

話相談事業の振興に寄与すると共に、調査・研究及び教育・啓発の活動を行うことを目的に「いのちの電話連盟」が発足した。現在「いのちの電話」は全国に拡大し、42都道府県において50センター 52か所が設置され、平成21年6月現在で電話相談員数は7,100名、電話設置台数129台、20年の年間相談件数は約72万5,000件となっている。「いのちの電話」の電話相談員はボランティアにより支えられており、相談員となるためには、最低60時間、9か月以上の研修を受け、いのちの電話相談員の認定を受けて活動している。近年は一部センターにおいて、インターネット相談や、自死遺族支援等も行っている。

なお、「大阪自殺防止センター」や「東京

自殺防止センター」は、危機介入や、自殺予防活動だけでなく、自死遺族のための分かち合いの会等も行っている。

「いのちの電話」をはじめいくつかの民間団体において、自殺を防止するための電話相談活動が行われているが、厚生労働省では、こうした活動について、「自殺防止対策事業」の中で、財政的支援を行っており、平成21年度には相談員に対する研修、フリーダイヤル電話相談の実施等の事業を行う複数の団体がその対象となっている。

また、内閣府では、民間団体の電話相談について、電話番号の全国共通化について検討することとしている。

#### 4 民間団体の先駆的・試行的取組に対する支援

厚生労働省においては、ボランティア等で自殺防止対策を行う民間団体を支援するため、先駆的・試行的な自殺対策の取組を行う

民間団体に財政的支援を行う「自殺防止対策事業」を平成21年度から実施している。

### COLUMN 7

#### 自殺予防のためのアンケート調査（全日本断酒連盟協力）

WHOによる自殺予防の手引き<sup>※1</sup>において、アルコール依存症は、うつ病とともに自殺に関連する精神障害として必ず指摘されており、諸外国の自殺対策においても、アルコール依存症はうつ病に次ぐ精神保健的重点課題の1つとなっています。アルコール依存症そのものがうつ病の危険性を高めるといったことがありますし、依存の水準に至っていない場合でも、大量飲酒の影響によってうつ状態を引き起こすこともあります。さらに、アルコールは酪酊によって衝動性を亢進させ、自殺行動を促します。我が国の大規模なコホート調査<sup>※2</sup>では、日本酒換算で毎日2.5～3合以上飲む者は、月に時々飲む者に比べて自殺のリスクが2.3倍に高くなることが明らかにされています。

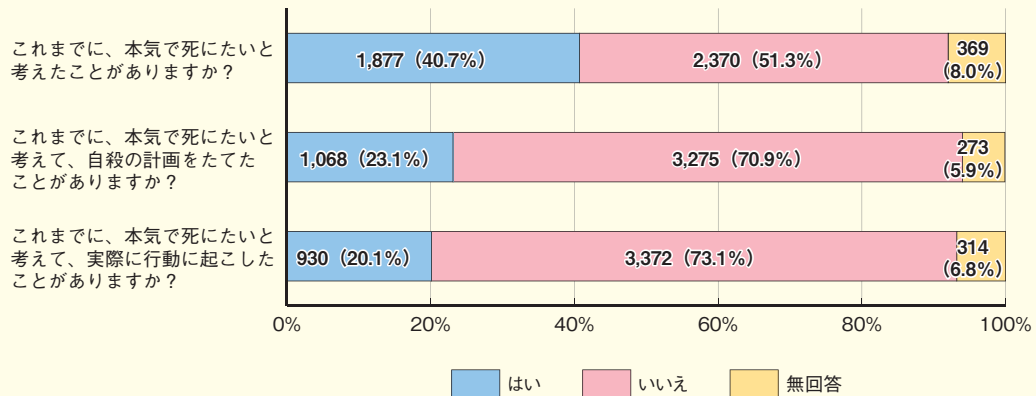
しかし現時点において、我が国ではうつ病の早期発見・早期治療を中心とした自殺予防対策が進められており、アルコール依存症への取組は不十分であると言わざるを得ません。アルコールに関連する問題と自殺に関する研究もまだまだ少ないのが実情です。

そこで我々は、アルコールに関連する問題と自殺関連行動の実態を把握した上で、自殺予防に向

（※1）高橋祥友：WHOによる自殺予防の手引き。平成14年度厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）自殺と防止対策の実態に関する研究。総括・分担研究報告書，pp385 - 405，国立精神・神経センター精神保健研究所，東京，2007

（※2）Akechi I, Iwasaki M, Uchitomi Y et al: Alcohol consumption and suicide among middle aged men in Japan. Br. J. Psychiatry, 188: 231-236, 2006

図1 本人の自殺関連行動



けた取組のあり方を検討するために、全日本断酒連盟のご協力を得て、全国の断酒会会員を対象に無記名の自記式質問紙調査を実施しました。

回収された質問紙から白紙等を除いた4,616部（有効率85.1%）を集計すると、断酒会の仲間から「死にたい」という相談や告白をされたことがある対象者は1,159名（25.1%）で、仲間の自殺未遂や自殺既遂を経験した対象者はそれぞれ2,036名（44.1%）、1,758名（38.1%）でした。対象者本人が自殺関連行動を経験した割合を図1に示しました。対象者のうち、本気で死にたいといった自殺念慮を抱いたことがあるのは1,877名（40.6%）、自殺の計画をたてたことがあるのは1,068名（23.1%）、実際に自殺企図をしたことがあるのは930名（20.1%）でした（図1）。そして自殺念慮を抱いたことがある対象者のうち、自殺の計画をたてたことがある者は1,036名（55.6%）、実際に自殺企図したことがある者は891名（48.4%）でした。また、自殺関連行動の時期については、およそ7割が断酒会につながる以前の行動であったことが分かりました。

対象者のおよそ4割が仲間の自殺未遂や自殺既遂を経験していました。また、対象者の自殺念慮を抱いた経験の割合は、平成20年度に内閣府が行った自殺対策に関する意識調査の結果（19.1%）と比べて倍以上高くなっていました。そして自殺念慮を抱いたことのある者の半数近くが、自殺の計画や自殺企図を行っていることが明らかになりました。これらのことから、アルコールの問題が自殺関連行動のリスク、ひいては自殺のリスクを大きく高めることが示唆されました。

自殺関連行動は、断酒会入会以前に高頻度を経験されていることから、断酒会の活動が、何らかの形で自殺予防に役立っている可能性が考えられます。その一方で、断酒会などの自助グループにつながらないアルコール依存症者は、自殺のリスクが高いままの状態、必要な援助を受けていない可能性があります。

今回の我々の調査からは、今後の我が国の自殺対策において、アルコールの問題と自殺の関連について社会に向けた積極的な啓発、適切なアルコール摂取量について地域保健や職場での積極的な指導、アルコールの問題に悩む人が相談できるような相談支援体制の確立、断酒会などの自助組織との連携、アルコール依存症に対する医療の充実等といった、アルコールに関連した問題を抱えた人々に対する対策を盛り込むことが、非常に大切なことであると思います。

自殺予防総合対策センター