

【第四章】

自死遺族の実状

《キーワード》

自死遺族数の推計

自死遺族の実状

(1) 自死遺族数の推計

現在日本には自死遺族数に関する統計は公表されておらず、おそらくそもそも集計がなされていないと思われる¹。そのためその実数については推計によるよりほかない。過去には副田義也教授が自死遺児（自殺で親を失った未成年者）を推計しているが²、日本での試みとしては我々が知る限りにおいてこれが唯一のものである。本節は未成年者に限定することなくより幅広い自死遺族数を試算する。

今回「自死遺族」として対象に含めたのは自殺者の配偶者、兄弟姉妹、両親、子供の四者である³。推計にはすべて公開されている統計情報を利用し、自殺者の性・年齢分布や家族構成、生存率などをもとに自死遺族の分布を計算した。

大別して二つの結果を用意している。第一に1993年から2006年までの14年間⁴に起こった自殺から自死遺族となった人の数の推計、第二に2006年時点⁵において日本に存在する自死遺族の数の推計である。それぞれについて、その推計結果及び推計方法の概略を記載した。なお、より詳細な推計の手順については別途、東京大学経済学部の日本経済国際共同研究センター（CIRJE, Center for International Research on the Japanese Economy）のディスカッションペーパーとして公表する予定である⁶。

1. 推計1: 1993年から2006年に自死遺族となった人数

表1に推計結果を掲載した。自殺者数と年齢不詳を除いた自殺者数を併記した。表2はそれを自殺者一人当たりで換算したものである⁷。これは自殺者が一人増えた場合に平均的にどのような遺族がどれだけ増えるかの目安となるもので、自死遺族数に対する自殺数の係数と呼んでいる。

表2から、兄弟姉妹及び子供については緩やかな減少傾向が見られるが、これは出生率の低下を反映したものである。両親の係数に見られる上昇傾向は寿命が延びていることを反映したものである。配偶者についてはほぼ一定である。全体の係数は4から5の間の数字であり、また緩やかに減少する傾向が見られる。「4から5」というのは現代の日本に広く当てはまると考えられ、自殺者数から自死遺族数を見積もる際の目安として十分に耐えうるものである。

¹ 自殺者の配偶関係については公表されているので、配偶者遺族に関しての統計は存在している。これについては平成7年、12年の数字が厚生労働省による平成16年人口動態特殊報告に記載されている。

² 副田義也「自死遺族について」副田義也編『死の社会学』岩波書店、2001；副田義也「自死遺児について：再考」母子研究 No. 22, 2002, 21-37. 後者は前者を改訂したものである。

³ 無論そのほかにも祖父母、孫などのその他の親族、近い友人・知人など多くの人々が自死による直接的・間接的な影響を受けていることは十分想像できる。しかしそのように対象の幅を広げることは計算過程を煩雑にするうえ、数値の解釈を難しくする。そのため今回の推計では家族として一緒に住む可能性の最も高いこの四者に限定した。

⁴ 14年間という期間はインターネット上で入手可能な厚生労働省の人口動態統計年報の自殺数統計の年数に対応している。

⁵ 現存する自死遺族数を計算することがより望ましいが、自殺統計のラグのため2006年のものまでを利用した。

⁶ ディスカッションペーパーはHPからダウンロードすることが出来る：CIRJE, Center for International Research on the Japanese Economy: <http://www.e.u-tokyo.ac.jp/cirje/indexj.html>

⁷ 推計には年齢の明らかになっているもののみを含め年齢不詳のものは考慮しなかった。一人当たり遺族数の計算でも年齢不詳を除いた自殺者数を分母に用いた。ただし表から分かるとおり、年齢不詳の自殺者が示す割合はわずかでありこのことの影響は小さいと考えられる。

表 1、表 2 は自殺が起こった時点で遺族になった人数という想定で計算したものである。さらに 2006 年時点に存在する遺族数を推計するためにはその後の生死を考慮する必要がある。そうして計算された 2006 年時点で生存している遺族数の推計値を表 3 に示した。1993 年から 2006 年の 14 年間で約 170 万人、自殺急増の年である 1998 年から 2006 年で約 120 万人が自死遺族となり、かつ現在なお存在しているという結果となった。ここでは、未成年者の数については生死だけでなく 2006 年時点で未成年であると思われるものに限定した。前傾の副田教授の論文では未成年自死遺族の数を 10 年で約 9 万 200 人と見積もっているが、今回の結果はそれよりやや少なめになった。

以下では、推計方法の概略を述べる。詳細については後に公表する予定のディスカッションペーパーを参照されたい。

a. 配偶者

全体を通して自殺者数の統計には厚生労働省による人口動態統計年報を用いた。厚生労働省による人口動態特殊調査で自殺者の性別・年齢層別の配偶関係が報告されている。これを用いて性別・年齢層別の有配偶率を算出した⁸。データとして公開されているのは平成 7 年(1995 年)と平成 12 年(2000 年)の 2 時点のみであったが、両時点での有配偶率は全体的に減少傾向が見られたので時間について線形な形で数値を補正し 1993 年から 2006 年にかけての有配偶率の予想値とした。性別・年齢層ごとに自殺者数に有配偶率を乗じ、年次ごとに足し合わせたものが表 1 の(1)-(3)に該当する。2006 年時点の生存率の算出にあたっては、生命表⁹を利用し、「ある年齢の人が(少なくとも)ある年齢まで生きている確率」を計算し、該当する年齢の生存率を表 1 の数字に乘じ、表 3 の数値を得た。この時、配偶者間の年齢差は平均しておよそ 2 歳男性の方が高いことが知られているので、両者は同じ年齢層に属するとしてもよいと想定している。

b. 兄弟姉妹

平均的な兄弟姉妹の人数として合計特殊出生率を用いた。つまり、本人の生まれた年の合計特殊出生率から 1 を引いた値を各年齢層の自殺者数に掛けて、兄弟姉妹の人数とした。ただし、これだけでは自死より前にその兄弟姉妹が亡くなっているケースを考慮していないため、自殺時点まで生きている可能性を考慮する必要がある。この確率の予想値として、生まれた年の出生数と X 年後の X 歳人口の比率を用いた¹⁰。これを先の兄弟姉妹の人数に掛けたものが表 1 の数字である。ただし、兄弟姉妹は自殺者と同じ年齢層に属すると想定した。2006 年時点の生存率に関しては配偶者の場合と同様で、生命表から得られた。

c. 両親

自殺者数に 2 を掛けたものが両親の数であるが、兄弟姉妹の場合と同様に自殺時点での生存可能性を考慮する必要がある。子供をもつ年齢の平均はおよそ 30 歳であるので、自殺者と両親との年齢差を 30 とした。その上で、「ある年に 30 歳であった人がその後ある年まで生きる比率」を同じく人口推移から計算し、子供が生まれた後ある年まで生きている可能性として用いた。これを両親の数(自殺者数×2)に掛けたものが表 1 に現れている。2006 年時点での生存率に関しては年齢を自殺者の 30 歳上としているほかは同様である。

⁸ 配偶関係は、「有配偶」「未婚」「死別」「離別」「不詳」の 5 つに分類されている。そのため、他の箇所では加味している自殺時点の生存可能性を掛けて考える必要がない。

⁹ 平成 12 年都道府県別生命表(厚生労働省)。

¹⁰ 国勢調査の人口統計を用いた。

d. 子供

各年における母親の年齢層別出生数を用いて、その年までに生まれる子供の数の予想値を算出し¹¹、求めた子供の数を各年齢層の自殺者数に乗じて子供の数を求めた。ただし自殺者の未婚率は全体のそれに比べて高いため、この点を加味して子供の数を割り引いた¹²。さらに兄弟姉妹の場合と同様に自殺時までの生存率を掛けたものが表1の数字である。2006年時点の生存率については子供の年齢を自殺者より30歳下として他と同様に計算した。また、未成年の数に関しても同様に自殺者よりも30歳若いとして未成年か否かを区別した。

2. 推計2: 現在に日本に存在する自死遺族の総数

1993年から2006年までに自死遺族となった人数を推計したが、これをもとに2006年時点で日本に存在する自死遺族の総数を見積もる。表4がその推計結果である。表3と合わせて、現在の日本に存在する自死遺族の総数を300万人前後と見積もる。

以下では推計方法を概説する。まず、現在日本に存在する自死遺族の数を推計するにあたり何年程度遡って計算する必要があるか。自殺者の平均年齢を求めるとおよそ53歳になる。さらに、親子関係は30歳差、配偶者間、兄弟間には年齢差がないとして計算すると自死遺族の平均年齢は約47歳になる。日本人の平均寿命が80歳前後であることを考慮して、40年程度を加味すればほぼ全数になると考えられる。そこで1967年までの40年間および1972年までの35年間を用いる2パターンを検討する。

この期間の自死遺族の係数は計算できないから、最近の10年間は5、それ以前は5.5で一定としよう。これに自殺者数¹³を乗じることで各年に自死遺族になった人数が求められる。これに2006年時点の生存率をかけることで遺族数を計算することができる。

この生存率に関する情報は存在しないのでこれもおよその値を推計する必要がある。まず表3と表1の比率をとることで1993年の(2006年での)生存率は0.85であることが分かる。さらに検討する最初の年の自死遺族についてはその多くが2006年には亡くなっている想定しその年の生存率を0(死亡率を1)と置く。最後に1993年から死亡率が等比で変化していくと仮定をおくと、各年につき2006年時点生存率が計算できる¹⁴。

この結果40年間の想定では約150万人、35年間の想定では約130万人となった。ここから、先の170万人と合わせて現存する自死遺族数を約300万人と推計する。

¹¹ 亡くなった年齢層に対して、それよりも若い年齢層で生まれる子供の数と死亡した年齢層での子供の数の半分を足したものを、死亡までに生まれる子供の数とした。

¹² 日本全体の子供の数に対して、(自殺者の非未婚率/日本全体の非未婚率)を乗じた。

¹³ 自殺者数のデータはWHOによる。World Health Organization, WHO Mortality Database, available at: <http://www.who.int/healthinfo/morttables/en/index.html>

¹⁴ この計算方法は粗いものではあるが、生命表を見ると高齢者の死亡率の時間推移が等比数列に近いことが観察できるため、現実に近い想定であると考えられる。

表 1: 自死遺族になった人数

西暦	和暦	自殺者数	(1) 配偶者計: (2)+(3)				(6) 子供	(7) 未成年の子供 (自殺当時)	(8) 遺族計: (1)+(4)+(5)+(6)
			(2) 男性自殺者の 配偶者	(3) 女性自殺者の 配偶者	(4) 兄弟姉妹	(5) 両親			
1993	平成 5 年	20,516	6,896	3,174	35,970	16,990	35,583	9,284	98,612
1994	平成 6 年	20,923	6,993	3,057	39,020	17,745	36,350	9,005	103,165
1995	平成 7 年	21,420	7,127	3,223	39,429	18,189	37,441	9,304	105,409
1996	平成 8 年	22,138	7,488	3,259	41,495	18,672	38,815	9,717	109,728
1997	平成 9 年	23,494	8,045	3,389	41,547	19,860	41,075	10,199	113,916
1998	平成 10 年	31,755	11,319	4,171	53,152	27,130	51,423	12,659	147,196
1999	平成 11 年	31,413	11,258	3,997	57,017	27,150	51,557	12,684	150,979
2000	平成 12 年	30,251	10,919	3,803	54,254	26,222	49,653	11,762	144,850
2001	平成 13 年	29,375	10,643	3,647	52,888	25,598	48,598	11,374	141,375
2002	平成 14 年	29,949	10,923	3,678	50,333	26,436	49,736	11,912	141,105
2003	平成 15 年	32,109	11,576	3,821	48,746	29,466	49,354	12,344	142,963
2004	平成 16 年	30,247	10,758	3,587	49,951	27,623	46,839	11,757	138,759
2005	平成 17 年	30,553	10,780	3,558	48,813	28,730	46,745	12,345	138,626
2006	平成 18 年	29,921	10,349	3,624	47,769	27,796	45,899	11,954	135,436
計		384,064	135,074	49,988	660,386	337,604	629,067	156,300	1,812,119

自殺者数
(年齢不詳を
除く)

表2: 自殺者一人当たり遺族数(係数)

西暦	和暦	(1) 配偶者計: (2)+(3)						(8) 遺族計: (1)+(4)+(5)+(6)	
		(2) 男性自殺者の 配偶者	(3) 女性自殺者の 配偶者	(4) 兄弟姉妹	(5) 両親	(6) 子供	(7) 未成年の子供 (自殺当時)		
1993	平成5年	0.49	0.34	0.16	1.77	0.83	1.75	0.46	4.85
1994	平成6年	0.48	0.34	0.15	1.88	0.86	1.75	0.43	4.97
1995	平成7年	0.49	0.34	0.15	1.86	0.86	1.76	0.44	4.96
1996	平成8年	0.49	0.34	0.15	1.89	0.85	1.77	0.44	5.00
1997	平成9年	0.49	0.35	0.15	1.79	0.85	1.77	0.44	4.89
1998	平成10年	0.49	0.36	0.13	1.69	0.86	1.63	0.40	4.68
1999	平成11年	0.49	0.36	0.13	1.83	0.87	1.66	0.41	4.85
2000	平成12年	0.49	0.36	0.13	1.81	0.87	1.66	0.39	4.83
2001	平成13年	0.49	0.37	0.13	1.82	0.88	1.67	0.39	4.85
2002	平成14年	0.49	0.37	0.12	1.69	0.89	1.67	0.40	4.75
2003	平成15年	0.48	0.36	0.12	1.53	0.92	1.55	0.39	4.49
2004	平成16年	0.48	0.36	0.12	1.66	0.92	1.56	0.39	4.62
2005	平成17年	0.47	0.36	0.12	1.61	0.95	1.54	0.41	4.57
2006	平成18年	0.47	0.35	0.12	1.60	0.93	1.54	0.40	4.55
14年間平均		0.49	0.35	0.13	1.74	0.88	1.66	0.41	4.78

表 3. 2006 年時点に存在する自死遺族数

西暦	和暦	自殺者数	(1) 配偶者計: (2)+(3)						(8) 遺族計: (1)+(4)+(5)+(6)	
			(2) 男性自殺者の 配偶者	(3) 女性自殺者の 配偶者	(4) 兄弟姉妹	(5) 両親	(6) 子供	(7) 未成年の子供 (自殺当時)		
1993	平成 5 年	20,516	8,420	5,923	2,497	30,234	10,366	34,566	892	83,586
1994	平成 6 年	20,923	8,522	6,065	2,457	33,625	11,532	35,396	2,559	89,074
1995	平成 7 年	21,420	8,908	6,263	2,645	34,504	12,136	36,588	2,622	92,136
1996	平成 8 年	22,138	9,396	6,678	2,717	36,869	12,889	38,077	2,746	97,230
1997	平成 9 年	23,494	10,137	7,246	2,891	37,192	14,065	40,403	3,072	101,797
1998	平成 10 年	31,755	14,076	10,449	3,627	48,297	20,332	50,765	3,445	133,470
1999	平成 11 年	31,413	14,043	10,496	3,547	52,850	21,195	50,978	6,831	139,066
2000	平成 12 年	30,251	13,732	10,301	3,431	50,935	21,181	49,205	6,619	135,053
2001	平成 13 年	29,375	13,474	10,121	3,352	50,233	21,527	48,249	6,732	133,482
2002	平成 14 年	29,949	13,928	10,491	3,437	48,253	22,940	49,470	7,190	134,591
2003	平成 15 年	32,109	14,923	11,280	3,643	47,246	26,711	49,177	7,466	138,058
2004	平成 16 年	30,247	14,042	10,565	3,477	48,952	25,988	46,722	11,757	135,704
2005	平成 17 年	30,553	14,188	10,684	3,504	48,342	27,912	46,689	12,345	137,131
2006	平成 18 年	29,921	13,973	10,349	3,624	47,769	27,796	45,899	11,954	135,436
14 年間計		384,064	171,761	126,911	44,850	615,301	276,570	622,182	86,230	1,685,815
1998-2006 計		275,573	126,379	94,736	31,643	442,878	215,582	437,154	74,339	1,221,992

自殺者数
(年齢不詳を
除く)

表 4: 2006 年時点に存在する自死遺族数 (1992 年以前)

西暦	和暦	自殺者数	係数(予想値)	自死遺族数(自死時点)	2006 年時点の生存率(35 年間)	2006 年時点の生存率(40 年間)	2006 年時点の自死遺族数(35 年間)	2006 年時点の自死遺族数(40 年間)
1967	昭和 42 年	14,121	5.5	77,666	0.00	0.00	0	0
1968	昭和 43 年	14,601	5.5	80,306	0.00	0.07	0	5,715
1969	昭和 44 年	14,844	5.5	81,642	0.00	0.14	0	11,207
1970	昭和 45 年	15,728	5.5	86,504	0.00	0.20	0	17,186
1971	昭和 46 年	16,239	5.5	89,315	0.00	0.26	0	22,838
1972	昭和 47 年	18,015	5.5	99,083	0.00	0.31	0	30,584
1973	昭和 48 年	18,859	5.5	103,725	0.09	0.36	9,061	37,120
1974	昭和 49 年	19,105	5.5	105,078	0.17	0.40	17,556	42,406
1975	昭和 50 年	19,975	5.5	109,863	0.24	0.45	26,349	49,001
1976	昭和 51 年	19,786	5.5	108,823	0.31	0.49	33,326	52,827
1977	昭和 52 年	20,269	5.5	111,480	0.37	0.52	40,895	58,199
1978	昭和 53 年	20,199	5.5	111,095	0.42	0.56	46,898	61,777
1979	昭和 54 年	20,823	5.5	114,527	0.47	0.59	54,128	67,304
1980	昭和 55 年	20,542	5.5	112,981	0.52	0.62	58,602	69,711
1981	昭和 56 年	20,096	5.5	110,528	0.56	0.64	61,977	71,210
1982	昭和 57 年	20,668	5.5	113,674	0.60	0.67	68,103	76,115
1983	昭和 58 年	24,985	5	124,925	0.63	0.69	79,218	86,586
1984	昭和 59 年	24,344	5	121,720	0.67	0.71	81,076	87,023
1985	昭和 60 年	23,383	5	116,915	0.70	0.74	81,286	85,960
1986	昭和 61 年	25,667	5	128,335	0.72	0.75	92,642	96,774
1987	昭和 62 年	23,831	5	119,155	0.75	0.77	88,910	91,937
1988	昭和 63 年	22,795	5	113,975	0.77	0.79	87,572	89,793
1989	平成元年	21,125	5	105,625	0.79	0.80	83,294	84,810
1990	平成 2 年	20,088	5	100,440	0.81	0.82	81,060	82,055
1991	平成 3 年	19,875	5	99,375	0.82	0.83	81,875	82,480
1992	平成 4 年	20,893	5	104,465	0.84	0.84	87,676	87,968
1992 年以前計		520,856		2,751,215			1,261,502	1,548,588

(Ⅱ) 自死遺族の実状（「自殺実態 1000 人調査」から）

「自殺実態 1000 人調査」では、自死遺族の実状についても、直接聞き取りを行っている。自死遺族の思いは「沈黙の悲しみ」とも言われ、普段はその胸の内が語られることはほとんどない。今回の調査でも、「これほど自分の思いを言葉にしたことはなかった」との声が参加した遺族から多く聞かれた。

全国に 200 万人いると推計される自死遺族が抱えている課題は、決して少なくない。本調査を通して、これまで「声にならなかった声」に徹底して耳を傾けた結果、様々な困難を抱えている自死遺族の実状が見えてきた。

心理面、生活面、経済面、教育面、法律面など。一人ひとりの遺族が抱えている課題は一樣ではない。ただ同時に、自殺に対する社会の誤解や偏見から、周囲の冷たい目にさらされているという共通点があることも分かってきた。自死遺族の回復の足を引っ張っているのは社会の側かも知れないという、その現実が見えてきたのだと言い換えてもいい。

以下より、自死遺族への調査についての概要等を述べたのち、実際に遺族がどういった困難に直面しているのか、直面させられているのか。実際の「声」を基に、明らかにしていきたい。

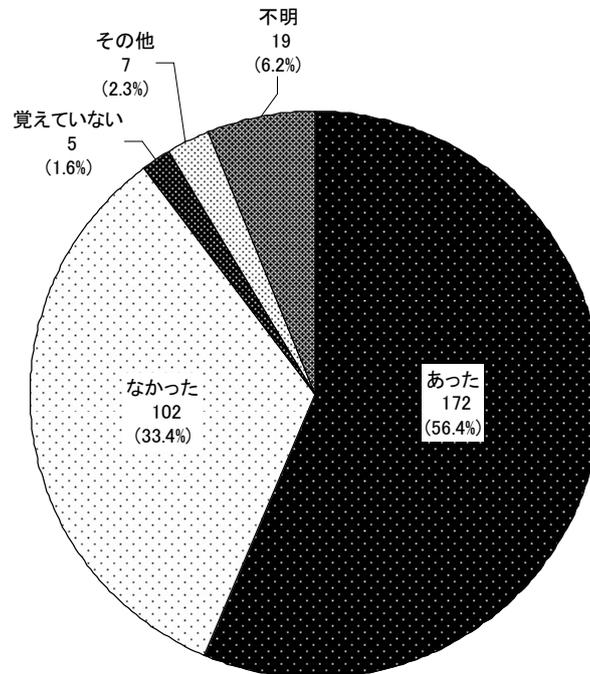
① 「自殺実態 1000 人調査」の自死遺族調査の概要、特徴、手法について

概要	<ul style="list-style-type: none"> ◆自殺の実態調査と自死遺族支援は一体不可分のものとして取り組むべきであるという認識のもと、「自殺実態 1000 人調査」では、故人が自殺に追い込まれるまでのプロセスだけではなく、自死遺族の生活実態、必要としている支援等についても併せて聞き取り調査を行っている ◆自死遺族の実状を詳らかにすることにより、全国的に立ち遅れている自死遺族支援を充実させるための具体的な政策立案につなげていく
調査項目	<p>【選択項目 252+自由記述項目 224 計 476 項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆故人が亡くなってからの半年間の生活について ◆故人が亡くなったことによって困ったことの内容と相談の有無（自身の身体・心の悩み／家族の健康状態の悩み／家庭内の後追いの心配／家計の悩み／死後の手続き／身内・親戚との関係／その他） ◆現在の生活について ◆遺族のつどいについて ◆亡くなった直後の気持ちと悩み、体調等の変化について ◆現在の気持ちと悩み、体調等の変化 ◆行政・民間団体への要望について

特徴	<p>◆調査への「協力者」と位置づけられがちな自死遺族も、本調査においては「参加者」である ⇒遺族は自殺対策の立案・実施に向けて共に歩んでいく「仲間」</p> <p>◆故人に代わり「声なき声」をあげることで、これからの自殺総合対策づくりに「参加」するという位置づけ</p>		
遺族支援としての側面	<p>① 自死遺族への実務的な支援へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆調査に参加することで「つながり」ができる（孤立を防ぐ） ◆「自死遺族のつどい」や法的な問題解決手段等へつなぐ ◆遺族の課題を聞き、実務的な支援策の立案を図っていく <p>② 自死遺族の心理的な支援へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆聞き手と共に、故人と向き合うことによる回復の可能性 ◆自らの体験を「社会化」させることによる回復の可能性 ◆「自殺＝身勝手な死」という誤解や偏見の払拭を図ることにも 		
参加者の属性	亡くなった方との関係（故人からみた続柄）	人数	割合
	子ども	90人	29.0%
	夫・妻	87人	28.5%
	親	68人	22.3%
	兄弟・姉妹	39人	12.8%
	その他	12人	4.0%
	その他の親類	6人	2.0%
	同性の友人	2人	0.7%
	義理の親	1人	0.3%
	計	305人	100%
	故人の死からの経過年数	人数	割合
	1年未満	35人	11.4%
	1年以上3年未満	87人	28.5%
	3年以上5年未満	43人	14.1%
	5年以上10年未満	54人	17.7%
	10年以上	86人	28.2%
	計	305人	100%
故人の死からの平均経過年数		8年10ヶ月	

自殺に対する偏見にさらされる遺族

Q. 故人の死に関して何か気になる周りからの言動があったか

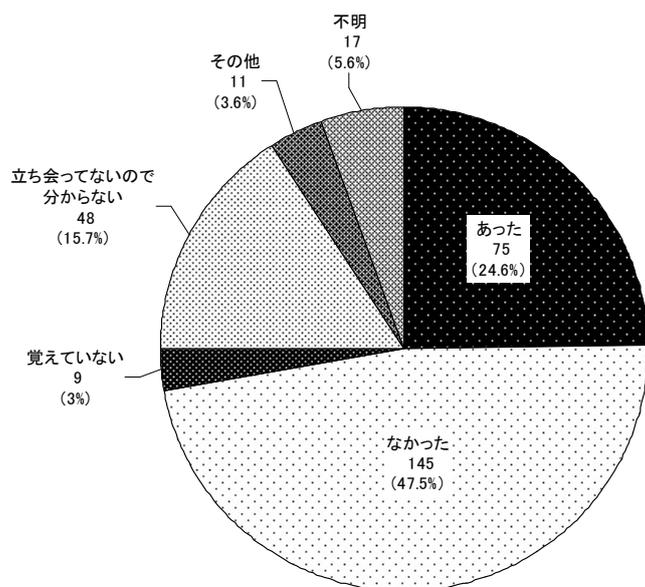


《コメント》

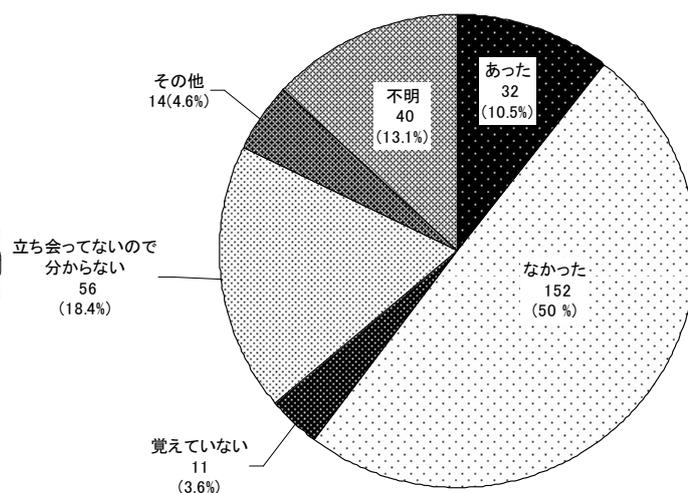
- ・夫（故人）の両親から、「うつ病になったのは、あなたと結婚したからだ。あなたが責めたてて自殺に追いやった」と言われたり、「この結婚はそもそも反対だった」と言われたりした。（40代女性）
- ・「一緒に住んでいて何で気づかなかったんだ。少しでも様子がおかしいと思ったら、病院につれていけばよかっただろう」と夫（故人）の両親に責められた。（30代女性）
- ・「あなたのせい。あなたがついてるのに、なぜ」と親戚から言われた。（40代女性）
- ・「こんな汚い血と結婚させたくなかった」と弟（故人）の嫁の親に言われた。（40代女性）
- ・親戚から「借金がふってかかってきたらどうするんだ」と言われた。（20代女性）
- ・近所の人が「自殺なのにおおびらに葬式をあげて・・・」と言っていた。（30代女性）
- ・地域の人が町を歩いても聞こえるように「かわいそうやったな」と言われた。（40代女性）
- ・「生命保険がたくさんもらえて良かったじゃない」と言われて傷ついた。（40代女性）
- ・調停で「数十万の見舞金ぐらい出してもいい。いじめはなかった」と言われた。それで終わりにしようという感じがした。（50代男性）

警察や医療機関の対応に深く傷つくことも

警察への不満



医療機関への不満

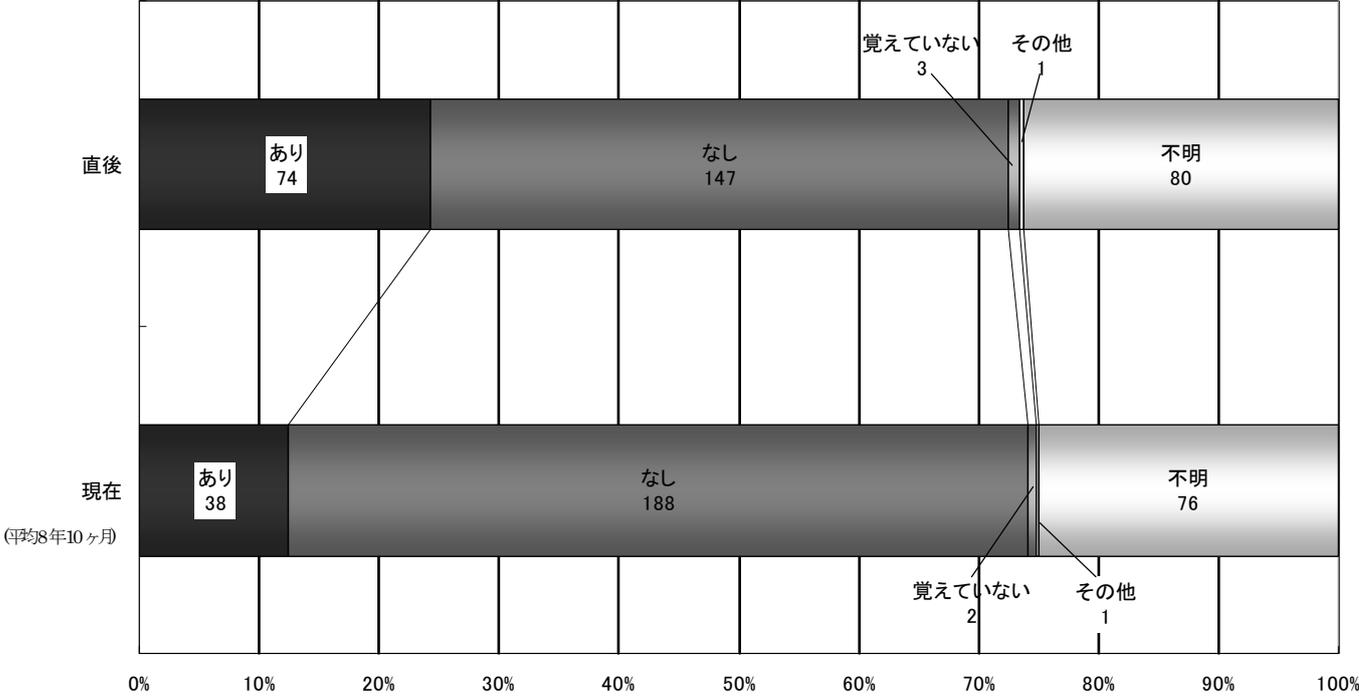


《コメント》

- ・現場検証をしてみると、故人が首を吊られたままの状態、その場所でいろいろと訊かれた。
(30代女性)
- ・故人の遺体と対面し、気が動転しているところに「迷惑なんですよ、他県から死にに來られる」と。早く遺体を持って帰って下さい」と言われた。(30代男性)
- ・海に車があったのに山や陸地をさがし回った。処置室にいる時に「保険金の話や殺人の疑いもある」と言われた。(30代男性)
- ・息子がいつまでも家に戻らないので、警察に捜索願を出しにいったが、「どうせ家出でしょう」と言って真剣に取り合ってくれなかった。いつまでたっても家に戻らないので、事情を何回も説明してようやく動いてくれた(40代男性)
- ・故人の遺留品が黒いゴミ袋に入れられて、戻された。(60代女性)
- ・戻ってきた母の顔にメスを入れたのであろう、ひどい傷があった。(40代女性)
- ・手術料を取られた。病院で何をされたのか説明がなかった。(40代女性)

自死遺族の4人に1人が「自分も死にたい」

Q. 「死にたい」と考えることがありますか



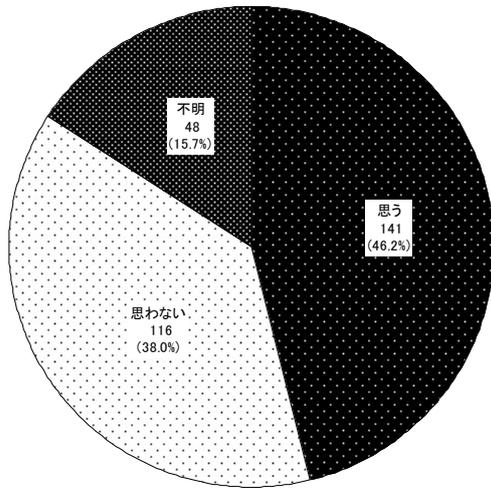
《コメント》

- ・ これからの生活のことを考えると、不安でたまらなかった。子供2人をどうやって育てていくか、不安から、そんなことも考えた。(40代女性)
- ・ 生き続けなければならないことが苦しかった。死ねば楽になるという選択肢があることを知った。(30代女性)
- ・ 毎日寝る前にこのまま目がさめなければいいのと思い、遺書をそばに置き寝ていた。(30代女性)
- ・ 楽になりたい、向こうで会えるかもと初盆前に自殺未遂した。(30代女性)
- ・ 自分が責められこれから先の事が不安で、死にたいと思った。(40代女性)
- ・ どう生きていいかわからない。会社に無力無念をはらせない自分に。(50代女性)
- ・ 子どものところへ逝きたい。一緒にいたいと思った。(40代女性)

自殺の「サイン」について

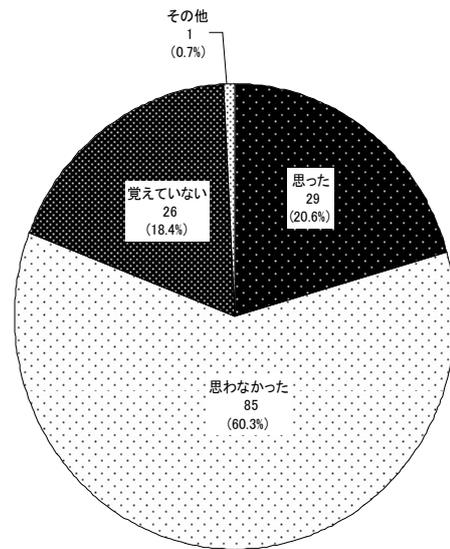
「故人が自殺のサインを出していた」と思う人は、46.2%にのぼった（同居していなかったなどの理由で「不明」と答えた48人を除く251人の141人）。しかし、当時から「それがサインだ」と思った人はその内の20%にとどまった。

Q. 自殺のサインがあったと思うか

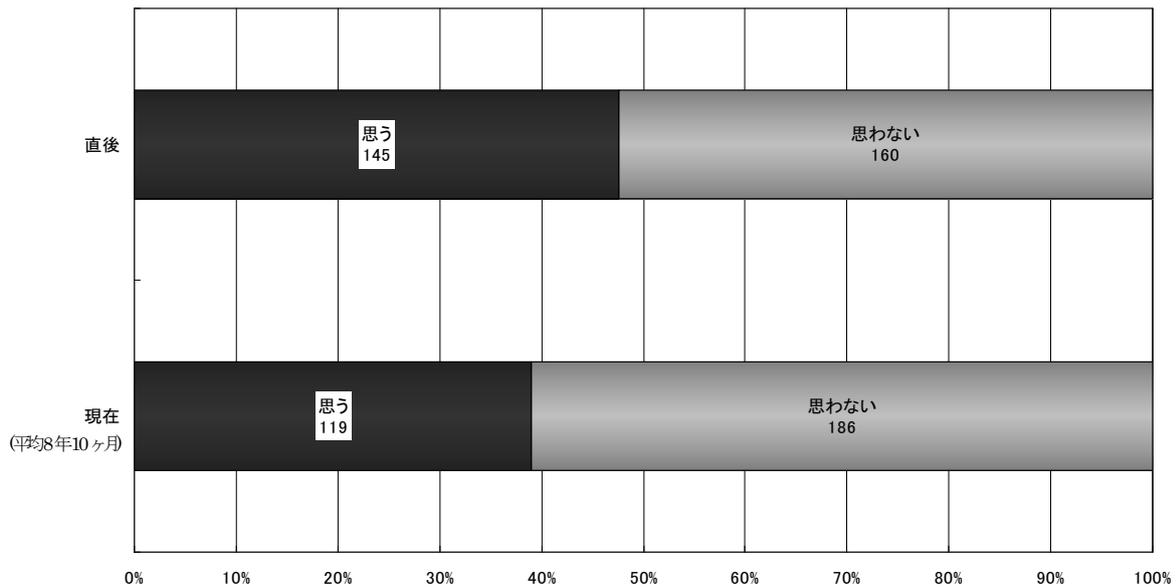


Q. 「思う」と答えた141人のうち

その当時もそれがサインだと思った人の割合



Q. 自分のせいだと思うか

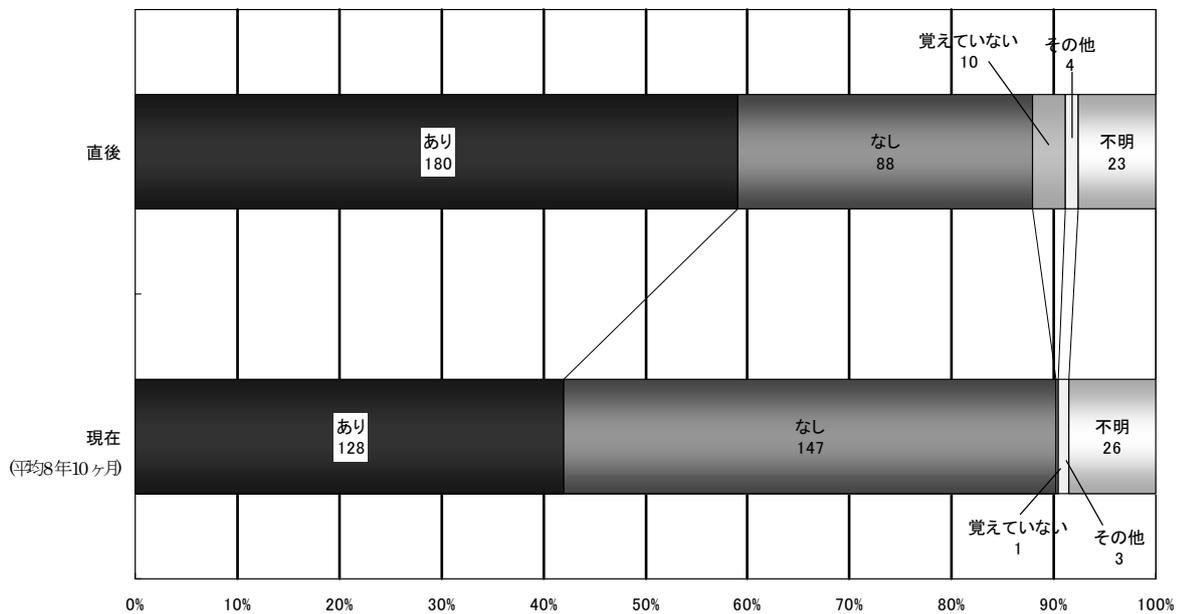


《コメント》

- ・まさか死ぬとは思わなかった。助けを求められていたのに、何もしてあげられなかった。(30代男性)
- ・凍りついたような感じ。朝まで一睡もできなかった。(20代女性)
- ・救ってあげられなかった。助けてあげられなかった。これからどうやって子供たちを育てていけばいいの。助けて。(40代女性)
- ・亡くなる直前まで、本人の側にいました。これから先の話など前向きに話していた(取り乱したりしなかったので私は落ち着いていた)。主人がまさか亡くなるとは思わなかったのでショックが大きかった。(50代女性)
- ・申し訳ない。夫がずっとサポートしてくれていたのでも申し訳ない思いが強かった。(50代女性)
- ・寝てもさめてもそのことばかり。昼夜も分からなかった。まわりも見えなかった。食卓の息子の席が空席なのをみて、なんとも言えない悲しみをおぼえた。(40代女性)

時間が経ってもなくなる抑うつ感

Q. 抑うつ感があったか



《コメント》

- ・絶望的になり、先が見えない状態。(40代女性)
- ・涙が出る。何もしたくない。調理ができない。(40代女性)
- ・何も考えられなかった(40代女性、他複数名)
- ・人と話すのが嫌だった。(20代女性、他複数名)
- ・直後は何とかせなあかんという思いが強かった。一年後に落ち込んだ(40代女性)

- ・半年ぐらい、何をして過ごしていたのかわからない。上の空。(20代女性)
- ・帰ってくる人が帰って来ない。子供も寝た後、孤独感を感じた。夜が辛かった(30代女性)

長期にわたり、悩みや困難を抱え続ける自死遺族

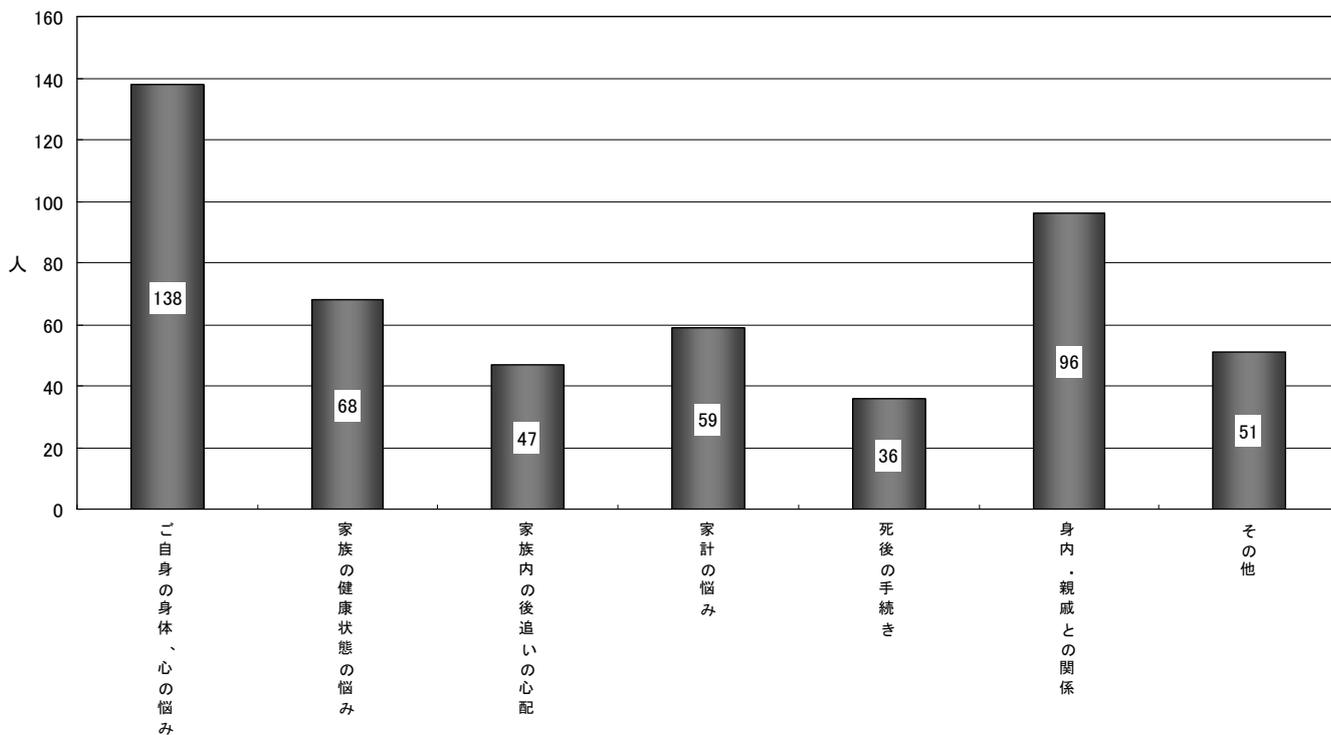
自死遺族は、長期に渡り心理面や生活面で困難を背負う。

【故人が亡くなったことによって何か困ったことや悩んだことがありましたか】

回答	人数	%
困ったことがあった	240	78.6
困ったことがなかった	25	8.2
覚えていない	38	12.5
その他・不明	2	1.0
	305	100

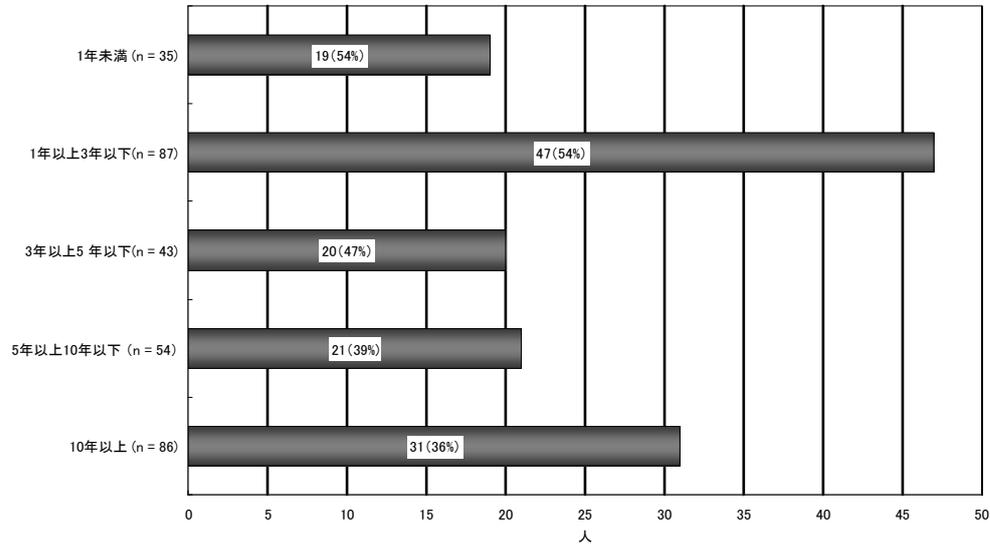
【悩みの種類ごとの人数】

Q. どんな悩みがあったのか



【ご自身の身体、心の悩み(経過年数別)】

ご自身の身体、心の悩み(経過年数別)



《コメント》

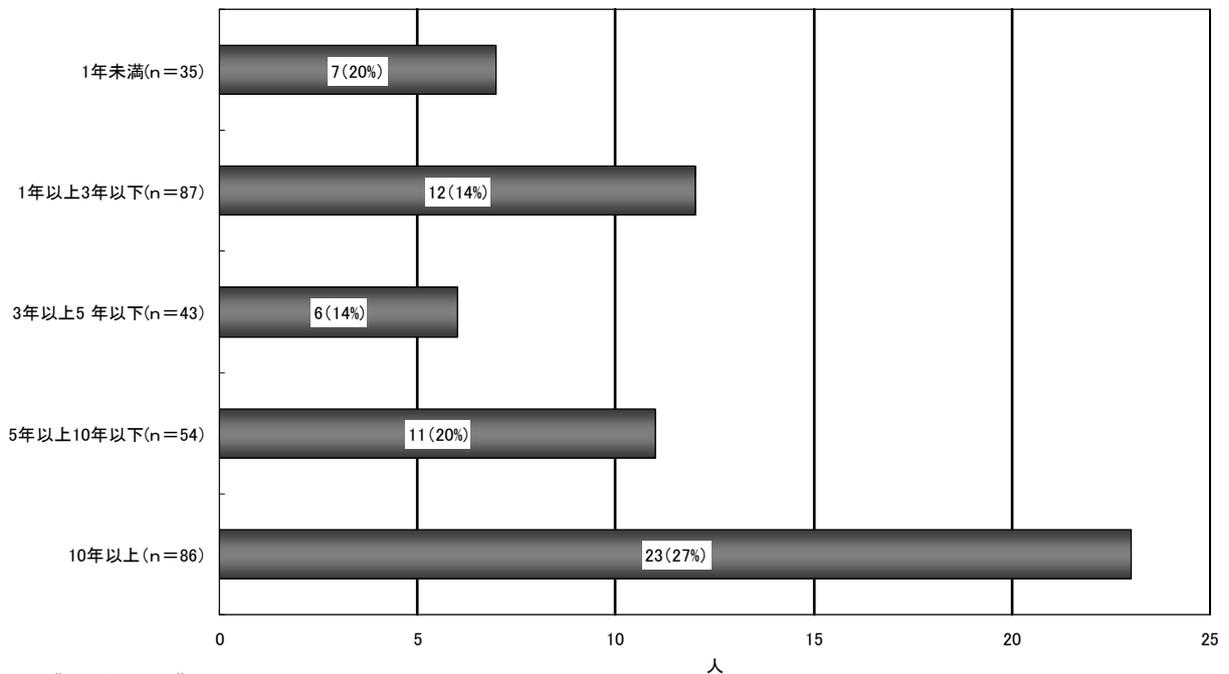
- ・夫が見つかったから、一通り法事を終えるまでの間、記憶が一部抜けているようだ。ずっと泣いていた。夫の遺体を見た時や、夫の母が手を握ってくれたときのことがフラッシュバックする。(30代女性)
- ・「あの時の言葉が足らなかったのでは」とか「優しくしてあげられなかった」という自責の念。亡くしてからもう10年になるので区切りかなという気はしているが、なぜという疑問に変わりはない。(30代女性)
- ・そのときから全ての自信がなくなっていった。どこからやり直していいのかわからない。世間に隠さないといけないことがものすごくエネルギーを要し、夜にしか出かけられない(50代女性)
- ・一人の自殺がこんなにも多くの人の人生を狂わすことになるのかと改めて痛感すると共に、自分の人生も汚れた人生になった気がして、何ともやりきれない思いで一杯だった。まだ自殺を正当化する気持ちにはとてもなれないが、少なくとも遺された家族は生きていくしかないのだということだけは確信している。そして遺族を孤独から救って欲しい。自殺はとにかく孤独感の強い死なれ方。家族を自殺で失うと、何だか残された遺族は、社会から取り残された孤独感を強く感じる。遺族が孤立しない社会を願ってやまない。(30代女性)
- ・よく1人が自死すると周りで5, 6人が強い影響を受けるという話を聞くが、5, 6人なんてものではない。弟を自殺でなくしたことにより、自分が心身ともに体調を崩し、なかなか調子が戻らなかった。直後は感情を夫と共有できたが、時間の経過とともに悲しみの度合いにも差が出て夫婦の不仲のきっかけとなった(「いつまで、メソメソしているんだ」等言われた)。痛みを抱え、また、夫婦間がぎくしゃくすることにより、自分の子どもたちにも何か生きづらいものを抱えさせて育ててしまったのではと不安になる。自死による周りへの影響は、身近な5, 6人などではなく、その5, 6人それぞれの身近な人への影響、時には世代も超えて、1人の自

死は50人にも影響を与えることさえあると思う。5, 6人に影響を与えるなんて言わないでほしい。そんな程度ではない。自分は遺族として、息の長い支援が必要なことを実体験として訴えていきたい。(40代女性)

時が経つにつれ深刻化する家計の悩み

一家の大黒柱を失った場合などは、子どもの進学費用などの経済的問題として長期にわたり遺族の負担として残る。

家計の悩み (経過年数別)



《コメント》

- ・自殺で夫を亡くし、実際には子どもの将来の学費のことや自分自身の心身の状態のことなど、誰かに相談したいし、どこに相談したらいいかわからない。(30代女性)
- ・子どもの大学進学のことを考えると、自分の稼ぎだけではとても進学させてやることができない。(40代女性)
- ・私の父親が、自分も死んで生命保険金を孫に残そうと考えていた。(50代女性)
- ・故人が残した消費者金融からの借金の取立てが複数から来た。全く知らなかったのも驚き、動揺した。(20代女性)

死後の手続き等の悩み

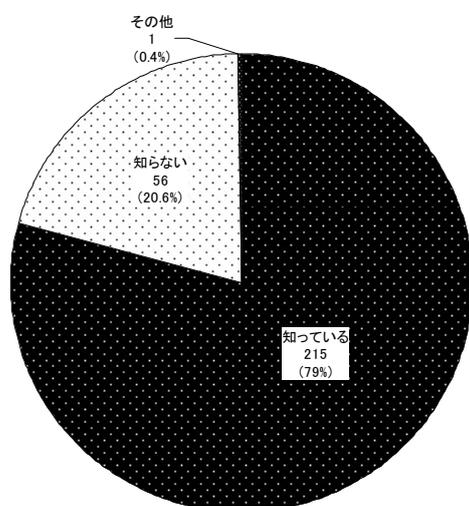
《コメント》

- ・死後のいろいろな手続きは初めてのことばかりなので、どこか窓口であり、相談できるところがほしかった。借金の整理のことについての法的なことなど、具体的にどこに相談すればいいのかわからなかった。(50代女性)
- ・携帯の解約に困った。それぐらいのこのために、自殺と書いてある死亡診断書を見せなければならないのが嫌だった。埋葬許可書で押し通した。内容の詳しくないもので証明書があればと思う。(50代女性)
- ・ここに電話すれば相談できるという総合的な窓口があればと思う。どこにいったらいいか、わからない。細かく区役所はあるのに、必要な情報が得られない。(30代女性)
- ・大きく、幅広く相談できる窓口が一括でうけて、次につなげてくれれば。(30代女性)
- ・混乱している時期にたくさんの手続きをしなければならない。まず急ぎでやるもの、次に必要なもの、というように段階的に情報提供してほしい。子どもの奨学金のことについても全く知らなかった。(40代女性)
- ・死後の様々な手続き、最悪の状況のときに全くわからない様々な手続きをしなければならない。死後に関する制度も知らないことが多すぎる。(50代女性)
- ・故人が自殺したアパートの管理会社から賠償請求をされた。(50代女性)

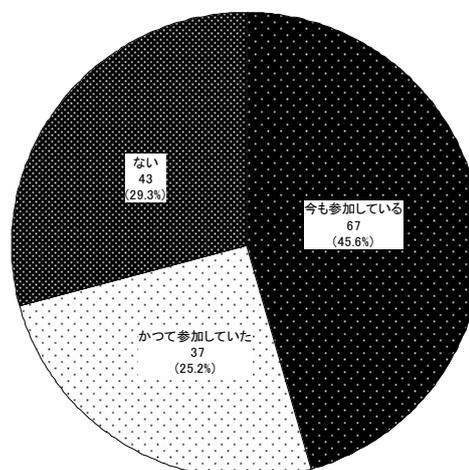
自死遺族のつどいについて

誰にも語れなかった思いを安心して打ち明けられる場所となっている。

Q. 遺族のつどいを知っていますか



Q. つどいに参加したことはありますか



《コメント》

- ・ 共通の体験をした人達の話聞いて安心できた。(30代女性、他複数名)
- ・ 身近な人の自殺という一瞬特殊なことに遭遇してしまった孤独感から、参加することによって、同じような事を経験した人は自分だけではないという安堵感が持てた。(30代女性)
- ・ もう大丈夫だと思っていたが大泣きした。自分でもまだ持っている感情を再確認した。(30代女性)
- ・ 遺族のつどいが近くにあればと思う。大変救われた。貴重だが遠くに行かないとない。(50代女性)
* 今回の調査には「遺族のつどい」を通じての参加者が多く、したがって既に遺族のつどいを知っていて参加したことがある方が多くなっている。

直後の周囲からの言葉や反応で支えになったもの

- ・ 「普通でいいんだよ。一緒に楽しいことしていこうよ」と言われた時。(40代女性)
- ・ 仲良い友人がそっと見守ってくれた。(40代女性)
- ・ 会社の同僚と一緒に帰ってくれたり、気を配ってくれた。(50代女性)
- ・ 故人の友人が来てくれて「あいつがいたから支えられていた」と言ってくれた。(40代女性)
- ・ 前の仕事仲間が毎日メールをくれた。「一人じゃないんだよ」と言ってくれた。(30代女性)
- ・ 寺、葬儀会社が温かく(こちらの気持ちになって)対応してくれた。(50代女性)
- ・ 通院先の医師が「体調を崩すのは当たり前だし、あなたは何も悪いことはしてない」と言ってくれた。(40代女性)

1000人調査に参加したご遺族の声

- ・ 先日は、遠方の折ご訪問いただきありがとうございました。今回ご縁があり、お話しできたことは、今の自分の気持ちを切り替える一歩にしたいです。あれからあらためて父の事を思い出しているうちに、いろいろな出来事、言葉がよみがえり、こんなにもしんどい事だったんだと実感しました。もしかしたら自分が死ぬまでこの感情は続くのかな、なんて思ってしまったたり…。でも、そんな気持ちとも、ゆっくりとであっても向き合えるようになっていきたいと思っています。今回のことを、そのきっかけにしていきたいとも思っています。この度は、本当にありがとうございました。(30代女性)
- ・ 今回このような形で夫の死を語り何かの役に立てればと参加させていただき、ありがとうございました。私で何かお役にたてることができましたら、また声をかけてください。一人でも、追い詰められている人がとどまってくれればと思います。(30代女性)
- ・ 今でも悔しい思いが消えない。自分で何か力になれることがあればやっていきたい。(60代男性)
- ・ 自死遺族の生きづらさを社会に知ってもらい、全体で支えてもらえると幸いです。(30代女性)
- ・ 社会的なこととして追いつめられる人も遺されたものも受け入れられる社会にしてほしい。専門同士の連携をはかり、法的にも支援をうけられるようにしてほしい。知らない人たちにもっと知ってもらいたいと思う。自殺という実態について。(50代女性)

考察：「1000人調査」に参加して

自死遺族が直面する現実

第4章Iの自死遺族数の推計からも見て取れるように、現存する自死遺族だけでも300万人いるという事実をみても、自死遺族の問題は社会として目を背けることのできない問題であろう。

自死遺族が受けるのは、直接的な非難や誹謗中傷の言葉や態度だけではない。自殺が与える負のイメージから無意識的に周囲から偏見を感じざるを得ない状況さえ見受けられる。それは、自殺は個人に属する問題、身勝手な死として、いまなお認識をされている状況が現実として存在することを示唆している。そうした中で、4人に1人の遺族が「死にたい」と答えるほどに、生活に憤りや生き辛さを抱えなければならないのであろう。

もうひとつ、注目すべきは自殺のサインについてである。「故人が自殺のサインを出していた」と思う人は46.2%に対し、当時から「それがサインだ」と思った人はその内の20%にとどまったのは、「自分のせいだと思う（直後）」と47.5%の人が回答したことリンクしているのではないだろうか。過去を振り返った時に、故人からのサインとして様々ことが思い返されるが故に自責の念は強まってしまうこともある。その意味で、自殺のサインは遺族を苦しめるひとつの材料でもあるのかもしれない。

加えて、自殺予防とは自殺を防ぐと同時に遺族を苦しめることになる可能性もあることに触れておきたい。自殺予防が注目されるほどに、助けられなかった自分を再認識し、行き場のない思いが巡ることもある。その意味で、自殺予防と遺族支援は一体となって進むべき課題であることを忘れないようにしなければならない。

そして、遺族の回復のためには、遺族のつどいのように語ることのできる場の提供だけでなく、語りことのできる足場を整える生活再建も忘れてはならない。遺族が抱えるのは心理的な問題だけではない。死後の手続きや経済面など多岐にわたる。家計の悩みなどは長期にわたって続くことが今回の調査からも明らかになった。遺族自身が生きるための足場があってこそ、回復の途をたどることができる。心理的側面のみには偏らない、総合的な遺族支援の構築が今後の課題であるといえる。

「自殺実態1000人調査」に寄せられる自死遺族の思い

「自殺実態1000人調査」の特徴は、遺族を調査への「協力者」ではなく、「参加者」と位置づけていることだろう。調査への「協力」ではなく、これからの自殺対策を作っていくために、自らの体験について声をあげることを通して、調査に「参加」してほしいと呼びかけている。その趣旨に賛同し、これまでに305人ものご遺族が「参加」している。

調査は、参加者の語る体験から、自殺の社会的背景、要因を明らかにすることで有効な自殺対策立案

につなげ、誰もが追い込まれない「生き心地の良い社会」を築くことを目的としている。参加者は、家族の自死、自身の遺族としてのつらい体験を話すことで、それがこれからの自殺対策つまり、自殺で亡くなる、自分の家族と同じ思いをする人を減らすことにつながると感じられる。遺族が自身の体験と社会とのつながりを感じる機会となり、それは遺族自身の回復にもつながっていくことも少なくない。「対策につながる調査に参加させてくれてありがとう」「自死で亡くなる方が一人でも少なくなるために、自分の体験を役立てたい」「自分の体験を話すことがこれからの対策につながるのなら、参加したい」との声が参加したご遺族から寄せられているのはそのためだ。

とはいえ、家族の自死を振り返り、語るということは大きな痛みを伴う。私たち調査員は、遺族が語る体験の重みとこれからの対策につなげてほしい、との切実な思いを調査に行くたびに感じてきた。お話を伺う度に、必ずこれからの対策につなげなければならないとの思いを強くしてきた。語られる体験から自殺の社会的要因、背景を明らかにし、有効な対策につなげることが調査を実施する側の責務である。それは当初から位置づけられたものでもあり、遺族のお話を伺うことで私たち調査員の強い決意ともなっていた。

「まさか、自分の家族が・・・」とのことばを多くの参加者から聞いた。普通に、一生懸命に生きてきた方々が、少し何かに躓いたことで次第に追い込まれて、自死にまで至ってしまう。そんな現実を伺ってきた。「自殺は追い込まれた末の死」ということをおひとりおひとりの体験から感じてきた。数値には表わしきれない305人とその家族の方々の思いが本書には詰まっている。

遺族の思いと負担があって初めて、これまで分からなかった自殺、自死遺族の実態が少しずつ明らかになったことに、本書を目にするひとりひとりが改めて想いを寄せてほしい。

そして、この場をお借りして、調査にご参加頂いた方々に心より感謝申し上げたい。

自殺実態 1000 人調査担当
山口和浩、根岸親、藤原匡宣

