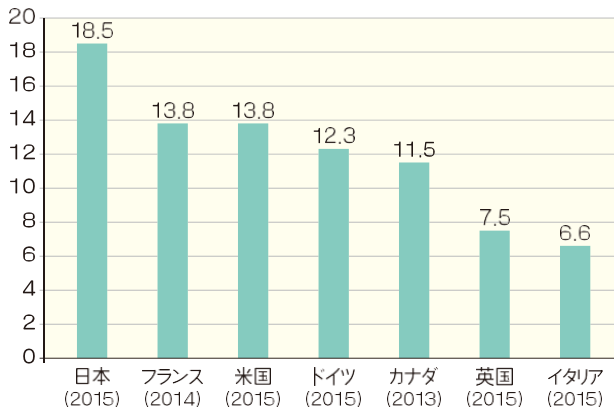




# 自殺対策

## \*日本の現状

我が国では平成10年から23年まで、自殺者数が3万人を超えていました。平成24年以降は減少傾向にありますが、今なお多くの方が自殺に追い込まれているのが現状です。また、他の国と比較をすると、日本の自殺死亡率(人口10万人に対する自殺者数)は主要国の中でとても高くなっています(グラフ1)。

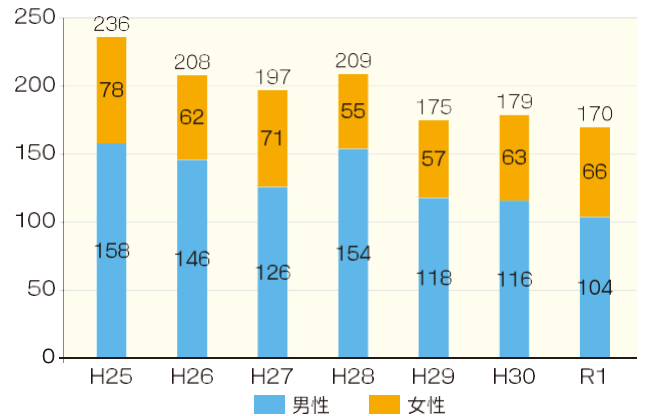


グラフ1 主要国の自殺死亡率(出典:令和2年版自殺対策白書)

## \*さいたま市の現状

さいたま市でも減少傾向にはあるものの、毎年200人前後の人が自殺により亡くなっています。また、男性の自殺者数は女性のおよそ2倍という結果が出ています(グラフ2)。

また、ライフステージ別にみると青年期と壮年期の死因の第1位は「自殺」であることから、若年層向けの対策も必要です(表)。



グラフ2 さいたま市の自殺者数(出典:警察庁「自殺統計」よりさいたま市作成)

	青年期(15~24歳)	壮年期(25歳~44歳)	中年期(45歳~64歳)	高齢期(65歳以上)	総数
第1位	自殺	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第2位	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	心疾患	心疾患
第3位	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	老衰	老衰
第4位	心疾患	脳血管疾患	自殺	肺炎	肺炎
第5位	肺炎	不慮の事故	肝疾患	脳血管疾患	脳血管疾患

表 ライフステージ別死因順位(出典:令和元年度版さいたま市保健統計)

## \*自殺は追い込まれた末の死

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には、様々な要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死と言えます。

「自殺実態1000人調査」によると、自殺で亡くなった人は、「平均4つ」の危機要因を抱えています。図で示したように、多くの場合、様々な悩みや問題が複合的に連鎖し、心理的にも追い詰められていく中で、自殺で亡くなっていました。

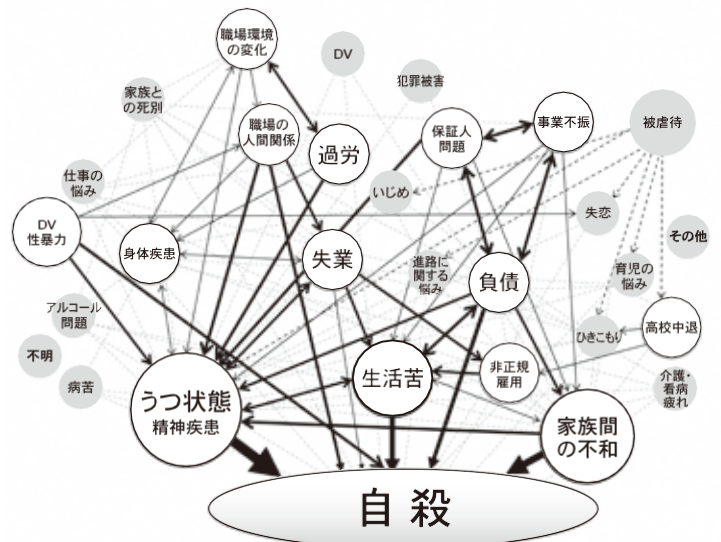


図 自殺の危機経路(出典:自殺実態白書2013(NPO法人ライフリンク発行))

## \* 自殺につながるサインや状況

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験：死別、離別、失職、身体機能の喪失、経済破綻など
- 苦痛な体験：いじめ、家庭問題（DV、虐待、家族の依存問題による傷つきなど）性被害など
- 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、不安定な日常生活など
- 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など
- 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など
- 自殺企図手段への容易なアクセス：危険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など
- 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、悲嘆、あきらめ、不自信
- 望ましくない対処行動：飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- 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など
- その他：家族の自殺歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など



## \* 自殺を防ぐために有効なもの

- 心身の健康：心身ともに健康であること
- 安定した社会生活：良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
- 支援の存在：本人を支援してくれる人がいること、支援組織があること
- 利用可能な社会制度：社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
- 医療や福祉などのサービス：医療や福祉サービスを活用していること
- 適切な対処行動：信頼できる人に相談するなど
- 周囲の理解：本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
- 支援者の存在：本人を支援してくれる人がいること、支援組織があること
- その他：本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど



家族や友達、同級生、同僚など周りの人がいつもと違うと感じたら、「**なにかあったの？**」と声をかけることが予防の第一歩です。そして話が終わったら「**話してくれてありがとう**」と伝えましょう。

## \* 声かけの仕方に悩んだら…

こんな声かけもあります

- 眠れていますか？  
(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

## \* 精神保健に関する相談機関

こころの健康センター 9時～17時 ・土日祝日・年末年始除く

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907

さいたま市こころの電話 9時～17時 ・土日祝日・年末年始除く、  
不定期に月1回休止日があります。

TEL 048-762-8554

「こころのホームルーム／自殺対策」(令和3年3月発行)

発行：さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907

### <参考文献>

- ・厚生労働省「令和2年度版自殺対策白書」
- ・さいたま市保健所「令和元年度版さいたま市保健統計」
- ・警察庁自殺統計 ・厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」
- ・自殺実態白書2013(NPO法人ライフリンク発行)