

9月10日は世界自殺予防デー

9月10日～16日は自殺予防週間です

全国の自殺者数は、平成10年以降連続して3万人を上回るという憂慮すべき事態が続いています。平成20年に鳥取県で212人、伯耆町でも6人の方が自殺により亡くなりました。

自殺には、健康・経済・生活の問題などが、複雑に関係していると言われています。自殺を凶った人のうち、75%の

方に精神疾患・障がいがあり、その約半数がうつ病などであったという報告もあります。

精神疾患・障がいとは統合失調症、気分障がい(うつ病・そううつ病)や不安障がい、アルコール依存症や、これらの病気の後遺症として「自発性がない」「集中力や持続性がない」「人付き合いに緊張しすぎる」など、生活のしづらさの障がいのことです。

現在40人に1人が、精神疾患・障がいで医療機関を受診し、生涯を通じ5人に1人はかかるとされる、ごくありふれた病気です。

自殺や精神疾患・障がいについて正しい知識を持ち、偏見をなくして、大切な命を守っていきましょう。

話してみよう あのことを ゆっくり聴こう その気持ち

あなたが心に抱えている悩み
誰かに伝えることで 何かが変わることもあります
あなたの周りの誰かの悩み
ただ受け止めるだけで その気持ちが和らぐこともあります

西部総合事務所福祉保健局
日野総合事務所福祉保健局 自殺対策事業より

【相談窓口】

伯耆町役場 健康対策課

☎68-5536

西部総合事務所 福祉保健局

☎31-9304

県立精神保健福祉センター

☎0857-21-3031

鳥取いのちのでんわ

☎0857-21-4343

「こころの健康」を守る伯耆町の取組

「こころの健康相談」

臨床心理士による相談を行っています。

- ♥こころの病気かもしれない・・・
- ♥この頃なんとなくゆううつで・・・
- ♥家族のことで悩んでいて・・・

と き 平成23年 9月26日(月)

11月16日(水)

平成24年 1月18日(水)

3月21日(水)

13:30～17:00

ところ 岸本保健福祉センター

※事前に予約が必要です。

「精神障害者家族会すずらん会」

精神疾患や脳の病気・けがなどで障がいのある方の家族が中心となって活動しています。

本人や家族が正しい知識を持つこと、理解し合える仲間がいること、たくさんの理解者がいることがとても大切です。

《ほっとサロン相談会》

ゆっくり話したり相談できる場です。

と き 平成23年 9月13日(火)

11月 8日(火)

平成24年 1月10日(火)

3月13日(火)

14:30～16:00

ところ 岸本保健福祉センター

「障害者支援ボランティアの会」(ざっそうの会)

こころの病気や認知症について学んだ方たちが集まって活動しています。障がいのある方の活動支援や家族会との合同研修会など、和やかに活動しています。ボランティア参加者を募集しています。



ほっとカフェの様子(岸本公民館祭)



【問い合わせ先】健康対策課 健康増進室 ☎68-5536