

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

自殺対策パネル展示

「遺族語る」

参加費 無料
申込み 不要

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。どなたでもご覧いただけますので、お立ち寄りください。

足立区役所（1階区民ロビー）
3月9日(月)～3月13日(金)

足立区立図書館
3月1日(日)～3月25日(水)

総合相談会

雇用・生活・こころと法律の総合相談会

参加費 無料
申込み 不要

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9日(月)～3月14日(土)

【時 間】 10:00～15:00
【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

自分の気持ちと上手につきあうヒント
～認知行動療法の視点から～

参加費 無料

【講師】
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター 研究開発部長
伊藤 正哉 氏

3月17日(火)

【時 間】 14:00～16:00 (13:30開場)
【会 場】 生涯学習センター(学びピア21) 研修室1
【対 象】 区内在住・在勤・在学の方
【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
【受付期間】 2月26日(木)～3月13日(金) ※先着順50名
【問合せ・申込み先】 こころといのち支援係 ☎03-3880-5432

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)