

まもろうよ ころろ ～ 3月は自殺対策強化月間 ～

自死^{*}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」に定めて、国、地方公共団体、関連団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発を推進しています。

春は進学や就職、職場の異動や転勤、また家族や友人との別れ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にあります。

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、なんだか元気がなさそうと感じるような人が身近にいたら、ぜひ、温かい声かけをお願いします。

もしあなたが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。

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。一人でも多くの人に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、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ゲートキーパーの第一歩につながります。

| 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 |
| ころ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」

^{*}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