

“いのち支える”
あったかい
町づくり



自殺予防週間

9月10日
～16日

ほんの少しの思いやりで救われる“いのち”があります！

別海町は、「誰も自殺に追い込まれることのない別海町」を
目指してあったかい町づくりに取り組んでいます！

相談窓口

別海町民保健センター Tel.0153-75-0359

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ

☎0570-064-556 （有料）

相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

SNS 相談事業

厚生労働省 SNS 相談

検索

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）

FAXでの相談の方



FAX

0120-773-776

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の相談
窓口をご紹介します。

支援情報検索サイト

検索

令和5年度 自死遺族支援に係る講演会

遺された方の心に寄り添う

～深い悲しみにある人がありのままの自分でいられるために～

大切な人を病気や事故、流産、自死等で亡くした時、私たちの心は大きな衝撃を受けて様々な感情が沸き起こり、どのように受け止めたらいいいのかわからなくなることがあります。

本講演会では、大切な人を亡くした方が悲しみにどう折り合いをつけていくのか、見守る周りの方はどのような支えができるのかを学びます。

助けになりたいけど、
なんて声をかけて
いいのかわからない

時間が経っているのに
思い出して涙が出る

日時 令和5年9月23日(土) **入場無料**

時間 13:30～15:30 (開場13:00)

会場 別海町青少年プラザ (旧マルチメディア館)

対象 別海、中標津、羅臼、標津町の住民

【講師紹介】

北海道立精神保健福祉センター

所長 岡崎 大介 氏 (精神科医)

岡崎氏は、市立釧路総合病院等で勤務後、北海道立精神保健福祉センター所長として、グループ活動や地域での講演会に取り組み、地域とのつながりを大切に活動しています。

北海道立精神保健福祉センターでは、2009年から自死遺族のための交流会を開始するなど地域でのメンタルヘルス支援を行っています。



別海町自死遺族公認キャラクター
おせっかいばあさん

申込み・問合せ QRコードまたは電話・FAXにてお申込みください。

※事前に申し込んでいただいた方には、講演会が中止になった際に、事務局から連絡します。

期 日：令和5年9月19日(火) ※当日の参加も可能です。

申込先：北海道中標津保健所 TEL：0153-72-2168
健康推進課健康支援課 (受付 平日8:45～17:30)



キリトリ

令和5年度自死遺族支援に係る講演会 FAX申込み用紙 (FAX番号：0153-72-6894)

フリガナ 氏 名	ご連絡先	お住まい (該当項目に○をつけてください)	所 属
	() -	別海町内・町外 () 町	
	() -	別海町内・町外 () 町	

主催：北海道中標津保健所 共催：別海町