

# 「自殺予防 相談ハンドブック」

「死にたい」と打ち明けられたとき、相談を受けた人は当惑します。深刻な悩みの訴えはこれに真摯に向き合うほどつらくなります。こんな時、援助者として無力感をおぼえます。

自殺は防ぐことのできる社会的な死です。自殺に追い込まれつつある人は、死に向かう気持ちと生に踏みとどまる気持ちとの間で激しく揺れ動きながら、サインを発しています。自殺のサインに対する気づきを高め、これを支援につなぎ、支援が途切れないよう継続して見守ることが必要です。

この小冊子は、相談窓口で、深刻な悩みの訴えを持ちかけられる方のために作られました。そして「気づく」「つなぐ」「見守る」ことで一人でも多くの命を救うと信じています。

# 目 次

1	自殺の相談を受けた時の対応について	
(1)	自殺に関する様々な誤解	1
(2)	自殺のサイン（自殺予防の10か条）	2
(3)	死にたいと相談された時の対応について	3
ア	対応の基本	3
イ	とってはならない態度	4
ウ	相談時の留意点	5
エ	専門機関につなげるポイント	5
(4)	医療機関について	
ア	精神科医療機関について	7
イ	精神科救急医療について	7
2	精神疾患について	
(1)	うつ病	8
(2)	統合失調症	10
(3)	依存症	11
3	相談機関・窓口一覧	13
<参考>		
	対応のまとめ	19
札幌市における自殺の現状		
1	札幌市の自殺死亡者・自殺死亡率の推移	20
2	年代別状況	21
3	職業別状況	22
4	原因・動機別状況	23
5	自殺死亡場所別状況	26
6	自殺企図、自殺念慮の経験	27

自殺について一般に広く信じられていることは、事実とはかなり異なっています。相談を受ける時には、以下のような誤解をといておく必要があります。

## (1) 自殺に関する様々な誤解

### ○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きます。

### ○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。

### ○未遂に終わった人は死ぬつもりなどなかった？

「本当に死ぬつもりがあったなら、確実な方法をとったはず」と誤解されています。自殺の危険の高い人でも、その心の中は「死にたい」という気持ちと「助けて欲しい」という相反する気持ちで揺れ動いており、それが自殺行動にも反映されているのです。

自殺未遂だった人が、その後も同様の行動を繰り返し、結局は自殺によって命を落としてしまう率が一般よりも高いという現実を見逃してはいけません。

### ○自殺について話すことは危険？

自殺を話題にしても、自殺への思いを助長することにはなりません。むしろ自殺について言葉で表現する機会を与えられたことで、絶望感に圧倒された気持ちに対して、ある程度距離を置いて冷静に語るできるようになります。

### ○自殺は何の前触れもなく起きる？

自殺の予測は不可能と思われています。しかし、うつ病から自殺に至るケースが多く、自殺の前には多くの症状、自殺のサインがあります。

(出典) 高橋祥友著『自殺の心理学』

## (2) 自殺のサイン（自殺予防の10か条）

自殺は何の前触れもなく起きるのではなく、誰かに向ってサインが発せられています。自殺を図った人の家族や職場の同僚など身近な人は、自殺を考えている人の発しているサインに気づいていることも多いといわれています。

以下のようなサインを数多く認める場合は、問題に応じた専門家につなげていくことが大切です。

- 1 うつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く）がある
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 投げやりな態度（危険な運転・失踪・治療拒否）が目立ち、安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- 7 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

（出典）内閣府『自殺対策白書 平成20年版』

### (3) 死にたいと相談された時の対応について

#### ア 対応の基本

相談窓口で「自殺したい」と打ち明けられた時、どのように対応したらいいかと困惑してしまうことがあるかと思えます。このような場面では、以下のような対応を基本としてください。

#### ○死にたいという気持ちをまずは受け止める

「死にたい」といった深刻な悩みは誰にでも打ち明けているわけではありません。あなたならば自分の悩みをさらけ出しても、きっと真剣に耳を傾けてくれるのではないかと思い、打ち明けています。自殺の危険の高い人というのは、「死んでしまいたい」という気持ちと「助けて欲しい。苦しみを受け止めて欲しい」という気持ちの間で激しく揺れ動き続けています。「死にたい」という言葉は、「苦痛を和らげて欲しい」「最後まで見捨てないで欲しい」など様々な意味をもっています。絶望的な気持ちを打ち明けて、何とか助けて欲しいと、必死になって訴えていることを理解する必要があります。

#### ○誠実な態度をとる

絶望感に圧倒されている人は、相手が自分のことをどう思っているかという点にひどく敏感になっています。ほんのわずかな言動も過敏に受け取って、口を閉ざしてしまいます。したがって、一生懸命耳を傾けながら、誠実な態度をとり続けることが重要です。

#### ○時間をかけて傾聴する

初期には徹底的に聞き役に回ることが大切です。それは簡単なようで、実際はとても難しいものです。本人の絶望感がひしひしと伝わってきて、聞いている側が不安になり、自殺を思いとどまらせるような何か一言を言ってあげたいという気持ちが強まってくるでしょう。しかしそんな時でも、相手の言葉やその言葉の背景にある感情を一生懸命理解するように努めてください。そうすることによって、何とか助けになりたいという気持ちが自然に相手に伝わっていくようになります。「それは本当に大変でしたね」、「とても辛い思いをしているのですね」などと本人の気持ちに共感していることを伝えましょう。

## ○沈黙を共有する

黙りこんでしまう時には、何とか励まそうとか、助言を与えようという気持ちが強くなってきます。しかし、この沈黙の時間を共有することが大切です。あまりに辛くて、言葉にできないという状態を受け止めること。「あなたと一緒にここにいる」という感覚が伝わるだけでも、十分意味があるのです。

## ○自殺について話すことは危険ではない

「自殺について話すと、かえって自殺の可能性を高めてしまう」と心配する人がいます。しかし、それは聞いている側の不安な気持ちを表しているに過ぎません。訴える人とそれに耳を傾ける人との間に信頼関係があれば、自殺について話すことは危険ではありません。

「話を聞いてくれる人」という信頼を得ることが援助につながります。解決の方法を模索するのは、この関係が築けてからです。

まずは、受容的で温かな接し方を心掛け、次回の約束をして下さい。

## イ とってはならない態度

「死にたい」と打ち明けられると、誰でも非常に強い不安を覚えます。しかし初期対応では特に、次のようなことに気をつける必要があります。

### ○話をそらさない

自殺のような深刻な相談を受けた場合、相談を受けた人自身に強い不安が沸き上がり、知らず知らずのうちに話題をそらそうとしてしまいます。しかしここで、話をはぐらかしたり、全く関係のない話をしたりしてはいけません。

### ○批判的な態度をとらない

「失業や病気など長い人生の中で大したことではない」、「自殺は身勝手な行為だ」、「家族のことも考えて」などと本人の気持ちを批判するのは禁物です。

### ○世間の常識を押し付けない

「馬鹿なことを言っではダメだ」、「命を粗末にするな」などと世間の常識を押し付けるのは禁物です。

### ○安易な励ましはしない

「きっとよくなるよ」などと安易に励ますよりも、ひたすら本人の気持ちに耳を傾けることが大切です。

とってはならない態度をとると、本人はわかってももらえないと感じ、二度と胸の内を明かしてはくれず、自殺が決行されてしまうかもしれません。まず、本人の気持ちをしっかり受け止めることが大切です。

(出典) 高橋祥友著『自殺の危険』

## ウ 相談時の留意点

### ○相談者が家族と一緒に相談に来た場合

相談者が家族と一緒に相談に来た場合、家族は実情を全く聞いていないこともよくあります。その場で話を初めて聞いた家族が、本人を非難したり、あきれたり、びっくりするなどして具体的な相談対応ができなくなることもあります。そのような場面では、本人と家族を別々に相談を受けるといった配慮も必要となります。相談者が家族の前では話にくい問題を抱えていないか、状況をよく把握することが重要です。

### ○相談者が本人ではなく、家族であった場合

問題を抱えた本人ではなく、その家族が相談窓口を訪れることもあります。うつ病、依存症であれば家族支援は極めて重要であり、治療やリハビリに関する正確な情報を提供する必要があります。必要に応じて精神保健の相談機関や医療機関につなげましょう。

(出典) 北海道立精神保健福祉センター『メンタルヘルス問題への対応』

## エ 専門機関につなげるポイント

他の専門機関につなげる場合、以下の点に注意してつなげるようにしましょう。

### ○身体の不調はないか？医療機関とのつながりはあるか？

- ・うつ病に特徴的な身体的症状（不眠、食欲不振、体重の増減）が現れてないか？
- ・直近の受診歴があるか？（ある場合は、本人の訴えと実際の診断について確認）
- ・精神疾患の既往歴はあるか？

- ① 通院している医療機関がない場合、心療内科や精神科の受診を勧めましょう。
- ② 通院している医療機関がある場合は、主治医に相談するよう勧めましょう。

## ○背景にある本当の問題は何か？

- ・背景となっている問題の解決に向け、必要があれば専門機関を紹介する。
- ・専門機関名や電話番号などの情報提供だけでは心配な場合、以下のような積極的な関わりが必要となる。

- ① 紹介先に連絡し、相談の趣旨と状況を伝え、対応が可能であるか確認してください。
- ② 先方が対応できる日時、窓口、担当者名を確認し、必要であれば予約します。
- ③ 相談結果など事後報告してもらうよう先方や本人、家族と決めておきましょう。

## ○どの程度、緊急事態であるか？

- ・自殺しないことを約束してくれない。
- ・具体的な計画を口にする。「家で首をつる」「〇〇から飛び降りようと思う」
- ・今すぐにでも死にたいと言う。

### 【緊急度が高いと思われる場合の対応】

- ① 速やかに主治医や他のスタッフに応援を依頼する。
- ② 穏やかに話しかけ、応援が来るまで決して一人にしない。
- ③ 目の前に自殺の手段として準備しているもの（刃物、農薬など）があれば取り上げる。
- ④ さらに切迫していると判断されれば、迷わず家族や警察に連絡し協力を求める。

(出典)・新潟市自殺対策協議会『自殺を防ごう!!相談窓口ガイドブック』

・長崎県自殺対策専門委員会『高齢者の自殺予防』



## (4) 医療機関について

### ア 精神科医療機関について

医療機関の情報提供を各区保健福祉課や札幌こころのセンターで行っています。精神科医療機関の紹介が必要と判断され、どこを紹介すればいいかわからない場合は相談して下さい。

#### 【札幌こころのセンター】

- ・ 電話番号 622-0556

#### 【各区役所 保健福祉課】

- ・ 中央区役所 231-2400
- ・ 北区役所 757-2400
- ・ 東区役所 741-2400
- ・ 白石区役所 861-2400
- ・ 厚別区役所 895-2400
- ・ 豊平区役所 822-2400
- ・ 清田区役所 889-2400
- ・ 南区役所 582-2400
- ・ 西区役所 641-2400
- ・ 手稲区役所 681-2400

### イ 精神科救急医療について

精神科救急情報センターは、地域で生活する精神に障がいのある方々の緊急の精神科治療に対応するため、平日夜間及び土日休日等に電話による相談を行い、当番病院との調整など、適切な医療の確保を行っています。

夜間や休日の場合は、精神科救急情報センターに相談するよう勧めてください。

#### 【精神科救急情報センター】

- ・ 電話番号 204-6010
- ・ 実施日・時間
  - 月～金 17時～翌9時
  - 土・日・祝日 9時～翌9時

## 2

# 精神疾患について

WHOの調査によると、自殺で亡くなった人の8割以上が直前にうつ病、アルコールなどの依存症、統合失調症などの精神疾患を患っており、中でもうつ病（うつ状態を含む）の割合が高いとされています。このことからうつ病、統合失調症、依存症の特徴について以下に説明していきます。

## (1) うつ病

暮らしのなかには様々なストレスがあります。ときには憂うつな気分になりますが、必ずしも仕事が手につかなくなることや、日常生活に支障をきたすわけではありません。しかし、抑うつ気分が日常生活に支障をきたし、ほとんど1日中、しかも2週間以上続くようだと、単なる気分の落ち込みとはいえ、うつ病の症状かもしれません。うつ病は生涯にわたって15人に1人の割合で発症し、軽症のものを含めると10人に1~2人が経験するといわれる身近な病気です。

### ○なぜ起こるのでしょう？

精神的・肉体的なストレス状況が続き、神経が疲れ切ってしまい、脳の中の神経伝達に関する物質の働きが悪くなっているために、様々な症状が現れるといわれています。

### ○うつ病の症状

うつ病の症状は人によって様々ですが、大きく分けて「精神症状」と「身体症状」の2つがあります。いずれも生体機能が低下した状態のために現れてくるものです。

- |             |                                                                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>精神症状</b> | (感情面)・わけもなく悲しい<br>・楽しめない<br>(思考面)・興味がわかない<br>・自分は役に立たない<br>・考えがまとまらない<br>(意欲面)・物事を決められない<br>・何をすることもおっくうで、特に朝方がつらい |
| <b>身体症状</b> | ・眠れない<br>・疲れがとれない<br>・食欲がない                                                                                        |

身体症状が前面に現れ、精神症状が目立たない軽症のうつ病もあります。

## ○治療の二本柱は「薬物療法」・「休養」

抗うつ薬などを利用して脳の物質の生理的バランスを回復することが大切です。そして十分な休養をとることによって、日常生活を送るために必要なエネルギーをよみがえらせることが必要です。

うつ病は、休養と適切な治療を続ければ克服できます。家庭、学校、職場などと連携しながら焦らず療養しましょう。

## (2) 統合失調症

おもに青年期から成人初期に発症し、約 100 人に 1 人の割合でかかる比較的身近な病気です。

### ○なぜ起こるのでしょうか？

脳の中の神経伝達に関わる物質が過剰に働いてしまうために、情報の流れが混乱していろいろな症状が出現するといわれています。

### ○症状は大きく分けて 2 つ

症状は多種多様で一人の患者さんに全ての症状が出るとは限りません。主なものについて大きく 2 つにわけて紹介します。

#### 陽性症状（発病初期・急性期）

- ・ 現実にはない声に話しかけられる、命令される（幻聴）
- ・ 誤った意味付けや偏った考えにとらわれる（妄想）
- ・ 他にも物事の見え方が変化してとても過敏になること、行動や会話のまとまりがなくなることがあります

#### 陰性症状（急性期の後、消耗期・回復期に見られます）

- ・ 意欲・関心がわかない
- ・ 会話の量が減る、内容がまとまりにくい
- ・ 注意や集中が続きにくい

### ○治療の基本は「薬物療法」

抗精神病薬により、脳内の神経伝達物質のバランスを回復することが大切です。急性期の激しい症状はもとより、慢性期（消耗・回復期）の陰性症状にも有効です。

また、再発を防止し、リハビリテーションをスムーズに進めるためにも、薬物療法はきちんと続けることが必要です。

患者さんや家族の状況に合わせて利用できる、様々な社会資源や福祉制度があります。

### (3) 依存症

依存症の特徴は「その行動を続けていることで、明らかに有害な結果が起きており、本人もその害の大きさに気づいているにもかかわらず、それをやめることができない」ということです。

アルコールや薬物（覚せい剤や脱法ドラッグ、ニコチン等）への「物質依存」、ギャンブルや買物、過度のダイエット等への「プロセス依存（行為そのものへの依存）」、共依存などの「関係依存（人間関係での依存）」といったものが依存症に含まれます。

#### ○依存症のメカニズム

飲酒、薬物使用、ギャンブルなどの行為は、当初、楽しみ、勝った時の快感、ストレス解消などの快感を得られます。しかし、それを求め行動を続けるうちに、「行っていないとつらい状態」「それが普通の状態」となってしまいます。場合によっては、反社会的な行動をとってでも、その行動を続けてしまうこともあります。

これらは、脳内の変化によるものであり、誰にでも起きうることであるため、「依存症」、つまり「病気」といわれます。言い換えると、「脳が自動的に物質や行為を求める」状態であり、「コントロールを失った状態」と表現されることもあります。

#### ○「否認」

依存症は「否認の病気」ともいわれます。依存症は、いくつかの考え方のタイプに陥ります。

例えば

- ・ 自分の行動には問題がない（問題否認タイプ）
- ・ いつでもやめられる、自分ならうまくやれる（コントロールタイプ）
- ・ 親、友人、上司などのせいでまたやってしまった（合理化・言い訳タイプ）
- ・ 好きだからやる（感情論タイプ）
- ・ どうせやめられない（あきらめタイプ）

依存症は、本人も周囲の支援者も「自分の意思の力ではどうにもならない、コントロールの喪失の病気」とわかることが回復への第1歩です。

#### ○自助グループ

「自助グループ」とは、同じ問題を抱える人たちがお互いのことを話し、援助しあうグループです。「言いつばなし、聞きつばなし」が中心で、回復者の話を聞き、自分の体験を言葉にしていくことで、本人は回復者を自分のモデルとして、回復へ

の道のりを知ることが出来ます。

また、その場は当事者以外、基本的に家族も入ることはなく、同じ立場のものだけで誰にも言えない秘密を語ることができ、それを無条件に共感してもらえる「安全が確保された」場所です。

同じ問題を抱えながらも、そこから変化していこうという人たちの中に入るとは、本人の孤独を緩和させ、結果的に行動を良い方へ変化させることがあります。

グループに参加したからといって、全てが解決するわけではありませんが、失敗しながらも、少しずつ事態はよい方に向かうでしょう。

依存の対象によって、様々なグループが市内にあります。

- ・ アルコール：断酒会、AA（アルコーリクス・アノニマス）
- ・ ギャンブル：GA（ギャンブラーズ・アノニマス）
- ・ 薬物：NA（ナルコティクス・アノニマス）

## ○家族の対応

依存症者の家族も、心に大きな影響を受けます。悲嘆にくれ、気持ちが沈み、ともすると、本人と同じように「否認」したり、依存症の方の行動を「コントロール」しようとしたり…。しかしその試みは、ことごとく上手くいきません。家族にも、接し方の工夫や心がけ方があります。

### ・「できること」と「できないこと」があることを知る

依存症者の家族は、「自分の力がないから」「自分のせいで」等自責的になってしまいがちです。しかし、依存症の方が「コントロールできない」ことを認めなければならないのと同様に、家族も、本人を「コントロールできない」ということを知っておくことが、本人の回復にも、家族の心の平穩のためにも大切です。

### ・本人の不始末の尻拭いを避ける

本人のためを思って助きたい気持ちはわかりますが、それが依存症を「支え続ける」ことにもなります。

### ・孤立を避け、家族同士で集まる

家族の悩みは周囲に話しづらいものです。しかし、そのままでは、家族自身不安や怒りなどを表現する場もないまま、ますます本人に目が向き、過干渉になり、悪循環に陥ります。家族には、家族のグループがあるので、是非、参加してください。

他の参加者の声を聞くことで家族自身の気持ちや行動も、きっと良い方に向かうでしょう。

## 3

## 相談機関・窓口一覧

相談日や相談内容の詳細については、各相談機関にご確認ください。（平成22年3月5日時点）

分類	相談窓口	連絡先	相談機関	備考	
心の健康に関する相談	こころの健康づくり 電話相談	622-0556	札幌こころのセンター	中) 大通西 19 WEST19 4 階	
	精神保健福祉について	各区役所	各区 保健福祉課		
自死に関する相談	いのちの電話	北海道いのちの電話	231-4343	24 時間体制	
		北海道いのちの FAX 相談	FAX 219-3144	月～金曜 9 時～17 時 土曜日は 12 時まで 日、祝日、年末年始は休み	
		自殺予防 いのちの電話	0120-738-556	毎月 10 日 8 時～翌日 8 時 (24 時間・無料)	
	自死遺族のこと	自死遺族の相談	864-7000	北海道精神保健福祉センター	白) 本通 16 丁目北 6-34
		癒しの会	070-5602-0399	札幌医科大学保健医療学部看護学科	中) 南 1 西 17
家庭生活に関する相談	家庭生活相談	211-2042	札幌市役所 市民の声を聞く課	市役所本庁舎 1 階 相談日 水曜 13 時～16 時 金曜 9 時～12 時	
		各区役所	各区 広聴係	実施日・時間は各区広聴係にお問い合わせください	
	北海道家庭生活総合 カウンセリングセンター	232-1956 251-5394 261-0811		中) 北 2 西 7 かでる 2・7 5 階 面談による相談は予約必要 ※251-6408 事務局へ	
	北海道高齢者総合相談・虐待 防止センター（予約制）	251-2525		中) 北 2 西 7 かでる 2・7 2 階	
	DV に関して	札幌市配偶者暴力相談 センター	728-1234 FAX 738-1231		月～金曜 8 時 45 分～20 時 土日祝 11 時～17 時
		DV（配偶者からの暴力）	各区役所	各区 健康・子ども課	東区・南区については 保健センター代表電話へ
	ひとり親家庭の相談	一般相談	631-3353	札幌市 母子寡婦福祉連合会	中) 大通西 19 社会福祉総合センター 1 階 母子寡婦福祉センター ※心療相談 女性臨床心理士 による相談 第 3 水曜 18 時～20 時 第 3 日曜 14 時～16 時
心療相談（予約制）					
子どもに関する相談	子育て	各区役所	各区 健康・子ども課	東区、南区については 保健センター代表電話へ	
	札幌市子育て支援総合 センター	208-7961		中) 南 3 西 7	
	区保育・子育て支援センター	711-7807	東区保育・子育て支援 センター	東) 北 9 東 7	
		868-3160	白石区保育・子育て 支援センター	白) 本郷通 3	
		851-2510	豊平区保育・子育て 支援センター	豊) 月寒東 1-4	
		883-3044	清田区保育・子育て 支援センター	清) 真栄 2-1 (札幌市立認定 子ども園にじいる内)	
		613-7882	西区保育・子育て支援 センター	西) 二十四軒 3-5	
	681-3162	手稲区保育・子育て 支援センター	手) 手稲本町 3-2		
札幌市教育センター 教育相談室・幼児教育センター	671-3210		西) 宮の沢 1-1 ちえりあ 2 階		

分類	相談窓口	連絡先	相談機関	備考
子どもの関する相談	子どもの権利救済機関 子どもアシストセンター	211-3783		中) 南1 東1 大通バスセンタービル1号館 6階
		(子ども専用) 0120-66-3783		
		メール相談 [assist@city.sapporo.jp]		
	いじめ電話相談	211-3863	札幌市教育委員会 少年相談室	中) 北2 西2 STV北2条ビル3階
		0120-127-830		
	家庭児童相談員	各区役所	各区 健康・子ども課	東区、南区については 保健センター代表電話へ
	札幌市教育センター 教育相談室・幼児教育センター	671-3210		西) 宮の沢1-1 ちえりあ2階
	児童福祉総合センター 相談判定課	622-8630		中) 北7 西26 札幌市児童相談所
子どもの人権110番	0120-007-110	札幌法務局・札幌人権 擁護委員連合会	北) 北8 西2 札幌第1合同庁舎2階	
少年相談110番	0120-677-110	北海道警察本部少年 サポートセンター	電話による相談又は面接の受付 月～金曜 8時45分～17時30分	
	242-9000			
女性に関する相談	総合相談	728-1225	札幌市男女共同参画 センター	女性対象 北) 北8 西3 札幌エルプラザ公共施設1階
	法律相談(予約制)	728-1255		
	仕事の悩み相談	728-1227		
	女性のための各種相談	各区役所	各区 健康・子ども課	東区・南区については 保健センター代表電話へ
		666-9955	北海道立女性相談 援助センター	女性からの電話・来所による 相談 月～金曜 9時～17時
女性の人権ホットライン	0570-070-810	札幌法務局・札幌人権 擁護委員連合会	北) 北8 西2 札幌第1合同庁舎2階	
若者に関する相談	ボランティア	631-7647	札幌市若者支援総合 センター及び各若者 活動センター	中) 北8 西24
	引きこもり、ニートなど困難を 有する若者の自立について	メール相談 [center@sapporo-youth.jp]		
福祉に関する相談	生活保護	各区役所	各区 保護課	市役所本庁舎3階
		211-2992	保健福祉局 保護指導課	
	生活福祉資金	各区役所 (各区社会福祉協議会)	各区社会福祉協議会	白石区以外
		861-3700	白石区社会福祉協議会	白) 本郷通3北 水道局白石料金センター1階
		614-3345	札幌市社会福祉協議会	中) 大通西19 札幌市社会福祉総合センター
	戦傷病者・戦没者遺族の援護	各区役所	各区 保健福祉課	市役所本庁舎3階
		211-2932	保健福祉局 総務課	
福祉サービスに関する苦情	632-0550	高齢者・障がい者生活 あんしん支援センター	中) 大通西19 札幌市社会福祉総合センター 2階	



分類	相談窓口	連絡先	相談機関	備考
福祉に関する相談	国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金	各区役所	各区 保険年金課	
		211-2952	保健福祉局 保険年金課	市役所本庁舎 4 階
	要介護認定申請、サービス利用 介護保険被保険者証、介護保険料	各区役所	各区 保健福祉課	
			各区 保険年金課	
	地域密着型サービス、介護保険の施設	211-2972	保健福祉局	市役所本庁舎 3 階
	介護保険に関する相談	211-2547	介護保険課	
	高齢者・障がい者あんしん支援センター	632-0550		中) 大通西 19 札幌市社会福祉総合センター 2 階
障がい者に関する相談	障がい者福祉	各区役所	各区 保健福祉課	
		211-2936 FAX 218-5181	保健福祉局 障がい福祉課	市役所本庁舎 3 階
		633-1313 FAX 633-3887	高齢者・障がい者生活 あんしん支援センター	中) 大通西 19 札幌市社会福祉総合センター 2 階
	精神保健福祉	各区役所	各区 保健福祉課	
		622-0556	札幌こころのセンター	中) 大通西 19 WEST19 4 階
高齢者に関する相談	高齢者虐待	札幌市高齢者虐待電話相談	614-2002 FAX 613-5486	札幌市社会福祉協議会 電話による相談
		高齢者福祉	各区役所	各区 保健福祉課
			211-2976	保健福祉局 高齢福祉課
	介護サービスへの苦情	251-2525	北海道高齢者総合相談・虐待防止センター	予約制 中) 北 2 西 7 かでる 2・7 2 階
		231-5175	北海道国民健康保険 団体連合会 (介護保険 課企画・苦情係)	中) 南 2 西 14 国保会館 6 階
難病・障がい相談	北海道難病連相談室	512-3233		中) 南 4 西 10 北海道難病センター 1 階
健康づくりや疾病予防に関する相談		各区 保健センター	各区 保健センター	
医療に関する問い合わせや相談	医療安全相談窓口	622-5159 FAX 622-5168	保健所 医療政策課	中) 大通西 19 WEST19 3 階
犯罪被害に関する相談	犯罪被害者相談	性犯罪被害相談	0120-756-310	北海道警察本部 捜査第一課 中) 北 2 西 7 道警本部庁舎
		北海道被害者相談室	232-8740 FAX 211-8151	電話による相談 月～金曜 10 時～16 時
		札幌弁護士会犯罪被害者 弁護ライン	251-7822	メール相談 [http://www.counseling.or.jp]
				相談電話 水曜 17 時～19 時

分類	相談窓口	連絡先	相談機関	備考	
仕事・勤労者に関する相談	就職相談	札幌市就業サポートセンター	738-3161		北) 北 24 西 5 札幌サンプラザ 1 階 月～金曜 8 時 45 分～17 時
		札幌公共職業安定所	562-0101		中) 南 10 西 14
		札幌東公共職業安定所	853-0101		豊) 月寒東 1 条 3 丁目
		札幌北公共職業安定所	743-8609		東) 北 16 東 4
		ハローワークプラザ札幌	242-8689		中) 北 4 西 5 三井生命札幌共同ビル 5 階
		ヤングハローワーク札幌 (札幌学生職業センター)	233-0202		新規学校卒業者・若年者対象 中) 北 4 西 5 三井生命札幌共同ビル 7 階
		マザーズハローワーク札幌	233-0301		子育て中の方が対象 中) 北 4 西 5 三井生命札幌共同ビル 5 階
		キャリアアップハローワーク	233-2901		就職応援セミナー、 応募書類・面接対策支援など 中) 北 4 西 5 三井生命札幌共同ビル 9 階
		札幌人材銀行	233-0101		管理、技術・専門職の就職相談 (40 歳以上の方のみ) 中) 北 4 西 5 三井生命札幌共同ビル 2 階
		札幌市母子家庭等就業支援 センター	631-4257 FAX 632-7131 または 643-5904	札幌市 母子寡婦福祉連合会	母子家庭・寡婦の方が対象 中) 大通西 19 札幌市社会福祉総合センター 1 階
		地域職業相談室 (ジョブガイド清田・西)	清田：889-2400	経済局雇用推進課	清田区役所 8 時 45 分～12 時、13 時～17 時
			西：623-2787		西) 琴似 1 条 6 丁目 札幌琴 似第一ビル 2 階(西区役所向) 8 時 45 分～17 時
		求職者支援センター	厚別：895-2400		厚別区役所 月～金曜 8 時 45 分～12 時 13 時～17 時
			手稲：681-2400		手稲区役所 月～金曜 8 時 45 分～12 時 13 時～17 時
		職業相談コーナー	白石：861-2400		白石区役所 実施日等については雇用 推進課(電話 211-2278)へ お問い合わせください
	豊平：822-2400		豊平区役所 実施日等については雇用 推進課(電話 211-2278)へ お問い合わせください		
南：582-2400	南区役所 実施日等については雇用 推進課(電話 211-2278)へ お問い合わせください				
仕事の悩み	仕事の悩み相談室	709-8742	経済局雇用推進課		北) 北 24 西 5 札幌サンプラザ 1 階 月・火・木曜 13 時～17 時

分類		相談窓口	連絡先	相談機関	備考	
仕事・勤労者に関する相談	労働相談	セクハラ、育児休業、パート関係等	709-2311	北海道労働局 総務部企画室	北) 北8西2 札幌第1合同庁舎9階	
		札幌総合労働相談コーナー	223-8712		中) 北3西3 NORTH3・3ビル4階	
		札幌中央労働基準監督署	737-1190		北) 北8条西2 札幌第1合同庁舎7階	
		札幌東労働基準監督署	894-1120		厚) 厚別中央2-1	
		労働相談ホットライン	0120-81-6105		月～金曜 9時～20時	
経済・多重債務に関する相談	多重債務相談	多重債務相談	211-2042	札幌市役所 市民の声を聞く課	市役所本庁舎1階 火曜 10時～12時 13時～16時30分	
			807-5144 807-5145	北海道財務局 多重債務者相談窓口	北) 北8西2 札幌第1合同庁舎11階 (来訪相談は事前に電話予約が必要)	
		貸金業苦情相談専用フリーダイヤル	0120-1-78372	北海道庁	月・金曜 10時～16時 (昼12時～13時除く)	
		多重債務解決センター (予約制)	251-7730	札幌弁護士会	中) 北1西10 札幌弁護士会館2階	
			896-8373		厚) 厚別中央2-5 サンピアザ3階	
			758-8373		北) 北40西4 麻生メディカルビル2階	
クレジット・サラ金相談案内ダイヤル(24時間テープ)	242-7725		相談方法の電話案内			
札幌司法書士会 法律相談センター(予約制)	272-9035	札幌司法書士会	中) 大通西13丁目 中菱ビル3階			
消費生活に関する相談	消費生活相談室	消費生活相談室	728-2121	札幌市 消費者センター	北) 北8西3 札幌エルプラザ2階 月～金曜 窓口: 9時～16時30分 電話: 9時～19時	
			北海道経済産業局 消費者相談室	709-1785		北) 北8西2 札幌第1合同庁舎5階 (経済産業省所管の法律の 解釈及びアドバイス) ※電話での相談 月～金曜 10時～12時 13時～16時15分
			北海道立消費生活センター	050-7505-0999		中) 北3西7 道庁別館西棟2階 月～金曜 9時～16時30分
中小企業の経営、融資に関する相談	中小企業の経営、融資の相談	中小企業の経営、融資の相談	211-2356	経済局金融担当課	中) 北1西2 経済センタービル2階	
			200-5511	札幌中小企業支援センター		
	中小企業経営相談室	820-3534		白) 東札幌5-1 札幌市産業振興センター1階		
法律・人権に関すること	法律相談	法律相談(予約制・面談のみ)	予約専用電話 218-5100	札幌市役所 市民の声を聞く課	市役所本庁舎1階 月～金曜 午後のみ (午前9時から予約開始) 相談日当日に専用電話での 予約受付(定員16人)	
			各区役所	各区 広聴係	実施日・時間は各区広聴係に お問い合わせください	

分類	相談窓口	連絡先	相談機関	備考	
法律・人権に関すること	法律相談	法テラス札幌（予約制）	050-3383-5556		中）南1西11 コンチネンタルビル8階 日本司法支援センター札幌 地方事務所 ※資力要件等の審査があります
		法律相談センター（予約制）	① 251-7730	札幌弁護士会	中）北1西10 札幌弁護士会館2階
		特定分野取扱弁護士紹介制度			
		高齢者・障害者支援センター（予約制）	242-4165		
		新さっぽろ法律相談センター（予約制）	② 896-8373		厚）厚別中央2-5 サンピアザ3階
		麻生法律相談センター（予約制）	③ 758-8373		北）北40西4 麻生メディカルビル2階
		ハロー弁護士相談（5分間の電話相談）	281-8686		相談時間 月～金曜 13時～16時
		離婚相続相談センター（予約制）	上記①、②、③へ		上記①、②、③へ 相談時間 月～金曜 13時～16時
		札幌市母子寡婦福祉連合会（予約制）	631-3353		母子家庭、寡婦対象 中）大通西19 社会福祉総合センター1階 母子寡婦福祉センター
		北海道立女性プラザ（予約制）	251-6349		女性対象 中）北2西7かでのる2・7 6階
	北海道高齢者総合相談・虐待防止センター（予約制）	251-2525	中）北2西7かでのる2・7 6階		
	札幌司法書士会 法律相談センター（予約制）	272-9035	札幌司法書士会	中）大通西13 中菱ビル3階	
	人権相談	人権相談	211-2042	札幌市役所 市民の声を聞く課	市役所本庁舎1階 相談日 金曜 13時～16時
みんなの人権110番		0570-003-110	札幌法務局・札幌人権擁護委員連合会	北）北8西2 札幌第1合同庁舎2階 相談日 月～金曜 8時45分～17時15分	
子どもの権利110番		281-5110	札幌弁護士会	相談時間 木曜 16時～18時	
その他	市政相談	211-2042	札幌市役所 市民の声を聞く課	市役所本庁舎1階 相談時間 月～金曜 8時45分～17時15分	

## <参考>

### 対応のまとめ

#### 1 自殺のサイン（自殺予防の10か条）

以下のようなサインを数多く認める場合は、問題に応じた専門家につなげていくことが大切です。

- 1 うつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く）がある
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 投げやりな態度（危険な運転・失踪・治療拒否）が目立ち、安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- 7 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

（出典）内閣府『自殺対策白書 平成20年版』

#### 2 自殺を打ち明けられたときの対応

##### 対応の基本

- 死にたいという気持ちをまずは受け止める
- 誠実な態度をとる
- 時間をかけて傾聴する
- 沈黙を共有する
- 自殺について話すことは危険ではない

##### とってはならない態度

- 話をそらす
- 批判的な態度をとる
- 世間の常識を押し付ける
- 安易な励ましをする

（出典）高橋祥友著『自殺の危険』

# 札幌市における自殺の現状

札幌市における自殺死亡者の原因・動機を性別・年代別で見ると、男性は経済・生活問題、20～50代女性は精神疾患を中心とした健康問題、60歳以上の男女はともに身体疾患を中心とした健康問題が目立ちます。

また、約2割の方が「死のうとしたことがある」「死のうと思ったことがある」経験があると答えています。そのことから、市民ひとり一人が自殺を身近な問題と捉え、気づき、見守りを心がけることも欠かすことができません

(参考) 札幌市自殺予防対策庁内連絡会議『札幌市における自殺の概要』

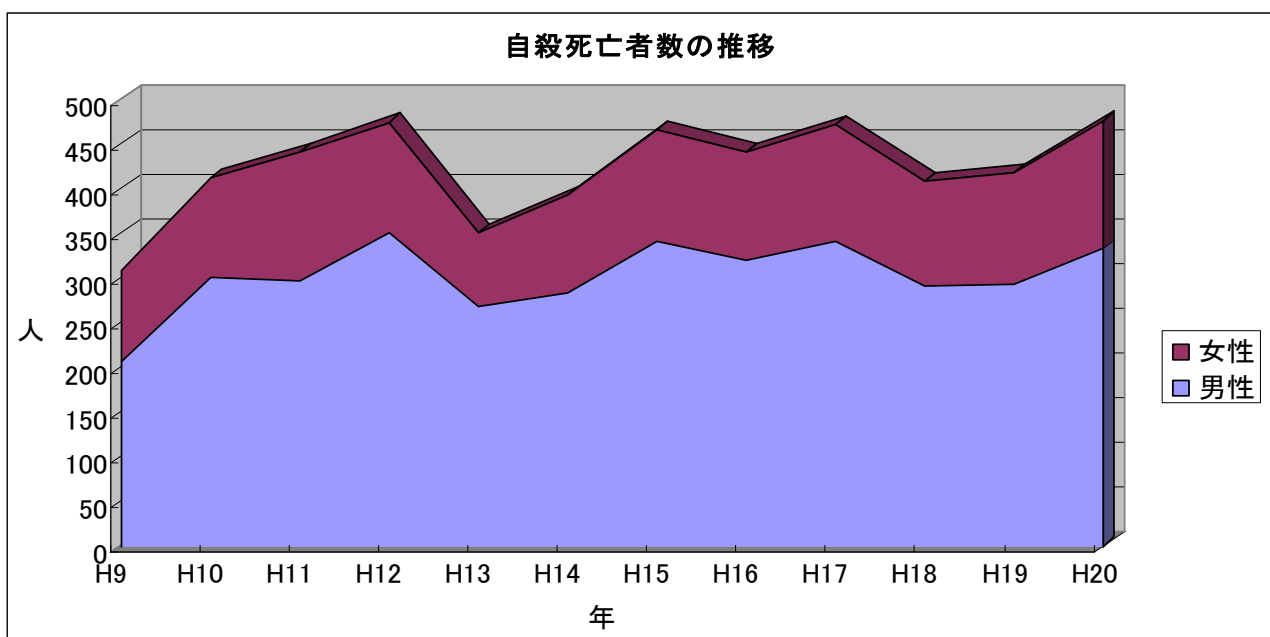
## 1 札幌市の自殺死亡者・自殺死亡率の推移

札幌市における自殺死亡者数は平成9年に300人、平成10年には400人を超え、その後、概ね400人を越えた数字で推移しています。

人口10万人あたりの自殺死亡者数をみると、ここ10年については概ね20人を超えて推移しています。

### <自殺死亡者数の推移>

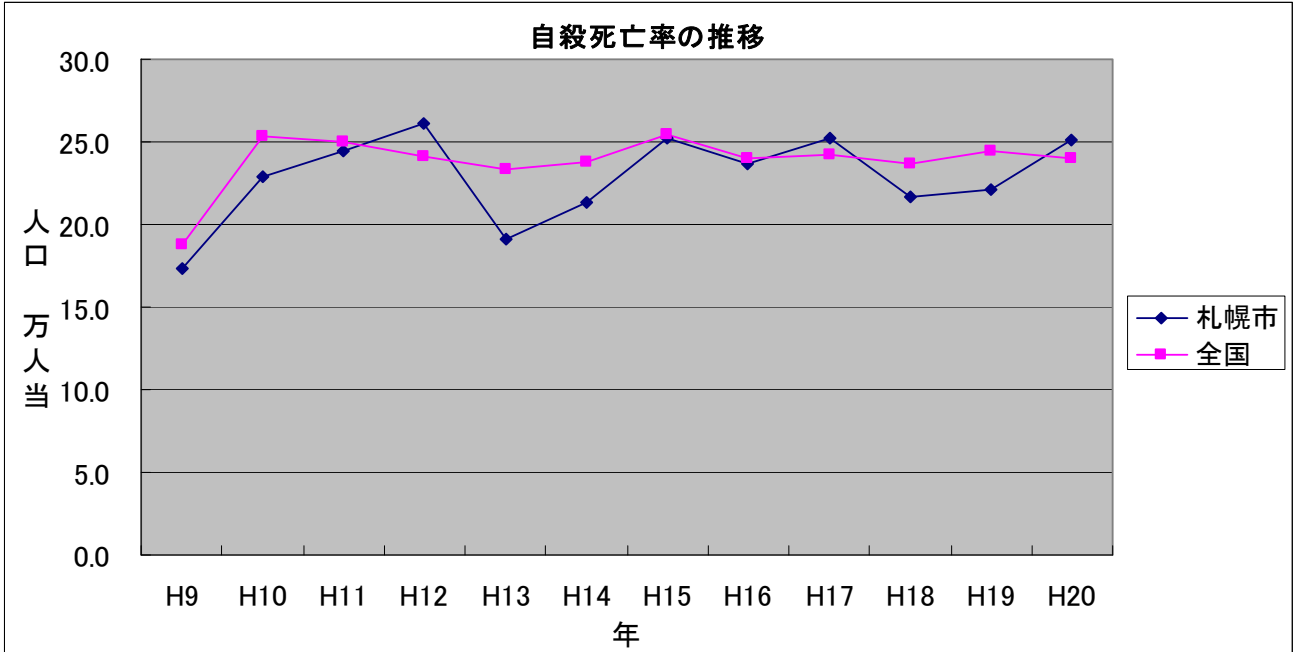
年	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
男性	207	301	297	351	268	283	341	321	342	292	293	333
女性	101	112	145	124	83	111	126	121	130	117	126	144
合計	308	413	442	475	351	393	467	442	472	409	419	477



(厚生労働省・人口動態統計による)

### <自殺死亡率の推移>

年	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
自殺死亡率	17.3	22.9	24.4	26.1	19.1	21.3	25.2	23.7	25.2	21.7	22.1	25.1



(厚生労働省・人口動態統計による)

## 2 年代別状況

平成 19 年中における札幌市の年代別自殺死亡者は、50 代が最も多くなっております。  
また、自殺死亡者における年代別の割合を全国のデータと比較すると、札幌市は 40 代以下の比較的若い年代においてその割合が高く、60 歳以上では低くなっています。

### <年代別自殺死亡者数>

	19 歳以下	20 代	30 代	40 代	50 代	60 歳以上	合計
札幌市	14 2.9%	61 12.7%	71 14.8%	96 20.0%	104 21.7%	133 27.8%	479 100.0%
全国	499 1.6%	2,991 9.7%	4,518 14.7%	4,914 16.0%	7,096 23.1%	10,721 34.9%	30,739 100.0%

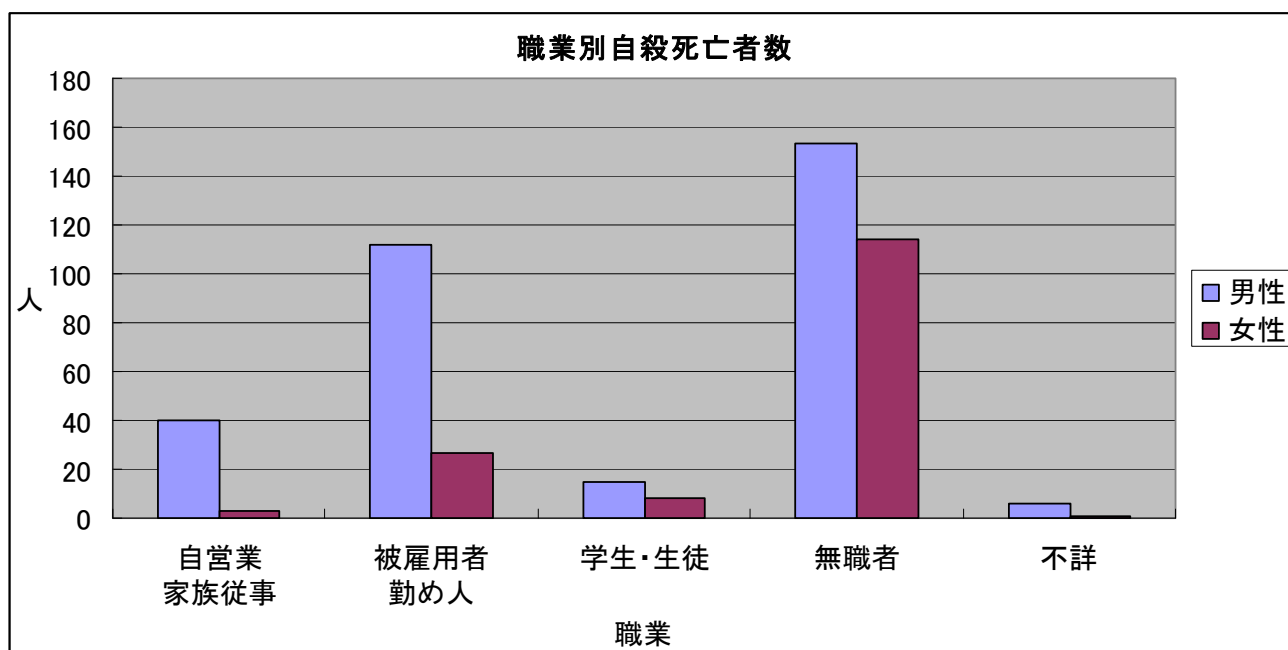
(北海道警察本部データ及び警察庁生活安全局地域課 平成 19 年中における自殺の概要資料による)

### 3 職業別状況

平成19年中における札幌市の自殺死亡者の職業別状況は、男女共に無職者が多くなっています。特に女性では全体の約4分の3の人が無職者となっています。また、男女共に無職者に次いでいるのは被雇用者・勤め人です。なお、男性では自営業・家族従事者も1割強の割合になっています。

#### <職業別自殺死亡者数>

	自営業 家族従事	被雇用者 勤め人	学生・生徒	無職者	不詳	合計
男性	40 12.3%	112 34.4%	15 4.6%	153 46.9%	6 1.8%	326 100.0%
女性	3 2.0%	27 17.6%	8 5.2%	114 74.5%	1 0.7%	153 100.0%
合計	43 9.0%	139 29.0%	23 4.8%	267 55.7%	7 1.5%	479 100.0%



(北海道警察本部データによる)

職業上位項目では、年代、性別を問わず無職者が最多となっています。

無職者のほかには、自営業・家族従事者が男性の各年代で多く、女性ではサービス業従事者の方が目立ちます。



## ＜自殺死亡者における性別、年代別職業上位項目＞

20代の学生9名（男性8名、女性1名は除く）

		1位	2位	3～5位
20代	男性	無職者(18)	販売従事者 技能工(各3)	その他(2)
	女性	無職者(16) ※うち主婦(1)	サービス業従事者(4)	専門・技術職(2)
30代	男性	無職者(19)	自営業・家族従事者 労務作業 サービス業従事者(各5)	事務員(4)
	女性	無職者(13) ※うち主婦(4)	サービス業従事者 販売従事者(各3)	事務員(2)
40代	男性	無職者(24)	自営業・家族従事者 販売従事者(各8)	技能工 労務作業(各7)
	女性	無職者(22) ※うち主婦(6)	労務作業 専門・技術職 自営業・家族従事者(各1)	—
50代	男性	無職者(27)	自営業・家族従事者(14)	労務作業(7)
	女性	無職者(21) ※うち主婦(9)	サービス業従事者 自営業・家族従事者 その他(各2)	専門・技術職 通信運送従事者 販売従事者(各1)
60代	男性	無職者(27)	自営業・家族従事者(14)	労務作業(7)
	女性	無職者(18)	サービス業従事者 管理的職業 その他(各1)	—
70歳以上	男性	無職者(38)	自営業・家族従事者(3)	—
	女性	無職者(24)	—	—

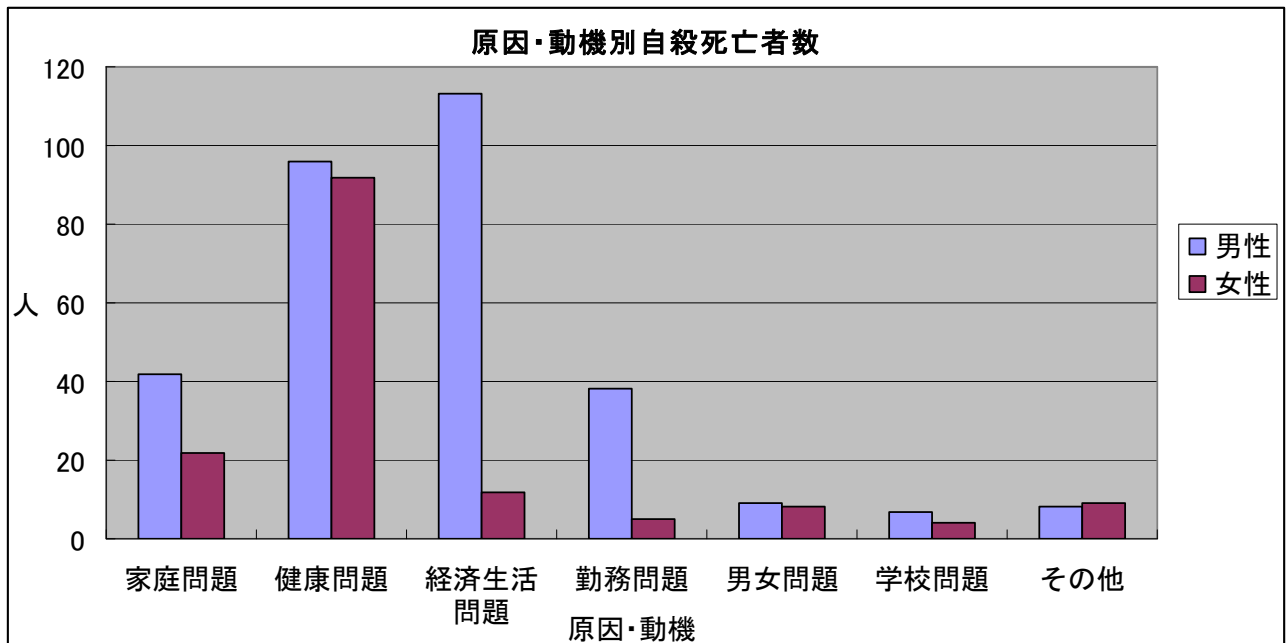
(北海道警察本部データによる)

## 4 原因・動機別状況

平成19年中の札幌市における自殺死亡者の原因・動機については、全国の状況と同様に「健康問題」が最多でした。「経済・生活問題」や「勤務問題」等が占める割合は全国よりもやや高くなっています。

<原因・動機別自殺死亡者数>

		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	合計
男性	札幌市	42 13.4%	96 30.7%	113 36.1%	38 12.1%	9 2.9%	7 2.2%	8 2.6%	313
	全国	2,421 11.2%	8,664 40.0%	6,619 30.7%	2,014 9.3%	606 2.8%	271 1.3%	1,063 4.9%	21,658
女性	札幌市	22 14.5%	92 60.5%	12 7.9%	5 3.3%	8 5.3%	4 2.6%	9 5.9%	152
	全国	1,330 14.6%	6,020 66.2%	699 7.7%	193 2.1%	343 3.8%	67 0.7%	437 4.8%	9,089
合計	札幌市	64 13.8%	188 40.4%	125 26.9%	43 9.3%	17 3.7%	11 2.4%	17 3.7%	465
	全国	3,751 12.2%	14,684 47.8%	7,318 23.8%	2,207 7.2%	949 3.1%	338 1.1%	1,500 4.9%	30,747



(北海道警察本部データ及び警察庁生活安全局地域課 平成19年中における自殺の概要資料による)

年代別、性別の原因・動機の上位項目では、男性は50代までが「経済・生活問題」が最多で、60代以降は「健康問題」が最多となっています。

＜自殺死亡者における性別、年代別原因・動機上位項目＞

		1位	2位	3位
20代	男性	経済・生活問題(11)	健康問題(9)	勤務問題 男女問題(各4)
	女性	健康問題(16)	男女問題(4)	勤務問題(2)
30代	男性	経済・生活問題(19)	健康問題(15)	家庭問題 勤務問題(各6)
	女性	健康問題(11)	家庭問題(6)	経済・生活問題(3)
40代	男性	経済・生活問題(29)	勤務問題(14)	家庭問題 健康問題(各11)
	女性	健康問題(17)	家庭問題(4)	経済・生活問題(3)
50代	男性	経済・生活問題(33)	健康問題(11)	家庭問題(10)
	女性	健康問題(17)	家庭問題(7)	経済・生活問題(4)
60代	男性	健康問題(18)	経済・生活問題(16)	家庭問題 勤務問題(各4)
	女性	健康問題(15)	家庭問題(4)	経済・生活問題(2)
70歳以上	男性	健康問題(27)	家庭問題(8)	経済・生活問題(5)
	女性	健康問題(12)	その他(5)	—

(北海道警察本部データによる)

「健康問題」が最多となっている全年代の女性、60代以上の男性について、その内訳では、50代までの女性はうつ病を中心に精神疾患が多数を占めています。しかし60代以上及び70歳以上については男女とも身体の病気が最多となっており、「健康問題」といっても年代によってその内容が異なっています。

＜健康問題を原因・動機とした20～50代女性自殺死亡者における要因内訳＞

	1位	2位	3位
20代	うつ病(8)	統合失調症(4)	その他の精神疾患(2)
30代	うつ病(8)	統合失調症(2)	その他の精神疾患(1)
40代	うつ病(11)	その他の精神疾患(3)	身体の病気 統合失調症(各2)
50代	うつ病(11)	身体の病気(4)	統合失調症(3)

(北海道警察本部データによる)

＜健康問題を原因・動機とした60代以上の自殺死亡者における要因内訳＞

	1位	2位	3位
男性	身体の病気(32)	うつ病(14)	身体障害の悩み(2)
女性	身体の病気(14)	うつ病(12)	その他(1)

(北海道警察本部データによる)

## 5 自殺死亡場所別状況

平成19年中における自殺死亡者の「自殺死亡場所」では、性別、年齢を問わず、自宅が多数となっています。

＜自殺場所別自殺死亡者数＞

	旅館・ホテル	駅構内	河川	海(湖)	勤め先	公園	高層ビル	山	自宅	乗物	鉄道線路	病院	路上	福祉施設	その他
男性	6	3	10	14	10	16	12	169	36	3	8	5	2	32	
女性	4	2	5	0	2	26	3	93	3	0	3	0	2	10	
合計	10	5	15	14	12	42	15	262	39	3	11	5	4	42	

(北海道警察本部データによる)

<年代、自殺死亡場所別自殺死亡者数>

	旅館	ホテル・ 駅構内	河川	海(湖) ・	勤め先	公園	高層ビル	山	自宅	乗物	路上	病院	鉄道線路	福祉施設	その他	合計
10代	-	-	-	-	-	1	5	-	7	-	-	-	-	-	1	14
20代	2	1	2	-	-	1	8	3	33	4	1	1	1	-	4	61
30代	1	1	4	5	2	7	1	37	7	-	-	1	-	-	5	71
40代	4	1	3	4	3	12	4	45	11	1	-	-	-	-	8	96
50代	2	-	3	3	2	8	5	53	9	1	3	1	-	-	14	104
60代	-	1	2	2	1	2	1	44	6	1	2	-	-	-	6	68
70歳 以上	1	1	1	-	2	-	1	43	2	1	5	-	4	4	4	65
合計	10	5	15	14	12	42	15	262	39	5	11	3	4	42	479	

(北海道警察本部データによる)

## 6 自殺企図、自殺念慮の経験

平成20年度第1回札幌市市民アンケートにおいて、「死のうとしたことがある」「死のうと思ったことがある」と回答した方は合わせて約2割となっています。若い年代ほど「死のうとした」あるいは「死のうと思った」ことがあると回答しており、性別では女性が多くなっています。

<男女別・死のうとした、死のうと思った経験の有無>

	死のうとした ことがある	死のうと思った ことがある	どちらもない	無回答
男性	59 3.4%	268 15.3%	1,348 77.1%	73 4.2%
女性	112 4.2%	472 17.4%	1,970 72.7%	155 5.7%
無回答	-	-	4 30.8%	9 69.2%
合計	171 3.8%	740 16.6%	3,322 74.3%	237 5.3%

(平成20年第1回札幌市市民アンケートによる)

＜年代別・死のうとした、死のうと思った経験の有無＞

	死のうとした ことがある	死のうと思った ことがある	どちらもない	無回答
20代	26 5.6%	129 27.8%	296 63.8%	13 2.8%
30代	33 4.5%	175 24.0%	506 69.2%	17 2.3%
40代	33 4.2%	148 18.7%	579 73.1%	32 4.0%
50代	33 3.4%	137 14.0%	770 78.7%	38 3.9%
60代	32 3.6%	101 11.2%	705 78.4%	61 6.8%
70歳 以上	14 2.3%	50 8.4%	461 77.2%	72 12.1%
無回答	-	-	5 55.6%	4 44.4%
合計	171 3.8%	740 16.6%	3,322 74.3%	237 5.3%

(平成20年第1回札幌市民アンケートによる)

「死のうとしたことがある」「死のうと思ったことがある」と回答した方には、思いとどまった理由もお尋ねしました。その結果、性別、年代を問わず「家族や恋人のことを考えて」が最多で、年代が若いほどその割合は高くなっています。(『その他』を除く)。

<男女別・死ぬのを思いとどまった理由> (複数回答)

	家族に相談して	友人に相談して	家族や恋人のことを考えて	仕事のことを考えて	「いのちの電話」など、相談窓口を利用して	専門機関を受診して	CMを見て	自殺防止のポスターやCMを見て	自殺を考える原因となった問題(借金や健康問題など)が解決した	その他	無回答
男性	35 10.7%	33 10.1%	112 34.3%	33 10.1%	2 0.6%	22 6.7%	10 3.1%	31 9.5%	119 36.4%	14 4.3%	
女性	78 13.4%	97 16.6%	220 37.7%	18 3.1%	8 1.4%	41 7.0%	2 0.3%	46 7.9%	207 35.4%	29 13.4%	
合計	113 12.4%	130 14.3%	332 36.4%	51 5.6%	10 1.1%	63 6.9%	12 1.3%	77 8.5%	326 35.8%	43 4.7%	

(平成20年第1回札幌市民アンケートによる)

<年代別・死ぬのを思いとどまった理由> (複数回答)

	家族に相談して	友人に相談して	家族や恋人のことを考えて	仕事のことを考えて	「いのちの電話」など、相談窓口を利用して	専門機関を受診して	CMを見て	自殺防止のポスターやCMを見て	自殺を考える原因となった問題(借金や健康問題など)が解決した	その他	無回答
20代	23 14.8%	24 15.5%	68 43.9%	6 3.9%	1 0.6%	8 5.2%	-	11 7.1%	64 41.3%	3 1.9%	
30代	29 13.9%	32 15.4%	89 42.8%	12 5.8%	4 1.9%	15 7.2%	3 1.4%	18 8.7%	70 33.7%	5 2.4%	
40代	17 9.4%	32 17.7%	66 36.5%	15 8.3%	3 1.7%	8 4.4%	2 1.1%	17 9.4%	64 35.4%	5 2.8%	
50代	28 16.5%	23 13.5%	57 33.5%	6 3.5%	-	18 10.6%	3 1.8%	15 8.8%	59 34.7%	10 5.9%	
60代	12 9.0%	16 12.0%	36 27.1%	7 5.3%	2 1.5%	10 7.5%	1 0.8%	14 10.5%	47 35.3%	12 9.0%	
70歳以上	4 6.3%	3 4.7%	16 25.0%	5 7.8%	-	4 6.3%	3 4.7%	2 3.1%	22 34.4%	8 12.5%	
合計	113 12.4%	130 14.3%	332 36.4%	51 5.6%	10 1.1%	63 6.9%	12 1.3%	77 8.5%	326 35.8%	43 4.7%	

(平成20年第1回札幌市民アンケートによる)

## 「自殺予防 相談ハンドブック」作成メンバー

### 多重債務・相談窓口勉強会

市長政策室広報部市民の声を聞く課長	今川 かおる
市民まちづくり局市民生活部消費者センター所長	渡邊 三省
市民まちづくり局男女共同参画室男女共同参画課長	金澤 章
財政局税政部納税指導課長	田中 則雄
保健福祉局総務部保護指導課長	中村 武信
保健福祉局保健福祉部高齢福祉課長	長谷川 雅英
保健福祉局保健福祉部精神保健福祉センター所長	築島 健
保健福祉局保健福祉部精神保健福祉センター相談指導担当課長	橋本 省吾
保健福祉局保険医療・収納対策部収納対策・後期高齢担当課長	木村 弘
経済局雇用推進部雇用推進課長	福田 正人

(事務局) 保健福祉局保健福祉部精神保健福祉センター

## 自殺予防 相談ハンドブック

平成 22 年 3 月

ハンドブックに関するお問い合わせは下記までお願いいたします

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

〒060-0042

札幌市中央区大通西 19 丁目 WEST19 4 階

TEL 011-622-0556





札幌市 自殺予防キャラクター

**CHUPUKA**

太陽のグマ