==========

［北海道］　H29.1.31

・゜・*:.。..。.:*・゜゜・*:.。..。.:*・゜＊　Andante　＊*・゜゜・*:.。..。.:*・゜・*:.。　Vol.091

～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。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。北海道地域自殺対策推進センターでは、皆さんと共に歩いていけるような「Andante」を配信していきたいと考えています。

---

－　目　次　－

【1】 北海道における自殺の現状
◇　平成 28 年 12 月末の自殺者数（速報値）[警察庁]
◇　平成 28 年の年間自殺者数（速報値）[厚生労働省]
【2】 自殺について知ろう
◇　自死遺族のグリーフケアについて
【3】 お知らせ
◇　平成 28 年度　北海道自殺未遂者支援研修会
◇　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 28 年 12 月末の自殺者数(速報値)[警察庁発表]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

警察庁より平成 28 年 12 月末の月別自殺者数の速報値が発表されました。

平成 28 年 12 月の北海道の自殺者数は 69 人でした。また、全国の自殺者数は 1,571 人、そのうち男性は 1,072 人、女性は 499 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.平成 28 年 12 月末と平成 28 年 11 月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)
－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

H28 年 12 月＜北海道 69、全国 1,571、全国(男性)1,072、全国(女性) 499＞
H28 年 11 月＜北海道 81、全国 1,655、全国(男性)1,133、全国(女性) 522＞
前 月 比 ＜北海道-12、全国 -84、全国(男性) -61、全国(女性) -23＞
－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

平成 28 年 12 月の自殺者数は、前月比で北海道、全国、全国男性、全国女性のすべてが減少しました。
都道府県別では、自殺者数が増加したのは 16、減少したのは 28、変化なしは 3 でした。

2. 平成 28 年 12 月末と平成 27 年 12 月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)
－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

H28 年 12 月＜北海道 69、全国 1,571、全国(男性) 1,072、全国(女性) 499＞
H27 年 12 月＜北海道 72、全国 1,785、全国(男性) 1,235、全国(女性) 550＞
前 年 比 ＜北海道 -3、全国 -214、全国(男性) -163、全国(女性) -51＞
－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

前年同月比でも、北海道・全国・全国男性・全国女性のすべてにおいて減少しました。
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 33、増減なしは 1 でした。

◇平成 28 年の年間自殺者数（速報値）[厚生労働省]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
厚生労働省自殺対策推進室より『警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等』が発表されました。そこで今回は全国及び北海道の平成 28 年中の自殺者数についてご報告したいと思います。

1. 平成 28 年と平成 27 年の北海道と全国の年間自殺者数(単位:人)
－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

H28（速報値）＜北海道 1,004、全国 21,764、全国（男性）15,017、全国（女性）6,747＞
H27（確定値）＜北海道 1,147、全国 24,025、全国（男性）16,681、全国（女性）7,344＞
前 年 比 ＜北海道 -143、全国-2,261、全国（男性） -1,664、全国（女性） -597＞
－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

平成 28 年中の自殺者数は、前年に比べ北海道・全国・全国(男性)・全国(女性)の全てにおいて減少しました。都道府県別でみると、増加は 7、減少は 40、増減なしは 0 でした。

2. 平成 28 年と平成 27 年の北海道における月別自殺者数(単位:人)
－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

1 月 2 月 3 月 4 月 5 月 6 月 7 月 8 月 9 月 10 月 11 月 12 月

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H28(速報値) | 90 | 74 | 73 | 99 | 83 | 88 | 96 | 74 | 91 | 86 | 81 | 69 |
| H27(確定値) | 94 | 66 | 111 | 103 | 102 | 96 | 105 | 99 | 92 | 99 | 108 | 72 |
| 前　年　比 | -4 | +8 | -38 | -4 | -19 | -8 | -9 | -25 | -1 | -13 | -27 | -3 |

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

月別では、平成 28 年の北海道で自殺者数が最も多かったのは 4 月の 99 人でした。最も少なかったのは 12 月の 69 人でした。
また、前年よりも月別自殺者数が増えたのは 2 月だけで、他の月はすべて前年よりも減少しました。

3．平成 28 年と平成 27 年の全国における月別自殺者数(単位：人)

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

| | 1 月 | 2 月 | 3 月 | 4 月 | 5 月 | 6 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| H28(速報値) | 1,842 | 1,726 | 2,098 | 1,868 | 2,058 | 1,850 |
| H27(確定値) | 2,057 | 1,771 | 2,301 | 2,094 | 2,244 | 2,018 |
| 前　年　比 | -215 | -45 | -203 | -226 | -186 | -168 |

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

| | 7 月 | 8 月 | 9 月 | 10 月 | 11 月 | 12 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| H28(速報値) | 1,854 | 1,686 | 1,757 | 1,799 | 1,655 | 1,571 |
| H27(確定値) | 2,068 | 1,901 | 1,882 | 2,017 | 1,887 | 1,785 |
| 前　年　比 | -214 | -215 | -125 | -218 | -232 | -214 |

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

月別にみると、平成 28 年の全国で自殺者数が最も多かったのは 3 月の 2,098 人、最も少なかったのは 12 月の 1,571 人でした。
また、すべての月において前年よりも自殺者数が減りました。

**********************************************************************************

【2】自殺について知ろう

◇自死遺族のグリーフケアについて◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

昨年 11 月に、「全道自死遺族講演会・交流会 in 旭川」という催しがありました。自死遺族と支援者の方々が会し、講演「大切な人を自死で喪うということ」を聴いたり、小グループで心境や近況を語り合う静かな会でした。このような会に出席して、自死遺族のグリーフケアについて学ぼうと思い、数冊の参考文献の内容を以下に短くまとめてみました。

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

自殺による死はあらゆる死別の中で最も強烈な衝撃になると指摘されています。自死遺族の人たちは、深い喪失感を経験するだけではなく、恥や恐れ、拒絶、怒り、後悔や自責の念など様々な負

の感情を背負い込んでしまいます。特に、自死遺族の悲嘆は一般的な悲嘆に比べて自責の念が強く長期化しがちであることと、死因を容易に他者に伝えがたい苦しみを持つという特徴があるということです。自責の念は病死や事故死の場合にも見られますが、自死遺族の場合には、自責の念がかなり強く、長期にわたり苦しめられる場合が多いとのことです。
また、世間の自死に対する偏見がまだ存在するため、遺族は苦しい胸の内を誰かに聞いてもらいたくても容易にそれを語る機会がなく、自分の胸の内にだけ抱えこむため、心身に不調を来したり、社会的な孤立をしてしまう場合もあります。何とか遺族を慰めようと気遣いする善意の人や支援者であっても、慰めや励ましのつもりの言葉が自死遺族の心をかえって傷つけてしまうこともあるようです。
その結果、「グリーフケアは要らない」と考える自死遺族も中にはいらっしゃるそうです。それは、「自分たちの悲しみはケアされようがない」と思うからだそうです。遺族の悲しみは亡くなった家族への愛と一体なのであり、「愛からの回復」はあり得ないように、自死遺族の悲しみからの回復もあり得ないということです。
このような意見があることも踏まえた上で、自死遺族の方が安心して、心のうちに収めがたい思いを本音で話し、その感情を分かち合える自助グループや交流会のような催しは貴重な機会となります。そのような場が自死遺族の方にとって安全な場となるためには、以下のような条件が必要であるとのことです。
1.守秘義務が厳密に守られること。自死遺族の安心・安全のための最も基本的な条件であると思われます。
2.傾聴の姿勢が貫かれていること。自死遺族の悲嘆を受容と共感を持って聴き寄り添う姿勢が貫かれて始めて、遺族は十分に悲しみを表現することができ、それが悲嘆の緩和に役に立ちます。
3.参加者の発言の機会が平等に与えられること。その一方で、4.語りたくない自由もまた認められること。
5.自死遺族の個別性に配慮すること。ひとくちに自死遺族といっても、故人との関係、背景などは様々であるので、遺族はみな同じだという言動や対応は避けなければならない。これらの条件を守りながら、「何かお役に立てることがあったら声をかけてくださいね」と控えめな声かけをしてくれる人に遺族は心を支えられるとのことです。
聴いて楽にしてあげる、悲しみをなくしてあげるという発想ではなく、遺族は何を訴えようとしているのか、その人の訴えをできるだけあるがままに聞き取ろうとする。グリーフケアとは「人を理解しようとすること」に他ならないということです。

参考文献
藤井忠幸「サバイバーケアー当事者グループの形成とその課題」現代のエスプリ 455 号
藤井忠幸「自死遺族の受難ー二次的被害についての考察」現代のエスプリ 501 号
平山正実「二次被害の回避とその留意点」現代のエスプリ 501 号
岡知史「グリーフケアは要らないという声が自死遺族にはある」月刊地域保健 41(3)
斉藤友紀雄「自殺と家族」デーケン、柳田邦男編『＜突然の死＞とグリーフケア』春秋社
若林一美「悲しみは人それぞれに備わったとき」月刊地域保健 41(3)

J.W.ウォーデン『悲嘆カウンセリング』誠信書房
吉野淳一「自殺で大切な人を亡くした人へのケア」高橋聡美編著『グリーフケア死別による悲嘆の援助』メヂカルフレンド社

**********

【3】お知らせ

◇　平成 28 年度　北海道自殺未遂者支援研修会のお知らせ
北海道では 3 月の自殺対策強化事業として自殺未遂者支援研修会を開催します。
研修会テーマ「救急医療における自殺未遂者ケア」

講演：「自殺未遂者ケアの最新知識：救急科と精神科の連携による自殺未遂者のケース・マネージメント」
講師：札幌医科大学医学部神経精神医学講座　主任教授　河西　千秋　氏

報告①：「リエゾン・コンサルテーションにおける自殺未遂者ケア」
報告者：札幌医科大学医学部神経精神医学講座　助教　石井　貴男　氏

報告②：「自殺未遂者への実際の関わりと地域保健福祉との連携」
報告者：札幌医科大学付属病院神経精神科　精神保健福祉士　須貝　愛　氏

報告③：「北海道自殺未遂者地域支援体制整備事業モデル地域の取り組み」
概況説明　道立精神保健福祉センター　地域支援部長　岡崎　大介　氏
報告者　　北海道北見保健所健康推進課健康支援係保健師
　　北海道渡島保健所健康推進課健康支援係保健師

総合討論
司会：河西主任教授
発言者：石井助教、須貝精神保健福祉士、岡崎地域支援部長
指定発言者：札幌医科大学付属病院高度救命救急センター助教　上村　修二　氏

日　時：平成 29 年 3 月 12 日（日）　13:30～16:15
場　所：北海道自治労会館　4F ホール（札幌市北区北 6 条西 7 丁目 5-3）
参加費等：入場無料、申込不要ですので、当日直接会場へお越しください。

◇　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。

◇　HP・携帯版 HP をご覧ください
北海道地域自殺対策推進センターの HP 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。
パソコン HP　URL：http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm

また、携帯電話で見ることができる携帯版 HP も開設しています。警察庁および北海道警察から公表された統計資料をもとに、北海道における自殺の状況を掲載しています。こちらも併せてご覧ください。
携帯 HP　URL：http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm

**********
【4】編集後記

ご挨拶が少し遅くなりましたが、みなさま新年おめでとうございます。
2017 年になってはや 1 ヶ月が経過してしまいましたが、今年がみなさまにとって幸多い年であることをお祈りいたします。
本年も「Andante」のご愛読をどうぞよろしくお願い申し上げます。

次号 Vol.92 は、2017 年 2 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