

枚方市の自殺の状況と対策について

- 1 令和 2 年の枚方市の自殺の状況
- 2 広報ひらかた 3 月号

令和2年の枚方市の自殺の状況

1. 令和2年中における全国の状況(概要)

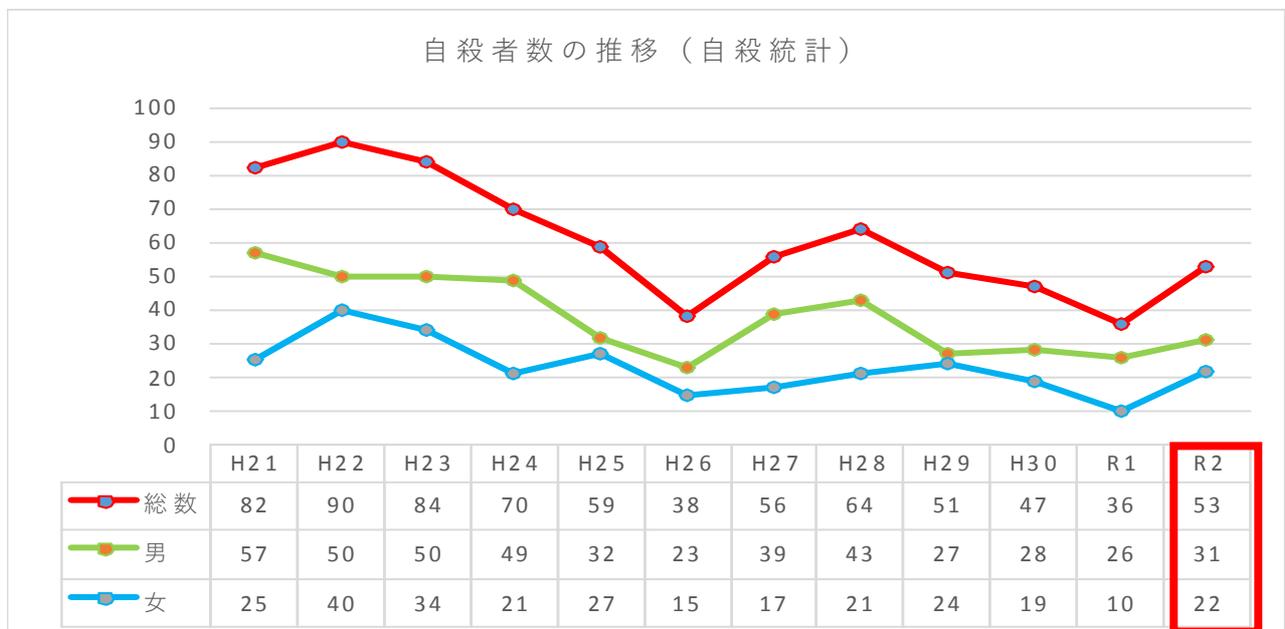
警察庁自殺統計に基づく令和2年の自殺者数の状況は、全国で 21,081 人で、前年に比べて 912 人増加となっています。性別では、男性が 14,055 人で全体の 66.7%を占めています。

2. 枚方市の状況

① 自殺者数の推移

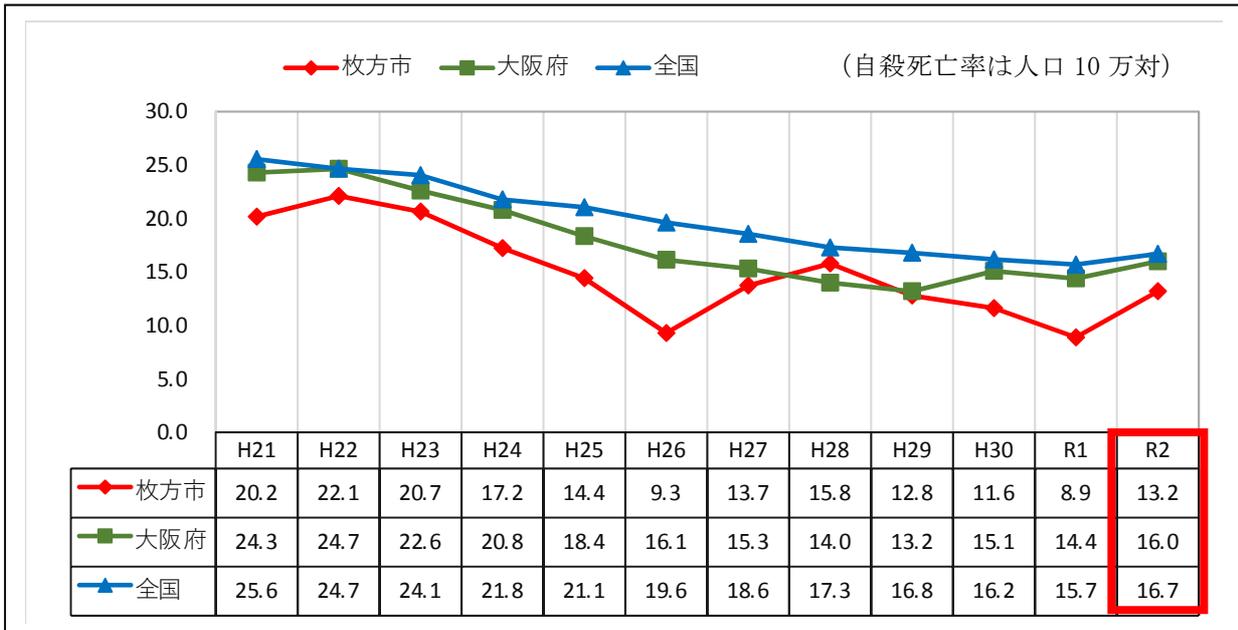
本市の令和2年の自殺者数 53 人で、令和元年から 17 人増加しています。

うち男性 31 人(令和元年より 5 名増加)、女性 22 人(令和元年より 12 人増加)です。



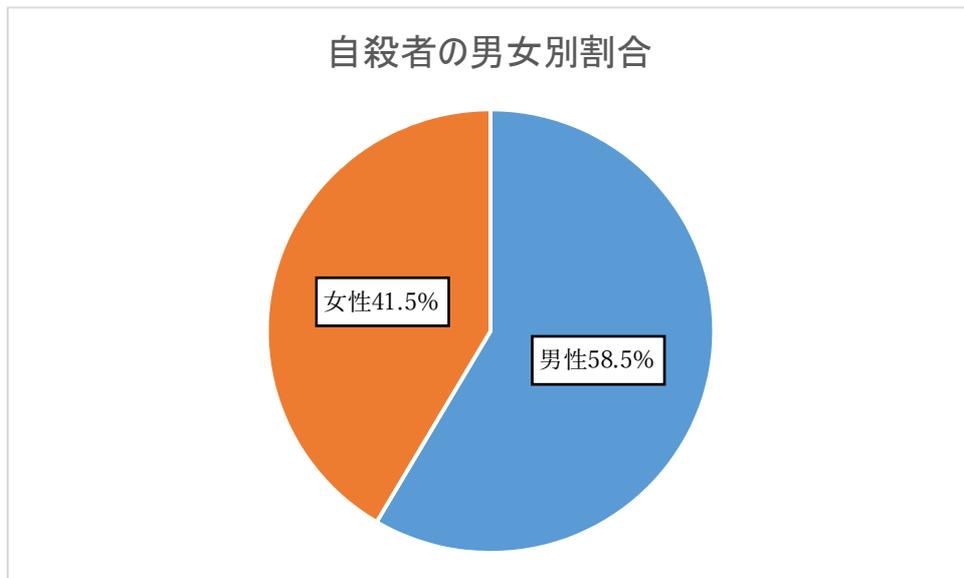
単位:人

② 自殺死亡率の推移



自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル 2020 より作成

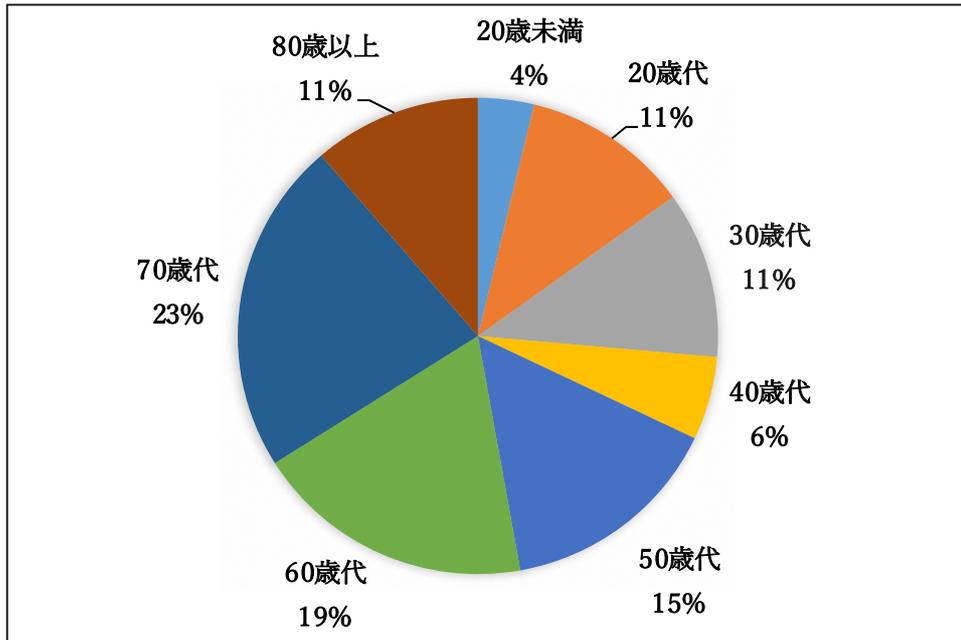
③ 令和2年自殺者の男女別割合



③ 令和2年自殺者数の年齢別割合

単位：人

	総数	年齢(10歳階級)別								
		20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	不詳
男	31	1	5	4	2	3	7	5	4	0
女	22	1	1	2	1	5	3	7	2	0
総数	53	2	6	6	3	8	10	12	6	0
	(100.0%)	(3.8%)	(11.3%)	(11.3%)	(5.7%)	(15.1%)	(18.9%)	(22.6%)	(11.3%)	(0.0%)



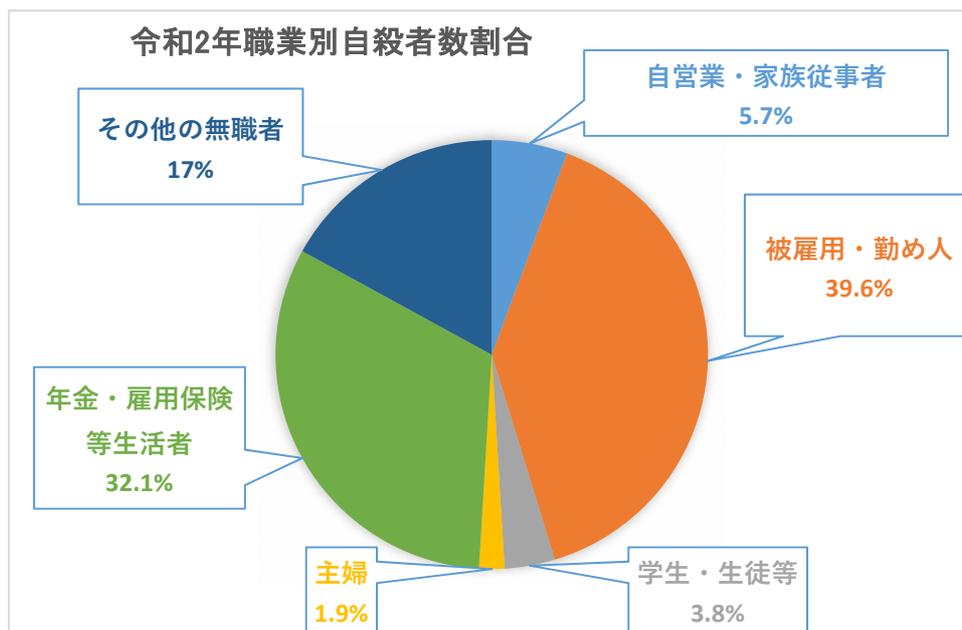
※参考 令和元年自殺者数の年齢別割合

	総数	年齢(10歳階級)別								
		20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	不詳
男	26	1	4	2	3	5	4	6	1	0
女	10	1	0	2	3	2	0	2	0	0
総数	36	2	4	4	6	7	4	8	1	0
	(100.0%)	(5.5%)	(11.1%)	(11.1%)	(16.6%)	(19.4%)	(11.1%)	(22.2%)	(2.7%)	(0.0%)

④ 令和2年職業別自殺者数割合

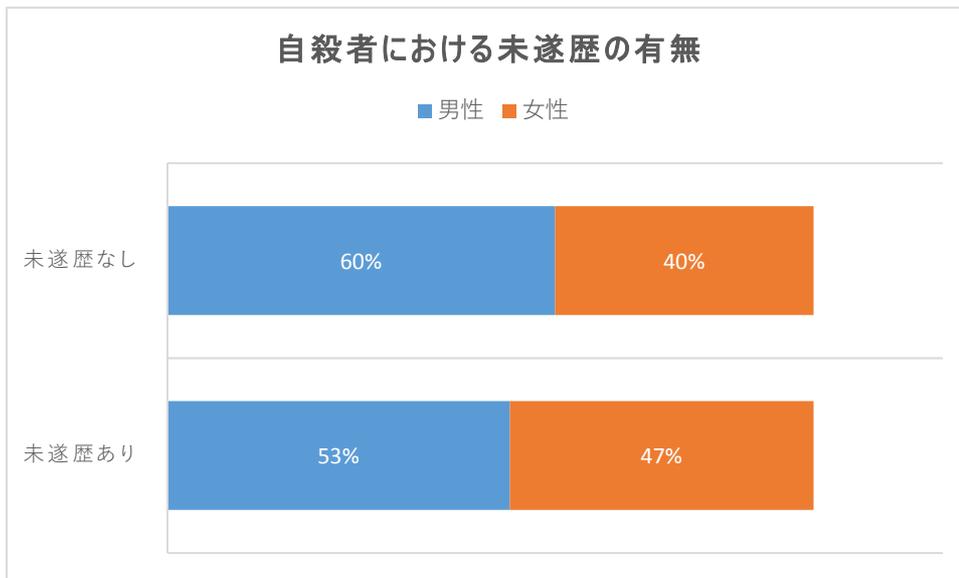
単位:人

	総数	自営業・家族従事者	被雇用・勤め人	学生・生徒等	主婦	失業者	年金・雇用保険等生活者	その他の無職者	不詳
男	31	3	15	1	0	0	7	5	0
女	22	0	6	1	1	0	10	4	0
総数	53 (100.0%)	3 (5.7%)	21 (39.6%)	2 (3.8%)	1 (1.9%)	0 (0.0%)	17 (32.1%)	9 (17.0%)	0 (0.0%)



⑤ 令和2年自殺者における未遂歴の有無





⑥ 令和2年自殺原因・動機別自殺者数

	総数	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	不詳
男	48	7	16	13	4	2	1	4	1
女	32	7	20	1	0	1	0	2	1
総数	80	14	36	14	4	3	1	6	2

3月は自殺対策強化月間です

「どうしたん？」で

助かる命がある



どうしたん？
津田くん
最近元気ないやん



つだ りょう
津田 涼
マイカタ高校三年 バスケ部
レギュラーをつかんだ大会が
コロナの影響で中止
進学について両親と意見が
合わないストレスを抱えている

ごてんやま みさき
御殿山 美咲
マイカタ高校三年
友人関係で悩んでいたとき
相談をして心が軽くなった
経験を持つ



どうもこうも……
コロナで高校最後の
大会もなくなって
なんもやる気せんわ



バスケの調子は
どうなん？

別に……

漫画はひらかたいのちのホットラインなどの取材を元に制作したものです。実在の人物・団体・事件などには関係ありません。

令和2年 自殺最多に コロナ禍で小中高生の

令和2年の全国の自殺者速報値は前年から750人増(3.7%増)の2万919人で、リーマン・ショック直後の平成21年以来11年ぶりに増加しました。コロナ禍による経済的困窮や外出自粛が長期化し始めた7月以降に急増し、男性は前年より1%減少しましたが、女性は11.5%増加しました。職業・属性が分かる1月～11月の結果では、小中高生の自殺者は440人で、12月分を除いても、これまで最も多かった昭和61年の401人を超え、過去最多となっています。



警察庁自殺統計より (2020年は速報値)

自ら命を絶つ「自殺(自死)」は15歳～39歳の若い世代の死因第1位です。枚方市内では全年齢で毎年約30人～50人が自ら命を絶たれています。特に、昨年からのコロナ禍によるストレスなどで、自殺者数が急増しており、自殺対策は社会全体における喫緊の課題となっています。自殺を防ぐには、相談が効果的です。一人で悩まず、誰かに話してみませんか？また、悩んでいる人を見かけたら声を掛け、話を聴いてみてください。今月の特集では、あなたにできる自殺対策を漫画で分かりやすく紹介します。

問 保健医療課 ☎ 807・7623、☎ 845・0685

原因はさまざま

自殺は、うつ病などの健康問題や経済問題、いじめや職場問題など、さまざまな要因が複雑に関係しています。平均で4つの要因が背景があるとされており、その多くが追い込まれた末の死です。

4人に1人が「死にたい」を経験

日本財団の2016年の調査では、「本気で自殺したいと考えたこと（自殺念慮）がある」という質問に対して4人に1人が「ある」と答えました。つまり、自殺は特別な問題ではなく、多くの人に起こりうる問題なのです。

衝動のピークは5分～10分

「死にたい」と思っても、自殺する人とならない人がいるのは自殺衝動の有無が原因と言われています。この衝動は5分～10分がピークと言われ、誰かに相談することで抑えることができます。

自殺念慮

「死にたい」「生きるのがつらい」と思う気持ち。多くの人が抱えている。

+

自殺衝動

「今すぐ死にたい!」という強烈な衝動。突如強まるが、相談することで収まることが多い。

||

自殺行動





自殺する人は相談しない

日本財団の「自殺意識調査2016」によると、「本気で死にたい」と思っても相談しなかった人は、73.9%にもおよびます。自殺する人の多くが、誰にも相談せずに死を選んでいくのです。そのため、自殺を防ぐには周囲の人がいつもと違う変化に気づき、声を掛けることがポイントです。

誰かの声掛けが命を救う 命の門番「ゲートキーパー」

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとることができる人を「ゲートキーパー」と言います。特別な資格はありません。周囲の人が悩んでいることに気づいたら、ほんの少しの勇気を出して声を掛けてください。

💡 気付き

家族や同僚、友人の変化に気付く…げつそりしている・元気がない・様子がいつもと違う・表情が暗い

🗨️ 声掛け

「どうしたん?」「なんか力になれることない?」など声を掛ける。顔色や表情などから体調を気遣い、話を聞くきっかけにする

👂 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

🗣️ 声

トーンは低く、速さやペースは相手に合わせる

👉 姿勢

少し身を乗り出して、軽く目を合わせ、うなずきながら



あなたの気持ち 聴かせてください

ひらかたいのちのホットライン

月・水・金曜 午後1時～8時

☎072-861-1234

名前を名乗る必要はありません。
秘密は守られます。

「もう死にたい」とつらい気持ちを相談されたら、まずは丁寧に話を聴きます。そして「つらかったですね」と気持ちを受け止めます。人によっては1時間以上お話される方もおられますね。はじめは興奮していても、話すうちに次第に落ち着き、ご自身で解決の方向性を見つけれられることも。「お話できてホッとしました」と言っていただけることがやりに繋がっています。少しでも気にかけてくれる人の存在は、悩んでいる当事者にとって本当にあり

がたいものです。もし周りにしんどそうな人がいたら、挨拶や天気のこと、何でもいいので声を掛けてあげてください。その一言がその人にとって救いになることもあるのです。



ひらかたいのちのホットライン
代表 菅原 渚さん(仮名)
電話相談員として20年以上に
わたり悩みや不安を傾聴。

心が軽くなる相談の効果

「心配を掛けたくない」「相談しても問題は解決しない」など、悩みやストレスを一人で抱え込んでいませんか？誰かに相談することで、悩みを客観視でき、不安やストレスを軽減することができます。

悩みの整理

悩みや不安を言葉にすることで、あいまいな点が明確化する。

不安の減少

「話すこと」で興奮が抑えられ、ストレスが発散される。

解決法発見

話が整理されることで、解決法を見つけやすくなる。

言葉

- ① はい、いいえで答えられる質問ではなく、「何かあったんですか？」など、自由に話せる問いを心がける
- ② 相手の気持ちや考えを認め、肯定する
- ③ 相手の立場だったらどういう気持ちになるか想像し、その気持ちを言葉で表現する
- ④ 相手の話の大事な言葉を繰り返す
- ⑤ 話をまとめ、要約して返す
- ⑥ 「大したことではない」「命を粗末にするな」など、批判や常識の押しつけをしない

つなぐ

早めに専門機関などに相談するよう促す
(次ページ参照)

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



最近元気が出ないし食欲もない。
落ち込んでしんどいな…と感じたら

こころの電話相談

☎06・6607・8814

月・火・木・金曜(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後5時

若者専用電話相談(わかぼちダイヤル)

☎06・6607・8814

水曜(祝日・年末年始を除く)午前9時30分～午後5時
対象は40歳未満の人

こころの電話相談(市保健医療課)

☎807・7623

平日午前9時～午後5時30分

自死遺族「ふきのとうの会」

大切な人を失った悲しみ 語り合いませんか？

「なぜ?」「どうして?」「私が悪かったから?」自死遺族はさまざまな思いに苦しみます。なかなか人には話せない辛い気持ちを分かち合う場「ふきのとうの会」があります。代表の竹井京子さんは「1人で悩んでいると孤立してしまいます。つながり合いましょう」と話します。自死で家族を亡くした人であれば誰でも参加可。同会の詳細は竹井さん(☎090・6674・5120)。

- ◆日程：毎月第4土曜日(3月は27日)
- ◆時間：午後2時～4時
- ◆場所：ラポールひらかた
- ◆参加費：300円
- 📍社会福祉協議会
☎807・3017、☎845・1897

私たちに聴かせてください。

どこにかければいいのか迷ったときは
こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570・064・556

FAX 06・6691・2814

24時間受付

(3月1日午前9時30分～31日午後5時の期間)
※一部のIP電話等からは接続できません。
※上記期間以外は月～金曜(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後5時

コロナ禍の不安や
ストレスでつらいときは

新型コロナ
こころのフリーダイヤル

☎0120・017・556

午前9時30分～午後5時



大阪府

こころのほっとライン

LINE(文字チャット)で相談できます。
水・土・日曜午後5時30分～10時



アプリから
友だち登録

妊娠中や産後に
不安になったら

大阪府妊産婦
こころの相談センター

☎0725・57・5225

平日午前10時～
午後4時

生きづらさを感じたら
関西いのちの電話

☎06・6309・1121

24時間(365日)

大阪自殺防止センター

☎06・6260・4343

金曜午後1時～日曜午後10時



こんな状況で
将来のことなんて
考えられへんし
学校に行くのも
全部全部……
しんどいんです



そうだったん
ですね

バスケットを
やってるんですね
目標を失うことは
つらいですよ



涼は胸の内に
しまっていた
しんどさを
話し続けた



どこにいても
しんどい……
苦しいですよ

家にいても
文句言われて
ばかりで
居場所がないし……



素直な気持ちを
話してくれて
ありがとう

不安を一人で
抱え込まず誰かに
相談してみてください

あなたは
一人では
ないですよ



どうしたん?



—数カ月後

くらしとこころの健康相談

こころの病や暮らしの悩みを
専門家がお聴きします。

経済・生活問題(弁護士)、年金・労働(社会保険労務士)、心の健康(精神科医)。相談は1回限り30分以内。

▶日時など 3月14日(日)(1)午後1時30分(2)2時15分(3)3時(4)3時45分(受付は午後1時～4時)、市保健所。無料。対象は今年度中に保健所の「こころの健康相談」で、来所面談と自宅などで訪問支援を受けていない人。▶申込 3月1日午前9時から電話またはファクス(住所・氏名・連絡先、希望する職種を明記)で保健医療課へ。先着各4人。

☎保健医療課 ☎807・7623、☎845・0685