==========

［北海道］ H26.12.31

・゜・*:.。..。.:*・゜゜・*:.。..。.:*・゜＊ Andante ＊*・゜゜・*:.。..。.:*・゜・*:.。 Vol.066

～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

「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
◇ 平成 26 年 11 月末の自殺者数(暫定値)[警察庁発表]
◇ 北海道における過去 5 年間の自殺未遂歴有無別自殺者状況[警察庁]
【2】 自殺対策について知ろう
◇ 子どもの自殺をどう防ぐか[『月刊地域保健 2014.2』]
【3】 お知らせ
◇ 平成 26 年度 北海道自殺未遂者支援研修会のお知らせ
◇ 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 11 月末の自殺者数(暫定値)[警察庁発表]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

警察庁より平成 26 年 11 月末の月別自殺者数の暫定値が発表されました。

平成 26 年 11 月の北海道の自殺者数は 96 人でした。また、全国の自殺者数は 2,086 人、そのうち男性は 1,413 人、女性は 673 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 11 月末と平成 26 年 10 月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)
−−
H26 年 11 月＜北海道 96 人、全国 2,086 人、全国(男性) 1,413 人、全国(女性) 673 人＞
H26 年 10 月＜北海道 110 人、全国 2,230 人、全国(男性) 1,519 人、全国(女性) 711 人＞
前 月 比 ＜北海道 -14 人、 全国 -144 人、全国(男性) -106 人、全国(女性) -38 人＞
−−

平成 26 年 11 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 16、減少したのは 28、増減なしが 3 でした。

2. 平成 26 年 11 月末と平成 25 年 11 月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)
−−
H26 年 11 月＜北海道 96 人、全国 2,086 人、全国(男性) 1,413 人、全国(女性) 673 人＞
H25 年 11 月＜北海道 99 人、全国 2,045 人、全国(男性) 1,353 人、全国(女性) 692 人＞
前 年 比 ＜北海道 -3 人、全国 +41 人、全国(男性) +60 人、全国(女性) -19 人＞
−−

前年同月比においては全国、全国男性において増加、北海道・全国女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 24、減少したのは 20、増減なしは 3 でした。

◇北海道における過去 5 年間の自殺未遂歴有無別自殺者状況[警察庁]◇◇◇◇◇◇◇◇◇

自殺未遂歴は、自殺の重大な危険因子として知られています。平成 25 年度における全国の自殺未遂歴の有無について、自殺統計によれば、自殺未遂歴「あり」の者の割合は、男性で 15.2%、女性で 30.8%でした。

ここでは北海度の男女別、自殺未遂歴有無別の自殺者数とその割合について、5 年前の平成 21 年度のデータと最新の平成 25 年度のデータ、さらに平成 21 年度から平成 25 年度までの 5 年間を平均したデータをご紹介します。(自殺者数は警察庁統計による。構成比に関しては警察庁の統計をもとに当センターが算出。)

H21
男女[未遂歴あり 291 人(18.2%),未遂歴なし 919 人(57.5%),不詳 389 人(24.3%),総数 1599 人]
男性[未遂歴あり 145 人(13.0%),未遂歴なし 689 人(61.7%),不詳 283 人(25.3%),総数 1117 人]
女性[未遂歴あり 146 人(30.3%),未遂歴なし 230 人(47.7%),不詳 106 人(22.0%),総数 482 人]
H25
男女[未遂歴あり 290 人(23.3%),未遂歴なし 694 人(55.7%),不詳 262 人(21.0%),総数 1246 人]
男性[未遂歴あり 154 人(17.8%),未遂歴なし 517 人(59.7%),不詳 195 人(22.5%),総数 866 人]
女性[未遂歴あり 136 人(35.8%),未遂歴なし 177 人(46.6%),不詳 67 人(17.6%),総数 380 人]

平成 21 年から 25 年までの 5 年間の平均
男女[未遂歴あり 277 人(19.5%),未遂歴なし 794 人(55.8%),不詳 351 人(24.7%),総数 1422 人]
男性[未遂歴あり 139 人(14.1%),未遂歴なし 590 人(59.5%),不詳 262 人(26.4%),総数 991 人]
女性[未遂歴あり 138 人(32.0%),未遂歴なし 204 人(47.4%),不詳 89 人(20.6%),総数 431 人]

平成 25 年の北海道の自殺者数 1,246 人のうち、自殺未遂歴ありの者の割合は約 23.3%、自殺未遂歴なしの者の割合は約 55.7%でした。男女別でみると自殺未遂歴ありの者の割合は男性(17.8%)より女性(35.8%)のほうが圧倒的に多く、女性は男性の約 2 倍です。また、平成 25 年度のデータを平成 21 年度のデータと比較すると、全体（表中の「総数」部分）の自殺者数は男女ともに減少している中で、自殺未遂歴ありの者の自殺者数の割合は、男女共に増加していることが分かります。
さらに 5 年間に限っての変化を見たところ、自殺未遂ありの者の自殺者数については男女ともに、増減を繰り返しながらもほぼ横ばいですが、自殺未遂ありの者の割合は、男女共に若干増加する傾向にあります。自殺未遂歴のある人への支援や対策が必要とされています。

参考資料
平成 26 年度版自殺対策白書　内閣府　2014

****
【2】自殺対策について知ろう

◇子どもの自殺をどう防ぐか◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

日本では中高年の自殺率が高いことは認識されつつありますが、若者の自殺についてはどうでしょうか。実は若年層の死因の第一位が自殺となっているのは先進国の中では日本だけであり（平 26 年度　自殺対策白書，内閣府）、その対策が急がれています。
今回の Andante では、「月刊　地域保健　2014/2」の特集、子どもの自殺をどう防ぐかより、『子供の自殺予防対策を考える』の内容を通し、子どもの自殺の実態や対策について「保健師の仕事」という角度から考えてみたいと思います。なお、この特集は子どもの自殺予防対策に取り組む自治体の保健師2名、今川洋子保健師（北海道）、中村加奈重保健師（東京都足立区）と、司会の影山隆之氏による鼎談形式の記事ですが、この紙面では都合上、発言を短く編集してお伝えします（以下敬称略）。

（影山）子どもの自殺については報道されているのはごく一部ですが、19 歳未満の人が年間で 500～600 人亡くなっています。子どもたちが今を生きてくれることはもちろん、子ども達が大人になった時にも健康に生きてもらうために、今の時点でサポートすることは重要なことです。子どもの自殺予防は、現時点の自殺予防だけではなく、将来にわたる話だと考えられます。それでは、北海道と足立区でのこれまでの取組みにはどういったものがあるのでしょうか。

（今川）北海道では平成 21 年度からゲートキーパー研修を開催しています。受講者は、民生児童委員、傾聴ボランティア、学校の先生、消防士など多岐にわたりますが、平成 23 年度末には、教育関係者を対象としたゲートキーパー研修を企画しました。また、平成 24 年度から北海道教育委員会と共催の教育者のためのゲートキーパー研修が始まり、ゲートキーパーとしての知識や子どもへの支援方法の習得、教員自身のメンタルヘルスという構成内容で研修が開催されました。また、「子どもが発するサインをすべての教科の先生が気付いて、声をかけられるようにすることが必要ではないか」などの意見を受けて、教員向けのゲートキーパー手帳と教員研修用のシラバス、啓発用のDVDを作成しました。手帳には、子どもたちの死は大人が思っている以上に深刻で、何かしらのサインを発している場合が多いといった解説をはじめ、サインにはどのようなものがあるのかを実際に考える項目、どう対応するか、つなぎ先の情報等が盛り込まれました。「きょうしつ」というメッセージで、子どものリスクに「気づいて」「よく聴き」「受け止めて」「信頼できる専門機関につなげよう」を伝えています。さらに手帳には「トンネルの先には死しか見えなくなっているけれども、本当はサポーターがたくさんいます」と書かれています。視野が狭くなっている子どもは、どんなに親や先生が手を差し伸べても見えません。元気なときから応援していることを伝えることが大切です。

（影山）教育の究極の目標というのは、「生きる力を育む」ということだと考えられますが、「生きる力」というのは「死なない力」ということなので、精神保健と教育の究極の目標は一致すると思います。先生たちが普段していること、教育の理想に近づくために努力してきたことは自殺予防にもつながっている、と先生たちに伝えることが大事ですね。では、足立区の取組みをお願いします。

（中村）足立区では以前から高校生向けの特別授業に取り組んでいます。足立区は地区担当制で、それぞれの地区の保健師が地区の学校とつながり、すべてではないものの学校と連携して健康教育を展開しています。授業は「一人ひとりは大事な存在なんだ」というメッセージを送ること、援助を求める行動がとれるようになることを目的とした構成になっていて、養護教諭と打合せをしたうえで、学校の先生たちが困っておられる現状を聞き、その学校独自のプログラムを作ります。通常、パワーポイントを使い、30~40 分ぐらいの講義を行います。リストカットをしている子どもは非常に多いのに先生たちはそういう事情を知らないというデータがあること。今日まで生きてきたあなたたちは本当に大事な存在だということ。心が苦しくなったときどうすればいいか、さまざまな方法を紹介した上で、「最もいいのは、人と話すことだね」などということを話します。いじめについて、ソーシャルネットワークへの書き込みが問題になっていることに触れる場合もあります。さらにデート DV についても触れ、自分や友達がデート DV に遭っていないか各自でチェックしてもらい、可能性があれば、「信頼できる大人に相談しましょう」と伝えます。授業後のアンケートの、「今悩んでいることは何ですか」という質問への回答では、自分のことでは進路、勉強、恋愛などが多く、「家族や親のことで悩んでいることはありますか」という問いには、夫婦げんか、暴力、離婚、飲酒量が多い、病気、失業などが多い結果となりました。また、今度誰かに相談するか尋ねる質問では、相談相手に友達が選ばれる割合が最も多いため、子ども自身がゲートキーパーになれるようにしていくことが大切だと思います。「相談先が分からないとき、どうやって探しますか」と聞くと「友達に尋ねる」が一番多い

のですが、その次に多いのが「ネットで探す」「諦める」で、この二つはほぼ同数です。これはすべての学校に対しての結果ではありませんが、（相談することを）諦めてしまうという現状があることが分かりました。子どもたちの反応として、「自分を大事に、一日一日を大事にしていきたいです」などという感想をもらうこともあり、子どもはまだまだ発展途上なだけに、素直に心に届くのだと、授業を通して実感しました。問題を起こすような子どもでも、周りの大人が上手にかかわっていくことによって変わっていく可能性がたくさんあり、いかに信頼できる大人が地域にたくさんいるか、子どもがそういう大人に出会える機会をどれだけ多くつくれるかということが、大切なのではないでしょうか。

（影山）では、子どもたちの自殺対策ということで、地域の保健師がこれから果たすべき役割は何なのでしょうか。

（今川）思春期相談を担当していたときに、「思春期からでは遅いよ」と言われました。
乳幼児期が大切なので、精神科医が保育所を建てた例もあるそうです。母子保健（家族保健）から大切にして、母子ともに自己効力感を上げられるといいなと思います。

（中村）病気になったとしても、障害を負ったとしても、どういう状況になっても、その人がその人らしくその地域で生きていくことを支えることなどが保健師の仕事であり、イコール自殺対策でもあります。そのためにはやはり母子保健（家族保健）、子育てというところから大切にしていく必要があります。自分のことを大事に思えない子どもたちの多くは、親からポジティブなメッセージをもらえずに育っていることが少なくありません。
しかし、その親御さんもまた、自分の親からポジティブなメッセージをもらっていないかもしれません。子どもが成長していく段階で、万が一、親がポジティブなメッセージを送れなくても、別の大人が子どもの自己肯定感を育てる上でポジティブなことを言ってくれれば、子どもはより良い方向に育ってくれると思っています。

鼎談（2013 年 11 月 16 日収録）

影山隆之（司会） 大分県立看護科学大学 看護学部精神看護学研究室教授
今川洋子 北海道保健福祉部 福祉局 障がい者保健福祉課 精神障がい・発達支援グループ主査
中村加奈重 足立区 こころとからだの健康づくり課 こころといのち支援係長
敬称略

参考資料
月刊 地域保健 2014/2 株式会社 東京法規出版 2014
平成 26 年度版自殺対策白書 内閣府 2014

****

【3】お知らせ

◇　平成 26 年度　北海道自殺未遂者支援研修会のお知らせ
日時　：平成 27 年 3 月 7 日（土）13:30～16:30
会場　：北海道自治労会館　4F ホール（札幌市北区北6条西7丁目）
テーマ：「発達障害の相談からみえた子どものこころの危機（仮）」
なお、詳細は次号でお知らせする予定です。

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

****
【4】編集後記

毎年のように感じることですが1年はあっという間ですね。2014 年は Andante 読者の皆様にとってどのような年だったのでしょうか。今年一年を振り返るもよし、来る 2015 年に思いをめぐらすもよし。どうぞ、暖かい場所で美味しいものを食べながら、年末年始をお過ごしください。
今年も一年、Andante をご愛読いただき、誠にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

次号 Vol.67 は、新年 1 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