

Andante ~北海道の自殺対策について~

Hokkaido Government

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)

※『Andante：アンダンテ』とは

「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、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。

目次

- 【1】 北海道における自殺の現状
◇ 令和6年8月末の自殺者数(暫定値)[警察庁]
◇ 令和5年における原因・動機別自殺者数(健康問題集計)
【2】 自殺について知ろう
◇ 事業報告 令和6年度行政課題研修「自殺対策研修」
【3】 お知らせ
◇ 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8月末の自殺者数(暫定値)[警察庁]

警察庁より令和6年8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8月の北海道の自殺者数は85人でした。また、全国の自殺者数は1,479人、そのうち男性は1,019人、女性は460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8月末と令和6年7月末の月別自殺者数の比較 (単位：人)

Table with 5 columns: Category, Hokkaido, National, National (Male), National (Female). Rows include Aug 2024, Jul 2024, and Month-over-month change.

令和6年8月の自殺者数は、前月比では、北海道、全国(総数・男性・女性)において減少でした。全国47都道府県の中で、自殺者数が増加したのは11、減少したのは34、変化なしは2でした。





## ➤ 自殺未遂者支援について

### 講義1「自殺未遂者支援事業」

北海道立精神保健福祉センター所長岡崎大介より、自殺の企図歴や精神障害の既往、サポートの有無、性別や年齢といった自殺のリスクアセスメントについての確認があり、その上で国の対策の動向及び自殺未遂者に対する地域における包括的支援モデル事業について説明しました。そして、北海道における自殺未遂者支援の流れについて触れ、具体例としてこれまで行ってきた網走や南渡島・北見への支援について報告しました。

また、第4期北海道自殺対策行動計画にある当面の重点施策「地域の支援体制を整備し、自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ」を基とした連携体制構築、個別支援体制づくりなどこれからの自殺未遂者支援の取組について言及しました。

### 実践報告「自殺未遂者支援の歩みと自死遺族支援について」

網走保健所管内の状況や精神保健活動、自死遺族支援、自殺未遂者支援の状況について報告がありました。

網走保健所管内での精神保健活動として集団支援や個別支援を行っている回復者クラブや社会復帰学級の紹介がありました。次に、自死遺族支援として行っている個別支援や会議・集会の実施、自死遺族の会への支援についての詳細な説明がありました。

自殺未遂者支援事業では、自殺未遂者の再企図防止を目的としていますが、地域の関係機関の自殺対策への意識づけや顔の見える関係作りにも繋がっており、今後は、個別支援を丁寧に行いつつ、自殺未遂者支援マニュアルの見直しや地域課題の把握、保健事業の展開につなげていくことを報告されました。

### 報告「自殺未遂者連携体制構築事業～取組を行った保健所へのインタビュー結果から」

令和5年度に実施した渡島保健所、北見保健所、網走保健所へのインタビューについて報告し、既存の自殺対策に自殺未遂者支援を盛り込むためのいくつかのアイデアを提供しました。

### 演習1「地域における自殺未遂者支援を考える」

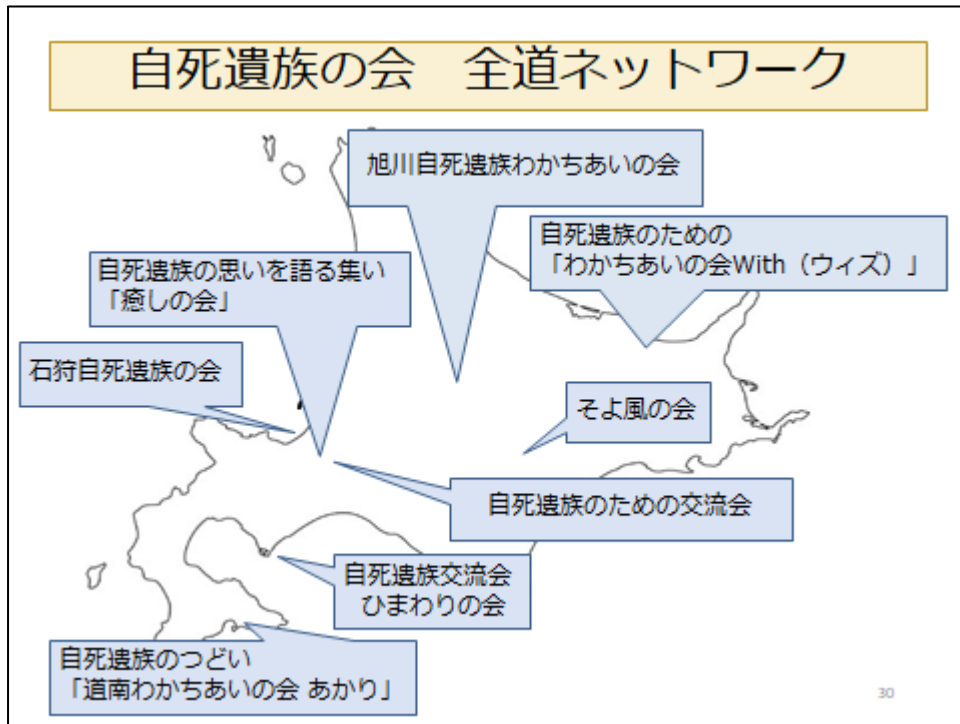
グループワークは「自殺未遂者支援について理解し、今後の取組について考えることができる」ようになることを目標とし、受講者の所属機関で行われている自殺未遂者支援の実施の有無やその内容について意見交換が行われました。

話し合いの中では、保健所や市町村で実施している個別支援のことや情報共有の難しさなど実際に行う上で困難な面についても触れられました。また、今回の研修の経験を所属機関に持ち帰り、今後取り組むこととして、病院や教育機関との連携体制の構築や母子や貧困対策など既存の対策を活用し自殺対策を進めていくといった意見が出されました。

## ➤ 地域のポストベンション支援について

### 講義2「自死遺族の心理と相談対応・地域で自死がおきたときに必要な支援とは」

北海道立精神保健福祉センター所長岡崎大介より、「自死遺族の心理」や「自死遺族への個別支援」、「組織におけるポストベンション」について話しました。死別に対する自然で正常な情緒的反応である悲嘆反応や自死遺族支援の基本姿勢、自死遺族の会の紹介などがあり、次に、組織で自殺があった際に支援者として何をすべきか、必要な対応は何かなどポストベンションの原則について講義しました。



【 通知 】

**道南自死遺族の会わかちあいの会**

旭川市下通町2丁目旭川市立大南  
旭川市保健所 健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**旭川自死遺族の会**

旭川市保健所 旭川市保健所健康相談室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

**自死遺族のための「わかちあいの会With (ウィズ)」**

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**石狩自死遺族の会**

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**自死遺族のつどい「道南わかちあいの会 あかり」**

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**自死遺族のための交流会**

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**自死遺族交流会 ひまわりの会**

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**自死遺族の思いを語る集い「癒しの会」**

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**自死遺族の会 全道ネットワーク**

大切な人をなくされたあなたに

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**自死遺族のための交流会**

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**自死遺族交流会 ひまわりの会**

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

【 通知 】

**自死遺族の思いを語る集い「癒しの会」**

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
旭川市保健所健康相談室 222の保健室  
連絡先電話番号 0155-25-0364  
受付 月曜日～木曜日 9時～18時  
2022年開催 旭川市保健所健康相談室で開催です。旭川市から一歩 旭川市保健所健康相談室へお越しください。

## 演習2「事例学習～地域のポストベンション支援体制づくり～」

「組織の法人本部の人事担当者から相談をうけた保健所（市町村）職員のあなた」という架空の事例について、「相談の受理と情報収集」・「職場への支援内容についての検討」をテーマに話し合いが行われました。

話し合いの中では、職場に必要なものとして、「心理的にショックを受けている方への個別面談」や「個別あるいは集団で故人への想いを吐露することの出来る場の設置」、「自死する人や遺された方の心理に関する心理教育の実施」といった多くのアイデアが出されました。

### ○ 研修会を終えての感想等

研修会後に行ったアンケートでは、いずれのプログラムにおいても受講者の90%以上の方から「参考になった」という評価をいただきました。自殺対策研修は毎年行われていますが、今年は「自殺未遂者支援」と「地域でのポストベンション支援」というとても難しいテーマでの研修となりました。いずれも保健所・市町村だけの支援は難しく、地域の様々な他機関との連携がとても重要になります。その中で、今の保健所・市町村で何が出来て、今後何が必要となるのか、この日の講義や報告、演習の中から参加者それぞれが少しでも心に残る何かを持ち

帰っていただけたのなら幸いです。

### 【3】お知らせ

◇ 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

北海道では、うだるような暑さの日が過ぎ去り、少しずつ肌寒い日が増えてきています。昼夜問わず働き詰めだった我が家の扇風機も仕事を終え、休暇モードに入りました。

自殺に関して少し珍しいニュースがありました。自殺のスポットとして有名な青木ヶ原樹海で、赤外線センサーとスピーカーを搭載したドローンを使ってパトロールし、人の反応があったときに呼びかけるというものでした。こうした新しい技術を活用し、自殺対策が進められ、一人でも多くの方が安心して生きられる社会になることが望まれます。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.184 は、令和 6 年 10 月末に北海道立精神保健福祉センター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](mailto:hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp)