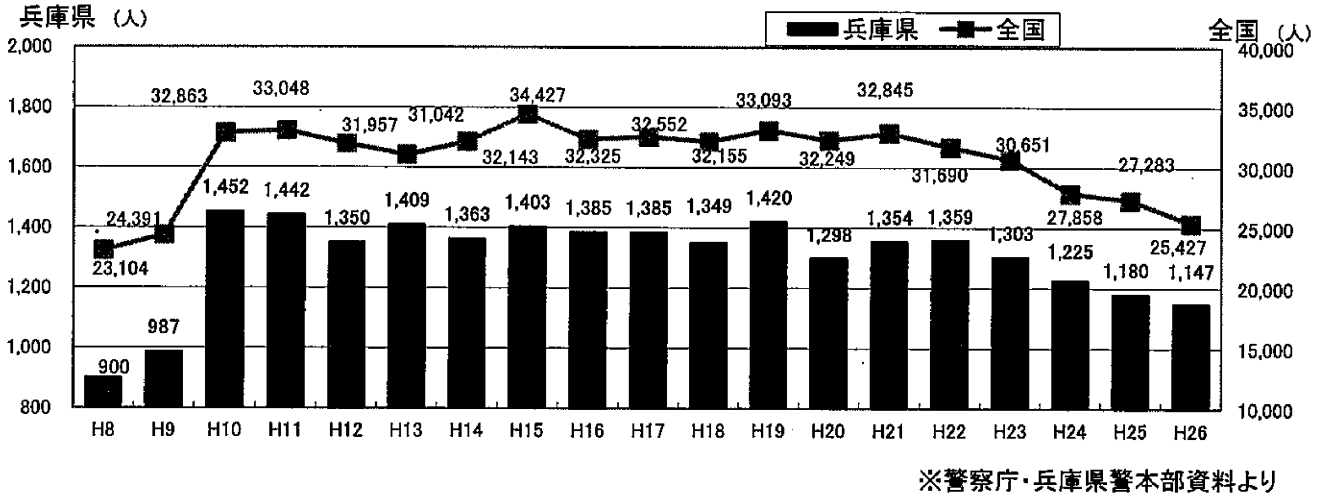
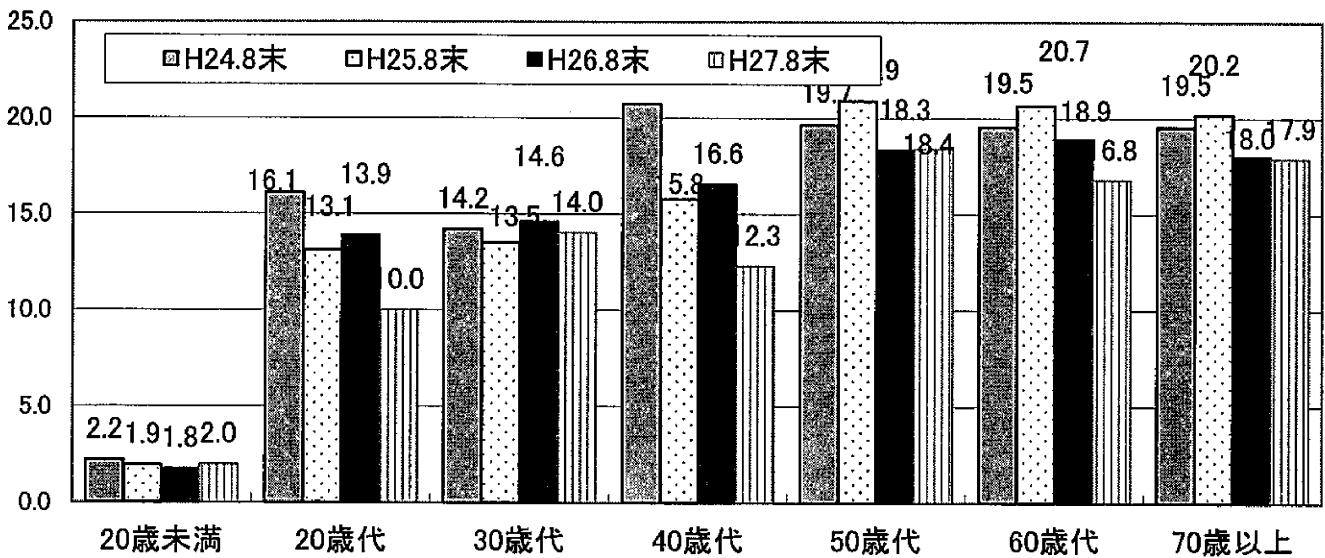


兵庫県における自殺者の状況

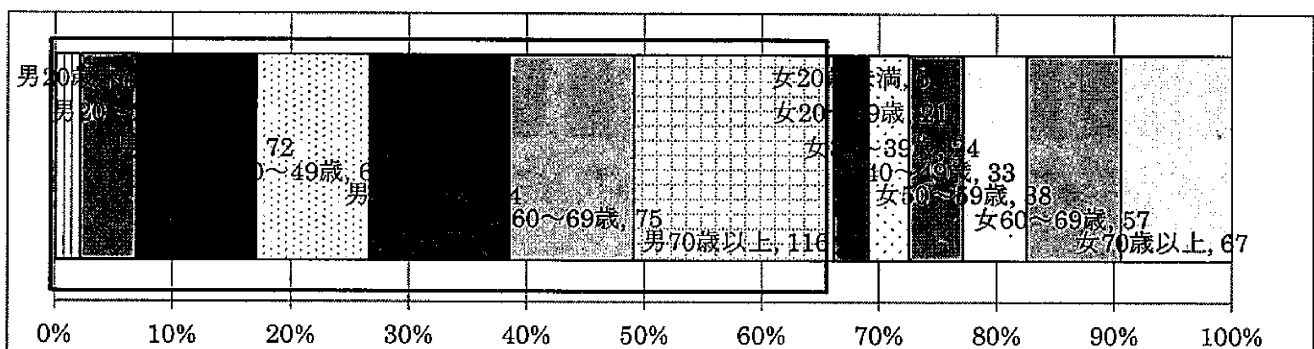
自殺者総数： 平成 26 年の自殺者総数は 1,147 人で、前年 1,180 人から 33 人(▲2.8%)減少した。
 平成 10 年に急増して以降、17 年間で最も少なく、平成 21 年から 5 年連続減少。
 平成 27 年 8 月末現在、709 人で、前年同月に比べ、76 人減少している。



年齢階層別自殺率 (10万人対)： 各年 1-8 月末で、20 歳未満および 50 歳代は若干増加



年齢男女別： 年齢別男女別では、男性 70 歳以上が最も多く 116 人、次いで男性 50 歳代 84 人、男性 60 (平成 27 年 1~8 月) 歳代 75 人である。男性のほうが多く、女性の約 2 倍である。



圏域別状況（各年8月末）

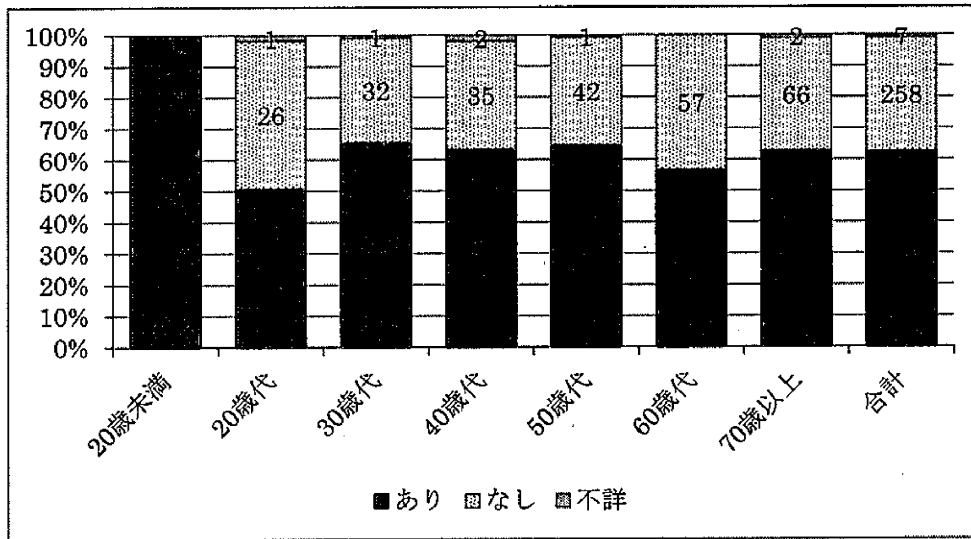
	神戸	阪神南	阪神北	東播磨	北播磨	中播磨	西播磨	但馬	丹波	淡路	計
H22.8 末	276	155	93	119	49	115	48	28	16	41	930
H23.8 末	248	153	104	105	48	99	45	28	26	32	888
H24.8 末	248	148	88	102	48	99	33	38	24	31	859
H25.8 末	222	127	87	112	44	89	44	38	24	33	820
H26.8 末	213	134	99	98	51	81	49	25	16	19	785
H27.8 末	223	118	84	79	34	91	38	19	11	22	709
前年比較	10	▲ 16	▲ 15	▲ 19	▲ 17	10	▲ 11	▲ 6	▲ 5	3	▲ 76

【注】警察統計は警察署単位のデータであり、市町単位での集計はしていない。

同居有無別： すべての年代において、同居者が多い。

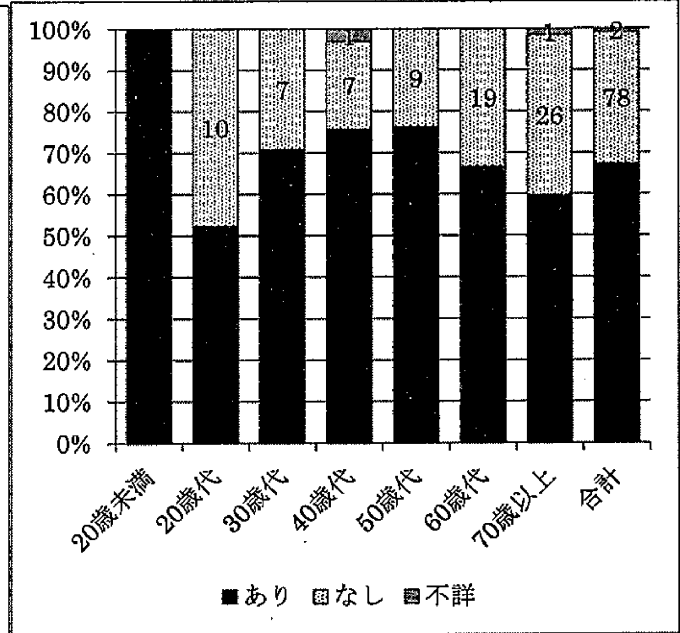
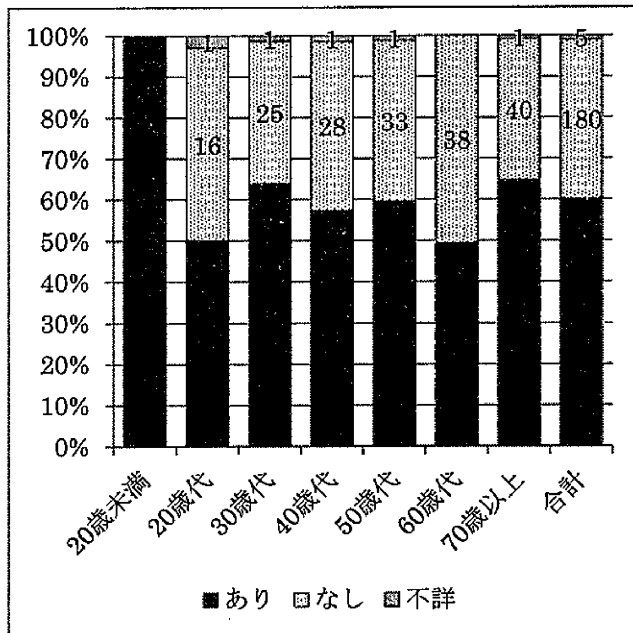
（平成27年1~8月）男女別でみると、60歳代の男性のみ、同居者なしの自殺者が若干多い。

<全体>

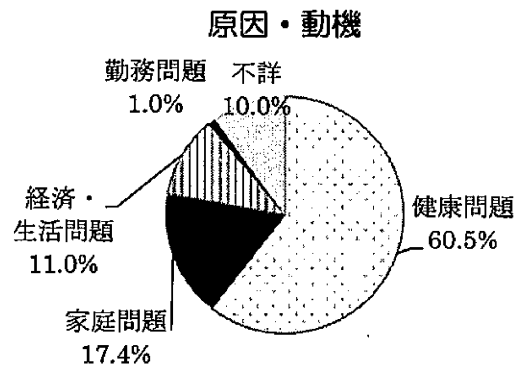


<男性>

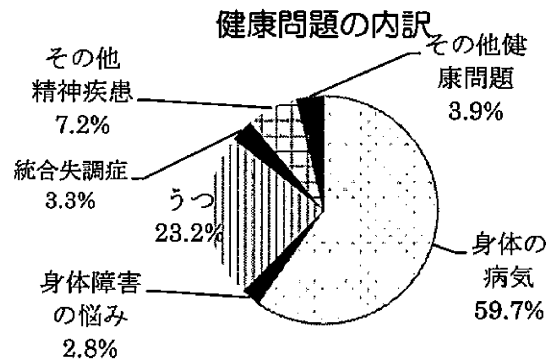
<女性>



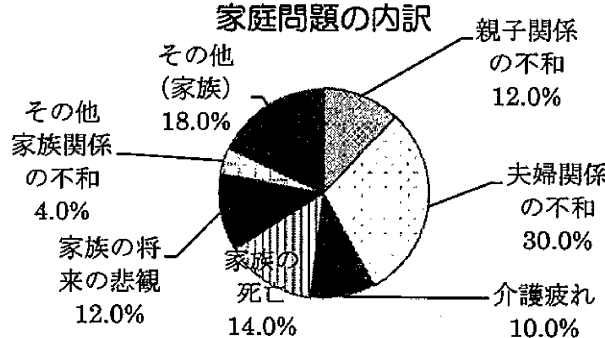
自殺原因の内訳をみると健康問題が最も多く 60.5 (56.7) %、次いで家庭問題が 17.4 (12.3) %、経済・生活問題が 11.0 (11.0) %の順である。



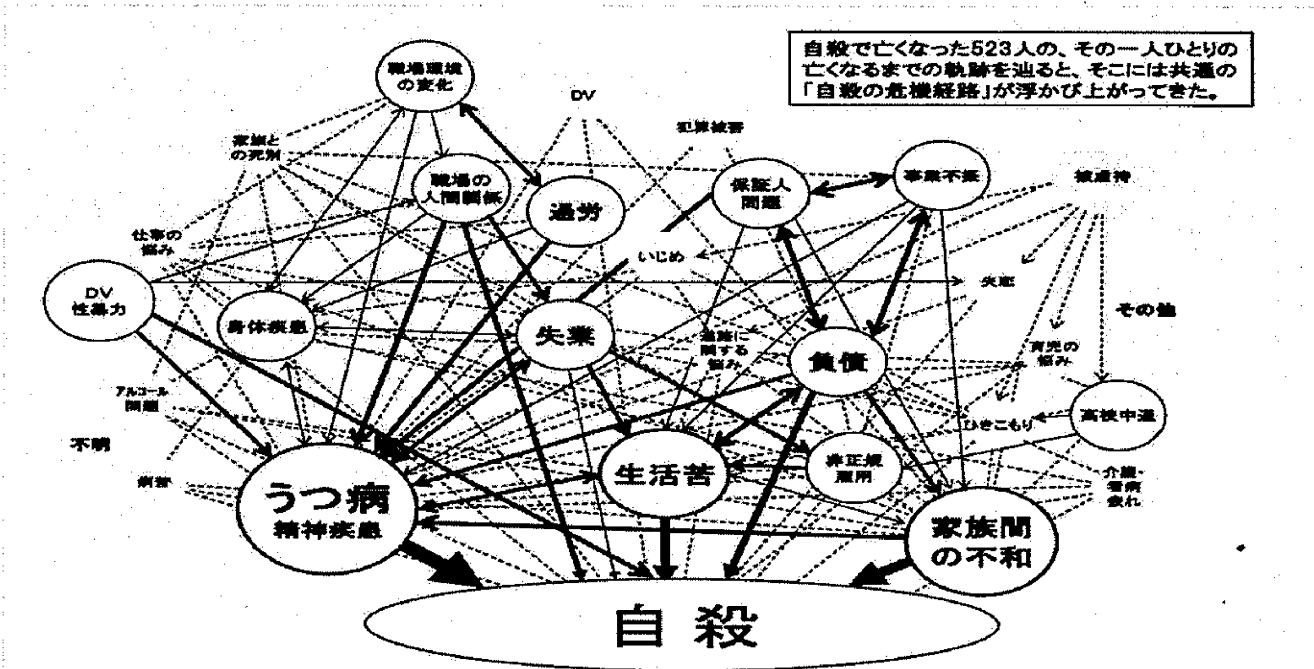
★「健康問題」の内訳は、身体の病気が最も多く 59.7 (45.7) %で、次いでうつや統合失調症等を含む精神疾患は 33.7 (40.0) %、身体障害の悩みが 2.8 (6.1) %である。



★「家庭問題」の内訳は、夫婦関係の不和が最も多く 30.0 (22.5) %、次いで家族の死亡 14.0 (18.3) %、親子関係の不和 12.0 (18.3) %、家族の将来の悲観 12.0 (2.8) %、介護・看病疲れ 10.0 (14.1) %の順に多い。



<参考>



相談窓口一覧

平成27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	兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980	火曜～土曜 8:45～17:30 (祝日、年末年始を除く)	こころの悩みや精神的な病氣、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・うつの特任相談(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 13:00～15:30 (祝日、年末年始を除く)	こころの悩みや精神的な病氣、社会復帰相談など(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 (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 9:30～11:30 13:30～16:00 (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) 各市町担当窓口 ※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 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 (祝日、年末年始を除く)	トラウマ・PTSD等に関する相談(要予約)
	兵庫県のいのちのサポートダイヤル	078-382-3566	月曜～金曜 18:00～翌9:30 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 土曜 8:30～翌16:30 祝日 9:30～16:30 第4金曜 8:30～土曜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
自殺防止電話相談	自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟)	0120-738-556	毎月10日 8:00～翌8:00	自殺予防のための電話相談
	NPO法人国際フレンドーズ 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			
遺族支援	自死遺族の集いわかちあいの会・風香	メール・HPのみ	偶数月の第2日曜 13:30～15:30	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会 メール: r_chrosite@yahoo.co.jp HP: http://www.geocities.jp/wakachihihusya/
	NPO法人多重債務による自死をなくす会 コアセンター・コスモス	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、自死防止、法的相談
	あしなが育英会 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い(海水浴、遊園地など)
仕事・勤労者	兵庫労働局 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 (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 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(既卒3年以内を含む)、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
	兵庫障害者職業センター	078-881-6776	月曜～金曜 8:45～17:00(祝日を除く)	就業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 ただし、電話相談は9:00～18:30	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 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	078-391-6841	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	「児童虐待防止ホットライン」 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しています。
	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 時間外 078-382-1900	月曜～金曜 8:45～17:30	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しています。
	子育て電話相談 兵庫県立こどもの館	079-266-4133	月・水・金(月の末日・年末年始を除く) 9:30～12:30 13:30～16:30(受付16:00まで)	子どもの生活習慣、しつけ、心身発達、就学、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
ひょうごっ子悩み相談センター	0120-783-111 0795-42-6004	毎日 9:00～21:00	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰だけでなく、子どものSOS全般について、児童生や保護者などの相談に応じます。	
ひょうごっ子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 ひょうご学習障害相談室	078-222-3604	月曜～金曜 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00	障害のある子どものための教育相談、LD、ADHD等の発達障害に関する内容や発達の問題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「イーブン女性のための「なやみの相談」	078-360-8551	月曜～土曜 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で選択していけるようにサポートする。
	神戸地方裁判所 女性の権利ホットライン	0570-070-810	月曜～金曜 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る人権相談のための専門電話
法律・人権など	公益財団法人 兵庫県国際交流協会 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 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 (法テラス・サポートダイヤル)	0570-078374	月曜～金曜 9:00～21:00 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 (神戸相談所)	078-341-1717	月曜～金曜 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 (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 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(不動産名義変更、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)
	神戸地方裁判所 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
	神戸地方裁判所 子どもの人権110番	0120-007-110	月曜～金曜 8:30～17:15	いじめや体罰などの子どもの人権についての相談(子ども専用フリーダイヤル)
	高齢者・障害者のための弁護士電話法律相談	078-362-0074	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
	相談総合	兵庫県民総合相談センター さわかみ県民相談	078-360-8511 0120-16-7830	月曜～金曜 9:00～17:30

《相談窓口一覧》

相談窓口名称		電話番号	開設時間	内容
高齢者	地域包括支援センター	お住まいの近くにある窓口		相談及び関係機関への連絡・連携など
	市町担当窓口	お住まいの市町担当窓口		相談及び関係機関への連絡・連携など
いのちの電話・自殺防止電話相談	兵庫県 いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	平日 18:00～翌8:30 土・日・祝日 24時間	こころの健康相談を 中心に自殺予防につ 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 土曜 8:30～翌日曜 16:30 祝日 9:30～16:30 第4金曜 8:30～土～日 16:30	数えきれないほどの 悩みや不安・孤独の 中にいる人の電話相 談
	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 悩んでいる人の為の 電話相談

こころとからだのサイン

～気づく・つながる・支える～

心身の機能低下に伴い、疾病や障害を抱える高齢者。身近なケアマネジャーはゲートキーパーとなり精神的にも弱くなった高齢者のサインを見逃さないで！

心のサイン

- 寝付きにくい。眠りが浅い。早朝に目覚める。
- 体の具合が悪いと言ったり、とりとめのない訴えが多くなる。
- 表情が暗くいつも考え込むようになる。
- 怒りっぽくなり、イライラ、セカセカするようになる。
- 服装や身だしなみがだらけたり、不潔になる。
- 口ずかすや悪口を言われているとまわりを気にしたり、独り言を言う。
- 酒の飲み方が変わったり、睡眠薬などを乱用するようになる。
- 「自分だけだめな人間だ」など自己評価が低くなる。

身体の不調のサイン(介護要請者の場合)

- 慢性化する傾向がある。
- 徐々に悪化する傾向がある。
- 生命を脅かす合併症を伴う。
- 疼痛コントロールが不良である。
- 行動や日常生活の制限がいられる。
- 社会的な偏見を伴う。
- 記憶や判断の障害、失見当、せん妄などの認知障害を伴う。
- 病気のもたらす変化に対応できない。
- 重症度をはるかに超えた心配をする。
- 幻覚、妄想などの精神病症状を認める。
- 他の患者の死に強い不安を抱く。
- 呼吸困難が強い。

※参考資料(一部改変):医学書院 2006 版 高橋祥友著 医療者が知っておきたい自殺のリスクマネジメント(第2版)
:(公社)神奈川県看護協会 医療安全情報 NO.7 自殺防止への取り組み 図2

自殺のサイン

- うつ症状が出てくる。
- 原因不明の身体の不調が長引いている。
- アルコールの量が増える。
- 生活の安全や心身の健康を保てなくなるような、自暴自棄な行動をとる。
- 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産など)を最近失った。
- 重症の病気にかかった。
- 身辺整理をしたり急にふらっとどこかへ行ってしまったりする。
- 自殺をほのめかしたり、自殺未遂におよぶ。



一般社団法人 Hyogo Care-Manager Association

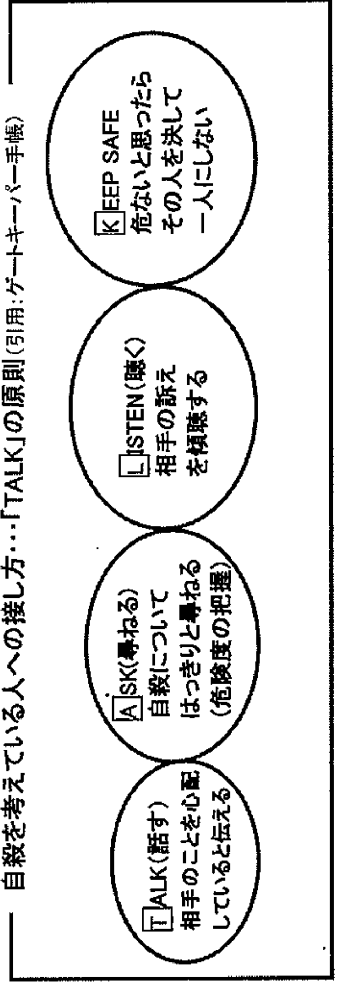
兵庫県介護支援専門員協会

〈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	悲哀感が乏しい
症状の訴え方	周囲の状況で変化しない 記憶障害などを強く訴える 自分を責める、悲観的、深刻	自分の症状に無関心にみえる 症状を軽めに言う 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	できごとのほとんどを忘れる
質問への反応	反応が遅い 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	理解できていないことが多い
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
自殺を誘える事	しばしばある	少ない
対応策/介入	安静や休息をすすめる	活動性を高める

○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。
 ○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。

自殺を考えている人への接し方…「TALK」の原則(引用:ゲートキーパー手帳)



《ゲートキーパーの役割》

気づく

心の不調のサイン・身体の不調のサイン・自殺のサインを見逃さない

声かけ

まずは、声をかける。具体的に伝えることが大事
 1. 顔色が悪いね。つらそうだけど何か悩んでいるの？
 2. 元気がないから心配しているよ。よかつたら話してほしいなど。

傾聴

真剣な態度で「死にたい」と思う気持ちやその背景を聴く
 相手のペースに合わせる。(せかささない)
 共感を伝える(言葉にせず寄り添うだけでもよい)
 責める、叱咤激励、根拠のない励まし、世間一般の常識を押し付けることは避ける。

つなぐ(連携)

1. 家族などの身近な人につなげる。
 家族などキーパーソンに連絡し、協力を求める。
 本人が利用している社会資源などがあれば、本人の了解を得て、その担当部署に情報提供するなど、連携した対応をとる。
 2. 関係機関につなぐ。
 相談機関が対応可能かどうか確認する。
 本人に相談機関の窓口名、担当者名を伝える。
 本人の了解を得て、事前に相談機関に情報提供する。
 自殺の危険度が高い場合など、状況に応じて相談に付き添う。

見守る

つないだ後も、相談に乗ることを伝える。
 経済的な支援が必要な場合は、定期的に状況を確認する。
 本人に、実際に相談や受診したかどうか確認する。

※ゲートキーパーとは、悩んでる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる、いわば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

※参考資料:兵庫県ゲートキーパー手帳(つながる・支える・いのちと心)