

9月は自殺対策強化月間です

大切な人を守るために

問健康推進課 ☎724・4236

日本の自殺者数は減少傾向にあるものの、依然として年間2万人を超える方が亡くなっており、町田市でも毎年かけがえのない“いのち”が失われています。「死」を意識するほど追い込まれた方は、さまざまな悩みや問題が複雑に絡み合い、いつしか自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥っていきます。市ではこうした現状を踏まえ、追い詰められた方の心情や背景の理解を深める活動等、誰もが自殺に追い込まれることのない社会を目指す取り組みを進めています。

身近な人の
こころの
支えに

ゲートキーパー

自殺を予防するために大切な役割を担うのが、ゲートキーパーです。特別な資格ではなく、身近な人の悩みに気づき支える人のことです。

！ 気づいて こころとからだの限界サイン

眠れない、食欲がない、口数が減った等、相手の変化に気づきましょう。

🗨️ 声をかけて 相手を気遣うあなたの言葉

「元気ないけど、どうしたの？」等、心配していることを伝えましょう。

👂 耳を傾けて 思いを受け止めるうなずき

相手が話せる環境をつくり、声色や表情も含めて「聴く」姿勢を大切に。

🤝 つなげよう 適切な相談・支援機関

本人の抱える問題に応じて適切な相談・支援機関を紹介しましょう。その際は無理に勧めず、相手のペースに合わせて温かく見守りましょう。

東京多摩いのちの電話

☎042・327・4343

午前10時～午後9時、年中無休
(毎月第3金曜日午前10時～日曜日午後9時)

LINE相談「相談ほっとLINE@東京」

ご利用の際は、LINEの「公式アカウント」から「相談ほっとLINE@東京」の友だち登録が必要です。登録方法等の詳細は右記QRコードからご覧いただけます。



「悩み」の相談先一覧を配布!

こころ、健康、生活困窮、仕事、若者の悩み等の相談窓口を掲載したリーフレットを、市民センター等で配布しています。右記QRコードからもご覧いただけます。



普及啓発キャンペーン実施中!

「悩みの相談先」を記載したクリアファイルやポケットティッシュを配布しています。悩みを抱えている人へ相談先を紹介してあげましょう。

📅9月30日(日)まで(配布物が無くなり次第終了)

📍JR横浜線町田駅・成瀬駅、小田急線町田駅・鶴川駅・玉川学園前駅の各駅構内

市HP いのち支える 🔍 検索

Information

ゲートキーパー養成事業

ミュージカル「つまづいても」



さまざまな悩みなどから精神的につらい状態へ追い込まれ、うつ病を発症した主人公の大学生が、周囲の力を借りて回復に至るまでを描いた社会派ミュージカルです。

📅11月13日(火)午後7時開演、14日(水)午後3時開演
📍町田市民ホール

公演(特)社会貢献ミュージカル振興会

📅11月11日までにイベントダイヤル(☎724・5656)またはイベシスコード180807Bへ。

※当日席に余裕がある場合は、会場でも入場を受け付けます。

皆様のご意見をお寄せ下さい

(仮称)町田市自殺対策計画(素案)

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現のため、さまざまな分野の人や組織が密接に連携し、社会全体で生きることを支援する取り組みを推進する「(仮称)町田市自殺対策計画」の策定にあたり、皆様のご意見をお寄せ下さい。

- 計画期間 2019年度～2023年度
- 基本理念 かけがえのない“いのち”を大切に
するまち
- 基本目標 生きることの促進要因を増やす/
生きることの阻害要因を減らす/関係機関が連携して自殺対策を推進する
- 資料の閲覧・配布 10月9日から、健康推進課(市庁舎7階)、市政情報課・広聴課(市庁舎1階)、町田市民フォーラム3階、生涯学習センター、各市民センター、町田・鶴川・南町田の各駅前連絡所、木曾山崎・玉川学園の各コミュニティセンター、各市立図書館、町田市民文学館、町田市保健所(中町庁舎)・健康福祉社会館の窓口で閲覧及び資料の配布を行います(各窓口で開所日・時間が異なります)。

※町田市ホームページでもご覧いただけます。

- 意見等の提出方法 住所・氏名・連絡先・件名を明記し、10月15日～11月16日(必着)に直接、郵送、FAXまたはEメールで健康推進課(〒194-8520、森野2-2-22、FAX050・3101・4923、✉mcity3670@city.machida.tokyo.jp)へ(資料を配布している窓口へ直接提出も可)。