

## 知っていますか 札幌市の自殺の現状

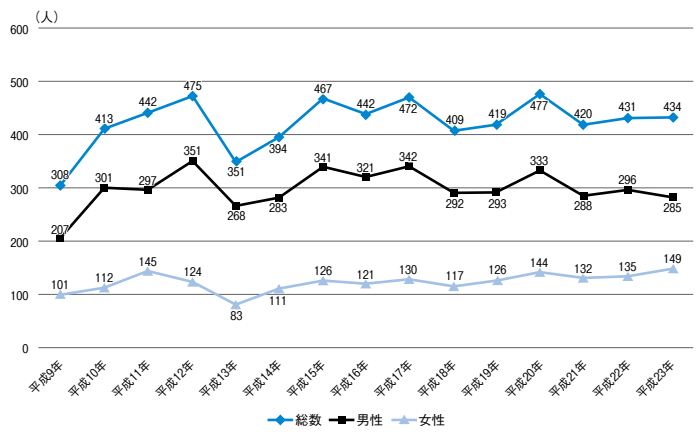
**札** 幌市における自殺者数は平成9年に300人、平成10年には400人を超え、その後はおおむね同様の数字で推移しています。自殺に至るまでには、さまざまな要因があり、心の病気がすぐに自殺に結びつくわけではありませんが、20～50代の自殺者の主な原因・動機には健康問題、特にうつ病も多くみられています。



自殺の危険性が高い人の早期発見・早期対応やうつ病など精神疾患への適切な治療を行うことにより、大切な命が守られる可能性が高まります。

## 自殺者数の推移(札幌市)

(平成9年～平成23年)



【札幌市における自殺の概要より】

### ◎ほんとにそうなの？自殺に関する誤解

#### 自殺するという人は本当は自殺しない？

「自殺するという人ほど自殺しない」というのは、かなり広く信じられている誤解です。自殺した人の8割から9割は実際に行動に及ぶ前に何らかのサインを他人に送るなど、自殺するという意思をはっきりと言葉に出して誰かに伝えています。

#### 自殺しようとする人は死ぬ覚悟が確固としている？

「自殺しようとする人は死ぬ覚悟が確固としている」と信じられています。しかし実際には、自殺の前にまったく平静な人などほとんどいません。むしろ「生」と「死」の間で心が激しく動揺しています。死んでしまいたいという気持ちばかりでなく、生きていたいという気持ちも同時に強いのです。

(高橋祥友著「自殺の心理学」より)

### 「こころの健康づくり講演会」に参加しませんか？

「けんこうフェスタ in ちゅうおう 2013」(詳細は中央6ページ参照)の中で、スポーツコメンテーターとして活躍中の岩本勉さんによるこころの健康づくりをテーマにした講演会が開催されます。

その他、こころの健康に関する展示などもありますので、ぜひご参加ください。

- ◆テーマ 「人生の壁を乗り越える、人との出会いと救いの言葉」
- ◆日時 10月5日(土)10時30分～11時30分(開場10時)
- ◆会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)  
※事前申し込みが必要。定員200人(先着順)
- ◆申込期間 9月11日(水)～25日(水)
- ◆申込先 市コールセンター(年中無休 8時～21時)  
☎222-4894

講師プロフィール  
いわもと つとむ  
岩本 勉

大阪府出身。1990年日本ハムファイターズに入団。エース投手として「ガンちゃん」の通称でファンから愛された。退団後2006年度より野球解説者、スポーツコメンテーターとして活動。現在“日本一フットワークの軽い野球解説者!!”として大活躍中!

ご相談  
ください

#### 【心の健康に関する相談】

こころの健康づくり電話相談(札幌こころのセンター) ☎622-0556

受付時間: 月～金曜9時～17時

(月～金曜17時～21時、および土・日曜、祝・休日(年末年始を除く)10時～16時については、☎0570-064-556におかけください)

精神保健福祉相談(中央区役所(南3西11)2階保健福祉課) ☎231-2400(代)

受付時間: 8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)

#### 【いのちの電話相談】

北海道いのちの電話 ☎231-4343

☎219-3144(聴覚や言語が不自由な方のため)

自殺予防いのちの電話 ☎0120-738-556(毎月10日の8時～翌8時のみ)



このページに関するお問い合わせは中央区保健福祉課保健支援係(☎205-3305)まで