

5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。

うつ病の方の家族向け講演会

～大切な人がうつ病になったとき、
あなたができること～

身近な人、大切な人がうつ病になった時にどのようなサポートが必要でしょうか。普段の生活や対応する際に気をつけること、病気の再発予防や復職するにあたってのポイントについて学んでいきます。

【講師】

東京都立松沢病院 精神科医師

かわかみ しんたろう

川上 伸太郎 氏



【日 時】令和3年**5月28日(金)**

午前10時～正午

【対 象】区民で、働き盛りでうつ病になった方の身内、家族、パートナー等

【定 員】30名(申込順)

ゲートキーパー養成研修

～身近な人の悩みに寄り添うために
知っておきたいこと～

身近な方から「死にたい」と言われたときに、どのように話を聞くのか、言葉を掛けるのかを学びます。悩みを抱えている方に気づき・見守りができる地域づくりを目指していきます。

【講師】

自殺予防団体「風のとびら」代表

いいだ よしこ

飯田 佳子 氏



※「風のとびら」は、身近な人を自死で亡くした経験を持つ方が立ち上げた自殺予防活動を行うボランティア団体です。

【日 時】令和3年**5月21日(金)**

午前10時～11時30分

【対 象】杉並区在住・在勤・在学の方

【定 員】30名(申込順)

いずれも

【場 所】ウェルファーム杉並(杉並区天沼3-19-16)3階 第1・第2教室

【申込み】電話(03-3391-1025)で、保健予防課へお申し込みください。

予約受付:5月6日より講演会の前々日まで 平日8時30分～17時

【問い合わせ】杉並保健所保健予防課 電話:03-3391-1025

ストレスチェックシステム「こころの体温計」

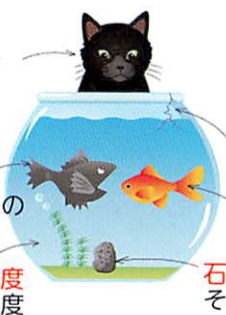
こころの元気、
はかってみませんか？

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ます。チェックの後、相談先を紹介しています。

ご自身の健康状態、住環境などのストレス度が、水槽の中を泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



ねこ
社会的な
ストレス



黒金魚
対人関係の
ストレス

水の透明度
落ち込み度

水槽のヒビ
住環境の
ストレス

赤金魚
自分自身の
ストレス

石
その他のストレス

結果画面(例)

こころの体温計(本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます



▲こころの体温計

新型コロナウイルスの感染状況によっては、掲載の内容が中止または延期になる場合があります。



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

