

WHO(世界保健機関)メンタルヘルス

日本国、自殺対策の峠を越える

日本は、先進国でも最も高い水準にある自殺死亡率と長く戦ってきた。2013年の日本の自殺死亡率は人口10万人当たり21.4人であって、他の高所得国(人口10万人当たり12.7人)よりかなり高いレベルにある。しかし、実はこの数値の裏には、過去10年間において全国的に展開されてきた日本の自殺対策の著しい成果が隠されている。

沈黙を破って

1990年代後期まで、日本において自殺は社会的タブーであり、公共の場で議論されることはほとんどなかった。

自殺の影響を受けた家族にとって、相談や支援を受けることのできる場所は実質的にどこにもなかった。「自殺は身勝手な行為だと考えられていました」と、父親を自殺で亡くした山口和浩さんは語る。「私は父の自殺について語るのを恐れていました」と。

山口さんが自分の体験をようやく話せるようになったのは、遺児を支援する民間団体のサマーキャンプに参加し、そこで親を自殺で亡くした他の学生と出会ってからである。後に彼らは「自殺って言えない」という手記集をまとめる。2000年に発行されたこの冊子はメディアにも取り上げられ、日本で全国的に自殺対策が進められるきっかけとなった。

自殺対策を向上させる

自殺が社会的問題として認識され始めた2005年から2006年頃に、大きな変化が起きた。これが具体的な行動へと繋がった。

2005年5月、民間団体のライフリンクが、ある国会議員と協力して、議員会館で自殺に関する初めてのフォーラムを開催した。そのフォーラムにおいて、ライフリンクならびに他の民間団体は、包括的な自殺対策に関する緊急提言を提示した。自殺は予防可能な死であるという観点から、参議院厚生労働委員会は自殺に関する総合対策の緊急かつ効果的な推進を求める決議を行った。フォーラムに出席した厚生労働大臣は、政府を代表して、自殺問題に取り組むことを明言した。このことはメディアで広く報道された。

その後、2006年には、自殺対策の法制化に向け、超党派の国会議員有志の会が結成された。国民の命を守るために、与野党の参議院議員らは共同で、自殺対策を国家政策として推進することを決めた。民間団体を中心になって集めた自殺対策の法制化を求める10万人以上の署名の後押しを受け、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図ることを目的とする自殺対策基本法が2006年の6月に制定され、同年10月に施行された。この法律を通じて、自殺対策は単独の省だ

けに限らない、政府全体の政策となっていく。

「この全体的アプローチは、日本での自殺減少の鍵となっています」と山口さんは言う。「これにより、自殺対策という枠組みの中で、医療や経済など自殺問題の多様な側面について語るができるようになりました」。

2008年の世界経済危機後、日本政府は2009年には「地域自殺対策緊急強化基金」を通じて自殺対策の予算を確保した。この基金は主として、3月という重要な月（自殺死亡率の増加がみられてきた）における集中的な啓発キャンペーンを含めて、主に地域の自殺予防活動を強化することに充てられた。2010年、日本国政府は3月を国の自殺対策強化月間とした。また、政府は、自殺関連のデータ収集に関する改革を行い、警察庁に市区町村レベルの詳細な自殺統計を毎月公表するように命じた。これにより、それぞれの地方の実態に即した自殺対策が推進されるようになった。

「私は、遺族が自殺について少しずつ語れるようになってきていると思います」と山口さんは言う。「政府の取組を通じて、自殺は公の場で議論できる話題になりました」。山口さんは現在、自死遺族がお互いの経験を分かち合うための場作りを目的とした“Re”という地域団体を長崎県で運営している。

予防に成果あり、しかし重要な課題も残る

国レベルでの自殺対策への取り組みは成功しつつあるようだ。日本の年間自殺者数は2009年から減少し始め、2012年には1998年以降で初めて3万人を下回った。「当初、私たちは、これは一時的な現象ではないかと考えました」と精神保健研究所自殺予防総合対策センター長の竹島正さんは言う。「しかし、2013年には、更なる自殺死亡数の減少をみたのです」

中高年と高齢者の自殺死亡率は低下している。この低下は都市部を含め多くの地方で観察されている。

この前進にもかかわらず、日本の若年層の自殺率は、世界の国々と同じように、依然として高い。WHOの新しい報告書によると、15歳から29歳の若年層では、自殺は全世界の死因の第2位である。

「われわれは若年層の自殺対策に関しては遅れています」と竹島さんは言う。「私たちは、教育や労働環境を改善することなどを通して、若年層への生きる支援を強化する必要があります」。

世界の状況

WHOの新しい報告書によれば、2012年だけで、全世界で80万以上の人々が自殺により死亡している。しかし実際の数字はこれより大きい可能性がある。自殺はデリケートな問題であること、そしてある国々では違法でさえあることから、多くのケースが報告されていないかもしれない。

「自殺を予防する:世界の優先課題」というタイトルの WHO の報告書は、自殺の原因と結果にスポットライトをあて、自殺予防に、世界の公衆衛生上の課題として、より高い優先順位を与えるようにすることを目的としている。この報告書の発表は、自殺予防への意識を高め、共同活動を促進するための世界的な機会として毎年 9 月 10 日に設定された世界自殺予防デーに先だって行われる。