

今年には能登半島地震の発生があり、大変な年明けとなりました。
ようやく冬の寒さも和らぎ、春の暖かさ日差しが心地よく春の訪れを感じます。今号は、「自殺対策強化月間」についてお知らせします。

自殺対策強化月間について

春は進学や就職、職場の配置転換など生活環境が大きく変化する季節です。その変化がストレスとなりやすく、毎年自殺者数が増加する時期でもあることから、**3月**は自殺対策強化月間となっています。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、さまざまな方面で啓発活動や相談事業が実施されます。



令和5年度 自殺対策強化月間ポスター

自殺の状況

全国の自殺者数の年次推移は、平成10年に急増し、年間3万人前後を推移していましたが、様々な取り組みがなされたこともあり、平成22年以降は減少傾向となっています。しかし、新型コロナウイルス感染症等の影響により、令和2年は11年ぶりに自殺者数が増加し、令和4年では21,252人の方が自殺で亡くなられています。

三重県では平成10年に自殺者が急増以来11年連続して年間400人前後でした。平成22年以降は減少傾向にありますが、全国と同様に新型コロナウイルス感染症等の影響を受け、令和3年以降は増加となっております。令和4年では年間280人の方が亡くなられています。



厚生労働省「人口動態統計」

自殺の背景

- 自殺の背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

病気で働けない
失業 負債
生活苦

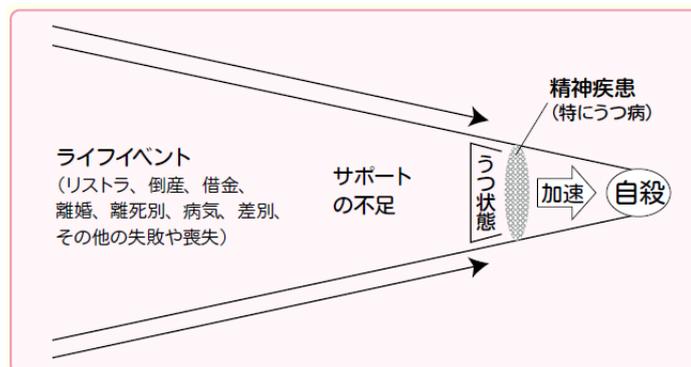
勉強
友人関係

職場の
人間関係

子育て
介護疲れ

自殺の多くは**様々な要因が連鎖**しているといわれています…

- 過去の調査から、自殺時には約 90%の人が、うつ病圏を含む何らかの精神科診断がつく状態であったとも言われています。



資料：「自殺プロセス」-張賢徳 (『精神雑誌』(2012) 114 巻 5号)

不調のサインは？

こころのサイン：・イライラする、怒りっぽくなる ・気分が沈む、楽しいことがない
・何をするのにも元気が出ない ・気持ちが落ち着かない、どきどきして心細い ・誰もいないのに声が聞こえる など

からだのサイン：・体がだるい、重い、疲れがとれない ・心臓がどきどきする、息苦しい、めまいがする ・頭が痛い、ずっしり重く感じる、ズキズキ痛む
・寝つけない、何度も目が覚める ・おいしく食べられない、何も食べたくない など

ひとりで悩まず相談してみませんか

もし不調に気づいても、相談するのに勇気がいるかもしれませんが、でも、誰かと話すことで安心することもあります。あなたのまわりには、あなたの話しに耳を傾けてくれる窓口があります。ひとりで悩まず相談をしてみませんか。

三重県こころの健康センター(三重県自殺対策推進センター)では、専門電話相談を開設しています。

自殺予防・自死遺族電話相談 Tel:059-253-7823

その他の相談窓口はこちらから参照いただけます。



[相談窓口のご案内 | 三重県自殺対策推進センター \(mie.lg.jp\)](http://mie.lg.jp)

自殺対策推進センターホームページ「相談窓口のご案内」

(二次元コード)



わかちあいの会について

自死でご家族を亡くされた方で集まり、突然亡くなった大切な方への悲しみや深い思いを語り合う場『自死遺族の集い(わかちあいの会)』を開催しています。安心して語り、聴くことで、同じ思いをした方々と思いを共感することができます。

秘密厳守、無理に話さなくても構いません。

開催日時：原則奇数月の第4土曜日 13時30分～15時30分

参加費：無料

その他、三重県内には、自死遺族サポート民間団体『ひだまりの会』のわかちあいの会もあります。詳しくはこちらからご参照いただけます。 ➡ mie-hidamari.amebaownd.com

こころの健康センターでは県民公開講座を開催しています

こころの健康の普及啓発として、県民の皆様を対象に毎年県民公開講座を開催しています。

令和5年度は、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 常勤研究員の小塩靖崇先生をお招きして、令和6年2月18日(日)に『若者のメンタルヘルスを考える～学校教育・スポーツにできること～』というテーマでご講演をいただきました。

近年学習指導要領に精神疾患に関する内容が追加され、学校でのメンタルヘルス教育の充実が図られています。今回の講演では、メンタルヘルス不調を予防する、早くに気が付く、回復を支える環境づくり等について教えていただき、メンタルヘルスを自分事として考える機会といたしました。

参加された方からは、『声をかけていくことの大切さがわかりました。』『自分を支える言葉を持っていることは大切だと認識できました。』といった感想をいただいていたました。

令和5年度 県民公開講座

若者のメンタルヘルスを考える
～学校教育・スポーツにできること～

講師
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 おじお やすたか
常勤研究員 小塩 靖崇 氏

三重大学医学部看護学科にて地域保健学を学び、病院臨床を修了後、東京大学大学院教育学研究科にて博士号を取得。2017年から国立精神・神経医療研究センターにて、若者のメンタルヘルス研究と実践に従事。
県民の皆様が、子どもや若者のメンタルヘルスについて理解を深めるとともに、こころの健康をそれぞれに自分事として考えていただける機会とし、学校教育やスポーツを通してできることについてお話しさせていただきます。

日時・場所
令和6年2月18日(日) 13:30～15:30
三重県人権センター 多目的ホール<津市一身田大古曾693番地1>

※駐車場に限りがあります。
できるだけお乗り合わせまたは公共交通機関をご利用ください。

参加費：無料

【対象】 三重県民
【定員】 約150名様(先着順)
【申込締切】 令和6年2月12日(月)
【参加申込方法】
以下のURLまたは二次元コードより申し込みをお願いします。
(URL) <https://joseform.jp/form/8vMX/438846>

(二次元コード)


※都合により開催が延期、中止等変更となった場合でも当センターから連絡は致しません。
情報は当センターホームページに掲載しますのでご確認ください。 <https://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>

お問合せ：三重県こころの健康センター 技術指導課
TEL：059-223-5243

こころの健康センターが実施している研修会や講演会のご案内は、ホームページにも掲載しておりますので、是非ご覧ください。

発行：三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!
こころの健康