H26.9.26

* • *: * • * * Andante * * • *: * • * *

Vol.63

~北海道の自殺対策について~

Hokkaido

発行:北海道地域自殺予防情報センター

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?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。

一 目 次 一

- 【1】 北海道における自殺の現状
- ◇ 平成 26 年 8 月末の自殺者数(暫定値)[警察庁発表]
- ◇ 平成 25 年北海道における方面別自殺者数(確定値)[警察庁発表]
- 【2】 自殺について知ろう
- ◇ 『生き心地の良い町』-予防因子の効果
- 【3】 お知らせ
- ◇ 薬物依存症者の家族のためのワンデイ・セミナー
- ◇ 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

平成 26 年 8 月の北海道の自殺者数は 108 人でした。また、全国の自殺者数は 2,172 人、そのうち男性は 1,421 人、女性は 751 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8月末と平成26年7月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)

H26 年 8 月 < 北海道 108 人、全国 2,172 人、全国(男性) 1,421 人、全国(女性) 751 人 > H26 年 7 月 < 北海道 98 人、全国 2,019 人、全国(男性) 1,402 人、全国(女性) 617 人 > 先 月 比 < 北海道 + 10 人、全国 + 153 人、全国(男性) + 19 人、全国(女性) + 134 人 >

平成26年8月の自殺者数は、前月比では北海道・全国・全国男性・全国女性の全てにおいて増加しました。また、都道府県別では、自殺者数が増加したのは31、減少したのは15、変化なしは1でした。

2. 平成26年8月末と平成25年8月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)

H26 年 8 月 < 北海道 108 人、全国 2,172 人、全国(男性) 1,421 人、全国(女性) 751 人 > H25 年 8 月 < 北海道 113 人、全国 2,197 人、全国(男性) 1,477 人、全国(女性) 720 人 > 前 年 比 < 北海道 - 5 人、全国 - 25 人、全国(男性) - 56 人、全国(女性) + 31 人 >

前年同月比では、全国女性において増加、北海道・全国・全国男性において減少しました。また、都道府県別でみると、自殺者数が増加したのは22、減少したのは20、増減なしは5でした。

全 道 <総数:1,246人(-3.9)、男性:866人(-5.5)、女性:380人(0.0)> 札幌方面<総数:724人(-6.2)、男性:500人(-8.4)、女性:224人(-0.9)> 釧路方面<総数:184人(+25.2)、男性:129人(+16.2)、女性:55人(+52.8)> 旭川方面<総数:142人(-10.7)、男性:94人(-16.8)、女性:48人(+4.3)> 函館方面<総数:116人(-14.7)、男性:83人(-6.7)、女性:33人(-29.8)> 北見方面<総数:80人(-2.4)、男性:60人(+5.3)、女性:20人(-20.0)>

平成 25 年北海道の自殺者数 1,246 人のうち 58%にあたる 724 人が札幌方面で亡くなっており、続いて釧路方面が 15%、旭川方面が 11%、函館方面が 9%、北見方面が 6%となっています。 平成 25 年は昨年に比べ、釧路方面は増加、札幌・旭川・函館・北見方面において減少しました。 ただし、北見方面は男性、旭川方面は女性の自殺者数が増加しています。

ています。今回はこれらの「自殺予防因子」がなぜ、どのようにして自殺の危険を緩和するのか、その作用について岡檀さんのお話をまとめたいと思います。

5つの自殺予防因子

- ①いろんな人がいてもよい、いろんな人がいた方がよい
- ②人物本位主義をつらぬく
- ③どうせ自分なんて、と考えない
- ④「病」は市に出せ
- ⑤ゆるやかにつながる

多様性重視がもたらすもの(因子(1))

海部町の人は異質な者に寛容です。「いろんな人がいてもよい」というよりむしろ「いろんな人がいたほうがよい」という思考回路が透けて見えます。「いろんな人がいたほうがよい」という態度をあえて選び、長年にわたり維持し続けてきたのだとしたら、そこには何かしらの成功体験、"報酬"があってのことではないでしょうか。

一例として、カルチャーショックが挙げられます。就学や就職などを機にそれまでの世界観が一変し、自信が喪失されることがあります。しかも、慣れ親しんだ故郷や親の庇護を離れるという体験がそこに加われば心もとなさは倍加します。また、不登校や出社拒否が始まり、その鬱屈から回復できないままに休学や休職、退職にいたる原因のひとつに、異なる価値観を受け入れられない苦悩があります。海部町に根付く「世の中にはいろんな人がいるものだ」という多様性への達観は、そのショックに押しつぶされることのない弾力性や柔軟性を備えた処世術となっているのではないでしょうか。

関心と監視の違い(因子②)

海部町は移住者によって発展してきました。先にこの地に入ってきた者たちは、次々と続く新参者がどのような気質や能力を持っている人間であるか興味津々で観察したのでしょう。彼らがコミュニティに対しどのような貢献をもたらす可能性があるか、できる限り早く把握する必要に迫られていたからです。そのように地縁血縁という情報に頼ることができない状況であったからこそ、他者を観察し評価する感性や眼力が研ぎ澄まされてきたのでしょう。これが、海部町の人々の他者への関心となっています。それは異分子を早期に発見する監視とは根底が異なるものです。

やり直しのきく生き方(因子②、因子③、因子④)

海部町では人への評価が固定せず、人柄を一面的にはとらえません。また、地域住民の生活に密着した活動を行っている相互扶助組織「朋輩組」では「一度目はこらえたれ(許してやれ)」という言葉がよく聞かれます。15歳になるやならずで入会するメンバーたちは、社会人として成長途上の者ばかりです。当然、仲間や先輩に迷惑をかけてしまうこともあります。しかし、周囲に迷惑をかけた当人に対し、「一度目は許す」ことによって汚名返上の余地を残し、やり直しのチャンスを与えることになります。ひとりの人間の長い人生において、一時の行為だけで判断を下し、評価を固めてしまうことを避けようとする意識のあらわれと考えられます。一

度つまづいたからといって、即座に周囲からネガティブな評価を持たれ続けることにはならない。そうした社会では深くゆっくりと呼吸ができ、視界も広がるのではないでしょうか。

・ 弱音を吐かせるリスク管理術 (因子①、因子②、因子③、因子④、因子⑤)

国や自治体が推進する自殺対策のための施策のひとつに「援助希求」があります。援助希求とは、人が悩みや問題を抱えたときに、周囲に対し助けを求めようとする意志、またその行動を指しています。心配事や苦しみを打ち明けて相談する、抑うつ症状に悩まされたときに医療機関を受診するなど、こうした援助希求行動は、うつの重症化や自殺へと傾く人々にとって最強の予防策となるはずです。しかし、悩みがあったら早めに相談しようという「標語」を何百回唱えたところで奏功しません。この問題の解決には2つ必要なものがあります。それは相談先である「受け皿とその質」、弱みをさらけ出すというハードルを乗り越えさせる「病、市に出せ」のようなメッセージです。

海部町では、他の町より強い「自己効力感」を持ち、自身の評価が出自や財力で一生定まっているのではなく、人それぞれに異なる能力や心根によって評価されていると実感できる社会となっています。また、人と人とのつながりがゆるやかで、人への評価は良くも悪くも固定しないし、ひとたび評判を落とせば二度と浮上できないということを恐れることなく生きていけます。また、人間関係が膠着していないという環境も人々の気持ちを楽にします。何より、「一度目はこらえたる」という態度であるため、挽回のチャンスがあり、やり直しができると信じられることが問題の開示へとつながっています。

また、このようなメッセージを言葉ではなく、態度で示すことが重要であるとも強調されています。

人間の性と業を知る(因子①、因子②、因子③、因子④、因子⑤)

海部町の人達は、人間の「性」や「業」をよく知る人達です。人間は誰だって、他人よりも自分と自分の身内が可愛い。イメージしにくい遠い未来の成果よりも、目の前の報酬を手に入れたくなる。弱みは知られたくない、できれば自分を大きく見せたい。あとで厄介な目に遭うとわかっていながら、つい誘惑に負けてしまう。表の顔と裏の顔がある、当人さえ自覚のない多面体構造である。これら人間の「性」や「業」を無視して金科玉条を掲げても人間は容易に従わないし、それどころか強い反発をまねきかねません。

海部町は、「助けを求めよ」と言葉によって人をさとすよりも、人が「助けを求めやすい」環境を作ることに腐心してきました。面と向かって言われては意固地になるような人も、気付けば弱音を吐かされているという実に巧妙で高度な策を施しています。

これまでご紹介してきた自殺予防因子は海部町住民の長年かけて作られてきた特性に依る所が 大きく、とても真似できるものではないと感じる方もおられるのではないでしょうか。岡氏は それについて次のように述べています。

「海部町数百年の歴史を真似しようとするのではなく、いいとこ取りをすればいい。いま一度 思い返してもらいたいのだが、海部町コミュニティに見出した自殺予防因子の正体は、特別に 高尚でもなければ複雑でもない、いたって単純で理解しやすいことばかりだった。生きていく のがつらい、生きづらさの先に自殺があるとすれば、自殺の少ない社会は、「生き心地のよい」 社会であると言える。自殺対策とはすなわち、人間にとって生き心地のよい世界をどう造り上 げるかという、試行錯誤そのものである。その第一歩をどちらへ向かって踏み出すか、ひとり ひとりが自分自身に問いかけることから始まる」

◇ 薬物依存症者の家族のためのワンデイ・セミナー

薬物依存症者を抱えた家族の方々が、薬物依存症を理解し対応方法を考える1日(ワンデイ)セミナーを、次のとおり開催いたします。

日時: 平成 26 年 10 月 10 日(金) 11:00~17:15

会場:かでる2・7(道民活動センター) 10階 1070会議室

対象:薬物依存症者のご家族(定員20名)、関係者(定員10名)

申込:北海道立精神保健福祉センター相談研究部 TEL 011-864-7000

〆切:9月30日(火)

専門家や先輩家族から話を聞きながら、同じ立場の家族同士、苦労と知恵を分かち合いませんか。 きっと、明日への力となるにちがいありません。

◇ 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。

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

北海道では葉が色づき、気温も下がり、すっかりと秋の装いとなってきました。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と様々ありますが、皆様はどのような秋をお過ごしでしょうか。

季節の変わり目は何かと物悲しい印象を受けますが、四季の移り変わりの美しさをしんみりと

楽しみたいと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。 次号 Vol.64 は、2014 年 10 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