

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、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7年10月末の自殺者数（暫定値）〔警察庁〕
- ◇ 全国、北海道の死因順位及び割合〔人口動態統計〕

【2】 自殺について知ろう

- ◇ 子ども・若者の自殺対策[いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）]

【3】 お知らせ

- ◇ 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

[illegible]

警察庁より令和7年10月末の月別自殺者数の暫定値が発表されました。

令和7年10月の北海道の自殺者数は76人でした。また、全国の自殺者数は1,461人、そのうち男性は974人、女性は487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7年10月末と令和7年9月末の月別自殺者数の比較

(单位:人)

	北海道	全国	全国（男性）	全国（女性）
令和7年10月	76	1,461	974	487
令和7年9月	86	1,603	1,088	515
前月比	-10	-142	-114	-28

令和7年10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17、減少したのは27、変化なしは
3でした。

(单位: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17、減少したのは28、増減なしは2でした。

警察庁、2025、「自殺統計」、<https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/jisatsu.html>

令和7年9月、厚生労働省「人口動態統計」の令和6年確定値が公開されました。今回は、その中から令和6年中の全国および北海道の自殺者数と死因順位別死亡数をご紹介します。

(单位:人)

2. 令和6年全国における死因順位別死亡数

(单位:人)

2

全国の総数において死因として最も多いのは「悪性新生物＜腫瘍＞」で、全死因中の 23.9% を占めています。つぎに「心疾患」、「老衰」と続きます。総数における「自殺」は上位 10 位圏外でした。令和元年以降は「自殺」が上位 10 位圏外になっていて、第 10 位の人数との差は 5,987 人です。なお、北海道における自殺の死因順位（総数）も全国と同様に上位 10 位圏外（920 人）でした。

年 齡	10~14 歳	15~19 歳	20~24 歳	25~29 歳	30~34 歳	35~39 歳
順 位	第 1 位	第 1 位	第 1 位	第 1 位	第 1 位	第 1 位
構成割合	25.7	48.8	56.2	49.0	40.5	28.6

※上記以外の年齢層においては10位圏外

全死因の構成割合を見ると、20~24 歳の時に最も自殺の割合が高くなり 56.2%を占めます。次に高いのは 25~29 歳、15~19 歳となっていて、35~39 歳には自殺の割合が 30%を切り、他の死因の占める割合が高くなります。

厚生労働省、2025、「人口動態統計」、<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00450011&tstat=000001028897>

◇子ども・若者の自殺対策 [いのち支える自殺対策推進センター(JSCP)]◇◇◇◇◇◇◇◇
◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

今回は、いのち支える自殺対策推進センターのホームページ「子ども・若者の自殺対策」を参考に、児童生徒の自殺の現状と SOS の出し方に関する教育についてまとめます。相談窓口の一覧も掲載しておりますので、参考としていただければ幸いです。

児童生徒の自殺の現状

ホームページ「子ども・若者の自殺対策」内資料では、小中高生の自殺者数の年次推移や原因動機別の自殺者数についての分析があります。

児童生徒の自殺者数年次推移をみると、新型コロナウイルス流行が起きた 2020 年よりも前から、増加傾向にあります。2020 年に大きく増加、2021 年も高止まりし、2022 年には過去最高の 514 名、2023 年には 513 名、2024 年には 529 人の児童生徒が自殺で亡くなっています。近年を見ると、特に女性の増加が顕著となっています。

原因・動機について見てみますと、学校問題の中では、学業不振、進路に関する悩み（入試以外）、学友との不和（いじめ以外）が高い数値です。他にも、家庭問題や健康問題、不詳といった項目にも注意が必要です。

みなさんは、毎年平均して何人の児童生徒が自殺で亡くなっているかご存じですか？

児童生徒の自殺者数

学年	小学生	中学生	高校生	合計
2013	98	102	120	320
2014	99	102	120	321
2015	102	102	120	324
2016	93	108	124	325
2017	108	124	124	356
2018	124	124	124	372
2019	112	146	148	406
2020	146	148	149	443
2021	148	153	163	464
2022	149	153	163	465
2023	153	163	163	479
2024	163	163	163	489

年間平均して

小学生 1か月に1人
中学生 2日に1人
高校生 1日に1人

児童生徒の男女別自殺者数の推移

学年	小学生	中学生	高校生	合計
2013	98	102	120	320
2014	99	102	120	321
2015	102	102	120	324
2016	93	108	124	325
2017	108	124	124	356
2018	124	124	124	372
2019	112	146	148	406
2020	146	148	149	443
2021	148	153	163	464
2022	149	153	163	465
2023	153	163	163	479
2024	163	163	163	489

学校問題を原因・動機とする自殺者数【R6_警察庁／自殺統計】

学年	学業不振	入試に関する悩み	進路に関する悩み	学友との不和	教師との人間関係	性別による差別	学校問題その他
小学生	0	0	0	0	0	0	2
中学生	0	0	0	0	0	0	1
高校生	14	12	9	5	23	2	16
合計	14	12	9	5	23	2	36

自殺の「学校問題にかかる原因・動機」

- ◆学業不振
- ◆進路に関する悩み（入試以外）
- ◆学友との不和（いじめ以外）

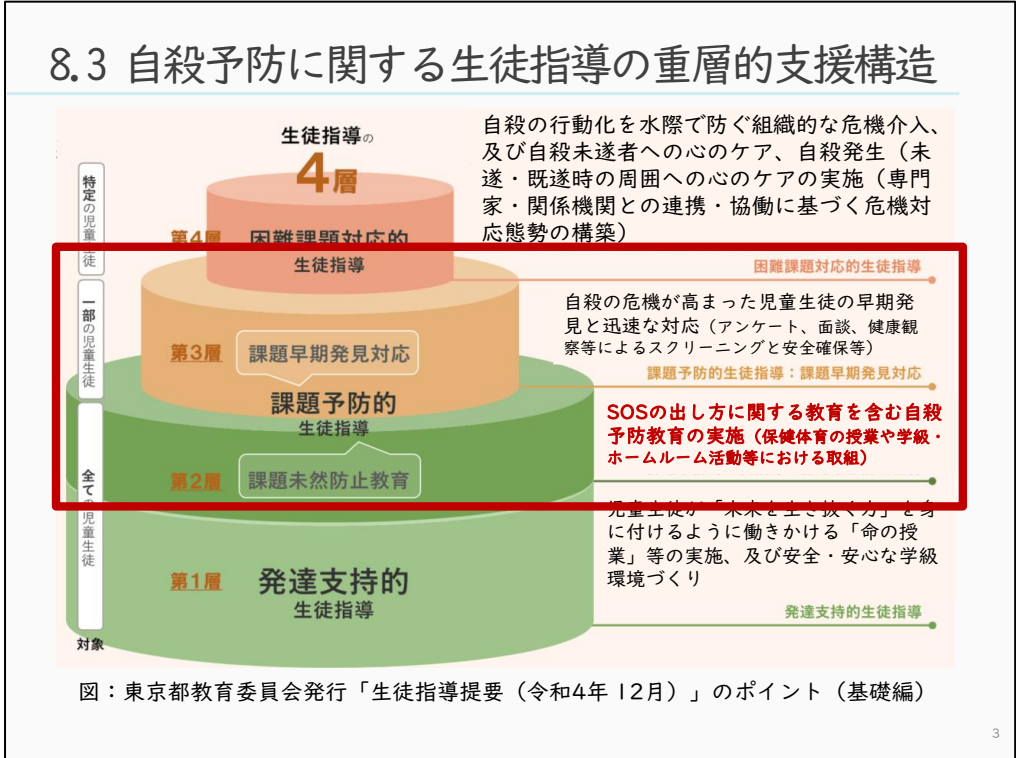
<連携が必要な機関>
特別支援教育所管課
教育相談室
生活困窮支援担当

原因・動機	具体的な機軸	外部関係機関
家庭問題	親子関係の不和、家族からのしつけ・叱責、その他の家族関係の不和 など	要保護児童対策地域協議会 ⇒ 児童相談所、警察
健康問題	病気の悩み・影響（その他の精神疾患）、病気の悩み・影響（うつ病） など	保健所/保健師 ⇒ 医療機関
経済・生活問題	生活苦、就職失敗、負債 など	生活困窮者支援担当
勤務問題	職場の人間関係、仕事疲れ（その他） など	労働基準監督署
交際問題	失恋	教育相談室、思春期相談
学校問題	学業不振（発達障害、長欠含む）、進路に関する悩み（入試以外）、学友との不和（いじめ以外） など、思いの他「いじめ」や「教師との人間関係」が少ない	特別支援教育所管課 教育相談室 生活困窮支援担当 ⇒ スクールソーシャルワーカー
その他	孤独感、犯罪非難等 など	教育相談室、少年センター
不詳		

SOS の出し方に関する教育とは

自殺総合対策大綱では、「SOS の出し方に関する定期的な教育を含めた社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育」とされています。

実際の学校現場での支援構造や取組は以下のスライドの通りとなっています。生徒指導の 4 層構造のうち、第 2 層「課題未然防止教育」、第 3 層「課題早期発見対応」にあたり日々の関わりや授業の中で、「自殺予防教育」や「生と死の教育」、「ストレスマネジメント教育」、「教育相談研修」、「アンケート」などが行われています。



8.2.3 自殺予防の 3 段階に応じた学校の取組

段階	学校の対応	具体的な対応・取組例
予防活動 ブリー ベンション	自殺予防教育 児童生徒の心の安定	教職員向けゲートキーパー研修 ・自殺予防教育（SOS の出し方に関する教育を含む） ・生と死の教育 ・ストレスマネジメント教育 ・教育相談研修 ・アンケート 保護者向けゲートキーパー研修
	・授業によるアプローチ ・日常的教育相談活動によるアプローチ	
危機介入 インター ベンション	自殺の危機の早期発見 ＋リスクの軽減	◆校内連携型危機対応チーム （必要に応じて教育委員会等への支援要請）
	自殺未遂後の対応	◆校内連携型危機対応チーム （教育委員会等への支援要請は必須） ◆ネットワーク型緊急支援チーム （校内での発生、目撃者多数などの場合）
事後対応 ポスト ベンション	自殺発生後の危機対応 危機管理と遺された周囲のものへの心のケア	◆ネットワーク型緊急支援チーム （校内連携型危機対応チーム、教育委員会等、関係機関の連携・協働による危機管理体制の構築）

まとめ

今回は、児童生徒の自殺の現状として年次推移や原因・動機について見てきました。原因・動機については、複数の要因があると指摘されており、単純に何か一つの原因で死を選ぶわけではないとされています。ただ、原因・動機が「不詳」とされていることも多く、これは誰にも相談することもできずに、死を選んでしまった子どもたちが多くいるという、悲しい現実があると、捉えることもできます。

学校問題の中では、学業不振、進路に関する悩み（入試以外）、学友との不和（いじめ以外）が高い数値となっていました。「こども・若者の自殺対策」内資料によると、学習障害などの発達障害に対する“適切な個別の支援”や家庭環境の把握、それに伴う生活困窮者支援といった所管部署との連携、学校の先生方だけではなくスクールカウンセラーといった本人が相談できる環境整備の必要性について言及されています。

児童生徒の自殺対策の取組については「SOS の出し方に関する教育の充実」や相談窓口の周知など子どもたちが安心して相談できる環境作りや避難場所の設置が求められます。子どもの SOS を受け取るために私たち大人ができることとして、「ベネッセこども基金」の谷山氏は、「普段からこどもに、利用できる相談窓口を伝えておくこと」、「こどもが実際に利用できる相談窓口に関して、相談した後にはどのように事態が進むのかを子どもがイメージできるよう伝えること」の二つを挙げています。

JSCP ホームページ「こども若者自殺対策」(<https://jscp.or.jp/activities/children-youth/for-guardians.html>)では、教職員だけではなく児童生徒や保護者の方も活用できる資料や動画がまとめてあります。また、以下にどなたでも相談できる窓口、電話相談の連絡先を記載します。こちらも併せてご活用ください。

○ 相談窓口

悩みや困ったことなどの 相談窓口	まもろうよこころ 悩みがある人、困っている人に対する電話や SNS の相談窓口を総合的に紹介しているサイトです。 ホームページ: https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/
	24 時間子供 SOS ダイアル 18 歳までのこどもがかかる電話で、悩みの内容などに合わせて相談できる窓口を紹介します。 連絡先: ☎0120-0-78310
	#いのち SOS 「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持ちを専門の相談員が受け止め、状況を整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。 24 時間 365 日対応。 連絡先: ☎0120-061-338
	支援情報検索サイト どこに相談したらいいのかわからない時は「支援情報検索サイト」にて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。 ホームページ: https://shienjoho.go.jp/
児童生徒の相談窓口	子ども相談支援センター 連絡先: ☎0120-3882-56 受付日時: 毎日 24 時間 ホームページ: https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/ijimedenwasoudan.html
	子どもの人権 110 番 連絡先: ☎0120-007-110 受付日時: (月～金)8:30～17:15 ホームページ: https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html
	各児童相談所 ホームページ: https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/cuj/73179.html
	チャイルドライン 連絡先: ☎0120-99-7777 受付日時: (月～土)16:00～21:00 ホームページ: https://childline.or.jp/
相談に抵抗のある方へ	web サイト「かくれてしまえばいいのです(かくれが)」 匿名・無料で 24 時間いつでも誰でも利用できる居場所空間 ホームページ: https://kakurega.lifelink.or.jp/

参考文献

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター、2025、「JSCP が提供する研修プログラム」、<https://jscp.or.jp/activities/children-youth/teacher-training.html>

公益財団法人ベネッセこども基金、2022、コラム「こどもの SOS を受け取るために、私たち大人ができること」、<https://benesse-kodomokikin.or.jp/column/2022/1202943.html>

【3】お知らせ

◇ 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
土曜・日曜・祝日（12月29日～1月3日を除く）	10:00～16:00
（直通）Tel: 011-864-1294 ※札幌市民以外の道民が対象	
（全国共通ナビダイヤル）Tel: 0570-064-556 ※厚生労働省 こころの健康相談統一ダイヤル	

※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、こころの健康 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/>

【4】編集後記

北海道では雪が降り、紅葉も散り、すっかり冬の装いとなりました。今年も早いもので残り一ヶ月、つい先日年が明けたばかりだったような気さえます。昔、どこかの誰かに「1 歳児にとっての一年は人生の 100%だけど、20 歳になればその人の人生の 20 分の 1、50 歳になれば 50 分の 1 になる。だから 1 年がどんどん短く感じるようになるんだ」という話を聞いた覚えがありますが、案外的を射ているような気がします。とはいえ、全く同じ一年は無いもの。一年一年を大事に過ごしていきたいと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.198 は、令和 7 年 12 月末に北海道立精神保健福祉センターホームページ上で公開予定です。

＊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 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>
Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp