

3月は自殺対策強化月間です



自死※1は悩みや問題が複雑化し、心理的に追い詰められて自死以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまふことで起こる「追い込まれた末の死」です。一人で悩み、喪失感や孤独感、絶望感などにかられ、危機的な状態に陥ることとは特別なことではありません。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、健康状態、雇用や経済的な不安等で悩む人も増加しています。

自死を凶ろうとする人の直前のこころの健康状態をみると、うつ病、統合失調症、アルコール依存症、薬

物依存症などの精神疾患があり、正しい判断力や生きる意欲を失っていることも多いです。

自死は誰にでも起こる可能性のあることとして、関心をもつことが大切です。

鳥取県の現状

智頭町の取組み

鳥取県では、令和元年までは自死者数が減少傾向にありましたが、令和2年以降増加しています。特に令和4年は、直近5年間で一番ハイペースで自死者が増えていきます。

智頭町では令和4年3月に「第1期 智頭町自死対策計画」を策定しました。

自死予防は、「生きることを包括的に支援すること」とも言えます。様々な角度から自死対策を行えるよう、行政だけでなく、関係機関と連携をとりながら、相談事業、住民周知、自死対策を支える人材の育成を行っています。

サインを見逃さないで！

自死を防ぐために一番大切なことは、自分自身や周囲の人の状態に関心をもつことです。もし、自分や身近な人に次のような状態が見られたら、こころの不調のサインです。

- 食事が減っている
- 夜、よく眠れていない
- 口数が減って元気がない
- 孤立している
- 小さなミスや忘れ物が増えている
- 原因不明の体調不良が続いている
- やたらと自分を責める
- 不安感が強い
- 人付き合いを避ける
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
- 大量のお酒を飲むようになる
- 自分の健康を顧みない

このようなサインが自分や身近な人にみられたとき、知人から「死にたいほどつらい気持ち」を打ち明けられた時は、福祉課や右記に相談ください。

【相談先】

- 自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556
- 鳥取いのちの電話 ☎0857-21-4343
- 鳥取市保健所 ☎0857-22-5616
- 鳥取県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031

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