

つらい気持ち 話してみませんか

気軽に話せる

場所があります



9月と3月は
自殺対策強化月間です

ひとりで頑張らないで
心と体のサイン

● 心と体の健康のこと

- ✓ 食欲がわからない
- ✓ なかなか眠れない
- ✓ 生きていくのがつらい
- ✓ LGBT

● 仕事のこと

- ✓ リストラや失業にあった
- ✓ 働きたいのに仕事がない
- ✓ 仕事がなかなか決まらない

● お金のこと

- ✓ 多重債務に苦しんでいる
- ✓ 借金やローンの悩みがある
- ✓ お金がなくて、もうどうしようもない

● 暮らしのこと

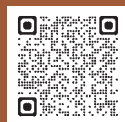
- ✓ 子どものことで悩んでいる
- ✓ 高齢者の生活・介護について悩んでいる
- ✓ 暴力（DV）に悩んでいる
- ✓ 犯罪被害に遭って困っている

こころの健康相談

保健師・心理相談員などがご相談をお受けしています。
また、精神科医による専門医相談も行っています。

問い合わせ：

品川保健センター (3474-2904)
大井保健センター (3772-2666)
荏原保健センター (5487-1311)
月～金 8:30～17:00
(祝日・年末年始除く)



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

はなしてなやみ

0570-087478

12:00～翌朝5:30
／年中無休



東京都SNS自殺相談
相談ほっとLINE@東京

QRコードから友だち登録できます。

15:00～22:30
／年中無休



ストレスチェックサービス
こころの体温計

あなたの心の体温は？
スマホ・携帯電話で
ストレスチェック



オンライン
ゲートキーパー研修

約20分の研修動画を通して、
「命の門番（ゲートキーパー）」に
ついて学びませんか？

講師：NPO法人
OVA代表理事
伊藤 次郎 氏



品川区わかちあいの会
(身近な人を自死で亡くされた方の集い)

偶数月第4金曜日 14:00～16:00
(令和7年12月は第3金曜日予定)
品川保健センター (北品川3-11-22)

問い合わせ先：
品川区健康推進部保健予防課
(03-5742-7847)

