

# 自殺対策講演会

参加  
無料  
要申込

## 自分の“こころ”の サインに気づいたら



© 河内彩

講師

エッセイスト・メディアパーソナリティ

こじま けいこ

小島 慶子氏

自殺の原因の一つとして、こころの病があります。

現在、こころの病で通院や入院している人は、2020年において、全国で約615万人おり、生涯を通じて5人に1人がこころの病にかかるともいわれています。つまり、こころの病は、誰でもかかりうる病気です。

この“こころ”の不調に気づいた時に、どう向き合ったらよいのかを、エッセイスト、メディアパーソナリティとしてご活躍されている小島氏の経験をもとにお話しいたします。また、一人で抱えてしまう前に、周りの人や相談窓口などに相談できるようになるためのヒントを教えてください。

令和7年 9/12 (金)

時間 14:00 ~ 16:00 (開場 13:30)

会場 青戸地区センター ホール  
(葛飾区青戸 5-20-6)

対象 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方

定員 130人 (多数抽選)

受講料 無料 手話通訳あり

申込×切  
8月29日(金) 必着 (申込方法は裏面をご覧ください)

主催 葛飾区/葛飾区教育委員会



会場までのアクセス

- 電車でお越しの方 京成電鉄「青砥」駅から徒歩10分
- バスでお越しの方 京成バス 亀有駅～新小岩駅  
京成タウンバス 亀有駅～新小岩駅  
いずれも「青戸平和公園」下車 徒歩3分

※駐車場はございませんので、車でのご来場はご遠慮ください。

## 講師プロフィール

こじま けいこ  
**小島 慶子氏**

エッセイスト・メディアパーソナリティ  
昭和女子大学現代ビジネス研究所特別研究員

1972年生まれ。1995年にTBS入社、アナウンサーとしてテレビ・ラジオに出演。2010年に独立後はメディア出演、執筆、講演活動を行う。2014年に夫と子どもがオーストラリアへ教育目的で移住、自身は2023年まで日豪二拠点生活を送った。2017～25年東京大学大学院情報学環客員研究員。現在は文化放送「大竹まことのゴールデンラジオ」の火曜レギュラーなど幅広く活躍。



© 河内彩

## 9月は東京都の自殺対策強化月間です。

～誰も自殺に追い込まれることのない いのち支える葛飾区をめざして～

自殺は、健康問題や経済的困窮などいくつもの悩みが重なると起こりやすくなります。一人で抱えてしまう前に、周りの人や相談窓口にご相談ください。

また、周りの人が自殺を考えている人のサインに気付いて自殺を防ぐことが大切です。

### 相談窓口

**こころとからだの健康相談**  
**自死遺族の方の相談はお近くの保健センターへ**

保健師や精神科医によるこころとからだの相談を受け付けています。保健師による自死遺族の方の相談も受け付けています。

【相談日時】月～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝日を除く）

▶ **青戸保健センター**（青戸4-15-14健康プラザかつしか内）  
**03-3602-1284**

▶ **新小岩保健センター**（西新小岩4-33-2にこわ新小岩内）  
**03-3696-3781**

▶ **金町保健センター**（金町4-18-19）  
**03-3607-4141**

▶ **水元保健センター**（東水元1-7-3）  
**03-3627-1911**

● 担当課 葛飾区健康部保健予防課 03-3602-1274

### 自殺防止

**自殺防止！東京キャンペーン（相談窓口）**

#### ▶ 相談ほっとLINE@東京

右の二次元コードから友だち追加をすると相談できます。

【受付時間】午後3時から午後10時30分まで



#### ▶ 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**

【受付時間】正午から翌午前5時30分まで

#### ▶ 自死遺族相談ダイヤル **03-3261-4350**

【受付時間】毎週木・日曜日 正午から午後6時まで  
（祝祭日を除く）



### こころの健康度チェック

2週間以上あてはまる項目にチェックしてみましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

チェックが2つ以上ある方や、毎日の生活がつらいと感じる方は、こころが落ち込んでうつ状態になっているかもしれません。一人で抱えてしまう前に、周りの人や相談窓口にご相談しましょう。

## 申込方法

オンライン申請またはハガキに①～⑥をご記入のうえ、お申込みください。



▲申込フォームはコチラ

- ①「自殺対策講演会」
- ②氏名（フリガナ）
- ③郵便番号・住所
- ④年齢
- ⑤電話番号
- ⑥手話通訳希望の有無

※状況により、実施内容を変更または中止する場合があります。



**8月29日（金）  
までにお申込み  
ください（必着）**

## 「こころの体温計」で ストレスチェックしてみませんか？

区HPから、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度をチェックできます。



## 申込・問合せ先

**葛飾区教育委員会事務局  
生涯学習課 区民大学係**

〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1

電話：03-5654-8475

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。