

気づいてますか こころとからだのSOS



からだの不調はありませんか。その不調は、こころとからだが発信するSOSかもしれません。一人で悩まずに、気軽に相談してください。また、身近に「いつもと違う」様子の人がいたら、勇気をもって声をかけましょう。

あなたの悩み聞かせてください

こんなことはありませんか？

- ✓ なにもかもがおっくう
- ✓ 眠れない
- ✓ 口数が減る
- ✓ 最近、なぜかイライラする
- ✓ 考えがまとまらない
- ✓ お酒の量が増えた
- ✓ これからの生活が不安

相談できるところが近くにありませんか？

東京いのちの電話	☎3264-4343 日・月・火曜8:00～22:00、 水・木・金・土曜8:00～翌8:00
東京自殺防止センター	☎5286-9090 20:00～翌2:30 ※月曜22:30～、火曜17:00～
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」	☎0570-087478 14:00～翌5:30
東京都夜間こころの電話相談	☎5155-5028 17:00～21:30
よりそいホットライン	☎0120-279-338 24時間・外国語対応

LINE相談やっています 相談ほっとLINE@東京



15:00～22:00
(受付21:30まで)

お住まいの地域を担当する 保健相談所にご相談ください

- ・城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651
 - ・深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557
 - ・深川南部保健相談所 ☎5632-2291、FAX5632-2295
 - ・城東南部保健相談所 ☎5606-5001、FAX5606-5006
- ※担当地域は、4面「11月の健康相談等」でご確認ください。

身近に「いつもと違う」様子の人いませんか？

食事が減った、疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った…、家族や友人、職場の同僚など身近な人が「いつもと違う」様子ではありませんか？周囲が気づかないうちに、一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、かわりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気をもって声をかけましょう。



厚生労働省
ホームページ

あなたにできること

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談
するように促す

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくり見守る