R3.5.31
゜・*:.。..。.:*・゜゜・*:.。..。.:*・゜＊　Andante　＊*・゜゜・*:.。..。.:*・゜・*:.。..　Vol.143

～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？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 3 年 4 月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]
◇　令和 2 年における職業別自殺者数（確定値）[警察庁]
【２】　自殺について知ろう
◇　産後うつと自殺について
【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3年4月の自殺者数は、前月比では、北海道、全国、全国（男性）、全国（女性）において減少でした。都道府県別では、自殺者数が増加したのは17、減少したのは29、変化なしは1でした。

2.　令和3年4月末と令和2年4月末の月別自殺者数の比較

－－－

「学生・生徒等」、「失業者」において全国の方が占める割合が大きくなっています。
令和 2 年の職業別自殺者数においては、「自営業・家族従事者」や「失業者」に減少がみられたものの、「学生・生徒等」や「主婦」において増加がみられました。「学生・生徒等」については、「コロナ禍における自殺の動向に関する分析（緊急レポート）」（厚生労働大臣指定法人 いのち支える自殺対策推進センター、2020）において、著名人の自殺報道や新型コロナウイルスによる生活の変化による影響が指摘されています。また、「主婦」は平成 30 年から令和元年にかけても増加が見られており、現在の自殺対策の支援の手が届きにくい層となっているのかもしれません。「主婦」は「学生・生徒等」と同様に、新型コロナウイルスによる生活の変化の影響を大きく受けている層であるとも耳にします。現在、電話や SNS を利用したサポート体制の整備が進められていますが、こうしたなかなか面接相談につながりにくい層へのアプローチとして期待されます。

参考文献

「地域における自殺の基礎資料」、2021、厚生労働省自殺対策推進室、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000140901.html
「コロナ禍における自殺の動向に関する分析（緊急レポート）」、2020、厚生労働大臣指定法人 いのち支える自殺対策推進センター、https://jscp.or.jp/assets/img/d68ec1b90f2b51778a03.pdf

【２】自殺について知ろう・・・

産後うつを促進する要因として、分娩後にみられるホルモン濃度の急激な低下、夫婦関係や経済的な問題、サポートの不足、「育児は〇〇であるべき」というプレッシャー、社会との関わりの減少、「出産は幸福なもの」「子どもは可愛いもの」という社会通念から苦しさを発信しにくい、といったことが挙げられます。

また、近年父親の産後うつも注目されています。考えられる要因は母親と同じ部分もありますが、仕事と育児の板挟み、育児による職場での孤立、低収入、不安定な就労状況、長時間労働、経済的なプレッシャー、父親へのサポートの少なさ等も指摘されています。

産後うつの予防としては、できるだけ多く休息を取り、すべてをやろうと思わないようにする、家族や友人に助けを求め、自分の気持ちを話すようする、毎日シャワーを浴び、服を着替え、外出するようにするといった方法があります。新しく親になった人にとって、疲労や集中力の低下、自分が親でいてよいのかという不安があるのは普通のことであり、これらは通常治まるということを認識することが大切です。

2. 産後うつの相談について

女性の一生のうちで妊娠中や出産後は、うつ病が起こりやすい時期です。その結果として子育てに自信がなくなり、子どもも可愛く思えず「自分は母親失格」などと考えがちです。しかし、周囲が「妊娠・出産や子育てが大変なのは当たり前」と考え、親の苦しみを軽視してしまったり、自身が「調子が悪いのは自分が不甲斐ない親だからだ」と決めつけたり、薬などの治療を受けることによる子どもへの悪影響の心配から、受診をためらいがちです。その結果、産後うつ病になった方の多くは、適切な治療を受けていないのが現状です。

早めに、気軽に相談することが、早期回復に繋がります。治療法には、薬以外にも心理療法や環境の調整も考えられます。病院に行きづらい場合、子どもの定期検診の際に、スタッフに相談することもできます。また、保健所や、市町村の相談窓口、電話相談を行っているところもありますので、一人でも多くの方が頼れる人や資源に繋がり、一人で苦しまず幸せに過ごせることを願います。

＜北海道の取り組み＞

・ 子ども未来推進局トップページ

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/index.htm

・ 北海道 結婚・妊娠・出産・育児 総合ポータルサイト「ハグクム」

（Q&A や各種相談窓口一覧などがあります）

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/hagukumu.html

参考文献

森臨太郎、国立生育医療研究センターホームページ「人口動態統計（死亡・出生・死産）から見る妊娠中・産後の死亡の現状」、2018、国立研究開発法人国立成育医療研究センター

西園マーハ文、『産後メンタルヘルス援助の考え方と実践』、2011、岩崎学術出版社

野間和子監修、「笑顔で子育てしていますか？産後うつの予防」、保健同人社

田口寿子、「私法精神医学における周産期の問題－産後うつ病をめぐって－」、2013、精神科治療学 vol.28 No.6

西大輔、「周産期うつ病の疫学」、2021、精神医学 63 巻 4 号

【３】お知らせ・・・