==========

H29.7.30

゜・*:.。..。.:*・゜゜・*:.。..。.:*・゜＊　Andante　＊*・゜゜・*:.。..。.:*・゜・*:.。..　Vol.97

～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 29 年 6 月末の自殺者数（暫定値）[警察庁発表]
◇　平成 28 年中の北海道における原因・動機別自殺者数（確定値）[警察庁発表]
【２】　自殺について知ろう
◇　自殺未遂（『ワンストップ支援における留意点』より）
【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 29 年 6 月の自殺者数は、前月比では北海道・全国・全国男性・全国女性の全て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 19、減少したのは 26、変化なしは 2 でした。

2.　平成 29 年 6 月末と平成 28 年 6 月末の月別自殺者数の比較　(単位：人)

－－－

前年比をみると、多くは減少していますがその中でも「健康問題」が最も減少し、逆に「学校問題」には増加がみられました。男女別にみると、男性は「学校問題」において前年同数、それ以外全て減少でしたが、女性は「学校問題」・「勤務問題」において増加がみられました。

参考文献
厚生労働省、「地域の自殺の基礎資料」

【２】自殺について知ろう・・・

⑩　支援者支援の準備をする

自殺未遂者の心理状態
自殺とは“追い込まれた死”であり、自殺を企図した者の個人的な責任を問うべき問題ではない。彼らは、「死にたい」と考えているというより、身の回りに存在する様々な解決方法や手段が見えなくなっており、「自殺だけが唯一の解決方法だ」「死んで全てを終わりにしたい」という気持ちに支配されており、いわゆる心理的視野狭窄状態にある。

- 「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間を揺れ動き、誰かに助けを求めている
- 絶望的にとらわれて孤立感に陥りやすい
- 自信を失い、自分は価値がないと思いがちである
- 窮状をもたらした他者や社会に対して強烈な怒りを持つ
- 窮状が永遠に続くという確信を持つ
- 考え方や物の見方に柔軟性を欠き、合理的な解決ができない
- 自殺だけが唯一の解決方法だと思い込んでしまう

自殺企図についてたずねる際のポイント
自殺企図の問題（動機など）について話題にすることは、自殺の再企図予防につながる。その際には、「TALK」の原則で対応することが重要である。

推奨される問いかけ
- 「話せる範囲でいいので、私で良かったら話していただけますか」
- 「今でも自殺したいと考えていますか」
- 「自殺したいほど辛かったのですね」
- 「今ここにいるのは、あなたと私だけだから大丈夫ですよ」

避けるべき問いかけ
- 「自殺はしてはいけないことだ」といった教えを説くような対応
- 「死にたいなんて弱音を吐くな」など、自殺の意志を咎めようとする
- 「大した問題ではない」と過小評価する
- 「死ぬ気があれば何でもできる」などといった安易な励ましをする

今回は『ワンストップ支援における留意点』の自殺未遂歴の項目より一部抜粋、編集してご紹介しました。誌面の関係上具体的な内容や詳しい説明等は省いております。より正確で詳細な内容についてお知りになりたい方は本誌の方を御一読下さい。繰り返しになりますが、自殺未遂歴の有無は自殺のハイリスク者に注意を向ける上で最も重要なリスクファクターの一つです。現在各機関のホームページ等で公開されているデータに限りはありますが、今後より細かなクロス集計や具体的な支援体制整備等、自殺未遂歴の有無に関する分析・研究が進められることを期待したいと思います。

参考文献
日本うつ病センター、『ワンストップ支援における留意点－複雑・困難な背景を有する人々を支援するための手引き－』、2017

【３】お知らせ・・・