

気付いてください！体と心の限界サイン

# 3月は東京都の自殺対策強化月間です

国内では自殺により、年間2万人以上の尊い命が失われています。自殺の背景には、健康や経済的な問題など、いくつもの悩みが重なり、うつ病など精神的に追い込まれていることが挙げられます。ひとりで悩みを抱えず、周りの人や相談機関に相談しましょう。また、周囲の人が心の不調に気付き、自殺を防ぐことが大切です。  
【担当課】 保健予防課

## こころの病気や健康についてはお近くの相談窓口へ

### 健康ホットラインかつしか

▶こころと体の健康に関するあらゆる相談に電話で応じます。

☎3602-1244

月～金曜日／午前8時30分～午後5時  
(祝日を除く。水曜日は午後7時30分まで)

### 保健センター

▶精神科医によるこころの相談(予約制)

▶保健師による相談(随時)

電話や面接で相談に応じます。

### 青戸保健センター

(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

☎3602-1284

### 新小岩保健センター

(西新小岩4-21-12)

☎3696-3781

### 金町保健センター

(金町4-18-19)

☎3607-4141

### 水元保健センター

(東水元1-7-3)

☎3627-1911

いずれも月～金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時

## 自殺防止！東京キャンペーン

### 相談窓口

東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478

年中無休・午後2時～翌日午前5時30分

(3月27日(日)～31日(木)は24時間対応)

### 自殺予防いのちの電話

☎0120-738-556

3月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時

54時間特別相談(東京自殺防止センター)

☎0120-589-090

3月5日(土)午前0時～7日(月)午前6時

### 自死遺族のための電話相談

(全国自死遺族総合支援センター)

☎3261-4350

3月5日(土)～7日(月)午前11時～午後7時

### 自死遺族のための電話相談

(グリーンケア・サポートプラザ)

☎3796-5453

3月8日(火)～11日(金)午前10時～午後10時

### 多重債務110番(東京都消費生活総合センター)

☎3235-1155

3月7日(月)・8日(火)午前9時～午後5時

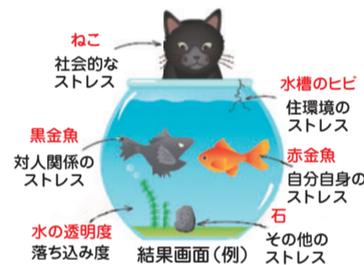
## 「こころの体温計」でストレスチェック

パソコンや携帯電話で、いつでも気軽にストレス度や、落ち込み度をチェックできるシステムです。

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→こころの健康)からご利用ください。



携帯電話、スマートフォンなどは左記のQRコードから利用できます。



## 大人のまなざしと地域の子で子どもを守る「子どもを犯罪から守る」まちづくり活動

この活動は、小・中学校PTAが中心となり、まちの中で子どもたちが危険に遭った場所をアンケートから明らかにし、危険な場所を改善するための対策を考え、実行していく取り組みです。

【担当課】 生涯学習課 ☎5654-8475

## 地域を安全にするための活動 3つの特徴

### ① 大人が主体的に取り組むまちづくり

安全・安心に暮らせる地域をめざし、大人が中心となって地域に潜む危険な場所を改善していきます。

### ② 地域の危険な箇所を知る

大人たちが危険だと考えている場所と、実際に子どもたちが危険な目に遭う場所は異なります。

まずは子どもたちからアンケートを取り、危険な場所を教えてもらい、知ることから始めます。

### ③ 地域の輪が広がり、まちが変わる

PTAだけでなく地域の大人たちが一緒に活動に取り組むことで、あいさつを交わすようになり、今まで関心なく通り過ぎていた公園に目を向けるなど、子どもを見守る大人の目を増やしていきます。

また、住民と行政が協力し合い、地域の危険な箇所を改善していきます。

## 原田小学校の取り組み

子どもたちへのアンケートで「危険な場所」として挙げられた東金町亀が岡児童遊園の雰囲気をもくくするため、5年生が砂場柵とベンチのペイント活動を行いました。

担当教員、PTA本部役員、学年委員の皆さんが事前に打ち合わせを重ね、今回初めて授業の中で実施することができました。

ペイント活動の様子



## 原田小PTAのみなさん



当日は、多くの保護者に参加いただけたことで、皆さんからこの活動を好意的に受け取ってもらえていると感じました。公園をきれいにするのが、地域の安全につながることも理解していただけたと思います。(PTA副会長 毛利麻紀子さん・前列左から2番目)

活動を通じて、今後は自分の子どもだけでなく、地域の子もたちも見守っていきたく改めて思いました。(PTA学年委員 岩沢博美さん・前列左端)

## 活動のポスターを展示します

子どもたちが地域で安心・安全に暮らせるために、地域の方々が取り組んでいる活動をポスターで紹介します。

【日時】 3月16日(水)午後2時～25日(金)午後4時(土・日曜日を除く)

【会場】 区民ホール(区役所2階)

【問い合わせ】 生涯学習課 ☎5654-8475