

別海町は「自殺対策」という あたたかいまちづくりに取り組んでいます

私たちは生活の中でさまざまな問題や悩み（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。

【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が付き、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、多くの町民の方にゲートキーパーとしての役割を担っていただくため、町内のさまざまな団体や集会で「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」などを開催しています。

令和4年度の実績

①ゲートキーパー養成研修会

別海町社会福祉協議会、道東あさひ農業協同組合、中春別農業協同組合、町立小・中学校教職員、別海町民生委員児童委員協議会、別海町医療サポート隊・医良同友、別海町役場

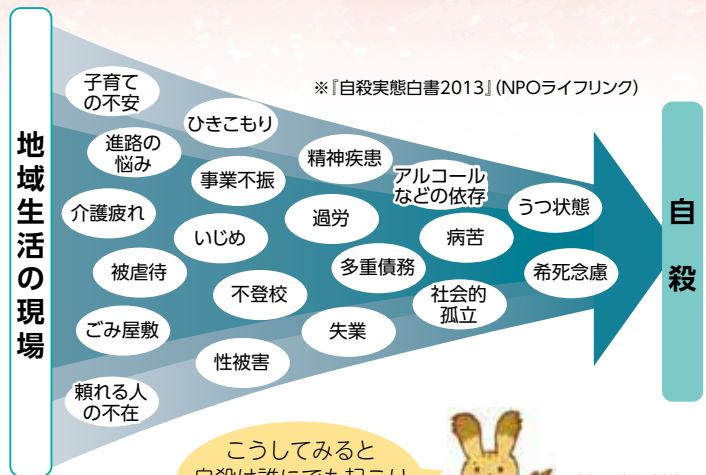
②メンタルヘルス講演会 別海消防署、別海高等学校

③ふれあいトーク宅配講座 根室管内小中学校事務員研究協議会

④SOSの出し方教育 上春別中学校、西春別中学校

⑤CAP（子どもへの暴力防止プログラム） 別海愛光幼稚園

困ったときの連絡先（相談機関）



別海町自殺対策キャラクター りっすん

あたたかい地域を作りましょうね



別海町自殺対策キャラクター おせっかいばあさん

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・破産などの相談	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9:00～17:00 (札幌で遺族交流会も実施)
	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 (道内には7カ所の会があり、 管外からの参加も可能)

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](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)
<https://www.since2011.net/yorisoi/>
※電話やFAX、チャット、SNSによる相談にも対応しています。