

～北海道の自殺対策について～

Hokkaido

発行：北海道地域自殺対策推進センター

Government

(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6月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]
 - ◇ 令和5年1～6月における累計自殺者数（暫定値）[警察庁]
- 【2】 自殺について知ろう
 - ◇ 全国および北海道における SNS 相談事業の実施状況
- 【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6月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]

警察庁より令和5年6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6月の北海道の自殺者数は62人でした。また、全国の自殺者数は1,631人、そのうち男性は1,090人、女性は541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6月と令和5年5月の月別自殺者数の比較

令和5年6月＜北海道 62人、全国 1,631人、全国(男性)1,090人、全国(女性)541人＞

令和5年5月＜北海道 85人、全国 1,817人、全国(男性)1,257人、全国(女性)560人＞

前月比 ＜北海道 -23人、全国 -186人、全国(男性) -167人、全国(女性) -19人＞

代まで 15%～25%の間で万遍なく分布しています。利用者居住地の振興局別では、空知、石狩、後志で 60%、胆振 8%、上川 6%、オホーツク 6%となっています。相談主訴の内訳は、心の健康が 27%と最も多く、体の健康が 11%、家庭問題が 10%、仕事 7%となっています。

○ 全国における SNS 相談事業について

「令和 3 年 4 月～令和 4 年 3 月分 SNS 相談事業の実施結果」(2022)は、SNS 相談事業を行っている 5 団体(「特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク」、「特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア」、「特定非営利活動法人 あなたのいばしょ」、「特定非営利活動法人 BOND プロジェクト」、「特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター」)の実施状況をまとめた資料となっています。対象期間中における相談延べ件数は 259,814 件(LINE 81,828 件、チャット 173,466 件、その他(Twitter 等) 4,520 件)、LINE による友だち登録数は 143,051 人でした。

年齢別では、10～20 代の女性のみを対象とした 1 団体と 18 歳以下を対象とした 1 団体も含めて単純集計したところ、年齢別では、19 歳以下及び 20 歳代を合わせて全体の約 7 割弱を、また、男女別では、女性が約 8 割を占めています。

相談内容別の状況(「その他」と「自殺念慮」を除く)についてみると、「メンタル不調」(99,990 件)が最も多く、次いで「家族」(44,033 件)、「勤務」(32,841 件)となっています。また、男女別(「その他」と「自殺念慮」を除く)にみると、男女ともに「メンタル不調」がそれぞれ 11,360 件、70,809 件と最も多くなっています。男性は次いで「勤務」が 7,480 件、「家族」が 4,592 件と多く、女性は「家族」が 35,493 件、「勤務」が 22,560 件と多くなっています。

○ おわりに

「こども」だけではなく大学生等を含めた「若年層」への包括的な対策として、北海道全国ともに登録者数、件数が右肩上がりの SNS の相談事業は、相談者の声を拾うことに有効であると考えられます。

年齢別に見ると、30 歳未満に関しては、未成年者限定も含まれているものの、北海道において約 60%で、全国においては約 70%、全国の方が若年層の割合がやや高くなっています。男女別に見ると、女性のみ SNS 相談が含まれているものの、北海道より全国の方が女性の比率が高くなっています。

北海道、全国において、多少区分けは違うものの(北海道：心の健康、体の健康、全国：メンタル不調、健康)、最も多い相談内容は「心の健康」、「メンタル不調」で共通しています。次に多い相談件数は「家族」「家庭問題」、そして「勤務」「仕事」となっています。

令和 5 年 6 月 2 日こどもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議で、こどもの自殺対策緊急強化プランとして、こどもや若者の視点に立った政策が検討されています。そこでは、自殺に関する情報の集約・分析、全国の学校での展開を目指した 1 人 1 台端末の活用による自殺リスクの把握、SNS 等を活用した相談体制の整備などについて話し合われました。こどもの自殺対策緊急強化プランのポイントは、リスクの早期発見、多職種の専門家で構成される「若者の自殺危機対応チーム」設置による的確な対応、そして要因分析とされています。これらのことは、こどもや若者の声を上げやすくし、命を守るためのリソースとなります。「こどもが自ら命を絶つようなことのない社会の実現」が期待されます。

〈 SNS 相談窓口実施団体一覧（通年） 〉

・北海道こころの健康 LINE 相談

利用方法は、「北海道こころの健康 SNS 相談窓口」を検索し、QR コードか LINE アプリで友だち登録をしてください。

平日・土・祝日 18:00～22:00

日 18:00～翌日 6:00

・特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク

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へのつなぎも行っていきます。様々な分野の専門家及び全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行っています。

月水金土 11:00～16:30（16:00 まで受付）

月火木金日 17:00～22:30（22:00 まで受付）

・特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア

主要 SNS（LINE、Twitter、Facebook）及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。相談内容から必要に応じて電話相談及び全国の公的機関や様々な分野の NPO 団体へつなぎ支援をおこなっています。

毎日 12:00～15:50(15:00 まで受付)

17:00～20:50(20:00 まで受付)

21:00～23:50(23:00 まで受付)

加えて毎日最終土曜日～日曜日 24:00～5:50（5:00 まで受付）

・特定非営利活動法人 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を実施しています。

24 時間 365 日

・特定非営利活動法人 BOND プロジェクト

10 代～20 代の女性のための LINE 相談を実施しています。

毎週 月水木金土 10:00～22:00（21:30 まで受付）

・特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

18 歳以下の子どもを対象に、電話・チャットによる相談を実施しています。

毎週 木金 ・ 第 3 土曜日 16:00～21:00 まで受付 12 月 29 日～1 月 3 日の期間は、相談受付休止

引用・参考文献

北海道保健福祉部、「北海道 SNS 相談事業集計（令和 3.9～令和 4.12）」、こころの健康 LINE 相

談、<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>

厚生労働省、2023、「SNS相談事業の実施結果（令和3.4～令和4.3）」、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/snssoudan.html

厚生労働省、2023、「「地域自殺対策計画」策定・見直しの手引～誰も自殺に追い込まれない社会の実現を目指して～」、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/chiiki_guideline.html

こども家庭庁、2023、「こどもの自殺対策緊急強化プラン」、こどもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議2023.6.2、<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomonojisatsutaisaku/>

大空 幸星、2023、「若年層の自殺対策に関する緊急宣言（NPO あなたのいばしょ）」、こどもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議2023.5.19

清水康之、2023、「令和5年度版自殺総合対策概論「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して」、地域自殺対策推進センター自殺対策担当初任者研修会2023.5.10

【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.....

紫陽花（あじさい）が鮮やかで、暑い日が続いています。いかがお過ごしですか。若い頃「北海道の夏は短い。暑い夏を満喫しなくちゃ！」と言っていましたが、最近は言いませんね。暑い日は長く、年を重ねたことだけではないようです。水分を十分取り、からだを労って、かけがえのない人（自分も）、時間、季節などを大切に過ごすことができれば良いですね。また、こうしてお会いできる日を楽しみにしています。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.170 は、令和5年8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