

# こころの健康づくりだより ~こころの健康づくり対策協議会より~

## 3月は、自殺対策強化月間です

厚生労働省では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたサイト「まもろうよ こころ (<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>)」を公開しています。

日本の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は主要先進7ヶ国の中で最も高くなっています。

日本では、平成10年以降、14年連続して国内の自殺者数が3万人を超える状態が続いていましたが、平成22年以降は9年連続の減少となりました。自殺死亡率が低下してきている一方、内訳をみると若年層では、20歳未満は自殺死亡率が平成10年以降ほとんど減少していない状態です。また、20歳代や30歳代における死因の第1位が自殺であり、自殺死亡率も他の年代に比べて減り方が少なくなっています。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、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。

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っている時には、相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

（出典：厚生労働省HP）

### 【電話相談窓口】

相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル （三重県こころの健康センター）	0570-064-556	平日 13時～24時 土・日・祝 9時～24時
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
こころの傾聴テレフォン	059-223-5237	10時～16時
	059-223-5238	
子育て健康課	377-5652	8時30分～17時15分
桑名保健所 地域保健課	0594-24-3620	

【SNS相談】 電話で相談しづらい方には、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口があります。

### NPO法人自殺対策センターライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE  
@yorisoi-chat



Twitter  
@yorisoichat



チャット  
<https://yorisoi-chat.jp/>



【相談時間】 月・火・木・金・日：17時～22時30分（22時まで受付）  
水：11時～16時30分（16時まで受付）

### NPO法人 あなたのいばしょ

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

団体ホームページURL  
<https://talkme.jp/>



World Autism Awareness Day

## 世界自閉症啓発デー

日本実行委員会《公式サイト》

毎年4月2日は、国連の定めた世界自閉症啓発デー

毎年  
4/2～4/8は、  
発達障害啓発週間

### 「世界自閉症啓発デー」ってどんな日？

自閉症のことを知るための日として、国連の会議で毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」、世界自閉症啓発デーの4月2日から8日を発達障害啓発週間に決め、全世界の人々に自閉症を理解してもらう取り組みが行われています。

癒し・希望・平穏を表す「青」をシンボルカラーとして、世界各地でイベントやライトアップなどがおこなわれるようになりました。

自閉症をはじめとする発達障害について知っていただく

こと、理解をしていただくことは、発達障害のある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものと考えています。

- 世界自閉症啓発デー 日本実行委員会公式サイト  
<http://www.worldautismawarenessday.jp/htdocs/>
- 三重県自閉症協会  
<http://www.ztv.ne.jp/tbatuhk3/miejihai/>