

～ひとりで悩まず話してみませんか～



北海道いのちの電話

24時間：011-231-4343

ナビダイヤル：0570-783-556

フリーダイヤル
毎月10日
(午前8時～翌日8時)

0120-783-556

「自殺予防を願って」

自殺とメディア報道

メディア関係者に向けた「WHOの手引き」を受けて専門家に聞く

2019年6月、厚労省の外郭団体・自殺総合対策推進センターが「自殺対策を推進するために、メディア関係者に知ってもらいたい基礎知識」をまとめ、公表しました。

アメリカの研究者が1970年に発表した文献によると、「同国の新聞の1面に自殺記事が掲載された月の多くには自殺者が著しく増加した」とし、「報道後の短期間に起きる自殺は、不適切なメディア報道がなかったなら起きなかった、と考えられる」と結論付けています。

我が国の年間自殺者が2012年に3万人を割り、昨年まで減少し続ける中で、若者の死因の第1位が自殺というショッキングな状況が続いています。その原因のひとつとして、若者が良く利用するデジタルメディアの影響を指摘する研究者が多くいます。

今号は「自殺とメディア報道」について、かつてWHO（世界保健機関）が公表した「自殺予防：メディア関係者のための手引き」の日本語版作成に携わった河西千秋教授と、「自殺とネット・コミュニケーション」について研究を公表した渋井哲也氏に、執筆をお願いしました。

抑制された報道を望む

札幌医科大学医学部

神経精神医学講座 主任教授 河西 千秋

配慮の欠けた、あるいは必要以上に過剰だったりセンセーショナルな自殺の報道が、群発自殺（世間では言われるところの連鎖自殺や後追い自殺）を惹起することが古くから知られています。そのような現象の中でつとに有名なのは、自殺を取り扱った小説「若きウェルテルの悩み」（ゲーテ）や、近松門左衛門の一連の心中ものの出版のあとの自殺の増加です。当時、ウェルテルと同じような服装、同じ手段で自殺をする若者が増加し、大坂・江戸などでは心が増えました。海外では、報道による自殺の群発が「ウェルテル効果」と呼ばれるようになりました。

近年では、1970年代に、米国のフィリップスという研究者が、新聞の第1面に自殺が扱われた直後は、自殺が増加することを明らかにしました。また、オーストリア・ウィーンで地下鉄が開通した際には、そこで生じた自殺事故の報道がセンセーショナルで配慮に欠けていたことから、地下鉄構内が自殺の名所化し自殺事故が増加してしまいましたが、専門家を含む委員会が報道ガイドラインを策定、導入したところ、地下鉄構内の自殺は一定期間内に75%もの減少をみました。このような事例、対応の効果が世界各地から報告されており、WHO（世界保健機関）は、2000年代に報道ガイドラインを提唱し、2008年に改訂版を出しました。この改訂版

かわにし ちあき

東京都銀座出身。横浜市立大・大学院卒。同大附属病院精神科とその関連病院、米国・スウェーデンの研究機関



で精神科臨床と研究に従事。その後、横浜市大精神医学講座准教授、同健康増進科学教授を務め、2015年1月から現職。国際自殺予防学会日本国代表、日本自殺予防学会副理事長、日本うつ病学会理事等の役職を歴任。2008年公表のWHOの「自殺予防：メディア関係者のための手引き」の公式日本語版を刊行した。札幌市精神保健福祉審議会会長として、札幌市第3次自殺対策行動計画の立案に参画、「北海道いのちの電話」が札幌市から委託されている「札幌市自殺対策ゲートキーパー養成研修事業」には、2016年のスタート時からプログラムの開発、運営にあたり、その後の道内各地での事業展開でも中心的役割を担っている。NHK「きょうの健康」などテレビ出演や著作多数。

は、かつて私が WHO から翻訳権を得て日本語監訳版が WHO や医大神経精神医学講座のホームページからダウンロードできます。ここに簡単に要項だけ示しますと、

- 努めて、社会に向けて自殺に関する啓発・教育を行う
 - 自殺を、センセーショナルに扱わない。当然の行為のように扱わない。あるいは問題解決法の一つであるかのように扱わない
 - 自殺の報道を目立つところに掲載したり、過剰に、そして繰り返し報道しない
 - 自殺既遂や未遂に用いられた手段を詳しく伝えない
 - 自殺既遂や未遂の生じた場所について、詳しい情報を伝えない
 - 見出しのつけかたには慎重を期する
 - 写真や映像を用いることにはかなりの慎重を期する
 - 著名な人の自殺を伝えるときには特に注意をする
 - 自殺で遺された人に対して、十分な配慮をする
 - どこに支援を求めることができるのかということについて、情報を提供する
 - メディア関係者自身も、自殺に関する話題から影響を受けることを知る
- ということです。

私どもはこれを発表した際に報道関係者とメディア・カンファレンスを行いました。そこで発言した報道関係者のほとんどは、報道には自由があるからガイドラインには縛られないと拒否的な意見でした。実際に、その後、このガイドラインに言及し、これに準拠して報道を行うと宣言をした記事は、著者自身の知る限りでは、ごくわずかでした。

昨今は一般紙の自殺報道には一定の抑制的な態度が認められるようになりました。ただ、今や、自殺と報道の課題は、インターネットへの世界へと拡大しています。インターネット技術は、1967年に、世界初のパケット通信ネットワークが米国で作られ、1990年代にはインターネットの民間利用が急速に進みました。2000年代から、練炭自殺や硫化水素自殺などの自殺の方法をインターネットで詳しく教示したり、希望するものに毒物を郵送するものが現れました。また、自殺志望者を募るものや、志望者を殺害するという事件まで起きています。テレビや新聞に触れることはなくても、インターネットに耽る日本人の数は膨大です。いわゆるスマホの普及率は、2017年には75%を超えています。有害サイトを取り締まるネットパトロール活動が行われていますが、氾濫したネット世界では依存物質の売買や人を自殺に追い込む犯罪行為はあふれ出すばかりで、また閉じたグループでの個人を追い詰めるような暴力的なやりとりもあります。それに比べ、メンタルヘルス不調者や自殺に傾く個人を支援するサイトの種類もボリュームも、はるかに少ないのが現状です。

これから先、すべてのメディアが節度のある行動を通じて、自殺のない世界の実現に貢献していただきたいと切に願っています。

道内で積極的に医療・教育・地域で自殺対策に取り組む私ども医大神経精神科は、自殺予防に資するスマホ・アプリの開発に取り組み始めたところです。

インターネットの負の側面

ノンフィクションライター 洪井 哲也

いま、子ども・若者たちにとって最も身近なツールはLINEかもしれません。最近、オープンチャットという機能ができました。特定のテーマのチャットルームを作り、その話題でやりとりできます。私も、メンタルヘルス関連のチャットルームを作りました。10代から50代までの幅広い層が参加していますが、10代が最もつづやいています。

同じような悩みを持つもの同士がつながることで、安心感につながります。しかし、一度バランスを崩すと不安定になり、自殺未遂をし精神科に入院した人もいました。

ネット・コミュニケーションは二面性があります。一つは、共感性であり、似たような境遇の人同士のつながりを強めます。一方で、競争や排除があります。場の主導権争いになることもあるのです。このバランスをうまく制御できればいいのですが、できないときにこそ関係性が不安定になるのです。

いつでもどこでもインターネットができる社会。政府はそれを目指した結果、今、実現しています。それは同時に、自傷や自殺のネット・コミュニティにもアクセスできることを意味します。その負の面が2017年10月に発覚した神奈川県座間市の男女9人殺害事件や、19年9月の東京池袋のホテル殺人事件です。いずれも、ツイッターで自殺願望を呟いていた人たちを殺害しました。

座間事件の場合、S被告は殺害や集団自殺を装っておびき寄せ、性的な目的を果たした後、殺害しました。一方、池袋事件では、K被告は教員採用試験に失敗したことで自殺を考えるようになっていました。その上で他の自殺願望者の役に立ちたいと殺害しました。

大きな事件が起きると、報道も加熱します。当初、池袋の事件では、遺体が布団圧縮袋に入っていたために、性的なプレイの一つだったのではないかと報道もありましたが、後の捜査で、自殺志願の女性から依頼されたことがわかってきました。そのためか、以後、報道が小さくなりました。

もちろん、一時的にはメンタルヘルスへの関心が高まりますが、報道ベースで考えれば、逮捕されれば、あるいは、供述が報道されれば、世間の関心も薄れます。そして、SNSで知らない人に会うべきか、というネットの作法や教育の話になっていきます。

そんな時の報道のスタンスは「いかに自殺者を救うべきか」というものになります。よく専門家が出てきて「『死にたい』は、『死にたいくらい辛い』という意味です」とコメントしているのを見ます。たしかにそう言わざるを得ない面もあります。しかし、『本当に死にたい』『辛いから死なせて』と考える当事者からすれば、『社会は僕らをわかってくれている』と思うようになります。私は「死にたい」を否定してはいけなくと思っています。

自殺予防に関して「TALKの原則」ということが言われています。Tは「Tell」で「心配していることを伝える」、Aは「Ask」で「『死にたい』という気持ちを素直に尋ねる」、Lは「Listen」で「絶望的な気持ちを傾聴する」、Kは「Keep」で「安全確保」を示します。

この原稿を書いているときも、私は自殺志願者とLINEで通話していました。相手は「死なせて」「どうして死んではいけないのか」などと問いかけてきます。その問いに明確な正解があったとしても、当事者には響かないことが、経験上わかっていたので、今回は「安全確保」は難しいと判断し、警察に通報しました。

座間事件以降、厚生労働省や教育委員会などは、子どもや若者向けにSNS相談を始めました。電話相談よりも反応がよいとされています。その成果は数値化されていますが、そこに質についての調査はなされていません。

今は行政などがSNS相談に飛びついています。しかし、質の保証がなければ、相談したい若者たちは別の手段に逃げてしまいます。相談の基本は、前出の通り「TALK」です。これは電話相談でも、SNS相談でも同じことだと思えます。

しぶいてつや

栃木県那須郡出身。東洋大学法学部卒。長野日報社の記者を経て、東洋大学大学院文学研究科教育学専攻、博士前期課程修了。修士論文のテーマは「インターネット（オンライン）における子ども・若者の居場所に関する検討」。以来、ネット・コミュニケーションを研究対象として活動している。2019年に「ルポ 平成ネット犯罪」（ちくま新書）を出版。2020年4月に「学校が子どもを殺すとき」（論創社）を上梓予定。文春オンライン、プロゴス、月刊潮などで精力的に執筆と発信を続けている。



マスコミの自殺報道の基本姿勢

新聞

各社とも公正で正確な紙面作りのために、ガイドブックを作成しています。

北海道新聞の「編集手帳」の「自殺・心中」の項には次のように記されています。

社会性のない場合は未遂を含め書かない。著名人、公人については原則実名で報道。集団での自殺・心中は基本的に匿名。自殺場所に特異性がある場合も同じ。無理心中の場合、死者は実名、生存者は匿名。（以下略）

テレビ、ラジオ

NHKは取材、放送の基本姿勢を明記したガイドラインを作成、局内に徹底するとともに、ホームページで視聴者に公表しています。自殺の取り扱いなど、特別な項目は立てていないが、WHOの手引きなどを念頭に置き、適正に対応しています。（札幌放送局広報担当者）

昨年の自殺者数と「北海道いのちの電話」の受信状況

厚生労働省が3月17日に発表した2019年の自殺統計によると、全国の自殺者数は20,169人(男14,078人、女6,091人)でした。

我が国の自殺者数は1978年に2万人を超え、1998年～2011年まで連続14年、3万人台を続けていました。2012年以降2万人台になり、毎年減少していました。1月発表の警察庁の速報値では42年ぶりに1万人台の数字でしたが、ぬか喜びでした。

北海道は971人で、前年より27人減りましたが、都道府県別では7番目に多い結果となりました。

「北海道いのちの電話」が昨年受けた相談電話は15,906件で、前年より1,350件増。このうち、自殺傾向が強く感じられる電話は1,856件で前年の5件減でした。

相談内容を見ると「人生」が24.8%で最も多く、その91.1%が孤独、孤立を訴えています。年代別では、30代16%、40代26%、50代28%で、これを合わせると70%となっています。

ボランティア相談員募集!

相談員の減少で24時間体制維持のピンチです

応募締切 4月30日(木)

お問い合わせ：事務局・電話 011-251-6464 詳細はホームページ

事務局日誌 (2019年11月～2020年2月)

2019年	
11月 2日(土)	いのちの電話北海道ブロック合同研修会
16日(土)	第2回全体研修
12月 2日(月)	10日(火) 札幌市主催ゲートキーパー研修
18日(水)	20日(金) 同ゲートキーパー入門講座
21日(土)	運営会議、理事会
2020年	
1月15日(水)	出前講演 (札幌市社会福祉協議会)
20日(月)	札幌市主催ゲートキーパー入門講座
27日(月)	同ゲートキーパー研修
2月 6日(木)	同ゲートキーパー研修

編集後記

今、メディア報道もソーシャルネットワークも、新型コロナウイルスの情報満載です。これらの報道がなければ、世界で起きている事象を客観的に把握し行動することは難しいでしょう。

報道の対象が“自殺”であっても同じだと思います。何が起きているのか、どう対応するのがより望ましいのか、事柄を正しく理解する上で情報は欠かせません。

少し前までは、問題はあったにしても、メディア関係者の良識により、それなりの対応がなされてきたと思いますが、今、インターネットやソーシャルネットワークサービスの広がり、誰にでも情報発信が可能になりました。

それだけに、私たち一人一人が、溢れる情報を整理し、考えて行動することを求められていると思います。

ちゃんと情報を把握して行動しないと5才のチョコちゃんに、「ボーっと生きてんじゃねーよ!」としかられそう。
(F. Y.)

社会福祉法人 北海道いのちの電話(開局1979年1月)
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
URL <https://www.inochi-tel.com/>



発行人 南 槇子
編集人 広報委員会

.....2020年度のイベント・活動予定.....

「北海道いのちの電話」は多くの人に活動の理解、協力をお願いするため、毎年イベントを開催しています。また、地域や職場で、悩む人の“見守り役”となる「ゲートキーパー」の養成研修や、中高生などに生きる大切さを考えてもらう「いのちの授業」も行っています。新年度もこうしたイベントや活動を展開していく予定です。

イベント

「トリオ*サッポロ」公演

「音楽の力で安らぎを感じて」と園城三花さん（フルート奏者）率いる京都カルテットが、昨年初めて北海道に来てくれました。今年はトリオ*サッポロとして公演を行います。札幌公演が6月21日（日）で、小樽公演が翌日22日（月）の開催です。チケット発売などの詳細は後日、ホームページでお知らせします。



演奏する園城さん（昨年の札幌公演から）

いのちミュージックデー

8回目の開催です。世界自殺予防デーにあわせて9月10日（木）、札幌駅前通地下歩行空間（チカホ）で開く予定です。

市民公開講座

昨年は「北海道いのちの電話」開局40周年の記念式典とともに、著名な評論家柳田邦男先生を講師にお招きし、9月7日（土）に札幌市の道新ホールで開きました。今年も秋に開催する予定で、講師などの選定を進めています。

活動

「ゲートキーパー養成研修」

札幌市の委託事業として、昨年は5回行い、延べ135人が受講しました。新年度も日程を調整して実施する予定です。

「いのちの授業」

中学校、高校、専門学校で実施します。積極的なお声掛けを待っています。

街頭でのPR

世界自殺予防デーの9月10日、JR北海道札幌駅構内、恵庭駅前、苫小牧駅前、音更町内の他、札幌市内でいのちの電話の存在と事業内容をPRします。

ご支援ありがとうございます 期間:2019年11月1日～2020年2月29日

2019年11月1日～2020年2月29日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は365日24時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。匿名ご希望の方はお知らせ下さい。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのままとなり住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承ください。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気付きの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

*このご寄付には所得税、道・市民税に関して寄付金控除が適用されます（必要な方は領収書をご請求ください）。

〒060-8693 社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 榎子
札幌市中央郵便局私書箱107 北海道いのちの電話事務局
事務局電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095