

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
令和3年	90	89	73	91	83	61
平成2年	97	75	95	98	82	69
前年比	-7	+14	-22	-7	+1	-8

令和3年に北海道で最も自殺者の少なかった月は12月の61人でした。逆に最も多かった月は3月の92人でした。前年比において最も自殺者が減少したのは、9月の22人、逆に最も増加したのは3・8月の14人でした。

参考文献

「令和3年中における自殺の状況」、2022、厚生労働省・援護局総務課自殺対策推進室 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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

◇令和3年度自殺に関する意識調査① [厚生労働省] ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

今回は厚生労働省自殺対策推進室発表の「令和3年度自殺対策に関する意識調査」についてお伝えします。本調査は平成20年度、平成23年度、平成28年度にも行われており4回目の調査となります。平成23年度調査についてはAndante vol.23、平成28年度調査についてはAndante vol.95で取り扱っておりますので、興味のある方はそちらもご覧下さい。

本調査は、自殺に対する国民の意識などの実態を把握し、今後の施策の参考とすることを目的として行われました。

調査項目は、(1)自殺対策の現状等について、(2)悩みやストレスに関することについて、(3)自殺やうつに関する意識について、(4)メディア(新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体)について、(5)新型コロナウイルス感染症について、(6)今後の自殺対策について、でした。今回は、(1)～(2)の中からいくつかの設問を取り上げてご報告します。

調査時期は令和3年8月4日～8月26日、全国18歳以上の日本国籍を持つ4,000人を対象、そのうち有効回収数は2,009人でした。また調査は、郵送法(郵送配布、郵送又はオンライン(インターネット))で回収)で行われました。

1. 自殺対策の現状等について

○ 自殺者数の周知度

我が国の自殺者数は令和元年まで10年連続で減少していたが、令和2年には11年ぶりの増加となり、約2万1,000人の方が亡くなっている。毎年、多くの方が自殺で亡くなっていることを知っているか聞いたところ、「知っていた」と答えた者の割合は54.3%、「知らなかった」と答えた者の割合は45.2%となっている。年齢別で見ると、18～19歳、20歳代で「知らなかった」と答えた者の割合が全体に比べて高く過半数を超えている。一方、60歳代では「知っていた」と答えた者の割合が、全体に比べ高くなっている。

○ 「ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）」について

「内容まで知っていた」と答えた者の割合は3.1%、「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」と答えた者の割合は9.2%、「知らなかった」と答えた者の割合は85.3%となっている。年齢別で見ると、40歳代、50歳代で「知らなかった」と答えた者の割合が、それぞれ全体に比べ高くなっている。

○ 「SNS を活用した相談（LINE：生きづらびっと、こころのほっとチャットなど）」について

「内容まで知っていた」と答えた者の割合は4.7%、「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」と答えた者の割合は28.8%、「知らなかった」と答えた者の割合は64.3%となっている。性別で見ると、男性で「知らなかった」と答えた者の割合が高くなっている。年齢別で見ると、18～19歳で「内容まで知っていた」、50歳代で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」、60歳代、70歳以上で「知らなかった」と答えた者の割合が、それぞれ全体に比べ高くなっている。

○ 「居住している自治体の自殺防止に関わる相談窓口」について

「内容まで知っていた」と答えた者の割合は3.8%、「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」と答えた者の割合は23.5%、「知らなかった」と答えた者の割合は70.5%となっている。年齢別で見ると、20歳代、30歳代で「知らなかった」、60歳代、70歳以上で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」と答えた者の割合が、それぞれ全体に比べ高くなっている。

○ 「自殺対策基本法」について

「内容まで知っていた」と答えた者の割合は2.5%、「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」と答えた者の割合は20.0%、「知らなかった」と答えた者の割合は75.2%となっている。

2. 悩みやストレスに関することについて

○ 相談や助けを求めることへのためらい

悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか聞いたところ、「そう思う」と答えた者の割合は13.1%、「どちらかというと思う」と答えた者の割合は25.7%、両者を合わせた『そう思う（計）』は38.8%となっている。一方、「そうは思わない」と答えた者の割合は29.3%、「どちらかというと思うは思わない」と答えた者の割合は22.4%、両者を合わせた『そうは思わない（計）』は51.7%となっている。なお、「わからない」と答えた者の割合は5.7%となっている。性別で見ると、男性で『そう思う（計）』の割合が高く、女性で『そうは思わない（計）』との割合が高くなっている。年齢別で見ると、30歳代、40歳代で『そうは思わない（計）』の割合が全体に比べ高くなっている。

「これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたこと」の経験（以下、自殺したいと思った経験）の有無別で見ると、そうした経験のある者で『そう思う（計）』、そうした経験のな

いで『そうは思わない (計)』の割合が、それぞれ全体に比べ高くなっている。

○ 相談や助けを求めることにためらう理由

悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるかで「そう思う」「どちらかというと思う」と答えた者(780人)に、そのためらう理由を聞いたところ、「家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない)悩みだから」と答えた者の割合が52.2%と最も高くなっている。以下、「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから」(35.0%)、「病院や支援機関等(行政の相談窓口、保健所など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから」(29.9%)、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から」(15.4%)、「過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から」(7.3%)、「その他」(14.7%)、となっている。

自殺したいと思った経験の有無別で見ると、自殺未遂の経験のある者で「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから」、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から」、「過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から」の割合が、それぞれ全体に比べ高くなっている。

自殺者数に関する周知度は、平成28年度調査の時よりもわずかですが上昇していました。しかし、未だに約45%の人が今の日本の自殺を取り巻く現状について知らないともいえる結果でした。ゲートキーパーや自殺対策基本法、自殺対策強化月間といった自殺に関する情報についても少しずつ周知が広がってきていますが、十分とはいえません。SNS相談といった新たな窓口が開かれてきた一方で、前回調査と比べ「こころの健康相談統一ダイヤル」や「よりそいホットライン」といった電話相談の周知度が下がってきていることが気になります。また、「相談や助けを求めることへのためらい」では、前回調査と比べ、「ためらいがある」と回答した人が減少し、「ためらいがない」と回答した人が増加していました。これは、援助者の側からすると望ましい結果といえるかもしれません。

次回のAndanteでも引き続き本調査についてご紹介します。今回は一般的な自殺や対策についてのアンケートが主でしたが、次回以降はうつやメディア、新型コロナウイルス感染症と自殺といったように、自殺と関係の深いトピックについての調査になります。

調査結果の詳細については以下の参考文献をご覧ください。

参考文献

厚生労働省(自殺対策推進室)、「令和3年度自殺対策に関する意識調査」

【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・日曜日(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.....

北海道でも日差しが徐々に強くなり、まれに見る大雪で高く積み上がった雪の壁も低くなり、より春らしさを感じるようになりました。この季節は出会いと別れの季節で、今年はどのような動きがあるのか寂しさを感じつつも楽しみにしたいと思います。

3月は自殺対策強化月間となっていて、厚生労働省はポスターの掲示やインターネット広告等の啓発活動、相談支援体制の拡充などに取り組まれていました。警察庁自殺統計においても、令和3年の確定値が公表されましたので、今後のAndanteにおいても取り上げさせていただきたいと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.154 は、令和4年4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