

# センターだより こころの健康 第47号

令和4年9月発行

三重県こころの健康センターです。第47号は「自殺予防週間」についてお伝えします。また、残暑が続きますが、体調を崩されることのないよう気をつけてお過ごしください。

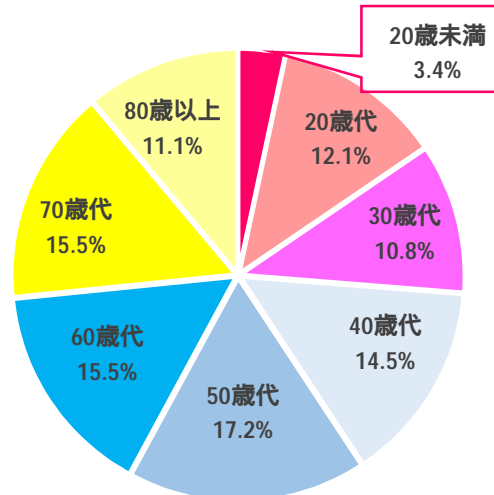
## 9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺予防週間とは、自殺や精神疾患についての正しい知識を普及し、これらに対する偏見をなくすとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について国民の理解の促進を図ることを目的とするものです。例年、9月10日～9月16日までとしています。

三重県においても、令和3年は297人の方が亡くなられています。働き盛りの中高年(30～60歳代)が全体の約6割を占めています。自殺の多くは「健康問題」や「経済・生活問題」等の様々な要因が連鎖しています。

大切な命を守ることを広く県民の皆さんに呼びかけるため、各庁舎、県立図書館、大学等で自殺予防週間の啓発活動を行います。ぜひご覧ください。

令和3年  
三重県の年齢別自殺者数の割合(%)



※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」  
(自殺日・住居地)より

## 『いつもと違う様子』は、メンタル不調の初期サイン！

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、感染症対策のための生活の変化や経済状況等が大きなストレスをもたらしています。

大変な状況の中で、人間関係、経済問題、子育てや介護疲れ等の悩みから身体面・精神面に不調をきたすなど自殺の危険性が高まっている人たちが少なくない状況です。

眠れない、食欲がない、イライラする、不安になるなど『いつもと違う様子』が2週間以上続いている方は、メンタルヘルス不調のサインかもしれません。

今抱えている悩みを『困ったなあ…どうしよう…』と放置してしまわずに、早めに身近な人や相談機関に話してみましよう。

## ひとりで抱え込まず、相談してみませんか？

### ○自殺予防 自死遺族電話相談

月～金曜日 午後1時～午後4時 \*祝日、年末年始を除く

フリーダイヤル 0120-01-7823 (三重県内のみ)・電話 059-253-7823

### 【休日・夜間電話相談】

月～金曜日 16時～24時、土日祝日・年末年始 9時～24時

ナビダイヤル 0570-064-556

### ○新型コロナウイルス感染症に関するこころのケア相談窓口

月～金曜日 午前9時～午後4時 \*祝日、年末年始を除く 電話 059-253-7821



## 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かまいません。

・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

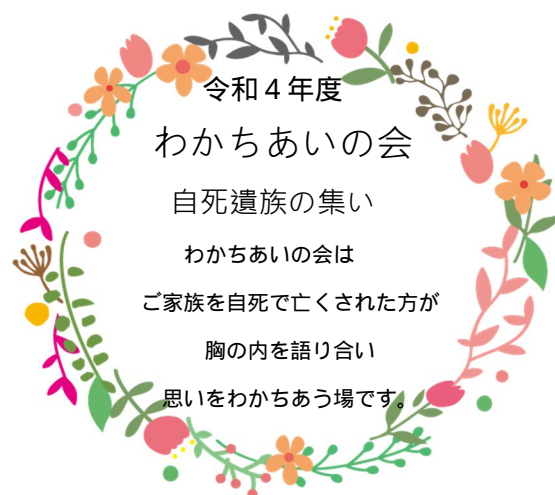
・参加ご希望の方はお問い合わせください。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、開催を見合わせる場合もありますので、当センターホームページをご確認ください。

その他、三重県内には、自死遺族サポート団体『ガーベラ会』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。

<http://www.miegabera.jp>



<ご案内> 近日開催予定のイベントです。詳細はセンターホームページをご覧ください。

### 令和4年度 相談窓口対応力向上研修会

「心の健康にかかわる相談窓口の弱点とは何か - 日本で「最も」自殺の少ない町で気づいたこと - 」

令和4年9月6日(火)13:30～15:30 オンライン研修

講師 情報・システム研究機構統計数理研究所 医療健康データ科学研究センター

特任准教 岡 檀(おかまゆみ) 氏

講師の著書「生き心地の良い町 この自殺率の低さには理由(わけ)がある」に書かれていた、町で見つけた五つの自殺予防因子や生き心地の良さの視点は、相談対応や施策等の新たな気づきに役立つでしょう。

専門領域は、健康社会学、社会疫学、コミュニティ心理学など。

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