

## 自殺に傾く若者への対応に関する提言

日本自殺予防学会常務理事会

### 提言要旨

座間市の事件を機に社会問題となっている自殺に傾く若者への対応について、本学会は、1) 自殺願望の心理的背景の正しい理解、2) インターネット上の自殺関連情報の適正化、3) 若者の自殺に関連する慎重な報道、4) インターネットを含むハイリスク者への包括的な自殺予防対策の推進、を政府、行政機関、報道機関の皆様へ提言いたします。

本年10月に座間市で発覚した悲慘な事件では、若者の大切な命が奪われました。この事件を機に、自殺願望をもつ若者や彼らのインターネット上の交流について、数多くの報道がなされております。その中には、興味本位と解しかねない報道や、若者の自殺願望に関する偏った意見も散見されます。一方、この事件を受けて、11月には内閣官房長官から自殺に関する不適切なサイトや書き込みへの対策強化、ネットを通じて自殺願望を発言する若者の心のケア対策の充実が指示されたと報じられております。

日本自殺予防学会は、事件の犠牲者に深い哀悼の意を表すとともに、若者の自殺をめぐる社会状況を憂慮し、学術団体の見地から自殺に傾く若者への対応について、対策に関わる政府、行政機関、報道機関の皆様に向けて、下記の提言を行います。

### 1. 自殺願望をインターネット上で吐露する若者の心理的背景

若者の自殺願望は、多くの場合、学業、家庭環境、対人関係、あるいはいじめなど本人の様々な社会的要因を契機として、抑うつ状態を介して生じます。この際、「自分はどこにも所属していない」、「自分は周りに迷惑をかけている」などといった葛藤や孤立が自殺願望を強めることが知られています。自殺願望を持つ若者がインターネットでその気持ちを訴えるのは、そうした自分の状態を匿名の空間で言葉にすることによって、あるいは同じ状況でどこかで苦しんでいる、いわば「仲間」と気持ちを共有することによって自殺危機を乗り越えようとする対処行動の一つとも考えられます。また自殺願望は、「死にたい気持ち」と「生きたい気持ち」の間で揺れ動くものであり、決して死を覚悟したものではありません。そこには、「つらい気持ちをわかってほしい」、あるいは「何とかこの世の中にとどまっていたい」という気持ちがあるのです。

### 2. 自殺に関する不適切なサイトの規制について

今回の事件は、このような自殺願望を持つ若者の心理を知ったうえで、「仲間」として言葉巧みに近づき、殺害に及ぶ卑劣かつ凶悪な犯行だとされています。以前にも、インターネット上で自殺願望を訴える若者に具体的な自殺の手段の教唆、心中仲間の募集、自殺の手段となる物品の送付、あるいは、今回のように直接の殺害に及ぶといった悲慘な事件がありました。このような事件には、自殺に関する不適切な情報を載せたウェブサイトが関わっていたことは明らかです。従って自殺方法を載せている、あるいは心中仲間を募るようなサイトやサービスに一定の規制をかけることは重要な自殺対策であると考えられます。一方で、なぜこのような問題がインターネット上で起こるのかと言えば、それはインターネットが匿名性や非時間性に優れ、もはや若者になくってはならないメディアだからです。インターネットの存在によって、今まで知りえなかった若者の心理をリアルタイムで知る

ことができるので、欧米では、インターネットを介した若者に対する自殺予防活動が展開され、その有効性も報告されています。従って、自殺というキーワードで一律に全ての関連サイトやサービスを規制し、自殺願望のある若者の心の叫びを封殺してしまうのは得策ではありません。それよりも、これらのサイトを一定の判断基準を設けて選別した上で、自殺予防に関わるサイトやインターネットを介した自殺予防活動はむしろ奨励し、自殺に傾く若者を適切な支援に結び付けることが重要です。

### 3. 若者の自殺に関連する報道のあり方

マスメディアは、今回の事件の陰惨さを盛んに報道する中で、インターネットで自殺願望を吐露する若者の心理について、例えば「誰かに相談すればいい」、「死んではいけない」などと安易に意見を加えることもあります。自殺の手段を詳細に伝えることやショッキングな死の状況について報道することは、亡くなったかたと同様の背景をもつ人に自殺を誘発してしまう（ウェルテル効果）ことが知られています。加えて、自傷行為をする、あるいは自殺願望を訴える若者は多くの場合、様々に生きづらい状況の中で「自分の（死にたい）気持ちをいうことは恥である」、あるいは「自分の気持ちは決して誰にもわかってもらえない」というスティグマを抱えています。このような若者に対して「死んではいけない」とか、「相談しよう」などと単に常識的な呼びかけに終始するだけでは、かえって本人たちの孤立感を高め、社会への怒りを助長したり、群発自殺を促進してしまうおそれがあります。一方、近年では自殺を考えるほどつらい状況にあった個人が、何とかそれを乗り越えて懸命に生きているような報道が、自殺抑止効果（パパゲーノ効果）を持つこともわかっています。以上から、特に報道機関におかれては、WHOの指針などを参考に、事件に関連した自殺問題の報道に際して報道内容をよく吟味いただくようお願いいたします。

### 4. インターネットにおける若者の自殺予防活動の推進を！

何よりも今回の事件を機に推進すべきことは、インターネットにおける若者の自殺予防活動です。我が国では、インターネット上のメンタルヘルスに関する啓発サイトや相談活動の試みは始まっているものの、自殺予防を主題とした若者向けの危機介入活動は極めて少ない現状があります。この主な理由は、匿名他者からの自殺リスクの高い相談に対応できる社会資源や援助者が極端に少ないこと、インターネット上で自殺予告などがあった場合、援助者の側に対応への不安や、責任の所在に関する懸念があることなどがあげられます。教育機関においては、自殺予防に通曉し、技術を有する臨床従事者は極めて稀であり、また「いのちの電話」は、相談員の減少や高齢化が進み、インターネット相談に対応できる機関は限られています。公的相談援助機関は、平日日中しか開設されておらず、夜間から早朝の時間帯の相談に全く対応できません。つまり、若者の自殺予防に関するニーズと精神・保健・福祉の支援サービスとの間にはミスマッチがあるというのが現状です。このような現状では、インターネット上で夜間に生じた心の叫びに速やかに応じ、耳を傾け、丁寧に対応することは困難です。

その空隙を狙った今回のような事件を二度と生じさせないために、さらには自殺に傾く若者を生につなぎとめるためには、「新学期初日には自殺が増えるので要注意」といった注意喚起を行うだけではなく、①すでに自殺願望を訴えているハイリスク者をインターネット上で見出し、速やかで、かつ適切な対応を行うことで自殺予防を可能とするような危機介入システムの開発、②すでにその有効性が確かめられた、「救急医療施設に搬送された自殺未遂者に対するケース・マネージメント介入」を基盤とした若者の自傷行為に対する介入法の開発、③若者の自殺願望に対応し得る医療従事者、心理保健相談者、学校教員を対象としたゲートキーパーの育成、④若者の自殺企図とその予防に関する啓発と研究の強化等の、自殺ハイリスク者への対策の推進が、自殺対策のなかで最重要と考えます。

また、インターネットによるコミュニケーションが広がっている一方で、対面での会話やコミュニケーションは以前より少なくなっています。援助希求の背景にある信頼関係や

人間関係の構築、良好なコミュニケーションの取り方が重要であることはいうまでもありません。若者が周囲に辛いことが言え、そして周囲が気づいて支えることができることや、生きづらさが緩和されるような社会づくりが土台にありますので、若者への包括的な自殺対策ではこのような視点も大切にする必要があります。

日本自殺予防学会は、若者の自殺関連行動に対応し得る専門家の研修養成や若者の自殺予防に関わる啓発活動・研究活動を中心に、今後も自殺に傾く若者への対応・対策に努力をしてまいります。政府・行政機関・報道機関の皆様におかれましては、本提言の趣旨をご理解いただき、孤立と苦悩にあえぐ若者のいのちを守るための支援について更なる推進をお願いしますとともに、自殺願望をもつ若者への対応につきましてはきめ細やかな配慮をしていただきますよう、お願い申し上げます。

以上、提言いたします。

平成 29 年 12 月 4 日