

令和元年10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15、減少したのは30、変化なしは2でした。

2. 令和元年10月末と平成30年10月末の月別自殺者数の比較

 令和元年10月 <北海道 60人、全国 1,486人、全国(男性)1,038人、全国(女性) 448人>
 平成30年10月<北海道 91人、全国 1,793人、全国(男性)1,243人、全国(女性) 550人>
 前年比 <北海道 -31人、全国 -307人、全国(男性) -205人、全国(女性) -102人>

前年同月比では、北海道・全国・全国男性・全国女性において減少でした。また、都道府県別で見ると、自殺者数が増加したのは13、減少したのは34、増減なしは0でした。

◇平成30年都道府県別自殺者数および自殺率(確定値)[警察庁発表]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
 今年も残りわずかとなりました。ここで昨年の都道府県別自殺者数および自殺率について振り返りたいと思います。平成30年警察庁自殺統計における自殺者数および自殺率の確定値一覧は以下になります。

(人)

全国	20,840	北海道	998	青森	284	岩手	273
宮城	393	秋田	206	山形	202	福島	387
茨城	462	栃木	368	群馬	363	埼玉	1,223
千葉	1,017	東京	2,244	神奈川	1,136	新潟	479
富山	176	石川	162	福井	134	山梨	204
長野	351	岐阜	359	静岡	633	愛知	1,066
三重	335	滋賀	227	京都	343	大阪	1,275
兵庫	954	奈良	218	和歌山	207	鳥取	80
島根	113	岡山	268	広島	446	山口	217
徳島	89	香川	157	愛媛	226	高知	135
福岡	856	佐賀	161	長崎	241	熊本	258
大分	214	宮崎	202	鹿児島	278	沖縄	220

(率)

全国	16.5	北海道	18.8	青森	22.2	岩手	21.8
宮城	16.9	秋田	20.7	山形	18.3	福島	20.6
茨城	16.0	栃木	18.8	群馬	18.5	埼玉	16.7
千葉	16.3	東京	16.4	神奈川	12.4	新潟	21.1
富山	16.7	石川	14.1	福井	17.2	山梨	24.8
長野	16.9	岐阜	17.9	静岡	17.2	愛知	14.2
三重	18.6	滋賀	16.1	京都	13.2	大阪	14.5
兵庫	17.3	奈良	16.2	和歌山	21.9	鳥取	14.2

島根	16.5	岡山	14.1	広島	15.8	山口	15.7
徳島	12.0	香川	16.2	愛媛	16.6	高知	18.9
福岡	16.8	佐賀	19.5	長崎	17.8	熊本	14.6
大分	18.6	宮崎	18.5	鹿児島	17.1	沖縄	15.2

平成 30 年自殺者数の多かった都道府県は、順に東京都、大阪府、埼玉県、神奈川県、愛知県と続きます。逆に少なかった都道府県は、鳥取県、徳島県、島根県、福井県、高知県と続きます。自殺率で見ると、高い都道府県から順に、山梨県、青森県、和歌山県、岩手県、新潟県と続き、低い都道府県は、徳島県、神奈川県、京都府、岡山県、石川県と続きます。

前年比で見ると、自殺者数が増加した都道府県は 13、減少した都道府県は 33、増減なしが 1 でした。その中で自殺者数が増加した上位 5 都道府県は、東京が 99 人、大阪が 74 人、埼玉が 41 人、千葉が 32 人、奈良が 31 人となっています。逆に減少した上位 5 都道府県は、神奈川が 140 人、愛知が 85 人、愛媛が 64 人、静岡が 44 人、富山が 41 人となっています。

全国的な自殺者数は平成 21 年をピークに 9 年連続で減少しました。現在のペースで自殺者数が減少した場合、今年是全国において 20,000 人を切り、北海道において 1,000 人を切ることとなりそうです。しかし、平成 29 年から 30 年にかけての減少率は全国が 2.3%、北海道も 0.3% に留まっています。政府は平成 29 年自殺総合対策大綱の中で、今後 10 年間で平成 27 年比 30% 減、つまり自殺者数 16,000 人以下を目標として掲げています。簡単な道のりではないかもしれませんが、より一層の自殺対策の推進が望まれます。

参考文献

「平成 30 年中における自殺の状況」、厚生労働省自殺対策推進室、2019 年

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

◇自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

今回は、2017 年に世界保健機関(WHO)により公表された「Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2017」(https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/resource_booklet_2017/en/)を自殺総合対策推進センター(JSSC)が 2019 年に日本語訳した資料、「自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識」についてご紹介させていただきます。

本資料は、メディア関係者に向けた自殺対策推進のための最新の手引になっており、旧版は 2008 年に公表された「自殺予防 メディア関係者の為の手引き」(訳:河西千秋・横浜市立大学医学部精神医学教室)です。旧版からの変化について、本資料によると「すぐわかる手引(クイック・レファレンス)」に、それぞれ 6 項目のやるべきこと(Dos)やってはいけないこと(Don'ts)に分けて指針が示されていることが挙げられています。また、インターネット時代に入り social media の重要性が高まったことから「写真、ビデオ映像、デジタルメディアへのリンクなどは用いないこと(Don't use photographs, video footage or social media links)」との文言が追加された事についても注目されています。以下に、上記した「すぐわかる手引(クイック・レファレンス)」の 12 項目をまとめます。

自殺に関する責任ある報道:すぐわかる手引(クイック・レファレンス・ガイド)

やるべきこと

- ・ どこに支援を求めるかについて正しい情報を提供すること
- ・ 自殺と自殺対策についての正しい情報を、自殺についての迷信を拡散しないようにしながら、人々への啓発をおこなうこと
- ・ 日常生活のストレス要因または自殺念慮への対処法や支援を受ける方法について報道をすること
- ・ 有名人の自殺を報道する際には、特に注意すること
- ・ 自殺により遺された家族や友人にインタビューをする時は、慎重を期すること
- ・ メディア関係者自身が、自殺による影響を受ける可能性があることを認識すること

やってはいけないこと

- ・ 自殺の報道記事を目立つように配置しないこと。また報道を過度に繰り返さないこと
- ・ 自殺をセンセーショナルに表現する言葉、よくある普通のことと見なす言葉を使わないこと、自殺を前向きな問題解決策の一つであるかのように紹介しないこと
- ・ 自殺に用いた手段について明確に表現しないこと
- ・ 自殺が発生した現場や場所の詳細を伝えないこと
- ・ センセーショナルな見出しを使わないこと
- ・ 写真、ビデオ映像、デジタルメディアへのリンクなどは用いないこと

自殺リスクの高い人は、メディアの自殺報道の後に模倣自殺を起こしてしまう危険性があるといわれています。上記した“やってはいけないこと”というのがそれを助長します。自殺の増加に関するメディア報道の効果は、ゲーテの小説『若きウェルテルの悩み』から名前を取って「ウェルテル効果 (Werther effect)」と呼ばれています。

しかし、メディアからの影響は模倣自殺の危険性を高めてしまうことだけではありません。責任ある自殺報道をすることにより、大抵の場合、人々への自殺および自殺対策に関する教育に役立たせたり、自殺のリスクがある人に別の行動を促したり、隠すことなく希望をもって対話をする気持ちにさせたりすることができます。上記“やるべきこと”をした、困難な状況において助けを求める（前向きな対処をする）報道記事は自殺への保護因子を強化し、結果として自殺の発生を防ぎます。こうした責任ある自殺報道の保護効果は、モーツァルトのオペラ「魔笛」のパパゲーノという登場人物から名前を取って「パパゲーノ効果」として科学的文献に示されています。

このように WHO が国際的基準として自殺報道の在り方を示していますが、日本の報道はどの程度このクイック・レファレンスを達成できているのでしょうか。有名人の自殺報道や自殺に関する記事の見出しの付け方など少し意識して読んでみるとまた違った見え方があるかも知れません。

参考文献

本橋 豊 監訳、「自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識 2017 年最新版 Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2017」、2019、自殺総合対策推進センター 発行

【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

北海道地域自殺対策推進センターの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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

北海道ではついに雪が降り、いよいよ本格的に冬到来といった趣となりました。普段の移動手段が自転車の私としては買い物一つ行くのも億劫な季節です。

今月のニュースを振り返ってみると、首里城の炎上やオリンピックマラソン札幌開催決定などが思い起こされます。また、精神保健に携わる者としては芸能人の薬物問題も気にかかります。薬物からの回復は非常に難しく、使わずに1日1日を積み重ねることはできても、使いたくなる欲求がなくなることはなく完治はしないものと聞きます。しばしば、報道ではこうした時に「意思が弱い」、「期待を裏切った」、「反省していない」などのバッシングがなされます。ですが、バッシングは彼らをより追い詰め、それが薬物の再使用を促すという悪循環につながる場合があります。上記した自殺報道と同様、然るべき援助機関につながるよう促し、一日一日の積み重ねをゆっくりと長い目で見守ってあげて欲しいと思います。

来月のAndanteでは、子どもの死生観に関するアンケート調査についてお知らせしたいと思います。興味のある方は是非楽しみにお待ちください。

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