R6.02.29

Vol.176

~北海道の自殺対策について~

Hokkaido

発行:北海道地域自殺対策推進センター

Government

(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。

一 目 次 一

- 【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

◇令和6年1月末の自殺者数(暫定値)[警察庁]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

警察庁より令和6年1月末の月別自殺者数の暫定値が発表されました。

令和6年1月の北海道の自殺者数は66人でした。また、全国の自殺者数は1,558人、そのうち男性は1,054人、女性は504人でした。

以下に、北海道および全国の前月比と前年同月比の自殺者数を示します。

1. 令和6年1月と令和5年12月の月別自殺者数の比較

令和 6 年 01 月 < 北海道 66 人、全国 1,558 人、全国(男性) 1,054 人、全国(女性) 504 人 > 令和 5 年 12 月 < 北海道 69 人、全国 1,548 人、全国(男性) 1,029 人、全国(女性) 519 人 > 前 月 比 < 北海道 -3 人、全国 +10 人、全国(男性) +25 人、全国(女性) -15 人 >

令和6年1月の自殺者数は、前月比では、全国(総数・男性)において増加、北海道、全国(女性)において減少でした。全国47都道府県の中で、自殺者数が増加したのは20、減少したのは22、変化なしは5でした。

2. 令和6年1月と令和5年1月の月別自殺者数の比較

令和 6 年 1 月 < 北海道 66 人、全国 1,558 人、全国(男性) 1,054 人、全国(女性) 504 人 > 令和 5 年 1 月 < 北海道 74 人、全国 1,871 人、全国(男性) 1,240 人、全国(女性) 631 人 > 前 年 比 < 北海道 -8 人、全国 -313 人、全国(男性) -186 人、全国(女性) -127 人 >

前年同月比では、北海道、全国(総数・男性・女性)において減少でした。また、全国 47 都道府県の中で、自殺者数が増加したのは 12、減少したのは 31、増減なしは 4 でした。

◇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]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 今回は、「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・住居地集計、北海道地域自殺対策推進センター算出)より令和4年の北海道内の保健所管内別自殺者数および前年比をまとめます。表中にある()は前年比です。

1. 令和4年北海道における保健所管内別自殺者数.

(人)

全国	21,723	(+903)	北海道	962	(+14)			
札幌市	359	(+18)	市立函館	47	(+10)	旭川市	68	(+4)
小樽市	15	(+3)	渡島	25	(+8)	八雲	6	(-1)
江差	7	(± 0)	江別	28	(-13)	千歳	37	(-2)
倶知安	15	(+1)	岩内	1	(± 0)	岩見沢	25	(-19)
滝川	23	(+10)	深川	6	(± 0)	上川	8	(± 0)
名寄	14	(+1)	富良野	4	(-3)	留萌	3	(-6)
稚内	14	(+2)	網走	7	(-2)	北見	23	(-13)
紋別	14	(+2)	室蘭	25	(-12)	苫小牧	33	(± 0)
浦河	7	(+1)	静内	11	(± 0)	帯広	76	(+17)
釧路	44	(+8)	根室	6	(± 0)	中標津	9	(-1)
不明	2	(+1)						

令和 4 年中の北海道における自殺者数は 962 人、前年比 14 人の増加でした。保健所管内別で見ると、前年と比べて増加した保健所は 13、減少した保健所は 10、増減なしは 7 でした。

令和4年は、全国、北海道ともに前年と比べて増加となっています。保健所管内別に見ても 前年と比べて増加した保健所が多くなっています。

北海道は広域で自殺対策を行き届かせることが難しい環境ではありますが、地域の実情に応

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」

日本の自殺者数は1998年に急増し、以降10年以上もの間自殺者数3万人を超える状態にありました。このような状態の中、国は平成18年に自殺対策基本法を施行、自殺総合対策大綱を閣議決定し、様々な対策を実施してきました。5年ごとの改訂で現在は第4次自殺総合対策大綱となっていますが、「自殺総合対策における当面の重点 施策の概要」の中には「自殺対策に関わる人材の確保養成及び資質の向上を図る」とあり、ゲートキーパーの養成や介護支援専門員等への研修、かかりつけ医、地域保健スタッフ、公的機関職員等の資質向上などが記されています。今回取り上げる「心のサポーター」の養成は、令和5年度に全国30自治体にてモデル事業として実施されており、自殺総合対策大綱にもある支援者の一つになることが期待されます。

○背景

ホームページ「NIPPON COCORO ACTION」によると、「厚生労働省では"精神障害にも対応した地域包括ケアシステム(※1)"の構築に向けた施策を進めています。地域包括ケアシステムの構築を進めるためには、地域住民の理解や支えも重要であり、地域住民に対する普及啓発を効果的な方法で実施していくことが求められており、地域住民に対する初期対応法を広く普及するために"心のサポーター"を養成するための事業を実施することになりました」とあります。これは、心の病気を持つ人に対するスティグマ(※2)を持つことなく共生できる風土づくり、心の不調の早期発見、サポートに役立つ知識や方法を習得することを目標としています。

※1 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できるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加(就労など)、地域の助け合い、普及啓発(教育など)が包括的に確保されたシステムのこと。

※2 ここでのスティグマは、①無知 (知識の欠如)、②偏見 (否定的な態度と感情)、③差別 (偏見から生じる行動)、という3つの問題を持つ現象であるとされ、家族や地域社会、仕事への影響も大きく、これにより個人が拒絶や攻撃を受ける、治療や支援が遅れる要因にもなっている、ことを指す。

○ 心のサポーターとは

心のサポーター養成研修資料によると「心のサポーターとは、身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、"てあて"をできる人が心のサポーターです。」とあります。これはメンタルヘルス・ファーストエイド(こころの応急処置)の考えを参考にしており、正しい知識と理解に基づき、家族や同僚等身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う小学生から大人まで誰でもなれるものとされています。

心のサポーター4 つのステップとして、①心の不調に気づく、②声をかける、③話を聴く、

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。

〇 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)」

◇ 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

Andante を配信している北海道のメールマガジンが令和6年3月にサービスを終了いたします。それに伴い、今後の配信は、北海道立精神保健福祉センターのホームページ上で行う形となります。ご迷惑をおかけしますが、引き続きのご愛読よろしくお願いします。

ホームページ URL: https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/88706.html

◇ 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行っています。

月曜から金曜日

土曜日曜祝日(12月29日~1月3日を除く) 10:00~16:00

 $9:00\sim21:00$

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/

北海道は一時春のような暖かい日もありましたが、変わらず寒い日が続いています。ただ、朝起きたときや仕事の帰り道といったふとした瞬間にまだまだ明るいところを見ると、少しずつ日が長くなってきていて、春が近づいてきていることを実感します。

さて、3月は国が定める自殺対策強化月間となっています。この期間中ポスターの掲示やリーフレットの配布など様々な啓発活動が行われます。この原稿の執筆段階ではまだどのようなものなのかわかりませんが、見かけた際は足を止めてじっくり見させていただこうと思います。つい先日年を越したと思ったのですが、早いもので明日はもう3月、年度の切り替わりです。どのような出会いと別れがあるのでしょうか。別れの悲しさはもちろんありますが、わくわく半分どきどき半分で変化を楽しみたいと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.177 は、令和6年3月末に配信予定です。

ご質問、ご要望等お問い合わせ先 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/hf/sfc/