

あなたの「じんじん」は寂ですか？

9月10日から16日は自殺予防週間です

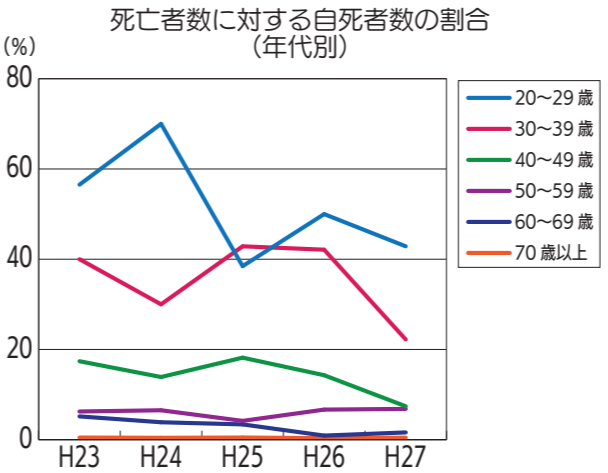
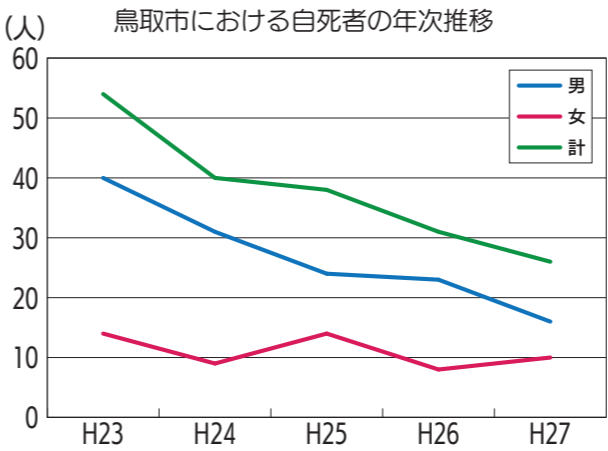
問い合わせ先

中央保健センター成人保健係
TEL 0857-0857
FAX 0857-0857
2020-3199

みなさんは「自死」という言葉を耳にしたことがありますか？「自殺」という言葉は悪いイメージで語られ、多くの遺族がづらい思いをしていることに配慮し、鳥取県では平成25年より「自死」という言葉に言い換え、本市でも同様に行っています。

◆本市の自死の現状

平成27年度、本市では26人が自ら命を絶っています。平成20年をピークに自死者数は減少傾向ですが、年代別に見ると、20代、30代の若年層では死者数に対する自死者数は高い割合となっており、



(鳥取県福祉保健課「人口動態統計調査」より)

◆考えられる原因

自死には、健康問題や経済・生活の問題などさまざまな要因が複雑に関係しています。なかでも、うつ病が原因となっていることも多く、若い人にも「うつ病」が増えてきています。長期の休み明けには特に注意が必要です。

◆このような症状ありませんか？

- ものごとを、悪い方ばかり考える。
- 眠れない日が続く。
- 体調が悪くて、毎日が辛い。
- おいしく食べられない。
- 飲酒量が増える。
- 好きだったことにもやる気がでない。

◆自死を防ぐために

うつ病もほかの疾患と同じように早期発見が大切ですが、周りや本人でさえ、うつ病に気づけないこともあります。まずは「気づく」ということが重要です。

◆睡眠は「じんじん」の栄養

不眠が続くと疲労がたまり生活習慣病が悪化する恐れがあります。

◆「じんじんの体温計」
す。思考力や集中力が低下することも考えられます。また、不眠はうつ病などのこころの病気のきっかけにもなり、2週間以上不眠が続いている人はうつ病のサインかもしれません。1人で悩まず相談しましょう。

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、ぜひご利用ください。

こころの体温計

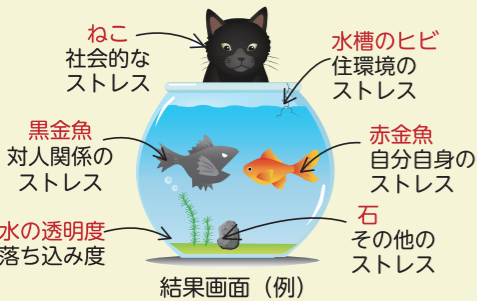
▼パソコンはこちらからご利用いただけます。
<https://fishbowlindex.jp/tottori/>



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、他の個人情報は取得しません。統計データとして使用します。

～大切な人を自死で亡くされたあなたへ～

◆コスモスの会

2008年12月に鳥取に発足した自助グループです。自死遺族が安心して本当の想いを語ることができ、ありのままに居場所です。

◎大切な家族を自死で亡くし、本心を誰にも言えない、話せない、自分は孤独だと思いついていませんか。ここには、同じ体験の遺族がいます。同じ立場から語り合い、支え合い、一緒に歩いて行きましょう。

家族の集い

とき
平成29年10月13日(金) 16:30～18:00
12月9日(土) 10:30～12:00
平成30年2月9日(金) 16:30～18:00

ところ さざんか会館2階

問合せ先
県立精神保健福祉センター TEL 0857-21-3031
※県立精神保健福祉センターとコスモスの会のメンバーの協力により行っています。

コスモスの会 分かち合い

とき 偶数月 第2土曜日
13:30～16:00 ごろまで

ところ さざんか会館2階

参加費 200円(茶菓子代)

問合せ先
(世話人) 厨子さん TEL 090-3172-2111
(事務局) 尾崎さん TEL 0857-22-0606

【コスモスの会ホームページ】 <http://cosmosnokai.net>

自死遺族コスモスの会 検索

これらの症状があれば、1人で悩みを抱えず周りの人に助けを求めてください。もしも周りの人に話づらい場合は、相談窓口を利用してみませんか？



鳥取県睡眠キャンペーンキャラクター「スーミン」