







- ・職業問題・経済問題・生活問題(失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレス)
- ・精神疾患、身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み(うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦)
- ・ソーシャルサポートの欠如(支援者がいない、社会制度が活用できない)
- ・自殺企図手段への容易なアクセス(危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境がある)
- ・自殺につながりやすい心理状態(自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲観、諦め、不信感)
- ・望ましくない対処行動(飲酒で紛らわす、薬物を乱用する)
- ・危険行動(道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとる)
- ・その他(自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性)

重大な自殺の危険因子とされる「自殺未遂歴」について具体的に見てみましょう。内閣府の「平成26年度版自殺対策白書」(平成26年6月)によると、平成25年度の自殺者の中で自殺未遂歴が「あり」の者の割合は、男性で約15%、女性で約31%となっています。特に女性の20歳代では約49%の者で自殺未遂歴が「あり」と、ほぼ半数の自殺者が過去に自殺未遂をしていたことが分かっています。さらに10歳代から50歳代の女性において自殺者の自殺未遂歴の割合が30%を超え、男性においても、30歳代で約20%となっています。

### (3)おわりに

内閣府の全国20歳以上の者を対象とした調査「自殺対策に関する意識調査」(平成20年2月)によると、「今までに本気で自殺したいと思ったことがある」者のうち、「自殺を考えた時、誰に相談したか」という質問に、約33%の人が「相談したことがある」と答え、その相談相手は専門家よりも友人・同居の親族(家族)・同居の親族(家族)以外の親族が圧倒的に多いことが分かっています。「死にたい」という相談を受けたときの対応として、Andante vol.47にて『TALKの原則』を紹介しています。まずは、その言葉を信じること、真剣に受け止めることが大切です。

また、自殺実態白書2013(平成25年)の自死遺族への調査によると、「自殺のサインがあったと思うか」との問いに58%の人が「あったと思う」と答えているものの、「それが発せられた時点でもそれを自殺のサインだと思ったか」との問いには遺族の10%しか「思った」と答えていません。実際、自殺のサインは曖昧な場合も多く、それが発せられた時点ではサインとして受け止められないことが多いのです。だからこそ、上記の危険因子や自殺のサインなど、自殺に関する正しい知識を身につけることが私たちの身近な人を自殺から遠ざける可能性を高めるのではないのでしょうか。

### 参考資料

平成26年度版自殺対策白書 内閣府 2014

内閣府の資料「自殺対策に関する意識調査」2008

自殺実態白書2013 NPO 法人ライフリンク 2013

\*\*\*\*\*

### 【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。ぜひご覧ください。

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

急激に訪れた真夏日でスタートした6月、皆様はどのようにお過ごしでしょうか。

暑い日があると思えば、肌寒く雨続きの日が続く、目まぐるしいお天気の6月でしたが、進学や転勤、就職や引っ越しなどの新年度の慌ただしさは少し落ち着いてくる頃かと思えます。皆様には環境の変化で溜まったストレスを、さわやかな夏の日差しや新緑に触れてリセットしていただけたらと思います。ぜひお忙しい中でも、そういった「リラックス」になるものを探してみてくださいね。

次号 Vol.61 は、2014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](mailto:hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp)