

気づいてください 体と心の限界サイン

3月は都の自殺対策強化月間

私は大丈夫が危険です うつ病チェックリスト

- 当てはまるものにチェックしましょう。
- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする

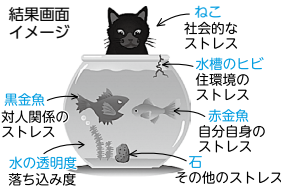
チェックが2項目以上付いた方はうつ病かも
項目が2週間以上、ほぼ毎日続いている、辛い気持ちになったり、生活に支障が出たりしている場合はうつ病の可能性がります。眠れない・食欲がないなどの状態が続く場合も危険です。心の健康相談を利用しましょう(右記参照)。

ストレスに気づいていますか こころの体温計

自身や家族、赤ちゃんを育てている方の健康状態やストレス度をチェックすることができます。アルコール問題や睡眠障害のチェックリストもあります。
<https://fishbowlindex.jp/kokubunji/demo/index.pl>
※右のQRコードからもアクセス可



イラストで今の状態を表します



ゲートキーパーとして身近な人の自殺を防ごう

身近な人に自殺への徴候がみられた時、気づき・受け止め・つなぐ役割りを担うゲートキーパーになることが大切です。
気づく 「どうしましたか」「何かお困りのことはありませんか」など声をかけ、心配しているというメッセージを伝える
受け止める 本人の訴えに耳を傾け、「辛かったですね」「よく耐えてきましたね」と共感の気持ちを伝える
つなぐ 問題の解決が図られる適切な機関につなぐ

自殺者の多くは、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症し、正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになっています。自身や身近な人の心の不調に早めに気づき、必要な相談や治療に結びつけましょう。

心の健康相談を利用しよう

精神科医がさまざまな心の問題に関する相談を随時受け付けています。詳しくは、本号2ページ「無料相談」をご覧ください。

一人で悩まないで 自殺防止東京キャンペーン特別相談

相談先一覧

相談窓口	電話番号・アカウント名	期間(3月)
いのちの山彦電話	☎(03)3842-5311	1日(日)~31日(火)正午~午後8時※金曜日は10時まで
東京自殺防止センターフリーダイヤル特別相談	☎(0120)58-9090	7日(土)午前0時~9日(月)午前5時30分
自殺予防いのちの電話	☎(0120)783-556	10日(火)午前8時~11日(水)午前8時・20日(祝)~30日(月)午後4時~午前0時
自死遺族傾聴電話(悲しみの傾聴)	☎(03)3796-5453	10日(火)~13日(金)午前10時~午後10時
自死遺族相談ダイヤル	☎(03)3261-4350	20日(祝)~22日(日)午前11時~午後7時
都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン	☎(0570)087-478	27日(金)~31日(火)(24時間)
LINE相談	相談ほっと LINE@東京	1日(日)~31日(火)午後3時~10時(受付=9時30分まで)

→健康推進課☎(042)321-1801

今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 4月30日(木)までの方
更新申請	3月2日(月)~
新規申請 区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が3月31日(火)までの方は、早めに手続きをしてください

手続き 郵送されている申請書を記入のうえ、申請窓口へ(郵送可)
申請窓口 高齢福祉課(いずみプラザ)、高齢福祉課窓口(市役所第2庁舎)、地域包括支援センターもとまち・こいがくぼ・ほんだ・ひかり・ひよし・なみき
→高齢福祉課☎(042)321-1301

3月の出張相談(高齢者)

→高齢福祉課☎(042)321-1301

開催日	時間(午後)	会場※当日直接会場へ	問い合わせ☎(042)
2日(月)		生きがいセンターにしまち	ひかり☎573-4058
12日(木)	1時30分~3時30分	本町・南町地域センター	もとまち☎401-0035
13日(金)		福祉センター	ひよし☎300-1405
17日(火)		生きがいセンターこいがくぼ	こいがくぼ☎300-6024
18日(水)	2時~3時30分	並木公民館	なみき☎300-3702
19日(木)	1時30分~3時30分	北の原地域センター	ほんだ☎300-2339

地域生きがい交流事業

→健康推進課☎(042)321-1801

展示・発表・交流会

3月20日(祝)午前10時~午後2時30分
ひかりプラザ※当日直接会場へ

吊るし飾り・デッサン・マジック・英会話・安来節どじょうすくい踊りなど、講座受講生が日頃の成果を発表します。講座内容の体験もできます。
¥無料 問 NPO法人健康スマイル☎(042)324-1935・健康推進課

講座受講生募集

介護予防・創作活動を行う講座に参加しませんか。
☎4月1日(水)~7月31日(金) 午前=9時30分~11時30分・午後=1時30分~3時30分※休館日を除く 市内在住の60歳以上の方(初心者向け) ¥1講座1回200円※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担 3月3日(火)から電話または直接右表申し込み先へ※各休館日を除く。12日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順

地域生きがい交流事業プログラム一覧

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間	申し込み先☎(042)
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	1-1	季節の折り紙(10人)	水 午後	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館日 月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、翌日も休館
	1-2	やさしい中国語(10人)	金 午後	
	1-3	いきいき3B体操(25人)	土 午前	
	1-4	やさしいヨガ(15人)	土 午後	
生きがいセンターこいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	1-5	朗読を楽しむ(15人)	火 午前	NPO法人健康スマイル 本町4-12-14 (三多摩医療生協 会館内) ☎324-1935 休館日 日曜日・祝日
	1-6	健康麻雀(16人)	火 午後	
	1-7	古布で作るつるし飾り(10人)	水 午前	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	1-8	デッサン(15人)	水 午後	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館日 水曜日
	1-9	健康吹き矢(15人)	月 午前	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	1-10	かんたんマジック(15人)	月 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館日 水曜日
	1-11	はじめよう英会話(15人)	金 午前	
	1-12	安来節どじょうすくい踊り(15人)	水 午前	
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	1-13	さわやか介護予防体操(15人)	水 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館日 水曜日
	1-14	スマホの使い方講座(15人)	土 午前	
	1-15	みんなで歌おう(15人)	土 午後	
	1-16	小筆書道講座(10人)	月 午前	
	1-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(10人)	月 午後	
	1-18	前向きな言葉かけ ペットトーク&ストレッチ(15人)	金 午前	
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	1-19	楽しい舞台朗読 自己表現を豊かに(10人)	金 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館日 水曜日
	1-20	かな初級講座(20人)	火 午後	
	1-21	たのしい気功教室(20人)	木 午前	
	1-22	はじめてのパスターアート(15人)	木 午後	
	1-23	楽しく歌おう&体操(30人)	金 午前 ※第4除く	

地域包括支援センターのイベント

共通事項 ¥無料 3月2日(月)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順

家族介護者交流会 今から始める老い支度講座①
3月25日(水)午前10時~11時30分 地域包括支援センターほんだ (本多2-3-3国分寺市商工会館3階)
いつか訪れる別れのために、何を準備したらいいの学びます ※どなたでも講相続診断士定15人 問 地域包括支援センターほんだ☎(042)300-2339
転倒予防教室 チェアエクササイズで元気はつらつ
3月25日(水)午後2時~4時 いきいきセンター (泉町2-6-36トミンハイム1階)
いすに座りながら無理なく楽しく体操をします。転倒予防のポイントも話します 市内在住のおおむね65歳以上の方 問 廣岡直美さん(高齢者体力づくり支援士) 定20人 問 地域包括支援センターこいがくぼ☎(042)300-6024 物上履き

→高齢福祉課☎(042)321-1301

自殺対策

高齢者

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。