

# 「孤立を防ぎ、誰かに相談できる町づくり」をめざして

～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～

健康福祉センター

ほほえみ  
だより

福祉保健課  
保健師  
岩佐 詩織 443

## 【自死者数の推移】

日本の自死者数は、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6年は2万3200人で統計開始以降2番目に少ない値でした。

鳥取県は、平成20年に自死死亡率全国ワースト5位（212人）でしたが、地道な自死予防対策の成果もあり、令和6年には全国で最少の自死死亡率12.1（65人）となりました。

自死死亡率は全国で最少ですが、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です。

## 【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めざした「こころの健康づくり」に取り組み、平成18年12月には、「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。「孤立を防ぎ、誰かに相談できる町づくり」を



鳥取県睡眠キャンペーンイメージキャラクター「スーミン」とともに

めざし、自死と関連の深いうつ病などの心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に、町ぐるみで取り組んでいます。毎年、関係機関のメンバーで会議・研修会を開催しており、この地道な活動の積み重ねが、地域の自死予防につながっています。

今年度は第20回を迎え、11月26日に会議・研修会を開催しました。研修会は「睡眠からみた心と体の健康」を知っておきたい身近な人の心の不調のサイン」と題し、鳥取県立精神保健福祉センター 原田豊所長にご講演いただきました。睡眠は心の不調との関連が深く、精神的ストレスが高まったり、うつ状態になったりすると深い眠りが少なくなると言われています。「最近、眠れている？」という声かけが、心の不調に気づききっかけやかかわりの糸口になると学びました。



心の不調のサインは、「眠れなくなる」以外にも「食欲が落ちる」「好きなことにも関心がわなくなる」「悪いほうにばかり考えてしまう」「検査では異常がないのに体の症状があり日常生活に支障が出る」などもあります。2週間以上続く場合は、専門医やかかりつけ医に相談しましょう。対応に困ることがあれば、保健師にご相談ください。

## 【関係機関の取組報告】

### ◇日南病院 谷口尚平 医師より

日南病院には精神科はありませんが、総合診療医として診療に携わる中で、多職種と連携しながら外来で「こころ」にかかわる診療を行っておられると報告がありました。必要に応じて専門医に紹介したり、専門医と日南病院が併診したりご本人の希望や状態に合わせて、相談に乗ってくださいます。身近な日南病院で、体のことも心のことも併せて相談できることは心強いと感じました。



### ◇米子保健所 大谷美里 保健師より

自死の現状を受け、保健所は平成16年度よりあらゆる機会をとらえて普及啓発に努め、街頭キャンペーンやメンタルヘルス出前講座、ゲートキーパー研修を実施してきたと報告がありました。日南町が様々な取組を実施するにあたっても多く、保健所と一緒に地域や事業所をまわることで、より深く関心に向けてもらえたと感じています。



問合せ・相談先 役場福祉保健課  
電話：8210374

