

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

自死の状況

日本の令和4年の自死※1者数は2万1881人で、令和3年に比べ874人増加しています。男女別にみると、男性は13年ぶりの増加、女性は3年連続の増加です。

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人となり、令和4年は83人に減少しています。

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です。

自死を防ぐために

1 自分を大切にする「セルフケア」でこころの抵抗力を高めましょう。

①規則正しい生活をしましょう。

睡眠や食事などの生活の乱れは心身の疲労を招きます。毎朝同じ時間に起床し、朝日を浴びると身体が活動モードに切り替わるため、生活リズムを整えやすくなります。

②情報の選択をしましょう。

大量の情報、不安をあおるような情報に日々接していると心が疲れてしまうので注意しましょう。情報収集の時間・回数を決めるなど、情報から距離を置きましょう。

③人とのつながりを大切にしましょう。

孤立や孤独は、心身の病気の発症率を高めます。地域や近所の人とのつながりを大切に、人と交流する機会を持ちましょう。心配や不安を話すだけで気持ちが軽くなります。

④趣味や娯楽などで気分転換をしましょう。

「楽しい」「気持ちがいい」と思える時間を増やすことで心がリラックスします。ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、ストレッチをするなどもおすすめです。

2 こころのサインを見逃さないようにしましょう。

悩みやストレスから生じる心の疲れは身体・精神・行動面の変化となってあらわれます。


- ・眠れない、食欲がない、体調不良が続く。
- ・集中力がなくなる、表情が暗くぼんやりしている、意欲や興味が減退する。
- ・遅刻や欠勤が続く、周囲との交流を避ける、飲酒量が増えるなど。

3 一人で悩むより、まず相談しましょう。

もし悩みを抱えていたら、ぜひ相談ください。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、話を聞いて相談窓口を紹介しましょう。

相談機関一覧

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



智頭町睡眠キャンペーン
キャラクター
「スーミン」

※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。

相談・問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101