

お お な や き も
大きな悩みやつらい気持ちを
ち い け い か く
小さくするための計画を
つくりました



け い か く お お な や き も ち い
この計画は大きな悩みやつらい気持ちが小さくなるように、練馬区で行う取組を
ま と め た も の で す。 ぜ ひ 読 ん で み て く だ さ い。

は っ こ う ね り ま く ほ け ん よ ぼ う か で ん わ
発行 練馬区保健予防課 電話 03 - 5984 - 4520

計画の目標

大きな悩みやつらい気持ちを小さくすることで、みんなが過ごしやすい社会にします。

計画の方針

計画の目標を達成するために、4つの方針を決めて、方針に基づいた取組を進めます。

方針1 練馬区と病院や学校、地域の団体などとのつながりを強くします

方針2 地域みなさんに計画の内容について理解してもらいます

方針3 いつでも悩みを相談できる社会をつくれます

方針4 地域に合った取組を進めます

具体的な取組

計画では、4つの方針に基づいたさまざまな取組が載っています。

ここでは、皆さんに身近な取組など、取組の一部を紹介します。

ゲートキーパーを 増やしていくよ！

身近な人がつらい気持ちや悩みをかかえているときに、支えることができる人のことを「ゲートキーパー」といいます。特別な資格はいりません。誰でもなることができます。

練馬区では、ゲートキーパーの役割を学ぶことができる講座を行っています。この講座は区内の高校でも行っており、高校生のゲートキーパーを増やしていきます。



高校生向けの講座の様子

悩んでいる人を 身近な窓口につなげるよ！

自分自身、友達、家族のことなど、つらい気持ちは人それぞれ違うものです。大人になっても、つらい気持ちになることはあります。

練馬区では、悩みの内容ごとの相談窓口が載っているリーフレットを作っているほか、区ホームページでも相談窓口を案内しています。



◀相談窓口一覧リーフレット



▲あなたの悩みの相談窓口
([こちらをクリック！](#))

大きな悩みやつらい気持ちを小さくする
キャンペーンをやっているよ！

練馬区は9月と3月に、国や東京都、鉄道会社と協力して、大きな悩みやつらい気持ちを小さくするキャンペーンを行っています。

キャンペーンでは、相談窓口が載っているリーフレットやメモ帳を配っています。また、区役所でパネル展示もしています。

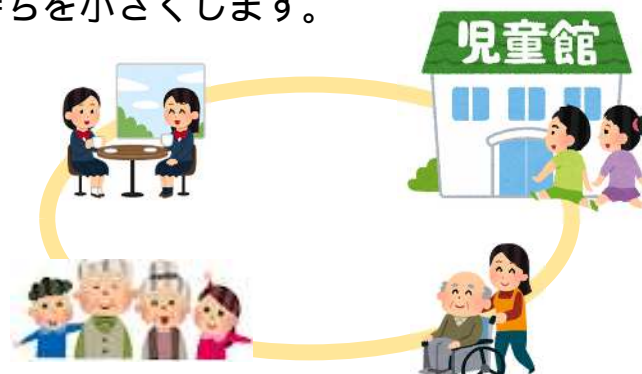


せいぶてつどうねりまえき
西武鉄道練馬駅でのキャンペーンのようす

地域で安心して過ごせる場所を
つくっているよ！

練馬区では、子どもであれば「児童館」や「ひろば」、高齢者であれば「敬老館」や「はつらつセンター」など、それぞれの人が地域で安心して過ごせる場所をつくっています。

こうした場所でみんなでおしゃべりをしたり、歌ったり、何かを作ったりして交流することで楽しい気持ちを大きくして、つらい気持ちを小さくします。



保健相談所で悩みを相談できることを知っていますか？

保健相談所は、区内 6 か所にあります。各地域ごとに専門の資格を持った担当の保健師がいて
悩みやつらい気持ちをいつでも相談することができます。

[詳しい場所や連絡先は、こちらをクリック！](#)

学校のスクールカウンセラーや心のふれあい相談員に相談しづらいことがあったら、いつでも
も相談してくださいね。

こんなことが相談できます！

- ・朝起きられない、夜眠れない
- ・つらい気持ちが続く
- ・ゲームやスマホをやめられない



精神科の先生にも相談できます！

「こころの健康」「うつ」「思春期・ひきこもり」「ゲームなどの依存症」などについて
専門の先生に相談することができます。

[詳しくは、こちらをクリック！](#)



子どもの相談窓口デジタルリーフレット

「ひとりじゃないよ～話して、あなたのところ～」を発行！

練馬区では、マンガ形式のデジタルリーフレット
「ひとりじゃないよ～話して、あなたのところ～」を
区ホームページで公開しています。みなさんの悩みや
心配事などについて、話を聞いてくれる場所や居場所
があることを、わかりやすく紹介しています。



You Tube



リーフレット



ここをクリックすると、リーフレットが見られるよ！