

9月は自殺対策強化月間 ～気付き、支え合う ひとりじゃない 悩みは抱え込まずに相談を

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。下表の相談窓口等をご利用ください。

こころといのちの相談窓口

	相談先	電話・窓口等受け付け日時
電話 相談	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	●生きることに悩んでいる方へ ☎0570(087478)・年中無休 正午～翌午前5時30分(9月19日(金)～23日(祝)は24時間受け付け)
	有終支援いのちの 山彦電話	●ひとりぼっちで悩まないで 心の悩み お聴きします ☎(3842)5311 火・水・金・土曜日正午～午後8時(9月7日(日)・14日(日)も受け付け)
	東京自殺防止センター	●自殺を考えるほどつらい気持ちを話してみませんか ☎(5286)9090・年中無休 午後8時～翌午前2時30分(月曜日は午後10時30分～翌午前2時30分、火曜日は午後5時～翌午前2時30分) ※9月5日(金)までは☎0120(58)9090でも受け付けています。
	東京いのちの電話	●心の叫び、悩みを聞かせてください ☎(3264)4343・年中無休(24時間受け付け) ※毎月10日午前8時～翌午前8時・毎日午後4時～9時は自殺予防いのちの電話(日本いのちの電話連盟)☎0120(783)556でも受け付けています。
電話・ 来所 相談	保健センターのこころの 悩み相談 (右記保健センターで保健 師等の専門職が対応)	▶牛込(矢来町6)☎(3260)6231、▶四谷(四谷三栄町10-16)☎(3351)5161、▶東新宿(新宿7-26-4)☎(3200)1026、▶落合(下落合4-6-7)☎(3952)7161の各保健センター 月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時
LINE 相談	東京都保健医療局 公式LINEアカウント (相談ほっとLINE@東京)	毎日午後3時～11時(受け付けは午後10時30分まで) ※右二次元コード()から友だち追加してご利用ください。

※保健センターでは精神科医の精神保健相談(月1回程度・要予約)も受け付けています。

ご活用ください

●新宿ソウダンナビ(相談窓口自動案内)

悩みごとや困りごと等に関する各種相談窓口を検索できるウェブサイトです。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。



●困りごと・悩みごと相談窓口一覧

健康や家庭、経済・生活の問題等の相談窓口を掲載した冊子(右図)を発行しています。健康政策課(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(右二次元コード)から閲覧できます。



●ゲートキーパー養成講座(オンライン)

悩んでいる人に気付き、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」について学びませんか。

令和8年3月31日(火)までYouTube(新宿区ホームページ(右二次元コード)からリンク)で配信しています。



☎健康政策課健康企画係☎(5273)3024

ご存じですか？ 緩和ケアと地域の相談窓口

緩和ケアとは、がんやその他の病気の治療に伴う体・こころ・生活等の「つらさ」を抱える方とご家族への治療や支援のことです

●緩和ケアの時期

病気と診断されたときから、さまざまな「つらさ」への適切な治療やケアを受けることが大切です。

●さまざまな症状に対する緩和ケア

痛み以外にも、むくみ・吐き気・息が苦しい、何もする気が起らない等の症状に対して、相談しながら治療やケアを受けられます。

●緩和ケアを受けられる場所

緩和ケアは、ご自宅や病院(緩和ケア病棟等を含む)・施設等、さまざまな療養場所で受けられます。

●自宅(在宅)で受ける緩和ケア

通院先の主治医が、緩和ケアの専門医や看護師、薬剤師等と連携して対応します。通院ができなくても、在宅医や訪問看護師が定期的に訪問し、症状のコントロールや精神的な支援をします。

◎在宅医療相談窓口・がん療養相談窓口で看護師や保健師が相談を受け付けています

詳しくは、リーフレット(右図)でもご案内しています。

相談内容

- ▶医師に治療や療養等の話を聞くときのポイント
- ▶インターネットや人づてに知った情報の整理
- ▶不安に思っていることや、悩みごとの相談
- ▶家族や支援者として患者を支える側の相談
- ▶緩和ケアができる医療機関の情報ほか

相談窓口

- ▶在宅医療相談窓口(第2分庁舎分館1階、健康政策課地域医療係内)☎(5273)3839
- ▶がん療養相談窓口(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125号室、暮らしの保健室)☎(3205)3114(月～金曜日午後1時～4時、第4土曜日午前10時～午後1時30分(日曜日、祝日、年末年始等を除く))

◎緩和ケアに関するパンフレット等をご活用ください

緩和ケアに関する情報を掲載したパンフレットを左下記相談窓口で配布しています。

緩和ケアについて詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



☎健康政策課地域医療係☎(5273)3839