
 H27年10月<北海道 99人、全国 1,995人、全国(男性) 1,404人、全国(女性) 591人>
 H27年9月<北海道 92人、全国 1,878人、全国(男性) 1,262人、全国(女性) 616人>
 先月比 <北海道 +7人、全国 +117人、全国(男性) +142人、全国(女性) -25人>

平成27年10月の自殺者数は、前月比では北海道・全国・全国男性において増加しました。また、全国女性においては減少しました。都道府県別では、自殺者数が増加したのは25、減少したのは19、変化なしは3でした。

2. 平成27年10月末と平成26年10月末の月別自殺者数の比較 (単位:人)

 H27年10月<北海道 99人、全国 1,995人、全国(男性) 1,404人、全国(女性) 591人>
 H26年10月<北海道 110人、全国 2,233人、全国(男性) 1,521人、全国(女性) 712人>
 前年比 <北海道 -11人、全国 -238人、全国(男性) -117人、全国(女性) -121人>

前年同月比では、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18、減少したのは28、増減なしは1でした。

◇平成26年北海道における曜日・時間別自殺者数(確定値)[警察庁発表]◇◇◇◇◇◇◇◇

平成26年の曜日別と時間別の自殺者数についてまとめました。なお、曜日別・時間別はともに不詳は除いています。

1. 曜日別自殺者数

	総数		男性		女性	
	自殺者数	比率	自殺者数	比率	自殺者数	比率
日曜日	155	14.3%	103	14.1%	52	14.8%
月曜日	173	16.0%	110	15.0%	63	17.9%
火曜日	152	14.0%	98	13.4%	54	15.3%
水曜日	159	14.7%	107	14.6%	52	14.8%
木曜日	161	14.9%	120	16.4%	41	11.6%
金曜日	138	12.7%	94	12.8%	44	12.5%
土曜日	146	13.5%	100	13.7%	46	13.1%

 総数は月曜日をもっとも多く、次いで木曜日が多いという結果でした。男性は木曜日、月曜日の順に自殺者数が多く、女性は月曜日、次いで火曜日が最も多いという結果でした。また、総数、男性、女性のすべてで、金曜日と土曜日の自殺者が少ない傾向にありました。「ブルーマンデー」や

A) 自殺に関しては広く信じられている誤解がいくつもあります。これはその典型例です。実際には、自殺してしまった人のほとんどが、最後の行動に及ぶ前に救いを求める叫びを発しています。それを受け止めることが自殺予防の第一歩です。

相手は誰でも良いというわけではなく、この人ならば真剣に受け止めてくれるはずだという人に「死にたい」「自殺する」と打ち明けてきています。「自殺したい」などと打ち明けられると、そのような気持ちを聞かされた人は強い不安に襲われます。そして、不安のあまり、話をそらしたり、激励したり、叱ったりしかねません。しかし、まずは徹底的に聞き役に回ることです。絶望的な気持ちを正面から受け止めてくれる人がいることは、自殺予防の第一歩になります。

Q) 昔に比べると、とても陰湿ないじめが子どもたちの間にあるのは事実だと思いますが、いじめだけが自殺の原因なのか考えてしまうことがあります。

A) マスメディアが大々的に報道するため、青少年の自殺が最近急増しているかのような印象を受けますが青少年の自殺は昔も今も深刻な問題です。自殺は多くの要因からなる複雑な現象であって、原因と結果を単純にひとくくりにはできません。最近では、子どもの自殺というとすぐに、「いじめ自殺」といった捉え方がされます。自殺の原因は複雑です。自殺に至るまでの長い道のりがあり、ひとつだけでなく、いくつもの問題が積み重なっているのが一般的です。そして、葛藤が大きいほど、表面的にはごく繊細に思える出来事がきっかけで自殺が起こることもあります。

Q) 子どもが落ち込んでいるからといって、なんとかそこから立ち直るのが自然であって、精神科医に診せたりするのもかえって問題ではないでしょうか。

A) 自殺の危険がある人全てが何らかの心の病にかかっているというわけではありません。何らかの疑いを持ったら、専門家の意見や助言を聞いてみてくださいということです。中学生や高校生くらいになると、大人と同じようなかたちで、うつ病や統合失調症といった心の病が発病し、それが自殺の危険と強く結び付いていることもあります。そのような場合には、精神科治療が欠かせません。背景に潜んでいるかもしれない心の病に気づかずに、本人を支えようとしても、根本の解決にならないこともあるのです。

Q) 子どもと自殺について話し合ったりして、かえって危険が増すことはないのでしょうか。

A) 大人からこのような反応が出てくることはめずらしくありません。しかし、深刻な問題を抱えて自殺しようと考えている子どもがいたり、あるいは、マスメディアやインターネットを通じて自殺についての情報に触れている子どもたちも少なくありません。直接知っている人、あるいは有名な歌手や俳優の自殺など、大人が想像する以上に青少年は自殺についての多くのことを知っています。率直で誠実な態度で自殺について話すならば、それが自殺の危険を引き起こすことはありません。漠然とした不安を1人で抱え込んでいるよりは、問題について語り、言葉で表現できる方がよいのです。

Q) どのような態度で子どもと自殺について話し合うべきでしょうか。

A) 自殺に関して多くの誤解や不正確な情報が飛び交っています。そこでまずは自殺とその予防について正確な情報を身につけることが肝心です。苦しい状況に追い込まれて自殺を深刻に思い浮かべるようになることは、長い人生の中で多くの人に起こり得ることで、それを乗り越える方法を学ぶことが重要である点を強調します。

また、自殺の否定的な面ばかりに焦点を当てるのではなく、絶望的な状況に対して1人の力だけで向き合おうとすると圧倒されてしまいそうになっても、周囲の人に救いを求めて、そのような危機を乗り越えていった例を子どもたちに示すとよいでしょう。

Q) 子どもからリストカットを「またやっちゃった」と言われ、「やめた方がいいよ」と軽く返事をしています。すぐに自殺には結び付かないと思いますが、どのように接すればよいのでしょうか。

A) 「手首を切って気分が晴れるならば、したいようにさせておけばいい。そんなことでは死なない」など言う人がいますが、まったくの暴言です。命を落とすことはない自傷行為であっても、適切なケアを受けられないと、その後、自殺に終わる危険が極めて高いのです。子どもの発している「救いを求める叫び」に耳を傾ける必要があります。リストカットを繰り返す子どもの絶望感を受け止めつつも、問題に対処するためのそれ以外の方法を一緒に考えていきます。一時的にでも他に注意をそらす練習をすることも効果があります。リストカットをする子どもの多くは自分の価値を不当なまでに低く見ることが多いので、自尊感情を高めるように働きかけていくことも大切です。

このように、子どもの自殺とその背景にある心の病や、リストカットといった事柄に目を向けることが自殺予防をするうえでは重要です。「死ぬという人は死なない」、「子どもと自殺について話すことは自殺を誘発させるのではないか」、「リストカットでは死なない」といったものは誤解であり、危機的な状況に陥った子どもが適切な助けを得られるような配慮をすることが子どもたちの自殺を未然に防ぐことにつながるのではないのでしょうか。

この手引きの本文には、他にも自殺予防教育に取り組むときの前提条件(①関係者間の合意形成、②適切な教育内容、③フォローアップ体制の整備)や実際の自殺予防教育プログラムの展開例などが載っています。子どもの自殺と予防を考えるときの参考になるものですので、興味のある方は、ぜひ目を通してみてください。

参考文献

子どもに伝えたい自殺予防～学校における自殺予防教育導入の手引き～(『平成26年 文部科学省 児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議』)

【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

北海道地域自殺予防情報センターの 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

気温も低くなり、早朝、外に出ると空気がきりっと澄んでいて冬はもうすぐそこだなと感じる季節になってきました。

年末に向けて忙しくなりますが、体調には気をつけて過ごしたいものですね。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.78 は、2015 年 12 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