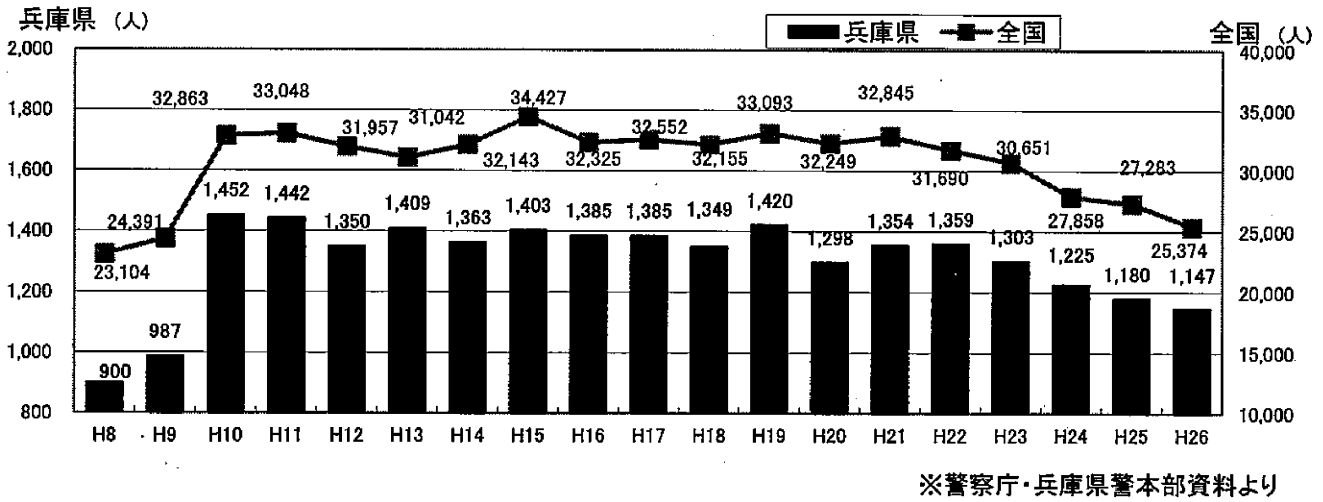
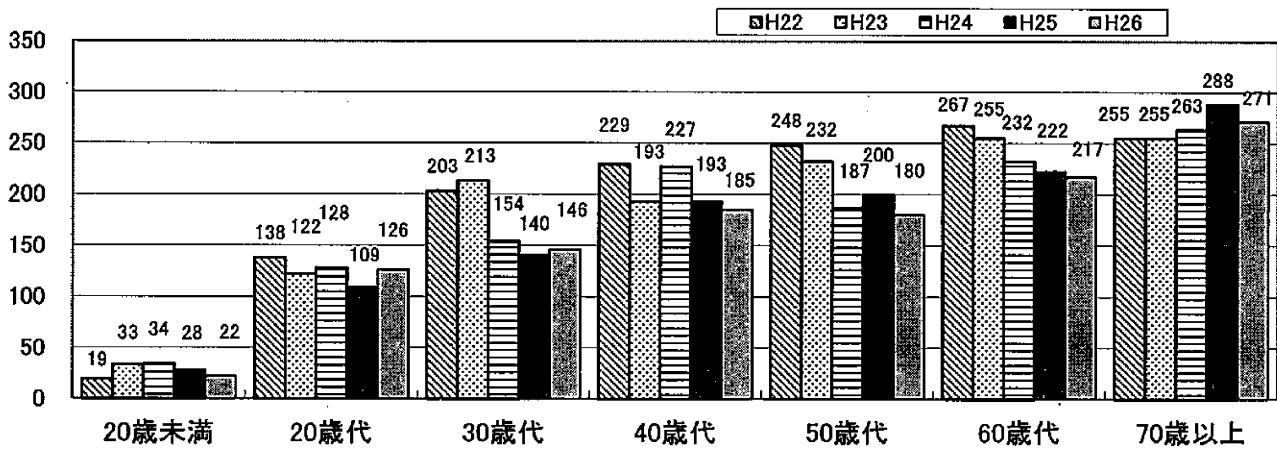


# 年齢者層の自殺者の状況

**自殺者総数：** 平成 26 年の自殺者総数は 1,147 人で、前年 1,180 人から 33 人(▲2.8%)減少した。  
平成 10 年に急増して以降、17 年間で最も少なく、平成 21 年から 5 年連続減少。



**年齢階層別：** 20 歳代、30 歳以上で増加したが、他の年齢階層では減少。



**圏域別状況：** 阪神北、北播磨で増加。

| 区分   | 神戸   | 阪神南 | 阪神北 | 東播磨 | 北播磨 | 中播磨  | 西播磨 | 但馬   | 丹波  | 淡路  | 計     |
|------|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|-------|
| H22  | 400  | 230 | 129 | 172 | 80  | 155  | 73  | 41   | 25  | 54  | 1,359 |
| H23  | 389  | 224 | 141 | 153 | 65  | 142  | 70  | 39   | 34  | 46  | 1,303 |
| H24  | 358  | 208 | 132 | 144 | 69  | 136  | 51  | 50   | 33  | 44  | 1,225 |
| H25  | 330  | 194 | 116 | 146 | 62  | 139  | 68  | 54   | 31  | 40  | 1,180 |
| H26  | 319  | 193 | 147 | 142 | 64  | 122  | 67  | 33   | 27  | 33  | 1,147 |
| 前年比較 | ▲ 11 | ▲ 1 | 31  | ▲ 4 | 2   | ▲ 17 | ▲ 1 | ▲ 21 | ▲ 4 | ▲ 7 | ▲ 33  |

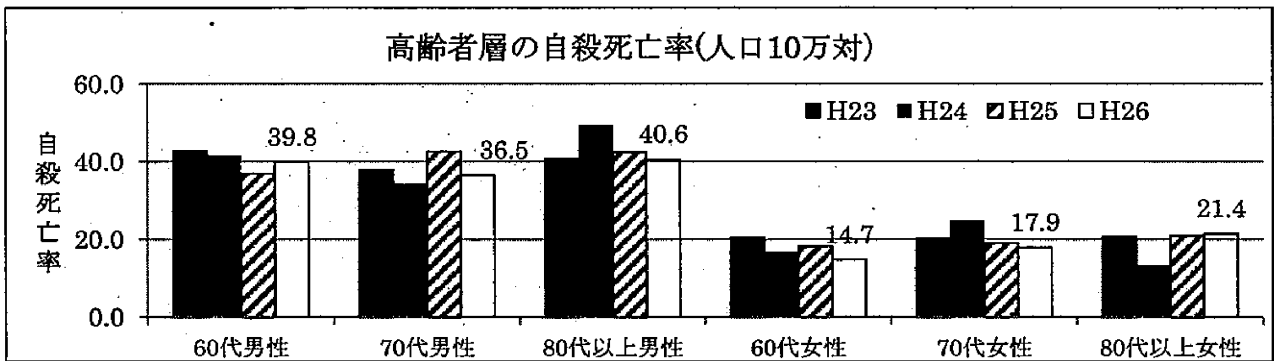
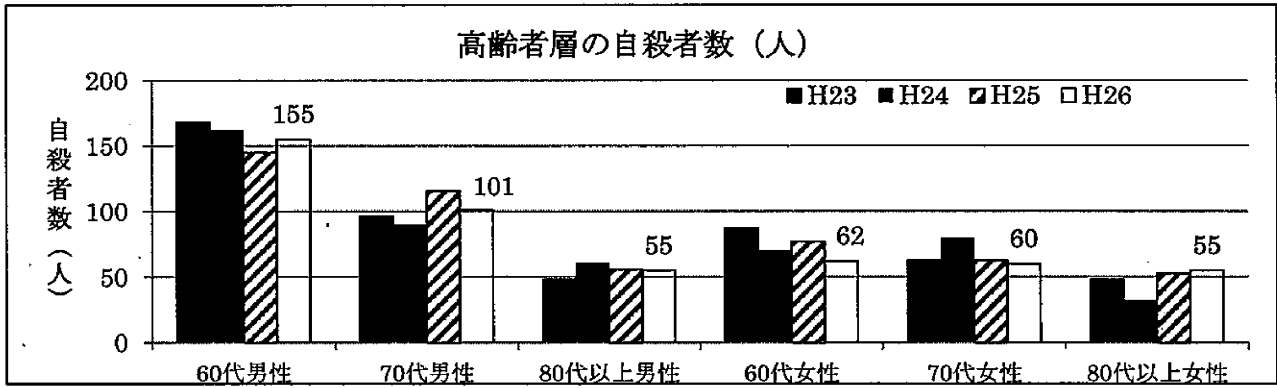
【注】警察統計は警察署単位でのデータであり、市町単位での集計はしていない。

## 高齢者の自殺者の状況

### 高齢者層の自殺者数と自殺率

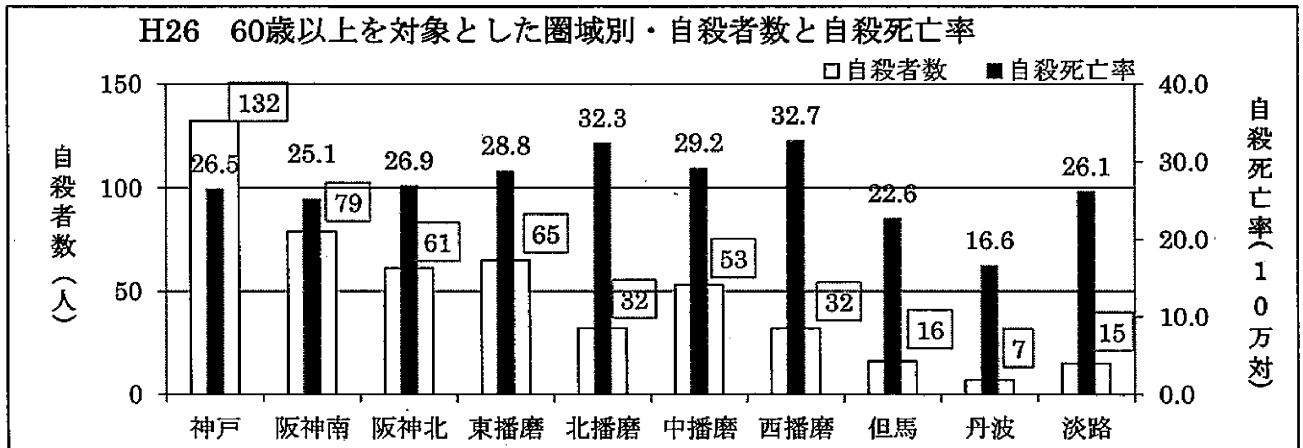
男性の自殺者数は人口構成に伴い高齢になるにつれて減少するが、女性は年代による変化はあまりない。平成26年では、男性は60歳代で増加、女性は80歳以上で微増している。

一方、自殺死亡率は自殺者数に比べて、男女とも年代による大きな差はみられないものの、平成26年では高齢になるにつれて高くなる傾向にある。



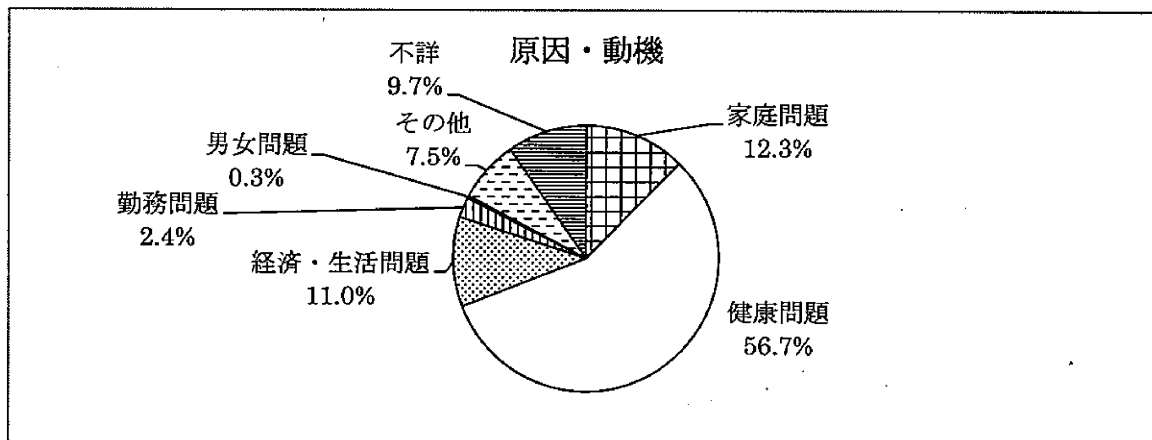
### 高齢者層の圏域別の自殺者数と自殺率

圏域別にみると、全年齢の自殺者数と同様に、神戸、阪神南、東播磨の順に多い。自殺率については、西播磨、北播磨の順に高くなっている。

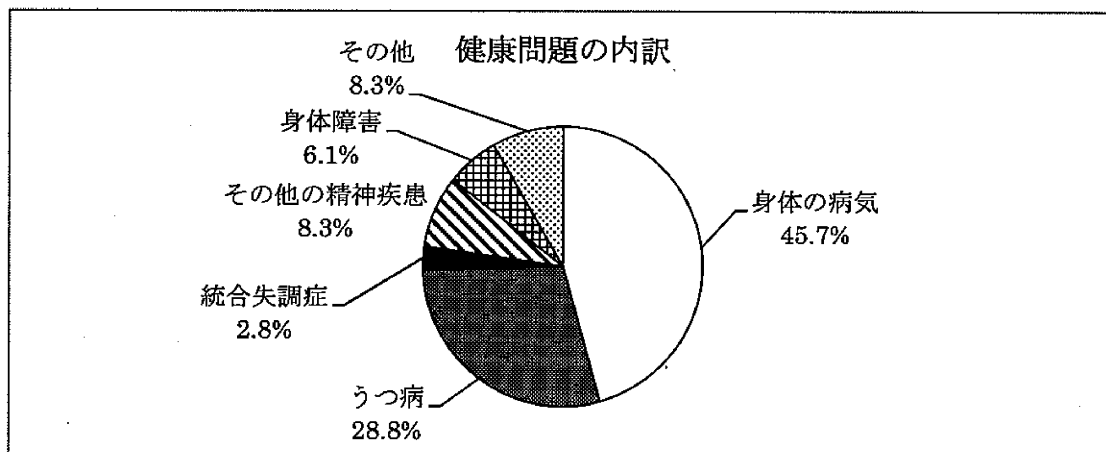


※ ( ) は平成 25 年のデータ

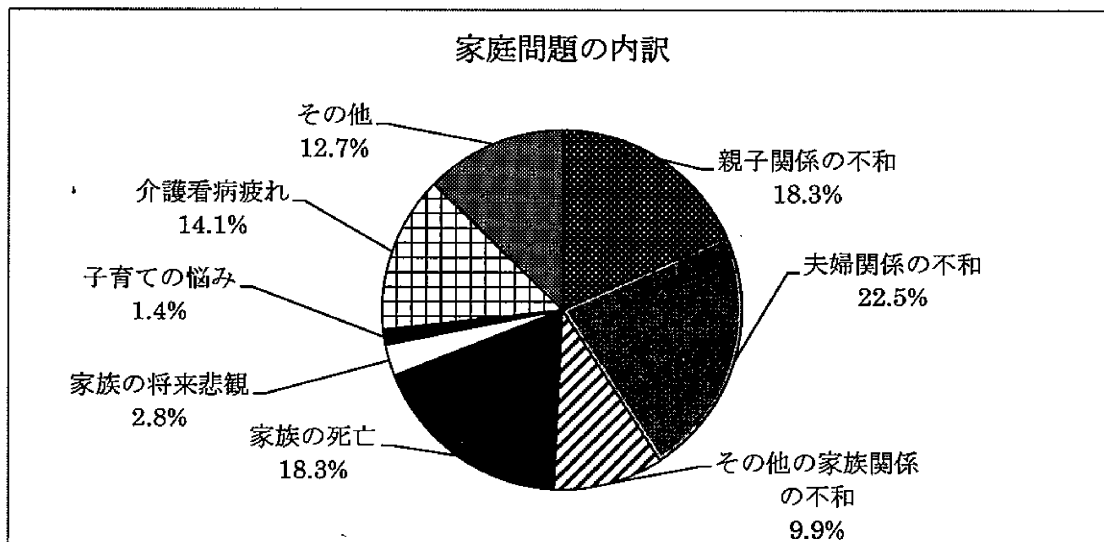
自殺原因の内訳割合をみると健康問題が 56.7(53.9)%で最も多く、次いで家庭問題が 12.3(11.5)%、経済・生活問題が 11.0(9.4)%の順で全体の 8 割を占め、いずれも H25 に比して増加している。



「健康問題」の内訳割合をみると、身体の病気が 45.7(54.0)%を占めており、うつ病等を含む精神疾患は 40.0(36.0)%、身体障害 6.1(2.5)%である。



「家庭問題」の内訳割合をみると、夫婦関係の不和 22.5(13.4)%、親子関係の不和 18.3(13.4)%、家族の死亡 18.3(20.9)%、介護・看病疲れ 14.1(20.9)%、家族の将来悲観 2.8(0)%の順に多い。



- うつ病は、弱さや怠けではなく、誰もがかかり得る可能性がある病気で（一生のうちに15人に1人がかかると言われています）、早期に適切な治療を受ければ回復することが多いです。
- はっきりしたきっかけがない場合や、心配事や過労、ストレス、また環境の変化（死別、離婚、昇進、結婚など）が引き金になる場合があります。

| うつ病の特徴                   |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| ① 憂うつ、何となくもの悲しい。気分が落ち込む。 | ⑥ 疲れやすくなる。              |
| ② 興味や喜びを感じられなくなる。        | ⑦ 何でも自分のせいにしてしまう。       |
| ③ 食欲がなくなる、または増える。        | ⑧ 思考力や集中力が低下し、決断が困難になる。 |
| ④ 眠れない、または眠りすぎてしまう。      | ⑨ 死・自殺について繰り返し考える。      |
| ⑤ からだの動きが鈍くなる。強い焦りを感じる。  |                         |

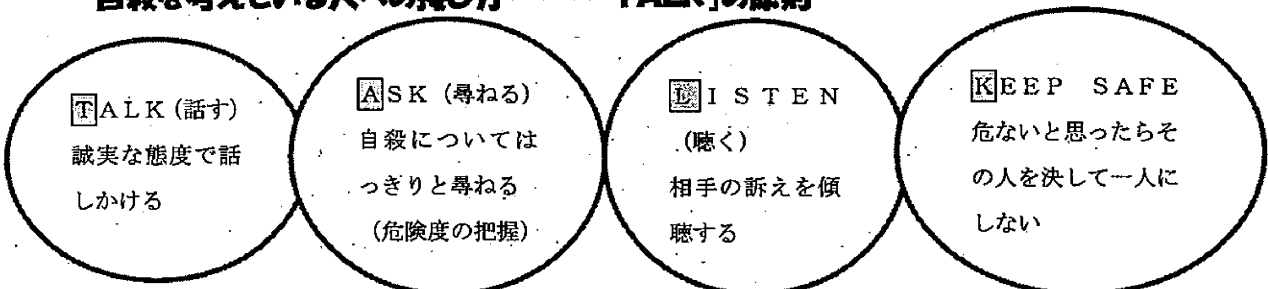
### 高齢者のうつ病の場合

- 高齢者はうつ病になりやすく、自殺率も高い状況です。
- 疲れやすい、だるい、痛み、食欲の低下などの身体症状やイライラ感、焦燥感を訴えることも多いですが、精神科を受診する人は少ないです。
- うつ病と認知症が合併している場合もあります。うつ病と認知症では治療法が違いますが、両者を見分けるのは難しいので、医療機関で見極めてもらうことが必要です。治療によってうつ病はよくなりますし、認知症とうつ病の合併では、うつ病を治療することで認知症も改善することがあります。

### 対応のポイント

- すぐに精神科にかかることには抵抗感がある人も多いので、かかりつけ医などに相談することも一つの方法です。
- うつ病は休息することが大切です。「疲れているだけだ」「大丈夫、気のせいだ」などの、軽はずみな励ましや、安易な気分転換の勧めは症状を悪化させます。
- 身近な人の様子がいつもと違うことに気づいたら、医療機関や地域の保健所などに相談するように勧めて下さい。
- 介護している家族にも、社会的な支援が必要となる場合があります。本人や介護者の不調に気づいたときは、適切な相談窓口を紹介して下さい。

### 自殺を考えている人への接し方……「TALK」の原則



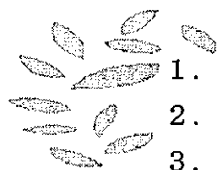
参考：(公社) 神奈川県看護協会 医療安全情報、No7《自殺防止への取り組み》、兵庫県ゲートキーパー手帳

うつ病と認知症の違い

|            | うつ病                                | 認知症                        |
|------------|------------------------------------|----------------------------|
| 感情         | 抑うつ気分が続いている<br>周囲の状況で変化しない         | 悲哀感が乏しい。自分の病状に無関心          |
| 症状の訴え方     | 記憶障害などを強く訴える。自分を責める、悲観的、深刻         | 症状を軽めに言う。深刻さが無い。記憶障害を否定する  |
| 記憶・認知障害    | 注意力や集中力の低下から一時的な物忘れがでる。できごとの一部を忘れる | できごとの全てを忘れる                |
| 質問への反応     | 反応が遅い。<br>正直に分からないと言う              | わからないとき、言い訳をする。質問をはぐらかす、怒る |
| 時間、場所などの理解 | ほとんど理解している                         | 理解できないことが多い                |
| 身の回りの自立    | 自立していることが多い                        | 困難なことが多い                   |
| 症状の日内変動    | 午前中のほうが不調                          | 夜間に症状が悪化しやすい               |
| 自殺を考えること   | しばしばある                             | 少ない                        |
| 対応ポイント     | 安静や休養                              | 活動性を高める                    |



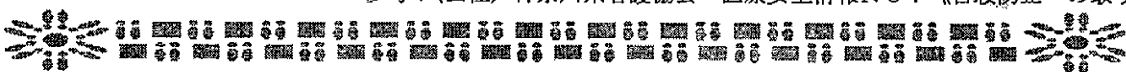
～特に身体疾患患者の自殺の危険が高まる要因～



1. 慢性化する傾向がある
2. 徐々に悪化する傾向がある
3. 生命を脅かす合併症を伴う
4. 疼痛コントロールが不良である
5. 行動や日常生活の制限がしいられる
6. 社会的な偏見を伴う
7. 記憶や判断の障害、失見当、せん妄などの認知障害を伴う
8. 病気のもたらす変化に適応できない
9. 重症度をはるかに超えた心配をする
10. 幻覚、妄想などの精神病症状を認める
11. 他の患者の死に強い不安をいだく
12. 末期の病態にある
13. 呼吸困難が強い



参考：(公社) 神奈川県看護協会 医療安全情報N. 7 《自殺防止への取り組み》



# 相談窓口一覧

平成26年4月1日現在

|                                 | 相談窓口名称  | 電話番号                              | 開設時間  | 内容  |
|---------------------------------|---|-----------------------------------|---|---|
| いのちの電話相談                        | 兵庫県精神保健福祉センター                                       | 078-252-4980                      | 火曜～土曜 8:45～17:30<br>(祝日、年末年始を除く)  | こころの悩みや精神的な病気、社会復帰相談のうち特に複雑困難なものに対する相談、ひきこもり・薬物・うつの特定相談(神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)                        |
|                                 | 兵庫県こころの健康電話相談                                       | 078-252-4987                      | 火曜～土曜 9:30～11:30 13:30～15:30<br>(祝日、年末年始を除く)                              | こころの悩みや精神的な病気、社会復帰の相談など(神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)  |
|                                 | 神戸市こころの健康センター                                       | 078-371-1900                      | 月曜～金曜 8:45～17:30<br>(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)                              | 面接相談については、「思春期専門医療家族相談」「アルコール・薬物関連医療家族相談」のみ(要予約、神戸市にお住まいの方)                                       |
|                                 | 自殺予防とこころの健康電話相談(神戸市)                                | 078-371-1855                      | 月曜～金曜<br>9:30～11:30 13:30～16:00<br>(祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)               | こころの健康、精神疾患、自殺予防に関する電話相談(神戸市にお住まいの方)  |
|                                 | 各健康福祉事務所(保健所)<br>各市町担当窓口<br>※神戸市の方は各区保健福祉部でご相談ください。 |                                   |   | お住まいの近くにある各健康福祉事務所(保健所)、各市町担当窓口で相談できます。   |
|                                 | 電話相談(日本臨床心理士会)                                      | 03-3813-9990                      | 月曜、水曜、金曜 9:00～12:00<br>月曜～金曜 19:00～21:00                                  | 臨床心理士による心理的なご相談   |
|                                 | 兵庫県こころのケアセンター                                       | 078-200-3010                      | 火曜～土曜 9:00～12:00 13:00～17:00<br>(祝日、年末年始を除く)                              | トラウマ・PTSD等に関する相談(要予約)   |
|                                 | 兵庫県いのちの心のサポートダイヤル                                   | 078-382-3566                      | 月曜～金曜 18:00～翌9:30<br>土日祝日 24時間  | 心の健康相談を中心に広く自殺予防につながるようご相談に応じます。  |
|                                 | 神戸いのちの電話  | 078-371-4343                      | 月曜～金曜 8:30～21:30<br>土曜 8:30～翌16:30<br>祝日 9:30～16:30<br>第4金曜 8:30～土曜日16:30 | 数えきれないほどの悩みや不安・孤独の中にいる時お電話ください。   |
|                                 | はりまいのちの電話   | 079-222-4343                      | 年中無休 14:00～翌1:00  | 自殺をも考えるほど悩んでいる人のための電話相談   |
| 自殺予防いのちの電話<br>(一般社団法人日本のちの電話連盟) | 0120-738-556  | 毎月10日<br>8:00～翌8:00               | 自殺予防のための電話相談  |   |
| NPO法人国際ピフレンダーズ<br>大阪自殺防止センター    | 06-6260-4343  | 金曜13:00～日曜22:00(連続)               | 自殺念慮のある方の気持ちを傾聴する。  |   |
| 遺族支援                            | 自死遺族の集いわかあいの会・風香                                    | メール・HPのみ                          | 偶数月の第2日曜<br>13:30～15:30   | 自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会<br>メール: r.chrosite@yahoo.co.jp<br>HP: http://www.geocities.jp/wakachihihusya/ |
|                                 | NPO法人多重債務による自死をなくす会<br>コアセンター・コスモス                  | 080-6159-4730<br>080-6159-4733    | 毎日 9:00～20:00   | 自死遺族との語り合い及び直面する諸問題への支援、自殺防止、法的相談   |
|                                 | あしなが育英会<br>神戸レインボーハウス                               | 078-453-2418                      | 月曜～日曜 9:00～17:00  | 遺児家庭の年少～中学生の心のケアプログラムと楽しいついで(海水浴、雪遊びなど)   |
| 仕事・勤労者                          | 兵庫労働局<br>総合労働相談コーナー                                 | 078-367-0850                      | 月曜～金曜 9:00～17:00  | 個々の労働者と事業主との間のトラブルのご相談に対し情報提供やご案内   |
|                                 | 兵庫産業保健総合支援センター                                      | 078-230-0283                      | 月曜～金曜 9:00～17:00<br>(祝日、年末年始を除く)  | 事業場の抱えている産業保健の様々な問題について解決方法を助言  |
|                                 | ひょうご・しごと情報広場<br>若者しごと倶楽部                            | 078-366-3731                      | 月曜～金曜 10:00～19:00   | 大学、短大、専門学校等の卒業予定者、及び概ね39才以下の若年求職者を対象とした職業相談、キャリアサポート  |
|                                 | 勤労者心の電話相談<br>関西ろうさい病院治療就労両立支援センター                   | 06-6414-6556                      | 月曜～金曜 14:00～20:00   | 仕事上のストレスや職場の人間関係の悩み   |
|                                 | 勤労者心の電話相談(神戸労災病院)                                   | 078-231-5680                      | 月曜～金曜 14:00～20:00   | 専門のカウンセラーが心の悩みの相談に対応  |
|                                 | 兵庫障害者職業センター   | 078-881-6778                      | 月曜～金曜 8:45～17:00(祝日を除く)   | 就職や職場定着に係る相談や支援など   |
| 経済問題                            | 兵庫県生活科学総合センター                                       | 078-303-0999                      | 月曜～金曜 9:00～17:30  | 消費生活についての様々な相談や苦情   |
|                                 | 神戸市生活情報センター   | 078-371-1221                      | 月曜～金曜 8:45～17:30  | 消費生活に関する苦情や相談   |
|                                 | 近畿財務局財務広報相談室  | 06-6949-6523<br>06-6949-6875      | 月曜～金曜 9:00～17:00  | 借金を抱えお悩みの方の相談に応じ、必要に応じて専門機関(弁護士会や司法書士会等)をご紹介  |
|                                 | 神戸財務事務所総務課  | 078-391-6941                      | 毎月第3水曜 9:00～17:00   |   |
| 子ども・青少年                         | 中央こども家庭センター   | 078-921-9119                      | 毎日24時間  | 子どもに関する様々な問題についての相談、時間外の緊急性の高い児童虐待等に関する通告や相談に応じています。  |
|                                 | 西宮こども家庭センター   | 0798-74-9119                      |   |   |
|                                 | 川西こども家庭センター   | 072-759-7799                      |   |   |
|                                 | 姫路こども家庭センター   | 079-294-9119                      |   |   |
|                                 | 豊岡こども家庭センター   | 0796-22-9119                      |   |   |
|                                 | 神戸市こども家庭センター  | 078-382-2525<br>時間外 078-382-1900  | 月曜～金曜 8:45～17:30  |   |
|                                 | 子育て電話相談<br>兵庫県立こどもの館                                | 079-266-4133                      | 月・水・木・金(月の末日・年末年始を除く)<br>9:30～12:30 13:30～17:00(受付16:30まで)                | 子どもの生活習慣、しつけ、心身発達、就園、保育に関することや子育ての様々な不安や悩みについての相談   |
| ひょうごこころ悩み相談センター                 | 0120-783-111<br>0795-42-6004                        | 毎日 9:00～21:00                     | いじめ、体罰、不登校、友人関係や進路などで悩んでいる児童生徒や保護者など                                      |   |
| ひょうごこころ悩み相談センター夜間電話相談           | 0795-42-6559  | 毎日 21:00～翌9:00                    |   |   |
| 兵庫県立特別支援教育センター<br>ひょうご学習障害相談室   | 078-222-3604  | 月曜～金曜 9:00～17:00<br>土曜 9:00～12:00 | 障害のある子どものための教育相談。LD、ADHD等の発達障害に関わる内容や発達への気になる子どもへの相談                      |   |
| 女性                              | 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン<br>女性のための「なやみの相談」               | 078-360-8551                      | 月曜～土曜<br>9:30～12:00 13:00～16:30   | 相談者がどう生きていきたいのかを自らが選択していけるようにサポートする。  |
|                                 | 神戸地方方法務局<br>女性の人権ホットライン                             | 0570-070-810                      | 月曜～金曜<br>8:30～17:15   | 女性に対する暴力やセクシャル・ハラスメント等の女性をめぐり人権相談のための専門電話   |
| 法律・人権など                         | 公益社団法人 兵庫県国際交流協会<br>外国人県民インフォメーションセンター              | 078-382-2052                      | 生活相談 月曜～金曜 9:00～17:00<br>弁護士相談 月曜 13:00～15:00                             | 英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語による相談  |
|                                 | 日本司法支援センター<br>(法テラス・サポートダイヤル)                       | 0570-078374                       | 月曜～金曜 9:00～21:00<br>土曜 9:00～17:00   | 法的トラブル(借金、離婚、相続など)に関する法制度や相談窓口の案内   |
|                                 | 兵庫県弁護士会総合法律センター<br>(神戸相談所)                          | 078-341-1717                      | 月曜～金曜<br>10:00～12:00 13:00～16:00  | 弁護士による面談での一般法律相談、弁護士紹介(来所、要予約、弁護士による面談相談)   |
|                                 | 夜間法律相談<br>(兵庫県弁護士会)                                 | 078-341-9600                      | 第2・4日曜 17:00～21:00  | 弁護士と精神保健福祉士による電話相談<br>解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など  |
|                                 | 兵庫県司法書士会総合相談センター                                    | 078-341-2755                      | 月曜～金曜 9:00～17:00  | 法律相談(不動産売買、相続登記、契約トラブル、借金解決、離婚調停手続、成年後見等)   |
|                                 | 神戸地方方法務局 みんなの人権110番                                 | 0570-003-110                      | 月曜～金曜 8:30～17:15  | 人権に関する相談、助言や専門機関の紹介   |
|                                 | 高齢者・障害者のための弁護士電話法律相談                                | 078-382-0074                      | 原則毎週木曜 13:00～16:00  | 高齢者・障害者の権利擁護に関する法律相談  |
|                                 | 高齢者・障害者総合支援センター「たんぽぽ」                               | 078-341-0550                      | 第2・4日曜 13:00～16:00  | 高齢者・障害者の方の財産相談、成年後見制度等  |
| 相 談 合                           | 兵庫県民総合相談センター<br>さわかみ県民相談                            | 078-380-8511<br>0120-16-7830      | 月曜～金曜<br>9:00～17:30   | 県政へのご意見・ご要望から日常生活の問題まで様々な相談を受け付けます。   |