

# 政府が取り組むべき自殺対策

～東日本大震災と5月の自殺者増を踏まえて～

内閣府 参与  
(ライフリンク代表)  
清水 康之

(コメント概要)

・東日本大震災と、5月の自殺者急増を踏まえて、政府が取り組むべき自殺対策について話をしたい。

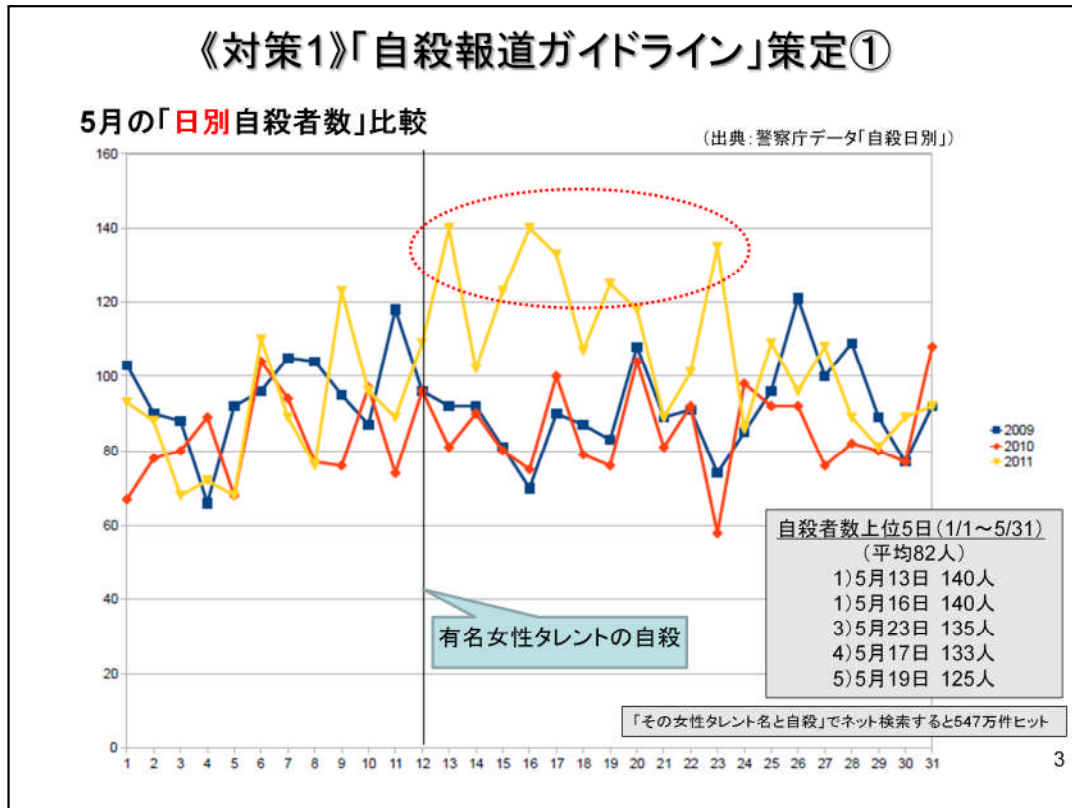
## 結論的に言うと、、、

- 1) 「自殺報道ガイドライン」の策定を  
メディア各社に呼び掛ける.
- 2) 年度末（決算期）に備えて  
自殺総合対策を強化する.
- 3) 被災地で高まる（ことが想定される）  
「自殺リスク（危機経路）」対策を強化する.

2

### （コメント概要）

- ・具体的には、3点。
- ・1点目は、政府としてメディア各社に「自殺報道ガイドライン」の策定を呼び掛けるべきだということ。



#### (コメント概要)

- ・これは、ここ3年分の「5月の日別自殺者数」を比較したグラフ。
- ・黄色が今年のもの。13日から急増していることが分かる。
- ・今年に入ってから「日別の平均自殺者数」が82人であるのに対して13日から一週間は平均124人となっている。
- ・「今年5月の自殺の急増」というのは、実質的にはこの13日から10日間くらいの急増のこと。

・しかも、急増しているのは若年世代の女性。

・日本の自殺は7対3で男性の方が割合として多いが、通常だと少ない女性の自殺が増えている。しかも、年代的にみても、やはり割合として少ない20~30代が増えているという特徴がみられる。

・13日から急増していること。女性が増えていて、しかも若年世代であるということ踏まえた上で考えられる要因は、5月12日に起きた「ある有名女性タレント」の自殺、と言うか、その関連の自殺報道だ。

## 《対策1》「自殺報道ガイドライン」策定②

### 人口動態統計による分析の概要 ⑤ 自殺の特に多い日

平成22年3月30日厚生労働省発表資料より

●自殺者数が特に多かった日を見ると、月末・月初や連休明け等の日が多いが、有名人やいじめによる自殺、無理心中等に関する大きな事件があった直後等に連続して発生していた。



【参考】 1日当たり自殺者数(平成16～20年の平均) (人)

平均 (H16-20)	曜日別の傾向			月末・月初の傾向	
	月曜日	土曜日	日曜日	毎月1日	月末の日
82.1	92.8	70.7	74.7	108.6	98.2

4

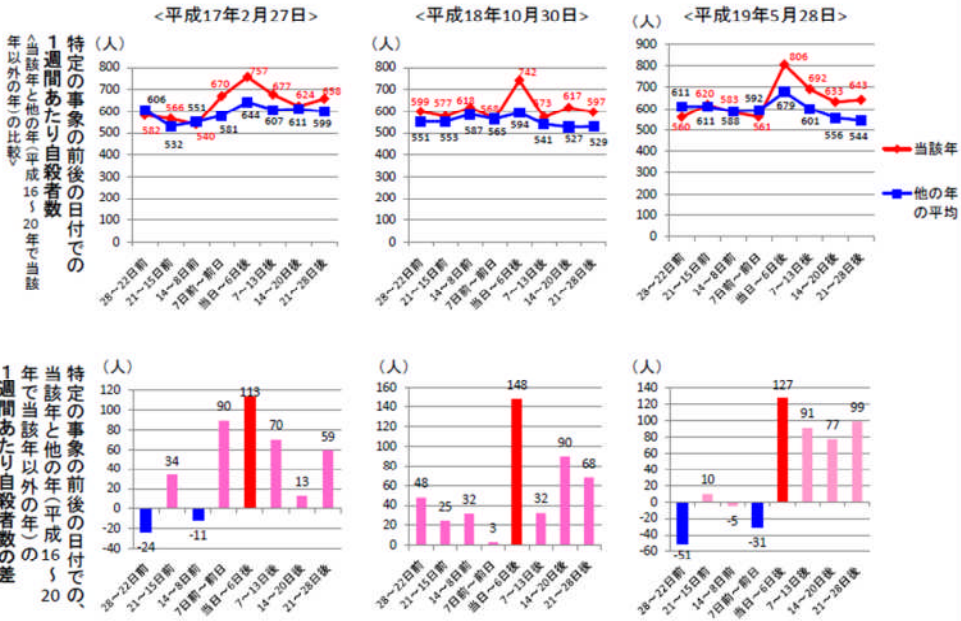
### (コメント概要)

- ・と言うのも、過去をさかのぼると同じような現象がみられる。
- ・これは、厚生労働省が去年3月に発表した資料。ピンク色に記されているのが、平成16年から20年までの5年間で自殺が特に多かった日。
- ・上位14日の内の半分は、有名人やいじめによる自殺等に関する大きな事件報道があった直後になっている。
- ・今回の件でも、5月13日のラテ欄を見ると、情報バラエティー番組の多くがトップニュースとしてこの女性タレントの自殺のことを報じていたようだ。
- ・あるいは新聞各紙でも、女性タレントの顔写真付きで大きく報道している。
- ・先週金曜日にネットで「この女性タレントの名前と自殺」を複合検索したところ、547万件もヒットした。

### 《対策1》「自殺報道ガイドライン」策定③

【参考資料 有名人の自殺等の前後における自殺者数の推移】

平成22年3月30日厚生労働省発表資料より



(これは、厚労省の資料の続き。)

## 《対策1》「自殺報道ガイドライン」策定④

WHO(世界保健機関)が、2000年に「自殺を予防する自殺事例報道のあり方について」の勧告(いわゆる「自殺報道ガイドライン」)を出している。

### 1) やるべきこと

- ▼自殺に代わる手段(alternative)を強調する。
- ▼相談電話や地域の支援機関を紹介する。
- ▼自殺が未遂に終わった場合の身体的ダメージ(脳障害、麻痺等)について記述する。

### 2) 避けるべきこと

- ▼写真や遺書を公表しない。
- ▼使用された自殺手段の詳細を報道しない。
- ▼自殺の理由を単純化して報道しない。
- ▼自殺の美化やセンセーショナルな報道を避ける。
- ▼宗教的、文化的固定観念を用いて報道しない。

2005年「WHO世界自殺予防デー」緊急フォーラム(ライフリンク主催)資料より

日本では、「ネット自殺」や「練炭、硫化水素自殺」、「女性アイドル歌手、人気ギタリストの自殺」や「いじめ自殺」など、ガイドラインに反した自殺報道が行われる度に、専門家が繰り返し問題点を指摘してきた。しかし、未だに同じようなことが起き続けている。

### 《対策1》のポイント

- ◆オーストリアの地下鉄自殺対策として効果があったことが有名(1987年)
- ◆日本では秋田魁新報社が「地域の相談窓口情報」を積極的に掲載
- ◆政府として**強制できないし、強制すべきでもないが、呼びかけはすべき**

6

### (コメント概要)

- ・自殺の報道が自殺の増加を後押ししかねないということは、世界的にも言われていること。
- ・WHOでは、2000年に「自殺を予防する自殺報道のあり方について」の勧告(いわゆる「自殺報道ガイドライン」)を出していて、その中で「やるべきこと」と「避けるべきこと」を明示している。
- ・例えば、「やるべきこと」としては、相談窓口の情報を紹介する。「避けるべきこと」としては、使用された自殺手段の詳細を報じない、写真や遺書は公表しない、など。
- ・アメリカやニュージーランドなどでも、こうしたガイドラインが作られていると聞く。オーストリアでは、自殺報道のあり方を変えたことで、当時問題となっていた地下鉄への飛び込み自殺が大きく減り、自殺対策に効果が見られたというのは有名な話。
- ・ただ残念ながら、日本ではまだ、こうした自殺報道ガイドラインの存在すらあまり知られていない。
- ・政府として、メディア各社にガイドラインの策定を呼び掛けるべき。強制などできないし、当然すべきでもないが、ただ、こうした実情があることを紹介し、強く策定を呼び掛けるべきである。

## 《対策2》年度末(決算期)に備えた自殺総合対策

### 月間自殺者数が3000人を超えた月

(2008年1月以降: 発見日別)

① 2011年5月	3,329人	
② 2009年3月	3,103人	←リーマンショックがあった年の 年度末(決算期)
③ 2008年10月	3,092人	←リーマンショックの翌月
④ 2009年4月	3,066人	
⑤ 2009年5月	3,003人	

出典: 警察庁「自殺の概要資料」(平成20,21,22年)、「平成23年の月別の自殺者数について(5月末の暫定値)」

### 《対策2》のポイント

- ◆ 社会経済状況の悪化に伴い、今年度末(決算期)に自殺が増えるのでは  
(1997年度も11月に拓銀や山一が経営破たんし、年度末に自殺が急増した。)
- ◆ 想定される「自殺リスク」に対して、全国的な総合対策を強化すべき
- ◆ 案)「いのちと暮らしの総合相談会」、「全国暮らしの悩み110番(電話)」

7

### (コメント概要)

・2点目は、年度末(決算期)に備えた自殺の総合対策を強化すべきということ。

・2008年1月に「月別の自殺者数」が警察庁から発表されるようになってから、月間の自殺者数が3000人を超えた月が5回ある。

・この5月と、2008年10月、2009年3月、4月、5月。

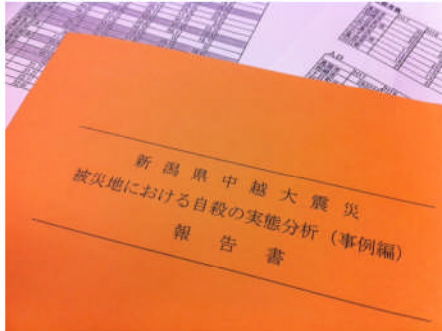
・つまりこの5月以外は、リーマン絡み。リーマンショック直後の10月と、その年度末・決算期と続く。

・日本では、年間自殺が3万人をはじめて超えた98年にも、前年に山一や拓銀の破たんがあり、その影響が年度末に出た。社会経済状況の悪化にひきずられるようにして自殺が増えるという現象がみられる。

・この年度末も、震災等による社会経済状況の悪化から自殺リスクが高まることが想定される。それに備えて、全国的に総合対策を強化すべき。

## 《対策3》被災地での「自殺リスク」対策強化

「新潟県中越大地震報告書 被災地における自殺の実態分析(事例編)」  
平成23年2月 新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター



P. 17 全体の総括及び提言(抜粋)

今回の調査を通じて見えてきたことは、二つある。一つは、**震災の直接的被害**により家屋や職業的活動にダメージを受けること(中略)。もう一つは、(中略)、**転居によって住み慣れた環境を喪失したり、災害活動の疲労が加齢に加わることで体調を崩すといった間接的なダメージ**によって、ある程度時間が経過してから現われることも(中略)。そうした間接的なダメージは、**以前からその人が持っていた自殺の危険因子のうえに重なり、複合的な要因となることで、人を自殺へと追い詰めることが少なくない。**

**これら二つのいずれにも共通しているのは、「喪失体験」**である。注意すべきなのは、この喪失には、**単に親しい者との死別・離別だけではなく、「自分にとって価値あるもの」、「長年慣れ親しんだもの」、「自分の能力や機能」を失うことも含まれる、**ということである。(中略)震災によって人々が失ったものは、「目に見えるもの」ばかりではないことを忘れてはならないだろう。(略)

### 《対策3》のポイント

- ◆複合的な喪失を体験している「震災遺族(遺児)」への支援を強化すべき  
(民間団体の活動や各種支援情報を一元的に把握する「**官民合同の震災遺族支援チーム**」の設置)
- ◆「心のケアチーム」等から現地の自殺リスクに関するヒアリングを行い、対策に活かすべき
- ◆「被災地での自殺は、コミュニティに必要以上に失望を与え、強烈なまでに絶望を連想させる」
- ◆**失われると二度と戻らない命が相手：「想定される自殺リスク」には徹底した対応をすべき**

8

### (コメント概要)

- ・3点目は、被災地の自殺対策について。
- ・今年2月にまとめられた「中越大地震後の自殺の実態分析」に関する報告書によると、家族を亡くしたり、住み慣れた故郷や自宅を失うといった「喪失体験」が、人を自殺においやる要因となりかねないと、まとめられている。こうした過去から、私たちは学ぶべき。
- ・今回、せっかく一度は助かった命が、再び危機にさらされることのないように、複合的な喪失を体験している遺族や遺児への支援策を強化すべき。
- ・また被災地で活動しているある民間団体の方が、「自殺は、周りの人や地域に対して、必要以上に失望を与え、強烈なまでに絶望を連想させる」と言っていた。
- ・自殺対策とは「生きる支援」である。被災地で自殺が急増していないといっても、震災の影響による自殺は少なくない。
- ・震災の影響による犠牲者を、もうこれ以上、ひとりも増やさないためにも「想定されるリスク」に対して万全の策を講じるべきである。