

あり、19年度は調査協力を全国に広く呼びかけ、「自殺予防と遺族支援のための基礎調査」として実施していくこととしている。

また、地方公共団体や民間団体等が実施する自殺の実態解明のための調査に資するよう、内閣府では、国民の自殺に対する意識調査等を実施し、その結果についてホームペー

ジに掲載する等広く情報提供することとしている。

これに基づき、平成19年3月に全国20歳以上の者3千名を対象として自殺予防対策に関する意識調査を実施するとともに、同年5月にこころの健康（自殺対策）に関する世論調査を実施した。

COLUMN 8

心理学的剖検と遺族ケア

心理学的剖検（psychological autopsy）とは、自殺者遺族へのケアを前提として、自殺者の遺族や故人をよく知る人から故人の生前の状況を詳しく聞き取り、自殺が起こった原因や動機を明らかにしていくことです。心理学的剖検は1958年にロサンゼルス自殺予防センターの共同創設者であるシュナイドマンとファーブローウによって提唱されました。

自殺が起こった後の周囲の人へのケアを意味する「ポストベンション」ということばと考え方は、心理学的剖検を通してシュナイドマンが提唱したものです。シュナイドマンは心理学的剖検において、自殺者の遺族と話をしていく中で、遺族の心理的苦痛に気づき、自殺者遺族へのケアの必要性を認識したといわれています。

欧米では、自殺によって衝撃を受けた人を「サバイバー（survivor）」と呼びますが、ここには遺族だけでなく、職場の同僚や主治医など、ご本人の関係者や支援者なども全て含まれます。心理学的剖検は、単に自殺が起こった原因や動機を明らかにしていくことだけではなく、様々な立場の人が、時には見つめたくないことにも直面しながらも、自分の経験を振り返り、自分自身を回復していく重要なプロセスでもあります。

「遺族のこころの傷が癒えるのには時間が必要だから、そんな調査はせずにそっとしておいた方がよい」と考える方も少なくありませんが、本当に時間だけで解決するのでしょうか。また、人口動態統計や警察庁統計の数字だけで、血の通った対策は立てうるのでしょうか。心理学的剖検を通して、遺族の方々とともに自殺という現実とじかに向き合うこと、自殺対策は、そのような一步一步の積み重ねから進んでいくように思えてなりません。

（自殺予防総合対策センター）

事例紹介2 民間団体の取組

「自殺実態1000人調査」について

「自殺実態1000人調査」は、自殺対策の現場で実際に活動する実務家が中心となって、自殺で亡くなられた1000人の方の「自殺に追い込まれたプロセス」を明らかにすること、そして「死から学ぶ」という謙虚な姿勢で、その結果から具体的な自殺対策の立案を行うことを目的としています。

正式な名称は『1000人の声なき声に耳を傾ける調査』といいます。NPO法人ライフリンクと東京大学経済学部21世紀COEプログラムCEMANOとで作る合同調査チームが、日本財団の協賛の下、過労自殺に詳しい弁護士や多重債務問題の専門家、全国の自死遺族支援団体や自死遺族、介護問題の専門家や精神科医らと連携して行う日本ではじめての実践的な自殺実態調査です。

自殺の実態解明は、自殺総合対策大綱の重要施策のひとつに挙げられています。大綱には、国は「民間団体等が実施する自殺の実態解明のための調査を支援する」とも謳われていますから、「自殺実態1000人調査」は日本の自殺総合対策の推進において非常に重要な役割を担うものだと言ってもいいでしょう。

本調査の特徴は、大きく四つあります。ひとつは、あらゆる立場の人が「参加者」として調査に関わっているということです。従来であれば「協力者」と位置付けられがちな自死遺族も、本調査においては「参加者」。効果的な自殺対策の立案を共にめざす「仲間」です。質問票作りに関わる専門家や調査分析を行うメンバーも、さらには資金助成をする財団も、皆同じです。それぞれがそれぞれの役割を果たしながら、自殺に追い込まれる人をひとりでも減らそうと、本調査に「参加」しているのです。

もうひとつの特徴は、調査を進めていくことで、自ずと有効な対策が見えてくるように工夫されているということです。本調査は、研究本位の疫学的調査とは異なり、あくまでも対策の立案を目的とした実践的な調査です。現場で活動する実務家が中心となって作成した計2,143の設問と多様な自由記述欄を含む詳細な質問票によって、自殺の実態を「点」としてだけでなく、自殺に追い込まれる「具体的なプロセス」として明らかにすることができるようになっています。結果、対策のポイントが自ずと浮かび上がってくるのです。

さらに、自殺の「具体的なプロセス」を明らかにする本調査を、自殺の「全体傾向」を明らかにできる警察の自殺者統計と重ね合わせて解析できるようにも工夫がされています。本調査の項目の分類を、警察統計のそれと揃えてあるのです。本調査を核として、警察統計や自殺に関する他の様々なデータを複合的に解析していけば、日本の自殺の実態を包括的かつ立体的、専門的に明らかにすることができるようになるわけです。

最後になりますが、本調査は自死遺族支援と一体不可分のものとして設計されているという特徴もあります。全国各地の自死遺族支援団体や司法および医療の専門家等と連携して行っている調査だからこそ、調査に参加するご遺族に対しても「分かち合いの会」を直接紹介したり、法律や医療の解決策につなげたりすることができるようになっています。加えて、本調査には独自の項目として「自死遺族の抱える課題」が含まれており、自死遺族支援策の立案に結びつくようになっています。

なお、効果的な自殺対策の立案を迅速に進めていくために、調査の結果は社会に対して広く速やかに公開していくことにしています。実際に、調査開始から3か月後にあたる今年9月10日の「WHO世界自殺予防デー」にも、本調査の「中間報告」として、まず100人分の調査をまとめた結果を発表しました。その中で分かってきたことは、①自殺の背景には複雑に絡み合った複数の要因があり、自殺対策には相談窓口同士の連携が必要であること②自死遺族は周囲の冷たい反応によって孤立しており、支援には孤立を防ぐための工夫が必要であること③対象によって自殺の実態に特徴が見られるため、自殺対策においては対象別の対策も重要であること等々です。

「自殺実態1000人調査」によって、人が自殺に追い込まれるまでの「具体的なプロセス」を明らかにすることができ、またそれに基づいて効果的な対策を立案することができるようになります。さらに、調査結果を広くテレビや新聞等で報道してもらうことによって、自殺に

対しての誤解や偏見、自殺対策の重要性についても訴えることができます。実務の面でも啓発の面でも、自殺総合対策の推進において、本調査は極めて重要な役目を担っているのです。

＜日本の自殺実態の全容解明モデル＞



(NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク 代表 清水 康之)

2 情報提供体制の充実

自殺予防に向けての政府の総合的な対策を支援するため、厚生労働省では、平成18年10月に自殺予防総合対策センターを設置したところであり、同センターでは、①自殺予防対策に関する情報の収集及び発信、②自殺予防対策支援ネットワークの構築、③自殺予防対策等の研修、④関係機関・団体、民間団体の支援、⑤自殺予防対策に関する政策の提案、⑥自殺の実態分析、自殺の背景となる精神疾患等や自殺未遂者・自殺者遺族等のケアの

調査・研究を行うこととしている。

自殺予防対策に関する情報の収集及び発信に関しては、自殺予防総合対策センターのホームページ内に「いきる」を開設し、この中で、自殺の現状、国・地方自治体の自殺対策、世界保健機関や海外での取組等について紹介している。

<<http://www.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html>>

3 自殺未遂者、遺族等の実態及び支援方策についての調査の推進

厚生労働省では、自殺未遂者や遺族等に関する調査研究について、平成18年度から3年計画により、厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）「自殺未遂者及び自殺者遺族等へのケアに関する研究」とし

て、自殺未遂者・自殺者遺族等のケアに関する実態調査を行うとともに、ガイドラインや関係者等に対する研修プログラムの作成を中心とした支援方策についての研究を実施している。