

ご存じですか？

北海道では、

毎日3人の方が自殺しています

令和3年の死亡者数

	全国	北海道
自殺者総数（人）	21,007	977
対前年比（人）	-74	+27
自殺死亡率	16.8	18.7

令和3年中における自殺の状況（内閣府・警察庁）
自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

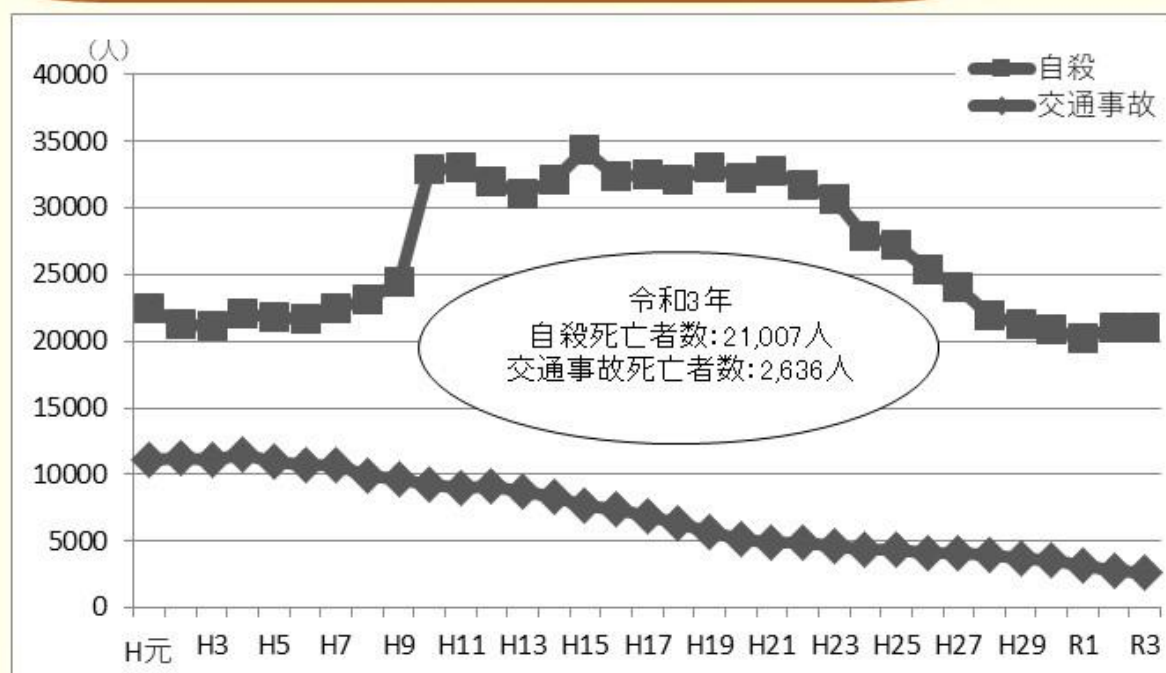
北海道の自殺の現状

- 平成10年に前年より400人急増し、約1,500人になりました。その後、高止まり状態でしたが、平成21年から、わずかながら減少傾向が続いています。
- 令和3年は、自殺者の総数が977人。これは東京、大阪、神奈川県、愛知、埼玉について第6位となっています。
- **全国では約58人、北海道では約3人**の方が毎日自殺で亡くなっています。

交通事故死×8.1＝自殺??

自殺で亡くなる方は、平成10年の急激な増加以来、
年間約3万人となっていました、
平成21年から減少を続け、現在は年間約2万1千人
となっています。

自殺者数と交通事故死者数の推移



日本では、毎年約**2万1千人**の方が自殺で
亡くなっており、これは、**交通事故**で亡くなる方の
約8.1倍です。

自殺の背景には 心の悩みがあるものです……

自殺は特別な人だけにおこることではなく、病気や過労などの健康問題、多重債務、失業や倒産などの経済的な問題、いじめ、家庭不和、健康問題などの心の悩みなどによって気持ちが追い込まれ、自殺以外の選択肢を考えることができなくなってしまった状態でおこるものです。

そして、自殺者の多くが、何らかのサインを発しています。

これは、「もう死んでしまいたい」、「もうだめだ」とあきらめてしまう気持ちがある一方、「死にたくない」、「生きたい」という気持ちとの間で葛藤があるからです。

自殺の問題で 知っておきたいこと

1 自殺は、その多くが追い込まれた末の死

自殺は個人の自由な意志や選択の結果と思われがちですが、実際には、様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言えます。

自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症しています。

2 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題

制度・慣行の見直しや、相談・支援体制の整備など社会的な取組とうつ病などの精神疾患への適切な治療により、自殺を防ぐことが可能です。

3 自殺を考えている人は、何らかのサインを 発していることが多い

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や体調不良など自殺の危険を示すサインを発していることが多いものです。

このようなサインに気づいた人は声をかけ、身近な相談窓口での相談や病院受診を勧めてみましょう。

内閣府：自殺総合対策大綱より

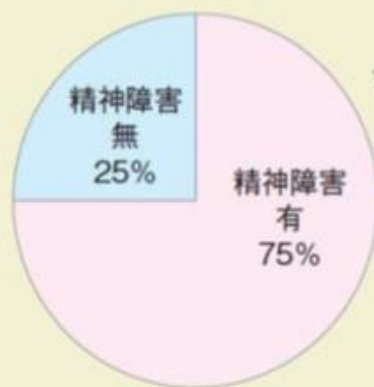
うつ病などの 精神疾患と自殺の関係

自殺の原因は失業、倒産、借金などの経済問題や、健康問題、家庭問題、心の悩みなどのさまざまな要因がからみあっているものです。

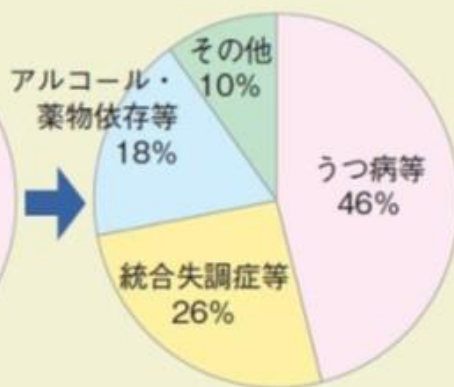
そのようなストレス状況下において、うつ病などの精神疾患に罹患するリスクは高まります。

原因はさまざまであっても、自殺の直前にはうつ病などの状態になっている人がたくさんいるのです。

自殺の背景としての精神疾患



自殺企図者の
75%に精神障害



精神障害の約半数が
うつ病等



うつ病患者は急増中。
しかし、4人に3人は医療機関
で治療を受けていない

自殺の危険因子としての精神障害
— 生命的危険性の高い企図手段をもちいた自殺失敗者の診断学的検討—
飛鳥井望 (精神神経誌96: 415-443, 1994)

心の問題と対策基盤の実態に関する
研究主任研究者 井上憲人
(平成14年度厚生労働科学特別研究事業)

あなたの身近な人に死にたい、 自殺したいといわれたとき

「死にたい」と言われたら誰もが驚いてしまいます。
うろたえてしまうかも知れません。でも、心の声を言葉にした人は、
つらい気持ちを聞いてほしいのです。

話をさえぎらずに、
じっと耳を傾けましょう。

「死にたい」と口にしたのは、
こころの痛みや苦しさを、
目の前のあなたに知って
もらいたいからです。

「死ぬ気になれば何でもできる」と
励ますのは逆効果です。

相手の気持ちは、
否定せずに
聴いてください。

「死ぬという人は死ぬ気がない」
「自殺未遂者は本当は自殺しない」
という考えは誤りです。

一緒に考えられる人が
他にいないか
考えてみましょう。

「死にたい」と考えるのは、
生きるのが苦しいからだと
理解してください。

こころの痛みや苦しみが
伝わったら、共感できたこと、
理解できたことを伝えてください。

「死にたい」と言う時は、
こころの痛みが救いを求めていると
理解してください。

あきらめずに他のもっと
相談のできる場所（専門家）
を紹介したり、
付き添ってあげましょう。

こんな時には自殺を 考えているかもしれません

1 うつ病の症状が続いている

2 原因不明の身体不調が長引く

内科の検査でこれといった異常が見られないのに、頭痛や頭暈感、肩こり、腰痛、消化器症状（便秘、下痢、慢性の腹痛等）が長引いたり、疲れやすい、身体がだるい等の症状が続いたりする。

3 酒量が増す

それまでアルコールが苦手だった人、付き合い程度にしか飲まなかった人の飲酒量が増している場合には、本人に強い身体的ストレス、あるいは精神的ストレスがあったり、うつ病が始まっていたりすることがある。

4 安全や健康が保てない

自分の命や健康に対する配慮をなくし、事故や病気への傾きが強まることがある。これは自殺そのものを望んでいるのではないが、命を落とす危険性が高まっている状態である。

5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

長時間労働や大きな失敗で、厳しく叱責されたり、失職する。また、仕事の難しさ、複雑さが影響することもある。

6 職場や家庭などでサポートが得られない

問題を抱えているのに孤立した環境にあり、職場や家庭でも居場所がなく適切な支援が得られない。

7 本人にとっての価値のあるもの (職、地位、家族、財産など)を失う

家族の死、仕事上での失敗、退職、引越などの環境の変化など、その人にとって特に価値があると考えられていたものを失う。

8 重症の身体の病気にかかる

重い病気では、生活の変化を余儀なくされたり、生きる意味を再検討しなくてはならなくなったりしてしまうことがある。

9 自殺を口にする

10 自殺未遂におよぶ

明らかに死に至るような危険な行為をした場合だけでなく、一見するとすぐに死には至らないような手首を浅く切るとか、薬を余分に飲むといった行為でも、その後の自殺につながる危険性がある。

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」から

必要だと思ったときは、ためらわずに専門家の助言を受けましょう。

専門機関や精神科医療機関を受診することが大切です。

うつ病は15人に1人が 一生のうちにかかると言われている、 ごく一般的な病気です

うつ病のサイン

- ①以前と比べて表情が暗く、元気がない。
- ②体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる。
- ③仕事や家事の能率の低下、ミスが増える。
- ④周囲との交流を避けるようになる。
- ⑤遅刻、早退、欠勤（欠席）が多くなる。
- ⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる。
- ⑦飲酒量が増える。

うつ病には 次のような身体の症状があります

- ・口の渇き、味覚変化
- ・睡眠障害、頭重、頭痛、頭部圧迫感、不快感
- ・耳鳴り、めまい、眼精疲労
- ・首、肩のこり
- ・胸部圧迫感、息切れ
- ・狭心症のような疼痛、頻脈、心臓の圧迫感、心悸亢進
- ・食欲不振、便秘、下痢、吐き気、嘔吐、腹部不快感
- ・性欲減退
- ・神経痛、筋痛、関節痛、しびれ、冷感、ほてり

毎年9月10日は 世界自殺予防デーです

WHO（世界保健機関）は、「自殺は大きな、しかし予防可能な公衆衛生上の問題である。」として、世界中の関心を喚起するために世界自殺予防デーを定めました。

9月10日は
世界自殺予防デー

ご存じ
でしたか？

日本では、平成19年6月の「自殺総合対策大綱」において、世界自殺予防デーにちなみ、毎年9月10日からの1週間を自殺予防週間としています。

一人で悩まないで

死にたい気持ちになったとき、まずは誰かに話してみませんか？

親しい人を自殺でなくして苦しい気持ちでいませんか？



原画：西村一夫

相談の窓口はいくつもあります

- 北海道の窓口（札幌市民以外の道民の方）
 - ・北海道立精神保健福祉センター ところの電話相談 0570-064556（月～金 9:00～21:00）
（土日祝 10:00～16:00）
（12月29日～1月3日を除く）
相談予約電話 011-864-7000（月～金 8:45～17:30）
 - ・各総合振興局（振興局）保健環境部（道立保健所）
- 札幌市の窓口
 - ・札幌こころのセンター 011-622-0556（月～金 9:00～17:00）
 - ・各区役所保健福祉課
- 24時間対応窓口
 - ・北海道いのちの電話 011-231-4343（24時間対応）
 - ・旭川いのちの電話 0166-23-4343（24時間対応）

この他にも、多くの相談機関があります。
まずはお話をしてみませんか？

大切な人をなくしてしまったとき 私たちの心や体には こんなことが起こります

心におきること

悲しみ、寂しさ…
不安、恐れ…

「なぜ?」「どうして?」と
たえず自問しています

「自殺を防げなかった」という
後悔、自責感

体におきること

眠れない…

体がだるい
疲れやすい

食欲がない…

体重が減る

病気にかかりやすくなったり、持病が悪化したりすることもあります。

ほかにも…

- ・人に会いたくなくなり、心を閉ざし、ひきこもる。
- ・落ち着きなく行動したり、衝動的なことをしたりする。
- ・あたかもなくなっていないかのように行動してしまう。
- ・一人の人がいなくなることで、人間関係のバランスが変わり、家族の中に強い緊張やストレスが生まれてしまう。

**このようなことがおきるのは
自然なことです。**