

# 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

自殺対策基本法に基づき、毎年3月「自殺対策強化月間」と定めて“いのちを支える自殺対策”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。

その1つとして、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 ころ (https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/)」を公開しています。

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24年に15年ぶりに3万人を下回りました。また、平成22年以降は9年連続の減少となっており、平成30年は、昭和56年以来37年ぶりに2万1千人を下回りました。

しかしながら、依然として2万人を超える方が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。また、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。

20歳代や30歳代における死因の第1位は自殺です。

また、小中高生の自殺者数は近年増加が続き、令和2年に過去最多となり、令和3年は過去2番目の多さと深刻な状況です。このため、子ども・若者を対象とした自殺防止の啓発活動も行っています。もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか？電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

(出典：厚生労働省HP)

### #いのちSOS

(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

- TEL 0120-061-338
- 月・木・金 0時~24時(24時間)
- 火~水/土~日 6時~24時

### よりそいホットライン

(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

- TEL 0120-279-338 (24時間)

### いのちの電話

(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

- TEL 0120-783-556
- 毎日 16時~21時
- 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)
- TEL 0570-783-556
- 毎日 10時~22時

### こころの健康相談(朝日町役場)

- 子育て健康課(18歳未満) TEL 377-5652
- 保険福祉課(18歳以上) TEL 377-5659
- 土日祝日除く平日 8時30分~17時15分

### SNSでの相談は

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよころ」  
▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



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公式サイト・トップページ  
([www.worldautismawarenessday.jp](http://www.worldautismawarenessday.jp))
- 三重県自閉症協会  
([www.ztv.ne.jp/tbatuhk3/miejihai/](http://www.ztv.ne.jp/tbatuhk3/miejihai/))