

～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。

<Andante vol.154 についてのお詫びと訂正>

4月30日配信のAndante vol.154のお知らせに一部誤りがありました。(北海道こころの健康 SNS 相談窓口の URL にスペースの誤挿入があり、リンク先にジャンプしない状態となっていました。) お詫びを申し上げますとともに、下記のとおり訂正します。

—訂正前—

【3】お知らせ

◇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>

—訂正後—

【3】お知らせ

◇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>

— 目 次 —

【1】 北海道における自殺の現状

◇ 令和4年4月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]

◇ 令和3年における原因・動機別自殺者数（確定値）[警察庁]

【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③ [厚生労働省]

【3】 お知らせ

家庭問題	総数	3,200人 (+72)	男性	1,843人 (+7)	女性	1,357人 (+65)
健康問題	総数	9,860人 (-335)	男性	5,485人 (-191)	女性	4,375人 (-144)
経済・生活問題	総数	3,376人 (+160)	男性	2,922人 (+131)	女性	454人 (+29)
勤務問題	総数	1,935人 (+17)	男性	1,628人 (+37)	女性	307人 (-20%)
男女問題	総数	797人 (-2)	男性	451人 (-11)	女性	346人 (+9)
学校問題	総数	370人 (-35)	男性	246人 (-7)	女性	124人 (-28)
その他	総数	1,302人 (+81)	男性	915人 (+99)	女性	387人 (-18)
不詳	総数	5,914人 (-40)	男性	4,233人 (-66)	女性	1,681人 (+26)

全国における令和3年の自殺者数を原因・動機別の総数をみると、不詳を除き、「健康問題」が最も多く、次に「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」と続きます。男女別にみると、男性、女性ともに「健康問題」が一番多く、男性は次に「経済・生活問題」、女性は「家庭問題」と続いています。

前年比をみると、総数は「家庭問題」、「経済・生活問題」、「勤務問題」、「その他」において増加、「健康問題」、「男女問題」、「学校問題」、「不詳」において減少がみられました。男女別にみると、男性は「家庭問題」、「経済・生活問題」、「勤務問題」、「その他」において増加、「健康問題」、「男女問題」、「学校問題」、「不詳」において減少でした。女性は「家庭問題」、「経済・生活問題」、「男女問題」、「不詳」において増加、「健康問題」、「勤務問題」、「学校問題」、「その他」において減少でした。

2. 令和3年北海道における男女別原因・動機別自殺者数、および前年比（単位：人）

総数	総数	1,238人 (-23)	男性	799人 (+39)	女性	439人 (-62)
家庭問題	総数	159人 (+7)	男性	83人 (+3)	女性	76人 (+4)
健康問題	総数	325人 (-29)	男性	169人 (+3)	女性	156人 (-32)
経済・生活問題	総数	161人 (+16)	男性	141人 (+29)	女性	20人 (-13)
勤務問題	総数	93人 (-33)	男性	79人 (-19)	女性	14人 (-14)
男女問題	総数	56人 (+1)	男性	31人 (+5)	女性	25人 (-4)
学校問題	総数	8人 (-11)	男性	6人 (-10)	女性	2人 (-1)
その他	総数	58人 (-3)	男性	43人 (+10)	女性	15人 (-13)
不詳	総数	378人 (+29)	男性	247人 (+18)	女性	131人 (+11)

北海道における令和3年の自殺者数を原因・動機別の総数でみると、「不詳」を除き、総数は「健康問題」が最も多く、次に「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」と続きます。男女別にみると、男性、女性ともに「健康問題」が一番多く、男性は次に「経済・生活問題」、女性は「家庭問題」と続いています。

前年比をみると、総数は「家庭問題」、「経済・生活問題」、「男女問題」、「不詳」において増加、「健康問題」、「勤務問題」、「学校問題」、「その他」において減少がみられました。男女別にみると、男性は「勤務問題」、「学校問題」のみ減少、それ以外は増加でした。女性は「家庭問題」、「不詳」のみ増加、それ以外は減少でした。

験のある者で「自殺が身近な問題であると感じた」の割合が、全体に比べ高くなっている。

(5) 新型コロナウイルス感染症の影響について

○ 新型コロナウイルス感染症流行以降の変化

新型コロナウイルス感染症流行以降、心情や考えに変化があったか聞いたところ、「不安を強く感じるようになった」と答えた者の割合が46.2%と最も高くなっている。以下、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」(40.7%)、「家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した」(26.6%)、「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」(23.4%)、「みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった」(15.3%)、「在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった」(12.1%)、「家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった」(6.0%)、「その他」(5.5%)となっている。なお、「特に変化がなかった」と答えた者の割合は16.6%となっている。

性別で見ると、女性で「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」、「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」と答えた者の割合が高くなっている。性別・同居人有無別で見ると、男性で同居人がいない者で「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」、女性で同居人がいる者で「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」、女性で同居人がいない者で「不安を強く感じるようになった」、「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」、「みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった」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。

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年以内にある者で「不安を強く感じるようになった」、「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」、「家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった」、「在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった」、自殺未遂の経験のある者で「家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった」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。

(6) 今後の自殺対策について

○ 今後有効な自殺対策

今後求められるものとして、どのような自殺対策が有効であると思うか聞いたところ、「子どもや若者の自殺予防」と答えた者の割合が52.4%と最も高くなっている。以下、「一緒に自殺する者を募ったり、自殺の手段を教えたりするネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内などのネットパトロール」(51.8%)、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」(46.2%)、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」(42.2%)、「様々な分野におけるゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）の養成」(38.4%)、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」(35.8%)、「適切な精神科医療体制の整備」(34.7%)、「自殺報道の影響への対策（報道機関への注意喚起など）」(32.0%)、「自殺の実態を明らかにする調査・分析」(29.7%)、「自殺未遂者の支援」(28.4%)、「危険な場所、薬品等の規制等」(19.5%)、「自死遺族等の支援」(19.5%)、「自殺予防に関する広報・啓発」(19.2%)、「自殺対策に関わる民間団体の支援」(17.2%)、「その他」(4.7%)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、そうした経験のある者で「自殺報道の影響への対策(報道機関への注意喚起など)」、「自死遺族等の支援」、「自殺対策に関わる民間団体の支援」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。また、自殺未遂経験のある者で「適切な精神科医療体制の整備」が全体に比べ高くなっている。

周囲の自殺者の有無別で見ると、同居の親族(家族)を亡くされた方で「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」、「自死遺族等の支援」、友人を亡くされた60歳以上の方で「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」、職場関係者を亡くされた方で「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」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。

「(4) メディア(新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体)について」をみると、有名人に限らず一般人の方の自殺報道にも興味のある方が多い印象を受けます。内容としては、その方が亡くなった理由や背景に興味がある一方で、その手段や場所といった方法にはそれほど興味を示していないようです。また、自殺報道については、遺族の方など傷ついておられる方に対するインタビューなど配慮のない行動は見えて不快になるという方が多くいます。他には、気分が落ち込んだり、身近なもののように感じたりといった、心の動きも見られるようです。

「(5) 新型コロナウイルス感染症の影響について」では、心情面では不安感や孤独感の増加、生活面では過度な感染症対策への負担感などがあるようです。こういった傾向は特に、女性に多く見られているようで、実際に令和2年に女性の自殺者数が増加したことを鑑みますと、このアンケートと実際の自殺とのつながりが見える気がします。

「(6) 今後の自殺対策について」では、子供や若者への支援、SNSや掲示板サイト、動画サイトといったインターネット環境の体制整備、自死遺族支援や民間団体への支援、地域や医療の体制整備など多岐にわたった対策が求められていることがわかります。

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」、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r3_ishikichousa.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.....

北海道も最近は暖かくなり、5月の最初の頃には桜が咲いていました。当精神保健福祉センターの窓の外にも桜があるのですが、ゴールデンウィークに入る前の1日だけ満開の様子が見られ、明けた時にはすっかりと緑色に変わっていました。

さて、今月は著名人の自死が2件ありました。多くのニュースや記事は以前と比べて、「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,WHO)の内容に準拠したものとなっていたように思いますが、依然として一部のニュースや記事はインパクトを優先したものとなっていたように思われます。自殺報道は、報道の仕方によって自殺リスクの高い人を自殺へと誘う可能性があると言われてしますので、十分に配慮して行っていただきたく思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.156 は、令和4年6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