

| 今号の主な内容 |   |
|---------|---|
| 2面      | 高齢者等の入居を支援します<br>60歳以上対象 いきいきハイキング参加者募集 |
| 3面      | 私立幼稚園等の入園料・保育料を補助します                    |
| 4・5面    | 人と動物が共生する社会へ                            |
| 8面      | 新宿クリエイターズ・フェスタ2016 アーティスト展              |

# 広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、  
やすらぎとにぎわいのまち

平成28年(2016年)

9・5

第2186号



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(3209)9900  
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)  
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111  
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>  
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

## 9月は自殺対策強化月間 守り、支えあう「いのち」

区は「生きることの支援」に取り組んでいます

新宿区では、年間90人前後の方が、自殺で亡くなっています。その数は、交通事故死の10倍以上に上ります。また、自殺で亡くなる方の約半数は、20歳代～30歳代の若者です。

自殺に至る背景にはさまざまな要因があり、自殺を防ぐためには社会全体での取り組みが必要です。区では、引き続き、自殺予防のための取り組みを強化していきます。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024・☎(5273)3930へ。

### ひとりで悩んでいるあなたへ その思い 話してみませんか

「もう消えてしまいたい」。そんな気持ちになったことがありますか。抱えている悩みが深刻だと、将来に希望が持てず生きる意味を見失うことがあります。

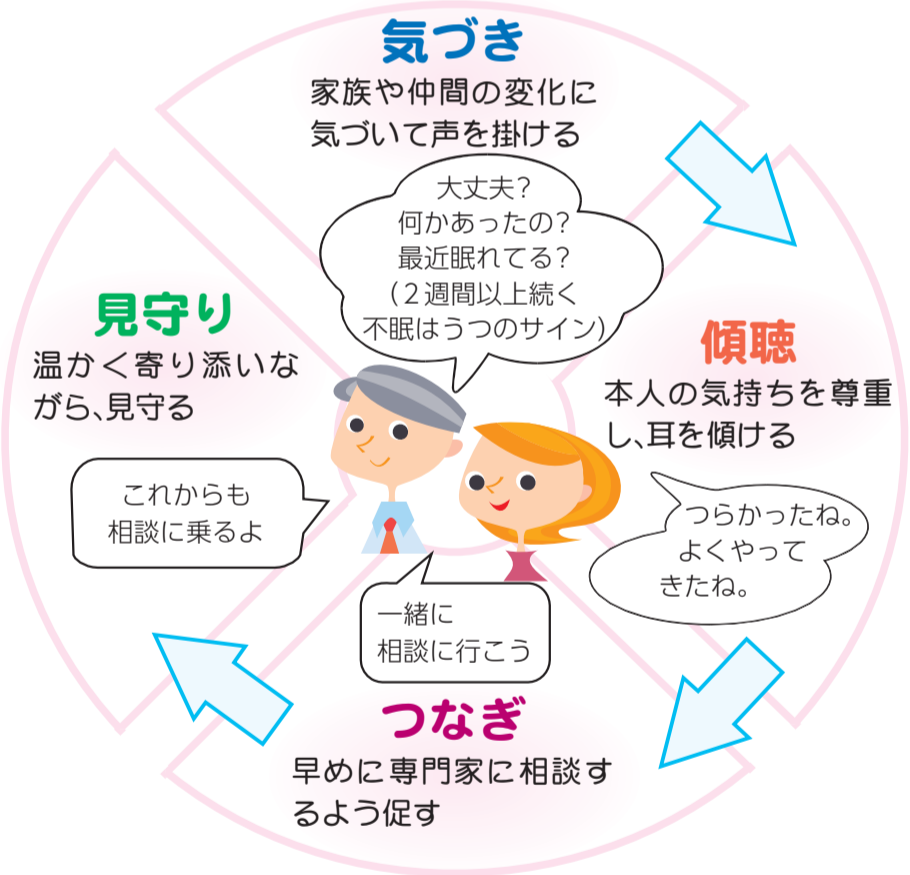
区では、若者向けに、「悩みを乗り越えた人からのメッセージ」や悩みを相談できる窓口を紹介するリーフレット(右図)を作成しました。今回は、掲載しているメッセージのひとつを紹介します。※リーフレットは、健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。



### 周りの人にできること 気づきの輪、もっと広げよう あなたを必要としている人がいます

家族、友達、インターネット上の知り合い…。どんなつながりも、悩んで生きることがつらくなった人の心に希望を取り戻すきっかけになる可能性を持っています。

周りの方の様子がいつもと違うと気づいたら、まずは一言「大丈夫?」と声をかけてください。



### 誰もが、分かってくれる人を、 きっと見つけられる



石井綾華さん(NPO法人Light Ring,代表理事)

過度なダイエットから摂食障害になり苦しんだ時期がありました。痩せることで評価され、結果を出すことがうまく生きるために大事だと思い、痩せた自分を見てなぜ人が避けていくのか分かりませんでした。苛立ち、自分も傷つけていた頃に養護教諭

の勧めで小児科にかかる。主治医は「よく頑張ったね」と私に言いました。それはずっと心の底から欲しかった言葉で、初めて味方ができたのだと、救われました。

自分を受け入れてくれる人がいるだけで、人は救われる。誰もが、いつか分かってくれる人をきっと見つけられる。そして、あなたもそのような人になれる。そう願って、今の活動をしています。そっと打ち明けること、今試してみませんか。

### 想いを打ち明けてみようと思ったら

- 東京都自殺相談ダイヤル  
～こころといのちのホットライン～  
☎(0570)087478(午後2時～翌午前5時30分・年中無休)
- 東京いのちの電話 ☎(3264)4343(24時間・年中無休)
- 東京自殺防止センター ☎(5286)9090  
(午後8時～翌午前6時(火曜日は午後5時～翌午前6時)・年中無休)

◆区では保健センターでこころの悩み相談をお受けしています  
保健師が相談をお受けしているほか、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)も実施しています。悩んでいる方はもちろん、その周囲の方からの相談も受け付けています。

- ▶ 牛込保健センター(弁天町50)☎(3260)6231・☎(3260)6223
  - ▶ 四谷保健センター(三栄町25)☎(3351)5161・☎(3351)5166
  - ▶ 東新宿保健センター(新宿7-26-4)☎(3200)1026・☎(3200)1027
  - ▶ 落合保健センター(下落合4-6-7)☎(3952)7161・☎(3952)9943
- ※いずれも月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

### 相談先が分からないときは

区では、健康や家庭の問題などの相談内容別に窓口をまとめた冊子「困りごと・悩みごと相談窓口一覧(右図)」を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。



携帯電話用  
二次元コード



### 「こころの健康」の書籍・音楽にふれてみませんか

中央図書館では、自殺対策強化月間に合わせて「こころの健康」に関する書籍・CDなどを展示・貸し出ししています。

【日程】9月25日(日)まで(9月5日(月)・12日(月)・15日(木)・20日(火)は休館)

【問合せ】中央図書館資料係(大久保3-1-1、旧戸山中学校)☎(3364)1421・☎(3208)2303へ。