

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「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。

目次

- 【1】 北海道における自殺の現状
  - ◇ 令和5年4月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]
  - ◇ 令和4年における原因・動機別自殺者数（確定値）[警察庁]
- 【2】 自殺について知ろう
  - ◇ “こころのオンライン避難所”について
- 【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5年4月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]

警察庁より令和5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5年4月の北海道の自殺者数は74人でした。また、全国の自殺者数は1,793人、そのうち男性は1,240人、女性は553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5年4月末と令和5年3月末の月別自殺者数の比較

令和5年4月	＜北海道	74人	、	全国	1,793人	、	全国(男性)	1,240人	、	全国(女性)	553人
令和5年3月	＜北海道	90人	、	全国	1,922人	、	全国(男性)	1,366人	、	全国(女性)	556人
前月比	＜北海道	-16人	、	全国	-129人	、	全国(男性)	-126人	、	全国(女性)	-3人





- ・「テレビを消す」、「インターネット検索をやめる」、「SNS、スマートフォンアプリの設定を変える」 等
2. 「ひと息入れて気持ちを落ち着ける」
    - ・深呼吸、ストレッチ、気持ちを書き出す
  3. 「気持ちを落ち着ける、その他の方法」
    - ・気持ちに合った音楽を聴く、好きな物を食べる、歌う、軽い運動をする、家族や友人と話をする、風呂に入る、料理をする、寝る、プチプチをつぶす、氷を握る 等
  4. 「相談先を探す」
    - ・ SNS 相談  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>
    - ・ 電話相談  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/tel/>
    - ・ 都道府県政令指定都市別  
<https://jscp.or.jp/soudan/>
    - ・ その他の相談窓口に関する情報を紹介  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sonota/>
- 「周囲に、いつもと様子の違う人がいたら」
1. 気づき・声かけ
    - ・ 「眠れていますか?」、「食欲はありますか?」、「何か力になれることはない?」 等
  2. 傾聴
    - ・ 「相手が話しやすい環境をつくる」、「心配していることを伝える」、「誠実に、尊重して相手の感情を否定しない」、「話を聞いたら、ねぎらいの言葉を」 等
  3. つなぎ
    - ・ 相談窓口に確実につながるようにする。
    - ・ 一緒に連携先に出向くのが難しい場合は、地図などのアクセス情報を提供する。
  4. 見守り
    - ・ 専門家に相談した後でも、話を聞いたり、一緒に考えたいと思っていることを伝える。
- 「その他参考情報」
1. ゲートキーパーに関する資料

- ・誰でもゲートキーパー手帳（厚生労働省・まもろうよこころ）  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/gatekeeper/techo/>
- ・メンタルヘルス・ファーストエイド（こころの応急処置マニュアルとその活用 MENTAL HEALTH FIRST AID JAPANNIPPON COACTIOJN）  
<https://mhfa.jp/>

## 2. 心と身体の SOS サイン

- ・身体サイン  
胸がどきどきする、頭痛・腹痛がする・眠れない、すぐに目が覚める、食欲がない 等
- ・行動・言葉のサイン  
アルコールや処方薬で紛らわせたくなる、暴力的になってしまう、死にたいと口にする 等
- ・心・考え方のサイン  
不安、恐怖、悲しみ、怒り、混乱、失意、絶望感、死や破滅的な考えが頭から離れない 等

## 3. 身近な人を自死で亡くされた方へ

- ・厚生労働省・こころの耳「遺されたご家族へ」  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/bereaved/>

### ○さいごに

近年はインターネット技術の進展によって、気軽に多くの情報を集めることができ、また自身も発信者となることができるようになってきました。そのため、ちょっとした興味から、あるいは全く意図せずとも人が亡くなる様子を映像や画像で目にしてしまうこともあるかもしれません。それらのイメージは少なからず本人の心に影響を与えます。

今回ご紹介した Web ページは「著名人の自殺報道などショッキングな情報に触れた際に」とされていますが、それ以外にも様々な状況で役に立つ情報がまとめられています。当 Web ページでは、イラストや解説動画なども掲載されており、暖かな雰囲気のあるページとなっていますので、一度ご覧になってみてください。

### 参考文献

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人いのちを支える自殺対策推進センター、「こころのオンライン避難所」、2023、<https://jscp.or.jp/lp/selfcare/>

### 【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 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/>

- ◇ メールマガジンのご登録内容の変更や解約手続きにつきましては、以下のリンクから行っていただけます。

北海道のメールマガジン URL : <http://www1.hokkaido-jin.jp/mail/magazine/>

#### 【4】編集後記.....

北海道では風が冷たく、日差しは暖かい日が続いております。こんな日は朝の二度寝が最高に気持ちよく、目覚まし時計の存在が一層疎ましく感じられます。

今月はゴールデンウィークがありましたが、皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。私の故郷は過疎の進む田舎なのですが、帰るたびにゆっくりとした時間が流れている印象を受けます。起きて、ご飯を食べて、昼寝をして、ご飯を食べて、お風呂に入って寝る。実家に帰るとこんな生活なのですが、日がな一日ゆったりとした気分になれます。日々時間に追われていると、こんな何でもない日が本当に大切なのだなと感じさせられます。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.168 は、令和 5 年 6 月末に配信予定です。

\*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 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>  
Mail [hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp](mailto:hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp)