

## 毎年9月10日は自殺予防デー・9月10日～16日は自殺予防週間です

### ※自死の状況と背景

#### ○令和5年の自死者数

- ・日本国内：21,837人（前年比△44人）うち、男性+116人、女性△160人、男性の自死者数は女性の約2.1倍
- ・鳥取県：72人（前年比△11人）うち男性58人、女性14人、男性の自死者数は女性の約4.1倍



#### ○自死の背景

自死は、体や心の健康、暮らしや仕事、経済面の悩み、家族間の問題など複数の要因が複雑に絡み合っています。ひとりで抱えて誰にも相談できず、心理的に追い込まれた結果「自死でしか解決できない」と思い込んでしまうケースが多いようです。

### 自死を防ぐためにできること・・・行政や関係機関の取り組みだけではなく、一人ひとりが自死に関心をもつことが大切

周囲の人に気を配り、「ちょっといつもと様子が違う」と感じる人がいれば、その人の話をじっくり聴き、その人の気持ちを受け止めてください。  
必要だと思うときは、専門機関等に相談しましょう。保健センターでも随時相談に応じています。

#### ワンポイント・アドバイス

##### 「睡眠は健康のバロメーター」

睡眠は心身の疲労回復に大きな役割を担っています。また、心の不調が睡眠の問題としてあらわれることもあります。

#### こんなときは早めに相談を！

- 寝付けない
- 夜中に何度も目覚める
- 早朝に目が覚め、その後寝付けない
- 朝なかなか起きられない
- 昼間眠気が襲い、生活に支障がある

### 質の良い睡眠をとるために・・・

- ◇朝はなるべく同じ時間に起きる
- ◇朝起きたら光を浴びて体内時計をリセットする
- ◇食事はなるべく同じ時刻にとる
- ◇昼間は適度に体を動かす（寝る直前は激しい運動はせず、ストレッチ程度がオススメ）
- ◇寝酒、寝る前のカフェイン摂取はしない
- ◇ぬるめのお風呂に入る
- ◇眠たくなってから寝床に入る

相談先	電話番号
鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室	0857-22-5616
鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556
チャイルドライン（18歳まで利用可能）	0120-99-7777
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
自殺予防いのちの電話	0120-783-556
鳥取いのちの電話	0857-21-4343



#### 智頭町睡眠キャンペーン キャラクター「スーミン」

※鳥取県では、法律名等一部の用語を除き、原則として、「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いることとしています。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎ 75-4101