

# 自殺防止

## メディア向け資料

この文書は特に自殺の防止に関連している社会的専門家集団向けに提出された一連の資料である。

これは自殺の防止のための WHO の世界的イニシアチブである SUPRE の一部として準備されたものである。

この文書は WHO（世界保健機関）の正式な出版物ではなく、すべての権利は WHO が保有している。この文書の一部または全ての概説、引用、複製、翻訳は自由であるが、商業目的での販売は認められない。

文書の中で指名された著者によって示された見解の責任は著者のみにある。

## 目次

序文

メディアによる自殺報道のインパクト

信頼できる情報源

一般的な自殺をどのように報道するか

特殊な自殺をどのように報道するか

利用可能な援助に関する情報の提供

何をするか、何をしてはならないかのまとめ

参考文献

## 序文

自殺は何百年もの間、哲学者、神学者、医師、社会学者、芸術家の注意を引き付けた複雑な現象である。フランスの哲学者アルベール・カミュの「シシュポスの神話」によれば、自殺は唯一の重大な哲学的課題である。

自殺は重大な公衆衛生問題として私達の注意を喚起するが、その防止とコントロールはあいにく容易な作業ではない。最先端の研究が、自殺の防止は実現可能であるとしながらも、青少年の養育環境を可能な限り良くする事から、精神障害の効果的な治療、環境的な危険因子のコントロールに至るまで、一連の活動を必要としていることを示している。適切な情報の普及と意識の向上は、自殺防止プログラムの成功のための必須条件である。

1999年、WHOはSUPRE（自殺の防止のための世界的イニシアチブ）をスタートした。この小冊子はSUPREの一部として準備された資料で、特に自殺の防止に関連している社会的専門家集団に向けて書かれたものである。これは健康管理の専門家、教師、行政機関、政府、立法者、社会的な伝達者、法執行官、家族、地域社会など、様々な人々とグループの長期間の多角的な連携を指摘している。

私達は、この小冊子の前の版を作成したオーストラリア、ブリスベンのグリフィス大学のDiego de Leo教授に特に恩恵を受けた。このテキストはWHOの自殺予防国際ネットワークの以下のメンバーによってまとめられた。

Dr. Sergio Perez Barrero, Hospital de Bayamo, Granma, Cuba

Dr. Annette Beautrais, Christchurch School of Medicine, Christchurch, New Zealand

Dr. Ahmed Okasha, Ain Shams University, Cairo, Egypt

Professor Lourens Schlebusch, University of Natal, Durban, South Africa

Professor Jean-Pierre Soubrier, Groupe Hospitalier Cochin, Paris, France

Dr. Airi Varnik, Tartu University, Tallinn, Estonia

Professor Danuta Wasserman, National Centre for Suicide Research and Control, Stockholm, Sweden

Dr. Shutao Zhai, Nanjing Medical University Brain Hospital, Nanjing, China

私達は、これらの資料の前の版の専門的編集を援助して下さったインド、チェンナイのSNEHAのDr. Lakshmi Vijayakumarにも感謝している。

現在これらの資料は、より効果を挙げるために地域の条件に合わせて翻訳され、改訂されることを願って広く配布されている。これらが翻訳、改訂されることを歓迎する。

Dr. J.M. Bertolote

Coordinator, Mental and behavioural Disorders

Department of Mental Health

World Health Organization

# 自殺防止

## メディア向け資料

メディアは今日の社会において、非常に広範囲の情報を様々な方法で提供することによって重要な役割を果たしている。メディアは人々の態度、信念、行動に強く影響し、政治、経済、社会で重要な役割を果たしている。その影響力により、メディアは自殺の防止に関して積極的な役割を果たすこともできる。

自殺は、人生の最期としてはおそらく最も悲劇的である。大多数の人が、自殺は矛盾していると考えている。彼らが死にたかったのかどうかわからない。メディアがある自殺を公表することが、他の傷つきやすい人を自殺に導く1つの要因となっているかもしれない。メディアが自殺をどのように報道するかが、他の自殺にも影響を与えている。これらの資料は、メディアによる自殺報道のインパクトを概説し、信頼できる情報の出典を示し、一般的な状況と特殊な状況の両方の自殺をどのように報道するかを提案し、自殺報道において避けるべき落とし穴を示している。

### メディアによる自殺報道のインパクト

メディアと自殺の関係を最も早くに示したのは、1774年に出版されたゲーテの「若きウェルテルの悩み」である。小説では主人公が不幸な愛の後に自らを撃ったのだが、その出版の少し後に、同じ方法で自殺した多くの若者が報告されたのである。この結果、いくつかの場所では小説は出版禁止となり(1)、それゆえ「ウェルテル効果」という用語は、専門論文において模倣自殺の意味で使われた。

自殺におけるメディアの役割に関する他の研究には、前世紀にさかのぼるアメリカでの論評がある(2)。別の有名な最近のケースは、デレク・ハンフリーによって書かれた“Final Exit”である。この本が出版された後に、ニューヨークでそこに記された方法による自殺が増加した(3)。フランスで“Suicide, mode d'emploi”が出版された時も、自殺が増加した(4)。Philipsら(5)によると、自殺に関する話がどの程度周知されるかが、その後の自殺数と直接関連している。有名人の自殺は特に強いインパクトを持っていた(6)。

テレビもまた自殺行動に影響している。Philips(7)は、テレビによる自殺報道の10日後まで自殺が増加することを示した。活字媒体のように、複数のチャンネルの複数の番組の中で取り上げられ公表された話は最大のインパクトがあり、それらが有名人に関係していれば特に顕著であった。しかし、フィクション番組のインパクトについて矛盾する報告もある。自殺行動の増加を起こすものもあれば、全く影響がないものもある(8)。

演劇や音楽と自殺行動の間の関連に関する調査は不十分で、主には事例報告にとどまる。より最近では、インターネットが多くの新しい問題を生み出した。自殺を防止するため

に、自殺企図のある人たちを援助するウェブサイトがある。それが自殺にどう影響するかを分析した組織的な研究はこれまでにない。

全体として、新聞とテレビによる何らかの自殺報道が、統計的に重要な自殺の増加と関連することを示す十分な証拠がある。そのインパクトは、若者で最も強いようである。とは言うものの、大多数の自殺はメディアで報道されていない。自殺を一般大衆に報道するかどうかの決定は、特定の人、方法、場所と関係している。自殺はしばしば報道する価値があり、メディアにはそれを報道する権利がある。しかしメディアの関心を最も引き付けそうな自殺は、通常のパターンからかけ離れているものである。実のところ、メディアで報道されるのはほとんどいつも非典型的でまれなケースであり、それを典型的であるかのように見せることが、自殺についての誤解を固定化している。臨床医や研究者は、それは本来の自殺のニュース報道ではなく、またある種の報道は不安定な人たちの自殺行動を増大させると考えている。逆にある種の報道が、模倣自殺の防止に役立つかもしれない。それでも自殺を公表することが、自殺念慮を「正常」のように見せるかもしれないという可能性は常にある。自殺の再三にわたる継続的な報道は、特に若者や青少年の自殺への没頭を引き起こし、促進させる傾向がある。

自殺報道が、精通したメディアによって適切に、正確に、潜在的に役立つ方法でなされれば、自殺による命の悲劇的損失を防止することが可能である。

### 信頼できる情報源

自殺による死亡について、世界中の多くの機関から信頼できる情報を得ることができる。WHO のデータバンクには、1950 年以降の年齢と性別ごとのデータがある。情報を提供する他の機関は国連児童基金 (UNICEF)、国連地域間犯罪司法研究所 (UNICRI)、国連婦人開発基金 (UNIFEM)、国際臨床疫学ネットワーク (INCLEN)、国際小児虐待会議 (ISPCAN)、国際刑事警察機構 (INTERPOL)、EC 統計局 (EUROSTAT)、世界銀行である。

多くの政府機関、公的団体、任意組織も情報を提供している。自殺研究と防止のためのスウェーデン国立センター、オーストラリア統計局、アメリカ疾病対策予防センターはその例である。

国際自殺防止協会 <<http://www.who.int/ina-ngo/ngo/ngo027.htm>>、アメリカ自殺学会 <<http://www.suicidology.org/>>、若者のメンタルヘルスのためのオーストラリア早期介入ネットワーク <<http://auseinet.finders.edu.au/>>、自殺研究のための国際アカデミー <<http://www.uni-wuerzburg.de/IASR/>> は、情報にアクセスできるウェブサイトを持っている。問題となる国にもよるが、通常これらの機関から入手可能な最新の自殺死亡データは、過去およそ 18~36 カ月の期間である。

自殺者数はしばしば少なく見積もられている。その程度は国によって、とりわけ自殺の確認方法によって変わる。自殺が少なく見積もられるのには、スティグマ、社会的・政治的要因、保険制度などの理由があり、それはすなわち自殺者の一部は原因不明の死や事故死として報告されることを意味している。その程度は年配者では 20-25%、それ以外では 6-12%と考えられている。未遂に終わった自殺行動（自殺企図）の世界的な公式記録は全くない。なぜなら、医学的介入を求めたり探したりするのは、そういった自殺企図者のうち、平均して約 25%に過ぎないからである。したがって、ほとんどの自殺企図は報告もされず、記録もされないままである。

#### 自殺に関するデータを使う場合の注意

異なる国同士での自殺に関するデータの比較が頻繁に行われるが、死亡記録の取り扱いは国によって大いに異なること、またこれが直接的な比較に大きく影響することを心に留めておかねばならない。

自殺率は通常、人口 10 万あたりの自殺者数として表わされる。小集団（例えば都市、州、または小国）から報告された割合は、ほんのわずかの死者によって大きく値が変わるおそれがあるので、その解釈にはさらに注意を要する。25 万人未満の集団に対しては、一般的には大まかな数字が使われる。年齢で標準化された形で報告される割合もある。この場合、数が少ないため 15 歳未満の自殺を除くことがあるが、多くの国でこの年齢群の自殺が驚くほど増加している。

#### 一般的な自殺をどのように報道するか

自殺を報道する際に対処すべき具体的な問題は以下の通りである。

- ・ 統計は慎重に正しく解釈する。
- ・ 確実で信頼できる情報を用いる。
- ・ 時間の制約があつたとしても、場当たりのコメントは慎重に取り扱う。
- ・ 小さな象徴に基づいた一般化には特別な配慮を必要とする。「自殺の流行」や「世界で最も自殺率の高い地域」といった表現は避ける。
- ・ 社会や文化の変化や退廃に対する理解しうる反応として自殺行動を報道してはならない。

#### 特殊な自殺をどのように報道するか

次の点を心にとどめておくべきである。

- ・ 特に有名人が関係している場合は、センセーショナルな報道は徹底して避けるべきである。記事は可能な限り小さくすること。その有名人が持っていたかもしれない、あらゆる精神衛生上の問題を認めねばならない。誇張を避けるために、あらゆる努力を払うこと。故人や、自殺の方法、自殺の光景の写真は公表しない。第一面のヘッドラ

インは、自殺報道のための絶好の位置では決してない。

- ・ 自殺の方法や、それをどのように調達したかの詳細な記載は避ける。自殺のメディア報道は、自殺の頻度よりも、どのような方法を用いるかにより大きなインパクトを与えることが研究によって示されている。特定の場所（橋、断崖、高層ビル、線路など）は自殺と従来から関連があり、それらが知れ渡ることにより多くの人々がそれによって自殺するリスクを増大させる。
- ・ 説明がつかないような、あるいは単純化した形で自殺を報道しない。自殺は決して1つの要因や出来事によるのではない。自殺は通常、精神的・身体的な疾患、薬物乱用、家庭不和、対人関係の衝突、ライフストレスなどの多くの要因の複雑な相互作用によって起きる。さまざまな要因が自殺に寄与していると認めることが有用である。
- ・ 破産、試験の不合格、性的虐待などの個人的な問題に対処する方法として自殺を描き出さない。
- ・ 不名誉や心理的苦痛の両方の点で、家族や他の遺族への自殺の影響を考慮しなければならない。
- ・ 殉教者として自殺を美化したり、おおよげに賛美したりすることは、社会が自殺行動を尊重していると受け取られかねない。代わりに、人の死を嘆くということに重点を置くべきである。
- ・ 未遂に終わった自殺企図の身体的な結果（脳損傷、麻痺など）を説明することは、抑止力として働くかもしれない。

## 利用可能な援助に関する情報の提供

メディアは、自殺についてのニュースと一緒に以下の情報を発表することで、自殺防止に積極的な役割を果たせる。

- ・ 利用可能なメンタルヘルス・サービスと命の電話の最新の電話番号とアドレスをリストする。
- ・ 自殺行動の警告サインを公表する。
- ・ うつ病はしばしば自殺行動と関連すること、それは治療可能な病気であることを伝える。
- ・ 悲嘆に暮れる生存者に共感のメッセージを伝え、利用可能ならば、支援団体の電話番号を提供する。これは自殺の危機の際に、メンタルヘルスの専門家、友人、家族による介入の可能性を高める。

## 何をするか、何をしてはならないかのまとめ

### 何をするか

- ・ 事実を示す際には、保健機関と緊密に協力する。
- ・ 自殺を「成功した (successful)」ではなく「既遂 (completed)」と表現する。

- 適切なデータのみを中面で示す。
- 自殺に代わる方法を強調する。
- 命の電話や地域の援助に関する情報を提供する。
- リスクを示す指標と警告サインを公表する。

何をしてはならないか

- 写真や遺書を公表しない。
- 自殺の方法について詳細に報道しない
- 原因を単純化しない。
- 自殺を美化したり、センセーショナルに報じない。
- 宗教的・文化的な固定観念を用いない。
- 非難をしない。

(日本語訳：独立行政法人国立病院機構榊原病院 岸田 学)