

# 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。特に近年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に加え、ロシア・ウクライナ情勢が追い打ちをかけ、生活への不安・恐怖・孤立感、そして生活困窮などが社会的課題となっています。生活環境の変化は、ストレスや不安を感じやすくし、ストレスが積み重なることでこころの病気を発症しやすくなります。

こころの病気は、決して特別なことではなく、誰もがかかる可能性があります。日南町では、相談窓口を設けるとともに、周囲の人がこころの不調に早期に気づけるよう、町ぐるみで取り組みを行っています。

## 保健現場 レポート

福祉保健課

主任保健師

坪倉 洋子

407



鳥取県睡眠キャンペーンイメージキャラクターの「日南町スーミン」です。

### 【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15年ぶりに3万人を下回り、減少傾向にありました。令和元年は、2万169人で統計開始以来最少となりましたが、令和2年は2万1081人と11年ぶりに増加しました。令和3年は2万1007人、鳥取県では90人（前年比5人増）となっています。

毎年多くの方が自ら命を絶つ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、地域の自死対策となっています。

### 【孤立を防ぎ、誰かに相談できる町づくり】

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

今年度は、11月16日に会議・研修会を開催しました。新型コロナウイルス感染症対策のため各関係機関の代表者に限定してのご案内とし、32人の出席がありました。

研修会は「自死予防について（最近の傾向、新型コロナウイルス感染症の影響等）」と題し、鳥取県立精神保健福祉センターの原田豊所長から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】

ひとりでは考えるよりも、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もなります。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。お気軽にご相談ください。

### こころの健康相談日

1月18日（水） 10:00～11:30  
3月13日（月） 13:00～15:00 ※

#### 【会場】

日南町健康福祉センターほほえみの里

#### 【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。ご希望の方は役場福祉保健課・保健師までご連絡ください。

※3月は当初の予定から日程が変更になっています。

（変更前17日→変更後13日）

#### 【問合せ】

役場福祉保健課

電話：821-0374

