

- 2面 3R推進キャンペーンイベント  
新宿3Rぐるぐる大作戦!!
- 3面 台風や集中豪雨に備えて  
チェックを
- 4面 9月20日~26日は動物愛護週間  
見つけ直して人と動物の絆
- 8面 9月12日(水)午前中、J-アラートの全国一斉試験放送を実施
- 8面 震災時のために  
知りたい地域の設備

# 広報しんじゅく



しんじゅくコール  
☎(3209)9999 ☎(3209)9900  
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時~午後10時

「新宿力」で創造する、  
やすらぎとにぎわいのまち

平成24年(2012年)

9・5

第2042号



携帯電話用二次元コード

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 ☎(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/

## 9月は自殺対策強化月間

# あなたの気づきが支援の第一歩

平成10年以降、全国では毎年3万人を超える方が自殺で亡くなっています。

新宿区でも年間60名~100名が自殺で亡くなられていて、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)では、全国的に高い50歳代に加えて、30歳代の方に高い傾向があります。

自殺の多くは「個人の自由な意思や選択の結果」ではなく、健康問題や経済・生活の問題、家族関係等の人間関係の問題など、さまざまな要因が重なり合い「心理的に追い込まれた末の死」です。

区では「こころといのちのセーフティネット」として、周囲で悩んでいる方の変化に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な相談窓口につなげ、見守る人(ゲートキーパー)を増やす取り組みを実施しています。あなたの気づきが、「生きるための支援」につながります。

この機会に、周囲の方の「こころの健康」について考えてみませんか。

【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3494・fax(5273)3930へ。

### 悩みを打ち明けられたら じっくり対応を

悩みを打ち明けられたら、次のことを踏まえましょう。

- 話をさえぎらず、まずは訴えに耳を傾けましょう
- 批判や否定をしないようにしましょう
- 一般的な考え方を押し付けないようにしましょう
- 十分に訴えを聴いた上で、他の選択肢を示したり、専門の相談機関への相談を促すようにしましょう
- 安易な励ましはしないようにしましょう

### ひとりで悩まず 適切な相談先へ

#### 相談先が分からないときは ▶▶▶▶▶▶

区では、「困りごと・悩みごと相談窓口一覧(24年度版)」を発行しています。健康推進課(第2分庁舎分館1階)・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案内しています。

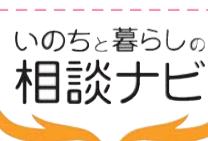
#### 保健センターで相談をお受けしています

保健センターでは「こころの悩み相談」として、保健師が相談をお受けしているほか、精神科医師による精神保健相談(月1回程度・予約制)も実施しています。

- ◆牛込保健センター(弁天町50)☎(3260)6231
- ◆四谷保健センター(四谷4-17)☎(3351)5161
- ◆西新宿保健センター(西新宿7-5-8)☎(3369)7118
- ◆落合保健センター(下落合4-6-7)☎(3952)7161
- ◆新宿区保健所(新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862



健康問題・家庭問題など、  
問題別に相談窓口を紹介



#### 近くの相談窓口を検索できます

NPO法人自殺対策支援センターLifelinkが運営する「生きる」支援の総合検索サイトです。どこに相談すればいいのか分からぬときご利用ください。

パソコン版 http://lifelink-db.org/

携帯電話版 http://m.lifelink-db.org/



携帯電話用  
二次元コード

## 8面へ 9月12日(水)午前 J-アラートの全国一斉試験放送を実施します