

が最も多くなっていますが、二番目に多いのは男性と違い 12~14 時、次いで 14 時~16 時となっています。

前年比を見ると、総数において、不詳を除くと、最も増加したのは 0~2 時の 56 人、最も減少したのは 8~10 時の 14 人でした。男性をみると、最も増加したのは 0~2 時の 32 人、最も減少したのは 18~20 時の 8 人でした。女性をみると、最も増加したのは 0~2 時の 24 人、最も減少したのは 8~10 時の 7 人でした。

2. 令和 4 年全国における時間別自殺者数(単位:人) ()内は前年比

全国	総数	男	女
0~2 時	1,445 (-270)	975 (-216)	470 (-54)
2~4 時	1,078 (-5)	738 (+39)	340 (-44)
4~6 時	1,461 (+15)	1,037 (+74)	424 (-59)
6~8 時	1,470 (-130)	1,012 (-68)	458 (-62)
8~10 時	1,131 (-51)	736 (-22)	395 (-29)
10~12 時	1,374 (-69)	857 (-40)	517 (-29)
12~14 時	1,555 (-62)	983 (-41)	572 (-21)
14~16 時	1,371 (-50)	844 (+15)	527 (-65)
16~18 時	1,395 (+49)	864 (+53)	531 (-4)
18~20 時	1,076 (-25)	683 (-8)	393 (-17)
20~22 時	902 (-16)	578 (-22)	324 (+6)
22~24 時	902 (+30)	600 (+37)	302 (-7)
不詳	6,721 (+1458)	4,839 (+1006)	1,882 (+452)
合計	21,881 (+874)	14,746 (+807)	7,135 (+67)

令和 4 年全国時間別自殺者数において、総数では、不詳を除くと 12~14 時の時間帯が最も多くなっています。次いで 6~8 時、4~6 時の朝方となっています。性別でみると、男性は多い順から 4~6 時、6~8 時、12~14 時になっています。女性は多い順から 12~14 時、16~18 時、14 時~16 時のお昼から夕方にかけて多くなっています。

前年比を見ると、総数において、不詳を除くと、最も増加したのは 16~18 時の 49 人、最も減少したのは 0~2 時の 270 人でした。男性をみると、最も増加したのは 4~6 時の 74 人、最も減少したのは 0~2 時の 216 人でした。女性をみると、最も増加したのは 20~22 時の 6 人、最も減少したのは 14~16 時の 65 人でした。

参考文献

警察庁自殺統計、2023、厚生労働省自殺対策推進室警察庁生活安全局生活安全企画課

【2】自殺について知ろう

知識 2017」(WHO、2017)の中に、“自殺に関する責任ある報道:すぐわかる手引(クイック・レファレンス・ガイド)”がまとめられています。

やるべきこと

- どこに支援を求めるかについて正しい情報を提供すること
- 自殺と自殺対策についての正しい情報を、自殺についての迷信(自殺関連行動は容易に説明することができるなど)を拡散しないようにしながら、人々への啓発を行うこと
- 日常生活のストレス要因または自殺念慮への対処法や支援を受ける方法について報道すること
- 有名人の自殺を報道する際には、特に注意すること
- 自殺により遺された家族や友人にインタビューする時は、慎重を期すること
- メディアの関係者自身が、自殺の記事に影響を受ける可能性があることを認識すること

やってはいけないこと

- 自殺の報道記事を目立つように配置しないこと。また報道を過度に繰り返さないこと
- 自殺をセンセーショナルに表現する言葉、よくある普通のこととみなす言葉を使わないこと、自殺を前向きな問題解決の一つであるかのように紹介しないこと
- 自殺に用いられた手段について明確な表現をしないこと
- 自殺が発生した現場や場所の詳細を伝えないこと
- センセーショナルな見出しを使わないこと
- 写真、ビデオ映像、デジタルメディアへのリンクなどは用いないこと

最近ではテレビだけではなくX(旧ツイッター)やFacebook、YouTubeなど様々なメディアがあり、自身も情報の発信者となる機会が増えてきております。目の前に人は居なくても、ネットの向こう側にはたくさんの方がいるということを意識するよう心がけましょう。

自殺報道に限らず、暗いニュースや見ていて辛くなるニュースは視聴者の心に残り、自分が思うよりも負担となるときがあります。そのようなときはテレビや SNS といったメディアから少しだけ距離を取ってみるのも良いかもしれません。一人では心を落ち着けることが出来ない時は、電話相談や各自自治体の相談窓口などを頼ってみてください。

参考文献

- 末木 新 著、2023、『「死にたい」と言われたら 自殺の心理学』、筑摩書房
- 自殺総合対策推進センター、2017、「自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識 2017 年最新版」、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/who_tebiki.html
- 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 翻訳、2014、『自殺を予防する 世界の優先課題 Preventing suicide A global imperative』、自殺予防総合対策センター
- 松本俊彦、2022、「こころの悩み SOS:ウェルテル効果」、毎日新聞、<https://mainichi.jp/articles/20220825/0sg/00m/040/001000d>

【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

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/>

【4】編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

暑い夏が過ぎました。大雨による被害もありました。どんなことがあっても、時間はいつものように過ぎ、日常がやってきます。いつの間にか秋なのですね。

今年の夏、母の7回忌でした。母に会いたい気持ちで6年が過ぎました。スターダストレビューの曲「木蘭の涙」が心に沁みる日々でした。やっと折り合いをつけたことは、「父と母に恥じないよう生きる」ということ。時間を与えられている限り、生きていこうと思います。

また、こうしてお会いできる日を楽しみにしています。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.172 は、令和5年10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