

# 自殺(自死)問題を考える

自殺者が14年間連続で3万人を超えています。自殺(「自死」とも言います。)は、個人的な問題ではなく、仕事や生活苦、それによる病気など、社会的な要因が折り重なった結果であり、自らの生きる権利を自らが放棄せざるをえないという人権の問題です。自殺防止や自死遺族支援の取り組みから、人権としての自殺(自死)問題をとらえ、その解決の糸口を考えます。

## 市民が支え続けて34年。 「死にたいほどの つらさを受け止めたい」

NPO法人 国際ビフレンダーズ  
大阪自殺防止センター理事兼所長

ふか お ひろし  
深尾 泰さん



### つらい思いの受け皿を求め、月に約6000件の電話

「関西いのちの電話」から独立する形で大阪自殺防止センターが設立されて34年目になります。あえて「自殺防止」というストレートな言葉を名称に使うことにためらいはありましたが、結果的には「死にたいという気持ちをもっている」という前提に立つて会話ができることがよかったと思っています。

開設前年から相談員の養成をスタートし、1年後には24時間態勢で相談を受けられるようになりました。しかしここ数年、相談ボランティアが減少し、2010年11月から受付時間を金曜13時から日曜22時までの週57時間に縮小しました。相談件数は毎月約600件あり、回線がふさがっている間にかかってくる件数を調べると、その10倍の約6000件にのぼります。一人の人が何度もかけてくる場合もありますが、つらい気持ちを話す場を求めている人が多いことを痛感しています。

### 年間約200万人が深刻な影響を受けている

1998年以降、年間の自殺者数が3万人を超えるという事態が続いています。未遂者は約10倍いるといわれており、自殺や未遂によって家族や友人など5、6人が自分を責めて苦しむなどの影響を受けると考えられています。つまり年間約200万人もの人が「自殺」による深刻な影響を受けているということです。

社会的にも問題意識が広まり、2006年には自殺対策基本法が制定されました。自殺が個人的な問題ではなく、その背景に社会的要因があることや国が自殺防止の責務を負うと位置づけられたのは大きな節目になったと考えています。一方で自殺がなかなか減らないという現状には<sup>じくし</sup>忸怩たる思いが

あります。統計をとってみると、不況だからと経済問題が突出するわけでもなく、さまざまな要因が折り重なってつらい状況に陥っている人が多いと推測されます。

### 「死にたい気持ち」をしっかりと受け止めて聴く

私たちは情報提供や専門家の紹介などはおこなわず、「気持ちを聴く」ことに徹します。パニック状態で電話をかけてこられた人が話すうちに声の調子が変わってきて、「少し落ち着きました」と電話を切られるということがよくあります。

自殺を認めることと、自殺したい気持ちを認めることとは違います。大切なのは「今死にたいと思う気持ちはわかりました。それほどしんどかったんですね」と気持ちを受け止め、じっくりと聴くことです。「死にたいなんて考えずに」と感情を否定されるのは自分自身を否定されたのと同じです。また、「自殺なんて考えてはいけない」と思いながらもどうしようもなく、切羽詰まって電話をかけてこられるのです。

活動のなかで遺族の方の苦しみを知り、2000年から自殺者の遺族とともに思いを分かち合う「土曜日のつどい」、2008年から「水曜日のつどい」を始めました。遺族自身が主宰する会も3つできました。また、24時間態勢の再開を望まれる声が多く、養成講座を年2回開講し、相談員の養成につとめています。今後も「安心して気持ちを話せる場」を提供していきたいと考えています。

NPO法人 国際ビフレンダーズ  
大阪自殺防止センター  
TEL: 06-6260-2155 FAX: 06-6260-2157  
相談TEL: 06-6260-4343 <http://www.spc-osaka.org/>

