

“いのち支える” あったかい地域づくり

みんなで支える、 みんなの「いのち」

9月10日から16日は
自殺予防週間です。

ソーシャルディスタンス(社会的・人的
接触距離)は大事だけど、心と心は近くて
もいいんでないかい。



自殺対策キャラクター
おせっかいばあさん



■困ったときの相談先

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	平日9:00～21:00 土曜・日曜・祝日 10:00～16:00
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
	北海道根室振興局 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

人権相談



人権イメージ
キャラクター

人KENあゆみちゃん

法務局では、差別
や虐待などのさまざ
まな人権問題につい
ての相談を常時受け
付けています。配偶
者やパートナーから
のDVにお悩みの方
は「みんなの人権

110番」や「女性の人権ホットライン」に電話し
てください。また、児童生徒の皆さんは、フリー
ダイヤル「子どもの人権SOS-eメール」を活用し
てください。そして、DVや虐待を見聞きした方
も、どうぞ私たちにご連絡ください。秘密は守り
ます。安心してください。一人で悩まずに、どう
ぞご連絡ください。

■電話受付時間

平日 午前8時30分から午後5時15分

●様々な人権問題についての相談はなんでも
みんなの人権110番 0570-003-110

●いじめ・^{ぎゃくたい}虐待など子どもの人権問題に関する
相談はこちら
子どもの人権110番
0120-007-110



●家庭内暴力など女性の人権に関する相談はこちら
女性の人権ホットライン 0570-070-810



インターネットでも
人権相談を受け付けています

インターネット受付
インターネット人権相談で検索
パソコン、スマートフォン共通
<https://www.jinken.go.jp/>