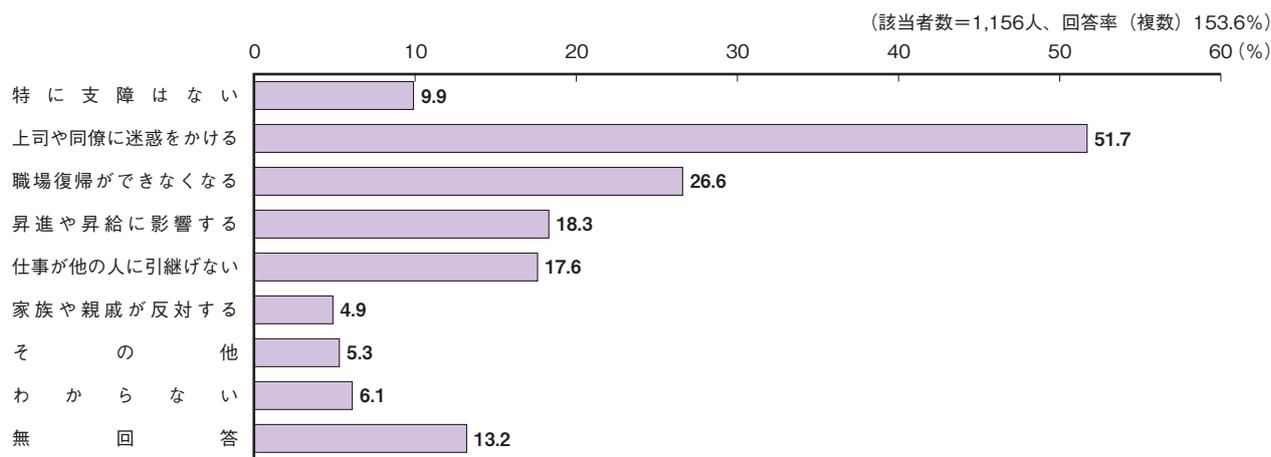


## 第2-7図 うつで仕事を休業とした場合の支障（有職者）



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成20年2月）

の、制度や慣行は一朝一夕に変えることができるものではなく、継続的に取り組む必要がある。また、問題の性格上、失業、倒産のように発生が避けられないものもある。このため、問題を抱えた人に対する相談・支援体制の整備・充実を図ることが重要である。例えば、多重債務等の経済的問題の場合は解決策がある場合も多く、相談窓口の充実が有効な支援となり得る。相談窓口については、その存在を知らないため十分な社会的支援が受けられないことがないよう、関係機関の幅広い連携による周知のための取組が重要である。そのほか、セーフティネットの充実等問題を深刻化させないための取組も重要である。

第三に、社会的要因に対する働きかけそのものではないが、自殺防止のための社会的取組として、高層ビル、踏み切り、自殺の名所として知られている場所など危険な場所の安全確保や看板の設置など自殺を思いとどまらせるための働きかけ、自殺手段として用いられる可能性のある薬品等に対する適正な取扱いの徹底も重要である。

### 〈うつ病の早期発見、早期治療のための取組〉

うつ病の人は、身体的な不調が出ることも多く、内科等のかかりつけの医師に最初にかかることが多いが、専門外の医師がうつ病を適正に診断することは難しい。このため、臨

床研修等の医師の養成課程における精神科医療教育の充実、自殺の危険性の高いうつ病患者を発見する機会の多いかかりつけの医師等に対する研修によりうつ病等の精神疾患の診断・治療技術の向上を図ることが重要である。

今後、自殺対策の進展により、精神科医療の受診者の増加が見込まれるが、このような需要増に対応して、適切な医療を提供することができる精神科医療体制を整備する必要がある。精神科医は増加傾向にあるものの（第2-8図）、様々な患者のニーズに対応するには、精神科医をサポートできる心理職等の養成を図るなど、精神科医療体制の充実のための対策を検討する必要がある。

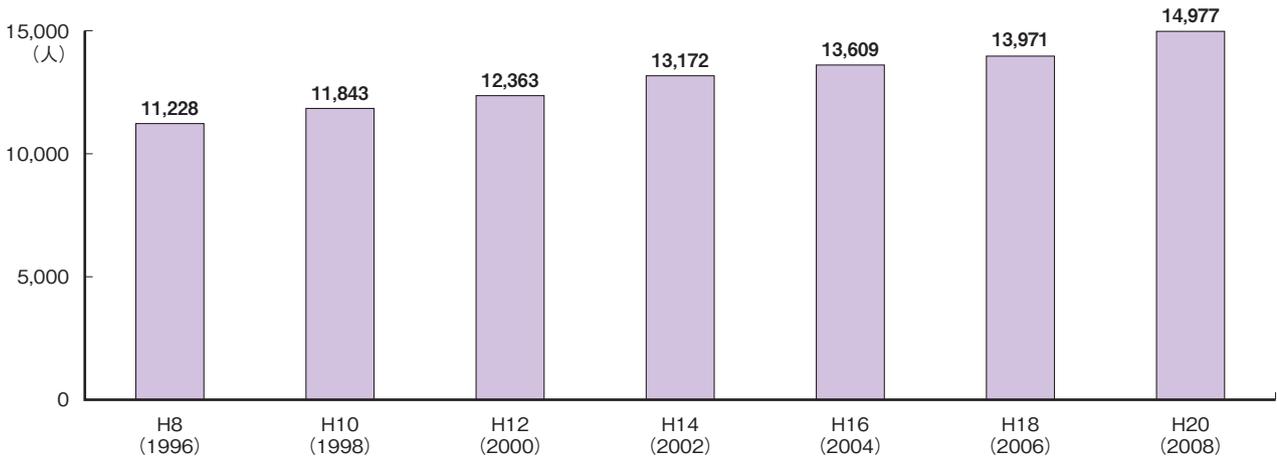
### 〈自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組〉

我が国は、自殺や精神疾患に対する偏見が強いことは既に指摘したところである。このような偏見が、精神科医療への受診を抑制するとともに、自殺者の親族等の心の苦しみの原因ともなっている。

このため、自殺予防の観点からのみではなく、自殺者の親族等に対する支援の充実の観点からも、国民全体に対し自殺や精神疾患に対する正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていく取組が重要である。

また、我が国には、自殺に寛容な文化があるという指摘もあるが、学校教育を含め命の

第2-8図 診療科名(複数回答)を精神科としている医療施設従事医師数



資料：厚生労働省「医師・歯科医師・薬剤師調査」

大切さの理解を深めるとともに、自殺の背景に孤立の問題があることを踏まえ、困ったときには誰かに助けを求めることが適切な方法であることを広く周知する必要がある。

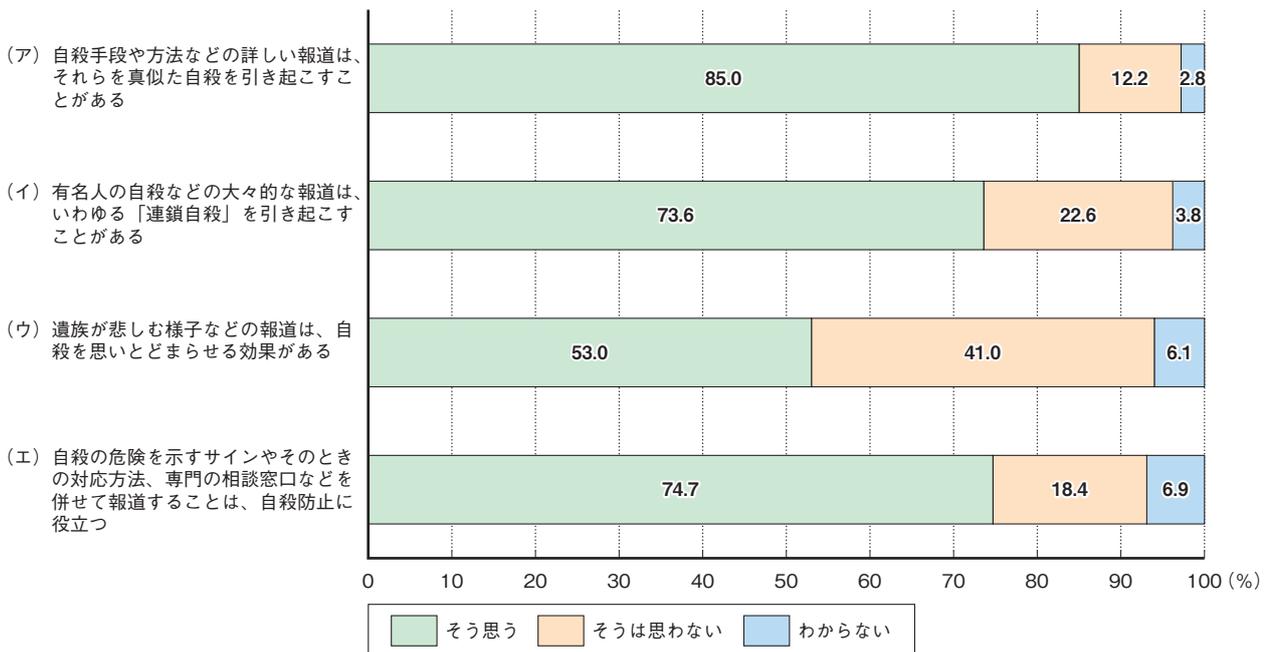
〈マスメディアの自主的な取組への期待〉

マスメディアによる自殺報道は、事実関係に併せて自殺の危険を示すサインやそれに気づいたときの対応方法、様々な相談機関の窓口の情報等自殺予防に有用な情報を提供する

ことにより大きな効果が得られる。一方、自殺手段の詳細な情報、短期集中的な報道は他の自殺を誘発する危険性がある。また、平成20年に発生した硫化水素ガスを用いた自殺についても、一時期詳細な報道が行われたこともあって、自殺者数が急増した。

内閣府が実施した調査によると、85.0%の人が自殺手段や方法などの詳しい報道は、それらを真似た自殺を引き起こすことがあると思うと回答しており、73.6%の人が有名人の

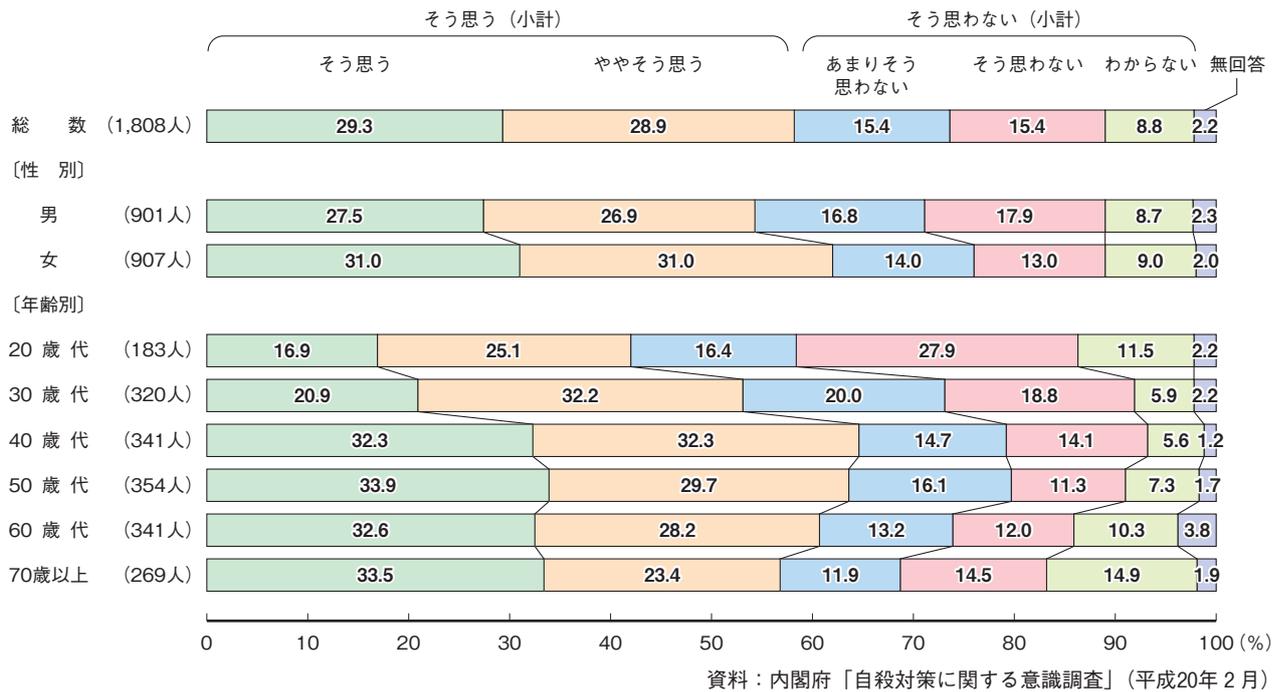
第2-9図 新聞やテレビなどマスコミの自殺報道についての国民意識



資料：内閣府「自殺予防に関する意識調査」(平成19年3月)

第2章  
自殺対策の基本的な  
枠組みと動向

第2-10図 自殺シーンの美化は自殺を促すかについての国民意識



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。

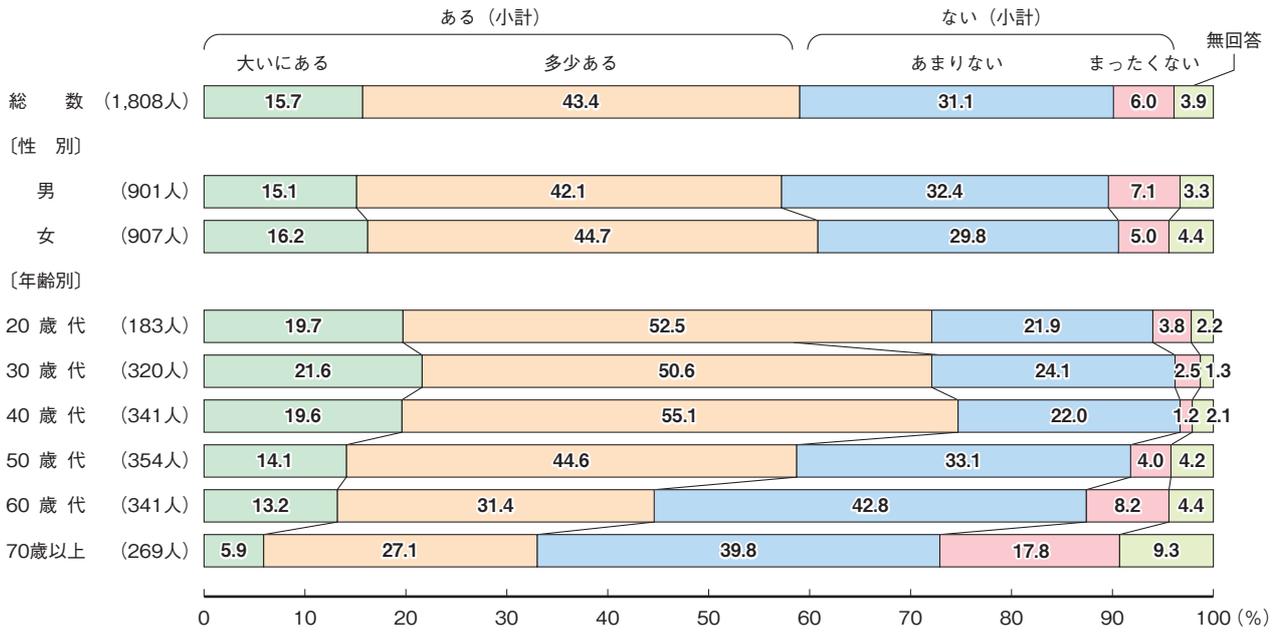
WHO「自殺予防 メディア関係者のための手引き」（2008年改訂版日本語版）  
訳 河西 千秋（横浜市立大学医学部精神医学教室）

自殺などの大々的な報道は、いわゆる「連鎖自殺」を引き起こすことがあると思うと回答している（第2-9図）。また、29.3%の人が自殺シーンを美化して描くことは自殺をうながすと思う、28.9%の人がややそう思うと回答しており、両者を合わせると58.2%と過半数に及んでいる（第2-10図）。

自殺総合対策大綱においては、国民の知る

権利や報道の自由も勘案して、政府が直接報道のためのガイドラインを作成したりするのではなく、適切な自殺報道が行われるよう世界保健機関の「自殺予防 マスメディアのための手引き」を報道各社へ情報提供すること等によりマスメディア自身による自主的な取組を期待することとしている。

第2-11図 ストレスに関する国民意識



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成20年2月）

イ 国民一人ひとりが自殺対策の主役となるよう取り組む

現代は、ストレスの多い社会であり、少子高齢化とともに、価値観の多様化が進む中で、核家族化や都市化の進展に伴い従来の家庭、地域の絆が弱まりつつあり、誰もが心の健康を損なう可能性がある。意識調査においても、約6割の者が最近1か月間にストレス等が「ある」という状況にある（第2-11図）。

このため、まず、国民一人ひとりが、心の健康問題の重要性を認識するとともに、自らの心の不調に気づき、適切に対処することができるようにすることが重要である。職場におけるメンタルヘルズ指針においても、心の健康づくりとして、労働者自身がストレスやこころの健康について理解し、自らのストレスを予防、軽減する、あるいは、これに対処する「セルフケア」が第一に取り上げられている。

次いで、基本的考え方で述べたように、心の問題を抱えて自殺を考えている人は、何らかの自殺のサインを発していることが多い。このため、国民一人ひとりが、家族や職場の同僚など自分の身近なところにいるかもしれ

ない自殺を考えている人のサインに早く気づいて、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていくことができるようにすることが重要である。

自殺対策の究極の目的は、全ての人にとって、生きやすい社会、暮らしやすい社会に変えていこうというものであり、自殺は専門家や一部の特別の人だけの問題ではない。全ての国民が自殺問題を自らの問題として認識し、参画できるよう、まさに国民一人ひとりが自殺予防の主役となるよう取り組む必要がある。このため、「自殺は予防可能である」というメッセージを広めていくとともに、問題に気づいたときに、どこで正確な知識、情報を得ることができるのか、利用可能な機関等についての情報、さらには、困ったときには助けを求めるのが正しい解決手段であり、どこに助けを求めることができるのかなど自殺予防に関する正確な知識を普及させる必要がある。

ウ 自殺の事前予防、危機対応に加え未遂者や遺族等への事後対応に取り組む

世界保健機関の自殺予防ガイドラインや諸