

“いのち支える”あったかい町づくり

べっかい“あったかい”

こころが疲れていませんか？

3月は、大きな環境の変化がおりやすく、心身の疲れやストレスがたまりやすい月です。

日本では毎年この時期に自殺が増えるため、自殺予防の呼びかけをしています。



こころの健康相談窓口 別海町民保健センター ☎0153-75-0359

こころの健康相談
統一ダイヤル

ナビダイヤル
☎0570-064-556

よりそいホットライン
(24時間対応)

フリーダイヤル つなぐ ささえる
☎0120-279-338 (無料)



SNS 相談事業

LINE などの SNS やチャットを使って
悩みを相談ができる新たな手段です。

厚生労働省 SNS 相談



別海町は“あったかい町づくり”としての自殺対策に取り組んでいます!

「第2期いのち支える別海町自殺対策行動計画」に示されている「自殺対策を支える人材の育成」の計画と取り組みについてご紹介します。

	計画内容	令和7年度の取組
基本施策「自殺対策を支える人材育成」	▶ 町民向けメンタルヘルス研修会、ゲートキーパー研修会の開催 身近な地区レベルで多くの人材が必要なことから、町民向けの研修会を開催して、地区レベルでの人材確保を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> • ころの健康講座「学校適応に困難を抱える小中学生に対する地域支援」 • 自死遺族支援講演会（保健所との共催 本年は標津町で開催）
	▶ 関係団体向けメンタルヘルス研修会、ゲートキーパー研修会等の開催 地域住民に身近な存在である民生委員児童委員をはじめ、身体・知的障がい者相談員、認知症サポーター、介護支援専門員、保育士、食生活改善推進員等を対象に研修会を開催し、人材確保を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> • 別海町校長会ゲートキーパー研修会 • 介護支援関係者向けころの健康講座「新しい認知症医療」 • 町立病院職員自殺対策学習会 • 柏の実学園虐待防止研修会
	▶ 勤労者向けメンタルヘルス研修会、ゲートキーパー研修会の開催 管理職や従業員を対象にメンタルヘルスに関する研修会やゲートキーパー研修会等を開催し、うつ等の気づきの理解や各相談機関等の周知を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> • JA道東あさひゲートキーパー研修会 • JA道東あさひ「ころの健康講座 うつ病について」 • 町内事業所合同新人メンタルヘルスセミナー • 大地みらい信用金庫、商工会、森林組合、HGCゲートキーパー研修会
	▶ 町職員向けメンタルヘルス研修会、ゲートキーパー研修会の開催 庁内の窓口業務や相談、徴収業務等の際に、サインに気づくことができるよう、また、全庁的な取組み意識を高めるため、管理職を含め、全職員を対象とした研修会を開催します。	<ul style="list-style-type: none"> • 役場ゲートキーパー研修会（基礎） • 役場ゲートキーパー研修会（スキルアップ） • ころの健康講座「職場のメンタルヘルス体制の作り方」

※ゲートキーパーとは：周囲のメンタル不調や自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門機関につなげることができる人材です。

自殺対策を支える人材育成における「町民の役割」

よかったら話をきかせてね



別海町自殺対策キャラクター「りっすん」

▶ 「りっすん」になろう！（ゲートキーパー研修会等への参加）

本町では既に2000人以上（7人に1人）がゲートキーパー研修会を受けています。ゲートキーパー研修会を希望する団体には、保健センターから講師を派遣します。積極的にゲートキーパー研修会に参加し、身近に心配な人がいたら声をかけ、ゆっくりと話を「聴く（リッスン）」役割を皆様に担っていただきたいと考えます。また、必要に応じて、病院や専門相談窓口等につないだり、気になる人について地域の民生委員や保健センターに情報提供し、地域での見守りにつなげましょう。

困った時の相談先

相談内容	窓口・連絡先	電話番号	受付時間
ころの悩み	別海町民保健センター ころの健康相談	0153-75-0359	平日 8:45~17:00
	中標津保健所 ころの健康相談	0153-72-2168	平日 8:45~17:30
	別海町傾聴ボランティア「みえるの会」	中河：090-1640-8979 佐藤：080-5584-3906	定期相談会第3土曜日 10:00~ 場所：保健センター
高齢者の生活に関する悩み	別海町役場 地域包括支援センター	0153-79-5500	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	0153-74-9641	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
	別海町民保健センター（町ひきこもり支援相談窓口）	0153-75-0359	平日 8:45~17:00
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 生活環境課	0153-74-9647	平日 8:45~17:30
精神科医療	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
いのちの電話	町立別海病院（精神科・心療内科外来）	0153-75-2311	要予約
	北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間
※ナビダイヤルは、全国各地のセンターのうち空いている電話につながります。	フリーダイヤル	0120-783-556	毎日 16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌 8:00
	ナビダイヤル受付センター	0570-783-556	毎日 10:00~22:00
総合的な相談窓口 (生活上の悩み、生活困窮、ころの悩み等)	ころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日 9:00~21:00 土日祝 10:00~16:00 (年末年始をのぞく)
	よりそいホットライン	0120-279-338 (フリーダイヤル)	年中無休・24時間