

前年同月比では、北海道も全国も減少傾向が見られました。また、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23、増減なしは1でした。

北海道の10月の自殺者数は前月比・前年比ともに減少となりました。平成23年1月～10月までの北海道の自殺者数の累計は1,235人で前年1月～10月(1,277人)と比べると42人減となっています。

また全国の同期間における累計自殺者数を今年のそれと比較してみると、総数292人減、男性769人減、女性477人減となっています。全国の自殺者数は、男性が同年前月比で増加しましたが、総数では前月比・前年同月比ともに減少傾向が見られました。

◇2010年旭川いのちの電話および北海道いのちの電話受信件数[日本いのちの電話連盟公表]◇

日本いのちの電話連盟より、「2010年全国いのちの電話受信状況」が公表されました。

1. 旭川いのちの電話(以下、旭川)および北海道いのちの電話(以下、北海道)の電話受信件数は以下のとおりです。

	全体			(うち自殺志向)		
	男	女	総計	(男)	(女)	(合計)
旭川	9,518	10,227	19,745	536	629	1,165
北海道	8,618	9,602	18,220	512	647	1,159

受信件数の内自殺志向のあったものは、旭川では5.9%、北海道では6.3%でした。旭川、北海道ともに、総受信件数も自殺志向も女性が半数以上を占めました。

2. 旭川および北海道における2010年1月～12月までの電話相談受信件数のうち、自殺志向の段階別および年代別は以下のとおりです。

	念慮			危険			予告・通告			実行中			合計
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	
旭川	506	574	1,080	17	41	58	13	12	25	0	2	2	1,165
北海道	466	588	1,054	32	48	80	11	6	17	3	5	8	1,159

ほとんどの項目で、女性からの受信件数が半数以上を占めました。旭川の自殺志向のうち「予告・通告」のみ、男性が女性より1件多くほぼ同数でした。旭川、北海道とも「念慮」が自殺志向件数の90%以上を占めました。

3. 旭川および北海道における2003年～2010年の電話相談受信件数、年次推移は以下のとおりです。

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
旭川	16,724	17,259	17,525	17,995	17,083	17,626	18,197	19,745
北海道	19,218	17,819	17,589	16,692	17,341	17,297	18,336	18,220

旭川の受信件数は、2003年からの8年で約3,000件増加しています。北海道は、2003年もっとも受信件数が多いですが、2004年から2008年まで1,700件前後で推移し、2009年、2010年ともに1,800件を超えました。

【2】自殺について知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

◇思春期・青年期の自殺について考える1 ～自殺行動と自傷行為について◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

1. 自殺行動について

自殺行動 suicidal behavior は人間の攻撃的行動のうち自己に向けられるものであり、それは以下の3段階の行動で構成されます。つまり、意図的な自傷または死について考える(自

殺念慮 suicidal ideation)、実際に意図的に自己を傷つける行動(自殺企図 suicidal attempt)、実際に死に至る行動(自殺 suicide)の3つです。一般に、自殺企図は自殺よりもさらに多いことから、自殺行動の範囲は非常に広範であるといえます。また、青年期の自殺行動は精神病理との関連が強く、精神疾患は自殺行動のもっとも重要なリスク要因であるといえます。

2. 自傷行為について

自傷行為とは、「身体に対して意図的かつ直接的に非致命的な損傷を加える行為である」と定義されます。リストカット＝自傷行為と捉えるには疑問があり、リストカットが問題なのではなく、自傷行為が問題なのだという認識が大切です。また、自傷行為は失敗した自殺企図ではなく、さまざまな深い感情に対処する方法であるといわれます。自傷者の多くは、その行為に際して自殺を意図していないことが多いのです。

自傷は自らを傷つける行為なので、ネガティブな行為であるのは当然ですが、同時にポジティブな側面もあります。自傷者は、「心の痛みを身体の痛み置き換えて、耐えやすくしている」、「自傷は安定剤のようなもの」と語ったり、中には、「死ぬためではなく、生きるために必要」と主張したりする人もいますなど、不快な記憶を「消去」する機能を持つこともあるし、ある種「達成感」を感じている場合もあります。また、R・ファヴァツァは、「自傷は困難からの脱出口だが、自傷は正気への再入場口」とも語っています。

その一方で、自傷行為が自殺と密接に関係する自殺関連行動であることも忘れてはなりません。過去にたった1回でも非致命的な自傷行為をした人は、自傷経験のない人に比べると、数百倍の高い確率で自殺既遂するという報告もあります。したがって、自傷行為そのものは自殺企図ではないものの、将来の自殺企図を予測するリスク要因なのです。

また、自殺未遂者数は少なく見積もっても既遂者数の10倍は存在すると推計されています。さらに、自殺未遂や既遂が1件生じると、強い絆のあった人の最低5人は深いこころの傷を負うという推計もあります。したがって、自殺とは、死にゆく3万人の問題のみにとどまらずに、わが国だけでも毎年百数十万人のメンタルヘルスを脅かすきわめて深刻な問題なのです。

3. おわりに

思春期・青少年期のこころの健康は、成人した後の精神保健とも密接に関連することが知られています。この世代のこころの問題を適切に扱わずに放置しておくと、成長とともにさらに深刻な問題を生じる原因となりかねません。

多くの青年は、現実問題が成長とともに整理され、時間がたつとともに自傷行為が和らぎ、やがて消えていきます。自傷行為は、苦しい時期の青年の悲鳴のようなものであることが多いのです。だからこそ、自殺念慮への対応と同様に、自傷そのものよりも、苦しい状況をどう解決していくかを主な話題にするよう努める必要があるし、より安全な対処行動を話し合うことが大切となるのです。

次号 Vol.30 では、「思春期・青年期の自殺について考える2(仮題)」を掲載予定です。

【3】お知らせ

◇ 平成23年度『自殺未遂者支援講演会』を開催します。

テーマ：自傷行為と思春期の自殺未遂

日時：平成24年3月24日(土)

場所：かでの2・7 大会議室

内容：松本俊彦氏(国立精神・神経医療研究センター自殺予防総合センター副センター長)による基調講演のほか、実践報告などを予定しています。詳細は、決まり次第お知らせいたします。

※参加は無料です。事前申込の必要はありません。当日、直接会場へお越しください。皆様のご参加をお待ちしております。

- ◇ 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。

パソコン HP URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

携帯 HP URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm>

【4】編集後記

3月11日の東日本大震災により亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災されている方々へ心よりお見舞いを申し上げます。

季節の移ろいの美しさをゆったりと感じているうちに、いよいよ冬がやってきました。今年の秋はいつもより少し長かったようですが、あっという間に木々の葉も落ち葉となりました。

朝夕の冷え込みも一層厳しくなり、もうすっかり温かい食べ物が似合う季節となりましたね。

これから日に日に体の芯まで“しばれる”季節に向かいます。平成23年も残すところあと1ヶ月となりました。年末年始へ向かい、何かとお忙しい時期かと思えます。体調管理に十分お気をつけてお過ごしくださいませ。

今後も「Andante」のご愛読を宜しくお願い致します。

次号 Vol.30 は、2011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