

講演・講習

3月は東京都自殺対策強化月間 こころづらくなっていますか

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。声のかけ方、傾聴のポイントを学びましょう(6年9月26日実施と同内容)。

時3月10日(月)14:00~16:00

場総合庁舎本館1階E会議室

師NPO法人メンタルケア協議会精神保健福祉士 西村由紀氏ほか

対区内在住・在勤・在学者

定30人(先着)

申区(コード①)、電話で、2月17日~3月4日に、健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)へ



ゲートキーパー養成講座 動画配信

NPO法人OVAによるゲートキーパー養成講座を公開しています。ゲートキーパーの基礎知識のほか、ストレス対処方法も学べる動画です(コード②)。



自殺対策パネル展

心の相談窓口や自殺予防のためのリーフレットなどを配布します。

時3月3日(月)9:00~3月7日(金)16:00

場総合庁舎本館1階西口ロビー



区の相談窓口

保健師が心と体の健康相談などを受け付けています。医師による相談日もあります。まずはご相談ください。

時月~金曜日8:30~17:00(祝・休日、年末年始を除く)

問保健予防課保健相談係(☎5722-9504、FAX5722-9508)

碑文谷保健センター保健相談係(☎3711-6447、FAX5722-9330)

都相談ほっとLINE@東京

LINEからチャットで相談できます(コード③)。

時毎日15:00~22:30



全国の自殺者数は毎年2万人を超えています。

自殺の背景には、健康問題、経済・生活問題、勤務問題など、さまざまな要因が複雑に関係する中で起きています。特に子ども・若者や、女性への支援の重要性が指摘されています。

心の元気がなくなると、体の調子も悪くなります。「人間関係がうまくいかない」「勉強や仕事がつらい」など一人で抱えこまず、ぜひご相談ください。また、身近な人でいつもと様子が違うと気がいたら、声をかけ、話を傾聴することが大切です。必要な時は、専門機関などの相談窓口につないでください。

とうきょう自死遺族総合支援窓口(コード④)

☎5357-1536

時月~金曜日15:00~19:00、日曜日13:00~17:00(祝日を除く)。メール相談は常時受け付け



関係機関の特別相談

相談機関	電話	特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談	☎0120-58-9090 (特別相談期間のみ) ☎5286-9090	3月1日(土)~7日(金)20:00~翌2:30 月曜日は22:30から、火曜日は17:00から	毎日20:00~翌2:30
有終支援いのちの山彦電話~傾聴電話	☎3842-5311	3月の毎週火・水・金・土・日曜日、祝日(第4日曜日を除く)12:00~20:00	毎週火・水・金・土曜日 毎日12:00~20:00
(全国)自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎日16:00~21:00、3月10日(月)~16日(日)は8:00~翌8:00	毎月10日8:00~翌8:00 毎日16:00~21:00
(東京)東京いのちの電話	☎3264-4343	毎日24時間	
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	☎0570-087478	3月27日(木)~31日(月)の各24時間	毎日12:00~翌5:30
自死遺族傾聴電話	☎3796-5453	3月4日(火)~8日(土)11:00~17:00	毎週火・木・土曜日 11:00~17:00
自死遺族相談ダイヤル	☎3261-4350	3月10日(月)~12日(水)12:00~17:00	毎週木曜日10:00~19:00 毎週日曜日10:00~17:00

※相談日時が変更になる場合あり。電話や都(コード⑤)などで最新情報をご確認ください



問健康推進課健康づくり係(☎5722-9586、FAX5722-9329)

講演・講習

大人の学び講座、新たな発見 めぐるシティカレッジ 受講生募集

時4月~8年1月(8月を除く)の原則隔週土曜日14:00~16:00(全14回)

場中央町社会教育館(中央町2-4-18)ほか

定各50人(抽選)

¥1講座21,000円

※①④(右表参照)は、別途イヤホン・ガイド使用料1,500円が必要

申区(コード⑥)ハガキ・FAX・Eメール(希望講座名①~④のいずれか、住所、氏名〈ふりがな〉、電話、Eメールアドレスを記入)で、3月3日(消印有効)までに、めぐるシティカレッジ振興会事務局(〒153-8573目黒区役所生涯学習課内〈住所不要〉、☎3715-3099、✉meguro.cc1995@gmail.com)へ

問生涯学習課生涯学習係(☎5722-9316、FAX3715-3099)

めぐるシティカレッジは、区民の生活や文化に寄与することを目的とした生涯学習の講座です。7年度は通年制です。詳細は、募集要項(総合庁舎本館5階生涯学習課、地区サービス事務所〈東部を除く〉、住区センター、社会教育館、図書館などで配布)または、区(コード⑥)をご覧ください。



講座名	内容ほか
①目黒学パート31「歌から見る、時代と世界そして地域」	歌が地域、時代背景、人を関わらせて、成長することを学ぶほか、目黒学の30年を振り返る。 師元岩手大学教授 山崎憲治氏ほか
②いま、地球で何が起きているのか パート2	人新世という時代名称が提唱されている今、我々は地球環境・情報化社会の変化のただ中にある。昨年度開始した本講座を継続し、命や社会に関わるテーマに焦点を当てる。 師東京都立大学名誉教授 堀信行氏ほか
③「時代の変化」とは何か? ~変わるもの・変わらぬもの	各時代を暮らしした人々は何を考え、どのようなしがらみの中で生きていたのかを大局的に見ることで、新しい歴史の捉え方を目指す。 師東洋文化研究家 森慎一郎氏ほか
④見て回る江戸・東京	講義と現地実習を行い、江戸時代における庶民の生活と文化、今の東京の姿を知ることには焦点を当てる。 師東洋大学京北中学高等学校教諭 佐藤洋氏、元桜美林大学講師 生井貞行氏ほか

目黒区からの情報を発信中!



めぐる区報
電子書籍版
(※)



区
ウェブ
サイト



区公式YouTube
チャンネル
めぐるTV



区公式X
(IBTwitter)



区LINE
公式



※めぐる区報電子書籍版は、多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter e-book version is available in multiple languages.