

# 孤立を防ぎ、誰かに相談できる町づくり

## ～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・研修会～

今日、社会が複雑化する中でストレスに起因した「こころの健康問題」は複雑多岐になっています。生活環境の変化は、ストレスや不安を感じやすく、ストレスが積み重なることでこころの不調を発症しやすくなります。

こころの不調は、決して特別なことではなく、誰もがなる可能性があります。日南町では、相談窓口を設けると共に、周囲の人が普段と違う様子に早期に気づけるために町ぐるみで取り組みを行っています。

## 保健現場 レポート

こども若者未来課 保健師

坪倉 洋子

432

### 【自死者数の推移】

日本での自死者数の推移は、平成10年以降、3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に3万人を下回り、令和元年は2万169人で統計開始以来最少となりました。その後増減があり、令和5年は2万1831人でした。

鳥取県では、平成20年に自死死亡率全国ワースト5位（212人）になった後、自死予防対策の成果もあり、令和5年では全国で最少の自死死亡率（72人）となりました。

自死死亡率は全国で最少となりましたが、毎年多くの方が自ら命を絶ておられる深刻な現状には変わりなく、自死を防ぐことは社会の大きな課題となっています。

### 【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】

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」に取り組み、悩んでいる人が相談できる窓口を整備すると同時に、人材育成

にも力を入れています。

平成18年12月に立ち上げた、「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」では、を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、相談できる体制を構築するため、毎年、関係機関（60機関）のメンバーで会議・研修会を開催しています。この地道な活動の積み重ねと継続が、地域の自死予防につながっています。

### 【孤立を防ぎ、

### 誰かに相談できる町づくり】

ネットワーク会議のめざす姿は、「孤立を防ぎ、誰かに相談できる町づくり」としており、今年度は、11月7日に第19回を迎え、会議・研修会を開催しました。

研修会は、「睡眠からみた心の健康」健康づくりのための睡眠ガイド2023から」と題し、鳥取県立精神保健福祉センター、原田豊所長より講演をいただきました。睡眠はこころの不調との関連が深く、自分自身では気

づきにくい不調に、身近な者が気づいた時、関わる糸口として「最近眠れている？」といった声かけが有効であることを学びました。

この取り組みは今後も継続していきたいと思います。

### 【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】

令和7年3月12日（水）  
13時～15時

#### 【会場】

日南町健康福祉センター

#### 【精神科医師】

鳥取県立精神保健福祉センター  
所長 原田 豊 医師

#### 【利用方法】

※予約制です。ご希望の方は  
保健師までご連絡ください。  
電話：82-0374

※日南町健康福祉センターでは、保健師が随時相談に応じています。

### 【問合せ】 日南町福祉保健課

電話：82-0374

