

発行：北海道地域自殺対策推進センター

(北海道立精神保健福祉センター内)

「ゆっくりと歩くくらいの速さで」という意味の音楽用語です。

皆さんは最近、ゆっくりと歩いてみたことはありますか？呼吸を整えて、ゆっくりと自分にとって適度なスピードで歩いているとき、私達の視野はいつもよりぐっと広がり、忙しく過ごす中では見過ごしがちなものに気が付くことがあります。月に一度「Andante」が届くたびに、皆さんがふっと一息つき、少しの時間だけでもゆっくり歩くことを思い出していただけたらと考えています。

【１】 北海道における自殺の現状

- ## 【2】 自殺について知ろう

- ### 【3】 お知らせ

- ◇ ホームページ「北海道のメールマガジン」のサービス終了に伴う対応について
- ◇ こころの電話相談
- ◇ HP をご覧ください

【4】 編集後記

【1】北海道における自殺の現状

◇令和6年4月末の自殺者数（暫定値）〔警察庁〕

警察庁より令和6年4月末の月別自殺者数の暫定値が発表されました。

令和6年4月の北海道の自殺者数は77人でした。また、全国の自殺者数は1,694人、そのうち男性は1,169人、女性は525人でした。

以下に、北海道および全国の前月比と前年同月比の自殺者数を示します。

1. 令和6年4月末と令和6年3月末の月別自殺者数の比較

(単位：人)

	北海道	全国	全国（男性）	全国（女性）
令和6年4月	77	1,694	1,169	525
令和6年3月	86	1,808	1,231	577
前月比	-9	-114	-62	-52

2. 令和6年4月と令和5年4月の月別自殺者数の比較 (単位：人)

前年同月比では、北海道、全国（総数・男性・女性）において減少でした。また、全国47都道府県の中で、自殺者数が増加したのは16、減少したのは28、増減なしは3でした。

今回は、警察庁「令和5年中における自殺の概況」（確定値）および厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（発見日・発見地集計）より、全国及び北海道における年齢階級別自殺者数をまとめます。表中（ ）内は前年比です。

	総数		男性		女性	
	自殺者数	前年比	自殺者数	前年比	自殺者	前年比
総数	21,837	-44	14,862	+116	6,975	-160
19 歳以下	810	+12	431	-33	379	+45
20～29 歳	2,521	+38	1,599	-73	922	+111
30～39 歳	2,587	+42	1,883	+99	704	-57
40～49 歳	3,625	-40	2,665	+54	960	-94
50～59 歳	4,194	+101	2,939	+91	1,255	+10
60～69 歳	2,798	+33	1,931	+69	867	-36
70～79 歳	2,901	-93	1,910	+4	991	-97
80 歳以上	2,370	-120	1,479	-79	891	-41
不 詳	31	-17	25	-16	6	-1

性別ごとにみると、男性は前年比 116 人の増加、女性は 160 人の減少となっています。男性においては「30 歳代」から「70 歳代」までの年齢層において増加が見られ、それ以外の年齢層においては減少となっています。女性は「19 歳以下」から「20 歳代」、「50 歳代」において増加が見られ、それ以外の年齢層においては減少となっています。

	総数		男性		女性	
	自殺者数	前年比	自殺者数	前年比	自殺者	前年比
総数	1,052	+68	710	+68	342	±0
19 歳以下	38	+6	16	+2	22	+4
20～29 歳	129	+3	86	-5	43	+8
30～39 歳	113	-2	83	-4	30	+2
40～49 歳	184	+14	131	+16	53	-2
50～59 歳	193	-2	141	+13	52	-15
60～69 歳	129	+21	84	+10	45	+11
70～79 歳	160	+32	105	+38	55	-6
80 歳以上	105	-3	64	±0	41	-3
不 詳	1	-1	0	-2	1	+1

性別ごとにみると、総数において男性は前年比 68 人の増加、女性は増減なしとなっています。男性は「50 歳代」が女性は「40 歳代」が大きく増加しています。男性は「19 歳以下」、「40 歳代」から「70 歳代」までの年齢層において増加、「20 歳代」から「30 歳代」において減少でした。女性は「19 歳以下」から「30 歳代」、「60 歳代」において増加、「40 歳代」から「50 歳代」、「70 歳代」から「80 歳以上」において減少が見られました。

参考文献

「地域における自殺の基礎資料」、2024、厚生労働省 社会・援護局総務課自殺対策推進室調査分析係

【2】自殺について知ろう

◇『自殺予防を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識 2023 年版』[WHO, JSCP 訳] ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

この資料は、世界保健機関（WHO）により作成された自殺対策に関するガイドラインの中のひとつであり、メディア関係者が自殺関連報道をする際の「すべきこと」、「してはならないこと」などがまとめられています。また、『自殺対策を推進するためにメディア関係者に知

ってもらいたい基礎知識 2017 年版』を、最新の研究動向に基づき 6 年ぶりに更新したものに
なります。最新版となる 2023 年版は「すべきこと (Dos)」と「してはいけないこと (Don'ts)」
をまとめた「クイック・レファレンスガイド」が更新され、自殺を予防する報道の肯定的な影
響を指す「パパゲーノ効果」に関する最新の研究についての記載が増えました。メディア報道
によるマイナスの影響だけでなく、希望をもたらすプラスの影響についても具体的な事例を引
きながら言及しています。インターネットメディア、ソーシャルメディアなどの新しいメディ
アに関する言及はまだ限られていますが、既存メディアで得られた知見を活かすことができ
ると説明しています。

今回は、更新された「クイック・レファレンスガイド」を中心に、原本の巻末に添付資料と
してまとめられていた「自殺に関する事実と俗説」の項目について一部抜粋、整理してご紹介
します。紙面の都合上触れられなかった項目も多くあります。興味のある方は是非原本の方を
一度ご覧になってみてください。

■ メディア関係者が自殺関連報道をする際の「すべきこと (Dos)」

○ すべきこと Dos	
 自殺を考えたり自殺の危機が高 まったりしたときに、どこに、ど のようにして助けを求めればよい か、正しい情報を提供する	 有名人の自殺を報じる際には、 特に注意を払う
 自殺や自殺予防に関して、正確 な情報に基づいた事実を周知 する	 家族や友人などを自殺で亡くした 方、自殺を考えたことがある方や 自殺未遂をしたことがある方に取 材をする際には、慎重に行う
 生活の中でストレスを抱えたり、 自殺を考えたりしたときの対処 法や助けを求めることの大切さ について報道する	 自殺について報道するときに、 メディア関係者自身がその影響 を受けてしまう可能性がある と認識する

自殺について責任ある報道がもたらす保護効果は、科学文献では「パパゲーノ効果」と呼ば
れています。この効果は、モーツァルトのオペラ『魔笛』の登場人物パパゲーノが、愛する人
を失った恐れから自殺願望を抱いたが、最後の瞬間になって初めて、周囲の人々から自殺とは
別の選択肢があることに気づかされ、その後、より前向きな行動を選んだことにちなんで名付
けられました。

したがって、メディア関係者が自殺予防に関する記事を作成する場合は、自殺関連行動や行
為にのみ焦点を当てるのではなく、逆境への対処や生き延びるための道を強調することが重要
です。希望や回復の話を積極的に報道することは、自殺関連行動の減少や助けを求める人の増
加を促すと考えられています。

■ メディア関係者が自殺関連報道をする際の「してはいけないこと（Don'ts）」

 してはいけないこと Don'ts	
 自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない	 自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない
 自殺の手段を描写しない	 見出しにセンセーショナルな言葉を使わない
 場所に関する名称や詳細な情報を伝えない	 自殺関連の写真、ビデオ映像、録音した音声、デジタルメディアやソーシャルメディアへのリンクを使用しない
 自殺をセンセーショナルに扱ったり、美化したり、よくある普通のこととして扱ったり、あるいは問題を解決する有効な方法のように紹介したりする言葉やコンテンツは使用しない	 遺書の詳細を報じない

自殺リスクの高い人（自殺未遂や自殺を考えた経験がある人、または自殺で亡くなった人を知っている人など）は、メディアの自殺報道後に同様の行動を起こすリスクが高まると言われています。特に、その報道が広範にわたるもの、目立つもの、センセーショナルなもの、自殺の手段がはっきりと描写されているもの、自殺を普通のことのようにみなしているもの、または自殺について広く信じられている俗説を定着させるようなものである場合に、リスクが高くなります。有名人など社会的地位の高い人や、同じ年齢・性別・民族など、自分と重ねやすい人物の自殺が報道された場合、より長期間に繰り返された場合、そのリスクは特に顕著になります。

メディアの報道が自殺者数を増加させる現象は、「自殺の連鎖」や「ウェルテル効果」と呼ばれています（ゲーテの小説『若きウェルテルの悩み』の主人公名で、失恋に直面して自殺することから命名）。

■ 自殺に関する事実と俗説

俗説は、教育や情報提供の場において、あるテーマを理解するための足がかりとして使われることが多いのですが、俗説への言及は可能な限り避ける方が良いとされています。ある事柄が「俗説なのか事実なのか」という語り方をすると、一般の人々は事実よりも俗説を想起しやすく、メディアが俗説を繰り返すと、模倣行動を引き起こしやすくなると言われています。

以下に本資料に記載のある代表的な俗説と事実をまとめます。

×俗説	自殺について話すのは良くない考えであり、自ら命を絶つことを助長していると捉えられる。
○事実	隠し立てせずに話すことで、その人に他の選択肢を与えたり、その人の決断を考え直す時間を与えたりすることができ、それによって自殺を防ぐことができる。誰かが命を絶つことにつながるわけではない。
×俗説	自殺について語る人は、本当は自殺するつもりはない。
○事実	自殺を考えている人の多くは、精神的苦痛や悩み、不安、抑うつ、絶望を経験しており、他に選択肢がないと感じているかもしれない。自殺したいという気持ちに基づいて行動を起こす人もいる可能性があるため、誰かが自殺したいという考えや感情について話す場合は、真剣に受け止めなくてはならない。
×俗説	自殺を考えている人は、死を決意している。
○事実	それどころか、研究が示すところによると、自殺願望のある人は、「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いていることが多く、ただただ苦痛から解放されたいと考えている。生きていたかったのに、衝動的に行動して数日後に死んでしまう人がいるかもしれない。適切なタイミングで精神面でのサポートを受けることで、自殺を防げる可能性がある。瀕死の重傷を負った自殺未遂者を対象とした研究によれば、そのような人たちの多くは、生き延びたことを喜んでいる。
×俗説	自殺関連行動は簡単に説明できる。
○事実	自殺関連行動は簡単に説明できるものではない。それは決して単一の要因や出来事の結果ではない。個人が自ら命を絶つに至る要因は多様かつ複雑であり、単純化して報道すべきではない。自殺関連行動を理解しようとする場合、健康状態、メンタルヘルス、ストレスを伴うライフイベント、社会的・文化的要因を考慮する必要がある。
×俗説	自殺は、人々が用いる問題対処方法の一つである。
○事実	自殺を、問題対処のための建設的で適切な手段として描写すべきではない。自殺を考えた経験があり、困難な人生の状況に何とか対処した人の話は、まさに今、自殺関連行動を考えている可能性のある他の人々に、自殺とは別の選択肢を示すのに役立つ。

参考文献

世界保健機関（WHO）著、いのち支える自殺対策推進センター訳、2024、『自殺予防を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識 2023 年版』、厚生労働省ホームページ内公開、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/who_tebiki.html

【3】お知らせ

◇ ホームページ「北海道のメールマガジン」のサービス終了に伴う対応について

Andante を配信している北海道のメールマガジンは令和 6 年 3 月にサービスを終了いたしました。それに伴い、今回からの配信は、北海道立精神保健福祉センターのホームページ上で行う形となります。

配信の告知は X（旧 Twitter）の北海道庁公式アカウント（北海道【公式】@PrefHokkaido）で行います。ご迷惑をおかけしますが、引き続きのご愛読よろしくお願い申し上げます。

ホームページ URL : <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/88706.html>

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日	9:00～21:00
土曜・日曜・祝日（12月29日～1月3日を除く）	10:00～16:00
	Tel : 0570-064-556

※ ご相談の電話が集中しますと、つながりにくい状態になりますがご了承ください。

◇ 現在北海道でも、こころの健康 SNS（LINE）相談が開設されています。

詳しくは、下記のリンクをご覧ください。

北海道こころの健康 SNS 相談窓口：<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>

◇ ホームページをご覧ください

北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andante のバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL：<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/a0002/>

【4】編集後記

全国と同様に北海道でも桜が散り、少しずつ夏の空気を感じるようになってきました。毎年この時期は、もう少し暖かくなったら何かしようと考えてみるものの、日々のルーチンワークに追われて、気づいたら寒さを感じる季節になっている気がします。今年こそは何か新しいことを一つでもやりたいなあとか考えています。

さて、本誌でも自殺の統計についてご紹介しておりますが、近いうちに当センターのホームページで公開している各種統計資料の更新作業が完了する予定となっております。完成次第 Andante でもご報告しようと思いますが、もう少しお待ちいただければと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.180 は、令和 6 年 6 月末にホームページ上で公開予定です。

＊ご質問、ご要望等お問い合わせ先＊

北海道立精神保健福祉センター
札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号

Tel 011-864-7121 / Fax 011-864-9546

URL <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp