

9月10日から9月16日は自殺予防週間です

9月10日は「世界自殺予防デー」です。これにちなんで全国的に9月10日から一週間を自殺予防週間と設定しています。

国、鳥取県の現状

わが国の自殺者数は、平成10年以降毎年3万人を越えていています。鳥取県においても同様に自殺者数は増えてきており、平成20年には212人（鳥取県警統計）と、過去最も多くなりました。

大山町の現状

平成15年～平成19年データによると、大山町男性の年齢調整死亡率（※）は県内1位、女性は16位と高率です。

※年齢調整死亡率：地域によって異なる年齢構成を調整した死亡率

<自殺予防のための行動～3つのポイント>

* 気づき 周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

- 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

* つなぎ 早めに専門家に相談するように促す

- 心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。
- 治療の第一歩は、公的相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

* 見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 自然に対応するとともに、家庭や職場での身体や心の負担が減るように配慮しましょう。
- 必要に応じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

自殺には、健康の問題や経済・生活の問題、うつ病などさまざまなことが複雑に関係しているといわれています。これらの問題に対して、うつ病への早期の気づきとともに、地域全体での取り組みが求められています。

相談窓口一覧

こころの相談窓口

市町村（大山町役場 福祉保健課）	☎ 0859 - 54 - 5207 (平日 8:30～17:15)
西部総合事務所 福祉保健局	☎ 0859 - 31 - 9304 (平日 8:30～17:15)
鳥取県立精神保健福祉センター	☎ 0857 - 21 - 3031 (平日 8:30～17:15)

自殺防止センター

東京自殺防止センター	☎ 03 - 5286 - 9090 (毎日 20:00～翌日 6:00) ※火曜日のみ 17:00 開始
大阪自殺防止センター	☎ 06 - 4395 - 4343 (毎日 24 時間)

いのちの電話

鳥取いのちの電話	☎ 0857 - 21 - 4343 (毎日 12:00～21:00)
自殺予防いのちの電話	☎ 0120 - 738 - 556 (フリーダイヤル) (毎月 10 日 8:00～翌日 8:00) ※ いのちの電話では、今後、毎月 20 日と 30 日に 12:00～21:00 の無料通話を考えています。詳細は県のホームページでお知らせします。

自殺の誘因の中には、借金苦や多重債務が原因になっていることがあります。これらの経済的問題についても、相談にのることができる機関があります。

鳥取県消費生活センター 西部消費生活相談室	☎ 0859 - 34 - 2648・2668 (平日、土日 8:30～17:00) ※祝、休日、年末年始は休み
鳥取県司法書士会	☎ 0857 - 27 - 4168 (平日 13:00～16:00) 無料相談電話
法テラス鳥取（日本司法支援センター）	☎ 050 - 3383 - 5495 (平日 9:00～17:00)