

[北海道]

H23.8.31

°.°\*:.°.°.°.°\*.°°\* Andante \*\*°.°°\*:.°.°.°.°\*.°°.°.°.°

Vol.026

～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「ゆっくりと歩く程度の速さで」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。

\*\*\*\*\*

－ 目 次 －

- 【1】 北海道における自殺の現状
  - ◇ 平成 23 年 7 月末の自殺者数(暫定値)
  - ◇ 上半期の自殺者数
- 【2】 様々な自殺対策の取組
  - ◇ 「身近な人を亡くした思いを語り合う会」について
- 【3】 お知らせ
  - ◇ 第 6 回 自殺対策フォーラムの開催について
  - ◇ 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 23 年 7 月末の自殺者数(暫定値)◇◇◇◇◇

警察庁より平成 23 年 7 月末の月別自殺者数の暫定値が発表されました。



平成 20 年から平成 23 年の上半期の自殺者数(単位:人)

	総数(全国)	男性(全国)	女性(全国)	北海道
平成 23 年上半期	15,954	10,987	4,967	710
平成 22 年上半期	16,085	11,489	4,596	755
平成 21 年上半期	17,186	12,293	4,893	835
平成 20 年上半期	16,308	11,510	4,798	868

上半期の自殺者数は、全国では平成 22 年以降、北海道では平成 21 年以降減少傾向にあります。

\*\*\*\*\*

## 【2】様々な自殺対策の取組

◇◇◇◇◇「身近な人を亡くした思いを語り合う会」について◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

今回は、自死遺族支援に関する取組み「身近な人を亡くした思いを語り合う会」について紹介します。

ルーテル学院大学附属「人間成長とカウンセリング研究所:Personal Growth and Counseling Center」(PGC)では、「身近な人を亡くした思いを語り合う会」を年4回定期的に行ってきました。この「語り合う会」を通して自死に対する偏見や中傷など理解の誤りから遺族が様々な気持ちを抱えていることに気づきました。そのため、平成 13 年より「自死で身近な人を亡くした思いを語り合う会」を年 2 回、春と秋に開催しています。この会の趣旨は、身近な人を自死で亡くした人たちが、お互いの痛みや悲しみを分かち合い、支え合いながら心の安らぎを見つけていくことにあります。グループは、6、7 名の参加者と 2 人のファシリテーター(寄り添う援助者)が 6 回連続:毎週 1 回、2 時間続けて一緒に過ごします。各回には、テーマがあり、ひとり一人が感情と事実(辛いがあえて直面すること)を言葉にして語り気持の整理を行っていきます。自分の気持を語ることで確認すると同時に、他の人の気持も聴き、自分の気持と照らし合わせて共感していく「語り合い」を進めていきます。この会の特色は 2 つあります。一つは、特別なトレーニングを受けたカウンセラーによるグループセッションを実践していることです。そして、二つ目は限られた少人数のグループ構成の特性を生かしたプログラムを提供していることです。このプログラムは独創的かつ試行的ですが、コミュニティに根ざした活動として、継続的に参加者が集まり、これまで、実績として、30 回開催し約 200 名以上の方々をサポートしてきました。その中には、自死遺族の方が約 90 名います。

(平成 22 年 内閣府 自殺対策白書より抜粋)

\*\*\*\*\*

## 【3】お知らせ

◇ 『第 6 回 北海道自殺対策フォーラム ～大切な人をなくされたあなたへ～』を開催します。

日 時:23 年 9 月 3 日(土) 13:30～16:30

場 所:札幌市教育文化会館(札幌市中央区北1条西13丁目)

①基調講演:「自死遺族支援 ～私たちにできること～」

講師:杉本 脩子 氏(全国自死遺族総合支援センター 代表)

②シンポジウム:「こころが悲しみに向き合えるとき II ～信頼と安心の場づくり～」

シンポジスト:ネモフィラの会の方、ここわらねっとの方

家族と子どもケアネットカウンセリングセンターの方

指定発言者:杉本 脩子 氏

座長:今川 民雄 氏(北星学園大学 教授)

※入場は無料です。事前申込の必要はありません。当日参加が可能で、どなたでもご来場いただけます。当日のご参加をお待ちしております。

◇ 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:0570-064556

※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 を設置しています。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、分かりやすくなるよう心がけています。

また、携帯電話で見られる携帯版 HP も設置しています。うつ病や依存症、借金問題についての知識をはじめ、「死にたい」と相談されたときの対応の方法についての情報を Q&A 形式で紹介しています。ぜひご覧ください。

PC 版 HP URL:<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

携帯版 HP URL:<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm>

\*\*\*\*\*

#### 【4】編集後記

このたびの未曾有の大震災で被災された皆様、福島第一原発事故により避難されている皆様の一日も早い生活再建をこころよりお祈り申し上げます。

今年の夏は猛暑で北海道でも 30 度を超す日も多かったように感じます。8 月も終わり、秋の気配が近づいてきました。季節の変わり目、体調など崩されることはないようご自愛ください。

9 月 3 日に、「第 6 回 北海道自殺対策フォーラム ～大切な人をなくされたあなたへ～」を開催します。当日の皆様のご参加をお待ちしております。

今後も「Andante」のご愛読を宜しくお願い致します。

次回 Vol.27 は 2011 年 9 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](mailto:hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp)