

自殺予防に向けた相談対応ガイドブック

—地域・職域におけるメンタルヘルス推進の一環として—

平成16年3月

北海道保健福祉部疾病対策課

精神保健福祉推進室

はじめに

平成10年以降、わが国の自殺者数は年間3万人に急増し、その後一向に減少の兆しがみえません。北海道においても同様であり、ここ数年、毎年1,500人前後の方々が自ら命を絶っている現状です。この要因として、経済の低迷（不況、リストラなど）があることはよく知られており、戦後において過去2回、不況の時期に一致した自殺者増加がみられました。また、最近の疫学的研究から、30歳以上の男性については、自殺率と完全失業率が統計学的に有意に相関することが明らかにされています。

では、自殺者の減少を図るには、景気をよくすればよいのでしょうか。また、私たち保健医療福祉従事者の出る幕はないのでしょうか。この点については、近年の精神医学の発展がひとつの方向性を示してくれています。すなわち、自殺者の生前の行動の分析や関係者の陳述から自殺者の心理状態を探る研究（心理学的剖検）が世界各地で行われ、自殺者の多くがうつ病をはじめとする精神疾患に罹患していたことがわかりました。

ということは、不況のときに自殺が増えるのは、ストレス状況下において、精神疾患、特にうつ病に罹患するリスクが高まり、これらの疾患に罹患することにより自殺に踏み切る敷居が低くなったためであると理解することができます。したがって、人々がうつ病をはじめとする精神疾患に関する正しい知識を得て、適切に対処する方法を身につけることが、自殺予防につながるものと考えられます。

このガイドブックは、以上に述べた観点から、地域や職域における保健医療福祉従事者が自殺予防に取り組む際の一助となるように作成したものであり、相談対応にあたっての基本的な考え方や留意事項に重点を置きました。執筆にあたっては、国やWHOの資料等を参考とするとともに、「北海道心の健康づくり推進連絡協議会・自殺予防部会」にお諮りし意見をいただきました。特に、第IV章「自殺予防への認知行動療法的アプローチ」については、わが国におけるこの分野の第一人者であり、上記部会委員でもある北海道医療大学心理科学部の坂野雄二教授の指導をいただきました。

自殺は予防可能なメンタルヘルス上の問題であるという基本認識に基づき、保健医療福祉に従事されている皆様にこのガイドブックが活用され、有効な自殺予防対策が実施されることを願ってやみません。

北海道保健福祉部疾病対策課精神保健福祉推進室長 田中 宏之

目 次

I	北海道における自殺の現状
II	自殺予防へのポピュレーション・アプローチ
III	自殺予防に関わる保健相談の留意点
IV	自殺予防への認知行動療法的アプローチ
V	うつ病の薬物療法についての基礎知識

<資料編>

1	北海道の10歳年齢階級別性別自殺者の年次推移
2	自殺予防に関するトピックス
3	平成15年度自殺予防対策事業実施要綱
4	北海道における自殺予防対策イメージ図
5	北海道の自殺予防対策関係機関連携図
6	北海道自殺予防対策連絡会議設置要綱
7	北海道心の健康づくり推進連絡協議会・自殺予防部会関係資料