

9月10日から16日は 自殺予防週間です。

自殺対策基本法では9月10日から16日を自殺予防週間と定めており「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、地方公共団体と関係団体等が連携して相談事業と啓発活動を実施します。

相談窓口

(全国統一)

こころの健康相談統一ダイヤル	SNS 相談事業
TEL 0570-064-556 (有料)	[厚生労働省 SNS 相談] で検索
よりそいホットライン 24 時間対応	
TEL 0120-279-338 (無料)	FAX 03-3868-3811

(北海道・別海町)

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
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
	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

別海町が北海道自殺総合対策モデル事業のモデル地域に指定されました。
これからは道と町が一丸となって自殺対策を推進します。

別海町自殺対策キャラクター「おせっかいばあさん」のご紹介

昔は近所に住んでいる婆(ばあば)たちが、ゲートキーパーとしての役割を担い、困っている人を見つけては「おせっかい」を焼き、地域の相談役と見守り役を担っていました。そのようなちょっとした「おせっかい」を焼いてくれる婆(ばあば)は、本町が目指す「お互いが見守り合える温かく住み心地の良い地域の象徴」と考え「おせっかいばあさん」を自殺対策キャラクターとしました。

「ゲートキーパー」とは、身近な人の変化から自殺の危険を示すサインに気付き、関わり、見守り、支援につなげることができる人のことです。



おせっかいばあさんの仲間たちのご紹介

身近な人の異変に気付いたら

身近な人に悩みを打ち明けられたら、ゆっくりと話を「聴く(リッスン)」ことが重要です。



りっすん
(聞き上手なエゾリス)

身近な人に温かく寄り添いながら「見守る」ときのコツは、さりげない声掛けと、相手の話を聞いている時の相づちです。“そばにいるよ”というメッセージが伝わります。



そばにいるよ
ウナズク
(耳を傾け相づちを打つミズク)

気持ちがつらいときには

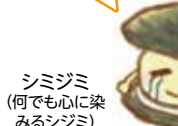
気持ちがつらいときには深呼吸そして魔法の言葉「じゃ～ま～い～か～」をゆっくりと唱えてみます。心が少し軽くなるかもしれません。



じゃ～ま～い～か～
ジャマイカ
(「じゃ～ま～い～か～」が口癖のイカ)

つらい出来事やうれしい出来事をしみじみと思い出しているときの涙は、人生に深みと味わいを与える出汁(だし)です。

泣きたいときは泣いてもいいよ



シミジミ
(何でも心に染みるシミジミ)