

### 自殺防止！東京キャンペーン

3月は東京都の自殺対策強化月間です。東京都の相談窓口は次の通りです。

#### 東京都の相談

##### ◇54時間特別相談

日時／電話 3月3日(土)午前0時～5日(月)午前6時(54時間)／0120-158-90

90 (フリーダイヤル・国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)

##### ◇多重債務110番

日時／電話 3月5日(月)～6日(火)各日午前9時～午後5時／03-3235-1155

(東京都消費生活総合センター)

##### ◇自殺予防のちの電話

日時／電話 3月10日(土)午前8時～11日(日)午前8時(24時間)／0120-783-556 (フリーダイヤル・日本のちの電話連盟)

##### ◇自死遺族傾聴電話

日時／電話 3月13日(火)～16日(金)各日午前10時～午後10時／03-3796-5453

(グリーフケア・サポートプラザ)

◇自死遺族相談ダイヤル(自死遺族のための電話相談)

日時／電話 3月17日(土)～19日(月)各日午前11時～午後7時／03-3261-4350 (全国自死遺族総合支援センター)

◇東京都自殺相談ダイヤル(このころのちのほっとライン) 日時／電話 3月26日(月)～30日(金)各日24時間／0570-087478 (メンタルケア協議会)

◇有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話 日時／電話 3月1日(木)～31日(土)各日正午～午後8時(金曜日は午後10時まで)／03-3842-5311 (有終支援いのちの山彦電話)

※フリーダイヤル以外の相談先は通話料がかかります。

「ころ」といのちの講演会 ひきこもりと自殺 いかに対話するか

▼日時 3月14日(水)午後3時～5時／会場 都庁東京都議会議事堂1階都民ホール／対象 都内在住・在勤・在学の方／定員 約200人(先着順)／講師 斎藤環さん(医学博士・筑波大学医学医療系社会精神保健学教授)

※申込方法など詳しくは、東

京都福祉保健局ウェブサイトをご覧ください。

#### 市の相談

市では、さまざまな相談を受け付けています。相談については18ページをご覧ください。

問合せ 保健センター ☎ 627

自動車税は、毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。

自動車を譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続きが必要です。管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所で手続きを済ませてください。

▼期限 3月30日(金)まで

問合せ 東京都自動車税コールセンター ☎ 03-3525-14066



## 3月の テレビはむら

「テレビはむら」は、多摩ケーブルネットワーク「TCN」デジタル放送055チャンネルで、毎週木曜日から水曜日までの1週間単位で放映しています。

#### ■放映時間(30分)■

①午前9時～②午後5時～③午後9時～  
※毎週土曜日に限り「TCN」地上デジタル放送10チャンネル(101チャンネル)でも放送を行っています(①午後1時30分～②午後5時～③午後9時～)。



YouTubeでも配信しています。パソコンやスマートフォンからアクセスしてください。



問合せ 広報広聴課広報係 ☎ 505

## シリーズ はむらごはん ～ガレリア ルチェンティ～



市内のおいしくて素敵な飲食店を紹介する「はむらごはん」。

今回は、羽村で本格イタリアンが堪能できる「ガレリア ルチェンティ」さんにお邪魔してきました！この道30年のシェフが作る絶品生パスタを紹介しますよ～♪

# Weave

～女性も男性もともに輝く社会を実現するために～

## テーマ

### 「自分らしさを大切に！ チャレンジしていくための秘訣」



- ・ライフコーチワールド認定ライフコーチ
- ・マザーズコーチングスクール認定シニアマザーズティーチャー
- ・子どもコーチクラブ認定コーチ

みつはし あきこさん

羽村市で実施した「女性のキャリアデザイン支援講座（平成29年11月30日開催）」「女性のチャレンジ支援講座（1月18日開催）」の講師。

1974年生まれ、西東京市在住の15歳、13歳、3歳の三兄弟の母。仕事だけでなく、プライベートでも、家族のために生きてきた人生を振り返り「誰かのためではなく、自分の人生を歩みたい」と切望し、ライフコーチングに出逢い、その後、平成28年10月にライフコーチとして独立。個人コーチングや母親向け・親子向けワークショップ、講師活動など、幅広く活動しながら「誰もが自分の人生を生きること」を応援している。

市では、平成29年3月に、平成29年度から平成33年度の5年間を計画期間とする「第4次羽村市男女共同参画基本計画」を策定し、女性の活躍推進などのさまざまな事業に取り組んでいます。女性も男性もともに活躍していくためには、一人ひとりが自分らしく過ごしていくことが必要です。今回は、ライフコーチみつはしあきこさんに、職場に復帰する方や地域活動などへの参加意欲を持つ方がチャレンジしていくために必要なことなどについてお話を伺いました。

問合せ 企画政策課企画政策担当 345

## 自分自身への問い掛けを大切にしよう

あなたは、自分との対話（問い掛け）を意識したことはありませんか？それらは、日常生活の中で無意識に行っていることが多く、自分との対話を大切にしている人は少ないものです。また、周りの目を気にするあまり、自分の心に鈍感になつていく人も多く見られます。日々を「なんとなく」過ごすのか、意識して過ごすのとは大きな違いがあります。

例えば「今日、何を食べようか」という日常の問い掛けに、何となく「いつものメニューでいいか」などと妥協するのと「〇〇が食べたい！」と思つて食べるのでは、満足度が変わります。ただ、自分への問い掛けは癖になつていくことが多く、気付かぬうちに「自分は何でこうなのか」「なんでいつもうまくいかないのか」など、マイナスの問い掛けに偏りがちです。そこから抜け出すためにも、自分への問い掛けを常に意識し、いつもとは違った問い掛けや選択を試みることもオススメです。結果、行動にも大きな変化が起るかもしれません。

また、ここから先の未来「自分がどうなりたいのか」を考えてみてください。もし、どうなりたいかがわからなければ、3年後、5年後など、この先の未来が「今のままで良いのか」を自分に問い掛けてみてください。現状の行動を変えなければ、この先の未来も変わることはありません。行動を変えていくヒントは「理想の未来（ゴール）に近づくために必要なステップ」にあります。明確でなくてもいい、まずは「決める」こと、小さな一歩から踏み出してみること、理想の未来は始まります！