R6.3.31

°•\*...。...:\*•° °•\*...。...\*•° \* Andante \*\*•° °•\*...。...:\*•°•\*...。..

Vol.177

~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2月末の自殺者数(暫定値)[警察庁]
- 【2】 自殺について知ろう
- ◇ 第9回「全道自死遺族交流会(講演会)」について
- 【3】 お知らせ
- ◇ 来年度、4月からの Andante 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

◇令和6年2月末の自殺者数(暫定値)[警察庁]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

警察庁より令和6年2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2月の北海道の自殺者数は64人でした。また、全国の自殺者数は1,444人、その うち男性は966人、女性は478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2月末と令和6年1月末の月別自殺者数の比較

\_\_\_\_\_\_

令和 6 年 2 月 < 北海道 64 人、全国 1,444 人、全国(男性) 966 人、 全国(女性) 478 人 > 令和 6 年 1 月 < 北海道 66 人、全国 1,622 人、全国(男性) 1,099 人 全国(女性) 523 人 > 前 月 比 < 北海道 -2 人、全国 -178 人、 全国(男性) -133 人、 全国(女性) -45 人 >

\_\_\_\_\_\_

令和6年2月の自殺者数は、前月比では、北海道、全国(総数・男性・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10、減少したのは37、変化なしは0でした。

## 2. 令和6年2月末と令和5年2月末の月別自殺者数の比較

\_\_\_\_\_

令和 6 年 2 月 < 北海道 64 人、全国 1,444 人、全国(男性) 966 人、 全国(女性) 478 人 > 令和 5 年 2 月 < 北海道 64 人、全国 1,685 人、全国(男性) 1,180 人、全国(女性) 505 人 > 前 年 比 < 北海道  $\pm$  0 人、全国 -241 人、全国(男性) -214 人、全国(女性) -27 人 >

-----

前年同月比では、全国(総数・男性・女性)において減少、北海道において増減なしでした。また、全国47都道府県の中で、自殺者数が増加したのは11、減少したのは31、増減なしは5でした。

## 

◇第9回「全道自死遺族交流会(講演会)」について◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

大切な人を自死で亡くされた方、遺された方は、自責の念や罪悪感など辛い思いをすることにもなります。また、社会に与える影響は計り知れません。第4期北海道自殺対策行動計画、第3章当面の重点施策の一部に「(7)遺された人への支援を充実する」とあり、自死遺族交流会は遺族への総合的な支援にあたります。自死遺族が様々な困難に対処することができるよう、自助グループの育成や地域における活動を促進するほか、相談体制の充実など総合的な支援に向けた取組をしています。

令和6年2月16日(金)に、第9回「全道自死遺族交流会」が開催されました。以前は対面形式でのわかちあいをメインとした会でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により令和3年度は中止となりました。令和4年度はコロナの収束を願いながらZoomを活用した講演会の配信を行い、全道各地にある自死遺族の会のつながりを改めて感じることができました。続く今年度は、全道各地の自死遺族の会で設けた集合会場、さらには各会に属する方や支援者をZoomで結び、ハイブリッド形式での開催となりました。当日は全道から40名以上の方がご参加くださいました。ご参加くださった方のプライバシーに配慮し、ZoomのカメラのON・OFFや、集合会場でカメラに映ることの可否は自由に選んでいただきました。コロナ禍を経て、対面形式での全道交流会の再開をめざし開催された今回の交流会について、ご紹介いたします。

交流会の前半は、「大切な人をなくされたあなたに〜深い悲しみにある人がありのままの自分でいられるために〜」と題し、北海道立精神保健福祉センター所長・岡崎大介医師にご講演いただきました。

講演の中では、"喪失(=大切な人やものを失うこと)"や"グリーフ(=喪失体験に伴って生じる感情)"などの表現を用いて、大切な人を亡くすことによる心理的影響についてご説明いただきました。そしてグリーフは自死に限らず、喪失体験に伴って誰にでも生じる自然な感情で

あること、現れ方は人によってさまざまであること、そして回復の過程もそれぞれであること もお話しいただきました。

自死遺族のこころは複雑で、自死以外の死別とは異なる罪悪感や怒りなどの感情が湧いたり、故人との関係などの影響を受け、同じ家族であっても共感し合うことが難しい場合があることを架空事例も交えながらお話しいただき、大切な人を自死で亡くした方のこころに少しでも寄り添いたいと願う人にぜひ届いてほしいと感じた講演でした。終了後のアンケートでは、講演の中で用いられた架空事例に共感を覚え、感想を寄せてくださった方が多くいらっしゃいました。

交流会後半には、全道8か所(令和6年2月時点)の自死遺族の会から、それぞれの活動の様子などを紹介するPRタイムを設けました。本コンテンツの最初にも記載しましたが、参加者のプライバシーを守ることを大切に開催した交流会でしたので、会を代表して画面に登場してくださった方もいらっしゃいましたし、複数のメンバーでカメラの前に集合してくださった会もありました。画面越しではありましたが、温かなつながりを感じられるひとときでした。

## ○ 全道の自死遺族の会

## 【道央】

- ・自死遺族のための交流会
- ・自死遺族の思いを語る集い「癒しの会」
- 石狩自死遺族の会
- ・自死遺族交流会ひまわりの会

#### 【道南】

・自死遺族のつどい「道南わかちあいの会 あかり」

## 【道北】

・旭川自死遺族わかちあいの会

#### 【道東】

- そよ風の会
- ・自死遺族のための「わかちあいの会 With (ウィズ)」

※各会の詳細情報は、北海道立精神保健福祉センターのホームページ内の「大切な人をなくされた方へ」のページをご覧ください。各種リーフレットのダウンロードも可能です。

※最新の開催状況等は各会にお問い合わせください。

「大切な人をなくされた方へ」

URL:https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/153001.html

(自死遺族の会全道ネットワーク 事務局)

## 【2】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

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。

配信の告知はX(旧 Twitter)の北海道庁公式アカウント(北海道【公式】@PrefHokkaido)で行います。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。

◇ 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

9:00~21:00 10:00~16:00

土曜日曜祝日(12月29日~1月3日を除く)

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/

# 

やっと春らしくなってきました。北海道の冬の厳しさから、暖かくなり雪が解けるとなんだか嬉しくなるものです。しかし、年度が変わることで、希望や不安がストレスになる時期でもあります。うまくいかないことがあっても、慌てないで、焦らないで、ひとつひとつできるところから始められたらいいなあと思います。一人ひとりがスペシャル、困難の乗り越え方も違うはずです。自分なりの幸せを見つけて、生きていきたいですね。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.178 は、令和6年4月末にホームページ上の配信予定です。

\*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 <a href="http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/">http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/</a> Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp