

さわやかだより

あなたの声を 聞かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

国内では、新型コロナウイルス感染症の流行が始まって、早1年が経過しました。コロナ禍による生活環境の変化に加え、著名人の自殺報道の影響などのさまざまな要因により、この1年間の自殺者は11年ぶりに増加し、特に女性や小中高生の増加が目立っています。

自殺を考える人は「死にたい」と直接言葉にしなくても、態度や行動などで事前に周囲にもらしているものです。「これまでとは何か違う」というサインは、身近にいる人だからこそ気付けることです。気付いても、自殺について話しにくいと感じることがあるかもしれませんが、自殺を考えている人の多くは、誰にそのことを話せ

ばいいのか分からず、結果として、自殺に至るという事例が多く見受けられます。

包み隠さずに自殺について語り合うことは、その人に自殺以外の選択肢や決心を考え直す時間を与えることができ、自殺を防ぐことにつながります。自殺を考えている人は「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いています、正しいタイミングで相談や支援につながれば、自殺を防ぐことができるといわれます。もし心が苦しいと感じた時には、1人で悩まずに相談してみましょう。



「自分の心をいたわろう」

- ・立ち止まり、深呼吸して、ゆっくり考える
- ・誰かとつながりを持つ
- ・健康的な生活週間を保つ
- ・自分にも他人にも優しく
- ・必要なときは助けを求める



相談先	相談方法	電話番号、メールアドレス
チャイルドラインほっかいどう (子ども専用相談窓口)	電話 (無料) チャット	0120-99-7777 (16時～21時) インターネットアドレス childline.or.jp/chat
よりそいホットライン (外国語対応)	電話 (無料)	0120-279-338 (24時間対応) 050-3655-0279(24時間対応)
北海道いのちの電話	電話 (無料)	0120-783-553 (24時間対応)
北海道室蘭保健所	電話	0143-24-9846 (9時～17時30分)
洞爺湖町健康福祉センター さわやか	電話 メール	76-4006 (9時～17時30分) ken_center@town.toyako.lg.jp

※よりそいホットライン、北海道いのちの電話以外は土・日・祝日は休みです。
※相談内容の秘密は守ります。



「とうやこ医療・介護・福祉ガイドブック」が完成しました！

例年2月に医療や介護に関する講演会を開催していましたが、今年度はコロナ禍で中止となりました。この度、とうやこケアネットワークと町は、町内の病院や診療所、歯科医院、薬局、介護施設、障害者施設などを掲載したガイドブックを作成しました。町内の事業所が写真付きで掲載されています。病気や介護に関する相談やサービス利用のときなどに活用してください。

2月に皆さんの手元に配布しています。追加で配布を希望される人は、健康福祉センターさわやかまで連絡ください。



とうやこケアネットワークと町で作成したガイドブック

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)