

まもろうよ ころこ 3月は自殺対策強化月間です

自死※1予防の対策を推進するためには自死に対する誤解や偏見をなくし、正しい知識の普及啓発をすることが大切です。このため、国は自殺対策基本法に基づき、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定め、啓発を推進しています。

春は進学や就職、異動や転勤など生活環境が大きく変化し、ストレスや不安を抱えやすい時期です。例年3月は各月の中で最も自死者数が多い傾向があります。

自死を選択する人の多くは、体や心の健康、暮らしや仕事、経済面の悩み、家族間の問題など複数の要因が複雑に絡みあい、心理的に追い込まれた末の死であると言われています。普段と様子が違う、元気がなさそうと感じるような人が身近にいたら、温かい声かけをお願いします。

ゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかける人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

ゲートキーパーは次の4つの役割が期待されていますが、そのうちどれかひとつができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになるでしょう。

- ①変化に気づく… 家族や仲間の変化に気づいて声をかける。
- ②じっくりと耳を傾ける… 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- ③支援先につなげる… 早めに専門家に相談するように促す。
- ④見守る… 温かく寄り添いながらじっくりと見守る。



智頭町睡眠
キャンペーン
キャラクター
「スーミン」

ゲートキーパーは「命の門番」とも位置づけられています。悩んでいる人に寄り添い、関わりをとおして「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。専門性の有無に関わらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが第一歩につながります。

このような症状はありませんか

次のような症状があれば、「こころの健康」が崩れている可能性があります。ひとりで悩まず、周りの人に相談しましょう。

- 体がだるく、疲れやすい 気分が沈む 物事を悪い方にばかり考える
- 好きなことにやる気が出ない 眠れない日が続く おいしく食事が食べられない
- 飲酒量が増える 不安やゆううつ 死にたいと考える

もし悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。身近な人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聞いて相談窓口を紹介しましょう。

相談窓口一覧	
鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室	0857-22-5616
鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556
チャイルドライン（18歳まで利用可能）	0120-99-7777
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
自殺予防いのちの電話	0120-783-556
鳥取いのちの電話	0857-21-4343

※1 鳥取県では、法律名等一部の用語を除き、原則として、「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いることとしています。