

# 11月のサイレン 気づいてくれていますか？

9月10日から16日は自殺予防週間です

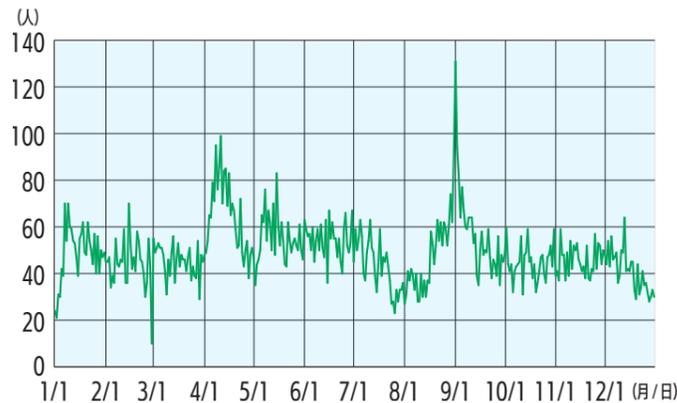
問い合わせ先

さざんか会館中央保健センター健康づくり係

TEL 0857-20-3194  
FAX 0857-20-3199

## 現在の自死の現状

本市では、平成26年度に31人の人が自ら命を絶っています。全体



18歳以下の日別自殺者数

(資料：厚生労働省「人口動態調査」の調査票情報の独自集計)

の自死者数は減少傾向ですが、若い世代の自死者数が増えています。

## 若年層は、休み明けに自死者が多い！

18歳までの自死においては、夏休み明けの9月1日に最も自死者が多くなっているほか、春休みやゴールデンウィークなど、学校の長期休業明け直後に自死者が増える傾向があります。

学校の長期休業明けの直後は、児童生徒にとって生活環境などが大きくかわる契機になりやすく、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいと考えられます。

(資料) 内閣府 平成27年版自殺対策白書  
本文 第2節 若年層の自殺をめぐる状況 4. 学生・生徒等の自殺をめぐる状況

## 気づきのきっかけに

本市では平成27年9月より「こころの体温計」を導入しています。簡単な質問に答えていくと、キャラクターでストレス度や落ち込み度が表示され、現在のストレス状態を簡単にチェックできます。本市公式ホームページからもアクセスできますので、活用ください。

## こころの体温計

▼パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/tottori/>



携帯電話・スマホでご利用いただけます。

### 本人モード

ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



### 家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

### 赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックします。

### ストレス対処タイプテスト

あなたのストレスはどのタイプ？

### アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。

- ◆ このチェックは自己診断であり、医学的診断をするものではありません。心配なときは、結果に関わらずご相談ください。
- ◆ 利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。
- ◆ 性別、年代などはお聞きしますが、他の個人情報取得しません。統計データとして使用します。

## にこにこにっこりあいさつ隊

人間関係の基本は「あいさつ」であるとの思いから、平成18年4月に結成した市民ボランティア団体です。育児サークル・保育園・幼稚園などであいさつの大切さや自死予防に関する普及啓発活動(紙芝居・演劇)をしています。



あいさつ隊活動風景

本市では、平成28年3月、第3期鳥取市健康づくり計画「とっとり市民元気プラン2016」を策定しました。一人ひとりが元気で楽しく暮らせるまちに向けて「家族や地域であいさつを交し合い、温かい人間関係をつくる」ことをめざして「にこにこにっこりあいさつ隊」によるあいさつの大切さや自死予防に関する普及活動を行っています。

## あいさつを通して孤立を防ぐ地域づくり

### 地域に広がるあいさつの輪



### 毎月1日『あいさつの日』～あいさつの輪を広げよう

青谷中学校区「地域創造学校」では、保育園、小・中学校が中心となり、あいさつ運動に取り組んでいます。月末には、小・中学生が防災無線で地域の各家庭に『あいさつの日』を呼びかけるなど、あいさつ運動の輪が地域に広がっています。



鳥取県睡眠キャンペーンキャラクター「スーミン」

自死を防ぐには、周囲の人の気づき(自死のサイン)が大切です。

あなたのまわりに、こんな変化がある人はいませんか？ ささいな事に思えても、本人にとっては深刻な悩みもあります。



いつもより感情の起伏が激しくなった

何かにあせっていたり、追い立てられるような感じがして感情がうまくコントロールできないのかもしれない。



ボーっとしている、ひきこもりがち

良い睡眠がとれていないのかもしれない。これまで心のあった事柄に対して興味を失うなどの変化があることも。



気分の落ち込みが激しい

何か重大な出来事があったのかもしれませんが、ストレスがきっかけでうつ病になることもあります。

## 大切な人の変化に気づいたら・・・

声をかけてゆっくり話を聞いてあげてください。何かアドバイスをしなくても、話を聞いて「大変だね」とねぎらってあげてください。

または、本市の相談窓口をご紹介します。

**鳥取市のこころの相談窓口(月々金8:30~17:15)**

- さざんか会館中央保健センター TEL 0857-20-3194
- 鳥取東健康福祉センター TEL 0857-25-50008
- 各総合支所 市民福祉課 TEL 14ページ
- 駅南庁舎障がい福祉課 TEL 0857-20-3474