R3.8.31

゜・*:.｡..｡.:*・゜゜・*:.｡..｡.:*・゜＊　Andante　＊*・゜゜・*:.｡..｡.:*・゜・*:.｡..　Vol.146

～北海道の自殺対策について～

Hokkaido Government

発行：北海道地域自殺対策推進センター
（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３年７月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]
◇　令和２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
◇　児童生徒の自殺について
【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３年７月末の自殺者数（暫定値）[警察庁]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

警察庁より令和３年７月末の月別自殺者数の暫定値が発表されました。

令和３年７月の北海道の自殺者数は 86 人でした。また、全国の自殺者数は 1,644 人、そのうち男性は 1,109 人、女性は 535 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３年７月末と令和３年６月末の月別自殺者数の比較

	北海道	全国	全国(男性)	全国(女性)
令和３年７月	86 人	1,644 人	1,109 人	535 人
令和３年６月	81 人	1,806 人	1,188 人	618 人
前　月　比	+5 人	-162 人	-79 人	-83 人

令和３年７月の自殺者数は、前月比では、全国、全国（男性）、全国（女性）において減少、北海道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 14、減少したのは 28、変化なしは 5 でした。

2.　令和 3 年 7 月末と令和 2 年 7 月末の月別自殺者数の比較

令和 3 年 7 月＜北海道　86 人、全国 1,644 人、全国(男性) 1,109 人、全国(女性)　535 人＞
令和 2 年 7 月＜北海道　97 人、全国 1,865 人、全国(男性) 1,199 人、全国(女性)　666 人＞
前　年　比　＜北海道 -11 人、全国 -221 人、全国(男性)　-90 人、全国(女性)　 -131 人＞

前年同月比では、北海道、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 13、減少したのは 31、増減なしは 3 でした。

◇令和２年における原因・動機別自殺者数（確定値）[警察庁発表]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

今月は厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（発見日・発見地集計）より全国及び北海道における男女別の原因・動機別自殺者数をまとめます。表中（　）内は前年比です。

なお、原因・動機を 3 つまで計上しているため、総数と原因・動機別自殺者数の和は一致しません。

1. 令和 2 年全国における原因・動機別自殺者数、および前年比（単位：人）

総　　　数	総数　26,616 人 (+4.8%)	男性　17,546 人 (−0.5%)	女性　9,070 人 (+17.0%)
家庭問題	総数　3,104 人 (+3.0%)、	男性　1,819 人 (−1.9%)、	女性　1,285 人 (+10.9%)
健康問題	総数　10,143 人 (+3.6%)、	男性　5,644 人 (−2.8%)、	女性　4,499 人 (+12.9%)
経済・生活問題	総数　3,168 人 (−5.7%)、	男性　2,744 人 (−6.9%)	女性　424 人 (+2.9%)
勤務問題	総数　1,906 人 (−1.2%)、	男性　1,579 人 (−7.0%)、	女性　327 人 (+40.9%)
男女問題	総数　790 人 (+9.6%)、	男性　455 人 (+1.3%)、	女性　335 人 (+39.0%)
学校問題	総数　404 人 (+14.4%)、	男性　252 人 (−6.0%)、	女性　152 人 (+78.8%)
その他	総数　1,211 人 (+15.6%)、	男性　808 人 (+7.0%)、	女性　403 人 (+37.5%)
不　　　詳	総数　5,890 人 (+13.8%)、	男性　4,245 人 (+9.9%)、	女性　1,645 人 (+25.2%)

全国における令和２年の自殺者数を原因・動機別にみると、「その他」、「不詳」を除くと、前年と同様に総数は「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」、「健康問題」、「男女問題」、「学校問題」、「その他」、「不詳」において増加、「経済・生活問題」、「勤務問題」において減少がみられました。男女別にみると、男

性は「男女問題」、「その他」、「不詳」以外減少、女性は全てにおいて増加が見られました。

2.令和２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 1,261 人（+1.3%）	男性 760 人（-12.9%）	女性 501 人（+34.7%）＞
家庭問題	＜総数 152 人（-7.3%）、	男性 80 人（-11.1%）、	女性 72 人（-2.7%）＞
健康問題	＜総数 354 人（+3.2%）、	男性 166 人（-9.8%）、	女性 188 人（+18.2%）＞
経済・生活問題	＜総数 145 人（-23.7%）、	男性 112 人（-37.1%）、	女性 33 人（+175.0%）＞
勤務問題	＜総数 126 人（+12.5%）、	男性 98 人（-3.9%）、	女性 28 人（+180.0%）＞
男女問題	＜総数 55 人（+19.6%）、	男性 26 人（-13.3%）、	女性 29 人（+81.3%）＞
学校問題	＜総数 19 人（+111.1%）、	男性 16 人（+77.8%）、	女性 3 人（＊）＞
その他	＜総数 61 人（-4.7%）、	男性 33 人（-15.4%）、	女性 28 人（+12.0%）＞
不　　詳	＜総数 349 人（+10.1%）、	男性 229 人（-5.0%）、	女性 120 人（+57.9%）＞

＊　前年が０人のため、算出不可

北海道における令和２年の自殺者数を原因・動機別にみると、「不詳」、「その他」を除くと前年と同様に総数は「健康問題」が最も多く、次に「家庭問題」、「経済・生活問題」、「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「健康問題」、「勤務問題」、「男女問題」、「学校問題」、「不詳」において増加、「家庭問題」、「経済・生活問題」、「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「学校問題」において増加、女性は「家庭問題」以外において増加が見られました。

参考文献
「令和２年中における自殺の状況」、2021、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
「地域における自殺の基礎資料」、2021、厚生労働省自殺対策推進室

【２】自殺について知ろう

◇児童生徒の自殺について◇◇◇◇

前回の Andante 編集者後記にもあったように、長期休みの後は、学生の自殺率が上昇するといわれています。厚生労働省（以下、厚労省）が『職業別』で分類している「学生・生徒等」とは、未就学児童・小学生・中学生・高校生・大学生・専修学校生等のことを指していますが、文部科学省（以下、文科省）はその中から、さらに小・中・高校生を「児童生徒」と分類しています。今回は、「児童生徒」の自殺の原因・動機について記載していきます。

『令和２年児童生徒の自殺者数に関する基礎資料集』（文科省、2021）によると、「児童生徒」の自殺者数は毎年増加しており、特に令和１年（総数 339 人）から令和２年（総数 479 人）にかけて急増しています。小学生から高校生まで急速な右肩上がりで、年齢が上がるごとに自殺者数も増加している状態です。

まず前提として、自殺の多くは多様かつ複合的な原因と背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きています。『子どもの自殺予防のために』（高橋、2008）によると、自殺が起きる背景として、さまざまな問題が山積みしていく「準備期」と、複雑な準備状態が長期間にわたって固定化していき、ごく些細なものが「直接の契機」が自殺の引き金となることが多いとされています。

それを踏まえた上で、『令和２年児童生徒の自殺者数に関する基礎資料集』では、児童生徒の自殺者数の原因・動機別の順位が 1～10 位まで書かれています（複数計上あり）。小・中・高校生で順位の多少のばらつきはありますが、大きく分類すると、原因・動機は『学校問題』と『家庭問題』が半分以上を占めています。令和２年の児童生徒（総数）の、自殺の原因・動機数における上位 10 項目は以下になります。

1	進路に関する悩み	【学校問題】
2	学　業　不　振	【学校問題】
3	親子関係の不和	【家庭問題】
4	病気の悩み・影響（その他の精神疾患）	【健康問題】
5	病気の悩み・影響（うつ病）	【健康問題】
6	学友との不和	【学校問題】
7	家族からのしつけ・叱責	【家庭問題】
8	入試に関する悩み	【学校問題】
9	失　　恋	【男女問題】
10	家族関係の不和	【家庭問題】

また、他にも『子供の自殺等の実態分析』（文科省、2014）で詳細な具体例が述べられています。

「進路問題」：卒業後の進路について悩んでいた、受験や就職試験に失敗した
「学業不振」：成績が以前と比べて大幅に落ち込んでいた、授業についていけず悩んでいた
「友人関係での悩み」：けんかをした後の関係に悩んでいた、クラスになじめず悩んでいた
「家庭不和」：父母や兄弟との関係に悩んでいた、父母等との関係が険悪で修復しがたい状況
「父母等の叱責」：父母等から叱られ落ち込んでいた
「不明」：周囲から見ても普段の生活と変わらず、悩んでいる様子も見られなかった

上記の「不明」の具体例のように、「気付かなかった」「わからなかった」という声は、自殺者の周囲のコメントとして実際に耳にしたことがある方もいるのではないでしょうか。

そして、各背景別の傾向や危険なサインも『子供の自殺等の実態分析』（文科省、2014）にて述べられているので、以下に抜粋します。

＜各背景別の傾向＞

<u>学校要因</u>

・学校は子どもにとって生活時間の大半を過ごす場所であるため、友人関係のトラブルやい

じめから孤立感を強めるといった状況が自殺の背景に見られる事例がある。学業不振、成績低下という学習面でのつまずきが、自尊感情の低下を招き、自殺の背景となる事例も少なくない。

・思春期以降の子ども、とりわけ高校生にとっては、大学受験の失敗や就職活動の不調、自分の希望進路が親の意向と合わずに悩みを深めている事例もあり、家庭問題と絡む事例もある。

家庭要因

・貧困、親の病気、厳しすぎるしつけ、過大な期待、DV、虐待、親の別居・離婚、進路を巡る親子間での意見の不一致など

・家庭環境での問題も、児童生徒にとって重要な危険要因である。学校でも家庭でもサポートが得られない状況に、自殺した子どもが置かれていたという事例がある。

個人要因

・病気や障がいによる症状への悩み、手術や治療への不安、周囲からの理解不足、将来への不安

・自分の存在感や価値が見いだせない

・衝動性のコントロールができない、極端な完全癖など

以上のような要因が自殺の契機となることが多いとされていますが、単一の要因だけではなく、複数の要因が関与すると、さらに危険度が増すといわれています。

＜危険なサイン＞

・学校での不適応行動（欠席日数の増加、不登校、成績不振、友人との不仲など）

・自尊感情の低下、自殺をほのめかす、死を話題にする、死後の世界や霊的な世界へのとらわれ、孤立感や無価値感を訴える

・「消えてなくなりたい」、「生きている目標も意味も見いだせない」という言動

・「役割を果たせない」、責任に押しつぶされるような状況

・リストカットや、自己の安全や健康を守れない状態（無免許運転による事故、医師の指導による治療の拒否など）

これらの情報を合わせ見ることで、自殺に至る児童生徒像を想像することができると思います。例えば、一生懸命頑張っても成績が落ち込み、保護者からも強く叱責され自信をなくしている子。または友人とのトラブルで学校に居場所がなく、家庭でも家族の雰囲気が悪く疲れ切っている子。こういった子が「もう死にたい」、「消えたい」と言った時、周囲から見たらたった一言でも、その一言の背景には大きな苦しみがあり、まさに命を絶つ瀬戸際のSOSかもしれません。

児童生徒の自殺対策の一つとして、困ったときに周囲に向けてSOSを発信する（助けを求める）教育があります。それだけ子どもから助けを求めることはハードルが高く、つらさを上手く隠せることで「普段の生活と変わらず、悩んでいる様子も見られなかった」と言われるのかもしれません。苦しんでいる児童に周囲が気付くことはもちろん大切ですが、当事者が周囲に気付かれるよう、声を上げることも大切です。相談をすることで、自分のつらい状況を誰かに知ってもらい、協力を得られることがあります。もし相談したい相手が見つからなかったら、無料で相談できる窓口がいくつかありますので、最後に紹介します。

また、自殺を考えたことがある人の体験談を聞いてみたいという人には、様々な著名人が実体験を語っているサイト『読売新聞オンライン STOP 自殺　#しんどい君へ』(https://www.yomiuri.co.jp/kyoiku/kyoiku/stop01/) があります。いじめ、不登校、進路の悩みなど様々な経験をした方々が、苦しんでいる人へメッセージを綴っているので、興味がある方はご覧ください。

直接対面での相談や電話相談の他にも、メール相談やSNS（チャット、LINEなど）で相談できる窓口も増えています。相談をするのは勇気がいることですが、少しでもやりやすい方法で、今苦しんでいる人が頼れる誰かに繋がることを願います。

10代のための相談窓口まとめサイト
Mex（ミークス）
https://me-x.jp/

18歳までの子どものための相談窓口
チャイルドライン
https://childline.or.jp/

いじめや不登校、性的マイノリティなどに悩む子どもたちや保護者からの相談窓口
子ども相談支援センター
https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/ijimedenwasoudan.html

悩みがある方・困っている方
まもろうよ　こころ
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

参考資料・参考文献
文部科学省、『令和２年児童生徒の自殺者数に関する基礎資料集』、2021
文部科学省、『令和元年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査報告』、2020
文部科学省、『子供の自殺等の実態分析』、2014
高橋祥友、『子どもの自殺予防のために』、現代のエスプリ、2008

【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。

◇　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・・

危険な猛暑が続いていたと思ったら、北海道は急に秋めいた気温になりましたね。猛暑の苦しみがまだまだ続くと思っていたので、急な変化に戸惑いつつも、ホッとした気持ちになりました。過ごしやすい日が続くといいですね。

今年も、9 月 10 日から 16 日まで自殺予防週間となっております。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、期間中は、SNS 相談事業やこころの健康相談統一ダイヤルの拡充、厚生労働省や警察庁、金融庁などさまざまな団体がポスターの掲示や普及啓発活動キャンペーンを行っています。是非ご活用ください。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.147 は、令和 3 年 9 月末に配信予定です。

＊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