H31.4.30
゜・*:.。..。.:*・゜゜・*:.。..。.:*・゜＊　Andante　＊*・゜゜・*:.。..。.:*・゜・*:.。..　Vol.118

～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
◇　平成 31 年 3 月末の自殺者数（暫定値）[警察庁発表]
◇　平成 30 年中の自殺者数（確定値）[警察庁発表]
【２】　自殺について知ろう
◇　日本財団　第 3 回自殺意識調査
【３】　お知らせ
◇　こころの電話相談
◇　HP 及び携帯 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　・・・

平成 31 年 3 月の自殺者数は、前月比では、全国・全国男性・全国女性において増加、北海道において減少でした。都道府県別では、自殺者数が増加したのは 28、減少したのは 16、変化なしは 3 でした。

2.　平成 31 年 3 月末と平成 30 年 3 月末の月別自殺者数の比較　(単位：人)

－－－

平成 30 年	95	83	76	91	74	79
平成 29 年	95	87	80	83	71	58
前　年　比	+-0	-4	-4	+8	+3	+21

－－－

4. 若年層の自殺念慮・未遂の最大の原因として、それぞれ 4 人に 1 人がいじめと回答
5. 「不登校」経験も若年層の自殺念慮・未遂に強く関連
6. 若年層の 6 割近くカウンセラーなど心理専門職への相談にレッテル貼りを恐れ、抵抗感
7. 若年層の主要な相談相手は両親・祖父母、友人、恋人
8. 孤独を感じたときは、積極的に知った相手と接触を図ることが自殺リスクの低減につながる

＜追跡調査からみえた自殺予防政策上の課題＞

9. 昨年回答時点の自殺念慮者の 3 人に 2 人、自殺未遂者の 10 人に 7~8 人で、状況は改善されず継続
10. 自殺念慮のリスクが高い持病として摂食障害、てんかん

－－－

【４】編集後記・・・