

コロナでまいってないかい？



新型コロナウイルス感染症の影響で、本年度は全国的に自殺が増加傾向にあります。本町でも外出自粛などにより生きにくさが増す中で、自殺リスクが高まっている可能性があります。お互いに見守りあい、思いやりの声を掛けあいましょう。

コロナの影響で、メンタルヘルスの悪化が心配されるのは「高齢者」と「妊産婦」「生活問題」でお困りの方もいらっしゃいます

高齢の方は、感染すると重篤化する可能性が高いことから、外出する機会が少なくなり、運動不足の傾向が強くなります。その結果、運動能力や記憶力の低下、気持ちの落ち込みが強くなることが心配されます。適度な運動を心掛けましょう。また、ご家族はこれまで以上に見守りや言葉掛けを大切にしましょう。

妊産婦の方は、里帰り出産などが難しくなるなど、必要な支援が受けにくくなり、孤立したり不安が強くなる心配があります。何か心配なことがあれば、すぐに町の助産師や保健師に連絡しましょう。

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 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

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

人権相談



法務局では、差別や虐待などのさまざまな人権問題についての相談を常時受け付けています。配偶者やパートナーからのDVにお悩みの方は「みんなの人権

110番」や「女性の人権ホットライン」に電話してください。また、児童生徒の皆さんは、フリーダイヤル「子どもの人権SOS-eメール」を活用してください。そして、DVや虐待を見聞きした方も、どうぞ私たちにご連絡ください。秘密は守ります。安心してください。一人で悩まずに、どうぞご連絡ください。

■電話受付時間

平日 午前8時30分から午後5時15分

●さまざまな人権問題についての相談はなんでも
みんなの人権110番 0570-003-110

●いじめ・^{ぎゃくたい}虐待など子どもの人権問題に関する
相談はこちら
子どもの人権110番
0120-007-110



●家庭内暴力など女性の人権に関する相談はこちら
女性の人権ホットライン 0570-070-810

インターネットでも 人権相談を受け付けています



インターネット受付

「インターネット人権相談」で検索
パソコン、スマートフォン共通
<https://www.jinken.go.jp/>