

3月は自殺対策強化月間です



別海町自殺対策
キャラクター
おせっかいばあさん

■自殺に関する5つの基礎知識

1 自殺について「知る」

自殺する人は死にたくて死ぬわけではありません。自殺は、心理的、身体的、経済的、社会的に**追い詰められた末の死**です。また、自殺する人の**ほぼ100%がうつ病などの精神的な問題**を抱えており、視野が狭くなって自殺以外の選択肢を考えられなくなってしまった結果、死を選んでしまうのです。自ら望んで死ぬわけでも、精神的に弱いから死を選ぶわけでもないのです。

2 身近な人の異変に「気づく」

【注目すべき変化】

- ☐ 最近、人前に出たがらない
- ☐ お酒の量が増えた
- ☐ 気持ちが落ち込んでいる
- ☐ 不自然に気持ちがハイになっている
- ☐ 身辺整理を始めた

3 身近な人の話に「耳を傾ける」

もし、相手が死にたい気持ちについて打ち明けたら、相手の話をゆっくり「**聴くこと**」が大切です。自殺したい気持ちから立ち直った人たちの多くは、立ち直れた要因として「**身近な人に話を聴いてもらったこと**」を挙げています。

身近な人の異変に気付いたら、あなたが心配していることを伝えましょう。

4 病院や相談機関へ「つなぐ」

悩みをしっかりと聴いた後は、一緒に精神科を受診することや、一緒に保健センターなどの相談機関へ付き添う約束をしましょう。悩んでいる人は、**自ら支援を求める行動が苦手**なため、**身近な人が相談機関へ「つなぐ」**ことが大切です。

5 温かく寄り添いながら「見守る」

体や心の健康状態についてさりげなく声を掛けて、温かく寄り添いながら、じっくり見守ることが大切です。

■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
死にたい気持ちについて	北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間
	旭川いのちの電話	0166-23-4343	24時間
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
	釧路弁護士会根室法律相談センター	0154-41-3444	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
みんなのメンタルヘルス総合サイト	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/kokoro/	

地域情報カレンダー

(平成31年 2月22日現在)

日	曜日	イベント内容
3/13	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 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。
4/10	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 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

3月5日(火) 13:00～17:00

3月6日(水) 9:00～14:00

4月2日(火) 13:00～17:00

4月3日(水) 9:00～14:00

中標津町役場 会議室

※完全予約制となり、事前の予約が必要です。

予約先 / 釧路年金事務所
TEL0154-61-6000