

# あなたのこころは元気ですか？

9月は  
東京都自殺対策強化月間

9月10日は  
世界自殺予防デー

9月10日～9月16日は  
自殺予防週間

ちょっと気になるところがある方は  
自分のこころのストレス度をチェックしてみましょう！



こころのストレス度チェック（厚生労働省）  
<https://corona.go.jp/selfcheck/>

みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>



## こころに疲れを感じたら…



生活リズムを  
整えて



色々なことを  
気にしすぎない



心配事や不安な気  
持ちを書いてみる

それでもつらいときには、誰かに相談してみましょう



いのち  
支える

あきる野市ホームページ  
「こころの健康づくり」



相談窓口一覧は裏面へ

## ○東京都の相談窓口

窓口名称 (実施機関)	電話番号	相談時間 曜日
自殺予防いのちの電話 (日本いのちの電話連盟)	<b>0120-783-556</b>	毎週日・月・火 8時～22時 毎週水・木・金・土 8時～翌8時
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～ (東京都(NPOメンタルケア協議会))	<b>0570-087478</b>	毎日12時～翌5時30分
東京自殺予防センター (NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)	<b>03-5286-9090</b>	毎日20時～翌2時30分 月曜は22時30分～ 火曜は17時～
有終支援いのちの山彦電話 ー傾聴電話ー (NPO有終支援いのちの山彦電話)	<b>03-3842-5311</b>	毎週火・水・金・土 12時～20時
自死遺族相談ダイヤル (NPO全国自死遺族総合支援センター)	<b>03-3261-4350</b>	毎週木 10時～20時 毎週日 10時～18時
自死遺族傾聴電話 (NPOグリーンケア・サポートプラザ)	<b>03-3796-5453</b>	毎週木・土 12時～16時
LINE相談 [相談ほっとLINE@東京] <a href="https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/linesoudan.html">https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/linesoudan.html</a>	毎日17時～21時30分 (一部期間は15時～)	

## ○近くの相談窓口

窓口名称 (実施機関)	電話番号	相談時間 曜日
こころといのちの相談・健康相談 (あきる野市健康福祉部健康課)	<b>042-558-1183</b>	平日 8時30分～17時15分
アルコールや薬物の依存症に関する 相談・精神保健に関する相談 (東京都西多摩保健所)	<b>0428-22-6141</b>	平日 9時～17時
こころといのちの相談 (東京多摩いのちの電話)	<b>042-327-4343</b> <b>0120-783-556</b>	10時～21時 (第3金・土は24時間) 16時～21時