\_\_\_\_\_

# [北海道] H26.3.31

・・・・\*:.。..。::\*・・・・・\*\* Andante \*\*・・・・・\*:.。... Vol.057 ~ 北海道の自殺対策について~

Hokkaido Government 発行:北海道地域自殺予防情報センター (北海道立精神保健福祉センター内)

-----

\*

※『Andante:アンダンテ』とは

音楽用語で「ゆっくりと歩くくらいの速さで」という意味があります。他者に合わせるのではなく、自分なりのペースで歩いていきましょう、という意味が込められています。 北海道地域自殺予防情報センターでは、皆さんと共に歩いていけるような「Andante」を配信していきたいと考えています。

\*

- 一 目 次 一
- 【1】北海道における自殺の現状
- ◇ 平成26年2月末の自殺者数(暫定値)[警察庁発表]
- ◇ 少年の自殺[北海道警察]
- 【2】 自殺について知ろう
- ◇ 自殺についての誤解
- 【3】 お知らせ
- ◇ こころの電話相談
- ◆ HP 及び携帯 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

平成 26 年 2 月の北海道の自殺者数は 91 人でした。また、全国の自殺者数は 1,851 人、そのうち 男性は 1,312 人、女性は 539 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. 平成26年2月末と平成26年1月末の月別自殺者数の比較(単位:人)

\_\_\_\_\_\_

H26 年 2 月 < 北海道 91 人、全国 1,851 人、全国(男性)1,312 人、全国(女性) 539 人 > H26 年 1 月 < 北海道 85 人、全国 2,058 人、全国(男性)1,462 人、全国(女性) 596 人 > 前 月 比 < 北海道 +6 人、全国 -207 人、全国(男性) -150 人、全国(女性) -57 人 >

\_\_\_\_\_\_

平成 26 年 2 月の自殺者数は、前月比では全国は男性、女性ともに減少しましたが、北海道は増加でした。また都道府県別では、自殺者数が増加したのは 15、減少したのは 30、増減なしは 2 でした。

2. 平成 26 年 2 月末と平成 25 年 2 月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)

\_\_\_\_\_\_

H26 年 2 月 < 北海道 91 人、全国 1,851 人、全国(男性)1,312 人、全国(女性) 539 人 > H25 年 2 月 < 北海道 87 人、全国 2,156 人、全国(男性)1,504 人、全国(女性) 652 人 > 前 年 比 < 北海道 +4 人、全国 -305 人、全国(男性) -192 人、全国(女性) -113 人 >

\_\_\_\_\_\_

前年同月比においては、全国は男性、女性ともに減少しましたが、北海道は増加でした。また都道府県別でみると、自殺者数が増加したのは14、減少したのは32、増減なしは1でした。

### 1.少年の自殺数の推移

\_\_\_\_\_\_

	総数	男子	女子
平成 24 年	30 人	23 人	7人
平成 23 年	26 人	17 人	9人
平成 22 年	22 人	16 人	6人

\_\_\_\_\_\_

平成 24 年の少年の自殺は 30 人で、前年に比べ 4 人(15.4%)増加しました。男女別では、男子が 23 人(76.7%)、女子が 7 人(23.3%)でした。

#### 2.学職別状況(平成 24 年)

\_\_\_\_\_\_

人数(構成比)小学生0人(0.0%)中学生5人(16.7%)高校生9人(30.0%)その他の学生10人(33.3%)

有職少年 4人 (13.3%) 無職少年 2人 (6.7%)

\_\_\_\_\_\_

学職別では、その他の学生(大学生、専門学校生など)が 10 人(33.3%)で最も多く、次いで高校生が 9 人(30.0%)となっています。

### 3.原因・動機別状況(平成24年)

\_\_\_\_\_\_

人数 (構成比) 学校問題 10人 (33.3%) 男女問題 3人 (10.0%) 健康問題 2人 (6.7%) 家庭問題 2人 (6.7%) その他 13人 (43.3%)

\_\_\_\_\_\_

原因・動機別ではその他が 13 人 (43.3%) で最も多く、次いで学校問題 10 人 (33.3%) となっています。

\*

# 【2】自殺対策について知ろう

## ◇自殺についての誤解◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

自殺については多くの人に誤解されていることがあります。死にたい気持ちを抱いている人に適切に対応するためには、自殺に関して様々な誤解があることを知り、自殺に傾いた人の心理状態について理解することが重要です。

#### 誤解1:「死ぬ、死ぬ」という人は本当は自殺しない

「自殺について語る人は、他人の注意を引きたいだけ」、「実際に自分自身を傷つけることはない」などと考えてしまいがちですが、これは誤りです。「死にたい」という明確な意思表示の可能性や、「死ぬ以外にどうにもならない」という訴えの場合があります。

「生きているのが辛い」ことを知ってもらいたいから「死にたい」という言葉になることもあります。助けを求めるサインを無視してはいけません。死にたいほどの辛い気持ちに耳を傾けましょう。同様に「自傷や自殺未遂は狂言のようなもの」と軽視してしまうことも危険です。

### 誤解2:自殺は突然起き、予測は不可能である

自殺はある日突然に起きるものではなく、自殺に傾いている人は何らかのサインを示しているものです。

感情が不安定で動揺しやすくなったり、落ち込んだ様子だったのが不自然なほど明るく元気になって支援を拒絶することがあります。また病気の治療を中断するといった自分の健康に配慮しない態度を取るようになったり、危険な運転をするといった事故傾性が目立つこともあります。食欲低下、体重減少、不眠、興味・関心の低下、集中力低下、欠勤・欠席がちになる、対人交流が減るといったうつ的な傾向や飲酒量の増加、薬物の不適切な使用といった乱用・依存傾向も、自殺の直前にみられることの多い変化です。

さらに自殺の危険が高まると、大切にしていたものを人に譲る、日記や手紙などを処分するといった行動や、自殺をほのめかすような言動、あるいは「死にたい」気持ちを明確に口にする、自殺の計画を立てる、実際に自傷行為に及ぶといった行動がみられることがあります。

これらの自殺の危険を示すサインは、身近な人であっても気づきにくい場合が少なくありません。周囲の誰かがサインに気づいて、声をかけ、自殺に傾いている気持ちに真摯に耳を傾けて、必要な支援につなげることが大切です。

### 誤解3:自殺について話をすることは危険だ

自殺について話をすると、自殺したい気持ちを強めてしまうのではないかと危惧することが多いのではないでしょうか。しかし実際には話すことが自殺予防の第一歩になります。

自殺の衝動の高まりは一時的なものです。真剣に話を聴くことは自殺の衝動性を下げるといわれています。自殺を考えている人は、ぎりぎりまで両価的です。生きたいという願望と死にたいという願望がせめぎあっています。生きることの苦痛から逃れたいという強い衝動と、心の底では生きたいという強い願望が存在しています。絶望し、孤独だと思っていても誰かに話したい気持ちも持っています。そのような辛いときに真摯に気持ちを聴いてくれる人はありがたく、誰かが自分を理解し共感してくれた体験が気持ちの変化のきっかけになります。

自殺について話す時には「TALK の原則」が求められます。(「TALK の原則」については、Andante Vol.47 を参考にしてください。)

#### 参考資料

北海道自殺予防ゲートキーパー研修の手引き 北海道立精神保健福祉センター 2013 WHO 自殺予防プライマリ・ヘルスケア従事者のための手引き(日本語版第2版)河西千秋、平安良雄監訳 2007

WHO 自殺予防カウンセラーのための手引き(日本語版初版) 河西千秋、平安良雄監訳 2007

\*

#### 【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受け付けています。

月曜日から金曜日

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、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

# ♦ HP・携帯版 HP をご覧ください

北海道地域自殺予防情報センターの HP 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。ぜひご覧ください。

パソコン HP URL: http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm

また、携帯電話で見ることができる携帯版 HPも開設しています。警察庁および北海道警察から公表された統計資料をもとに、北海道における自殺の状況を掲載しています。こちらも併せてご覧ください。

携带 HP URL: http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm

\*

# 【4】編集後記

遅れていた雪解けも、最近の暖かな日差しで徐々に進んでいます。 待たされた分だけ余計に春の 訪れが楽しみです。

早いもので平成25年度も終りを迎えました。皆様に支えられ今年度最後の「Andante」を無事に配信することができました。本当にありがとうございました。

平成26年度も「Andante」をご愛読いただきますよう、宜しくお願い申し上げます。

次号 Vol.58 は、2014年4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