

足立区は 自殺対策という 生きる支援に 取り組んでいます



3月は自殺対策強化月間です

図書館パネル展示

参加費
無料

申込み
不要

「遺族語る」

足立区内の全図書館で、自死（自殺）で大切な家族を亡くされた遺族の心情が語られたパネルを展示します。

**3月5日(水)
～3月23日(日)**

【会場】 区内全図書館
※やよい図書館は、改修工事により休館中のため除く

総合相談会

参加費
無料

申込み
不要

「雇用・生活・こころと 法律の総合相談会」

仕事が見つからない、ローンが返済できない、眠れないなどの悩みを、弁護士・保健師などの専門相談員に無料で相談できます。

3月3日(月)～3月8日(土)

【時間】 10:00～15:00 (ただし、火曜日・金曜日は17:00まで受付)
【会場】 東京芸術センター9階会議室
【問合せ】 福祉まるごと相談課
☎ 03-3880-5705 03-5888-4571
FAX 03-3880-5714

こころといのちの講演会

参加費
無料

「不安な気持ちとの 付き合い方」

～認知行動療法で自分の考え方は変わる～

【講師】

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター

梅本 育恵 氏

3月25日(火)



【時間】 15:00～17:00 (14:30開場)
【会場】 生涯学習センター(学びピア21) 研修室1
【申込方法】 電話または区ホームページからオンライン申請
【問合せ・申込み先】 こころといのち支援係
☎03-3880-5432 FAX03-3880-5602

**つらい気持ち、
話してください…**

よりそいホットライン

(あらゆる相談24時間 年中無休)
☎0120-279-338

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～
(12時～翌朝5時30分 年中無休)
☎0570-087478

東京自殺防止センター

20時～深夜2時30分 年中無休
(月曜日は22時30分～深夜2時30分、火曜日は17時～深夜2時30分)
☎03-5286-9090

相談ほっとLINE@東京

～LINE相談～

(15時～23時、受付は22時30分まで)

