

相談内容	相談窓口	電話番号等
消費生活に関する相談 多重債務問題相談など	東京都消費生活総合センター	☎03-3235-1155 月～土 9時～17時 *日祝,12/29～1/3休み
法的トラブルに役立つ情報の案内 (法制度情報の案内・関係機関の紹介など)	法テラス東京 法テラス多摩(立川)	☎0503383-5300 月～金 9時～12時,13時～16時 ☎0503383-5327 *日祝,12/29～1/3休み
賃金不払い、解雇問題など 労働問題全般	東京都労働相談情報センター 国分寺事務所(担当:武蔵野市・三鷹市・小金井市など) 東京都労働相談情報センター 八王子事務所(担当:府中市・調布市・狛江市など)	☎042-321-6110 月～金 9時～17時(来所相談は予約制) *土日祝,12/29～1/3休み ☎042-645-6110 月～金 9時～17時(来所相談は予約制) *土日祝,12/29～1/3休み
家事・民事問題 身近の困りごと相談	警視庁生活安全相談センター	☎03-3501-0110 プッシュホン 9110 月～金 8時半～17時15分 *土日祝,12/29～1/3休み
人権に関する相談	東京都人権啓発センター 相談担当	☎03-3871-0212 ☎03-3876-5373 月～金 9時～12時,13時～17時 火17時～20時までは☎03-3871-0212のみ *土日祝,12/29～1/3休み
DV被害者相談など (夫婦間暴力や人間関係)	東京ウィメンズプラザ 相談室	☎03-5467-2455 月～日、祝 9時～21時(12/29～1/3除く)
	東京都女性相談センター	☎03-5261-3110 月～金 9時～20時 ☎03-5261-3911 夜間・休日 *土日祝,12/29～1/3休み
	東京都女性相談センター 多摩支所	☎042-522-4232 月～金 9時～16時 *土日祝,12/29～1/3休み
ひとり親家庭の生活上の心配事、 子どもの養育等の相談	東京都ひとり親家庭支援 センター「はあと」	・就業相談☎03-3263-3451 月・水・金～日・祝…9時～16時半 火・木…9時～19時半 ・生活相談☎03-5261-8687 月～日・祝 9時～16時半 ・養育費相談☎03-5261-1278 *土日祝,12/29～1/3休み
医療機関案内等の情報提供	東京都保健医療情報 センター「ひまわり」	☎03-5272-0303 月～金 9時～20時 *土日祝,12/29～1/3休み
高齢者の心配事相談(夜間)	東京社会福祉士会 高齢者安心電話	☎03-5944-8640 19時半～22時半 *年中無休
こころの相談	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～	はなしてなやみ ☎0570-087478 14時～翌朝5時半 *年中無休
	東京いのちの電話	☎03-3264-4343 24時間 *年中無休
	東京多摩いのちの電話	☎042-327-4343 10時～21時 *年中無休 毎月第3(金)、翌日(土)は24時間
	東京自殺防止センター	☎03-5286-9090 20時～翌朝6時 *年中無休 毎週(火)は17時～翌朝6時
	東京都夜間こころの電話相談	☎03-5155-5028 17時～21時半 *年中無休
	()保健所 中部総合精神保健福祉センター 精神保健福祉センター 多摩総合精神保健福祉センター	☎042-362-2334 月～金 9時～17時 ☎03-3302-7711 *土日祝,12/29～1/3休み ☎03-3842-0946 ☎042-371-5560

身近なゲートキーパー用リーフレット



だれもが生きやすい地域をつくるために

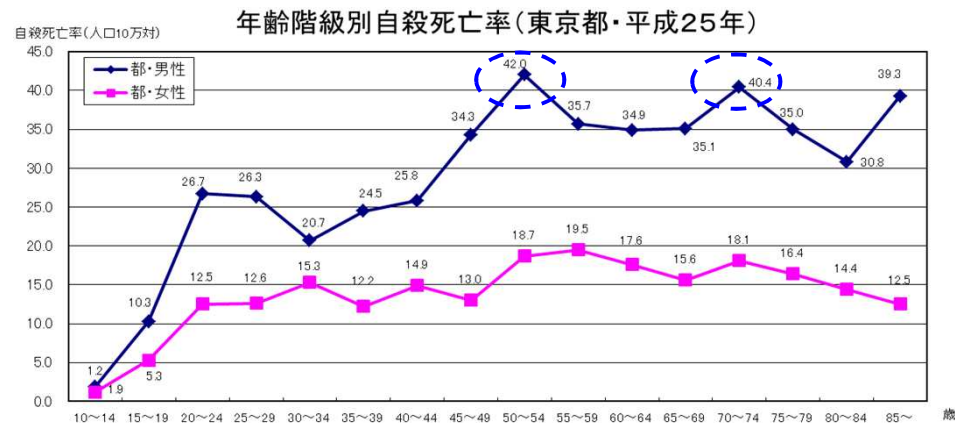
周りの声かけが
一人ひとりの命を守ります
～東京こころといのちのゲートキーパー～

自殺の現状

東京都では、毎年、2,500人から2,900人もの方が、自殺で大切な命をなくしています。

東京都では、男性は50歳代前半と70歳代前半に自殺死亡率の山があり、女性は男性に比べ年齢による違いはそれほど見られません。

□では、□年は□人の方が、自殺で大切な命をなくしています。



出典:人口動態統計

生きやすい地域をつくりましょう

自殺の背景は、さまざまであり、複雑にからみあっています。周りに下記のような内容で困っている方がいたら、声をかけてください。

困っている人が一人で抱え込まずに「SOS」が出せるように。周りの人が「SOS」のサインに気がつくように。



自殺の10大危機要因

(自殺の主な危機要因は以下のものが言われています。)

- 事業不振
- 職場環境の変化
- 過労
- 身体疾患
- 職場の人間関係
- 失業
- 負債
- 家族の不和
- 生活苦
- うつ病

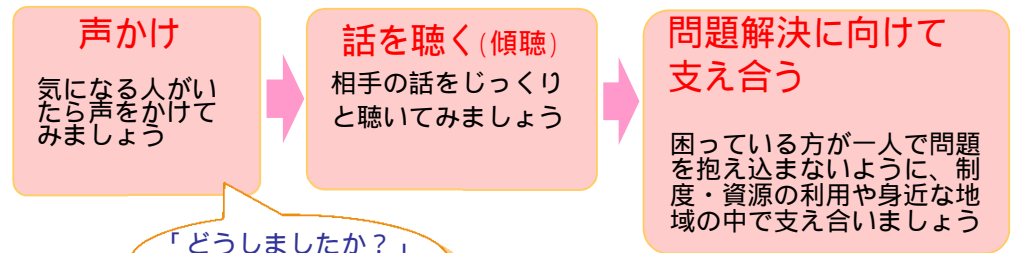
自殺の直前のサイン（抜粋）

(次のようなサインを認める場合は、自殺の危険が高く、要注意。)

- 感情が不安定になる。(不機嫌、突然涙ぐむ、落ち着かない、不自然なほど明るく振舞う)
- さまざまな身体的な不調を訴える。
- アルコールや薬物を乱用する。
- 周囲からの救いの手を拒絶する。
- 仕事の業績が落ちる。職場を休みがちになる。
- 周囲からのサポートを失う。(近親者の死など)
- これまで関心のあったことに対して興味を失う。
- 不眠がちになる。
- 自殺をほのめかす。自殺について話す。
- 自傷行為に及ぶ。

資料：東京こころといのちのゲートキーパー手帳

生きやすい地域になるように～今日からあなたにできること～



「どうしましたか？」
「何かお困りですか？」

「死にたい」と打ち明けられたら・・・

- 1 話をはぐらかさず、本人の訴えに耳を傾けましょう。じっくり聴いてもらうことで、本人の気持ちは楽になります。

傾聴のポイント

- ・ 真剣な態度で自殺のことを聴く、話す
- ・ 相手のペースに合わせる（せかさない）
- ・ 共感する

「辛かったね」
「それは大変でしたね」

- 2 本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避けましょう。

言ってはいけない言葉

「頑張れ」「逃げてはダメだ」
「命を粗末にするな」

- 3 話をそらさずに、本人の気持ちを十分受け止めたうえで、「死んでほしくない」気持ちを伝えます。
- 4 体調の話が本人から出たら、不眠、食欲低下、気分の落ち込み等の症状は、治療でよくなることを伝えましょう。
- 5 専門家(機関)に相談するように勧めましょう。
例：医療機関、保健所・保健センター、弁護士