

9月10日から16日は自殺予防週間です。

■コロナ禍で女性と若年者の自殺が増えています

日本の自殺者数は2009年から10年連続で減少していましたが、昨年は11年ぶりに増加しました。特に女性や若年層の自殺が増えています。コロナ禍の影響で、経済的な苦境に追い込まれたり、孤立してしまう人が増えていることが自殺の増加につながっていると考えられています。

本町でも同様の状況が考えられるため、注意が必要です。自殺へ追い込まれる前に、あらゆる支援を活用してください。

■自死遺族（身近な人を自殺で亡くされたご家族、ご友人）の方たちへ

身近な人を自死で亡くした時、複雑な感情を抱きやすく、その結果、こころや身体、行動にいろいろな変化が起こることがあります。そのような変化は、異常なことではなく、自然なこころや身体の反応です。

こころに表れやすい主な反応	身体に表れやすい主な反応	行動に表れやすい主な反応
・無気力 ・「死」という現実の否定 ・判断力、集中力の低下 ・涙が止まらない ・イライラや不安など	・眠れない ・怖い夢を見るようになった ・頭痛、吐き気、めまいが増えた ・食欲低下 ・倦怠感（からだがだるい）など	・誰とも会いたくない ・今までできたことができなくなる ・じっとしていられない

これらは自然な反応なので、多くの場合は時間の経過とともに軽減していきますが、人によってはこれらの苦しみが続く場合があり、結果的に心身を病んでしまうことがありますので注意が必要です。

その他にも「なぜ死ななければならなかったのか」「なぜ気付いてあげられなかったのか」などさまざまな思いに苦しむことがあります。それらの「なぜ」に答えはありません。しかし、誰かに話したり、同じ悲しみを抱く人たち（自死遺族の会）とわかちあう中で、癒されることがあります。

■困ったときの連絡先（相談機関）

（令和3年9月現在）

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
自死遺族の相談	北海道精神保健福祉センター (自死遺族のための総合相談窓口)	011-864-7000	平日9:00～17:00 (札幌で遺族交流会も実施)
	自死遺族のための「わかちあいの会With(ウィズ)」(自死遺族の会) (窓口 網走市保健センター)	0152-43-8450	平日9:00～17:00 (道内には7カ所の会があり 管外からの参加も可能)

地域情報カレンダー

(令和3年8月25日現在)

日	曜日	イベント内容
9/8	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 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。
10/13	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 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

9月7日(火) 13:00～17:00 **10月5日(火)** 13:00～17:00

9月8日(水) 9:00～14:00 **10月6日(水)** 9:00～14:00

中標津町役場 会議室 ※事前の予約が必要です。
予約先／釧路年金事務所 TEL0154-61-6000