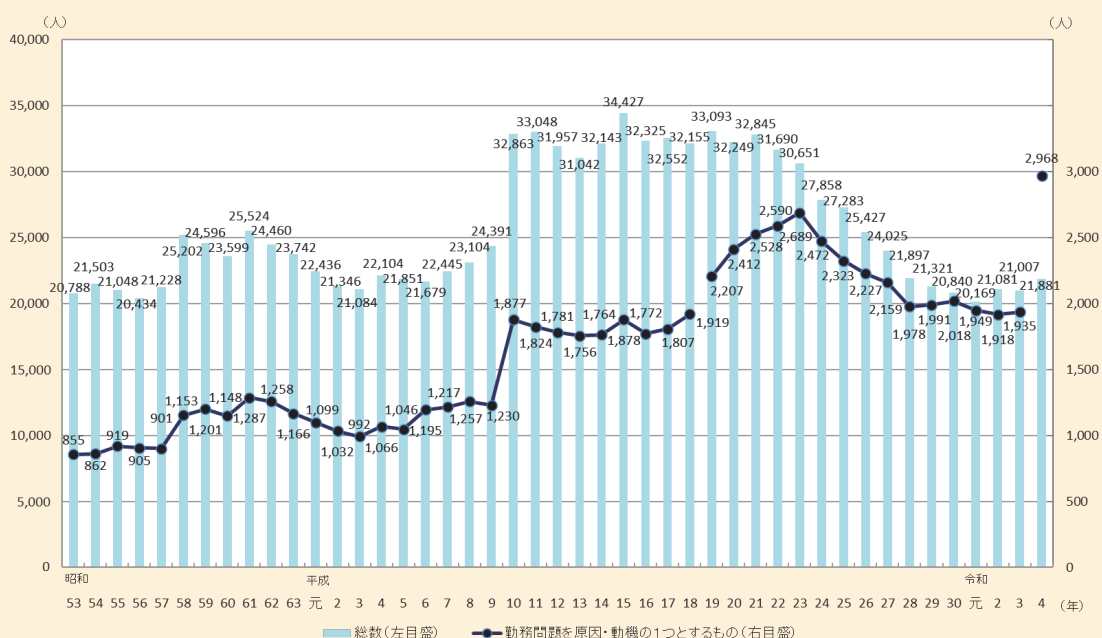


### 3 ▶ 自殺の状況

我が国の自殺者数は、平成10年以降14年間連続して3万人を超えていたが、平成22年以降は減少傾向にある。しかしながら、令和4年は21,881人と前年より874人の増加となった。勤務問題を原因・動機の1つとする自殺者の数は、令和4年は2,968人となっている（第1-3-1図）。また、令和4年の原因・動機別の自殺者数及び自殺者総数に対する割合は、健康問題が12,774人（58.4%）、家庭問題が4,775人（21.8%）、経済・生活問題が4,697人（21.5%）であり、勤務問題はこれに次ぐ（第1-3-2図）。

なお、原因・動機については平成19年以降最大3つまで計上していたところ、令和4年の自殺統計から最大4つまで計上することに変更したため、単純にこれまでの原因・動機別の自殺者数と比較することはできない。

第1-3-1図 自殺者数の推移（総数、勤務問題を原因・動機の1つとするもの）



（資料出所）警察庁の自殺統計原票データに基づき厚生労働省作成

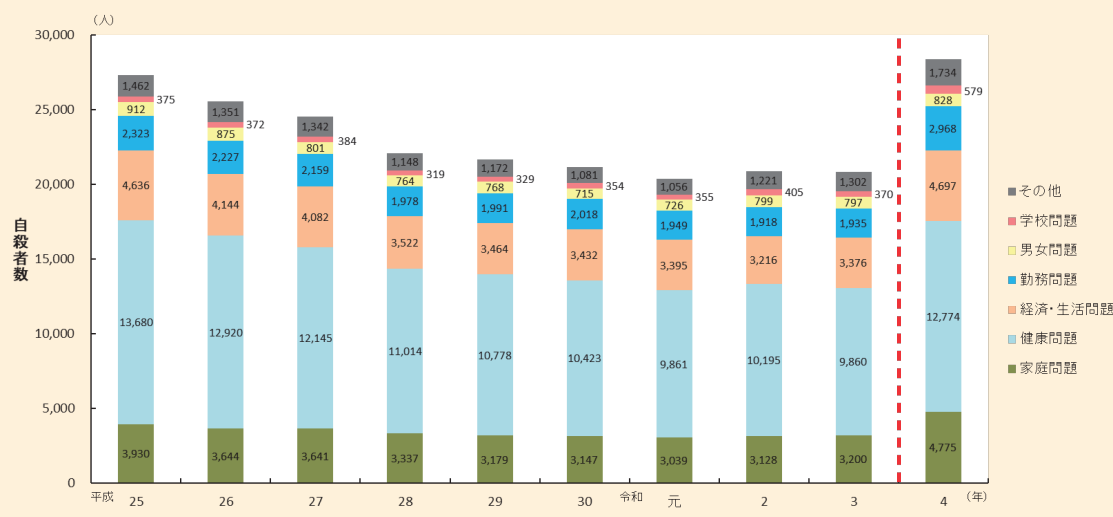
（注）原因・動機の計上方法については下記のとおり変更されているため、原因・動機別の自殺者数について、各年の数値を単純に比較することはできない。

平成18年以前…自殺者一人につき、関係が深いものを1つ計上。

平成19年～令和3年…遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に限り、自殺者一人につき最大3つまで計上。

令和4年…遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に加え、家族等の証言から考えうる場合も含め、自殺者一人につき最大4つまで計上。

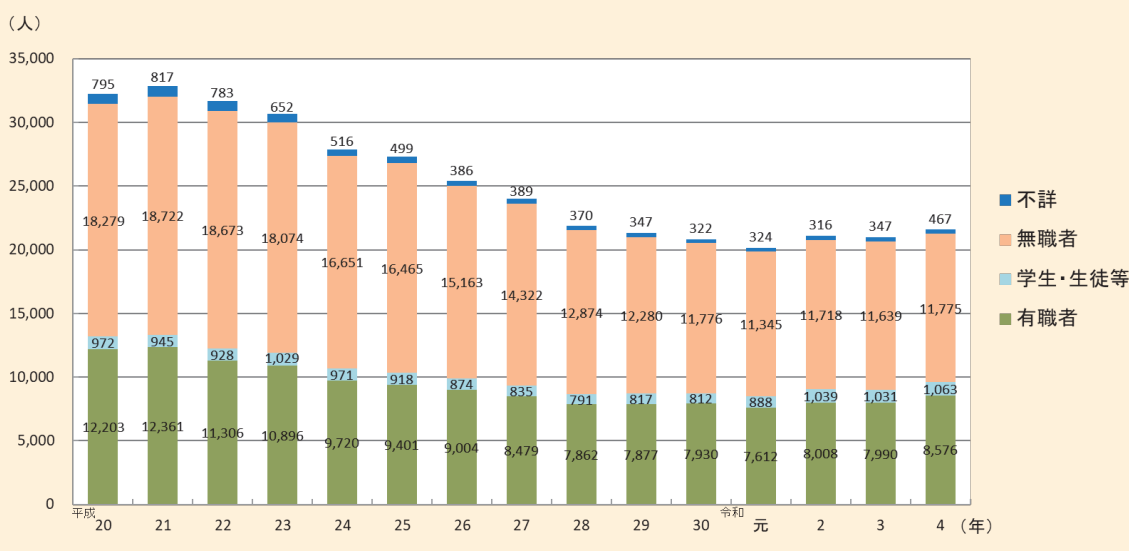
第1-3-2図 自殺の原因・動機別自殺者数の年次推移



(資料出所) 警察庁の自殺統計原票データに基づき厚生労働省作成  
 (注) 原因・動機の計上方法については下記のとおり変更されているため、原因・動機別の自殺者数について、各年の数値を単純に比較することはできない。  
 平成25年～令和3年…遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に限り、自殺者一人につき最大3つまで計上。  
 令和4年…遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に加え、家族等の証言から考えうる場合も含め、自殺者一人につき最大4つまで計上。

職業別にみると、有職者の自殺者数は、令和4年では8,576人と前年より586人の増加となっている(第1-3-3図)。

第1-3-3図 職業別自殺者数の年次推移

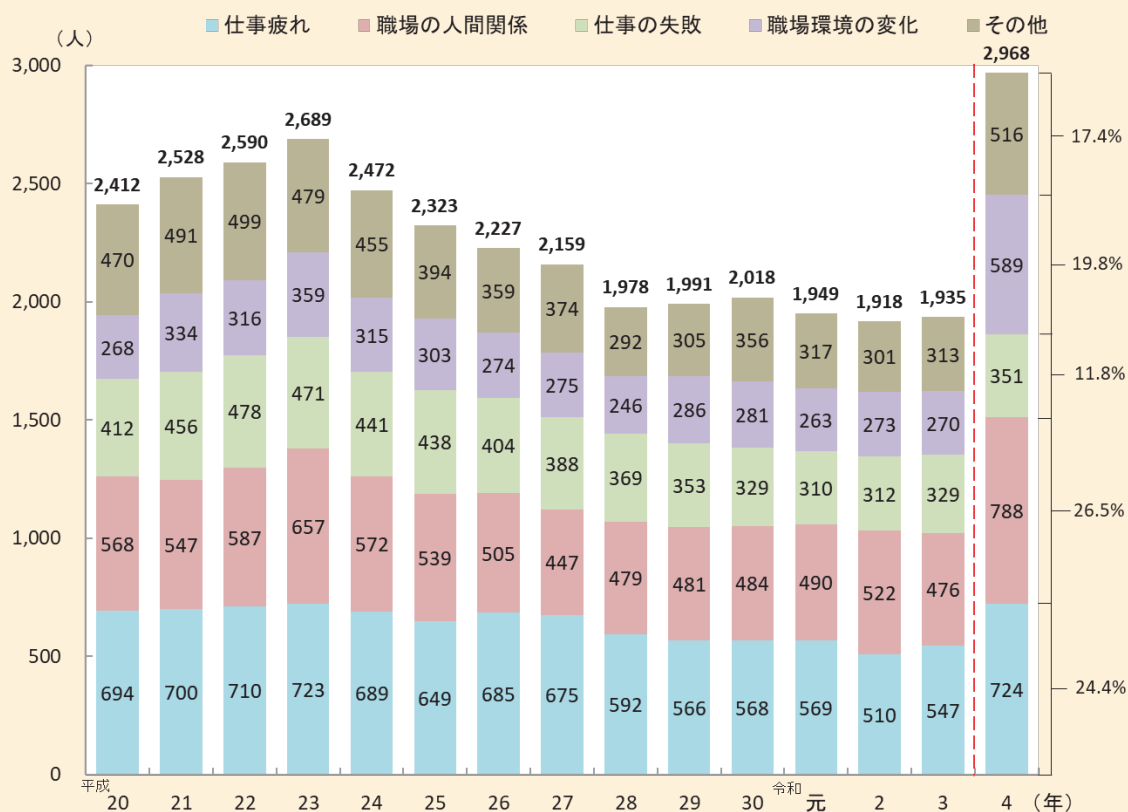


(資料出所) 警察庁の自殺統計原票データに基づき厚生労働省作成  
 (注) 無職者には、主婦、失業者、年金受給者、その他の無職者等が含まれる。

勤務問題を原因・動機の1つとする自殺者数の推移を原因・動機の詳細別にみると、令和4年は、「職場の人間関係」(26.5%)、「仕事疲れ」(24.4%)、「職場環境の変化」(19.8%)、「仕事の失敗」(11.8%)の順となっている(第1-3-4図)。なお、「職場の人間関係」のうち219人(全体の7.4%)は「職場の人間関係(上司とのトラブル)」, また、「仕事疲れ」のうち144人(全体の4.9%)は「仕事疲れ(長時間労働)」である。

また、令和4年の勤務問題を原因・動機の1つとする自殺者のうち、有職者は90.0%であった。

第1-3-4図 勤務問題を原因・動機の1つとする自殺者数の推移(原因・動機詳細別)



(資料出所) 警察庁の自殺統計原票データに基づき厚生労働省作成

(注) 原因・動機の計上方法については下記のとおり変更されているため、原因・動機別の自殺者数について、各年の数値を単純に比較することはできない。

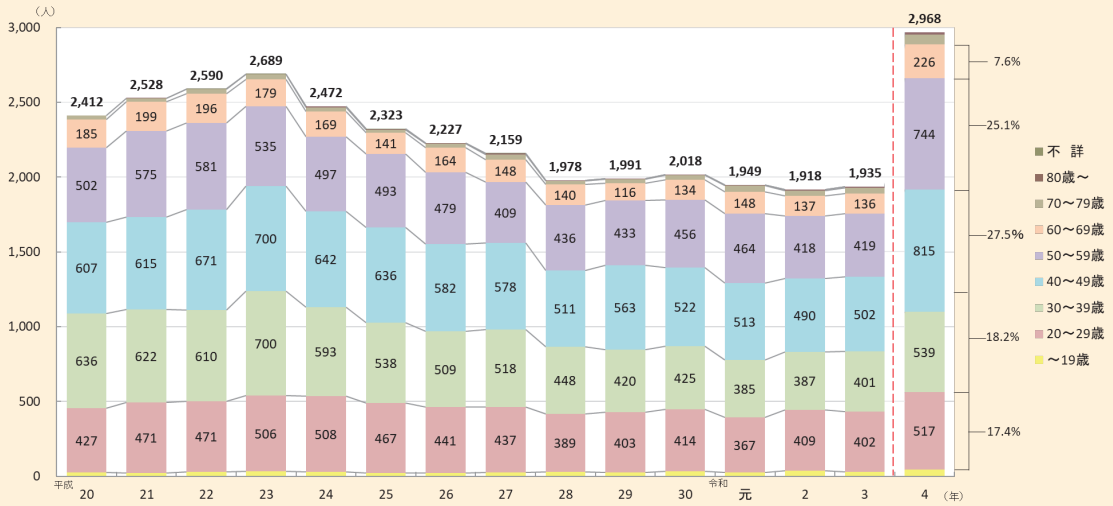
平成20年～令和3年…遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に限り、自殺者一人につき最大3つまで計上。

令和4年…遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に加え、家族等の証言から考えうる場合も含め、自殺者一人につき最大4つまで計上。

令和4年の「仕事疲れ」は「仕事疲れ(長時間労働)」と「仕事疲れ(その他)」を、「職場の人間関係」は「職場の人間関係(上司とのトラブル)」と「職場の人間関係(その他)」を、「職場環境の変化」は「職場環境の変化(役割・地位の変化等)」と「職場環境の変化(その他)」をそれぞれ合計したもの。

勤務問題を原因・動機の1つとする自殺者数の推移を年齢層別にみると、令和4年は、「40～49歳」(27.5%)、「50～59歳」(25.1%)、「30～39歳」(18.2%)、「20～29歳」(17.4%)の順となっている(第1-3-5図)。

第1-3-5図 勤務問題を原因・動機の1つとする自殺者数の推移(年齢層別)



(資料出所) 警察庁の自殺統計原票データに基づき厚生労働省作成  
 (注) 原因・動機の計上方法については下記のとおり変更されているため、原因・動機別の自殺者数について、各年の数値を単純に比較することはできない。  
 平成20年～令和3年…遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に限り、自殺者一人につき最大3つまで計上。  
 令和4年…遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に加え、家族等の証言から考えうる場合も含め、自殺者一人につき最大4つまで計上。

## コラム1 自殺対策の相談窓口とゲートキーパーについて

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取組などの情報をわかりやすくまとめたサイト「まもろうよ ところ」を公開しています。

### 相談窓口

厚生労働省では、地方自治体や民間団体と連携して、電話相談に加え、SNSを活用した相談事業を実施しています。

令和4年10月に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱においても、電話相談窓口の支援のほか、多様な相談ニーズに対応するため、SNS等のコミュニケーションツールを活用した相談事業に対する支援の拡充などを盛り込んでいます。

電話相談については、悩みや年代によって選べる電話相談窓口があり、悩みを抱えている人の事情や年代、電話できる時間などに合わせて選んでいただくかたちになっています。

SNS相談については、LINEなどのSNSやチャットで悩みの相談ができる団体を紹介しており、年齢や性別を問わず利用できます。「10代、20代の女性」や「18歳以下の子ども」の相談を専門としている団体を選んで相談することもできます。

## 厚生労働省ホームページ「まもろうよ ころ」

電話やSNSによる相談窓口等の情報をわかりやすくまとめたサイト「まもろうよ ころ」を公開。広報ポスター、広報動画、政府広報、Twitter、インターネット広告等を通じて広く周知を図っている。

### ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る、という役割を担う「ゲートキーパー」は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与える存在です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。

令和4年10月に策定した新たな自殺総合対策大綱では、

- ゲートキーパー養成を通じた自殺対策に関する正しい理解の促進
- 年間を通じた周知の実施により、国民の約3人に1人以上がゲートキーパーについて聞いたことがあるようにすること
- 全国的なゲートキーパー研修の受講の取組推進
- ゲートキーパー等の支援者自身への支援の推進

を盛り込んでいます。


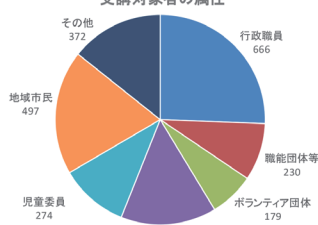
厚生労働省では、自治体におけるゲートキーパーの養成に向けた取組への支援を含め、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、総合的な対策を推進していきます。

## ゲートキーパーとは

「ゲートキーパー」とは...  
悩んでいる人に**気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る**人のことです。

<b>気づき・声かけ</b> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	<b>傾聴</b> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	<b>つなぎ</b> 早めに専門家に相談するように促す	<b>見守り</b> 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

※上記のうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

<p><b>&lt;普及促進に向けた主な取組&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 厚生労働省ホームページ「ゲートキーパーになろう！」の設置                      ※「青年期向け」、「大人向け」と、年代に応じてわかりやすく説明。                      ※ゲートキーパーを支援するためのページも新設。</li> <li>● 各自治体でのゲートキーパー養成研修</li> <li>● 厚生労働省Twitterでの呼びかけ</li> <li>● 自殺予防週間等における、全国での広報ポスター掲示、動画広告の配信</li> <li>● 政府広報との連携による周知                      ※インターネットバナー広告、ラジオ番組、BS番組</li> </ul>		<p><b>&lt;各自治体における研修の実施状況&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 令和3年度 約18万5千人</li> </ul> <p><small>※各自治体からの報告を自殺対策推進室において集計。                      ※オンラインによる研修受講や研修動画の視聴を含む。</small></p> <p style="text-align: center;"><b>受講対象者の属性</b></p>  <p style="text-align: center;"><small>※数値は対象にしている都道府県と市町村の合計</small></p>
--	---	---

(厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室)