

8 / 28 (月) の発表

報道発表資料の配付日時 8月28日(月) 11時00分

発表項目 (行事名)	令和5年度「自殺予防週間」における啓発パネル展 について		
記者レクチャー のお知らせ	(実施日時)	発表者	
		発表場所	
概要	<p>1 趣旨 自殺対策基本法(平成18年制定)に基づき、国は毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」と定め、啓発活動を推進しています。この趣旨に鑑み、自殺の問題や、こころの悩みを抱えた人の相談窓口などを知っていただくため、自殺予防啓発を実施します。</p> <p>2 日時・場所 (1) 稚内市立図書館 令和5年9月1日(金)～9月7日(木) (2) 宗谷総合振興局道民ギャラリー 令和5年9月12日(火)～9月14日(木)</p> <p>3 内容 パネル展示及び関連リーフレットの設置 パネル：自殺の現状、自殺の背景、身近な人の対応、ひとりで悩まないで リーフレット：稚内保健所こころの健康相談チラシ、いのちの電話 ゲートキーパー手帳など 市立稚内図書館とのコラボ企画：こころの健康に関する図書紹介</p>		
参考	<p>【参考資料】 パネル内容(北海道立精神保健福祉センター作成)(資料1)、相談窓口稚内保健所、北海道LINE相談、厚生労働省相談窓口一覧(資料2-4)、WHO自殺に関する報道の手引き(資料5)</p>		
報道(取材)に当たってのお願い	<p>自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺を考えている人は、何らかのサインを出している場合があります。悩みをひとりで抱えず相談して欲しいことをお伝えいただきたい。</p> <p>また自殺報道が自殺の増加を招くことになりかねないリスクをご理解いただき、WHO『自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識 2017年版』を踏まえた報道・放送をお願いいたします。</p>		
他のクラブとの関係	同時配付 同時レク	(場所)	
担当(連絡先)	<p>宗谷総合振興局保健環境部保健行政室健康推進課長 角谷 里佳 TEL ダイヤルイン 0162-33-3702 (内線3630) 担当者 健康支援係 指導主任保健師 青木 洋子 TEL ダイヤルイン 0162-33-3703 (内線3683)</p>		

ご存じですか？

北海道では、

毎日3人の方が自殺しています

令和3年の死亡者数

	全国	北海道
自殺者総数（人）	21,007	977
対前年比（人）	-74	+27
自殺死亡率	16.8	18.7

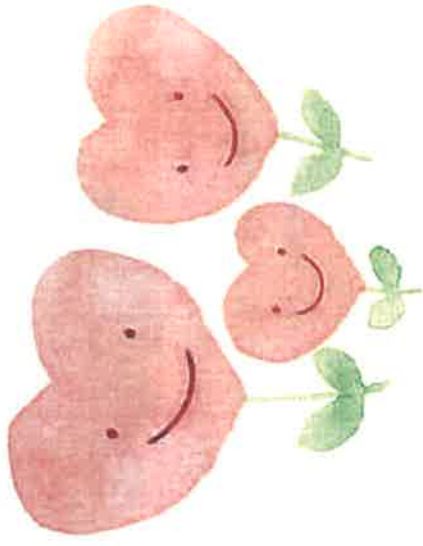
令和3年中における自殺の状況（内閣府・警察庁）

自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

北海道の自殺の現状

- ・平成10年に前年より400人急増し、約1,500人になりました。その後、高止まり状態でしたが、平成21年から、わずかながら減少傾向が続いています。
- ・令和3年は、自殺者の総数が977人。これは東京、大阪、神奈川県、愛知、埼玉について第6位となっています。
- ・全国では約58人、北海道では約3人の方が毎日自殺で亡くなっています。

こころの健康相談



こころの悩みをお持ちの方、家族の方などからの相談を精神科医・保健師がお受けしています。

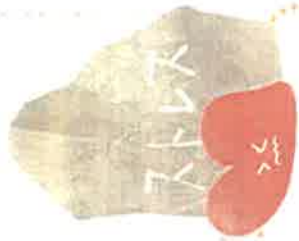
- * 病院を受診した方がいいのだろうか？
- 周囲に馴染めず、コミュニケーションがうまくいかない
- アルコールやギャンブル、薬物等が止められない
- 拒食や過食を繰り返す
- 頭部の怪我や病気をした後、怒りっぽくなった
- 記憶力が低下した
- ひとりごとを言ったり、1人で笑っている
- 認知症の心配 など

* 自殺に関わる相談

- 生きているのが辛く、死にたくなる
- 家族が自殺した後、いつまでも気持ち落ち込んで自分を責めてしまう など

* うつ・職場のストレス

- よく眠れない
- 物事に集中できない
- 職場に行くのが辛い など



* 学生・若者の悩み

- 学校に行けなくなった
- 人と接するのが怖い
- イライラして親を責めたり、暴力を振るってしまふ など

* 精神科医による相談

日時は裏面「日程表」を参照ください。
○ 完全予約制です。相談を希望される場合は、稚内保健所までご連絡ください。

- ※ 原則、通院していない方が対象です。
- 相談料は無料です。
- 支援関係者の方は、担当している方の支援について相談することも可能です。
- 利礼地区、南宗谷地区での相談を希望される場合は、各地域保健支所にご連絡ください。

* 保健師による相談

平日 9:00~17:00

- 電話・来所による相談を随時受け付けています。
- 相談内容によっては、自宅に訪問して相談をお伺いすることもできます。

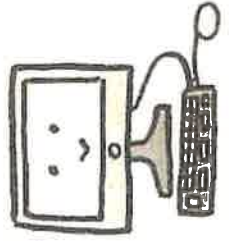
稚内保健所ホームページを

ご利用ください！

こころの健康相談の日程等についての情報を随時更新しています。ぜひご覧ください。



稚内保健所



資料2

北海道稚内保健所

(北海道宗谷総合振興局
保健環境部保健行政室)

* 健康推進課 健康支援係

〒097-8525

稚内市末広4丁目2-27

TEL: 0162-33-3703

* 利尻地域保健支所

〒097-0401

利尻町沓形字日出町

TEL: 0163-84-2247

* 浜頓別地域保健支所

〒098-5704 浜頓別町中央北3

TEL: 01634-2-0190

令和5年度(2023)年度
こころの健康相談(精神科医)日程表

月日	時間	場所	申込日
4/17 (月)	13:30~16:00	稚内保健所	4/10(月)
5/24 (水) 25 (木)	-	利礼地区	5/10(水)
6/5 (月)	13:30~16:00	稚内保健所	5/29(月)
6/15 (木)	11:00~15:00	浜頓別支所	6/1 (木)
7/10 (月)	13:30~16:00	稚内保健所	7/3(月)
8/16 (水) 17 (木)	-	利礼地区	8/2(水)
9/4 (月)	13:30~16:00	稚内保健所	8/28(月)
9/14 (木)	11:30~15:30	枝幸町	8/31(木)
10/16 (月)	13:30~16:00	稚内保健所	10/11(水)
10/25 (水) 26 (木)	-	利礼地区	10/11(水)
11/16 (木)	11:00~15:00	浜頓別支所	11/1(水)
12/11 (月)	13:30~16:00	稚内保健所	12/4(月)
1/15 (月)	13:30~16:00	稚内保健所	1/9(水)
2/7 (水) 8 (木)	-	利礼地区	1/24(水)
3/4 (月)	13:30~16:00	稚内保健所	2/26(月)

- * 予約制です。相談を希望される場合は、保健所までご連絡ください。
- * 日時は変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- * 利礼地区の詳細な時間等は、予約状況により決定します。お問い合わせください。
- * 本人からだけではなく、家族や支援者等からも相談することができます。
- * 保健師による相談は随時受け付けています。

* 自分では気づきにくい「こころの不調」
～あなたは大丈夫？～

こころの不調

- 気持ちがいじむ
- 楽しいことがない
- どきどきして心細い
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする、怒りっぽい
- 誰もいないのに声が聞こえる

からだの不調

- 体がだるい、疲れがとれない
- 心臓がどきどきする
- 息苦しい、めまいがする
- 頭が痛い、ずっしり重く感じる
- 寝つけない、何度も目が覚める
- 食事がおいしくない、何も食べたくない

生活・行動のみだれ

- 服装の乱れ
- 昼夜逆転、生活が不規則
- 仕事などのミスが増える、ぼんやりしている
- リストカットや抜毛など、自分を傷つける
- 外出したくない、人に会いたくない

* こころの病気は、誰でもかかりうる病気で
こころの病気は生涯を通じて5人に1人がか
かるともいわれています。特別な人がかかるもの
ではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

* こころの病気は回復しうる病気です
こころの病気がかったとしても、多くの場合
は治療により回復し、社会の中で安定した生活を
送ることができるようになります。
こころの病気も、体の病気と同じように治療を
受けることが何よりも大切です。ただし、早く治
そうと焦って無理をすると、回復が遅れることが
あります。「焦らず、じっくりと治す」という気
持ちで臨むことが回復への近道です。

* こころの病気を正しく理解しましょう
こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲
からはわかりにくいという特徴があります。私た
ちは、病気やけがをした人には「無理はしないで
ね」と、自然に声をかけることができます。ここ
ろの病気の人にはどのような声をかけることでし
ょうか。私たちみんながこころの病気を正しく理
解することはとても大切です。





ひとりで悩まないで、相談してください

北海道庁では、新型コロナウイルス感染症の流行により、日頃の生活、学校において、悩みを抱えた方々が安心して気軽に相談できる「LINE相談」の窓口を開設しました。



北海道

北海道保健福祉部

利用について

- ・ 新型コロナウイルスが不安でストレスがたまる
- ・ 学校に行けない、友達や家族に相談できない
- ・ 仕事がなくなった、収入が減った、生活が苦しい
- ・ 将来が見えない、生きているのがつらい など

どんなことでもかまいません
日常生活や学校生活に関する悩みを
お聞かせください



【利用時間】

(平日・土・祝日) 18:00~22:00

(日) 18:00~翌朝6:00

【LINEアカウント名】

北海道こころの健康SNS相談窓口

【利用方法】

次の①~②の方法から、友だち登録をしてご利用ください。

①QRコードを読み取る

②LINEアプリで

「北海道こころの健康SNS
相談窓口」を検索



どんなことを相談できるの？



日常生活や学校生活で抱える悩みなど
どんなことでも相談できます。

相談するのにお金はかかるの？



相談料金は一切発生しません。

自分のことや相談した内容を他の人に知られたくない…



相談は匿名でできます。
秘密は厳守します。



ただし、あなたの身体や命に危険があると判断した時など、緊急の場合には、警察等の関係機関へ、情報を共有する場合があります。



詳細につきましては北海道のホームページ
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>
でもお知らせしていますのでご確認ください。

※相談内容は、個人が特定できないように情報を加工したうえで、相談対応の検証等に活用する場合があります。

※相談は、基本的に1対1で対応させていただきますので、混雑時にはすぐに対応できないことがあります。

※いたずらなどの目的外利用と判断される内容のご相談には、対応できない場合があります。

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和5年5月24日現在

資料4



もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

0120-061-338 おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

0120-783-556

0570-783-556 ナビダイヤル (受付センターに順次おつながります)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」
等の公的な相談機関に接続します。

0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat



Webからの相談 @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



LINE



Facebook



ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。
(24時間365日)

チャット

<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE

@bondproject

