

2.令和2年北海道における男女別年齢階級別自殺者数、および前年比（単位：人）

総数	<総数 950人 (-2.2%)	男性 576人 (-15.0%)	女性 374人 (+27.6%)	>
19歳以下	<総数 42人 (+55.6%)	男性 29人 (+70.6%)	女性 13人 (+30.0%)	>
20～29歳	<総数 106人 (+3.9%)	男性 73人 (-8.8%)	女性 33人 (+50.0%)	>
30～39歳	<総数 108人 (-31.2%)	男性 76人 (-35.6%)	女性 32人 (-17.9%)	>
40～49歳	<総数 144人 (-7.1%)	男性 101人 (-12.2%)	女性 43人 (+7.5%)	>
50～59歳	<総数 172人 (-4.4%)	男性 100人 (-24.2%)	女性 72人 (+50.0%)	>
60～69歳	<総数 116人 (-4.9%)	男性 55人 (-32.9%)	女性 61人 (+52.5%)	>
70～79歳	<総数 143人 (+8.3%)	男性 69人 (-17.9%)	女性 74人 (+54.2%)	>
80歳以上	<総数 117人 (+21.9%)	男性 72人 (+44.0%)	女性 45人 (-2.2%)	>
不詳	<総数 2人 (-)	男性 1人 (-)	女性 1人 (-)	>

北海道における令和2年中の自殺者数は950人で、そのうち男性は576人、女性は374人でした。総数においては前年比2.2%の減少ですが、「19歳以下」と「80歳以上」が大きく増加しており、その他にも「20代」・「70代」も増加がみられました。特に、「19歳以下」においては男性・女性ともに大きく増加しており、「80歳以上」は男性が大きく増加しています。性別ごとにみると、男性は減少、女性は増加となっています。男性は年齢によって増減の差が大きく、女性は「30代」・「80歳以上」は減少しているものの、その他の年齢層において大きな増加がみられました。

前年と比較すると、全国と北海道共通して、総数において女性が増加し、「30～60代」の男性において減少しています。一方で、全国と比べて北海道の方に大きく減少が見られたのが、総数「30代」(27.9%差)、男性「30代」(33.9%差)、男性「60代」(23.8%差)でした。逆に、増加が見られたのが

男性「19歳以下」(65.4%差)、女性「50代」(37.6%差)、女性「60代」(43.3%差)、女性「70代」(46.6%差)、男性「80歳以上」(41.8%差)でした。

参考文献

「令和2年中における自殺の状況」、2021、厚生労働省・援護局総務課自殺対策推進室
警察庁生活安全局生活安全企画課

「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

【2】自殺について知ろう.....

◇燃え尽き症候群と自殺について◇◇◇◇◇

今回は、燃え尽き症候群についてご紹介させていただきます。以前より、対人援助やサービス業の方のなかで今まで普通に仕事をしていた人が、急にあたかも燃え尽きたように意欲を失い、これまでのような援助ができなくなる例が多数報告されています。近年は特に新型コロナウイルスの蔓延に伴い、医療従事者の燃え尽き症候群とそれに伴う離職も問題視されています。さらに燃え尽き症候群の症状が悪化すると、自殺に繋がることも示されています。燃え尽き症候

群についていくつかの研究をまとめた記事『仕事に情熱を注ぐ人ほど燃え尽き症候群に陥りやすい リーダーはバーンアウトを防ぐために何をすべきか』（ジェニファー・モス,2019）によると、対人援助職として医師を対象とした研究では、全米で年間推定 300~400 人の医師がみずから命を絶ち、自殺率は一般よりも、男性医師で 1.4 倍、女性医師で 2.3 倍となっています。労働者の自殺を予防するために何が考えられるのか、今回も是非、お付き合いいただけたら幸いです。

1. 燃え尽き症候群とは

燃え尽き症候群はバーンアウトともいわれ、定義は諸説ありますが、これまで献身的に仕事に打ち込んでいた人がエネルギーを使い果たしてしまい、これまでのように献身的に振る舞えなくなることをいいます。医師や看護師、教員といった医療・教育・福祉などの公共サービスに携わる者のほか、宿泊施設等の従業員や一部の営業職、接客業を含む、人とかかわりサポートをする職種にみられることが多いとされています。

症状としては、極度の疲労感と感情の枯渇、不安全感、無気力、生きる意味の喪失、仕事への嫌悪感、思いやりの喪失、自律神経の乱れによる諸症状などが挙げられます。もともとは精力的に仕事をこなし、周りからも一目置かれている存在で、燃え尽きた後との落差が激しい場合が多いとされています。

燃え尽き症候群に陥ってしまう原因は、職務で過剰に心的エネルギーが要求され続けることで、ストレスや疲労が蓄積され、心身のストレスや疲労がピークに達することが考えられます。

燃え尽き症候群になりやすいタイプとして、①年齢が比較的若く、支援者にとって重要な特性である「ひたむきさ」や「深く関わろうとする姿勢」を持つ、仕事熱心なタイプといった個人的な要因と、②長時間労働や厳しいノルマ、身体的・精神的負担が日常的に多いといった環境要因が挙げられています。仕事に熱心に取り組むあまり、仕事以外の楽しみを持たず、職務上の役割と自分の人格を分けて捉えられなくなるタイプが特に、燃え尽きやすいタイプといえます。

2. 燃え尽き症候群にならないために

これまでの内容から、理想に燃え使命感に溢れた、自身を省みない傾向を持つ人が、燃え尽き症候群になりやすいと考えられます。思いやりを持つ献身的な態度はもちろん素晴らしいといえますが、その結果疲れ果てて何も手につかなくなるのであれば、それは本人にとってもつらく、社会にとっても非常に不利益なことでしょう。

燃え尽き症候群に陥らないためには、「自分自身と職務上の役割をはっきり分けることが必要」と述べられています。どこまでも献身的に相手に尽くすことは、必要とされている充実感を抱く一方で自身の心身が疲弊しますし、相手の依存心を助長します。また、同等のサービスが得られなくなった場合に、不満を持たれ攻撃の対象になりやすくなります。そのため、精一杯尽くすだけではなく、自身が介入する領域はここまで、と線引きをすることが重要です。また、一人で抱え込みすぎないようにすることも大切です。

環境要因に対しては個人で解決できない問題も多いと思われませんが、残業や持ち帰りの仕事はなるべく避け、仕事とプライベートの時間を分けることが有効と思われれます。

3. 燃え尽き症候群の回復のために

もし燃え尽きてしまった場合、回復に必要なことはいくつかあります。自身に対して「完璧な人でなくてはならない」という思い込みに気付く問題を自覚すること、仕事から距離を取りしっかり休息すること、生活の中で何を大切に何を改めるか価値観を問い直すこと、その上で再度外部と繋がる事が挙げられます。

多くの時間とエネルギーを費やしたにもかかわらず事態が一向に改善されないとき、人は消耗し疲れ果ててしまいます。どんなに努力をしても、いつも満足な結果ばかり得られるとは限りません。人生のすべてを一つの物事に集中的に費やすことは、破綻と紙一重といえます。仕事のみ、あるいは特定の存在を支えることだけにやりがいを求めるのではなく、自分の趣味や交友関係など、自分を優先するバランスが大切といえるでしょう。

参考文献

久保真人、『バーンアウト（燃え尽き症候群）－ヒューマンサービス業のストレス』、2007、日本労働研究雑誌 No558

上野和久・佐藤史人、『現代日本におけるバーンアウト研究の動向に関する研究－バーンアウトの教員への適応を目指して－』、2010、和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要 No20

ジェニファー・モス（Jennifer Moss）、『仕事に情熱を注ぐ人ほど燃え尽き症候群に陥りやすいリーダーはバーンアウトを防ぐために何をすべきか』、2019、

<https://www.dhbr.net/articles/-/6036>

【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、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ 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ございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL : <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

◇ 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

本州は梅雨入りの時期のようですが、北海道は寒暖の差が激しく天気も定まらない日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。

気の滅入るニュースで気付かないうちにストレスが溜まっていくので、筆者も意識して気分が沈む情報の代わりに、色々な動物園で生まれた動物の赤ちゃんの写真や動画を見えています。つい笑顔になり、肩の力が抜けておすすめです。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.145 は、令和3年7月末に配信予定です。

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