

9月10日から16日は自殺予防週間です。

■身近な人を自死（自殺）で亡くされたご家族、ご友人の方たちへ

身近な人を自死で亡くしたとき「なぜ死ななければならなかったのか」「なぜ気が付いてあげられなかったのか」などの思いに苦しむことがあります。しかし、自殺はさまざまな要因が複雑に重なり合っていることが知られており「なぜ」に答えはありません。近い人を亡くした体験は、こころや身体に強い衝撃を与えるため、心身に変化（不調）を起こすことがあります。そのような変化は、異常なことではなく、自然なこころや身体の反応です。

こころに表れやすい主な反応	身体に表れやすい主な反応	行動に表れやすい主な反応
・無気力 ・「死」という現実の否定 ・判断力、集中力の低下 ・涙が止まらない ・イライラや不安 ・人の視線が気になる など	・眠れない ・怖い夢を見るようになった ・頭痛、吐き気、めまい ・食欲低下 ・倦怠感（からだがだるい） など	・誰とも会いたくない ・今までできたことができなくなる ・じっとしていられない など

これらは自然な反応なので、多くの場合は時間の経過とともに軽減していきますが、人によってはこれらの苦しみが続く場合があり、結果的にこころを病んでしまうことがありますので注意が必要です。

また、心身の不調が表れるのは自死の直後とは限らず、しばらくたってから表れることもあります。もし、心身の不調が2週間以上続く場合は、保健センターや医療機関にご相談ください。

辛い気持ちを誰かに話したり、同じ悲しみを抱く人たち（自死遺族の会）と分かち合う中で、癒されることがあります。

■困ったときの連絡先（相談機関）

（令和4年8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9:00～17:00
	中標津保健所 こころの健康相談	0153-72-2168	平日8:45～17:30
生活、子育て、心身の障がいなどの悩み	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
自死遺族の相談	北海道精神保健福祉センター (自死遺族のための総合相談窓口)	011-864-7000	平日8:45～17:30
	自死遺族のための「わかちあいの会With (ウィズ)」(自死遺族の会) (窓口 網走市保健センター)	0152-43-8450	平日9:00～17:00 (毎月第3火曜日に実施)

地域情報カレンダー

（令和4年8月25日現在）

日	曜日	イベント内容
9/14	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。
17	土	第53回別海町産業祭 別海町農村広場 10:00～ 雨天決行
10/2	日	第44回別海町パイロットマラソン 町営陸上競技場 フルマラソン 10:00スタート 5km 10:45スタート
12	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。

社会保険事務相談所開設

9月6日(火) 9月7日(水)

13:00～17:00 9:00～14:00

10月4日(火) 13:00～17:00

10月5日(水) 9:00～14:00

中標津町役場 会議室

※事前の予約が必要です。

予約先／釧路年金事務所

TEL0154-61-6000