



3月は自殺対策強化月間です

自 死※は個人の自由な意志や選択の結果ではなく、悩みをきつかけに問題が複雑化し、心理的に追い詰められて自死以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまう、いわば“追い込まれた末の死”です。

一人で悩み、「生きていても役に立たない」という喪失感や孤独感、絶望感などかられるなど、危機的な状態に陥ることは決して特別なことではありません。また、新型コロナウイルス感染症の影響で、健康状態、雇用や経済的な不安等で悩む人も増加しています。自死を思うとする人の直前のこころの健康状態をみると、うつ病、統合失調症、アルコール依存症、薬物依存症などの精神疾患の問題があり、正しい判断力や生きる意欲を失っていることも多いです。自死を他人事ととらえず、自分自身の問題として考えることが大切です。

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



こころの不調チェックリスト

自分や身近な人に次のような状態が見られたら、こころの不調のサインです。

- 食事が減っている
- 夜、よく眠れていない
- 数が減って元気がない
- 孤立している
- 「消えてしまいたい」
- 「死んだら楽になる」などと□にする
- 大量のお酒を飲むようになる
- 自分の健康を省みない



心配なことがあったら…

右のチェックリストの様なサインがみられたときや、「死にたいほどつらい気持ち」を打ち明けたいときは、保健センター福祉課や下記に相談ください。

【問合せ・相談先】

自殺予防いのちの電話

☎ 0120-783-556

鳥取いのちの電話

☎ 0857-21-4343

鳥取市保健所

☎ 0857-22-5616

鳥取県立精神保健福祉センター

☎ 0857-21-3031

問合せ

保健センター福祉課

☎ 75-4101