

毎年9月10日は自殺予防デー  
9月10日～16日は  
自殺予防週間です

自殺の状況

近年の日本の年間自死（※1）者数は減少傾向にありましたが、令和2年の自死者数は、2万1081人と前年に比べ912人増加しました。令和3年は2万1007人と令和2年より減少したものの、令和元年よりは多い状況です。鳥取県の自死者数は、平成29年以降減少していましたが、令和2年は増加し85人、令和3年はさらに増加し90人となっています。

自死の背景



自死は、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っています。悩みや心配ごとをひとりで抱えて誰にも相談できず、心理的に追い込まれた結果、「自死でしか解決できない」と思い込んでしまうケースが多いようです。

自殺を防ぐために

1. 本町の取り組み

本町では、地域の人が互いにつながるをもち、共に支え合いながら、町民一人ひとりが生きがいや夢をもって生活することを通じて、「誰もが自死に追い込まれることのない智頭町」を実現するため、令和3年度に「自死対策計画」を策定しました。一人ひとりが生きやすくなる社会の実現を目指し、関係機関との連携や相談事業、知識の普及啓発に努めます。

2. 住民の皆様ができること

自死を予防するためには、行政や関係機関の取り組みだけでなく、私たち一人ひとりが自死に関心をもつことが大切です。

周囲の人に気を配り、「ちょっといつもと様子が違う」と感じる人がいれば、その人の話をじっくり聴き、その人の気持ちを受け止めてください。

相談先	電話番号
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

相談機関一覧

必要だと思うときは、専門機関等に相談しましょう。保健センターでも随時相談に応じていますので、遠慮なく連絡ください。

※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。

スーミンのワンポイントアドバイス “睡眠は健康のバロメーター”

こんなときは早めに相談を！

- ▽寝付けない
- ▽夜中に何度も目覚める
- ▽早朝に目が覚め、その後寝付けない
- ▽朝なかなか起きられない
- ▽昼間眠気が襲い、生活に支障がある

質の良い睡眠をとるために・・・

- ◇朝はなるべく同じ時間に起きる
- ◇朝起きたら光を浴びて体内時計をリセットする
- ◇食事はなるべく同じ時刻にとる
- ◇昼間は適度に体を動かす(寝る直前は激しい運動はせず、ストレッチ程度がオススメ)
- ◇寝酒、寝る前のカフェイン摂取はしない
- ◇ぬるめのお風呂に入る
- ◇眠たくなってから寝床に入る

睡眠は心身の疲労回復に大きな役割を担っています。心の不調が睡眠の問題としてあらわれることもあります。



智頭町睡眠キャンペーンキャラクター「スーミン」

問合せ先 保健センター 福祉課 ☎75-4101