

## 自殺のない

# 『生き心地の良い社会』をめざして

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/>

ライフリンクは、さまざまな市民団体や専門家、行政等をつなげて、社会全体で総合的な自殺対策を推進するために活動しているNPO法人である。代表を務める清水康之さんは、元NHKの報道ディレクター。平成13(2001)年に、自殺で親を亡くした子どもたち(自死遺児)の番組を製作した際、「自殺は個人の問題である」とされていて社会的な対策が行われていない実状を知り、その状況に一石を投じたいと、平成16(2004)年に職を辞してライフリンクを立ち上げた。

以後、啓発のための情報発信や全国各地での講演活動、国への提言活動等を通じて平成18(2006)年の「自殺対策基本法」の成立につなげ、平成19(2007)年には、対策が遅れている自死遺族支援をテーマにしたシンポジウムを全都道府県において開催。各地でネットワークづくりに取り組むなど、自殺対策を推し進めるためのさまざまな活動を精力的に展開している。

### 調査から見てきた自殺の「危機要因」

ライフリンクと、東京大学大学院の澤田准教授や自殺対策に取り組む実務家や自死遺族らでつくる「自殺実態解析プロジェクトチーム」は、平成20(2008)年に「自殺実態白書2008(以下、白書)」を発行した。白書では、これまで公表されなかった警察署別のデータをもとにした初めての地域別の詳細な自殺の実態分析と、305人の自死遺族への聞き取り調査をもとにした自殺に至るまでのプロセスと要因の分析を紹介している。

その第一章では、自殺の要因分析から見てきたこととして、自殺の背景には自殺に至るさまざまな「危機要因」(計68項目)が潜んでいること、自殺時に抱えていた「危機要因」全体のおよそ7割が上位10要因(事業不振、職場環境の変化、過労、身体疾患、職場の人間関係、失業、負債、家族の不和、生活苦、うつ病)に集中していること、「危機要因」は一人あたり平均4つあり、自殺の10大要因が連鎖しながら「自殺の危機経路」を形成していることなどを挙げている。

図1は、調査から見てきた「自殺の危機経路」を図示したものである。よく「うつ病」が自殺の大きな原因とされているが、「うつ病」も他の要因が連鎖した末の結果であり、「うつ病」に至るさまざまな原因を断ち切らないと自殺を食い止められないことが分かる。

図2は、自殺の「危機」の進行度を表したものである。要因名のすぐ下にある数値は、その要因自体がいくつの要因によって引き起こされているかの平均値を表しており、数字が1に近いほど問題の出発点に近いことを意味している。例えば、うつ病であれば(3.9-1=2.9)、平均して約3つの危機要因が連鎖した結果として、うつ病が引き起こされていることを意味している。

このように、自殺は、自由意志に基づく行為、単なる個人の問題ということではなく、さまざまな社会的な要因によって「追い込まれた末の死」とであるといえる。

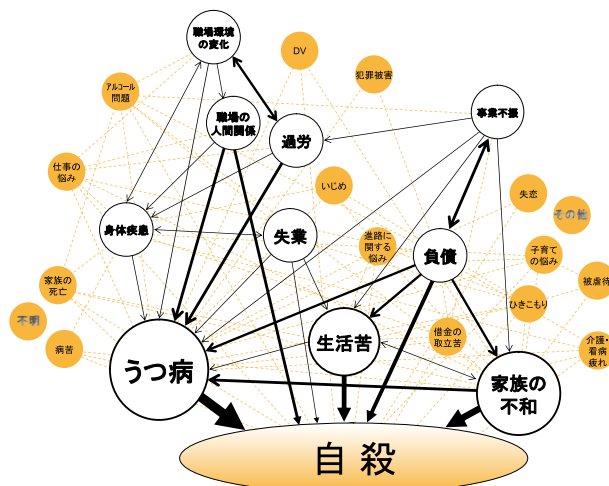


図1：自殺の危機経路

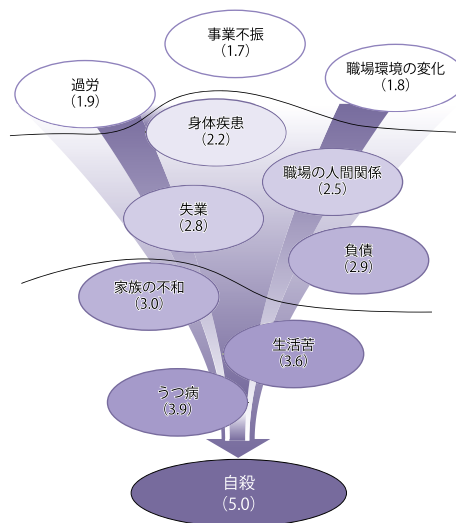


図2：危機の進行度

※いずれも、「自殺実態白書2008」第1章・自殺の危機経路、NPO法人ライフリンク2008年7月発行より引用

### 当事者本位の支援への転換が求められる

ところが、自殺に至る危機経路には複数の要因が絡み合っているが、支援する活動はこうした要因の連鎖にあわせて形になっていない。個々の施策は充実してきているが、それらが当事者の状況にあわせて連携できていないのである。

たとえば、失業して生活苦に陥った人が、多重債務に陥り、うつ病となって自殺に追いやられようとしている場合、失業ならハローワークが、生活苦に対しては福祉事務所などが、また多重債務については弁護士や司法書士が、うつ病には精

精神科医などが支援を行っている。

しかし現状では、困難を抱えた人が自力で、これらの支援策すべてを探さねばならず、多くの問題を抱えている人ほど、問題を解決するためにかかる労力が大きくなってしまいます。結果、4つ5つと問題を抱え込んでいる人ほど、問題解決から遠ざかってしまい、自殺に追い込まれやすくなってしまいます。

こうした社会的ジレンマを解消するためには、現状の「施策者本位」の支援のあり方を、「当事者本位」へと大転換させる必要がある。

### ■ 地域のネットワークのモデルづくり

ライフリンクでは、今年5月に足立区と協定を締結し、当事者本位の支援ができる実践的な地域の自殺対策ネットワークづくりに取り組み始めた。

現状では、例えば「4つの問題」があるとその問題に対応した「4つの窓口」が別個にあるが、それぞれが連携していない。それを、当事者がいずれかの窓口にとどりつけば、他の支援にもつながる仕組みにしていくことを考えている。足立区内にある、心の悩みや多重債務、子育てなど、自殺対策にかかわるさまざまな相談窓口を洗い出す一方、自殺の動機や理由を体系化して早期発見に役立つ冊子を作って区内の関係者に配布し、相談に訪れた市民をもっともふさわしい窓口につなげられる体制を整える予定である。

現在は、問題を抱える人が個々にコスト（時間や労力）を負担して解決策を探さねばならない非常に非効率な仕組みとなっているが、そのコストを地域や社会が分担し、個人にかかるコストを引き下げることが重要である。

モデルづくりの取り組みについて清水さんはこう語る、「自殺対策は生きていくうえでのさまざまな課題を解決する取り組みであり、自殺の問題に対応できる地域のネットワークは、他のさまざまな問題にも対応できるはず。一日も早くモデルを構築し、全国に広げていきたい」。

### ■ 自らの限界を知り、つながりをつくる

ボランティア・市民活動団体においても連携が重要である。それぞれの団体は、自らの限界を知って、できないことは、「地域の誰が解決できるか」を知っておき、必要な時につなげられるようにしておくことが望まれる。

一方で、自殺に関する相談事業を行っている団体等は、どこにどういう解決策があるのかを必ずしも把握しているわけではない。実際には、支援策があるにもかかわらず、知られていないために支援につながらないことが少なくない。

そのため、日ごろから、自分たちの活動を発信し、他の団体がどういう活動をしているかを知り、お互いに情報を共有しておくことが大事である。

また、現場をもっている団体は、自らの活動だけで精一杯で、他の団体とつながりをつくる十分な余力をもっていないことが多い。そうしたつながりを地域に構築していく役割を誰かが果たしていくことが今、求められており、現場を抱えていない中間支援組織がそうした役割を担うことが期待される。

つながり不足という課題は、自殺対策に限らず、さまざまな分野の活動で起きている構造的な問題である。行政と民間の壁、民間同士の組織の壁、専門分野の壁といったものを超えて、つなぎ役を担う組織や個人が必要である。



自死遺族支援全国キャラバン出発宣言の様子

### ■ インターネット等を通じた情報提供・周知

インターネットの世界では、「死ぬ手段」についての情報が氾濫している半面、実際には数多くあるはずの「生きるための支援策」を見つけることは困難である。

このような状況をふまえ、ライフリンクでは、多重債務や過労、いじめや生活苦など、さまざまな問題を抱えている人たちが、多様な「生きるための支援策」の中から、それぞれのニーズに合ったものを迅速かつ的確に探し出せるようにするためのデータベース「ライフリンクDB」(<http://lifelink-db.org/>)をインターネットで公開している。

利用者は、「自分が抱えている問題」や「希望する相談地域」等を選択していただくだけで、さまざまな分野の支援策や相談窓口を簡単に検索することができる。

問題を抱える当事者だけでなく、相談機関などが他の支援策を調べることに活用することが期待される。現在は、東京、愛知、大阪の情報が中心だが、順次拡大していく予定である。

### ■ 市民一人ひとりが問題を認識すること

物質的には「豊かな社会」になったにもかかわらず、1日に約100人もが、年間では3万人以上が、自殺で亡くなる状況が11年間続いている。

「特別な人」が自殺で亡くなっているわけではなく、ごく普通の市民が、失業や転職、いじめ、介護など誰もが抱えうる日常的な問題をきっかけに、最終的には自殺にまで追い込まれている。誰もが、他人事ではなく自分の暮らしとも地続きの問題であるという意識をもつ必要がある。

そして、なぜそれだけ多くの人が自殺で亡くなっているのか、現状と原因を正確に捉えて共有できないと、解決のために何が必要かを見極め、手を打っていくことはできない。

ライフリンクではさまざまな講演活動を行っているが、今年9月6日(日)には1,000人規模の「第五回WHO世界自殺予防デー」シンポジウムを東京ビッグサイトで行う。さまざまな分野の専門家による議論や、自殺者が急減した自治体からの報告などが予定されている。こうした取り組みを通じて、より多くの市民に自殺の問題について理解してもらい、自殺対策に取り組む機関・団体のつながりを広げていこうとしている。

取材  
協力

特定非営利活動法人  
ライフリンク

代表

しみず やすゆき  
清水 康之 さん



## いのちをささえるつながり～自殺対策の現状

## ● 事例1 ●

## 自殺を考えている人に寄り添う電話相談と集いの場の提供

認定特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター【東京都新宿区】

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

「東京自殺防止センター」（以下、「センター」）は、誰にも心の叫びを受け止めてもらえず、自殺を考えるほど絶望している人びとの訴えを、「聴く」ことに精力を傾ける活動をしているNPO法人である。

昭和53(1978)年、大阪に「自殺防止センター」を設立した西原由記子さんが、平成10(1998)年、年間自殺者数が初めて3万人を超える社会情勢のなか、活動拠点を増やし、より多くの人たちに対応するために、東京で立ち上げた経緯がある。自殺予防のための国際的組織である「国際ビフレンダーズ」にも加盟しており、その日本支部として、世界的なつながりのなかで活動を続けている。

## ■ 電話相談を中心とした傾聴活動



電話相談では、相談者の気持ちが整理されるまで、じっと付き合う

センターの活動の大きな柱は、年中無休で行われている電話相談である。この活動には、10週間の研修によって訓練を受け、センターから認定されたボランティア相談員たちが対応している。そのなかには、自殺者の遺族として「もうこれ以上、悲惨な想いをする人たちを増やしたくない」との気持ちでかかわっている人もいる。

電話相談のボランティアは現在51名おり、専業主婦や会社員で構成されるメンバーが、毎日夜8時から翌朝6時までの10時間を、8～12時、10～2時、12～4時、2～4時といった4つの時間帯に分け、3～5人で交代しながら相談者の言葉に心を傾け、話を聴き、相談者の苦しみや叫びを受け止める活動をしている。

相談活動の基本は、心を開いて、当事者の言うことを無条件・無批判で聴くことである。人は、自分を認めて受容してくれる人でないと、心を開いて相談することはできないからだ。孤立無縁状態になっている人に対して、「あなたともつながりましょう」という想いをもちつつ、たとえ相談者との会話に長い沈黙があっても、相手が話し出すまでじっと付き合う。

西原さんはこう語る、「悩んでいる本人が一番、どこかに突破口はないかと、たえず考え、探し、答えをもっていることが多いのです。私たちは、本人の気持ちの整理がつくまで寄り添うことを大切にしています」。

電話相談の件数は増加傾向にあり、昨年は約12,000件。このうち65%の相談者は自殺を考え、その大半がうつ病だったという。

また、分野の異なるボランティア・市民活動団体などから、日頃の言動や行動で「気になる人」がおり、どう対応したらよいかといった相談もある。その場合にも、具体的なアドバイスを

行うのではなく、電話をかけてきた人の気持ちに焦点を当て、本人が結論を導き出すための手伝いすることに専念している。

## ■ 人間関係回復の集い「コーヒーハウス」

センターでは平成13(2001)年から、人間関係回復の集いとして、毎週2回、「コーヒーハウス」を開設し、誰でも参加が自由で、人間関係につまずいたり、疲れた人たちが集まって互いに語り合う場を提供している。

参加者は、200円の会費でコーヒーを飲みながら、思い思いの話をしており、そのなかには、「1ヶ月間誰とも話していない」という人や、「ここに来ればほっとする」というリピーターもいる。

昼間の時間帯の参加が難しい人に対しては、夜間の活動もあり、昼間(火曜日)は年間延べ429人、1回平均9.1人が、夜間(金曜日)は年間延べ335人、1回平均6.8人が参加している。(平成20年実績)

また、今後に向けて、「コーヒーハウス」の主旨と形式を継承しつつ、自殺未遂者のためのケアに焦点を当てた取り組み「やじるべえの会」の構想もある。「死ねなかった自分」を責める傾向がある人たちに対して、「生きていてもいいのだ」と、自分自身を受け入れられる場づくりをめざしている。

現在は東京のほかに、大阪、宮崎、熊野に自殺防止センターがあり、各センターが電話相談の対応をカバーし合いながら、セーフティー・ネットの網の目を細かくしている。さらに9月には岩手自殺防止センターがスタートし、来年は名古屋にも設立する予定である。

センターでは今後も、こうした拠点を全国に広げ、人と人とのつながりの醸成を通して、自殺防止に取り組んでいきたいと考えている。



「コーヒーハウス」開催日には、スタッフと打ち合わせをしながら参加者たちを待つ

取材協力

認定特定非営利活動法人  
国際ビフレンダーズ  
東京自殺防止センター  
にしはら ゆきこ  
西原 由記子 さん



## ● 事例2 ●

## 自死遺族が社会で暮らしていくための支援活動

特定非営利活動法人 自死遺族支援ネットワーク Re [長崎県大村市]

<http://www.re-network.jp/>

## ■ 平和に暮らせる社会の実現をめざして

「自死遺族支援ネットワーク<sup>アールイー</sup>Re」(以下、「Re」)は、自殺によって親族、友人などを亡くした人びとに対して、誰にも語れない悩みや苦しみをもつ者同士が分かち合う場を提供することで、新たな生きる力をつけるように支援するNPO法人である。

自死遺族支援、自殺対策のために積極的な情報提供や地域社会に対する提言を行うことで、誰もが自殺の危機に陥ることなく、健康で平和に暮らせる社会の実現に寄与することをめざしている。

平成18(2006)年4月、中学生時代に父親を自殺で亡くした経験をもつ山口和浩さん<sup>やまぐちかずひろ</sup>が中心となり、子どもや配偶者を亡くされた遺族の自助グループとして、長崎県で「自死遺族会Re」を設立。翌年の2月には、遺族の分かち合いだけでなく、自殺予防も含めた活動をめざして活動を開始した。メンバーは30歳台が中心で、遺族だけでなく、臨床心理士、精神科の看護師、行政関係者などさまざまな立場のスタッフで構成されている。

## ■ 自死遺族のための「分かち合いの会」

「Re」のメイン活動は、家族や友人を自殺で亡くした方たちを対象として、毎月第2土曜日(10時～12時30分)に開催されている「自死遺族の分かち合いの会」である。

自死遺族の特徴としては、「自殺させてしまったのは自分のせいではないか」「あのとき、話を聞いていたら防げたのでは」などと、自分自身を責める傾向が強く、さらに、家族や友人の自殺という事実に対して、社会的偏見を受けるのではないかと不安から、心に蓋をせざるをえない状況となり、そのことが、苦しみや困難の要因となっていることも少なくない。

また、家族の中でも立場によって思いはそれぞれ異なるなど、家族だからこそ話せないこともある。

大切な人を自殺で失った人が回復していくうえで、同じような体験をした人と、お互いの思いを語り合うことが大きな力になると考え「分かち合いの会」は実施されている。

会場では、参加者同士が円状に座り、お互いの顔が見える状態で話をする。いつでも気軽に集えるようにと、事前の申し込みは必要がなく、参加者は1回平均4～6名で、30～60代の人が多く、20代の人もある。最寄りの駅から会場までの送迎もしており、県外からの参加者も受け入れている。



「分かち合いの会」では、互いに顔が見える形で参加者が語り合う

会の参加者からは、「同じ経験を語り合うことで少しだけ前向きになれた気がします」、「参加を迷っていても勇気を出して一歩踏み出すと、迷いは消えると思います。ここは、心の隠れ家だと思いま



「自殺対策シンポジウム in 長崎」の会場にて

す」との声が寄せられている。

参加が困難な人に対して、こうした場があるという情報を知らせるだけでも、安心感につながっているという。

「Re」での「分かち合いの会」では、「集うこと」が最終目標ではなく、この場所を通じて、大切な人が亡くなったという事実と折り合いをつけたうえで、それぞれの人生の再出発するための支援をしていくことである。

こうした「場」は身近にあることが望ましいが、かえって近所では話せないこともある、さらに、人によってその「場」が合わない場合もある。そのため、当事者が自由に「場」を選べるようになることが望ましいという。

## ■ 自死は、誰にとっても身近な課題の一つ

山口さんは、一般の市民に向けたメッセージとしてこう語る、「自分たちがいつ、同じような立場になるかわからないという意味でも、誰もが自殺についての実態をきちんと理解することが重要です。関心をもつことで見えてくるものがあるはずです。そして周囲の無理解や心ない言葉によって遺族がさらに傷つけられることがあることを認識するとともに、かといってかかわりをもたないようにするのではなく、『何か手伝えることがないか』という意思表示をすることが大切です。また、『分かち合いの会』は、存在することが知られないと参加してもらえないので、こういう場があることを周知するだけでも大きな支えになります。専門的なサポートだけでなく、一人ひとりが関心をもつことの意味は大きいです」。自死遺族であるか、ないかは関係なく、誰にとっても身近な問題として意識すべきであることを強調する。

「Re」では今後、各地域で同じような支援活動を担う人が生まれ、自死遺族支援の輪が広がっていくことに期待している。

## 取材協力

特定非営利活動法人  
自死遺族支援ネットワーク Re

代表

やまぐち かずひろ  
山口 和浩 さん

