

精神科・心療内科医療機関(北網圏域)

- 北海道立向陽ヶ丘病院 (精神科)
網走市向陽ヶ丘 1-5-1
TEL 0152-43-4138
- 北見赤十字病院 (神経精神科)
北見市北 6 条東 2 丁目
TEL 0157-24-3115
- 医療法人社団潤清会 端野病院
(精神科・神経科)
北見市端野町一区 666
TEL 0157-56-3151
- 医療法人社団拓美会 玉越病院
(精神科・心療内科)
北見市光西町 195 番地
TEL 0157-24-3323
- あしの医院 (精神科・心療内科)
北見市南仲町 1 丁目 4-12
TEL 0157-68-1380
- 小林病院 (心療内科)
北見市北 3 条西 4 丁目
TEL 0157-23-5171
- 美幌療育病院 (精神科) 小児のみ
美幌町字美富 9 番地
TEL 0152-73-3145

心の相談機関の窓口

あなたのつらい気持ちや、誰にも言えなかったことなど、まずは誰かに話してみませんか？



北海道の窓口

- 北海道立精神保健福祉センター
0570-064-556
月～金 9:00～21:00
土日祝 10:00～16:00
- 北海道網走保健所 0152-41-0697
月～金 8:45～17:30

市町村の窓口

- 網走市保健センター 0152-43-8450
- 斜里町総合保健福祉センターぼると 21
保健推進係 0152-22-2500
- 清里町保健センター 0152-25-3850
- 小清水町保健福祉課健康推進係
0152-62-4480
- 大空町福祉課保健介護グループ
0152-74-2111

24時間対応相談機関

- 北海道いのちの電話 011-231-4343
- 旭川いのちの電話 0166-23-4343

一人で悩まないで…



大切なあなたへ



網走保健所管内自殺対策連絡会議

〒093-8585
網走市北 7 条西 3 丁目 網走保健所内
TEL 0152-41-0698
FAX 0152-44-4879

あなたひとりではありません～私たちとつながって、新たな自分を、新たな人生を探してみましよう

こころ、疲れていませんか？ ひとりで悩んでいませんか？

「疲れた・・・」「眠れない・・・」「学校や職場に行くのがつらい・・・」
「逃げたい・・・」「楽になりたい・・・」「生きるのがつらい・・・」

こんなつらさを抱えていませんか？

小さなことでもかまいません。誰かに話してみませんか？
私たちは、医師や保健師、看護師、司法書士など様々な職業の集まりです。
ご家族からのご相談も承りますので

ぜひ、私たちにご相談ください。

網走保健所管内自殺対策連絡会議一同

私たちへのご相談をご希望されましたら、
保健師が面接に伺います。

ご自身のお気持ちやお困りの事などを
可能な限り率直にお伝えください。

あなたのお気持ちやお悩みを伺いながら、その内容に応じて、
各種制度や関係機関のご紹介など、ご支援いたします。

個人情報が必要最小限の範囲で関係機関が共有しますが、
守秘義務は守られますのでご安心ください。

電話でのご相談が
希望でしたら、
裏面に記載の相談先へ、
ぜひご相談ください。

「病気や障がいのつらさ」
「親子・夫婦など人間関係のつらさ」
「子育てや介護のつらさ」
「倒産・事業不振、負債など経済的なつらさ」
「学校や職場でのつらさ」
などなど、何でもご相談に応じます。

気持ちが落ち着いたら・・・
あなたの気持ちや、希望、願い、社会に望むこと、
あなたと同じ悩みを抱える人達への
メッセージなどお寄せください。
あなたの一言が、
多くの人を救うかもしれません。

網走保健所管内自殺対策連絡会議構成機関

北海道看護協会北網支部、道立向陽ヶ丘病院、網走保健所、オホーツク教育局、
網走市教育委員会、北海道高等学校長協会オホーツク支部、網走市小中学校長会
北見方面網走警察署、北見方面斜里警察署、網走地区消防組合、斜里地区消防組合
北見労働基準監督署、網走公共職業安定所、網走商工会議所、北見人権擁護委員協議会、
釧路司法書士会、網走市、斜里町、清里町、小清水町、大空町、網走地方精神保健協会、
網走市社会福祉協議会、北海道民生委員児童委員連盟網走市支部、網走消費者協会、
網走介護者を支える会、網走市ケアマネジャー連絡協議会