

- 生活困窮者自立支援制度 制度のご紹介
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000073432.html>

- こころの健康や精神科医療など精神保健福祉全般に関するご相談
 全国の精神保健福祉センター一覧
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

- こころの健康相談統一ダイヤル、自殺対策の SNS 相談
 「まもろうよ こころ」（悩みや不安を抱えて困っているとき、気軽に相談できる場所）
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

- 新型コロナウイルス感染症に伴う様々な支援策
 支援情報ナビ（内閣官房）
<https://corona.go.jp/info-navi/>

- BuzzFeed 配信番組「もくもくニュース #なんか生きづらいかも」
 「生きづらさ」をテーマにしたネット番組「BuzzFeed もくもくニュース #なんか生きづらいかも」を配信しました。悩みを抱える人たちに向けて「#なんか生きづらいかも」をテーマに、ゲストの体験を踏まえながら、まわりの人たちとの関わり方や生き方について語り合います。
【出演ゲスト】 中川翔子さん（歌手・タレント）、ピエール中野さん（ミュージシャン）、橘ジュンさん（NPO 法人 BOND プロジェクト代表） **【MC】** ハヤカワ五味さん（会社経営者）

 下記 URL からご視聴いただけます。（約 40 分）
<https://twitter.com/BFJNews/status/1298952485625720833>（Twitter）
<https://www.pscp.tv/w/1kvJpejEEDOxE>（Periscope）

参考文献

厚生労働省、「生きづらさを感じている方々へ」、2020、
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r2_shukan_message.html

【3】お知らせ.....

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日	9:00～21:00
土曜日曜祝日（12月29日～1月3日を除く）	10:00～16:00
	Tel : 0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ HP・携帯版 HP をご覧ください

北海道地域自殺対策推進センターの HP を開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andante のバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

パソコン HP URL : <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

また、携帯電話で見ることができる携帯版 HP も開設しています。警察庁および北海道警察から公表された統計資料をもとに、北海道における自殺の状況を掲載しています。こちらも併せてご覧ください。

携帯 HP URL : <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm>

【4】編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

北海道ではすっかり日が短くなり、仕事終わりには真っ暗な状態となっています。そのような中で一息つくとなんともいえないもの悲しさを感じる気がします。これも季節柄の一つなのでしょう。

さて、自殺関連の情報としましては、10月21日に「いのち支える自殺対策推進センター」(JSCP)が「コロナ禍における自殺の動向に関する分析(緊急レポート)」という資料を公表しました。当資料は中間報告ということで、最終報告は自殺者数確定値が公表される来年3月を予定しているそうです。当資料については後日、Andanteの方でも取り上げたいと思いますので、興味のある方は是非楽しみにお待ちしております。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.137 は、令和2年11月末に配信予定です。

お問い合わせ先

北海道立精神保健福祉センター

札幌市白石区本通16丁目北6番34号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp