

平成17年5月30日（月）

『自殺総合対策の実現に向けて』

～自殺対策の現場から「国へ5つの提言」～

- ▼ 国として「自殺対策に取り組む意志」を明確に示すこと
- ▼ 効果的な予防策のために「自殺の実態」を調査し把握すること
- ▼ 個人だけでなく「社会を対象とした自殺総合対策」を実施すること
- ▼ 社会全体で自殺対策を行う体制（それに必要な組織）を作ること
- ▼ 自殺未遂者や自死遺族への支援（心のケア）を行うこと

【署名参加団体（順不同）】

日本いのちの電話連盟（東京）

東京自殺防止センター

親の自殺を語る会（大阪）

福島自死遺族ケアを考える会 れんげの会

蜘蛛の糸（秋田）

自殺防止相談所（福井・東尋坊）

大阪自殺防止センター

遺児支援の会 ビッグフット（佐賀）

あいち自殺対策プロジェクト（愛知）

相談室カナナ（京都）

猫次郎経営研究所（東京）

自殺対策支援センター ライフリンク（東京）

【問い合わせ】

特定非営利活動法人

自殺対策支援センター ライフリンク

<http://www.lifelink.or.jp>

090-7815-7320

【「提言」の趣旨】

「自殺対策についての考え方をあらためない限り、自殺を減らすことはできない」。

それが、全国の自殺対策の現場で活動している私たちの総意です。

【飽和状態にある自殺対策の現場】

これまでのような民間主導の対策だけでは、深刻化する一途の自殺問題にはとても対応しきれません。なるほど国も、自殺対策の一部であるうつ病対策や自殺についての研究等を行ってきました。しかし、自殺を考えている人からの相談を受けたり、未遂者や自死遺族の心のケアに当たったり、社会全体で行う自殺対策の必要性を訴えてきたのは、実はほとんどがボランティアです。「年間自殺者3万人」という異常事態に、手弁当の自殺対策だけで抗しきれないのです。

【個人を対象とした対策の限界】

また、これまでのような「自殺する個人」だけを対象とした対策も、すでに限界となっています。現代の自殺の多くは、過労やリストラ、社会的孤立やいじめ等、社会的な要因がその背景にあり、自由意思に基づく行為というよりも「追い込まれての死」であると言われています。自殺に追い込まれていく個人だけを対象とした対策では、つまり“対処療法”にしかならず、「人を自殺に追い込んでいる社会」をも対象とした総合的な自殺対策が、いま必要とされているわけです。

【自殺総合対策の可能性】

WHO（世界保健機関）が明言するように、「自殺は、その大半が防ぐことのできる社会的な問題」です。国を挙げて自殺対策に取り組んだ結果、30%以上も自殺率を下げることに成功したフィンランドの例からも、自殺総合対策の有効性はすでに実証されています。日本でも、そうした取り組みを社会全体で行えば、自殺を減らすことができる――。

つまり、

「自殺対策についての考え方を変えれば、確実に自殺を減らすことができる」。

それもまた、私たちの総意なのです。

なお、この『提言』は、あえて研究者や精神科医等の専門家の意見を基礎とせず、自殺対策の現場での実感を頼りに、私たち自身でまとめました。（名宛人は国となっていますが、決して自殺対策を国任せにしようということではありません。官民を超えて協力していこうという趣旨です。）

日本の自殺対策にいま必要なのは、研究でも検討でも議論でもなく、すでに分かっている「やれること・やるべきこと」をひとつでも多く実行していくことです。こうしている間にも、一日100人近くが自殺で亡くなり、その何倍もの人たちが心に深い傷を負っています。この『提言』が、全国的な自殺総合対策を実現させていくための、確固たる足がかりになればと希望しています。

署名団体代表一同

【5つの提言】

▼国として「自殺対策に取り組む意志」を明確に示すこと

- ・自殺を社会全体の問題として位置づけ、国としてその対策に取り組む決意を示す。
- ・『健康日本 21』の「自殺者を 2010 年までに 2,2000 人以下にする」という目標を確認する。
- ・現代の自殺は「追い込まれての死」であり、「追い込まれていく命」を見捨ててはならない。
- ・なお、年間自殺者 3 万人ということは、未遂者は 30 万人いると推計される。そして、1 人の自殺(未遂)によって、遺族や友人など周囲の少なくとも 6 人が深刻な心理的影響を受けるとされているから、日本全国で毎年 180 万人以上が「自殺」に苦しめられていることになる。

▼効果的な予防策のために「自殺の実態」を調査し把握すること

- ・自殺の原因について、精神医学的観点のみならず、公衆衛生学的観点、心理学的観点、社会的、文化的、経済的観点等からの多角的な検討を通して、実態の解明に努める。
- ・効果的な予防策のためには、当然のことながら、自殺の実態把握が必要不可欠である。
- ・実態を解明することで、自殺を防ぐための介入ポイントが見えてくる。(どういう人に、どういう場を通して、どういうタイミングで介入すべきか。)
- ・遺族や知人などの関係者には、心理的負担やプライバシーの保護を最大限に考慮しながら、任意での協力を呼びかける。

▼個人だけでなく「社会を対象とした自殺総合対策」を実施すること

- ・『自殺対策基本計画(自殺対策全般にわたる総合的な戦略をまとめたもの)』を作成し、その中で、個人を対象とした対策の他に、社会全体を対象とした総合対策にも重点を置く。
- ・職場や学校、地域や家庭など、様々な社会の現場に対して、「そこで自殺が起きるリスク」を減らすための対策を講じていく。(構造的な自殺要因の除去や自殺予防教育等を通して。)
- ・自殺対策先進国のフィンランドでは、「人を自殺に追い込む社会(構造)」に対しての総合的な対策を 10 年掛けて行い、自殺率を 30%以上減少させた。(添付資料『自殺は防ぐことができるか？フィンランドの自殺防止プロジェクト』の翻訳・概略版を参照)

▼社会全体で自殺対策を行う体制(それに必要な組織)を作ること

- ・内閣府に、『自殺総合対策センター(会議)』を設置する。
- ・全国の自殺対策を指揮する統括本部として、各関係省庁が個別に行っている(行える)自殺対策を有機的にまとめ上げ、また地方公共団体や民間団体等とも密接に連携をとりながら、社会全体で総合的な自殺対策を行っていくための体制を整える。
- ・平成 17 年度の自殺予防関連予算(厚労省)は 6 億 4000 万円であり、同年の交通安全対策予算(政府全体)は 1 兆 4270 億円に上る。(国交省自動車交通局だけでも 500 億円。)

▼自殺未遂者や自死遺族への支援(心のケア)を行うこと

- ・自殺未遂者の自殺リスクは非常に高いにもかかわらず(既遂者の半数以上は未遂経験があると言われる)、放置されている。心のケアを行うことが直接的な自殺予防につながる。
- ・自死遺族は全国で 100 万人を超えており、病的悲嘆に進むことも多いとされる重度のショック状態に陥っている人も多い。心のケアは、結果として「自殺による悲しみの連鎖」を減少させるための助けともなり得る。「分かち合いの場」となる遺族の集いを全国各地で立ち上げることが急務。
- ・未遂者や遺族へのケアは、自殺の社会的構造要因の実体把握にもつながる。

【「自殺総合対策」の具体事例】

各省庁において、「今すぐにもできる自殺対策」を下記の通り挙げてみました。

□の中にあるのは想定される連携相手(機関)です。省庁間でつながりを持ち、さらに官民でチカラを合わせれば、強力で効果的な「自殺総合対策」を推進することが可能なのです。

【内閣府】 ▼『自殺総合対策センター』の設置 → 内閣府＋関係省庁＋専門家

・(詳細は「5つの提言」に盛り込み済み。)

【総務省】 ▼「自殺報道のあり方」についての検討 → 総務省＋報道各社＋専門家

- ・自殺報道が社会に与える影響について検証する。(フィンランドなど)
- ・「伝染」や「模倣」による群発自殺の危険性を検証する。(アメリカなど)
- ・自殺に対する偏見をなくすため公共教育を行う。(イギリス、オーストリアなど)
- ・報道各社が自殺報道に関するガイドラインを作成するための支援を行う。

▼ネット上での「自殺の呼び掛け」に対する介入 → 総務省＋警察庁＋民間会社

- ・プロバイダーから個人情報の提供を受けるために必要な法整備を行う。(済)
- ・危機介入をする上で必要な「関係者間での連携体制」を確立する。

▼「ネットを活用した自殺予防」の可能性 → 総務省＋専門家

・『「死にたい」という書き込みは、誰かと居たい、死ぬほど苦しい自分の存在を認めて欲しいという気持ちの表れ。そしてそこに、自殺を予防する可能性が秘められている。その時に苦しみを理解してくれる他人に出会うことで、自殺の衝動は癒される。』 (東京学芸大学田村毅助教授)

【文科省】 ▼学校における自殺予防教育の実施 → 文科省＋学校＋専門家＋民間団体

- ・学校で自殺が起きないような環境作りをする。
- ・「もし生徒が“死にたい”と言ったら、、、」。その対応を検討しておく。
- ・「自殺について教師はどう考え、また生徒にどう伝えるべきか」の検討を行う。
- ・万が一に備えて、専門家との連携体制を確立しておく。

▼いじめ自殺への対策 → 文科省＋学校＋専門家＋民間団体

- ・いじめ自殺の実態を解明し、防止策を図る。
- ・学校だけで情報を隠蔽しない。

▼自死遺児への支援(心のケア) → 文科省＋学校＋民間団体

・「生徒の親が自殺してしまったら、、、」。その対応を検討しておく。

▼ジェンダー学における自殺問題の検討 → 文科省＋民間団体＋専門家

・「自殺者の7割以上が男性」という日本の現実をどう捉えるべきか。

【厚労省】 ▼自殺についての実態把握 → 厚労省＋警察庁＋専門家＋民間団体

- ・効果的な予防策を立案するために、実態の把握は必要不可欠である。
- ・現在の調査は予防を前提としたものではなく、実態解明には不十分である。
- ・関係者の協力を得て、予防に役立つような多角的な実態調査が必要である。
- ・特に、公衆衛生の専門家による実態把握と情報分析が重要である。
- ・フィンランドでは協力者(遺族や友人)へ234項目に及ぶ質問調査を実施した。

▼うつ病対策 → **厚労省＋医療機関＋専門家**

- ・「うつ病は特別な病気ではない」という啓発活動が重要である。
- ・早期発見のため、かかりつけ医や内科医、整形外科医や産業医などと精神科医との連携が重要である。

▼労働者のこころのケア → **厚労省＋民間企業＋医療機関＋民間団体**

- ・職場における「うつ病に対する理解」の促進が必要である。

▼失業者へのこころのケア → **厚労省＋ハローワーク＋専門家＋民間団体**

- ・ハローワーク内で、失業者を対象にした「心のケア相談窓口」を開設すべき。

▼自殺未遂者へのケア → **厚労省＋医療機関＋民間団体＋警察庁＋専門家**

- ・救急医療の現場と精神科医との連携体制の確立が必要である。(フランスなど)
- ・自殺未遂者専門病院の設置を検討すべき。(ハンガリー)

▼自死遺族へのケア → **厚労省＋民間団体＋警察庁＋専門家**

- ・「分かち合いの会」に関する情報を収集し、遺族に提供する。
- ・民間が運営する「分かち合いの会」への支援を行う。(公設民営型で)

▼自殺対策活動を担う人材の育成 → **厚労省＋民間団体＋専門家**

- ・研究者だけでなく「自殺対策の現場で活動する人」を育成する。

▼自殺対策活動を担う民間団体などへの支援 → **厚労省＋民間団体**

- ・自殺対策の現場で活動する団体を支援し、連携を図る。

【警察庁】

▼自殺についての実態調査 → **警察庁＋厚労省＋専門家＋民間団体**

▼事情聴取時からの遺族ケア → **警察庁＋厚労省＋民間団体**

- ・事情聴取を行う際に、心理カウンセラーあるいは保健師を同行させる。
- ・できるだけ早い段階から、遺族が心のケアを受けられるようにする。

【経産省＋法務省＋金融庁】

▼借金自殺対策 → **経産省＋法務省＋金融庁＋警察庁＋民間団体＋専門家**

- ・連携を取れていれば、もっと早くに借金自殺の実態を解明し、有効な対策を図っていたはず。

【防衛庁】

▼自衛官の自殺対策 → **防衛庁＋厚労省＋専門家＋民間団体**

- ・組織全体の取り組みとして実態を解明し、防止策を図る。(フィンランドなど)
- ・遺された同僚などへの支援(心のケア)を行う。

【国交省】

▼電車への飛び込み自殺対策 → **国交省＋鉄道会社＋警察庁＋専門家**

- ・実態を解明し、防止策を図る。(イギリスなど)

【その他】

- ・地方公共団体との連携のために、各自治体が「地域の特性に合った自殺対策」を実施できるよう、国が自殺対策の方針を示し、必要な法整備も行き、地域ぐるみで行う対策の仕組み作りを支援していくことが必要である。
- ・自殺対策の現場で活動する民間団体との連携のために、行政における「自殺対策の窓口」を明確にする必要がある。また民間団体のほとんどが手弁当のボランティアで活動しており、社会全体で自殺対策を充実させていくには、資金難に苦しむ民間団体への財政支援が不可欠である。

【署名参加団体】すべてが、自殺対策の「現場」で活動している団体です。

日本いのちの電話連盟(東京)

<http://www.find-j.jp/>

→自殺を考えるなど精神的危機にある人たちのために無料の電話相談を行っている。センターは全国51カ所。

東京自殺防止センター

<http://www1.odn.ne.jp/~ceq16010/>

→自殺を考えるなど精神的危機にある人たちのために無料の電話相談を行っている。月一回、「遺族の会」も。

大阪自殺防止センター

<http://www4.osk.3web.ne.jp/~befriend/>

→自殺を考えるなど精神的危機にある人たちのために無料の電話相談を行っている。月一回、「遺族の会」も。

親の自殺を語る会(大阪)

<http://www.sutv.zaq.ne.jp/ckast003/>

→子供時代に親を自殺で亡くした人たちが集まって開いている「遺族の会」。カウンセリングスペース「リブ」内。

福島自死遺族ケアを考える会 れんげの会

<http://www.kokorosasae.jp/index.html>

→自死遺族同士が互いに気持ちを語り合い、悲嘆を和らげていく助けとなるような「読書会」を開いている。

遺児支援の会 ビッグフット(佐賀)

→「佐賀の遺児は佐賀んもんで支えんば」がモットー。あらゆる理由で親を亡くした子供たちを支援している。

蜘蛛の糸(秋田)

<http://www.akita21.com/kumo/>

→全国一自殺率の高い秋田で、倒産に追いやられた経営者の自殺を防ぐため、面談による相談を行っている。

自殺防止相談所(福井・東尋坊)

<http://kokoronihbike.kt.fc2.com/>

→正式名称は、NPO法人「心に響く文集・編集局」。東尋坊で、「語りかけ」による自殺防止活動を行っている。

猫次郎経営研究所(東京)

<http://www.nekojiro.net/>

→多重債務に陥り自殺も考えたことのある代表者が、いま同じ苦しみにある人たちを支援すべく活動している。

相談室カナ(京都)

<http://web.kyoto-inet.or.jp/people/kinopy/>

→子供を自殺で亡くした父親が開いたカウンセリングルーム。職場や学校での悩みなどの相談に乗っている。

あいち自殺対策プロジェクト(愛知)

→自殺で親を亡くした中学教師が中心となって活動している。子供たちへ「いのちの授業」などを行っている。

自殺対策支援センター ライフリンク(東京)

<http://www.lifelink.or.jp>

→「新しいつながりが、新しい解決力を生む。」がモットー。自殺対策に取り組む全国の団体や個人をリンクさせる(つなぐ)ことで、社会全体での自殺対策を目指している。今回のシンポジウムを企画し、「提言」をまとめた。