

令和4年5月の自殺者数は、前月比では、北海道、全国（総数・男性・女性）すべてにおいて増加でした。都道府県別では、自殺者数が増加したのは37、減少したのは8、変化なしは2でした。

2. 令和4年5月末と令和3年5月末の月別自殺者数の比較

令和4年5月 <北海道 93人、全国 2,053人、全国(男性) 1,369人、全国(女性) 684人>
 令和3年5月 <北海道 82人、全国 1,865人、全国(男性) 1,225人、全国(女性) 640人>
 前年比 <北海道 +11人、全国 +188人、全国(男性) +144人、全国(女性) +44人>

前年同月比では、北海道、全国（総数・男性・女性）すべてにおいて増加でした。また、都道府県別でみると、自殺者数が増加したのは31、減少したのは13、増減なしは3でした。

◇令和3年における自殺未遂歴の有無別自殺者数（確定値）[警察庁]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

今回は、厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（発見日・発見地集計）から令和3年中における自殺未遂歴の有無別自殺者数、総務省消防庁「令和3年版救急・救助の現況」から令和2年中全国の自損行為による救急自動車の出動件数及び搬送人数の推移について紹介します。

1. 令和3年中における自殺未遂歴の有無別自殺者数

	総数	男性	女性
全国自殺者総数	21,007人(-74)	13,939人(-116)	7,068人(+42)
全国自殺未遂歴あり	4,298人(+125)	2,126人(+119)	2,172人(+6)
全国自殺未遂歴なし	12,770人(+80)	8,935人(-87)	3,835人(+167)
全国自殺未遂歴不詳	3,939人(-279)	2,878人(-148)	1,061人(-131)

北海道自殺者総数	977人(+27)	634人(+58)	343人(-31)
北海道自殺未遂歴あり	232人(+13)	110人(+16)	122人(-3)
北海道自殺未遂歴なし	561人(+26)	385人(+36)	176人(-10)
北海道自殺未遂歴不詳	184人(-12)	139人(+6)	45人(-18)

※()内は前年比

令和3年中における自殺者の自殺未遂歴の有無について、前年比を見ると、全国では、“自殺未遂歴あり”、“自殺未遂歴なし”において増加、“自殺未遂歴不詳”において減少でした。男女別に見ると、男性は“自殺未遂歴あり”において増加、“自殺未遂歴なし”、“自殺未遂歴不詳”において減少が見られ、女性は“自殺未遂歴あり”、“自殺未遂歴なし”において増加、“自殺未遂歴不詳”において減少でした。

北海道では、前年比を見ると、“自殺未遂歴あり”、“自殺未遂歴なし”において増加、“自殺未遂

しますので、ぜひ実際にやってみて、色々な人に勧めてみてください。

1. 道具を用意する

ポケットや財布などに収まるようなコンパクトな紙、または携帯電話のメモ機能などに、情報を記入していきます。部屋の壁にポストイットを貼り、それを携帯電話のカメラ機能で撮影すれば、持ち歩くこともできます。

頭の中だけで考えるのではなく、書き出してみる事が重要です。「常に持ち歩いて、取り出して、見やすいもの」にしておくのが良いでしょう。

2. 5つの項目を記入しましょう

① 警告サイン

「警告サイン」とは、自分が心理的危機状態にあるときに現れる“サイン”のことです。このサインが現れたときが、PCOPを役立てるタイミングになるでしょう。

例えば、「後悔する考えばかりが浮かぶとき」、「負の感情が止まらないとき」、「自傷行為を行ったとき」など、心理的危機状態に陥る状況やきっかけとなる警告サインの具体的な状況を書き出しておきます。

② セルフマネジメントの方法

ストレスを和らげたり、リラックスしたりするための、自分一人のできる行動をリスト化します。まずは1～2個取り組みやすいものを、ゆくゆくは、より多くの自分に合った対処手段（コーピングレパートリー）を、一覧表にして持ち歩けるようになるといいでしょう。

例えば...トイレにこもる・ぬいぐるみを抱きしめる・音楽を聴く・本を読む・歌う・ペットと遊ぶ・散歩に行く・温かいお風呂に入る・家族や友人からの手紙やメールを読む・好きな物を食べる、など

原文の「コーピングレパートリーを作ろう」を一部抜粋したものを文末に添付したので、そちらもご参考ください。

③ 生きる理由

自殺しようとしているときは、死にたい理由を思い出すのは簡単ですが、「生きたい理由」や「死なない理由」を思い出すのは難しいものです。自殺しようとする時に思いとどまる理由、死にたいくらいの気持ちになっても生きてこられた理由、といったことをカードに書いておき、すぐに見られるようにしておきます。理由が1～2個書けたら、そのことについて、できるだけ詳しく想像してみましょう。

ひとまず死なずにその場をしのぐため、「今日は死なない」「明日までは生きよう」など、自分自身にかける言葉を書いておくのも良いでしょう。

④ サポーター

心理的危機状態のときは、一人で落ち着くのが難しい場合や、セルフマネジメントがうまくいかないこともあります。そのようなとき、心がひとりぼっちにならないですむよう、連絡を

取ることができる人や、頭の中にイメージすると心が和らぐ人を挙げておきましょう。架空の人物や動物やぬいぐるみなどでも、かまいません。

可能であれば、リストに名前と連絡先を記入しておき、連絡を取る準備をしておきます。連絡する際には、動揺していることや自殺を考えていることを必ずしも相手に伝える必要はありません。

⑤ 緊急連絡先

特に危ない状況の時や、ここまでの方法がうまくいかない場合は、専門家の支援を受けることも積極的に考えましょう。通院している医療機関等がある場合は、その番号を書いておきます。近隣の救急外来の電話番号と 119 番、一般に開放されている相談窓口も記載しておきましょう。

これで、PCOP の作成は終了です。PCOP の内容は、いつでも付け足したり変更したりして構いません。PCOP を有効に活用するには、繰り返し取り出して見直すことが重要です。時々 PCOP を取り出して見直しましょう。また、PCOP のカードにイラストを描いたり、シールや写真を貼ったりと、自分なりにアレンジしてみるのもよいでしょう。

PCOP を持ち歩き、つらくなったら取り出して眺め、実行しましょう。

★ コーピングレパートリーを作ろう！

「コーピング」とは、ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処のことをいいます。その対処方法が多ければ多いほど、ストレスを上手に和らげることができます。「これさえやれば大丈夫」と強烈なコーピングを探すよりも、「ほんの少しだけ効くかも」程度のコーピングをたくさん持つことが大切です。場面にあったコーピングを、あれこれ試せるようになることを目指してみてください。自分にとってやりやすく、効果のあるコーピングレパートリーを作ってみましょう。

<家でできること>

テレビや映画を観る、旅行雑誌やインターネットで美しい景色や行きたい場所を見る、音楽を聴く、二度寝や三度寝をする、LINE や SNS で時間をつぶす、お菓子を食べてひたすらゴロゴロする、1 日中ベッドの上ですごす。

紙ふぶきを作ってまき散らす、部屋の中をグルグル回る、メチャクチャなダンスをする。手芸、将棋、プラモデル、楽器、絵を描く、メイク、筋トレなどの趣味に没頭する。

掃除をする、インテリアを替える、手を洗い石鹸の匂いをかぐ、断捨離をする。クッションを叩く・投げる、電話をする、いつもより少し高級な食べ物や飲み物を楽しむ、初めての料理に挑戦する、雨音や周囲の音に耳を澄ます、お風呂にはいる、アロマやお香をたく、伸びをしながら深呼吸する、深くため息をつく、窓を開けてみる、今の気持ちやこの先やること、やってみたいことを書いてみる、手紙を書く、食べものの味を味わってみる、など。

<外でできること>

行きたい場所へ行く（公園、神社、本屋、温泉、カラオケ、ペットショップ、ショッピングモールなど）、散歩、人混みの中に行く、ランチや飲み方に誘う、趣味と一緒に楽しむ、新商品を

試してみる、はじめての店に行く、公園で自然を眺める、公園の樹木に触る、木々のざわめきに耳をかたむける、立ち止まって頬で風を感じる、花屋へ行って花を眺める、青空と雲を眺める、夕日が沈むまで見続ける、星空を見る、マッサージに行く、など。

引用・参考文献

作成：荻上チキ・増田史，監修：伊藤絵美・松本俊彦『心理的危機対応プラン「PCOP」日本語版リーフレット』（2020），心理的危機対応プラン「PCOP」（ピーコップ）を活用してみませんか，<http://stopijime.jp/pcop.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発しています。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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

6月の北海道は寒暖の差が激しい日が多かった気がしていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏が近づくと、近所のお庭からバーベキューの良い香りが漂ってきて、我が家でも焼き肉をする回数が増えます。マスクをするようになってから季節の匂いを感じる機会が少なくなった気がしますが、時折草花や空気の匂いで、夏が近づいてきたと実感します。

暑いのは苦手なので今から夏を乗り切れるか心配ですが、去年よりも対策を強化して迎えた

と思います。皆様も、暑さで体調を崩されないようお祈りしています。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.157 は、令和 4 年 7 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