

9月は杉並区の  
自殺予防月間です。

# 生きてほしい

自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こりうる危機」であり、特別な人だけの問題ではありません。区では5月、9月、3月を杉並区自殺予防月間とし、重点的に普及啓発に取り組んでいます。

## 今どきの人間関係

～我が子の人とのつながり方を考える～

「新しい生活様式」が子どもに与える影響、親として、子どもにサポートできることは何か。

参加費無料

講師

筑波大学人文社会学系教授  
社会学者

どい たかよし  
土井 隆義 氏



【著書】

- ・『「宿命」を生きる若者たち～格差と幸福をつなぐもの』岩波ブックレット
- ・『つながりを煽られる子どもたち～ネット依存といじめ問題を考える』岩波ブックレット
- ・『「個性」を煽られる子どもたち～親密圏の変容を考える』岩波ブックレット
- ・『キャラ化する／される子どもたち～排除型社会における新たな人間像』岩波ブックレット
- ・『友だち地獄～「空気を読む」世代のサバイバル』ちくま新書 など

【日 時】令和2年9月26日(土)

午後2時～4時

【会 場】杉並保健所 地下講堂(杉並区荻窪5-20-1)

【対 象】杉並区在住・在勤・在学の方 30名(申込順)

## SOSを出せないあなたに

～人とのつながりに安心を見つける～

「自分は我慢が足りない」と幼少から人に甘えずに頑張ってきたいませんか。心の中の親との関係も含め、人生の転換期にある更年期女性の心の危機をどう生きるかを考えます。

参加費無料

講師

あさくさばしファミリー  
カウンセリングルーム

の ぐち よう いち  
野口 洋一 氏



【日 時】令和2年10月2日(金)

午後2時30分～午後4時30分

【会 場】杉並保健所 地下講堂(杉並区荻窪5-20-1)

【対 象】杉並区内在住・在勤・在学の方 30名(申込順)

申込み

電話にて杉並保健所保健予防課(☎3391-1025)へ申し込んでください。

参加費無料

## 「くらしとこころの総合相談会」

～一人で悩みを抱えている方、相談先が見つからないあなたへ～

【日 時】令和2年9月4日(金)

【受付時間】午前10時～午後3時

(仲間の自死を体験した「風のとびら」のピアカウンセラーへの相談)  
午前10時～正午

【会 場】ウェルファーム杉並(杉並区天沼3-19-16)

【対 象】杉並区内在住・在勤・在学の方 30名(申込順)

【申込み】予約優先、当日受付も可能

【予約・問い合わせ】杉並保健所保健予防課

電話03-3391-1025

予約受付:平日8時30分～17時

## 「こころの体温計」でこころの元気はかってみませんか?

こころの体温計とはスマートフォンやパソコンを使って、簡単に自分や家族のストレスチェックができるシステムです。



杉並区は自殺予防対策を推進しています。詳しくは [杉並区 心の健康・自殺予防対策](#)

検索

【問い合わせ】杉並保健所 保健予防課 ☎3391-1025 へ



※新型コロナウイルスの感染状況によっては、掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認ください。