

## あなたのこころ元気ですか？



♡こころの体温計でこころの健康をチェックしてみませんか？

「こころの体温計」は、スマートフォンやパソコン等から気軽に  
ストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。ぜひご活用ください。

携帯電話・スマートフォン  
は、こちらのQRコード  
から。



▼パソコンは、こちらのアドレスから。

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

♡このような症状はありませんか？

☆これらの症状は、うつ病のサインの場合があります。気になる症状があれば、早めに医療機関や、鳥取市のこころの相談窓口などに相談しましょう。

- ゆうつ
- やる気がでない
- 不安で落ち着かない
- 考えがまとまらない

- 眠れない
- 食欲がない、おいしくない
- 体がだるい、疲れやすい
- 体調がすぐれない



(頭が重い、肩・首が重い、便秘や下痢が続く等)

♡鳥取市のこころの相談窓口



相談窓口		電話	ファクシミリ
鳥取市保健所 心の健康支援室		0857-22-5616	0857-20-3962
鳥取東保健センター		0857-25-5008	0857-25-5023
鳥取市総合支所市民福祉課	福部	0857-75-2812	0857-74-3714
	河原	0858-76-3113	0858-85-0672
	用瀬	0858-87-3783	0858-87-2270
	佐治	0858-88-0212	0858-89-1552
	気高	0857-82-3157	0857-82-3151
	鹿野	0857-84-2013	0857-84-2598
	青谷	0857-85-0012	0857-85-1049

発行 鳥取市保健所保健医療課 心の健康支援室  
〒680-0845 鳥取市富安2丁目138-4  
電話 0857-22-5616  
ファクシミリ 0857-20-3962

## 第2期

(概要版)

# いのち支える鳥取市自死対策推進計画

～誰も自死に追い込まれることのない鳥取市を目指して～

令和3年度～令和7年度



### 計画の趣旨

我が国の自死者数は減少傾向にあります。依然として年間2万人前後で推移しています。本市においても平成23年をピークに減少傾向となりましたが、近年は、横ばいで推移している状況です。

平成28年には、自殺対策基本法が改正され、全ての自治体において地域自殺対策計画を策定することが義務付けられました。本市では平成31年3月に「いのち支える鳥取市自死対策推進計画(第1期)」を策定し、自殺対策を推進してきました。

第2期計画も第1期計画を引き継ぎ、誰も自死に追い込まれることのない鳥取市を目指して、さらなる自殺対策を総合的に推進していくこととしています。

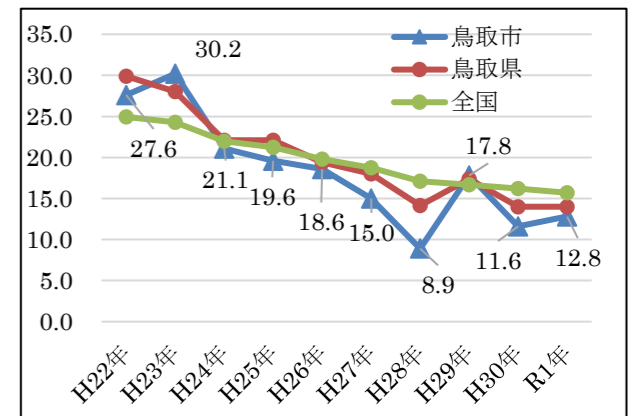
### 自死の現状と課題

本市の令和元年の自殺死亡率(人口10万人あたり)は12.8で、全国よりも低くなっています。

過去10年間の本市の自死者数は年代別では40～50歳代(男性)が多く、また、60歳以上の自死者数は、平成28年以降、増加傾向にあります。原因・動機別にみると「健康問題」次いで「家庭問題」「経済・生活問題」が多くなっています。

これらのことから、本市では「働き盛り世代」「高齢者」「生活困窮者」の3つのハイリスク層について重点的な施策が必要です。

(自殺死亡率:人口10万人あたり)



資料:「自殺統計」(警察庁)

### 計画の目標

指標	現状			目標値
	平成27年	平成29年	令和元年	令和7年
自死者数(人)	29	34	24	20以下
自殺死亡率(人口10万対)	15.0	17.8	12.8	10.5以下

国は、「令和8年までに自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させる」と数値目標を掲げています。これを踏まえ、本市においても、令和7年の目標値として、30%以上の減少を目標とします。

※本市では、鳥取県の考え方にあわせて自死遺族の心情等にも配慮し、法令等の用語を引用する際に「自殺」の表現を使用する場合を除き、「自死」と表現します。

## ➤ いのち支える自死対策の取組

# いのち支える鳥取市 ～誰も自死に追い込まれることのない鳥取市を目指して～



## 1 生きることの促進要因への支援

社会的な制度や相談・支援体制等によって、解決可能な課題も多くあります。「生きることの阻害要因」（失業や多重債務、生活苦等）を減らすことにつながるような相談支援、「生きることの促進要因」となる自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等を高める取り組みを進めます。また、身近な家族や友人、近所の人等、地域で暮らす人との信頼関係を構築し、身近な人の変化に気づき、見守ることが出来る地域づくりを目指します。

特に働き盛り世代では、ストレスからメンタル不調者が多くなっている傾向がみられることから、相談窓口の情報提供や、様々なストレスや困難にぶつかった時の対処法の啓発など、メンタルヘルス対策をすすめます。



### 【主な取組み】

- 不安や悩みを抱える人への相談支援
  - ・こころの健康相談
  - ・職業紹介事業
  - ・生活困窮者自立相談支援 等
- ストレスの対処方法等の研修
  - ・メンタルヘルス出前講座
  - ・メンタルヘルス研修会 等
- 居場所づくり、生きがいづくり
  - ・デイケア・サロン
  - ・ふれあいいきいきサロン
  - ・産後サロン、赤ちゃんサロン 等

## 3 住民への知識の普及啓発の強化

自死に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であるにも関わらず、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。そのような心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが社会全体の共通認識となるように、普及啓発を図ります。

### 【主な取組み】

- 自死予防の意識啓発及び相談窓口の周知
- 自殺予防週間（9月）・自殺対策強化月間（3月）における啓発
- こころの体温計



## 2 自死対策を支える人材育成

自死のリスクの高い人の早期発見と早期対応のために、自死の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーの役割を市民一人ひとりが意識することができるよう、取り組みを推進します。また、精神疾患や精神科受診等に対する偏見や抵抗感が強いことから、心の問題について理解し、悩みを深刻化させないための啓発等も併せて推進します。

### 【主な取組み】

- ゲートキーパー※養成研修
- こころの健康や自死予防についての健康教育、出前講座
- 学校等におけるこころの健康教育

## 4 地域におけるネットワークの強化

自死の多くは、家庭や学校、職場の問題、健康問題等の様々な要因が関係しています。地域の多様な関係者が連携、協力して、実効性のある施策を推進していくことが重要であり、自死対策にかかる相談支援機関等の連携を図り、ネットワークの強化を進めます。

### 【主な取組み】

- 関係機関との連携、精神科医療体制の整備（東部圏域自死対策事業相談担当者会の開催）
- 庁内の関係各課との連携、ネットワークの強化（いのち支える鳥取市自死対策推進会議の開催）



### ※ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

特別な資格は必要ありません。あなたの周囲の人が悩みや問題を抱えている様子なら、まずは声をかけ、話を聴いてあげてください。あなたの行動が自死予防につながります。

## ➤ 計画の推進

本計画の推進にあたっては、庁内関係部局で構成する「いのち支える鳥取市自死対策推進会議」において、現状・課題等を情報共有し、相互に連携して切れ目のないかわりができるような体制を目指します。

また、地域における自死対策は、家庭や学校、職場、地域など社会全般に深く関係しています。鳥取市民健康づくり推進協議会（自死対策部会）において、地域の実情に沿った自死対策の検討・推進・評価をしながら、地域の多様な関係者と連携し、自死対策を推進していきます。