

～北海道の自殺対策について～

Hokkaido

発行：北海道地域自殺対策推進センター

Government

(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？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「Andante」が届くたびに、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4年1月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]
 - ◇ 令和2年北海道内の保健所管内別自殺者数（確定値）
- 【2】 自殺について知ろう
 - ◇ 自殺予防について～ゲートキーパー～
- 【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

◇令和4年1月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]

警察庁より令和4年1月末の月別自殺者数の暫定値が発表されました。

令和4年1月の北海道の自殺者数は75人でした。また、全国の自殺者数は1,610人、そのうち男性は1,072人、女性は538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4年1月末と令和3年12月末の月別自殺者数の比較

令和4年1月 <北海道 75人、全国 1,610人、全国(男性) 1,072人、全国(女性) 538人>

令和3年12月 <北海道 61人、全国 1,565人、全国(男性) 1,021人、全国(女性) 544人>

前 月 比 <北海道 +14人、全国 +45人、全国(男性) +51人、全国(女性) -6人>

令和4年1月の自殺者数は、前月比では、北海道、全国、全国（男性）において増加、全国（女性）において減少でした。都道府県別では、自殺者数が増加したのは23、減少したのは18、変化なしは6でした。

2. 令和4年1月末と令和3年1月末の月別自殺者数の比較

令和4年1月	<北海道	75人	、	全国	1,610人	、	全国(男性)	1,072人	、	全国(女性)	538人
令和3年1月	<北海道	75人	、	全国	1,755人	、	全国(男性)	1,182人	、	全国(女性)	573人
前年比	<北海道	0人	、	全国	-145人	、	全国(男性)	-110人	、	全国(女性)	-35人

前年同月比では、北海道において増減なし、全国、全国（男性）、全国（女性）において減少でした。また、都道府県別でみると、自殺者数が増加したのは17、減少したのは24、増減なしは6でした。

◇令和2年 北海道内の保健所管内別自殺者数（確定値）◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

今回は、「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・住居地集計、北海道地域自殺対策推進センター算出）より令和2年の北海道内の保健所管内別自殺者数および前年比をまとめます。表中にある（ ）は前年比です。

（人）

全国	20,907 (+933)	北海道	925 (-24)		
札幌市	323 (-27)	市立函館	45 (-8)	旭川市	62 (-10)
小樽市	18 (+2)	渡島	17 (-3)	八雲	6 (0)
江差	5 (-2)	江別	34 (+9)	千歳	38 (+8)
倶知安	9 (-6)	岩内	4 (-2)	岩見沢	30 (-1)
滝川	18 (0)	深川	10 (-1)	上川	7 (0)
名寄	15 (+3)	富良野	9 (0)	留萌	7 (+1)
稚内	20 (+11)	網走	10 (-2)	北見	26 (-9)
紋別	7 (-11)	室蘭	19 (-10)	苫小牧	35 (+6)
浦河	3 (-3)	静内	9 (0)	帯広	69 (+20)
釧路	57 (+20)	根室	4 (-1)	中標津	9 (-8)

令和2年中の北海道における自殺者数は925人、前年比24人の減少でした。保健所管内別で見ると、前年比増加が9、減少が16、増減なしが5でした。

北海道は広く、気候や風土の違い、地域特性、各関係機関の連携など難しい面も多々ありますが、互いに協力し合い、より良い対策を取っていくことが望まれます。

参考文献

厚生労働省、「地域における自殺の基礎資料」

【2】自殺について知ろう・・

◇自殺予防について～ゲートキーパー～◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

昨年12月に配信したAndante.vol.150の『自殺について知ろう』では、WHOによる自殺の予防方法で特に重要な3つの事項（①自殺手段のアクセス制限とヘルスケアへのアクセス促進、②ゲートキーパー活動、③精神障害のアセスメントとマネジメント）のうち①にある自殺手段のアクセス制限についてご紹介しました。今回は、②のゲートキーパー活動についてご紹介し

● ゲートキーパーとは？

「ゲートキーパー」とは日本語訳すると「門番」という意味で、自殺対策におけるゲートキーパーは「命の門番」として、自殺の危険を抱えた人に気付き、適切に関わることが求められています。ゲートキーパーになるために必要な資格はなく、年齢・職業も関係ありません。自分の家族や友人などの大切な人が自殺しないように心がける人も、ゲートキーパーといえるでしょう。ゲートキーパーが世界に多ければ多いほど、自殺を防ぐことができるといわれています。

悩んでいる人への支援には段階があり、ゲートキーパーは、気軽な相談を担う「一般市民（家族・友人・同僚・近所の人など）」、生活支援や各機関との連携を担う「ボランティア」、問題解決的支援と専門家との連携を担う「関係機関従事者」の3種類に分かれています。「一般住民」と「ボランティア」は、共に同じ地域で生活する中で身近な人の様子の変化に気がついたときに声をかけをし、相手の話に耳を傾け、話を受けとめ、地域の相談機関などにつなぐ、その後も本人に寄り添って見守ることが期待されています。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかかわからない」、「どのように解決したらよいかかわからない」等の状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人に支援の手が届くには、多くの人々がゲートキーパーとして地域で活動できることが望まれています。

● ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーに共通してポイントとなる主な要素は以下の4つです。

① 「気づき」：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
いつもより表情が暗い、口数が少ない、ため息をついているなど、様子がいつもと違うと感じたら、声をかけて、心配していることを伝えましょう。

② 「傾聴」：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
相手の話を聴く心の準備をして、相手が体験したことや考えていること、感じていることな

ど、相手が話したいことを十分に聴きましょう。相手の気持ちや考えについて良いか悪いかを判断したり、批判することはしません。また、相手が話したくないことは無理に聞き出さず、話してくれたことや死にたい気持ちを打ち明けてくれたこと、これまで苦勞してきたことをねぎらいましょう。真剣に話を聴く姿勢と、穏やかで温かみのある対応が求められます。

一人で悩みを抱えている人は孤独感や絶望感を感じているため、支援者が話をよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が支援になります。一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ、安心を与えます。支援者の意見や考えを一方向的に押し付けたりせず、本人の気持ちを尊重します。

また、悩んでいる人はいろいろな感情が沸き起こるため、一度にまくしたてるような話は理解できず、また受け止められない場合があります。普段話すスピードの半分くらいのつもりで、相手の反応を見ながら、一言一言話すことが必要です。

「死にたい」などと言われると動揺するかもしれませんが、相手に寄り添い、何に困ってどのような事情から死にたい気持ちになったのか耳を傾け、気持ちの理解を目指します。また、自殺を実行するリスクの程度（具体的な準備をしているか、どのくらい前から死にたいと思っているか、など）を確認することも大切です。これは、ゲートキーパーがリスクを抱えこむためではなく、次項の「つなぎ」にある専門家へ繋ぐための判断材料になり、リスクが高いほど、早急に専門家に繋ぐ必要があります。

③ 「つなぎ」：早めに専門家に相談するように促す

全ての問題を一人で解決できる支援者はいません。どこに繋いだらよいか、地域の相談窓口等を事前に確認しておくこと、支援者にとっても安心材料になります。繋ぐ先は様々な場所がありますが、お住まいの地域の『市役所』、『保健所』、『精神保健福祉センター』（学生なら『スクールカウンセラー』や『学生相談室』など）で主に心の健康について相談にのってもらえます。また、うつ病等の精神疾患が心配な場合は『精神科病院』や『メンタルクリニック』等の医療機関、お金に関する悩みや借金がある場合には『消費者センター』や『法テラス』といった窓口があります。直接医療機関等の窓口相談しづらい場合も、お住まいの地域の市役所等に先に相談することもできます。文末に支援者も使える相談窓口の情報検索サイトを紹介しますので、困った際にはご活用ください。

悩んでいる本人が専門家との繋がりを同意した場合、本人の目の前で支援者が直接相談先に連絡して本人に繋いだり、相談しに訪れる際に同席すると、悩んでいる本人が専門家に繋がりやすくなります。

また、日頃から自殺対策や相談窓口のリーフレットを持参したり、スキルアップの研修を受けたり、新聞等のニュースに関心を払っていると、いざ対応する場面で役立つことがあります。

④ 「見守り」：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

以前と変わらない自然な感じで声をかけましょう。期待通りに回復しなくても逆戻りしているように見えても、焦らず声をかけながら、程よい距離感で見守っていきましょう。

また、支援者自身も安心して暮らせるために、日頃から自分の健康面に注意を払い、休養や日頃のストレス対処が大切です。支援者も、自らが困ったときには信頼できる人に相談しましょう。

頭で理解しても実際にやってみると思うようにいかず、難しく感じることもあるかもしれません。厚生労働省のホームページにゲートキーパー養成用テキストが無料で公開されており、傾聴や共感、支援への繋げ方の例が掲載されています。また、時期によって様々な場でゲートキーパー養成講座が実施されていたり、Youtube などでもいくつかゲートキーパーについての動画が紹介されています。ご興味がありましたら、参考にご覧ください。

厚生労働省 ゲートキーパー養成研修用テキスト

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/gatekeeper_text.html

政府広報オンライン あなたもゲートキーパーに！ 大切な人の悩みに気づく、支える

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/2.html>

厚生労働省 自殺対策 支援情報検索サイト

悩んでいる方も、支えたい方も、多種多様な悩みをご相談いただけます。

<http://shienjoho.go.jp/>

参考文献・資料

本橋豊,『Q&A 自殺対策計画策定ハンドブック』,株式会社ぎょうせい,2018

北海道立精神保健福祉センター,『北海道自殺予防ゲートキーパー研修の手引き』,2020

厚生労働省,ゲートキーパー

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/gatekeeper_index.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

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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

全国的な大雪の日が記憶に新しいですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。交通機関や物流などで不便があったり、度重なる雪かきで心身共に、へとへとになった方も多いのではないかと思います。大雪が嬉しかった子どもの頃を思い出しつつも、気持ちは戻れなくなっている自分にせつなさを感じながら雪かきに励んでおりました。今回の大雪で、普段当たり前に感じている通りやすい道や時間通りに動く乗り物、滞りないゴミ収集、毎日届けられるお弁当などのありがたさを実感しました。生活を支えてくれている色々な方に、改めて感謝です。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.153 は、令和4年3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