
[北海道] H23.4.28

Hokkaido Government 発行:北海道地域自殺予防情報センター (北海道立精神保健福祉センター内)

※『Andante:アンダンテ』とは

音楽用語で「ゆっくりと歩くくらいの速さで」という意味があります。他者に合わせるのではなく、自分なりのペースで歩いていきましょう、という意味が込められています。北海道地域自殺予防情報センターでは、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。

- 一目次一
- 【1】 北海道における自殺の現状
- ◇ 平成23年3月の自殺者数(暫定値)
- ◇ 完全失業率と自殺
- 【2】様々な自殺対策の取り組み
- ◆ 震災とPTSD
- 【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

増、男性 238 人増、女性 46 人増でした。また、平成 22 年 3 月比では、総数 534 人減、男性 455 人減、女性 79 人減でした。

なお、被災県の一部では、震災により集計が遅れています。

北海道の平成 23 年 3 月の自殺者数は 113 人で、先月比 18 人増でした。平成 22 年 3 月比では、38 人減でした。

平成 23 年 3 月の自殺者数は、前月比で全国的に増加傾向が見られ、北海道でも先月より増加となりました。しかし、3 月は例年自殺者数の多い月であり、平成 22 年 3 月と比べると全国的に減少傾向が見られ、北海道でも減少しています。

◇◇◇◇◇ 完全失業率と自殺◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

厚生労働省の労働力調査による完全失業率の推移と警察庁による自殺死亡率(人口 10 万人当たりの自殺者数)の推移を以下に示します。

	完全失業率	自殺死亡率	自殺死亡率(男性)	自殺死亡率(女性)
1980	2.0%	18.0	22.9	13.3
1985	2.6%	19.5	26.3	13.0
1990	2.1%	17.3	21.6	13.1
1995	3.2%	17.9	24.2	11.8
2000	4.7%	25.2	36.6	14.2
2005	4.4%	25.5	37.8	13.8
2010	5.1%	24.9	35.9	14.4

つぎに、北海道における完全失業率の推移と北海道保健年報による自殺死亡率(人口 10 万人当たりの自殺者数)の推移は以下のとおりです。

	完全失業率(北海道)	自殺死亡率(北海道)
1979	2.8%	18.1
1984	4.5%	23.3
1989	3.0%	18.4
1994	3.2%	17.4
1999	4.9%	26.2
2004	5.7%	26.5
2009	5.5%	27.1

完全失業率と男女別の自殺率をみると、男性の場合、完全失業率の上昇に伴い自殺率が上昇する傾向にあります。一方、女性の場合、自殺率は、完全失業率の推移に関わらず13~14前後で推移しています。北海道においても、完全失業率の上昇に伴い自殺死亡率も上昇しています。

自殺者の半数は無職者であることや、自殺の原因・動機が健康問題に次いで経済問題が多いことから、失業、倒産、多重債務、長期労働などの社会的要因が自殺の危険を高める要因であると考えられます。

【2】様々な自殺対策の取り組み

災害や犯罪事件などの体験は、PTSD(外傷後ストレス障害または心的外傷後ストレス障害)の症状を引き起こす可能性があり、PTSDの予防のためにはすばやい危機介入が重要となります。

一般的に、メディアが災害を報じなくなり被災地外の人々の関心が薄れる頃に、被災者は無力感・ 倦怠感や PTSD の症状にさいなまれるようになると言われています。

1995年の阪神淡路大震災では、長期の避難生活のストレスが不眠やアルコール依存症など被災者の心身に大きな影響を及ぼしました。また、阪神淡路大震災では仮設住宅での孤独死が社会問題になりました。孤独死の中には自殺で亡くなられた方も含まれ、長期に渡っての被災者への支援も重要となります。

阪神淡路大震災の経験から PTSD の予防のためには、被災者に対しストレスを軽減できる環境を整えることの重要性が訴えられました。被災者の状況に合わせ長期的に支援をしていくことが大切です。

北海道では、東日本大震災等により道内に避難されている方などを対象に、「こころのケアホットライン」によるこころの健康相談を実施しています。このような症状がある方はご相談ください。

・災害の体験がよみがえって不快となる・涙が止まらない・強い不安や、おそれの気持がわく・眠れない・食欲がない・イライラして怒りっぽくなる・体の調子が悪い

北海道こころのケアホットライン(こころの健康相談)

相談時間 9:00~17:00 (土曜、日曜、休日を除く)

無料相談電話:0120-221-740

ファックス:011-864-9546

メール: hofuku.seishin2@pref.hokkaido.lg.jp

※PTSD とは

PTSD(外傷後ストレス障害または心的外傷後ストレス障害)は、生命や身体に重大な被害や脅威を被ったり体験することで、強烈なストレスと与えた体験が意図せずに繰り返し思い出されたり、夢で見たりすることで再び体験される、ストレスを与えた経験を思い出したりするような状況や場面を無意識的に避ける・感情や感覚が鈍麻した状態になる、不眠やイライラ感、集中力が低下するなどの症状が出るストレス反応です。PTSD はこれらの症状が 1ヶ月以上持続し、4週間に満たないものは急性ストレス障害(ASD)とされます。

【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受け付けています。

月曜日から金曜日 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:0570-064556

※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 を設置しています。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、分かりやすくなるよう心がけています。

また、携帯電話で見られる携帯版 HPも設置しています。うつ病や依存症、借金問題についての知識をはじめ、「死にたい」と相談されたときの対応の方法についての情報を Q&A 形式で紹介しています。 ぜひご覧ください。

PC版HP URL: http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm

携帯版 HP URL: http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/

【4】編集後記

このたびの東日本大震災により被災された皆様に心よりお見舞い申しあげます。一日も早い復興を お祈り申し上げます。まだ多くの方が不安に感じられていると思いますが、復興に向けて少しでも 私たちが出来ることをしていきたいと考えています。

4月に入り外に出ると吹く風も柔かですっかり春らしい陽気になってきましたね。北海道でも花の便りも聞かれる頃となりました。ゴールデンウイークも間近となりましたが、何か予定は立てましたか。 引き続き「Andante」を宜しくお願い申し上げます。

次回 Vol.23 は 2011 年 5 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