“いのち支える”あったかい町づくり≪自殺対策強化月間≫

春の陽(ひ)ざしで
からだの凍(こご)れも
ゆるむんでないかい？

別海町は「自殺対策」という“あったかい町づくり”に取りくんでいます！

こころの健康相談窓口 ／ **別海町民保健センター ☎0153-75-0359**

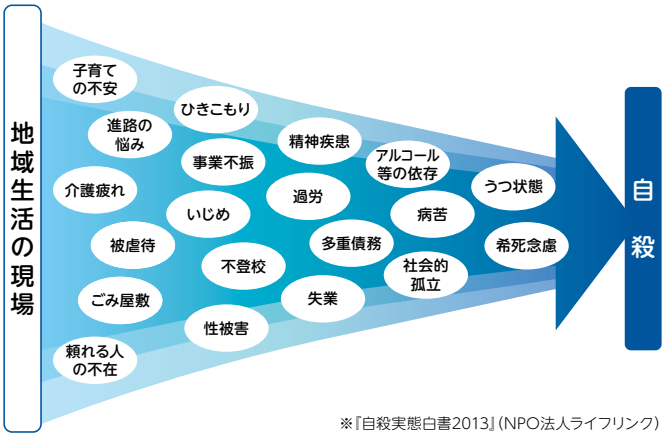
よりそいホットライン（24 時間対応）
フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338（無料）

SNS 相談事業
北海道こころの健康 SNS 相談窓口 検索

支援情報検索サイト
電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口をご紹介しております。
支援情報検索サイト 検索

「自殺対策」は社会全体で取組む課題です！

私たちは生活の中で様々な問題や悩み（過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など）に直面します。人が自殺に追い込まれる背景には、これらの問題や悩みが複合的かつ複雑に連鎖する中で精神的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥 った末に自殺することが多いと考えられています。悩みを抱えた人が、自殺に追い込まれてしまう前に地域社会全体で支えていく取り組みが「自殺対策」です。



※『自殺実態白書2013』（NPO法人ライフリンク）

別海町自殺対策キャラクター「りっすん」

メンタルヘルス講演会やゲートキーパー養成研修会を各所で実施しています

身近な人の自殺のサインにいち早く気づき、悩みを受け止めるほか、状況によっては精神科などの専門機関へつなぐ役割を担う人材を「ゲートキーパー（門番）」と呼びます。

本町では、多くの町民にゲートキーパーとしての役割を担っていただくため、町内の様々な団体や集会（JA道東あさひ、JA中春別、高校や小・中学校、民生委員児童委員協議会、消防署など）でゲートキーパー養成研修会やメンタルヘルスに関する講演会等を開催しています。

▶ゲートキーパー養成研修会の開催を希望する団体・事業所はありませんか？

別海町は札幌医科大学と協働し、上記のゲートキーパー養成研修会等を開催しています。
研修会の講師は、同大学の精神科医や臨床心理士が担当します。
また、講師の旅費等は町が負担します！
開催を希望する団体や事業所がありましたら、別海町民保健センターまでご連絡ください。
（０１５３）７５－０３５９

別海町自殺対策キャラクター「おせっかいばあさん」

困ったときの連絡先（相談機関）

（令和５年２月現在）

相　談　内　容	窓口・連絡先	電　話　番　号	受　付　時　間
こころの悩み	**別海町民保健センター　こころの健康相談**	**0153-75-0359**	**平日８:45～17:00**
	中標津保健所　こころの健康相談	0153-72-2168	平日８:45～17:30
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	
生活・心身の障害等の悩み	別海町役場　福祉課	0153-75-2111	平日８:45～17:30
ひきこもりの相談	北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733	平日９:30～16:00
多重債務・破産等の相談	法テラス　サポートダイヤル	0570-078-374	平日９:00～21:00 土曜９:00～17:00
	釧路弁護士会　根室法律相談センター	0154-41-3444 （電話では予約受付のみ）	平日９:00～17:00
家庭生活・ＤＶ（配偶者からの暴力）に関する相談	別海町役場町民課	0153-75-2111	平日８:45～17:30
	根室総合振興局 配偶者暴力相談支援センター	0153-24-5756	平日９:00～17:00
精神科医療	別海病院（精神科・心療内科外来）	0153-75-2311	要予約
いのちの電話	全国共通	0120-738-556	24時間
	ナビダイヤル受付センター	0570-783-556	10:00～22:00

その他のメンタルヘルス関連情報

みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html

よりそいホットライン（年中無休・24時間）
※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。
ttps://www.since2011.net/yorisoi/