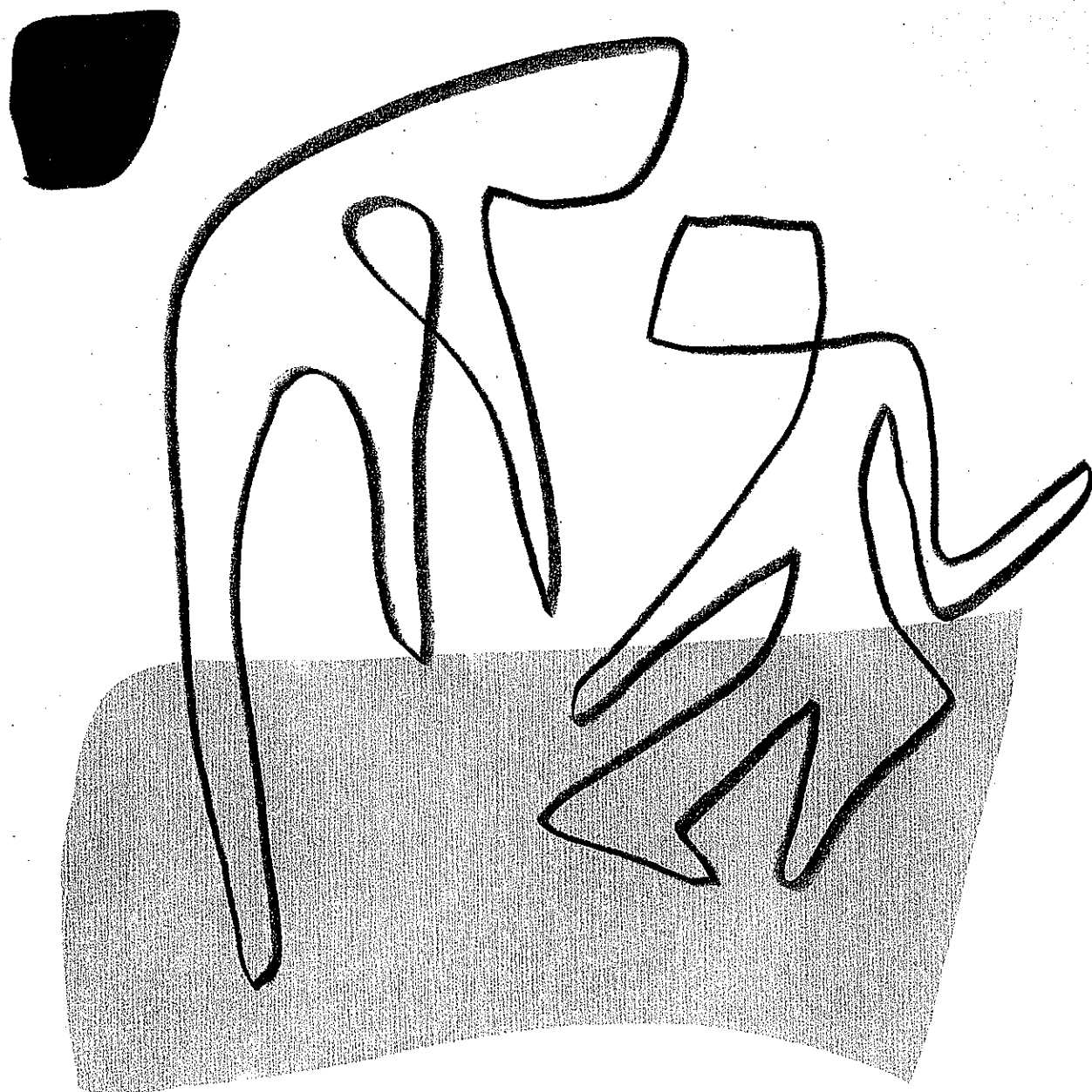


厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業

自殺と防止対策の実態に関する研究

平成14年度 総括・分担研究報告書

主任研究者 今田 寛睦



平成15年(2003年)4月

ネット自殺防止対策検討のための概念整理

研究協力者 橋本 康男 広島大学 大学情報サービス室 助教授
分担研究者 竹島 正 国立精神・神経センター精神保健研究所

研究要旨

インターネットのウェブサイト上で出会った者同士が一緒に自殺を図る、いわゆるネット自殺について、既存の報告等に当たるとともに自殺防止対策の研究者などへのヒアリングを行って、その防止対策検討のための概念整理を試みた。

その結果、ネット自殺の課題として、インターネット上で心中相手と出会う場合には周囲の者に自殺のサインを気づかれる機会が少ないために自殺予防になる相談につながりにくいこと、ネット自殺がその新奇性故にマスコミに大きく取り上げられたことが連鎖自殺に影響を与えている可能性などが課題として指摘された。

このため、インターネット上での対策として、自殺を予防するための相談窓口の開設や啓発情報の提供などを内容としたウェブサイトの立ち上げなどが考えられたほか、自殺予防センターの設置やマスコミの自殺報道についてのガイドラインの整備など、インターネット外での自殺予防全体の視点での対策の必要性も認められた。

なお、自殺に関してインターネットが果たすマイナス面の役割としては、自殺を考えている人同士が出会うことのほかに、自殺に関する多様な情報が入手できることなどがある。これらについては、規制的な対応よりも、ネットワーク上における匿名性・非対面環境でのコミュニケーション能力や、メディアリテラシーを身につけるための方策についての検討が必要だと思われる。

A. 研究目的

インターネットのウェブサイト（ホームページ）を通じた情報入手・情報交換などをきっかけとして、インターネット上で出会った者同士が一緒に自殺を図る、いわゆるネット自殺が続発している。人数的には限られているものの、ネットワーク・コミュニケーションの時代の新たな社会問題でもあり、早期に必要な防止対策を検討しておく必要がある。

このため、ネット自殺の防止対策を検討するために必要な基本的な概念整理を行う。

B. 研究方法

自殺防止に関する既存の報告・提言や文献に当たるとともに、自殺防止対策やインターネット上の倫理問題の研究者、自殺に関する電話相談の担当経験者などへのヒアリングを行い、地域医療分野での情報ネットワーク構築の経験などを踏まえて検討した。

（倫理面への配慮）

既存の文献検索においては個人情報や直接扱うことはないため、倫理的な問題は生じない。

また研究者や電話相談員などへのヒアリングにおいては個人を特定できる形での情報収集は行っていないため、倫理的な問題は生じないと判断した。

C. 研究結果

1. 聞き取り調査結果の要旨

（ネット心中とインターネットの影響）

ネット自殺という言葉は、自殺を考える者同士がインターネット上で知り合い、同時に同じ場所で集団自殺をするというネット心中を意味するものとして使われている。しかしながら、インターネットの自殺への影響はこのような出会いの問題だけではなく、自殺の手段などの情報が自由に流通していることなどからも生じている。人数的にはむしろ後者のケースの方が大きいと考えられることにも留意しておく必要がある。

（連鎖自殺とマスコミ報道の影響）

また、ネット自殺がその新奇性故にマスコミに大きく取り上げられたことから、過去にも観察されたように、それが連鎖自殺の発生に影響を与えている可能性も問題である。連

鎖自殺を助長しないようなマスコミ報道についてのガイドラインが必要である。

(ネット上での出会い)

これまでは自殺を考えている人が周囲の人々に接する中で、その危険性を感知され、考え直すように働きかけられる機会があった。しかしながら、インターネット上では周囲の人々に知られることなく同様の考えを持つ人と簡単に出会えてしまう。いわば、周囲の人々が気づき自殺を思いとどまらせる働きかけをする機会が減少しているとも考えられる。このため、周囲にいる人がこれまで以上に注意し、相談へと結び付けていくことが必要となっている。

(個々の原因分析の必要性)

なお、自殺の原因、きっかけ等には、複合的な要素や環境などが考えられ、単純な決め付けや類型化は危険である。このため、いわゆるネット自殺を引き起こした原因等については、今後個々のケースの分析と研究を待つ必要がある。

(自殺予防への社会的取り組み)

自殺は予防できないものではなく、適切な相談に結び付けていくことによりかなり防げるものであることなど、自殺を予防するための情報をより多く提供していく必要がある。これにより、自殺予防に積極的に取り組む文化を生み出していく必要がある。

(バーチャルな世界で漂流する個)

個人が実社会における対人関係にもまれることなく、個と個の結びつきを失ってバーチャルな世界を漂流している。現実の中でもがくのではなく、ゲーム感覚でリセットを志向してしまう危険性も抱えている。

(ネット上でのコミュニケーション能力)

個人を孤立させず現実社会での対人関係処理能力を身につけさせるための教育と、インターネット上でのコミュニケーションのマナーや倫理についての教育が求められている。

また、インターネットやマスコミ報道、出版物などの情報を鵜呑みにせず、自分で批判的に関わり自立的に受け入れていくためのメディアリテラシー教育や訓練を、学校教育の中などで位置付けていくことが必要である。

(死ぬために自殺するのではない)

人は死ぬために自殺するのではなく、今の苦しさ辛さから逃れたいために、「死」を選んでしまっている。その苦しさ、辛さを少しでも軽減するための援助をすることが必要であると思う。心にかけてくれる人の存在が大切である。

(傘を差し掛けること)

自殺に関して危機的状況にある人については、自らインターネット上の相談窓口にアクセスする気力もないことすら想定されるので「雨宿り場所」としての相談窓口の提供という待ちの受け皿づくりだけでは十分ではない。助けを必要としながら自分からは助けを求めることができず雨の中に立ち尽くしている人に対して、周囲から積極的に傘を差しかけていくという働きかけも必要だと思う。

(相談場所の周知)

電話相談にかけてくる人は病院などにおいてある電話相談の紹介カードを見てかけてくるケースも多く、インターネット上での相談を行う場合にもそのような周知方法が必要ではないか。音楽のダウンロードサイトなどでさりげなく相談サイトの周知を図るなどの工夫も必要ではないか。

2. ネット自殺防止対策検討のための概念整理

上記のヒアリング結果に基づき、ネット自殺の防止対策について検討を行った。

なお、ネット自殺防止対策については、自殺防止対策全体の文脈の中で考える必要がある。ネットワーク上でのコミュニケーションのあり方の問題などにも関わる。このため、本稿では、出会いの場としてのインターネットの問題に限定せず、ネット自殺に関して当面まず必要な防止対策を検討するために必要な概念整理を行うこととした。

検討に当たっては、自殺者がインターネット上で知り合ったからインターネット上での情報交換の規制を考えるというアプローチではなく、インターネットの特性を生かした新たな支援策とインターネット外における防止対策について検討した。

つまり、インターネットが悪いという議論ではなく、インターネットで何ができるかという点を重視した。

1) ネット自殺について

(1) ネット自殺の特徴

今回の一連の自殺の特徴的な要素としては、次の点が上げられる。

○ 出会い

・インターネット上で自殺の「仲間」を見つけたこと(3人など)

⇒一人だと死ぬのが恐くて踏み切れないが、仲間がいると行動の力を生み出す。『3人集ま

ると2人とは異なった力が生まれる』(「人はなぜ、足を引っ張り合うのか」, 齊藤勇, プレジデント社)

○ 手段

- ・七輪と練炭による一酸化炭素中毒という、一見簡便に思える自殺手法に気がついたこと。
- ・また、その手段がインターネットやマスコミを通じて詳細にかつ大量に伝えられたこと。

○ 連鎖性

- ・ネット上で知り合った者同士での集団自殺という新規性からネット自殺がマスコミに大きく取り上げられ、それが次の自殺の連鎖的発生に影響を与えたことも考えられること

(2) ネット自殺の特徴から見た課題

○ 容易な出会いと支援機会の喪失

自殺を具体的に考える極限状態に置かれた人が身近なところで同様の人と知り合う機会は、通常は極めて少ないと考えられる。また、そのような出会いを求めたとした場合、その過程において周囲の人々の注意を引き、専門家のカウンセリングを受けることを勧められるなど、自殺防止への働きかけを受ける可能性が想定される。

ところが、インターネットはそのような人々が地理的空間を障害とせず、周囲の人々に気づかれることなく出会うことを可能にする。

すなわち、周囲の人々が助けの手を差し伸べる機会を得にくいことが問題である。

○ 特殊な情報の広範な流布

インターネットにおいては、具体的な自殺手段についての情報などが容易に流布されるという問題がある。

○ マスコミの影響

インターネット上での出会いによる集団自殺がその新奇性故にいわゆるネット自殺としてセンセーショナルかつ詳細に繰り返し大量に報道されたために、連鎖的発生に影響を与えたという側面も否定できない。これは過去何度も観察されたことである。

○ ウェブサイトの影響

インターネット上には、自殺に関するウェブサイトが多数存在し、中には自殺のきっかけとなるサイトもありうる。ただし一方では、心を病んでいる人たちの相互理解の機能を持つサイトも存在することも考慮しておく必要がある。もちろん、これらの相互理解・助け合いのはずのサイトも、時として逆の方向に機能することが十分にありうるという点も考慮しておく必要がある。

(3) 自殺一般の課題

このほか、自殺に一般的な課題として、次のような点を考慮しておく必要がある。

○ 複合的な要因の存在

自殺は単一の理由のみによって実行されるのではなく、複合的な要因が組み合わさって実行に至ること。

○ 自殺への段階的進行

自殺者の多くは実行に至る前にサインを出すなど、段階的に追い詰められていく傾向があること。

○ 絶対的な自殺防止対策の不在

自殺防止対策には、特効薬的なものではなく、個別に相談へと結び付けていくような取り組みや、マスコミ報道における配慮やメディアリテラシー教育など社会環境の整備など、地道で幅広い取り組みが求められること。

2) ネット自殺防止対策検討の留意点

○ ウェブサイト規制の困難さ

インターネット上でのウェブサイトに対する直接的な規制は、表現の自由の問題があるとともに、問題の根本的解決にはならないという点で限界があること。

○ 実行手段規制の困難さ

自殺の実行手段の入手規制なども、薬品類等についてはいくらかありうるものの、限界があること。

○ 相談に結びつけることの大切さ

結局、ネット自殺予備軍の状態にいる人について、適切な相談へと導入していくことが重要な防止対策となる。

この場合、そのような人たちは普段からウェブサイトを見ている可能性が高いと考えられることから、ウェブサイト上から相談へと結び付けて行くことが一定の有効性を持つと考えられる。

○ ネット自殺防止対策とネットを利用した自殺防止活動

ネット自殺防止対策としては、ウェブサイトを利用した相談への導入などインターネットを利用した防止対策が考えられるが、それだけでは十分ではなく、インターネット外での自殺防止活動も検討する必要がある。

逆に、ネット自殺防止対策ということではなくても、自殺防止全般を目的とした防止対策として、自殺防止ウェブサイトの開設などインターネットを利用した活動の組織的推進が必要だと考えられる。

このため、以下、主としてネット自殺防止対策を中心としつつ、それに関連する自殺防止対策も含めて検討していきたい。

3) インターネット内での防止対策

(1) 自殺予防サイトの立ち上げ

自殺予防サイトを組織的に立ち上げて、ネット上での自殺予防活動の推進（「ネット自殺」対応だけでなく）のために次のようなサービスを提供する必要がある。ここでは、自殺へと追い詰められていっている人々を相談へと結び付けていくことが基本となる。

（相談関係）

○ カウンセリングの重要性の啓発

自殺の防止には、日常的なメンタルヘルスへの配慮やカウンセリングなどが必要かつ有効であることを、事例などを通じて紹介し啓発する必要がある。

○ 相談先情報の提供

実際に相談を受けようとした場合に、どこで相談を受けることができるのかを容易に知ることができるような情報提供が必要である。各種検索を可能とし、電話番号、相談受付時間、相談対応内容、地図情報なども提供することが望ましい。（参考：広島県救急医療情報ネットワークによる医療機関検索）

○ インターネット上での自殺予防相談（いのちの電話ウェブ版）

インターネット上において、ある程度の相談に対応できる体制の整備が必要だと思われる。

ただし、この場合、インターネットの匿名性により生ずる問題への配慮が必要であり、対応できる内容には限界があると考えられる。このため、実際にはインターネット上で相談が完結するのではなく、最終的には対面による相談に結び付けていくことが必要だと考えられる。つまり、このような相談の場は、インターネット上で自殺のサインを出せる場を提供するとともに、そこから実際の相談へと結び付けていく仕組みとしての位置づけが必要だと思われる。このネット上での相談を対面での相談に結び付けていくための方策について、今後工夫が求められる。

このほか、複数の専門家と相談者が参加した立ち直りのためのコミュニティづくりも考えられる。

○ 自殺誘因別の相談体制へのリンク

人は死ぬために自殺するのではなく今の苦しさから逃れたいがために自殺するという見方からすれば、それらの要因の解決・軽減のための支援対策が重要であり、それぞれ専門の相談機関等を紹介することも必要である。

⇒経済的要因（経済支援制度の紹介、相談先の紹介等）

⇒医療的要因（病気などの相談先の紹介等）

⇒失恋等思春期要因（思春期相談の紹介等）

⇒リストラなど職業・事業活動関係（再就職相談、融資相談、心理相談等）

このほか、育児、人間関係などそれぞれの相談窓口の紹介なども考えられる。

（自殺予防啓発関係）

○ 遺児・遺族の体験談・作文の掲出

自殺は本人だけではなく、残された周囲の者にも大きな影響を与える重大な行為であることを伝える必要がある。

「誰にも迷惑をかけていない。」という誤った認識を改め、残された者への社会的な理解と配慮を生み出すためにも、遺児・遺族の体験談・作文の掲出は有効だと考えられる。

○ 立ち直り事例集の掲出

自殺への道は一方通行ではなく、危機的状況を乗り越えて生きている人は多い。このため、自殺の危機を乗り越えて立ち直った人の体験談を通じて、追い詰められている状況の客観視を勧め、相談を受けるなどへ結び付けることが必要である。

○ うつ病情報の提供

平成14年12月に自殺防止対策有識者懇談会が報告した「自殺予防に向けての提言」は、精神疾患と自殺は強い相関関係があると示唆されており精神疾患の中でもうつ病の割合が高いとしている。このため、うつ病についての正しい情報を提供し、社会的な理解を高めることにより、軽度の段階での把握、適切な医療へと結び付けていくことが求められる。

○ うつ病自己診断サービスの提供

うつ病について、匿名性を保障した上で簡単な自己診断や危険度チェックのできるサービスを提供することにより、自己認識を高め専門医療機関への受診に結び付けていくことが考えられる。

（その他）

○ 自殺予防サイトへのリンクボタン

以上のような自殺予防ウェブサイトの利用を促すために、公的機関のウェブサイトや検索エンジン、音楽のダウンロードサイトなどに、自殺予防ウェブサイトへのリンクを示すボタンやバナーの掲出などの協力を依頼することも考えられる。また、ウェブサイトのアドレスを記載したカードを作成し配布することも必要だと思われる。

(2) その他のインターネット上での防止対策

○ 自殺予防関係者の情報交換ネットワーク

全国の自殺予防関係専門家が情報交換し事例を共有するなど、自殺予防のナレッジマネジメントのための情報ネットワークの整備を検討する必要がある。

○ キーワード検索への対応

自殺等をキーワードとして検索をした際に、自殺予防サイトがロボット型の検索エンジンなどに効果的に検索されるための対策を検討していく必要がある。ただし、「自殺予防」のための適切なウェブサイト自体を増やすことが基本であり、検索頻度を上げるためだけの技術的な対応には限界と弊害がありうることを認識しておく必要がある。

○ 自殺サイトへの書き込み

自殺に関するウェブサイトの掲示板に、自殺予防や相談促進のための書き込みを行うことも考えられる。しかしながら、効果と悪影響について慎重に検討する必要がある。

○ 雨宿り場所の提供と傘のさしかけ

自殺に関して危機的状況にある人は、自らインターネット上の相談窓口アクセスしにくいことは十分想定される。この場合、「雨宿り場所」としての相談窓口の提供という受け皿づくりだけではなく、助けを必要としている人に対して積極的に働きかけていくこと、いわば「傘を差しかけていくこと」も必要だと思われる。ただし、インターネット上で、そのような「助け」を必要としている人の発見や見極めをすることは実際には困難であり、ネット自殺者の出会いの場となったようなウェブサイトへの直接的働きかけも慎重であるべきだと思われる。このため、結局は、現実の生活の中で身近にいる周囲の人々の気づきと助けが重要になると考えられる。

4) インターネット外での防止対策

ネット自殺防止対策としては、インターネット上での対策だけではなく、自殺防止対策全体として取り組んでいく必要がある。自殺防止対策の中で、ネット自殺の予防に関わりが大きいと思われる項目を以下に列挙する。

(1) 啓発・相談体制の整備

○ 自殺予防センターの設置

・前掲「自殺予防に向けての提言」で提案されている「自殺予防センター」を設置し、自殺予防対策の拠点として、自殺予防のための各種事業や各団体の活動支援などを実施。

○ 相談体制、ケア体制の整備

- ・ネット上での相談体制
- ・学校や職場での相談体制
- ・地域での相談体制

○ 民間団体活動の支援

- ・地域の自殺防止活動団体への専門的・資金的支援
- ・支援者への支援体制（支援者が落ち込まない

ための必要なサポートの提供)

(2) 啓発活動

○ 啓発活動（社会意識への対応）

- ・自殺のメカニズムや防止対策の効果、早期の相談の必要性、相談を受けやすい社会的環境づくりの必要性、周囲の人の協力・支援の重要性、ポストペンション（自殺発生後の周囲の人々へのケア、続発の防止）の意味と重要性、マスコミ報道とメディアリテラシーの重要性などについての広報

・学校や職場を通じたメンタルヘルスやカウンセリングの重要性の啓発パンフ、マニュアル、ハンドブックの作成

・個人の尊重への社会意識の変化のための啓発活動

○ 保健・医療・福祉専門家対策

・地域のプライマリケア医療関係者、保健・福祉関係者への自殺防止対策に関する啓発と研修の実施

・専門職教育課程におけるメンタルヘルスの重要性、自殺防止対策等に関する教育の充実

・将来地域での個人の保健医療情報の共有が進められる中でのハイリスク者情報共有の検討

○ メディアリテラシー教育

・イメディアリテラシー教育の学校教育等の中での位置付け

○ コミュニケーション能力教育

・個を孤立させず現実社会での対人関係処理能力を身につけさせるための教育と、インターネット上でのコミュニケーションのマナーや技術についての教育

○ 心の耐性づくり

・「雨も天気のうち」という、現実を受け入れ耐える力を持たせる教育や自分の感情を言葉で表現し昇華する能力を育てるための教育

・個人が実社会における対人関係にもまれることなく、結びつきを失ってバーチャルな世界を漂流しリセット志向を持つことを防ぐための現実体験機会増加のための工夫

(3) マスコミの協力

・過去、マスコミ報道が連鎖自殺の発生に影響を及ぼした例が少なからず報告されている。このような事態の再発を避けるとともに、自殺が不可避のものではなく適切な相談などの支援対策が有効であることの理解を広げるためにも、マスコミの理解と協力は不可欠。

○ 自殺報道ガイドライン・倫理規定

・自殺報道時において、自殺は防止可能であることや、予防に関する具体的情報、相談先情報などの同時報道の実施

・過熱報道、集中報道、手段の詳細報道、直裁

的映像報道、動機の単純化、美化などにより連鎖自殺を誘発しないためのガイドラインや倫理規定の検討

○ カウンセリングの重要性の報道

・精神科やカウンセリング受診への偏見の改善、メンタルヘルスへの理解促進

5) 今後の研究の必要性

自殺防止対策についての研究や実際の対策はまだこれからであり、各分野の研究が求められている。

○ ネット自殺の個々のケースについての調査研究

○ ウェブサイトを通じた啓発、自己診断、相談対応などの有効な実施方法や提供体制の整備のあり方についての研究

○ インターネット上で出されている自殺のサインを早期に発見するための方策

○ インターネットやマスメディアを通じてのメッセージの伝わり方、影響力などメディアの影響についての研究

○ 緊急時（と判断された場合の）メール発信人（書き込み人）の個人情報の開示の可否など自殺防止活動と個人情報の保護との問題研究

D. 考察

以上の検討結果から、ネット自殺については、匿名性の出会いの場と連鎖性が大きな課題である。ただしその防止対策としては、これらの課題への直接的対応だけでなく、インターネット上及びインターネット外における自殺防止対策全体として取り組む必要があると考えられた。

なお、特にネット自殺防止対策の観点から当面取り組むべきものとしては、インターネット上での自殺予防関係の情報の拡大など、次のような対策が必要と考えられた。

○ 自殺予防センターの設置

組織的・体系的・継続的に、自殺予防のための取り組みを研究し具体的な活動を行う拠点として、自殺予防センターを設置し次のような活動を行う必要がある。

- ・自殺予防のための研究
- ・自殺予防活動の実施
- ・自殺予防の社会意識の啓発
- ・保健・医療・福祉専門家等への研修

○ 自殺予防ウェブサイトの開設

上記の自殺予防センターの活動の一環として、自殺予防を目的としたウェブサイトを開設して次のような情報を提供する必要がある。

- ・カウンセリングの重要性の啓発

- ・相談先情報の提供
- ・個別要因の相談体制へのリンク
- ・自殺予防のための啓発
- ・遺児・遺族の体験談紹介
- ・立ち直り事例の紹介
- ・うつ病情報の提供

○ マスコミ報道のガイドラインなど

ネット自殺の連鎖的発生の防止には、マスコミの報道が重要な役割を担っていると考えられる。自殺防止における相談の重要性を積極的に報道するとともに、自殺を連鎖的に引き起こさないために、ガイドラインの整備などセンセーショナルで集中的な報道をしないなどの対応が期待される。

○ いのちの電話ウェブ版の検討

ウェブサイトでの相談には困難さや限界も想定されるものの、対面での相談に結び付けていくことも含めて、いのちの電話ウェブ版的なものの具体化とその周知方法についても、検討していく必要がある。

○ ネット上のコミュニケーションの研究

インターネットという新しいコミュニケーション手段が一般化する中で、そこでのコミュニケーション能力や情報倫理・リテラシー教育のあり方についての研究を進める必要がある。

E. 結論

今回の研究では、インターネット上で知り合った者同士が集団自殺をする、いわゆるネット自殺の防止対策について検討した。

その結果、インターネット上での出会い自体を問題にするのではなく、インターネット上に自殺予防サイトを開設して情報提供や相談機会の拡大を図るなどの防止対策を早急に講ずべきだと考えられた。

同時に、ネット自殺への対応のためには、インターネット上での防止対策だけでは充分ではなく、自殺予防活動を推進する拠点としての自殺予防センターの設置やマスコミ報道が連鎖自殺を誘発しないための自殺報道ガイドラインの整備、メディアリテラシー教育など、インターネット外における自殺防止対策の重要性も再認識した。

インターネット上には種々多様な情報が氾濫しており、危険な結果に結びつく出会いもありうる。しかしながら、人は無菌室で過ごす訳にはいかず、インターネットの現実を踏まえていく必要がある。インターネットがネット自殺の引き金となりうる出会いを提供してしまうのであれば、逆に、自殺の具体的な行動を起こす

前の段階で、考える時間を与え、助けを求めるサインを出すきっかけを提供することもまたインターネットに期待される。

最後に、わが国の自殺防止対策はまだ緒に付いたばかりであり、ネット自殺を含めて、自殺防止対策全体について、具体的な取り組みを積極的に進めていくべきであることを指摘しておきたい。

参考文献等

「自殺予防に向けての提言」(H14.12)、厚生労働省自殺防止対策有識者懇談会

「自殺のサインを読み取る」高橋祥友、講談社

「群発自殺」高橋祥友、中公新書