

Andante

北海道地域自殺予防情報センター

=====  
試される大地

H22.3.31

[ 北海道 ] \*°°\*°:°°°:°\*°\* Andante \*°°°\*°:°°°:°\*°° Vol.008

～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  
=====

\*\*\*\*\*

※いつもメールマガジンをご覧いただき、ありがとうございます。

平成 21 年度新たに始まった事業の中で、北海道地域自殺予防情報センターが設立され、皆さんに情報発信をして参りました。来年度から新しい自殺対策調整員がメールマガジンを配信していくこととなります。

今回はこれまでのメールマガジンと趣向を変え、今まで配信をしてきた自殺対策調整員2人が、対談形式でこの一年を振り返っていきたいと思います。

-----  
－ 目 次 －

**【1】一年を振り返って**

◇対談

**【2】お知らせ**

◇こころの電話相談 受付時間の延長

◇HP を更新しました

◇携帯 HP ができました

**【3】編集後記**  
-----

\*\*\*\*\*

## 【1】一年を振り返って

————— 一年間、自殺対策に取り組んできてどうでしたか？

北海道地域自殺予防情報センターは今年度から設置された新しい事業で、最初は分からないことだらけで、必死でした。とにかくできる事からと思い、自殺に関わる情報や、警察庁や保健所のデータを整理して、北海道での自殺の実態をまとめました。けれど、そこから本当に『実態』が見えてくるのかと、自問することも多かったですね。数字や顔の見えない情報だけを相手にしていると不安にもなりました。

♪\*..°.\*:..°..°:\*..°\* \*..°.\*:..°..°:\*..°\*♪\*..°.\*:..°..°:\*..°\* \*..°.\*:..°..°.

確かに、日本では12年連続で年間3万人以上の方が自殺で亡くなられているのですが、このようにまとめられた数字や割合だけを見ていると、一時は不思議な感覚になっていることに気づきました。例えば、その人は生前どのような生活を送っていたのか、どのようなことが苦しくて死の選択をしたのか、その人が亡くなったことで周りの人はどのような気持ちだったかなど、亡くなった人、あるいはその周りの人たちのことを考える視点が薄れているように思うことがありました。もちろん、まとめられた数字を見ていくことは大切なのですが、自殺対策を考えるときには、亡くなった1人のことを想像する視点があまくなってはいけないと今改めて感じています。

————— 具体的にどんな仕事をしてきたのですか？

先ほどの、警察庁や保健所のデータなどを分析した情報を、統計として色々な場面で活用し、自殺の実態を知ってもらう仕事をしました。

メールマガジンなどを配信することにして、その中で少しずつ、テーマを決めながら、分かりやすく皆さんに届くよう心がけてきました。メールマガジンの内容も、北海道に限らず「こんな自殺対策をしている人がいるんですよ」という紹介や、自殺対策に関わる本の紹介等を行いました。

また、HPも立ち上げました。できるだけ分かりやすく、見た感じもホッとできるようなページにしたいと思いました。道で作成したCMの動画等も載せ、少しでも自殺について考えるきっかけを作ることができればと思っています。

そして、9月の自殺予防月間には自殺予防フォーラムを開催しました。当事者の方や、自死遺族の方にパネリストとしてご参加いただき、自身の貴重な経験をお話していただいたほか、水際で支援されている方を講師としてお招きしました。多くの市民の方にご参加いただき、有意義な時間だったと感じています。

また、道内の精神保健福祉に携わる職員を対象とした行政課題研修では、主催者側でありながらも、自殺のリスクの高い精神症状などやその周辺のことについて、改めて学ぶことが多くありました。その他、道内各地で行われたゲートキーパー研修のテキストの作成に携わりました。相談援助者の方に使いやすく、分かりやすく説明できるような資料作成を心がけました。有効に活用していただくと嬉しいです。

————— 印象深かった仕事は何ですか？

それぞれどれも真剣に考えてきたものばかりなので、一概には言えませんが、11月と3月に北海道自殺対策連絡協議会に参加し、警察の方や北海道医師会の方、教育関係の方や司法の関係の方など、大勢の方が一堂に会しているのを目の当たりにしたときに、改めて自殺対策の重要さとか、重さを実感しました。

♪\*..°.\*:..°.\* \*..°.\*:..°.\*:..°.\*♪\*..°.\*:..°.\* \*..°.\*:..°.\*

最も印象的だったのは、自殺予防月間である9月に開催した自殺予防フォーラムでの講演でした。ここでは、身近な人の自死を経験された方や、自らも自殺企図を体験された方が、その体験を大勢の方を前にお話してくださいました。このような体験をされた方だからこそ出てくる言葉の深さと伝わり方を感じ、一言一言を大切に聴きたいという気持ちになりました。話された内容はもちろんですが、このような場で話すことに対して話し手はどのようなことを感じているのか、そして聴く側はどのようなことが心に浮かんでいるのかなど、色々なことを想像しながら聴かせて頂きました。

————— 自殺を防ぐことはできるのでしょうか？

行政にできることと、皆さんでできることがあると思います。自殺は景気とも関連があると言われているので、景気の回復による社会経済環境を整えていくということも大切だと思います。気づき見守り、必要などころへつなげることでできる人を増やしたり、相談窓口の情報提供をしたり、発信し続けることは必要ですね。

そして、みなさんの周りに気になる人がいたら見守るといふか、声をかけたりして支えて欲しいと思います。何か特別なことをしないといけないというわけではなく、そばにいてくれるだけで、ただそっと耳を傾けてくれるだけで救われるということは、誰にでもあるのではないのでしょうか。

♪\*..°.\*:..°.\* \*..°.\*:..°.\*:..°.\*♪\*..°.\*:..°.\* \*..°.\*:..°.\*

日々生活を続けていくって、こんなに大変なのかって思う時があると思うんです。そして同時にそれがすごく大切なことで、北海道では1日に換算すると、4人から5人の方が自殺で亡くなられていることとなります。でもそれは救える命かもしれなくて。

この仕事をしていて、自殺について色々知りたくて情報収集をしていると、こんなにも自殺についての情報が氾濫しているのだと驚きました。内容の真偽は別にしても、インターネット上に方法や手段が掲載されているものも少なくないですし、一時ガスや練炭を使用した自殺が急激に増えたことも、こうした情報があるからなのではないか、少なくとも原因の一端を担っているのではないかと思います。にはいられません。

情報に流されず、本当に自分の必要としていることを見つけるというのは非常に大事なことです。誰かがしているからということに安寧を求めないで、それこそ *Andante* ではないですが、自分なりの生き方を探して欲しいと思います。

仕事をして、1日が終わるときに、1人でもいいから多くの命が無事であって欲しいと、願わずにはいられませんでした。どんなに苦しくても、生きていれば、「生きててよかった」と思えるような夜が必

ず来るんじゃないかと。私の好きな歌手でそんな歌を歌っている人がいて、すごく苦悩しているんですけど、最後はやっぱり「生きていてよかった」で終わるんです。私自身その歌にすごく救われていました。

————— ありがとうございます。一年間お疲れ様でした。

ありがとうございます。今後も何らかの形で、こうしたことを自分自身でも考えていきたいと思います。一人でも多く、悲しい思いをする人が減るよう、考えていきたいです。

\*\*\*\*\*

## 【2】お知らせ

### ◇こころの電話相談 受付時間の延長について

精神保健福祉センターでは、こころの電話相談の相談時間を延長して受け付けております。

月曜日から金曜日までは9:00～21:00、土曜日曜祝日は10:00～16:00まで受け付けています。

Tell:0570-064556

※札幌市民の方は札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)をご利用ください。

Tell:011-622-0556

### ◇HPを更新しました

北海道地域自殺予防情報センターのHPでは、北海道の状況や自殺対策に関する取り組みなどについて紹介しています。情報をより見やすく、分かりやすくご覧いただけるよう心がけています。是非ご覧ください。

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

### ◇携帯HPができました

北海道地域自殺予防情報センターの携帯電話で見られるHPを新たに開設しました。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。

URL:<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/>

\*\*\*\*\*

## 【3】編集後記

今回は私たちが普段感じていたことなどを、少しお伝えしたいと思い、対談形式でお送りしました。一年間、自殺の予防・対策に関わる機会は今までにない経験だったので、色々考えさせられました。

依存症のことや自死遺族の方のこと、借金経済問題で困っている人のために司法支援機関と連携するとか、自殺そのものだけではなく、自殺対策を進めていく中で必要とされる知識は山程ありまし

た。また、色々なことを知っていく過程で、自殺したいと思った時、あるいは自殺したいと言われた時に相談できる機関がたくさんあることを実感しました。このような情報は、地域自殺予防情報センターのホームページ内でも紹介しているので、皆さんにも必要なときの備えとして知って欲しいと思います。そうした社会資源を上手に使うって、この厳しい世の中を生き抜いて欲しいと思うのです。

最後までお付き合いいただき、ありがとうございました。

次回 Vol.9 は 4 月末に配信予定です。

また来年度もよろしく願いいたします。

＊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 6 番 34 号

Tell 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)