

1.平成 29 年 5 月末と平成 29 年 4 月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)

	北海道	全国	全国(男性)	全国(女性)
H29 年 5 月	102	1,974	1,358	616
H29 年 4 月	77	1,885	1,296	589
前 月 比	+25	+89	+62	+27

平成 29 年 5 月の自殺者数は、前月比で北海道、全国、全国男性、全国女性のすべてにおいて増加しました。

都道府県別では、自殺者数が増加したのは 23、減少したのは 20、変化なしは 4 でした。

2. 平成 29 年 5 月末と平成 28 年 5 月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)

	北海道	全国	全国(男性)	全国(女性)
H29 年 5 月	102	1,974	1,358	616
H28 年 5 月	83	2,065	1,430	635
前 年 比	+19	-91	-72	-19

前年同月比では、北海道のみ増加、全国、全国男性、全国女性は減少しました。

また、都道府県別でみると、自殺者数が増加したのは 19、減少したのは 25、増減なしは 3 でした。

◇平成 28 年中の北海道における職業別自殺者数(確定値)[警察庁発表]◇◇◇◇◇◇◇◇

今月も先月に引き続き警察庁『平成 28 年中の自殺者数』(確定値)、および厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(平成 28 年確定値)から、北海道における職業別自殺者数をご報告します。

平成 28 年北海道の職業別自殺者数、前年比増減率、構成比 (単位:人、%)

	H28 自殺者数	前年比増減率	H28 構成比	H28 全国構成比
自営業・家族従業者	82	-5.7	8.2	7.0
被雇用者・勤め人	293	-13.1	29.2	28.9
学生・生徒等	32	-15.8	3.2	3.6
主婦	63	-13.7	6.3	6.1
失業者	45	-4.3	4.5	4.1
年金・保険等生活者	239	-16.4	23.8	25.9
その他無職者	230	-12.9	22.9	22.7
不詳	19	+26.7	1.9	1.7

現在は幸せ、という方もいます。誰もが持つうつスイッチを自分でどうコントロールしていくか、各人各様のやり方が描かれていて参考になります。

本書を読んで関心を持った方は、さらに著者自身がうつを脱出するきっかけとなった本として本書内で紹介している『自分の「うつ」を治した精神科医の方法』(宮島賢也著)も併せて読むとおもしろいと思います。こちらの著者は薬を使わずにうつを治す精神科医として、患者をうつ脱出につながる考え方へ導く具体的な問いかけの言葉などとともに、心身ともに全体として健康になるための食事療法についても書いていて、興味深く読めました。

こうした本を参考にして、うつを客観視して、死にたくなる気持ちに飲み込まれないようにできるとよいのではないかと思います。

【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。

◇ 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

皆様こんにちは。

6月の札幌はよさこいソーラン祭り、北海道神宮祭と、まるでお祭り天国の様相でした。

きっとこれらのお祭りを見るだけではなくて実際に参加した方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、今年の6月は今ひとつ気候が安定せず、雨の中でお祭り見物した方もいらっしゃることでしょう。お風邪など召さなかったでしょうか。体調を整えてこれから始まる北海道の短い夏を楽しみたいと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.97 は、2017 年 7 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