

おもな相談窓口

平成20年10月1日現在

相談内容	相談窓口	電話番号等
消費生活に関する相談 多重債務問題など	東京都消費生活総合センター	☎03-3235-1155 月～金 9～16時
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 法テラス立川	☎0503383-5300 } 月～金 ☎0503383-5310 } 9～12時 ☎0503383-5327 } 13～16時
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☎042-321-6110 月9～20時 火～土 9～17時 八王子事務所☎042-645-6110 月火木金9～17時 水9～20時
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 プツボコ#9110 月～金 8時半～17時15分
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 9～17時
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 9～21時
夫や恋人からの暴力など 女性からのさまざまな相談	東京女性相談センター	☎03-5261-3110 月～金 9～20時
ひとり親家庭の生活上の心配事、 子供の養育等の相談	東京都母子家庭等就業・自立支援センター（ひとり親Tokyo）	☎03-5261-1341 日・祝 9～16時 第1土10～16時
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 9～20時
高齢者の心配事相談（夜間）	高齢者安心電話	☎03-5215-7350 19時半～22時半
こころの相談（夜間）	東京都夜間こころの電話相談	☎03-5155-5028 17～21時半
こころの相談	() 保健所 多摩総合精神保健福祉センター 中部総合精神保健福祉センター 精神保健福祉センター	() ☎042-371-5560 } 月～金 ☎03-3302-7711 } 9～17時 ☎03-3842-0946 }
いのちに関する相談	いのちの電話 東京多摩いのちの電話 東京自殺防止センター	☎03-3264-4343 24時間 ☎042-327-4343 10～21時 ☎03-5286-9090 20時～翌朝6時

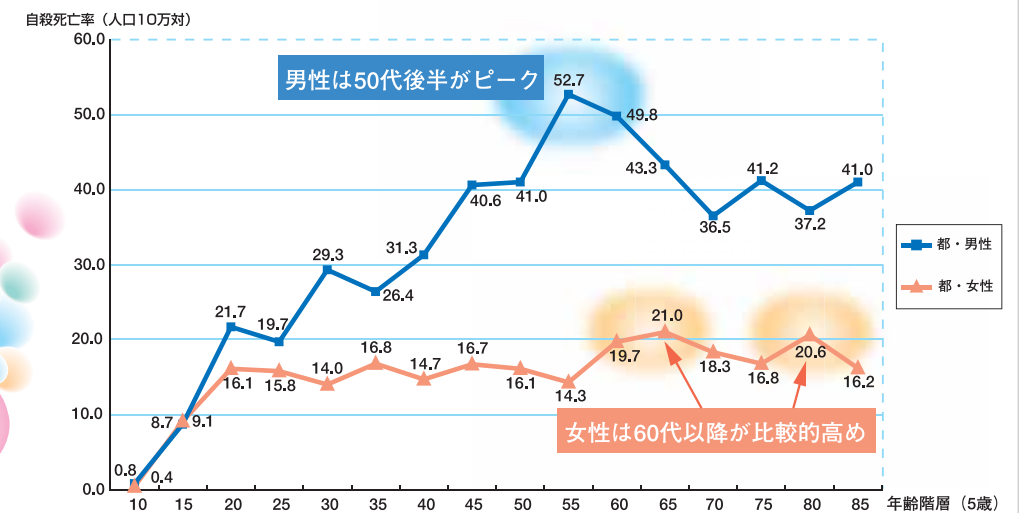
だれもが生きやすい地域をつくるために

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2,800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代後半に、女性は60代以降に比較的高い傾向がみられます。
- ◆では、年は人の方が、自殺で大切な命をなくしています。

自殺死亡率年齢階層別・性別（東京都／平成19年）



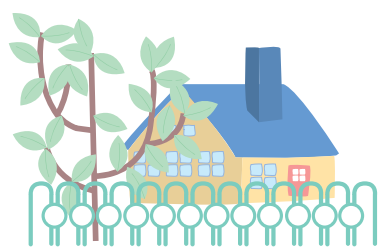
出典：人口動態統計

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。



心と命を守る ●心の支えとなるものを思い出そう。



- ♥あなたにとって大切な人は？
- ♥あなたにとって大事なものは？
- ♥大事な約束は？
- ♥あなたの夢は？
- ♥好きなことは？
- ♥やりたいことが何かあったはず。



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？」



声かけ

気になる方がいたら声をかけてみましょう。
「心配している」という気持ちを伝えましょう。



話を聴く（傾聴）

相手の話をじっくりと聴いてみましょう。
聴いてもらうだけでも、元気を取り戻せることがあります。



問題解決に向けて支え合う

困っている方が一人で問題を抱え込まないように、制度や資源を利用したり、身近な地域の中で支え合いましょう。