



いのち  
支える

## 3月は自殺対策強化月間です

～誰も大切な一人 いのちを支え合うまち あきしま～

一人で悩んでいませんか。誰かに相談することで、こころが軽くなるかもしれません。あなたの気づきや声かけで、救われる人がいるかもしれません。

市では、誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、さまざまな取り組みを行っています。この機会に、私たちにできることを考えてみませんか。

☆詳しくは、地域保健係(あいぽっく内)☎544-5126へ。

市ホームページはこちら▶



### こころの健康に関する本の紹介コーナー

大人向けの本のほか、絵本や児童図書も集めたコーナーを設けます。ぜひ手にとってみてください。

◇日時 3月1日(土)～30日(日)の午

前10時～午後8時(土・日曜日、祝日  
は午後6時まで)

◇場所 市民図書館



### アキシマクジラ ライトアップ

自殺対策強化月間に合わせて、「いのち支えるロゴマーク」に使用されているオレンジ・緑・ピンク・青の4色で、アキシマクジラの化石の原寸大レプリカを照らします。

◇日時 3月1日(土)～4日(火)・3月12日(水)～  
31日(月)の午後5時～10時

◇場所 アキシマエンシス国際交流教養文化棟



### こころといのちの相談会

悩みを抱えている方や、その家族・友人・支援者の相談に、保健師が応じます(予約した方を優先／電話での相談も可)。

◇日時 3月17日(月)～19日(水)・  
3月21日(金)の午前9時～午後  
4時30分

◇場所 あいぽっく



一人で悩まず  
家族だけで抱えこまず  
まずは相談を

#### SNS相談

LINEやチャットで相談できます



生きづら  
びっと



こころのほつ  
とチャット



親子のため  
の相談LINE

### こころといのちを支える運動

#### ◎街頭キャンペーン

自殺対策の啓発グッズやチラシを配布します(なくなり次第終了)。

◇日時・場所 3月5日(水)・6日(木)の午後4時  
から拝島駅自由通路で

#### ◎自殺対策パネル展

自死遺族の作文や、ゲートキーパーの紹介について展示します。

◇日時・場所

\* 3月17日(月)～19日(水)・3月21日(金)の午前8時30分～午後9時(17日は午前10時から、21日は午後3時まで)=あいぽっく

\* 3月25日(火)～4月7日(月)の午前8時45分～午後8時(月・土・日曜日は午後6時まで／3月25日は午前11時から、4月7日は午後3時まで)=アキシマエンシス国際交流教養文化棟

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです

あなたも誰かの「ゲートキーパー」に！  
～ゲートキーパーの心得～

変化に気づいて声  
をかける

本人の気持ちを尊  
重し耳を傾ける

早めに専門家に相  
談するよう促す

寄り添いながら  
じっくりと見守る



#### 電話相談

回線状況によりつながりにくい場合がありますが、諦めずにかけてください。

相談窓口	日時
こころといのちの相談 昭島市 地域保健係(あいぽっく内)	平日の午前8時45分～午後 5時
☎544-5126	
東京多摩いのちの電話	毎日、午前10時～午後9時 ※第3金・土曜日は24時間
☎042-327-4343	
東京いのちの電話	毎日、24時間
☎03-3264-4343	