

あなたの身近に悩みを抱えて つらい思いをしている人はいませんか？

資料 3

3月は東京都自殺対策強化月間です

一人ひとりが いのちを守る 支援者【ゲートキーパー】に

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づき



家族や知り合いの人の変化に気づいて声をかける

話を聴く(傾聴)



相手の話に耳を傾け、気持ちに共感する

見守る



つないだ後も、無理のない範囲で見守りを

必要な支援につなげる



一人で抱え込まずに相談して
みることを勧め、相談窓口の
情報を伝える

心や体の不調に周囲が気づき寄り添うことで支えられるいのちがあります



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)	0120-783-556	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))	0570-087478	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)	03-5286-9090	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)	03-3842-5311	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)	03-3261-4350	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)	03-3796-5453	毎週木・土 12時～16時
LINE相談 [相談ほっとLINE@東京] https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/linesoudan.html	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)	042-558-1183	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)	0428-22-6141	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)	042-327-4343 0120-783-556	10時～21時 (第3金・土は24時間) 16時～21時