

若者は何故「死にたい」に追い込まれるのか —ネットに助けを求める若者達—

NPO法人OVA(オーヴァ)

代表 伊藤次郎

自殺の現状（日本）

日本の平成27年の自殺者数は2万4,025人。（平成28年速報値 2万1764人／年間）
15歳から39歳の若年層の死因の1位は自殺となっている

年齢	第一位	第二位	第三位
10歳—14歳	悪性新生物(20.2%)	自殺(20.0%)	不慮の事故(17.0%)
15歳—19歳	自殺(36.0%)	不慮の事故(25.9%)	悪性新生物(11.7%)
20歳—24歳	自殺(50.8%)	不慮の事故(16.5%)	悪性新生物(7.5%)
25歳—29歳	自殺(49.5%)	不慮の事故(13.5%)	悪性新生物(11.3%)
30歳—34歳	自殺(39.0%)	悪性新生物(17.9%)	不慮の事故(10.6%)
35歳—39歳	自殺(30.0%)	悪性新生物(23.7%)	心疾患(9.4%)
40歳—44歳	悪性新生物(28.8%)	自殺(20.3%)	心疾患(12.1%)
45歳—49歳	悪性新生物(34.1%)	自殺(14.9%)	心疾患(12.5%)
50歳—54歳	悪性新生物(39.1%)	心疾患(12.9%)	自殺(10.2%)
55歳—59歳	悪性新生物(45.7%)	心疾患(12.2%)	脳血管疾患(7.4%)
60歳—64歳	悪性新生物(48.6%)	心疾患(12.4%)	脳血管疾患(6.8%)

「死にたい」の心理

「孤独だ」
「居場所がない」

所属感の減弱

「自分は生きる価値がない」
「自分は迷惑な存在だ」
「周囲の人の重荷になっている。」

負担感の知覚

「生きたい」という気持ちと、「死にたい」という気持ちの間をゆれうごいている。(両価性／アンビバレント)

メディアと自殺

ウェルテル効果:

メディアの影響で自殺が増加する現象。

(例: 芸能人・有名人の自殺報道後に自殺が増加する)

特に若者が影響を受けやすく、若者に特徴的な現象と言われる。

WHOは、これらを踏まえて

「自殺予防 メディア関係者のための手引き」を発行している。

なお、名前の由来はゲーテ『若きウェルテルの悩み』が1774年に出版されたときこの本に影響を受けた青少年の自殺が相次いだことから。

パパゲーノ効果:

Niederkroenthaler らの研究によると

厳しい環境で自殺念慮を持った個人が、

その危機を乗り越えて行った

報道内容には、有意な自殺予防効果があることを見出された。

つまりメディアの内容によっては

自殺予防効果を持つ可能性があることを示した

自殺予防 メディア関係者のための手引き — メディア関係者のためのクイック・リファレンス —

- 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。

WHO「自殺予防 メディア関係者のための手引き」(2008年改訂版日本語版)
訳 河西 千秋 (横浜市立大学医学部精神医学教室)

参考:

・自殺予防メディア関係者のための手引き

2008年改訂版日本語版訳 河西千秋 横浜市立大学医学部精神医学教室

・太刀川弘和. "自殺予防とメディア: ウェルテル効果とパパゲーノ効果 (特集 自殺予防と精神科臨床: 臨床に活かす自殺対策 (1))." 精神科治療学 30.3 (2015): 369-374.

・Niederkroenthaler, Thomas, et al. "Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects." *The British Journal of Psychiatry* 197.3 (2010): 234-243.

ゲートキーパーとは

- ゲートキーパーとは、
悩んでいる人に気づき、声をかけ、
話を聞いて、必要な支援に
つなげ、見守る人のことです。
- 悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、
「どこに相談に行ったらよいかわからない」、
「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。
悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパー
として活動することが必要です。つまり、私たち誰もがゲートキーパーになって
支え合っていくことが大切です。



「死にたい」を打ち明けられた時 やっていいこと、いけないこと

やっていいこと

- 1) 打ち明けた人は”あなただから打ち明けた”という事を自覚する
(深刻な悩みは誰でも人を選んで相談する)
→職場には複数の同僚や上司がいる。
「あなた」に話すのはどうして?
- 2) 聞き役に徹底的にまわる
- 3) 共感をする(「つらかったね」)

やってはいけないこと

- 1) 話題をそらす
- 2) 激励する
- 3) 社会的一般的な価値観をおしつける
- 4) 叱りつける
- 5) 批判をする
- 6) 質問を連発する

若者の「助けて」を 受けとめられる社会を

死にたい 助けて

今も検索エンジンに打ち込まれている
多くの心の叫び(SOS)



若者が「助け」を求められないのは、それを受けとめる社会がないから。
いつでも、どこでも、だれでも、誰かに相談できる仕組み・支え合える社会をつくりたい。
「他者の痛みに関心ではない愛あるかわりあいの社会」へ。

講師プロフィール 伊藤 次郎 (Jiro Ito)



NPO法人OVA(オーヴァ)代表理事。ソーシャルワーカー(精神保健福祉士) 学習院大学法学科卒業。メンタルヘルス対策を企業に提供する人事コンサルティング会社(EAPプロバイダー)を経て、精神保健福祉士・産業カウンセラー等の資格を取得後、精神科クリニックにて勤務。主にうつ病で休職しているビジネスパーソンの復職支援(リワーク)を行った。

2013年6月末に日本の若者の自殺が深刻な状況にあることに問題意識が芽生え、マーケティングの手法で自殺ハイリスクの若者のリーチしようと「インターネット・ゲートキーパー(通称:夜回り2.0)」の手法を開発・実施し、NPO法人OVAを設立した。これらの手法は世界的に前例がなくパートナーである末木新(和光大学)氏によって「WHO世界自殺レポート会議及び関連行事」で活動が紹介された。メディア掲載歴は朝日新聞「ひと」、NHK「ハートネット」等々。講演・研修は今までにアジュ大学(韓国)、東京大学大学院、明治大学大学院、北海道立精神保健福祉センター、栃木県、武蔵野市、江戸川区等の教育機関・行政機関やその他民間企業等で行っている。

日本財団が選ぶ「ソーシャル・イノベーター」に選出(2016)
若者自殺対策全国ネットワーク 発起人／共同代表
新宿区自殺総合対策会議若者支援対策専門部会委員(平成26年～現在)
江戸川区自殺未遂者支援会議 スーパーバイザー(平成27年～現在)

論文等

『こころの科学』『臨床心理学』『臨床精神医学』『精神科治療学』『最新精神医学』
「Crisis」(WHO(世界保健機関)とも公式な関係性である国際自殺予防協会が発行している国際誌)へ投稿

OVA公式Facebookページ「夜回り2.0 by OVA」
<https://www.facebook.com/internetgatekeeper/>