

○ 「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」について

『そう思う（計）』の割合は58.4%、『そう思わない（計）』の割合は20.7%、「わからない」の割合は13.2%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、そうした経験が1年以内にある者、自殺未遂の経験がある者で『そう思わない（計）』、そうした経験のない者で『そう思う（計）』の割合が、それぞれ全体に比べ高くなっている。

○ 自殺を考えた経験

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があるか聞いたところ、「自殺したいと思っただけでなかった」と答えた者の割合は64.4%、「自殺したいと思っただけでなかった」と答えた者の割合は27.2%となっている。性別で見ると、男性で「自殺したいと思っただけでなかった」、女性で「自殺したいと思っただけでなかった」と答えた者の割合が、それぞれ高くなっている。年齢別で見ると、20歳代で「自殺したいと思っただけでなかった」と答えた者の割合が、全体に比べ高くなっている。

○ 自殺を考えたとき、どのようにして思いとどまったか

最近1年以内に自殺したいと思っただけでなかった者（191人）に、どのようにして思いとどまったか聞いたところ、「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」と答えた者の割合が40.3%と最も高くなっている。以下、「我慢した」（37.7%）、「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」（27.7%）、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」（25.1%）、「将来を楽観的に考えるようにした」（20.4%）、「できるだけ休養を取るようにした」（15.7%）、「医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家、弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した」（11.0%）、「自殺を試みたが、死にきれなかった」（7.9%）、「まだ『思いとどまれた』とは言えない」（7.9%）、「その他」（13.6%）となっている。なお、「特に何もしなかった」と答えた者の割合は5.2%となっている。

性別で見ると、女性で「医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家、弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した」と答えた者の割合が高くなっている。年齢別で見ると、20歳代で「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」「できるだけ休養を取るようにした」、30歳代で「自殺を試みたが、死にきれなかった」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。

○ 周りに自殺した人はいるか

周りで自殺した人がいるかどうか聞いたところ、「いない」と答えた者の割合は59.7%と最も高くなっている。以下、「同居の親族（家族）以外の親族」（11.4%）、「職場関係者」（9.5%）、「友人」（8.6%）、「同居の親族（家族）」（2.0%）、「恋人」（0.1%）、「その他」（8.7%）となっている。

○ 身近な人を亡くした時、利用した支援機関

周りで自殺をした人がいると答えた者（671人）に、自分が公的な相談機関や民間団体の支援を利用したか聞いたところ、利用した支援機関では「医師やカウンセラーなど心の健康に関する

る専門家への相談」(3.6%)、「損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談」(0.3%)、「こころの健康相談統一ダイヤルなどの電話や SNS の相談」(0.1%)、「遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり(分かち合いの会)」(0.1%)、「その他」(1.6%)となっている。「特に利用していない」と答えた者の割合は 85.4%となっている。

○ 身近な人から「死にたい」と言われたときの対応

もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思うか聞いたところ、「ひたすら耳を傾けて聞く」と答えた者の割合が 38.3%と最も高くなっている。以下、『死にたいぐらい辛いんだね』と共感を示す(12.1%)、『死んではいけない』と説得する(12.0%)、『医師など専門家に相談した方が良い』と提案する(9.1%)、『がんばって生きよう』と励ます(8.3%)、『つまらないことを考えるな』と忠告する(4.0%)、「相談に乗らない、もしくは、話題を変える」(0.6%)、「その他」(2.2%)、となっている。なお、「わからない」と答えた者の割合は 7.1%となっている。

○ 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき

家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めるか聞いたところ、「勧める」と答えた者の割合は 69.5%、「勧めない」と答えた者の割合は 4.3%、「わからない」と答えた者の割合は 19.3%となっている。

○ 自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、利用したい専門の相談窓口

「精神科や心療内科等の医療機関」と答えた者の割合が 49.8%と最も高く、以下、「かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)」(19.0%)、「いのちの電話等民間機関の相談窓口」(5.4%)、「保健所等公的機関の相談窓口」(3.1%)、「その他」(1.9%)、「何も利用しない」(14.8%)であった。

性別で見ると、女性で「精神科や心療内科等の医療機関」と答えた者の割合が高くなっている。

今回の調査結果では、前回(平成 28 年度)の調査結果より「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」の『そう思う(計)』が減少し、『そう思わない(計)』が増加しています。つまり、「自殺は社会的な問題ではない」と思っている人が増えたといえます。しかし、世界保健機関(WHO)は「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」と明言しており、自殺は社会の努力で避けることのできる死であるというのが世界の共通認識です。この 5 年間の中で、自殺は社会的な問題ではなく自己責任とする考え方が増えてきているのだとしたら、早急な対策が必要と思われます。

また、身近な人から「死にたい」と言われたときにするのかについては、ゲートキーパーの心得(厚生労働省『ゲートキーパー養成研修用テキスト』)等の情報が参考になるかと思えます。過去の Andante.Vol.152.にも簡単に紹介していますので、ご興味があったらバックナンバーやゲートキーパーに関する情報等をご覧ください。

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。

◇ 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.....

4月になってから快晴の日が多い印象ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。春は、ひなたぼっこをするのに最高の季節ですね。手のひらに日差しを当てるのが良いそうで、近々試してみようと思います。最近は味噌が美容と健康に良いと知り、お味噌汁を飲むことが増えました。まだまだ寒暖差があり、世の中も暗いニュースが続いているので、心と体がこわばらないよう、ゆるやかに温めながら過ごしていこうと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.155 は、令和4年5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