特集　9月10日～16日は自殺予防週間です

ひとりで悩まないで・・・

～みんなで支え合うまちへ～

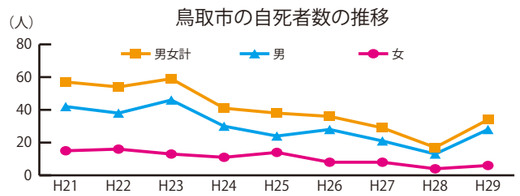
問い合わせ先　さざんか会館中央保健センター　☎0857-20-3194　FAX 0857-20-3199

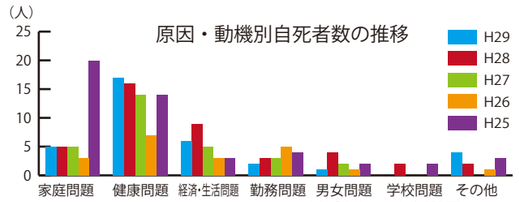
悩みごとをひとりで抱え込んでしまうと、こころのバランスを崩して、さまざまな不調を引き起こすことにつながります。その結果、大切な人を自死で失い、つらい思いをする人があります。9月10日から16日は自殺予防週間です。

「こころの健康」の変化には、自分では気づきにくい場合があります。「こころの健康」について考え、気づき、見守り、必要な時には専門機関につなげるなど、地域で支え合うまちを目指しましょう。

本市の自死の現状

平成29年度、本市では34人の人が自ら命を絶っています。平成23年をピークに自死数は減少傾向でしたが、昨年度急増しました。男女別で前年度と比較してみると、女性はほぼ横ばいで推移していますが、男性は約2倍に増加しています。





資料「自殺統計」（警察庁）より作成

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。昨年は、家庭問題の要因が急増しました。健康問題は毎年高く、なかでもうつ病が原因となっていることも多いです。

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。

Q　このような症状ありませんか？

- □ものごとを悪い方にばかり考える
- □おいしく食べられない
- □眠れない日が続く
- □飲酒量が増える
- □体調が悪くて毎日がつらい
- □好きだったことにもやる気が出ない

睡眠は「こころと体の栄養」

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。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。一人で悩まず相談しましょう。

鳥取市・鳥取県のこころの相談窓口

（月～金　8：30～17：15）

鳥取市保健所障がい者支援課	☎0857-22-5616
鳥取市中央保健センター	☎0857-20-3194
鳥取東健康福祉センター	☎0857-25-5008
鳥取市各総合支所市民福祉課	☎（12ページ参照）
鳥取県立精神保健福祉センター	☎0857-21-3031

大切な人を自死で亡くされた人に

■家族の集い

大切なご家族を自死で亡くされた人が集い、センターのスタッフ、コスモスの会のメンバーと一緒に、安心して語り合い気持ちを分かち合う会です。

開催日　平成30年10月2日（火）
12月4日（火）
平成31年2月5日（火）

時間　午後2時～3時30分

場所　さざんか会館2階

※予約は不要です。
直接会場にお越しください。
「家族の集い」についてのお問い合わせは、鳥取県立精神保健福祉センター（☎0857-21-3031）まで。

同じ思いや悩みをもった仲間での活動（自助グループ）を紹介します

■コスモスの会

自死遺族が安心して本当の想いを語ることができ、ありのままでいられる居場所が必要と思い、発足した分かち合いのグループです。

分かち合いの会

開催日	偶数月　第2土曜日
時間	13：30～16：00
場所	さざんか会館2階
参加費	茶菓子代　200円
参加できる方	自死により大切な家族をなくされた人
問い合わせ先	（世話人）厨子　☎090－3172－2111 （事務局）尾崎　☎0857－22－0606

■ACA　鳥取希望グループ

ACAはアダルトチルドレンの自助グループです。

子ども時代の経験から身についたふるまいを繰り返し、生きづらさを感じている人の居場所として、匿名のミーティングで分かち合い、回復への道を探しています。

ACAミーティング

開催日	①毎週火曜日　および　②毎月第3日曜日
時間	①19：00～20：30、②13：30～15：00
場所	①カトリック鳥取教会（鳥取市西町1-455） ②さわやか会館（鳥取市富安2丁目96）
参加費	無料
参加できる方	ACAと感じているご本人
問い合わせ先	メール　tottori_kibou@aca-japan.org

※参加の手続きは不要です。直接ミーティング会場にお越しください。詳しくは、ホームページ（http://aca-japan.org/）をご覧ください。

にこにこにっこりあいさつ隊

幸せを感じる人間関係の基本は「あいさつ」であるとの思いから、結成12年目を迎える市民ボランティア団体です。こころ豊かに暮らせる、あいさつとふれあいのあるまちづくりを目指して、活動しています。

活動紹介

只今隊員募集中！！
一緒にあいさつの輪を広げませんか？
【お問い合わせ】
鳥取市中央保健センター
☎0857-20-3194

【あいさつ劇】
①幼児・小学生、保護者向け
②成人・高齢者サロン、施設向け
時間：30分程度＊時間調整可能
内容：①あいさつ、趣旨説明
②劇、③メッセージ

【その他】
紙芝居も幼稚園・保育園、育児サークル、子育て支援センターで行っています