

# 孤立を防ぎ、誰かに相談できる町づくり

～3月は「自殺対策強化月間」です～

私たちは、日々不安や緊張、失敗や挫折など、さまざまなストレスにさらされています。特に近年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、感染への不安や行動の制限など、気が休まる暇がない環境の中で私たちは過ごしています。このような環境の中で、こころの健康を損なう人が年々増えています。

春は進学や就職、昇進、転勤、引っ越しなど、生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を感じやすい時期でもあります。うつ病をはじめとするこころの病気は、ストレスが積み重なると発症しやすくなります。こころの病気は、決して特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性があり、珍しいことでも恥ずかしいことでもありません。

ひとりで悩まないで、勇気を出して誰かに打ち明けてみませんか？

また、こころの不調の早期発見のためには、周囲の気づきが大切です。



## 【自死者数の推移】

我が国の自死者数は近年減少傾向でしたが、令和2年には新型コロナウイルスの影響などにより増加していました。令和4年1月21日に警察庁より発表された速報値によると、令和3年の日本の自死者は、20830人（男性13815人、女性7015人）と、前年と比較し減少しています。一方で、鳥取県では90人と、前年と比較し増加しています。

日南町では平成29年は5人、平成30年・令和3年は0人と減少傾向ではありますが、年により増減があり、今後も継続した取り組みが必要な状況です。自殺を防ぐためには、悩みをひとりで抱え込まず、誰かに話したり、専門の相談窓口相談したりすることが解決の第一歩となります。県や市町村では、悩んでいる人が相談できる窓口を整備する一方で、身近な人のちょっとした変化に早く気づき、ゆっくり話を聴くことができる人の育成に力を入れています。

## 【日南町の取り組み】

日南町においても、周りの人が変化に早く気づき、相談しやすい環境を整備するため、町内外の60機関で構成する「ほっと安心日南町こころの健康づくりネットワーク会議」を平成18年度から毎年開催し、あわせて研修会も行っていきます。



研修会の様子

日南町スーミン



鳥取県睡眠キャンペーン  
イメージキャラクター

今年度は11月4日に、「自死予防について」近年の動向、新型コロナウイルス感染症の影響」と題した研修会を行い、鳥取県立精神保健福祉センター 原田所長にご講演いただきました。コロナ禍という環境下で特に女性や若者、子どもの自死率が上昇している背景や、外出の自粛などにより、人とのつながりが絶たれる状況が及ぼす自死への影響などについて学びました。また、講演の中では、自死とも関連の深い「うつ病」のお話があり、家庭や地域の中で、何か変化のあった方への声の掛け方など、具体的な関わり方についても学ぶ機会となりました。

毎年の会議・研修会の積み重ねにより、ネットワーク機関のスキルアップや、お互いの顔が見える関係を築くことで相談できる体制の強化につながっていると感じます。今後も地域全体でこころの健康に対する意識を高め、見守り支えあい、相談できる体制づくりに、地道に取り組んでいきたいと思えます。

## ～にこにこ健康にちなん21 計画推進についてご報告～



2月号でご紹介しました「にこにこ健康にちなん21計画」における令和4年度の重点的に取り組む分野が決定しましたのでご報告いたします。令和4年度は、0次予防『家族・地域の団らん～人とのつながりを大切に～』と1次予防『身体活動・運動』の2分野を重点的に取り組む分野とします。計画の推進をはじめ、コロナ禍でも大切な“人とのつながり”を持ちながら、健康づくりに取り組めるような活動を計画していきたいと思います。今後もみなさんが健康で、いつまでも笑顔で暮らせるよう健康づくり活動に取り組んでいきます。

## 【こころの健康相談窓口】

- 役場福祉保健課  
☎82-0374
- 鳥取県西部総合事務所米子保健所  
☎0859-31-9310
- 鳥取県立精神保健福祉センター  
☎0857-21-3031

