

# 3月は「自殺対策強化月間」です



## 保健現場レポート

福祉保健課  
健康長寿推進室長  
坪倉洋子

421



鳥取県  
睡眠キャンペーン  
イメージキャラクター  
「日南町スーミン」

毎年、月別自死者数が最も多い3月を「自殺対策強化月間」とし、国・県・市町村、関係機関・団体が連携し、「誰も自死に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自死予防のための取組を行っています。

春は、進学や就職、職場の異動や転勤など生活環境が大きく変化することで、ストレスや不安を感じやすい時期です。ストレスを感じたら、休息をとって心身を休め、悩みや不安を抱えて困っていたら、ひとりで悩まず、まずは周りの人に相談しましょう。また、身近な人が悩んでいることに気づいたら、声を掛けてゆっくり話を聴き、必要に応じて相談機関につなげましょう。

### 自死者数の推移

日本での自死者数は、平成10年以降、年間3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回った後は減少傾向にあり、その後、増減を繰り返しながら今日に至っています。

厚生労働省は1月26日、警察庁提供データをもとに集計した令和5年自死者数を公表しました。それによると、自死者数は2万1818人で、前年より63人減少していました。

都道府県別の状況を見ると、鳥取県は72人（前年比11人減少）で最少となり、人口10万人あたりの自殺死亡率でも、13.2人と最も低い状況でした。

しかしながら、全国的に男性や小中学生の自死者数は増加傾向にあるなど、毎年多くの方が自ら命を絶っている深刻な現状には変わりありません。自死を防ぐことは社会の大きな課題となっています。

### こころの健康づくり ネットワーク会議

日南町では、平成17年度から自

死予防を目指した「こころの健康づくり」に取り組んでいます。

悩んでいる人が相談できる窓口を整備する一方で、人材育成にも力を入れています。平成18年12月には、自死と関連の深いうつ病などのこころの不調に早く気づき、命を守るために、地域全体で見守り、支え合い、相談できる体制づくりとして、「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」を立ち上げました。毎年、関係機関（60機関）のメンバーで会議・研修会を開催し、日頃から顔の見える関係づくりに努めています。この地道な活動の積み重ねと継続が、地域の自殺対策となっています。

### 孤立を防ぎ、誰かに相談できる仕組みづくり

ネットワーク会議では、「孤立を防ぎ、誰かに相談できる町づくり」に取り組んでいます。

今年度は、11月13日に会議・研修会を開催しました。研修会では、「コロナ後の社会における自死予防について」と題し、鳥取県立精神保健福祉センターの原田豊所長にご講演をいただきました。講演

後にはグループワークを行い、学びを深めました。



### こころの健康相談日

ひとりで考えるよりも、できるだけ早く誰かに話してみることが解決のきっかけになるものです。お気軽にご相談ください。

#### こころの健康相談日

**日時** 3月11日(月)  
13:00~15:00  
**場所** 日南町健康福祉センターほほえみの里  
**相談員**  
精神科医師・  
鳥取県立精神保健福祉センター所長  
原田 豊氏  
**申込み**  
相談は予約制です。  
ご希望の方は保健師へご連絡ください。



※日南町では、保健師が随時相談に応じています。

【問合せ】 役場福祉保健課

電話：8210374

