

自殺のない  
「生き心地のよい社会」を  
めざして

NPO法人 ライフリンク  
代表 清水 康之

項  
目

1. 自殺の問題をどう捉えるか
2. 自殺は社会的な問題である
3. 自殺は「避けられる死」でもある
4. 「生きる支援」へと発想の転換
5. 「自殺総合対策」とは
6. 『自殺総合対策大綱』の概要
7. 「生き心地の良い社会」をめざして

# 自殺の問題をどう捉ええるか①

- ◆問題解決の鍵は「**問題の捉え方**」 → 自殺の問題をどう捉えるか
- ◆「自殺の本質」は**遺書**から見えてくる → 人生最後に語られる言葉…

「ごめんね」

自殺の多くは、「自発的な死」「選択された死」ではない



自殺は「**追い込まれた末の死**」である

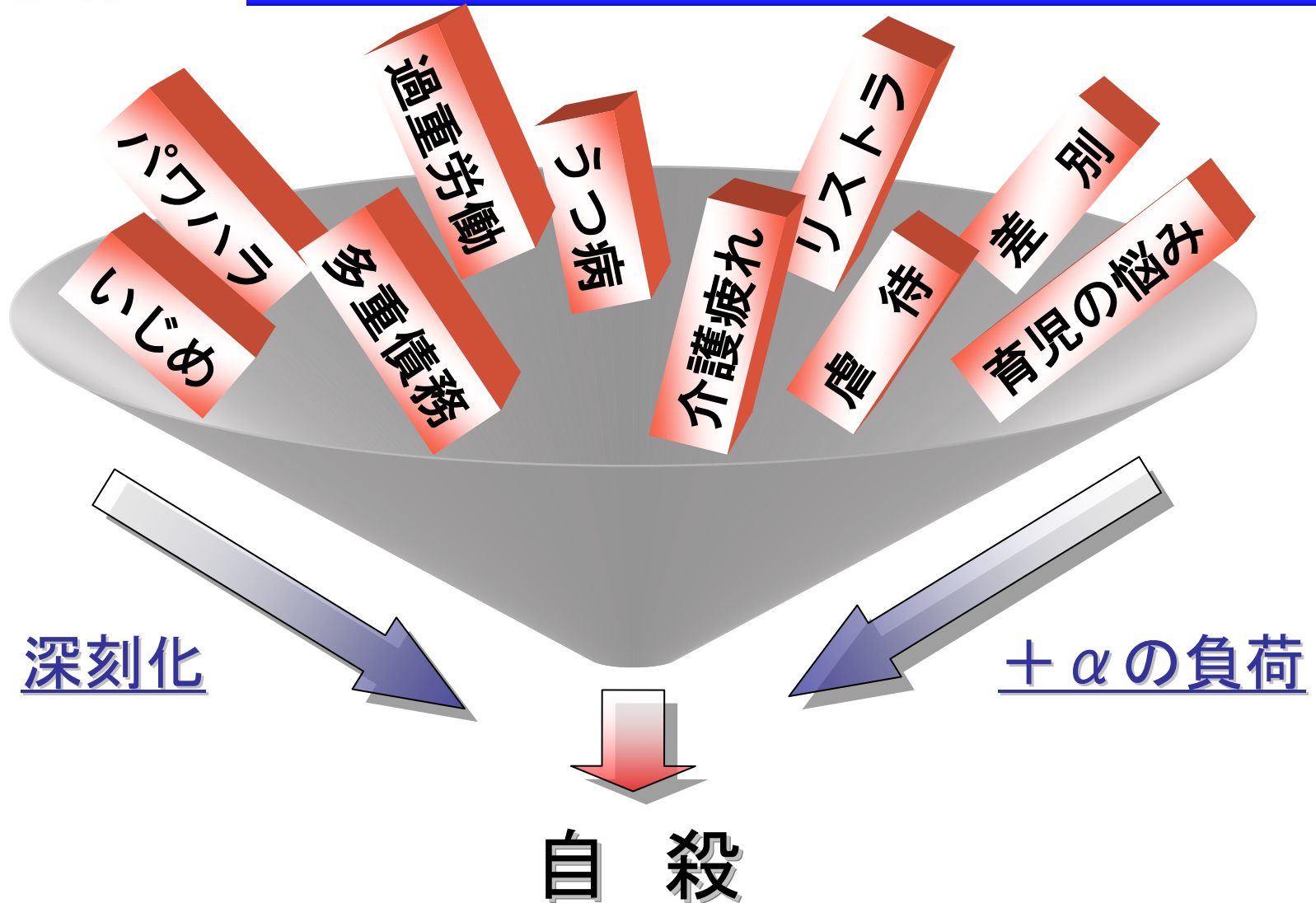
## 自殺の問題をどう捉えるか②

私たちと同じ日常をまじめにコツコツと生きている人たちが、生きる道を閉ざされて「自殺」へと追い込まれていっている

- ◆「過労自殺」・・・中小企業従業員の1割が一年以内に「死にたい」
- ◆「老老介護心中」・・・高齢者介護従事者の3割が「死にたい」
- ◆「学校のいじめ」「多重債務」「虐待」「DV」「セクシャルマイリティーへの差別」「重度障害心中」「パワハラ(職場のいじめ)」などなど

→「自分は自殺なんてするつもりないし、自分の周りに自殺するような人はいない。だから関係ない」とは言い切れない

# 日常的な問題と自殺の関係



## 自殺の問題をどう捉えるか③

- ◆98年から続く「年間自殺者3万人(一日90人)」という異常事態
- ◆交通事故死者のおよそ5倍
- ◆自殺率は先進国の中で最も高い(米国の2倍、英国の3倍)
  
- ◆自殺未遂者は既遂者の10倍、つまり年間30万人
- ◆ひとりの自殺(未遂)によって周囲の6人が深刻な心理的影響
- ◆日本では、毎年150万~200万人が自殺による影響

この10年間で、日本に暮らす実に6~7人にひとりが、  
自殺を何らかの形で「体験」していることに

# 自殺で遺された人の痛み

自殺は決して悲しみの終わりではない  
悲しみは遺された人たちへと連鎖する

- ◆“痛み”は極めて個性的であるが、共通点も
- ◆悲しさ、寂しさ、疑問、怒り、恐怖、自責の念など
- ◆最も特徴的なのは、「社会の偏見」に脅かされているということ
- ◆悲嘆のプロセスに入れず、孤立し、何十年も苦悩し続ける人も

→回復するための場としての「自死遺族のつどい」の必要性

# 自殺は社会的な問題である

結論的に言えば、、、

- ▼自殺はあらゆる社会問題が最も深刻化した末に起きている
- ▼個人だけではどうにもならない構造的な問題を孕んでいる
- ▼「うつ病」は表層的な問題に過ぎない → 本質は根深い
  
- ▼社会の「いのち」のあり方・扱われ方が顕著に表れる問題
- ▼人が安心して「死」を迎えられているか  
＝社会の「豊かさ」の指標
- ▼自殺は社会の極めて本質的な価値観に関わる問題(縮図)



## 『人間の安全保障』という理念

- ◆『人間の安全保障』とは、紛争や飢餓、感染症や災害などといった、人の生活や存在を脅かす社会的脅威から、「いのち」を守っていこうという概念。
- ◆日本の自殺には、社会的に「追い詰められた末の死」が少なくない。本当は「生きていきたい」にも関わらず、生きる道が「閉ざされて」自殺している人が多い。
- ◆遺書に綴られた「ごめんなさい」などの謝罪の言葉。「生きていたい」を支えられる生きる条件の整った社会に。『人間の安全保障』を守るための対策・仕組みが必要。

# 自殺は「避けられる死」でもある

- ◆社会的な要因が深く関わっている自殺は、社会的な対策を講じることで防ぐことができる。そうした人たちは「死にたくて死んでいる」わけではないから。
- ◆自殺は「避けられる死 (avoidable death)」である。  
(WHO)
- ◆フィンランドでは、国家プロジェクトとして自殺対策に取り組み、10年間掛けて自殺率を30%減少させた。
- ◆秋田県でも、介入地区においては数十%の単位で減少

# 「生きる支援」へと発想の転換

自殺対策とは「生きる支援」「いのちへの支援」である

生きる上で障害となっているものを取り除くための支援

福祉・医療・法律など、分野にとらわれない支援

生きる道を閉ざされた人が、再び歩み始めるための支援

自殺対策とは

◆ 当事者本位の「生きる支援」 ◆


# 「自殺総合対策」とは

自殺総合対策とは  
「生きる支援」を総合的に行うこと

## 【「総合的」の2つの意味】

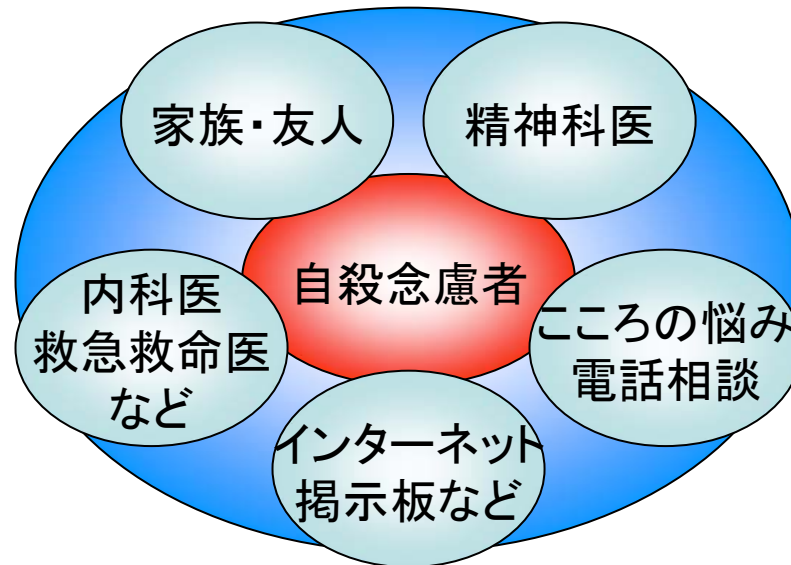
- ◆ **水際の「生きる支援」「いのちへの支援」**において  
→ 専門分野等の縦割りの壁に遮られることのない「**総合的な支援**」
- ◆ **水際だけでなく人を自殺に追い込んでいる社会的要因への対策**  
→ 個人を対象とした対処療法だけでなく根本原因への「**総合的な対策**」

# 自殺念慮者支援の地域ネットモデル

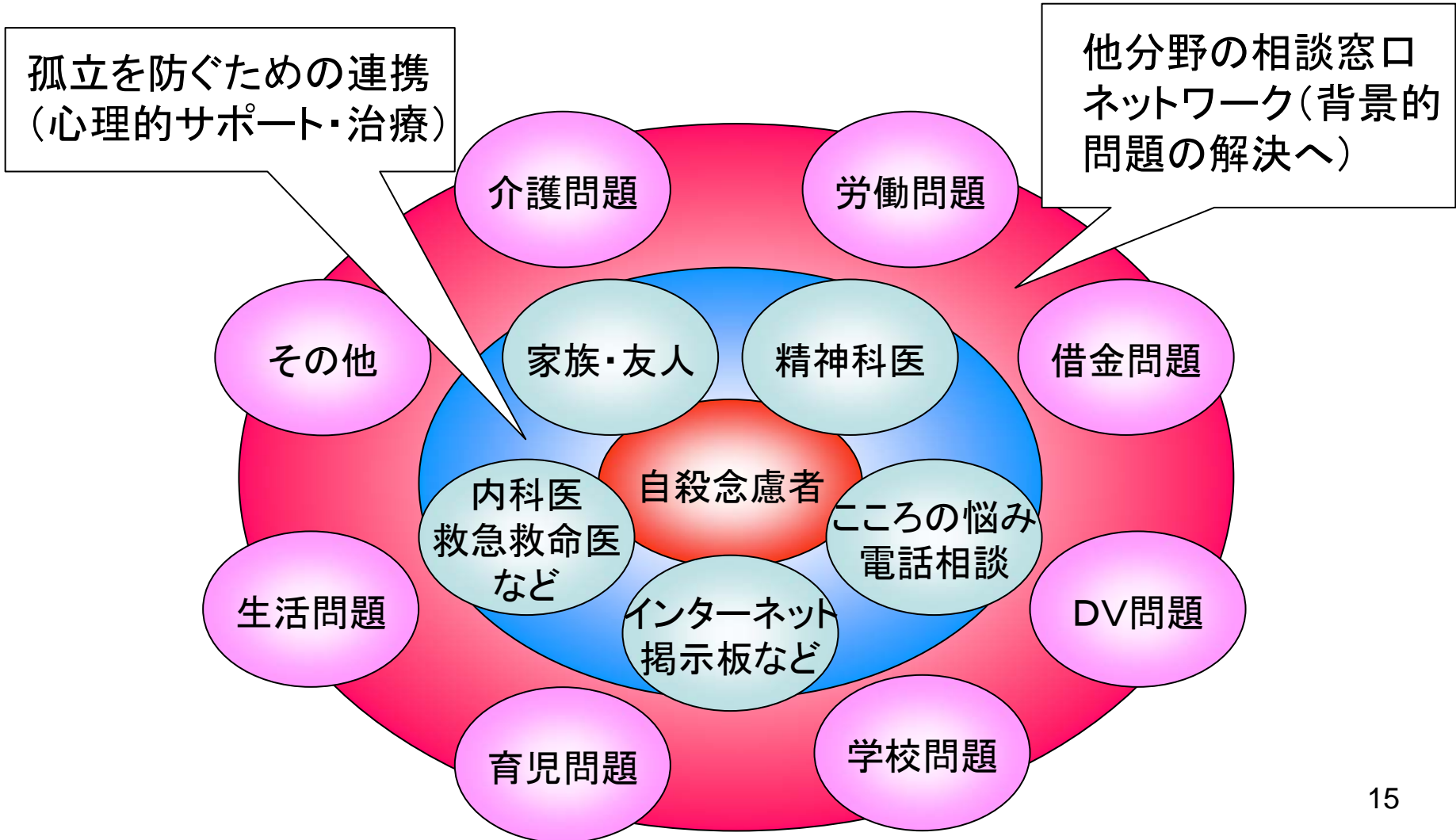


自殺念慮者

# 自殺念慮者支援の地域ネットモデル

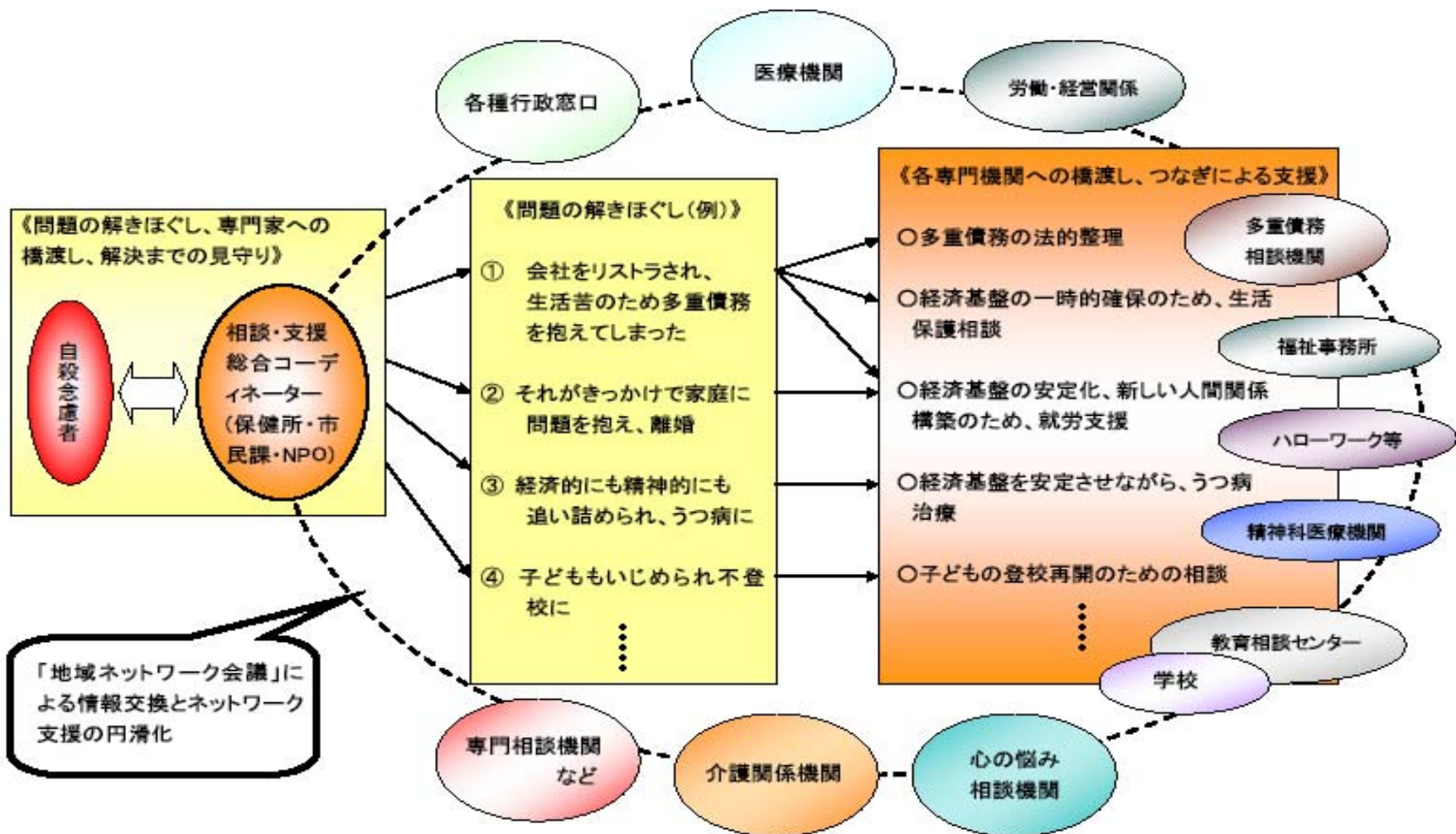


# 自殺念慮者支援の地域ネットモデル

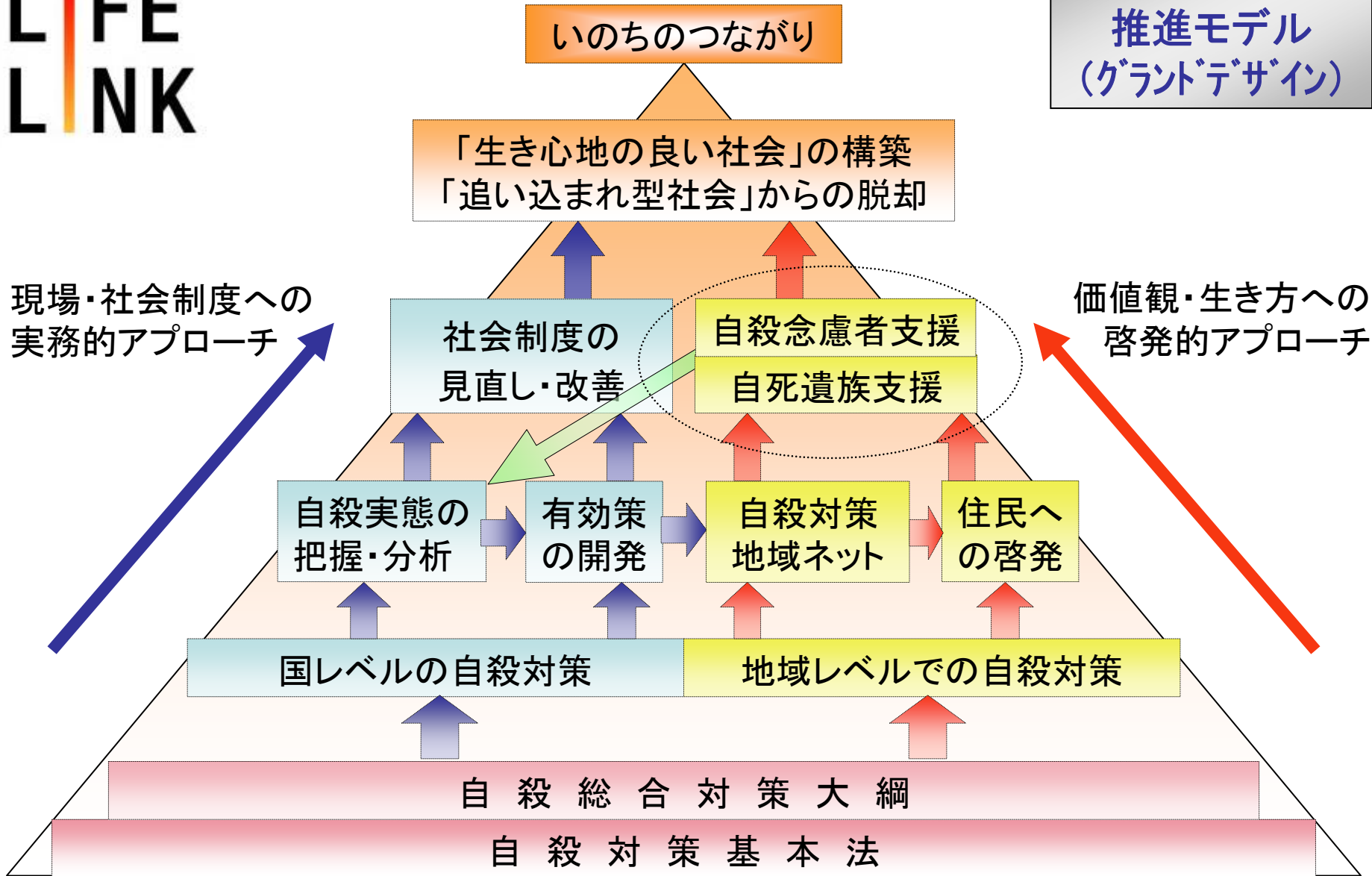




## 「いのち」支える地域ネットワーク







年間自殺者3万人社会<sup>17</sup>

# 『自殺総合対策大綱』の概要

## 【6つの基本的な考え方】

- 1) 社会的要因も踏まえて総合的に取り組む
- 2) 国民一人ひとりが自殺予防の主役となるよう取り組む
- 3) 自殺の事前予防、危機対応に加え、  
未遂者や遺族への事後対応に取り組む
- 4) 自殺を考えている人を関係者が連携して包括的に支える
- 5) 自殺の実態解明を進め、その成果に基づき施策を展開する
- 6) 中長期的視点に立って、継続的に進める

## 【自殺対策基本法「第一条」(抜粋)】

(前略) 自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする

# 「生き心地の良い社会」をめざして

一対一で行うカウンセリングや治療が「点」の、グループで行う分かち合いや他分野の専門家による連携が「線」の自殺対策だとするならば、自殺総合対策とは社会全体で行う「面」の自殺対策である。（＝社会・地域作り）

自殺に追い込まれていく人をひとりでも減らし、自殺で大切な人を亡くした人が悲しみの底から回復していくのを見守り、そうした取り組みを通して、「生き心地の良い社会」を築き上げていくことである。

- ◆地域・社会作りに無関係な人はいない。誰もが関わる余地あり。
- ◆自殺対策に有効なネットワークはあらゆる問題にも対応できる。
- ◆自殺対策を通じて「生き心地の良い社会」を築いていこう。

# 自殺対策に必要な心構え

- ◆自分の（分野の）限界を認めること
  - ◆他者の可能性を尊重すること
- そこにはじめて「つながり」が生まれる。
- ひとりひとは微力でも、無力ではない。  
つながり合うことで色々なことができる。

【ライフリンクのモットー】

新しいつながりが、新しい解決力を生む。