

令和3年(速報値)	1,718	1,725	1,643	1,639	1,541	1,545
令和2年(確定値)	1,865	1,931	1,889	2,230	1,893	1,695
前年比	-147	-206	-246	-591	-352	-150

令和3年の全国で自殺者数が最も多かったのは3月の2,008人でした。逆に、最も少なかったのは11月の1,541人でした。

また、前年よりも自殺者数が増加した月は1月～6月で、減少した月は7月～12月でした。

参考文献

「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」、2022、厚生労働省自殺対策推進室

【2】自殺について知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

◇新型コロナウイルス感染症の感染拡大下の自殺対策に係る SNS 相談の拡充 [令和3年版自殺対策白書] ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

近年、若者の多くが、SNS を日常的なコミュニケーション手段として用いています。また、座間市における事件の再発防止策においても、SNS 等を活用した相談対応の強化が盛り込まれています。このような状況の中で、厚生労働省では、自殺対策事業の一環として、民間団体や都道府県等が行う自殺リスクを抱える国民に対する電話相談や SNS (LINE、Twitter、チャット) を活用した相談事業への支援を始めています。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大下においては、SNS を活用した相談事業支援を拡充し、令和2年には4団体 (特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア、特定非営利活動法人 BOND プロジェクト、特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク、特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター) への支援を実施しています。

今回は、『令和3年版自殺対策白書』で報告された SNS 相談の相談件数についてまとめ、最後に今回相談件数が計上された4つの団体と北海道における SNS 相談の窓口を記載します。興味のある方は是非ご利用ください。

○ 性別、年齢階級別、相談内容別の SNS 相談件数

相談延べ件数 (LINE、チャット、Twitter 等による相談の件数、実質的に相談が成立しなかった件数も計上) は 63,028 件となりました。

	延べ件数	LINE	チャット	その他 (Twitter 等)
計	63,028	52,164	6,260	4,604

10～20代の女性のみを対象とした1団体と、18歳以下を対象とした1団体を含め、年齢階級別に単純集計したところ、「19歳以下」が23,401件で全体の39.1%を占め、次いで「20歳代」が21,144件で35.4%を占めています (年齢不詳を除く)。これら若年層の合計相談件数は44,545件で全体の約74.5%を占めており、昨年度の83.4%よりその割合は減ったものの、未だ SNS 相談の主な相談者が若年層であることがうかがえます。20歳代に次いで、30歳代

(8,017件、13.4%)、「40歳代」(5,054件、8.5%)、「50歳以上」(2,186件、3.7%)と続いています。

延べ件数	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50歳～	年齢不詳
計 63,028	23,401	21,144	8,017	5,054	2,186	3,226

10～20代の女性のみを対象とした1団体を含め、男女別に単純集計したところ、男性の相談件数が6,891件で全体の11.6%を、女性が52,461件で88.4%を占めています(性別不詳を除く)。女性の合計相談件数の割合は、前年度割合の91.2%に比べて減少していますが、未だ女性の相談件数が男性に比べて顕著です。また、年齢階級別に男女の割合をみると、全ての年齢階級において女性の占める割合が高くなっています。男性の占める割合は、年齢階級が高いほど高くなっています。

延べ件数	男性	女性	性別不詳
計 63,028	6,891	52,461	3,676

相談内容別の相談件数(相談1件につき複数の計上が可能)は、「その他」を除いて、全体の相談内容別の状況についてみると、「メンタル不調」(27,287件)が最も多く、次いで「自殺念慮」(21,324件)、「家族」(14,997件)、「健康」(11,535件)となっています。

計	家族	健康	経済・生活	勤務	男女
114,766	14,997	11,535	5,300	8,455	4,752

学校	メンタル不調	自殺念慮	その他
7,716	27,287	21,324	13,400

今後、SNS相談を実施するに当たっての課題としては、主に①相談への応答率向上、②深夜・早朝など自殺が多い時間帯での対応の拡大、③男性や中高年の利用促進が挙げられています。①及び②を解決するには相談員やこれを支援するスーパーバイザーなどの人的資源の確保が問題となっており、③については、自殺死亡率が女性の約2倍である男性の相談支援を促進することは、自殺予防の観点から重要であるとされています。

○ SNS相談窓口、連絡先一覧

◇ 北海道こころの健康LINE相談

北海道庁では、新型コロナウイルス感染症の流行により、日頃の生活、活動において、悩みを抱えた方々が安心して気軽に相談できる「LINE相談」の窓口を開設しました。「新型コロナウイルスが不安でストレスがたまる」、「学校に行けない、友達や家族に相談できない」、「仕事なくなった、収入が減った、生活が苦しい」、「将来が見えない、生きているのがつらい」など、どんなことでもかまいません。日常生活や学校生活に関する悩みをお聞かせください。

[利用時間] 平日・土・祝日：18:00～22:00、日：18:00～翌朝6:00

◇ 特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア

主要 SNS (LINE、Twitter、Facebook) 及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。相談内容等から必要に応じて電話相談及び全国の公的機関や様々な分野の NPO 団体へつなぎ支援を行っています。

[利用時間] 毎日：12:00~15:50、17:00~20:50、21:00~23:50、
毎月 1 回最終土曜日から日曜：24:00~5:50

◇ 特定非営利活動法人 BOND プロジェクト

10 代~20 代の女性のための LINE 相談を実施しています。

[利用時間] 月水木金土曜：14:00~18:00、18:30~22:30

◇ 特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク

SNS やチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。様々な分野の専門家及び全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行っています。

[利用時間] 月火木金日曜：17:00~22:30、水曜：11:00~16:30

◇ 特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター

18 歳以下の子どもを対象に、電話・チャットによる相談を実施しています。

[利用時間] 木金・第 3 土曜：16:00~21:00

参考文献

厚生労働省、『令和 3 年版自殺対策白書』、2021

【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、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ 令和 3 年 8 月末から、北海道でも、こころの SNS (LINE) 相談が開始されました。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 : <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

◇ 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.....

北海道では寒い日が続いています。先日は観測史上稀に見る大雪が降り、その後は寒さから雪が固まりつるつる路面へ、一日に 30 人以上が転倒で救急車が出動する事態となりました。さっぽろ雪祭りも新型コロナウイルス感染症の影響を鑑みて中止となり、試される大地というキャッチフレーズに相応しい環境となっております。雪解けはまだ遠いですが、暖くなる時を心待ちにしたいと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.152 は、令和 4 年 2 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