

H22.7.29

°*:.o...:*°*:.o...:*°* Andante **°*:.o...:*°*:.o...

Vol.012

～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)

－自殺予防の十か条(自殺のサイン)－

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1.うつ病の症状が続いている | 2.原因不明の身体の不調が長引く |
| 3.酒量が増す | 4.安全や健康が保てない |
| 5.仕事の負担が急増する、
大きな失敗をする、職を失う | 6.周囲のサポートが得られない |
| 7.本人にとって価値あるものを失う | 8.重症の身体の病気にかかる |
| 9.自殺を口にする | 10.自殺未遂におよぶ |

(厚生労働省編著:職場における自殺と予防「自殺予防の10か条」より)

※『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。

－ 目 次 －

【1】 北海道における自殺の現状

- ◇ 北海道の自殺のハイリスク期

【2】 様々な自殺対策の取り組み

- ◇ 自殺対策に取り組む僧侶の会

【3】 お知らせ

- ◇ こころの電話相談
- ◇ HP・携帯 HP をご覧ください
- ◇ 相談・支援者のための「自殺予防ゲートキーパー研修」について
- ◇ 「第5回 北海道自殺対策フォーラム」を開催します

【4】 編集後記

【1】北海道における自殺の現状

◇ 北海道の自殺のハイリスク期 ◇

全国の自殺者がもっとも多い月は3月であることはご存じの方もいらっしゃるかと思います。では、北海道ではどうでしょうか。今回は北海道の自殺者数を月別にみていきたいと思ひます。以下に人口動態統計による平成16年から平成21年の6年間の自殺者数の月別推移のデータから多い順に各年度3位までの総数を示します。

	1位	2位	3位
平成16年	5月(150人)	4月(145人)	9月(141人)
平成17年	5月(168人)	3月(163人)	10月(144人)
平成18年	10月(143人)	7月(129人)	5月・11月(128人)
平成19年	6月(149人)	8月(145人)	5月(141人)
平成20年	6月(146人)	3月・10月(142人)
平成21年	6月(153人)	4月(138人)	5月(135人)

このように、平成16年から平成21年の6年間では自殺者が最も多かった月は6月(3回)と5月(2回)です。中でも平成19年から平成21年では、3年連続して6月に自殺者が最多であったことが分かります。また、3位までに入った月で最も多かったのは5月(5回)で、6月と10月(3回)がこれに続いています。また、これらのデータを男女別でみると、男性で自殺者が最も多かったのは5月(3回)であり、3位までに入った月で最も多かった月は5月に続き3月・6月・9月・10月(2

◇ こころの電話相談

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。

なお、札幌市民の方は上記番号では接続されませんので、札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)の相談をご利用ください。

Tel:011-622-0556

◇ HP・携帯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では見やすく、分かりやすい情報を紹介しています。

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

北海道地域自殺予防情報センターの携帯HPではうつ病や依存症、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/>

◇ 相談・支援者のための「自殺予防ゲートキーパー研修」について

「自殺予防ゲートキーパー」とは、地域や医療・保健・福祉、労働、教育等、様々な分野における相談支援活動において、自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて関係する専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人材です。今年度は道内8ヵ所で開催を企画しました。7月・8月は倶知安町と稚内市で開催予定です。詳しくは北海道のHPに、研修案内、申込書等を掲載していますのでご覧ください。また、北海道立精神保健福祉センターのHPからもこのHPがご覧になれます。

URL:<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/jisatuyobou.htm>

◇ 「第5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:22年9月11日(土) 13時30分～16時30分

場所:札幌市教育文化会館小ホール(札幌市中央区北1条西13丁目)

内容:基調講演①「自殺によって遺された家族」

講師:高橋 雄也氏(札幌学院大学 3年)

基調講演②「自殺で家族をなくすということ～遺族支援の立場から～」

講師:山口 和浩氏(NPO 法人自死遺族支援ネットワーク Re 代表)

シンポジウム「こころが悲しみに向き合えるとき」

シンポジスト:自死遺族の方

吉野 淳一氏(癒しの会 代表)

中山 琴江氏(十勝総合振興局(帯広保健所)主任保健師)

コーディネーター : 田邊 等 (北海道立精神保健福祉センター 所長)

その他 ・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。
- ・手話通訳、車いす対応席があります。

【4】編集後記

東京・生と死を考える会の創設者アルフォンス・デーケン氏の講演をお聞きする機会がありました。講演の一コマでユーモアの大切さを話され、具体例として、91歳のある母親の臨終の床での話をされました。牧師でもある息子を含む11人の子供たちが傍らで祈っていた時のことです。それまで意識もはっきりしなかった母親が、突然眼を開き『たばこを吸いたい』や『お酒を飲みたい』と所望し、子供たちはとんでもないと反応したそうです。そのとき、母親は『死ぬのは私』と。笑い話のようですが、母親は子供たちにユーモアを遺して逝ったのです。デーケン氏によると、ドイツで一番知られたユーモアの定義は『にもかかわらず』笑う、とのことでした。また、笑うことができるのは人間だけだとも。

次回 Vol.13 は 2010 年 8 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