



**奈良市  
ゲートキーパー養成講座（入門編）**

**いこまカウンセリンググループ ころろ代表 神澤 創**

# COVID-19の影響



- ・ 環境の激変

▲ 新型コロナ関連倒産累計 **4,012**件 (9月2日現在)

※ 2020年839件、2021年1,767件、2022年**1,406**件

- ・ マスク / リモート / ディスタンス

「会えない人たち」

△ 不安 ⇒ 疲弊 ⇒ 絶望



# 月別自殺者数 (R1-R3)



全国	合計	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
R1	20,169	1,684	1,615	1,856	1,814	1,853	1,640	1,793	1,603	1,662	1,539	1,616	1,494
R2	21,081	1,686	1,464	1,758	1,507	1,591	1,572	1,865	1,931	1,898	2,230	1,893	1,695
R3	21,007	1,755	1,700	2,012	1,854	1,865	1,859	1,729	1,735	1,660	1,667	1,604	1,567
奈良県	合計	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
R1	225	13	16	20	26	24	18	22	17	17	9	22	21
R2	202	16	6	13	13	14	10	30	24	17	15	20	23
R3	212	20	17	18	20	20	12	15	21	16	11	21	21

# 2022年上半期の状況



全国		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
R3	11,045	1,755	1,700	2,012	1,854	1,865	1,859	1,729
R4	12,596	1,700	1,499	1,965	1,763	2,053	1,827	1,689
大阪府		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
R3	873	135	113	123	134	118	136	114
R4	779	115	107	125	119	134	101	78
奈良県		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
R3	122	20	17	18	20	20	12	15
R4	159	18	19	22	14	28	35	23

# 自殺に関するクイズ



Q. 1 自殺を口にする人は自殺しない ×

Q. 2 ほとんどの自殺は予告なく突然起こる ×

Q. 3 自殺をしたいかどうかを尋ねるのは  
間違っている ×

# 令和元年における死因順位別にみた年齢階級・性別死亡数・死亡率・構成割合



年齢階級	第1位				第2位				第3位			
	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)
10～14歳	悪性新生物<腫瘍>	98	1.9	23.0	自殺	90	1.7	21.1	不慮の事故	53	1.0	12.4
15～19歳	自殺	563	9.9	47.9	不慮の事故	204	3.6	17.3	悪性新生物<腫瘍>	126	2.2	10.7
20～24歳	自殺	1,040	17.4	50.9	不慮の事故	311	5.2	15.2	悪性新生物<腫瘍>	158	2.7	7.7
25～29歳	自殺	989	16.9	48.1	悪性新生物<腫瘍>	246	4.2	12.0	不慮の事故	223	3.8	10.9
30～34歳	自殺	1,145	17.7	38.4	悪性新生物<腫瘍>	512	7.9	17.2	不慮の事故	259	4.0	8.7
35～39歳	自殺	1,287	17.6	28.7	悪性新生物<腫瘍>	1,091	14.9	24.4	心疾患	409	5.6	9.1
40～44歳	悪性新生物<腫瘍>	2,238	26.2	28.6	自殺	1,498	17.5	19.2	心疾患	846	9.9	10.8
45～49歳	悪性新生物<腫瘍>	4,719	49.0	33.6	自殺	1,825	18.9	13.0	心疾患	1,699	17.6	12.1
50～54歳	悪性新生物<腫瘍>	7,254	86.1	37.1	心疾患	2,572	30.5	13.2	自殺	1,748	20.7	8.9
55～59歳	悪性新生物<腫瘍>	11,738	154.3	42.9	心疾患	3,461	45.5	12.6	脳血管疾患	2,016	26.5	7.4
60～64歳	悪性新生物<腫瘍>	19,308	259.1	45.8	心疾患	5,329	71.5	12.6	脳血管疾患	2,924	39.2	6.9

# 日本の現状(2021年)



• **自殺者21,007人** [男性13,939人女性7,068人]

⇒ 58人/日・・・25分に1人

○ 男性は減少 (R2 14,055人 ⇒ R3 13,939人)

△ 女性は増加 (R2 7,026人 ⇒ R3 7,068人)



▲ 1998年急増・・・以後14年間30,000人超

※ 2010年～2019年までは減少傾向

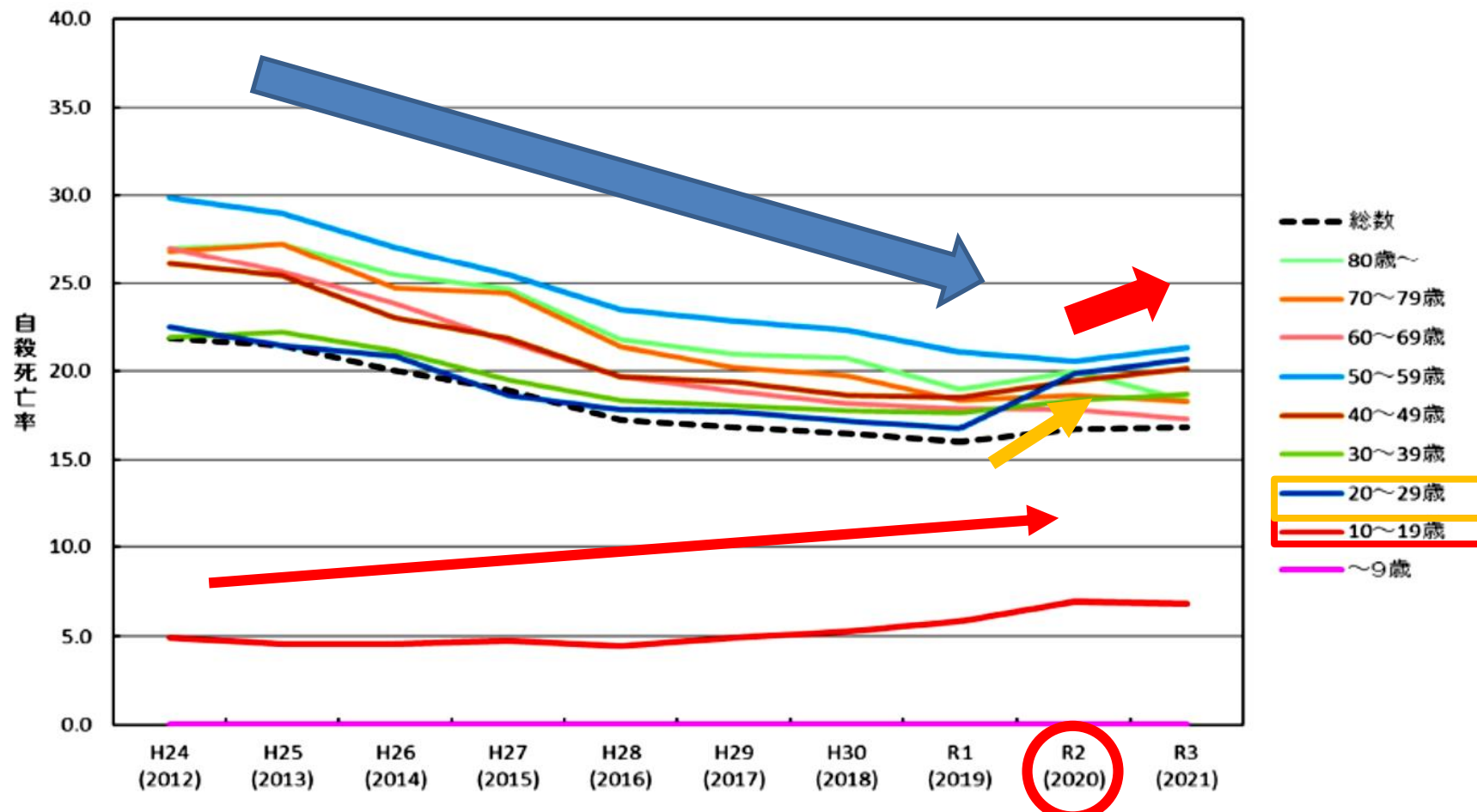
▲ **女性・若年層の増加は深刻**



# 年齢階級別自殺死亡率の年次推移

○令和3年は令和2年と比較して、20歳未満及び60歳代以上の各年齢階級で低下した。

○令和3年は令和2年と比較して、20歳代及び50歳代で大きく上昇し、それぞれ0.9、0.8ポイントの上昇となった。



資料：警察庁自殺統計原票データ、総務省「人口推計」及び「国勢調査」より厚生労働省作成



# 子どもたちの自殺

▲2020年

児童生徒の自殺者数過去最多 (499人)

過去最悪

◎2021年 (473人)

☆小学生 11人 (3人減)

△中学生 149人 (3人増)

☆高校生 313人 (26人減)

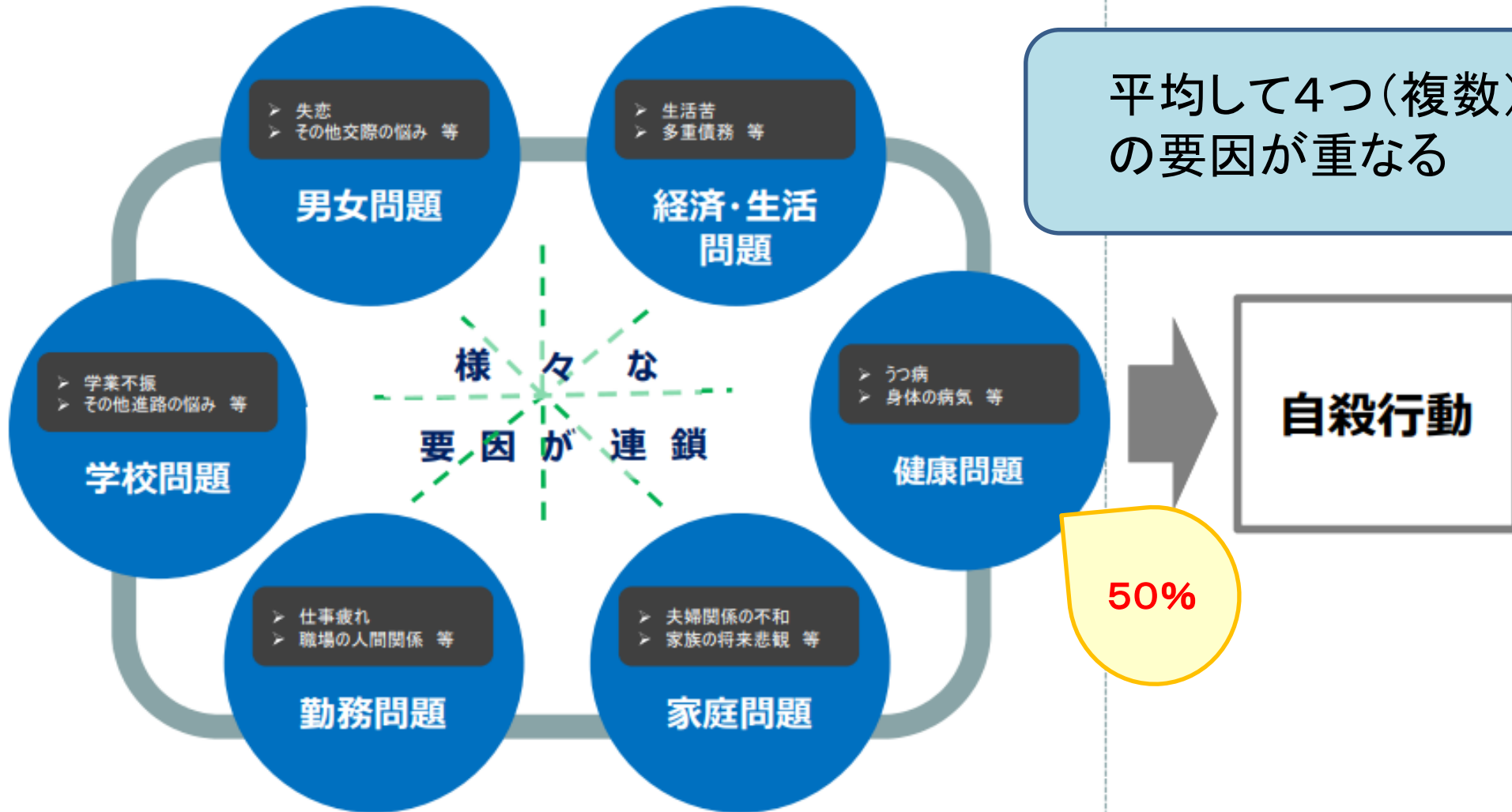
女子 R 1年 80人 ⇒ R 2年 140人 ⇒ R3年 143人

男子 R 1年 199人 ⇒ R 2年 199人 ⇒ R3年 170

# 自殺の原因・背景について



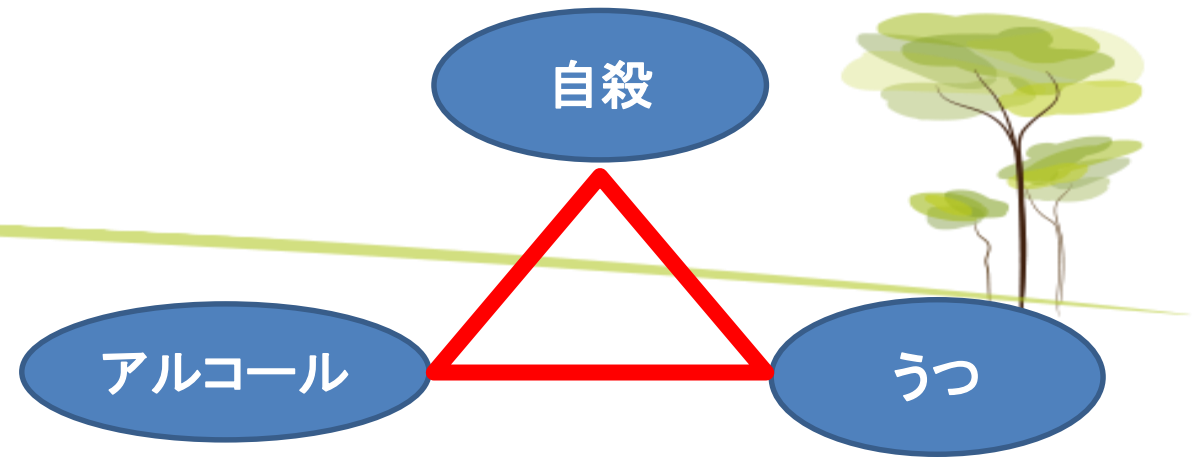
➤ 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。  
(「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)



自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有している

(出典) 警察庁自殺統計原票より厚生労働省作成

# 自殺の危険因子



△自殺の未遂歴(家族歴)

△精神障害/身体疾患

△「死のトライアングル:うつ・アルコール・自殺」

△サポートの不足(独居・孤立)

△喪失体験/苦痛な体験(いじめなど)

△事故傾性/危険行為/治療不遵守

要注意

自傷行為は「ゆっくりとした自殺」

# 「自殺対策に関する」意識調査(R3)



- 自殺を考えた経験・・・**27.2%** (H24,28は24%)  
男性23%/女性31%
- **20代は37.4%**[最高値]  
・・・40代(29.7%)、50代(30.9%)

女性の方が多い

## ☆解決法

⇒身近な人が悲しむことを考えた(40%)

⇒**身近な人に悩みを聴いてもらった(25%)**

(出典)厚生労働省:令和3年度自殺対策に関する意識調査

# ゲートキーパーの重要性



- ゲートキーパーとは
  - 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることが期待される人  
⇒ かかりつけ医、教職員、地域保健スタッフetc.
- 「生きづらさに気づき・生きることを支援する人」は  
**誰でもゲートキーパー**
  - ☆ あなたのゲートキーパーは誰でしょう？

# 自殺について話すということ



- 人の話を聴く方法・・・「傾聴」の姿勢
- 励まさない / 押し付けない / 説得しない
- 自殺について語ることを避けない  
△「後回し」「たらい回し」はもってのほか
- ⇒ゲートキーパー手帳 p.6 聴くp.7つなぐ



# TALKの原則



---

- **T**ell…言葉に出して心配していることを伝える
- **A**sk …「死にたい」気持ちについて率直に尋ねる
- **L**isten…絶望的な気持ちを傾聴する
- **K**ee**p** safe…安全を確保する



# 「傾聴」の姿勢

