



協会ニュース

Vol.44

【特集】『若者の自殺の現状と私たちにできること』

目次	・「若者の自殺の現状と私たちにできること」寄稿者 松田文雄	1
	・令和5年度事業報告	4
	・令和6年度協会長表彰 被表彰者	6
	・令和6年度事業計画	7
	・協会からのお知らせ	8

「若者の自殺の現状と私たちにできること」

医療法人翠星会松田病院 院長 松田文雄

自殺者総数は減少傾向にあると言われながら、若者の自殺者総数は増加傾向です。統計学的な数字から見てみることにします。

1 世界の現状（WHO報告）

世界の人口増加に比べ、自殺者数は減少しています。G7各国で10歳～19歳の死因を比較すると、死因順位第1位が自殺であるのは日本のみで、死亡率(10万人あたりの死亡者数)は7.0です。G7で最も低いのはイタリアの死亡率で1.5です。日本の若者の自殺による死亡率が高いことがわかります。

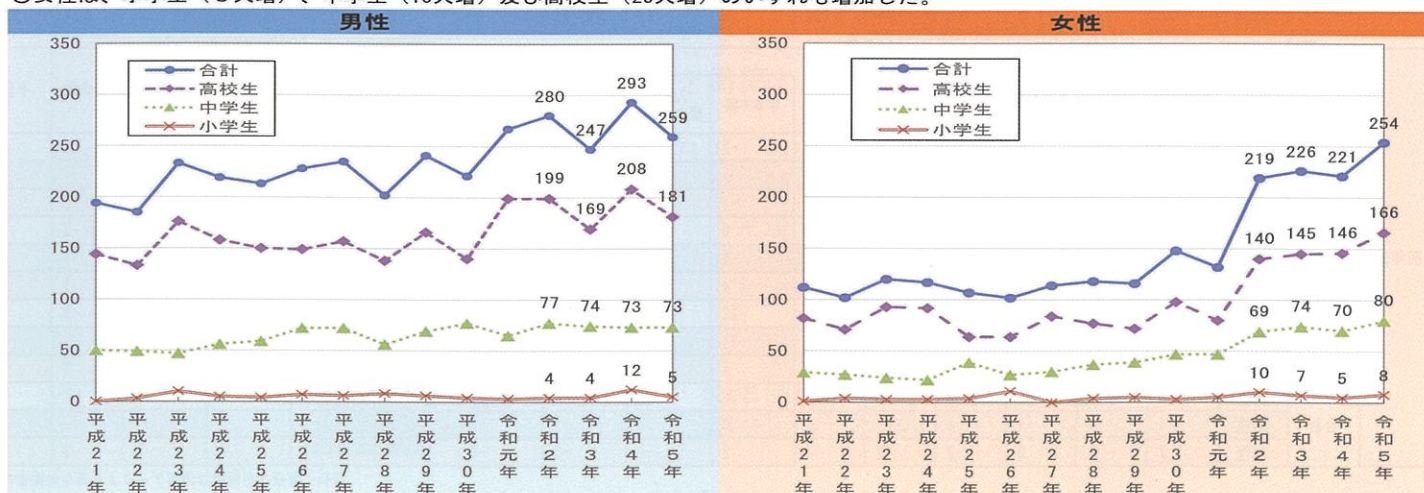
2 わが国における若者の自殺の現状

現状として自殺者総数は減少傾向ですが、20歳未満では増加傾向にあります。最近の統計でも20歳未満の自殺者数は、令和4年と令和5年の比較では増加し、女性が増えています。小中高で比べると中学生が増加しています。（図1）中学生に関する調査研究では、次第に死を恐れる気持ちが薄れ、死を苦痛からの解放という考えを否定しなくなり、困難な状況下でも生き続けようとする意識が弱まり、生に執着しなくなるなどの報告があります。

(図1) 小中高生の自殺者数の年次推移（性別）

○男性は、中学生が前年と同数となり、小学生（7人減）及び高校生（27人減）は減少した。

○女性は、小学生（3人増）、中学生（10人増）及び高校生（20人増）のいずれも増加した。



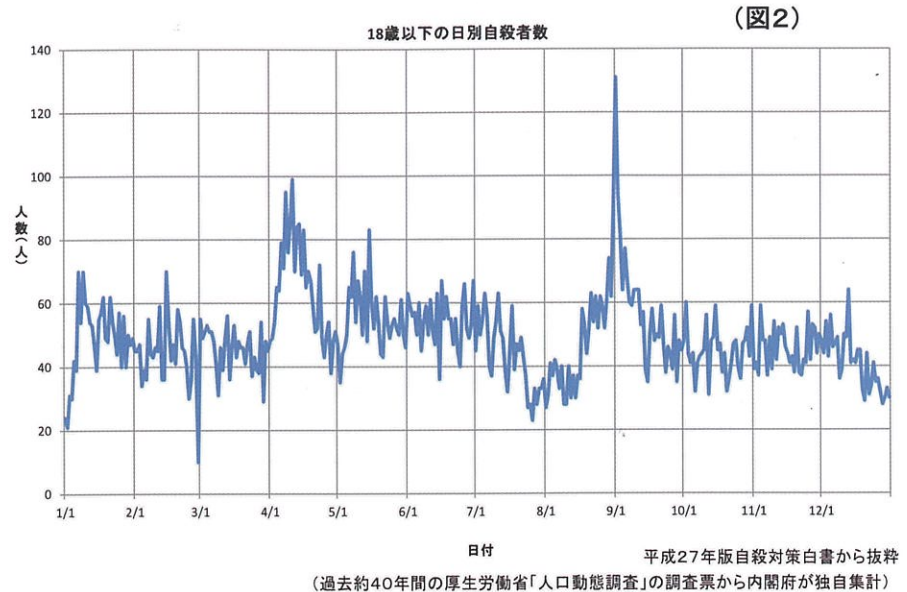
資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成



3 自殺の原因・動機について

(表1) の如く、学校問題が多いことがわかります。特に、新学期早々、5月の連休明け、夏休み明けに多いこともわかります。(図2)

子どもにとって、生活の大半を占めている学校生活上のさまざまな「こころの負担」が希死念慮につながっていると考えられます。



(表1) 小中高生の自殺の原因・動機

○令和5年の小中高生の原因・動機は、学校問題が最も多く(261件)、次いで健康問題(147件)、家庭問題(116件)となった。
○特に学校問題の内訳をみると、学業不振(65件)、進路に関する悩み(入試以外)(53件)、学校問題その他(51件)、学友との不和(いじめ以外)(48件)が多かった。

令和5年			家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	計	学校問題								その他	不詳
									学業不振	入試に関する悩み	進路に関する悩み(入試以外)	いじめ	学友との不和(いじめ以外)	教師との人間関係	性別による差別	学校問題その他		
	小学生	総計	6	1	0	0	0	3	1	0	0	0	1	0	0	1	4	3
		男性	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	1	2	2
		女性	5	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1
	中学生	総計	46	26	1	0	4	92	28	12	12	1	20	2	0	17	19	24
		男性	23	10	1	0	3	43	15	7	7	0	5	0	0	9	9	8
		女性	23	16	0	0	1	49	13	5	5	1	15	2	0	8	10	16
	高校生	総計	64	120	4	4	29	166	36	24	41	0	27	4	1	33	36	61
		男性	37	53	2	2	7	109	22	18	29	0	16	3	0	21	21	26
		女性	27	67	2	2	22	57	14	6	12	0	11	1	1	12	15	35
	合計	総計	116	147	5	4	33	261	65	36	53	1	48	6	1	51	59	88
		男性	61	63	3	2	10	154	38	25	36	0	21	3	0	31	32	36
		女性	55	84	2	2	23	107	27	11	17	1	27	3	1	20	27	52

			家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	計	学校問題								その他	不詳
									学業不振	入試に関する悩み	進路に関する悩み(入試以外)	いじめ	学友との不和(いじめ以外)	教師との人間関係	性別による差別	学校問題その他		
令和4年	小学生	総計	4	3	0	0	0	8	3	0	0	1	3	0	0	1	3	4
		男性	3	2	0	0	0	4	2	0	0	1	1	0	0	0	3	3
		女性	1	1	0	0	0	4	1	0	0	0	2	0	0	1	0	1
	中学生	総計	43	25	1	0	3	84	22	17	25	2	11	1	0	6	22	30
		男性	25	12	1	0	1	43	13	10	13	1	3	1	0	2	13	14
		女性	18	13	0	0	2	41	9	7	12	1	8	0	0	4	9	16
	高校生	総計	67	101	8	1	27	189	58	20	35	5	35	7	1	28	41	59
		男性	38	35	6	1	18	125	43	15	26	1	16	5	1	18	26	42
		女性	29	66	2	0	9	64	15	5	9	4	19	2	0	10	15	17
	合計	総計	114	129	9	1	30	281	83	37	60	8	49	8	1	35	66	93
		男性	66	49	7	1	19	172	58	25	39	3	20	6	1	20	42	59
		女性	48	80	2	0	11	109	25	12	21	5	29	2	0	15	24	34

前年差			家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	計	学校問題								その他	不詳
									学業不振	入試に関する悩み	進路に関する悩み(入試以外)	いじめ	学友との不和(いじめ以外)	教師との人間関係	性別による差別	学校問題その他		
	小学生	総計	2	-2	0	0	0	-5	-2	0	0	-1	-2	0	0	0	1	-1
		男性	-2	-2	0	0	0	-2	-1	0	0	-1	-1	0	0	1	-1	-1
		女性	4	0	0	0	0	-3	-1	0	0	0	-1	0	0	-1	2	0
	中学生	総計	3	1	0	0	1	8	6	-5	-13	-1	9	1	0	11	-3	-6
		男性	-2	-2	0	0	2	0	2	-3	-6	-1	2	-1	0	7	-4	-6
		女性	5	3	0	0	-1	8	4	-2	-7	0	7	2	0	4	1	0
	高校生	総計	-3	19	-4	3	2	-23	-22	4	6	-5	-8	-3	0	5	-5	2
		男性	-1	18	-4	1	-11	-16	-21	3	3	-1	0	-2	-1	3	-5	-16
		女性	-2	1	0	2	13	-7	-1	1	3	-4	-8	-1	1	2	0	18
	合計	総計	2	18	-4	3	3	-20	-18	-1	-7	-7	-1	-2	0	16	-7	-5
		男性	-5	14	-4	1	-9	-18	-20	0	-3	-3	1	-3	-1	11	-10	-23
		女性	7	4	0	2	12	-2	2	-1	-4	-4	-2	1	1	5	3	18

資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

4 報道と自殺

著名人の自殺報道が、自殺企図に影響すると言われます。これに関連した2つの効果について紹介します。

① ウェルテル効果 (Werther effect)

マスメディアの報道に影響されて自殺が増えること(図3)を指します。特に若年層が影響を受けやすいと言われます。「ウェルテル」とは、ゲーテ著の『若きウェルテルの悩み』

(1774年)に由来する言葉です。主人公であるウェルテルは、失恋の結果自殺をしますが、この内容に影響された若者達が、同じ方法で自殺したことを起源としています。

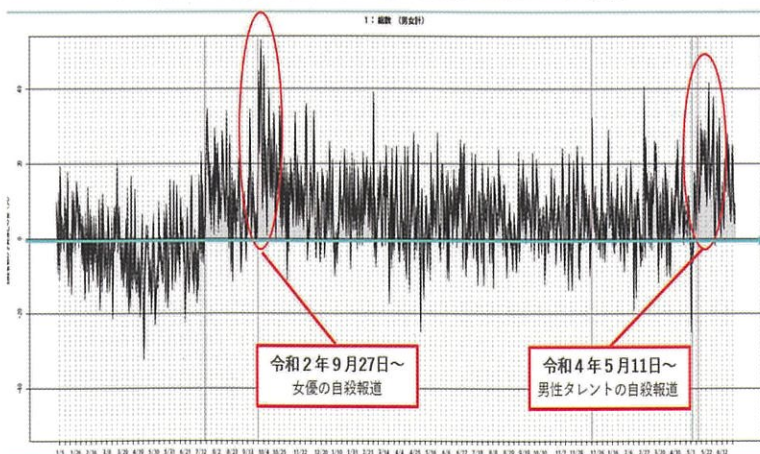
② パパゲーノ効果 (Papageno effect)

マスメディアが大衆の自殺を抑制する効果のことを指します。パパゲーノは、モーツァルトのオペラ『魔笛』の登場人物で、失恋したと思い自殺しようとしませんが、精霊達の説得により生きることを選びます。厚生労働省は令和3年12月19日付けで、メディア関係者に対し「生きる道を選ぶような報道を推奨しています」と啓発しています。

(図3)

著名人の自殺報道直後にみられた 自殺者数の増加

令和2年～令和4年上半期「自殺者数の日次推移」
平成27年～令和元年の回帰モデルに基づく予測値と実測値との差(総数)



警察庁「自殺統計」より、いのちを支える自殺対策推進センター作成

5 発達障害・LGBTQ(性的少数者)と自殺

自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症、知的発達症、限局性学習症などの発達特性がある場合やLGBTQの場合、有意に自殺率が高いという報告が世界各国からあります。周囲の無理解から生じる「生きづらさ」という観点から、支援のあり方について考えていかなければならないと思います。

6 予測と予防に関する見解

さまざまな見解から、そのいくつかの観点を紹介します。

①短期的な予測は出来ない、長期的な予測は対処困難と言われます。一方で自殺の兆候として「何らかの変化」が挙げられています。例えば、「気分の変化」「体調の変化」「人間関係の変化」「行動の変化」「思考の変化」「興味や関心の変化」「学校関係での変化」などがあげられます。“何かがいつもと違う”と感じたときが要注意です。②希死念慮を話すと一人で辛さを抱えることから解放されますが、危険性が低くなるわけではないと言われます。③自殺に関する考えに否定的でない場合は、自殺企図の可能性は高いといえます。④「絶望感」や「孤立感」は危険性の指標ですが、気分が深く落ち込むことよりも、問題解決手段としての「思考」がより危険です。「辛さから逃れる方法は? 楽になる方法は?」と考え、1つの答え「死ねば楽になる」に到達します。

7 若者の自殺の背景

①自己価値観の低さ、②自己肯定感を支える身近な対象がなく、孤立感がある、③相手の言動を自己否定的に受け取る傾向がある、

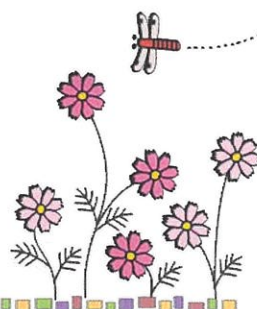


④健康的な問題解決能力が育っておらず、破壊的な問題解決への衝動性がある、⑤自己感情統制が難しい、⑥苦悩を抱え込む傾向があるなどが、考えられます。

8 対応について

自殺を思い留ませようとして、説得を試みる対応。例えば、「死ぬ気になればなんでもできると思うよ、ここでもう少し頑張ってみようよ」、「辛い気持ちはよく分かるけど、もっと辛い人でも頑張っているんだから、前を向いて生きていこうよ」、「死ぬのは弱虫だと思うから、強く生きてほしいな」、「あなたの周りの人たちを悲しませるようなことはしないでね」、「死なないと約束してちょうだい」など言ってしまいがちです。本人は「自分がダメな人間だと言われているような気がする、自分の辛さをわかってくれない」などと、却って追い詰められることになります。

では、どのような対応が考えられるのでしょうか。前述の「若者の自殺の背景」にヒントがあるように思います。「信頼に値する身近なおとなが、気持ちを受容し共感し、共にこれからを考える場を作っていけるような関係性」を築くことです。しかし、支援者が本人の苦悩を一人で抱えると、支援者自身の苦悩につながる危険性があります。専門家へのバトンタッチや、支援者同士が事態を共有することも必要と思います。一方、信頼関係は大きな支えになると同時に、信頼関係が崩れたときに最も自殺のハイリスクとなります。身近なおとなから受容的で丁寧な対応を受けること自体が、自己価値観（自分は価値ある存在であると感じること）を支える大きな力になるのではないのでしょうか。



令和5年度事業報告

地域交流支援事業

この事業は、精神障害者と地域住民等との交流を促進する事業に対し、一ヶ所につき5万円の助成を行っています。令和5年度は次の事業に対し、助成を行いました。



主催者	事業名
特定非営利活動法人 廿日市市障害者福祉協会	第17回廿日市市・大竹市障がい者 ふれあい交流スポーツ大会
パンダまつり実行委員会	パンダの夏まつり
社会福祉法人 はぐくみの里	みんなの畑



●こころの電話相談事業は、令和5年度から特定非営利活動法人に業務移管いたしました。



精神保健福祉普及啓発研修事業

●令和5年度地域精神保健研修会

日 時 令和5年6月27日（火）15:00~16:30
 会 場 広島県医師会館及びオンライン（ZOOM）
 演 題 「認知行動療法のエッセンス～支援者のセルフケアも含めて～」
 講 師 神人 蘭 先生（広島大学病院精神科 診療講師、厚生労働省認知行動療法研修事業スーパーバイザー）

アンケートの一部をご紹介します。

- ・現実のできごと自体は、変えることはできないが、それに反応する自分自身の考え（認知）を変えることで身体反応や気分・行動を変えることができるということを理解できた。
- ・相談の際に事実等の情報を集め、事実と、事実でないこととの整理をし問題解決の一步を一緒に考えるという認知行動療法を意識的に使ってみようと思った。
- ・行動をとりあえず起こすことにより気持ちも変化していく、というのは、一步踏み出すのをとどまって悩んでいる方に効果があると感じた。

●令和5年度地域社会交流促進研修会

日 時 令和5年11月30日（木）14:00~16:00
 会 場 サテライトキャンパスひろしま
 演 題 「障害をもつ人のリカバリー～リカバリーにむけて我々ができること～」
 講 師 藤田 康孝 先生（医療法人社団更生会 草津病院 精神科 副院長）

アンケートの一部をご紹介します。

- ・内発的な動機付けは時間がかかるが持続しやすいという話から、本人の主体性を大切にかかわっていくことを大切にしたいと思った。
- ・パーソナルリカバリーの視点を学べた。本人の優先順位をあげるなかで、“どうなりたいか”を重視することの大切さを再認識できた。
- ・孤立が被害妄想的になるというお話に深く納得した。受講する方が多く、精神疾患に対する関心の高さを感じた。

広島県児童思春期事例検討ワークショップ事業

日 時 令和6年2月10日（土）10:00~17:00
 会 場 広島県健康福祉センター及びオンライン
 演 題 「発達や愛着の問題を抱える子どもの理解と支援
 ～アセスメントと具体的支援のポイント～」
 講 師 米澤 好史 先生（和歌山大学教育学部心理学教室 教授）
 ※ 講演会後、事例検討会、グループワークを実施しました。

アンケートの一部をご紹介します。

- ・愛着障害への取り組みは何歳からでも、親以外でも始めることができることを知った。
- ・公開レクチャー、事例検討会、グループワーク、それぞれ内容がつながっていて有意義だった。
- ・事例検討では、発達障害の支援だけでは理解が難しいが、愛着障害の視点で考えると色々対応方法がでてきた。
- ・具体的な事例をたくさん紹介くださり、学んだ知識、技術の活用のイメージがわいた。すぐにでも実践してみようと思える内容だった。自分自身も少し気持ちが楽になった。



広島県精神保健福祉協会会長表彰

この表彰は、多年に渡り精神保健福祉活動に従事しその発展に寄与され、その功績が特に顕著であった個人および団体に対し、その功績を称え、今後一層のご活躍を願うものです。



令和6年度

(敬称略・五十音順)

●精神保健福祉活動功労者

奥崎 真理	独立行政法人国立病院機構 賀茂精神医療センター
金川 君雄	特定非活動営利法人 ハート作業所
黒崎 充勇	舟入市民病院小児心療科
玉澤 恵	書道講師
中川 惣一	医療法人仁康会小泉病院
中村 友美	医療法人ピーアイエー ナカムラ病院
藤澤 真智	福山平成大学
萬谷 昭夫	まんだに心療内科クリニック
村岡 満太郎	心療内科村岡クリニック

●精神保健福祉活動功労団体

傾聴ボランティア「蝶々」
ハートフルボランティアとりの巣

受賞おめでとうございます



令和5年度収支決算報告

令和5年度は、事務局が県立総合精神保健福祉センター内に移転し、新たな体制で事業を実施しました。引き続き、新型コロナウイルス感染症に配慮し、オンライン形式を取り入れた会議やイベント開催を行いました。

収入は会費収入とワークショップ事業の負担金など含めて合計1,545,943円でした。

支出は各種事業運営費合計（講師謝金、会場費、助成金など）と法人運営費の合計（理事会、総会運営費など）1,992,597円。前年度繰越金と収支を差し引きまして合計19,378,498円が、次年度繰越金となります。

本決算報告は、令和6年度総会において、監事による監査の結果、適正に運用されている旨の報告があり承認されました。

令和5年度決算

令和5年4月1日～令和6年3月31日（単位：円）

科目名	令和5年度	令和4年度
(1) 経常収益		
受取会費計	1,325,000	1,689,000
受取補助金等計	0	2,500,000
雑収益計	220,943	169,213
経常収益合計…①	1,545,943	4,358,213
(2) 経常費用		
事業費計	1,135,212	3,761,111
管理費計	857,685	296,513
経常費用合計…②	1,992,597	4,057,624
当期一般正味財産増減額…(①-②)	△446,654	300,589
一般正味財産期首残高(前年度繰越金)	19,825,152	19,524,563
一般正味財産期末残高(次年度繰越金)	19,378,498	19,825,152

令和6年度事業計画

精神保健福祉相談事業

精神保健相談指導を通して、県民の心の健康の保持・増進を図るための「こころの電話相談事業」は、令和5年度から特定非営利活動法人 FOOT & WORKが実施することとなりました。

精神保健福祉普及啓発研修事業

県民に対し精神保健福祉の普及・啓発を図るとともに、関係者などの資質向上や活動促進のため、次の事業を実施する。

(1) 一般社団法人広島県精神保健福祉協会 協会長表彰

多年にわたり、精神保健福祉活動を続け、優秀な成果をあげた個人及び団体を功労者として表彰し、その功績を称え今後一層の活動を期待するとともに、あわせて精神保健福祉活動の向上と県民の精神的な健康の保持を図る。

表彰式

日程：令和6年6月27日（木）挙行

被表彰者：個人 9名 団体 2団体

(2) ホームページの運用

インターネットを利用した様々な情報発信により、県民の心の健康の問題と協会の取組みに関心を高めてもらうことにより、活動の促進や協会の運営基盤の安定を目指す。

(3) 地域交流支援事業

精神障害者と地域住民等との交流を促進する事業に対し1か所につき5万円の助成を行い、精神障害者の自立と社会復帰を促進する地域社会づくりを支援する。

(3か所×5万円)

(4) 協会ニュースの作成、配布

精神保健福祉に関する情報発信を行う。
第44号 800部発行



(5) 精神保健福祉関係者研修事業

精神保健福祉関係者の資質の向上を図るための研修会を開催する。

①地域精神保健研修会

日程：令和6年6月27日（木）開催

講師：加賀谷 有行 先生

(KONUMA記念依存とこころの研究所)

講演：「若者に急増する処方薬依存や市販薬依存について」



②地域社会交流促進研修会

日程：令和6年11月5日（火）開催予定

講師：相川 章子 先生

(聖学院大学 心理福祉学部 教授)

講演：「ピアサポートの不思議な力」

(6) 地域精神保健活動推進事業

地域精神保健活動の推進を図るため、当事者グループ（断酒会・精神保健福祉家族会連合会・認知症の人と家族の会）に対し援助する。

広島県児童思春期精神保健事例検討ワークショップ事業

児童思春期問題に関わる専門家を対象に、支援における知識習得や技術の向上のための手法を学ぶとともに、地域精神保健のネットワークを構築し連携を深める。

日程：令和7年2月1日（土）開催予定

①公開レクチャー

「発達や愛着の問題を抱える子どもの理解と支援～現場で活かせる支援の実際を中心に～(仮)」

講師：米澤 好史 先生

(和歌山大学教育学部心理学教室 教授)

②事例検討会

③グループワーク



会費納入について

令和6年度会費をまだ納入
いただいていない会員の方
は、右記の口座へお振込み
下さい。
なお、会費納入時にお名前
の記入漏れにご注意下さい。



口座名義 一般団法人広島県精神保健福祉協会

会長 山脇成人

口座番号 広島銀行 矢野支店

普通口座 3051493

個人会員： 1,000円

団体会員： 5,000円 7,000円 8,000円

特別会員： 18,000円

新規会員募集

私たちは、精神保健事業を推進し、県民の精神的健康の保持・向上を図ることを目的として、知識の普及、啓発や研修会、相談などに関わる様々な活動を行う団体です。

当協会活動にご賛同いただける方がいらっしゃいましたら、ご入会のほどお願い申し上げます。

研修あんない

当協会の研修会は、毎回好評をいただいております、会員にご加入いただけますと、研修会のご案内や、ワークショップ受講料の割引特典があります。詳しくはHPをご覧ください。

この機会に関係の皆様へ研修会の参加やご入会についてお声かけいただけますと幸いです。



令和6年11月5日（火）令和6年度地域社会交流促進研修会

「ピアサポートの不思議なちから」 聖学院大学 心理福祉学部 教授 相川章子 先生

令和7年2月1日（土） 令和6年度広島県児童思春期精神保健事例検討ワークショップ

『発達や愛着の問題を抱える子どもの理解と支援 ～現場で活かせる支援の実際を中心に～』

和歌山大学教育学部 心理学教室 教授 米澤 好史 先生

異動があったら

事務局から会員の皆様にお送りする郵便物の宛先不明による返送を防止するため、氏名、住所、所属などに変更がありましたら下記事務局にご連絡をお願い致します。

協会ニュースVol.44

発行 令和6年9月

発行者 広島県安芸郡坂町北新地2丁目3-77

（広島県立総合精神保健福祉センター内）

一般社団法人広島県精神保健福祉協会

<https://www.mentalhealth.hiroshima.jp/>

