

=====

[北海道]

H22.8.30

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

Vol.014

～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

【2】大切な人をなくすということ

- ◇ 自殺を身近に経験するということの意味
- ◇ 自死遺族が置かれる状況

【3】お知らせ

- ◇ こころの電話相談について
- ◇ HP・携帯版 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」について

【4】編集後記

-----

\*\*\*\*\*

【1】北海道における自殺の現状

警察庁から平成 22 年の上半期 6 月までの月別自殺者数の暫定値が発表されています。6 月までの自殺者数は、総数で見ても月別で見ても、全国的に減少の傾向にあり、北海道でも 3 月を除いて減少の傾向にあります。

	全国	北海道
1 月	2,532 人(前年－135 人)	105 人(前年－13 人)
2 月	2,443 人(前年－ 47 人)	106 人(前年－15 人)
3 月	2,942 人(前年－161 人)	151 人(前年＋19 人)
4 月	2,564 人(前年－502 人)	126 人(前年－29 人)
5 月	2,758 人(前年－245 人)	145 人(前年－ 3 人)
6 月	2,744 人(前年－113 人)	122 人(前年－39 人)
H22 累計	15,983 人(前年同期間－1,203 人)	755 人(前年同期間－80 人)

平成 21 年北海道警察自殺統計資料によると、道内では 1,599 人の方が亡くなっています。北海道警察の分類に基づき、方面毎の男女別自殺者数は、以下の通りです。  
(※( )内は北海道の自殺者総数に占める割合。)

○札幌方面	928 人(58%)	男性:634 人	女性:294 人
○旭川方面	214 人(13%)	男性:157 人	女性: 57 人
○函館方面	155 人(10%)	男性:112 人	女性: 43 人
○釧路方面	202 人(13%)	男性:141 人	女性: 61 人
○北見方面	100 人( 6%)	男性: 73 人	女性: 27 人

各方面の自殺者数が北海道の自殺者総数に占める割合は前年とほぼ変わりありません。方面毎の世代別自殺者数は以下のようになっています。函館方面と北見方面では前年に比べると自殺者総数に占める中高年自殺者の割合が約 1 割程度増加しています。また、函館方面では青少年と高齢者の自殺者の割合、北見方面では高齢者の自殺者の割合が減少しています。(※各世代は内閣府の定義に基づき、29 歳までを青少年、30 歳～64 歳までを中高年、65 歳以上を高齢者と分類。)

○札幌方面	青少年:133 人	中高年:580 人	高齢者:213 人	不詳 2 人
○旭川方面	青少年: 16 人	中高年:136 人	高齢者: 60 人	不詳 2 人
○函館方面	青少年: 11 人	中高年:107 人	高齢者: 37 人	
○釧路方面	青少年: 20 人	中高年:127 人	高齢者: 55 人	
○北見方面	青少年: 13 人	中高年: 60 人	高齢者: 27 人	

※統計に関する資料は北海道警察のデータを元に作成しています。さらに詳しいデータは以下のページでご覧いただけます。

\*\*\*\*\*

## 【2】大切な人をなくすということ

北海道が9月に開催する「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～」に関連するテーマ自死遺族に関することを取り上げます。

### ◇ 自殺を身近に経験するということの意味

親しい人や愛する人を自殺という突然の死で亡くすと、周囲の人々は強烈な心理的打撃を受けます。遺族はその突然の死に様々な思いを抱き、苦しめられるといわれていて、その悲嘆反応には他の死別の場合にはあまり見られないような要素があるとされています。

それは「あのとき気づいていれば...」「私だけ生きて楽しい思いをしては申し訳ない」といった罪悪感、「自殺したなんて信じられない...」という否認がありますし、他にも複雑で様々な感情を抱くとされています。

このような複雑に強められた悲嘆の反応から、抑うつ的になる、感情が麻痺してしまう、対人関係上で孤立してしまうなどの「こころの反応」や、食欲や睡眠などの不調といった「身体の反応」が現れる場合もあります。

また、「NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク」の自殺実態調査によれば、自死遺族の4人に1人が「自分も死にたい」と考えたことがあるということが明らかにされています。ここまで述べてきたような反応は身近な人を自殺で亡くすという「特別な事態に対して起こりうる自然な反応」です。前述の調査から自死遺族が長期にわたり悩みや困難、抑うつ感を抱え続け苦しんでいる実態が明らかにされていますが、日常生活に大きく支障を来すような場合には、うつ病やPTSD、アルコール依存症などの精神科疾患を発症してしまう可能性もあるため、専門家に相談することが必要です。

### ◇ 自死遺族がおかれる状況

自死遺族は、自殺に対する社会の誤解や偏見などによって傷ついたり、「周囲の理解が得られにくい」、「人に話せず、悲しみを分かち合えない」、「必要な情報が届かない」「家庭内に問題が生じる」といった特有の状況に陥りやすいとされています。

また、自分の愛する人を失ったと認めることをとても困難に感じることで、自殺で亡くなったことを周囲の人に話せず一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまう場合もあります。

しかしながら、前掲のライフリンクの自殺実態調査によれば、「自死遺族のつどい」という同じ問題を持つ仲間との語り合い・聴き合いの場への参加者が、そこで誰にも語れなかった思いを安心して打ち明ける体験をしていることも明らかにされています。

これらのことから、自殺対策の中で自殺は追いつめられた末の死であるという認識を広め、自殺そのものや自殺に対する社会の偏見をなくしていく必要性があるとともに、同じ体験を持つ仲間との分かち合いや支え合いが自死遺族に対する重要な支援になるということが分かります。

自死遺族の分かち合いの場など、自死遺族に対する支援については、メールマガジンのバックナンバーVol.10、自死遺族が抱く感情的な苦悩についてはバックナンバーVol.9をご覧ください。

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

\*\*\*\*\*

### 【3】お知らせ

◇ 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/>

◇ 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。

昨年度に引き続き、今年度は道内 8 カ所で開催しております。既に 4 カ所での研修が終了しており、残すところ 4 カ所となっております。

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:田辺 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。
- ・手話通訳があります。
- ・車いす対応席があります。

本年度は自死遺族支援について皆様とともに考えていきたいと思っております。当日のご参加をお待ちしております。

\*\*\*\*\*

#### 【4】編集後記

今年の夏は猛暑で、全国で熱中症などの被害が相次ぎました。その夏がやっと終わりに近づいています。みなさんは体調など崩されることはなかったでしょうか？

さて、9月10日は世界自殺予防デーです。国では9月10日から16日を自殺予防週間としています。また、9月は全国精神保健福祉センター自殺予防強化月間にもなっており、北海道でも自殺対策の強化に努めています。9月11日には、既にお知らせしているとおり「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。

北海道の自殺対策には皆様の力が必要です。当日の皆様のご参加をお待ちしております。

次号 Vol.14 は、2010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)