R6.02.29
゜・*:.。..。.:*・゜゜・*:.。..。.:*・゜＊　Andante　＊*・゜゜・*:.。..。.:*・゜・*:.。..　Vol.176

～北海道の自殺対策について～

Hokkaido Government
発行：北海道地域自殺対策推進センター
（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？ 呼吸を整えて、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
◇　令和 6 年 1 月末の自殺者数（暫定値）［警察庁］
◇　令和 4 年北海道における保健所管内別自殺者数（確定値）[警察庁]
【２】　自殺について知ろう
◇　心のサポーターとは
【３】　お知らせ
◇　ホームページ「北海道のメールマガジン」のサービス終了に伴う対応について
◇　こころの電話相談
◇　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　・・・

－－－

じた対策を推進していくことが重要となります。

参考文献

厚生労働省、「地域における自殺の基礎資料」

【２】自殺について知ろう　・・・

④サポートの手段を伝える・勧める、が挙げられています。例えば、SNS の投稿が減った、トラブルが増えた、お酒の量が増えた、顔色が悪いといったことからいつもと様子が違うことに気づき、そうしたときに優しい目を向けて「おはよう」「最近どう？」「疲れて見えるけど、体調どう？」といった気にかけている気持ちを伝えてみたり、ゆっくり話す時間をとるといった働きかけが大切としています。

また、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことが出来る社会の実現を目指し、心のサポーターとして「差別・偏見のない姿勢」、「正しい知識」、「傾聴を中心とした支援」、「目指す社会の理解」が必要だとされています。そして、心のサポーターを育成する指導者には、「知識をわかりやすく伝える」、「ロールモデルになる」、「アクションを促す」といったことが求められるとされています。

○　さいごに

ホームページ「NIPPON COCORO ACTION」では、「“心のサポーター”といってもむずかしい資格や専門知識は要りません。いつか役立つメンタルヘルスの基礎や、人の悩みを聴くスキルを学びます。誰もがこころの不調を経験する時代。そのサインに気づける周りの人や、こころの応急手当てのできる人を増やしていくことがとても大切です。メンタルヘルスの理解を広めていき、こころの不調で悩む人が話しやすい環境をこのアクションからつくっていきます。」としており、2033 年までに日本全国 100 万人を目指し、現在（2023 年 3 月 31 日時点）は 3,450 人の方が心のサポーターとなっているとご報告されています。

この事業はまだ始まったばかりで、目標も遠いものとなっていますが、少しずつ精神障害者への地域の理解、助け合いが進み、一歩一歩“生き心地の良い社会”に近づくことが期待されます。

参考文献

厚生労働省、2022、「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」、https://www.mhlw.go.jp/stf/taikou_r041014.html

「NIPPON COCORO ACTION」、2023、https://cocoroaction.jp/outline/

心のサポーター養成事業事務局国立精神・神経医療研究センター、2023、「心のサポーター養成事業指導者養成研修（共通研修）」

【３】お知らせ・・・

Tel：0570-064-556
※ご相談の電話が集中しますと、つながりにくい状態になりますがご了承ください。

◇　現在北海道でも、こころの SNS（LINE）相談が開設されています。
　詳しくは、下記のリンクをご覧ください。

北海道こころの健康 SNS 相談窓口：https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html

◇　ホームページをご覧ください
　北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。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。また、Andante のバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

　ホームページ URL：https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/a0002/

◇　メールマガジンのご登録内容の変更や解約手続きにつきましては、以下のリンクから行っていただけます。

　北海道のメールマガジン URL：http://www1.hokkaido-jin.jp/mail/magazine/

【４】編集後記・・・