



あたごふれあい人権文化センターだより

2022年9月1日発行

発行：あたごふれあい人権文化センター
住所：〒682-0846
鳥取県倉吉市鴨河内1818-2
電話：0858-28-5440 (FAX兼)
E-Mail：atago@ncn-k.net

あたごふれあい人権文化センターだより
「心ゆたかに」に関するご意見・ご要望を
お寄せください。

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

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」であり、誰もが当事者となり得る重大な問題です。

(※鳥取県では、平成25年7月19日から、法律名など一部の用語を除き、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用います。)

『自殺予防週間』とは

日本では9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日からの1週間を「自殺予防週間」として設定し、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

現状は・・・

自死は、その多くが「追い込まれた末の死」です。自死は、人が自らの命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があります。また自死の背景には、精神保健上の問題だけでなく、疲労、生活困難、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おり、決して特別な人たちの問題ではありません。WHO（世界保健機構）が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と名言しているように、自死は社会の努力で「避けることのできる死」であるというのが、世界の共通認識となっています。

鳥取県内の自死者数は、一時減少傾向にありましたが、令和元年は80人、令和2年は85人、令和3年は90人と増加しており、多くの方が自死されている現状があります。

(裏面につづく)



差別落書きは重大な人権侵害です！

※差別発言に遭遇した場合や差別落書きを発見した場合、悩みごと、生活に困っていることなど、人権政策課または最寄りの人権文化センターへご相談ください。

人権政策課 TEL0858-22-8130

あたごふれあい人権文化センター TEL0858-28-5440



あたごふれあい

鳥取県の取り組み

<とっとりSNS相談事業>

県では、自死対策の一環として、SNSを活用した相談事業を実施しています。学校・仕事・人間関係に関する悩みなど、どんな悩みでも専門の相談員が相談に応じます。また、新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みの相談も可能です。ひとりで悩まず、LINEで相談してみませんか？まずは、LINEで友だち登録を！

【相談期間】

- ・毎週月曜日、水曜日、金曜日
- ・毎月第2及び第4土曜日（令和5年1月2日を除く）

以下の期間は毎日相談が可能です。

- ・令和5年1月4日(水)～7日(土)

【相談時間】 午後5時から9時まで

【相談方法】 詳しいことは、鳥取県福祉保健部健康医療局のホームページをご覧ください。



<相談窓口>

〇こころの相談窓口（中部総合事務所倉吉保健所）

Tel.0858-23-3921（平日8:30～17:15）

〇いのちの電話

- ・鳥取いのちの電話 電話0857-21-4343（毎日12:00～21:00）
- ・自殺予防いのちの電話 電話0120-783-556（毎月10日8:00～翌日8:00）

あなたもゲートキーパー

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。話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

<ゲートキーパーの役割>

- 〇気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 〇傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 〇つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- 〇見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



ゲートキーパーになるのに特別な資格は必要ありません。地域や医療、保健、福祉、職場、教育等の分野における支援活動において、自死のサインに気づき、見守り、必要に応じて関係する専門相談機関へつなぐ役割が期待される人材のことです。

周囲の人がゲートキーパーの役割を担うことで、一人ひとりが大切にされ、一人だけで悩むことのない、お互いに支えあう地域づくりが自死予防へとつながっていきます。



(20cm × 9cm × 12cm)

9月のあたごふれあいサロン

(日 時) 9月22日(木)13:30～

(内 容) ガムテープバックづくり (締め切り) 9月15日(木)

(場 所) あたごふれあい人権文化センター

(材料代) 100円程度

※参加ご希望の方は、Tel:28-5440までお電話ください。

当日はマスク着用をお願いします。