

# NEWS LETTER

科学的根拠に基づく自殺予防総合対策推進コンソーシアム準備会

Center for Suicide Prevention

National Institute of Mental Health : National Center of Neurology and Psychiatry

2015 vol.4

## Contents

- ▶ 巻頭言 ..... 1
- ▶ 特集 ..... 1
- ▶ コラム ..... 2
- ▶ 団体紹介 ..... 3
- ▶ お知らせ ..... 4

## 巻頭言

### WHO協力センター指定に向けてのご報告

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所  
自殺予防総合対策センター長 竹島 正

WHO（世界保健機関）は、WHOの各種事業を専門的・技術的に支援するために、WHO地域事務局長の指定した機関による国際的なネットワークを形成しています。

自殺予防総合対策センターは、わが国および国際的な自殺対策の発展に貢献するため、WHO西太平洋事務局の指定に基づき、自殺予防の研究およびトレーニングのためのWHO協力センターに指定される見通しとなりました。

WHO協力センターとして、自殺予防総合対策センターには、

- (1) 自殺関連行動に関する疫学的な情報の収集とモニタリングと、研究成果、技術的ツールおよび報告の普及。
- (2) 政治、行政、保健医療従事者、その他の関係者（教員、警察、メディア、一般住民など）への自殺と自殺予防に関する教育および情報の提供。
- (3) 日本や西太平洋地域における、自殺に関する研究と自殺予防対

策における利害関係者のネットワークの構築。

(4) 国および地方自治体における自殺予防計画の採択、実施、継続的な評価の奨励。

(5) 自殺予防に関する会議、イベント、活動の支援。が期待されています。

自殺予防総合対策センターの設置されている国立精神・神経医療研究センターは、4月から国立研究開発法人（わが国の科学技術の水準の向上を通じた国民経済の発展その他の公益に資するため研究開発の最大限の成果を確保することを目的とする法人）となることが決まっています。

自殺予防総合対策センターは、自殺予防総合対策の研究開発に一層つとめながら、WHO協力センターとしての活動を進めていきます。今後ともご支援・ご指導のほど、よろしくお願いいたします。

## 特集

### 「若年者の自殺対策のあり方に関するワーキンググループ」に関する報告

事務局：  
松本俊彦・川野健治  
(自殺予防総合対策センター)

**当**初、「働きざかりの中老年男性」をターゲットとしてはじめられたわが国の自殺対策はすでに一定の効果を上げ、現在、全国的に中老年男性の自殺は減少しています。しかしその一方で、若年者の自殺はなかなか減少傾向に転じておらず、今後の自殺対策は若年者をターゲットにしたものを目指す必要があります。私たちは、今後のわが国における若年者の自殺対策の基礎資料となることを期待し、本ワーキンググループを招集し、平成26・27年度の2年間をかけて、若年者の自殺の背景因子や自殺予防に有効な取り組みをレビューしました。

作業は、効率性を考慮して二つの班に別れて進められ、最終的に両班間で意見交換が行われました。一つ目の班、「危機介入班」では、松本英夫先生（東海大学医学部専門診療学系精神科学）を班長とする、児童精神科医を中心としたメンバーによって、主に医療の立場から先行研究のレビューが行われました。その際、若年者の場合、成人に比べて厳密な研究デザインを持つ研究が少ないことを考慮し、多少不完全な研究デザインであってもレビューの対象とし、少しでも有用と思われる知見を得るようにしました。その結果、若年

者の自殺にも成人と同様、様々な精神障害が関与しており、男女によって自殺までのプロセスや自殺の手段、背景にある精神障害に違いがあることが明らかにされました。また、若年者の自殺行動の背景には、様々な心理的な苦痛や社会的困難を抱えた家族の存在が無視できず、若年者の自殺予防という観点からは、家族全体に対する支援も必要である可能性が示唆されました。

#### 若年者の自殺対策のあり方に関する報告書

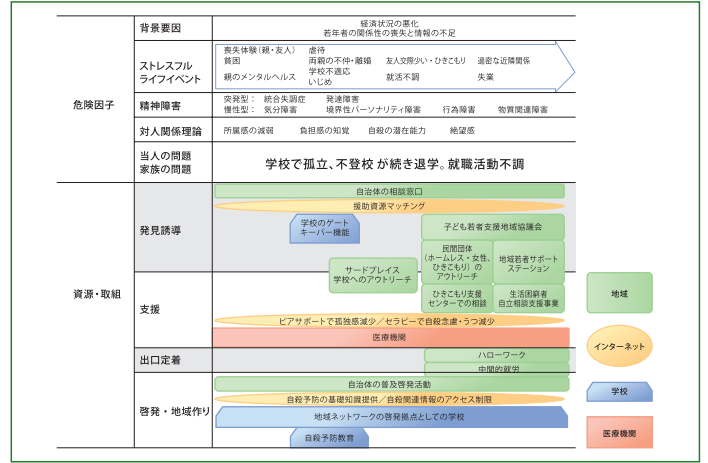
Working Group  
科学的根拠に基づく自殺予防総合対策推進コンソーシアム準備会  
若年者の自殺対策のあり方に関するワーキンググループ

平成27年3月

もう一つの班、「予防・啓発・地域作り班」では、高野久美子先生（創価大学教育学部教育学科教授）を班長として、心理学、社会学、公衆衛生学を背景にした研究者や臨床家によって、学校・地域・インターネットという三つの領域を中心に、若年者の自殺に影響を与える要因および予防対策のあり方が検討されました。その際、必ずしも自殺対策と標榜していない取り組みについても、若年者の自殺予防に資すると判断したものは可能な限りとりあげました。その結果、若年者の自殺の背景には、中高年と同様、雇用などの経済的要因の影響があること、あるいは、家族などの重要他者との関係性が無視できないことが明らかにされました。また、援助希求能力を高める自殺予防教育やインターネットを用いた支援の有効性、さらには、就労支援活動や、同じ「生きづらさ」を抱えたピアとの交流の

場を育てていくことの意義も示されました。以上の知見を踏まえ、最終的に本ワーキンググループでは、心理学者ジョイナーの「自殺の対人関係理論」を拡張し、自殺リスクの高い若年者が抱えている個人的要因（心理学的・精神医学的問題）と社会的要因（就労・学校・家族人間関係の問題）の双方を見据えた、総合的な評価モデルを提案させていただきました。私たちは、本ワーキンググループの成果今後の自殺対策に資することを期待しています。さらに、行われた対策

の有効性を学術的な方法で検討し、いまだ少ない「若年者の自殺予防」に関するエビデンスが蓄積されていくことを祈念しています。



若年者の自殺予防マップ

# Column コラム インターネット と自殺

和光大学現代人間学部心理教育学科  
専任講師 末木 新

インターネットの活用や制限は、自殺対策を考える上で重要な事項です。自殺総合対策大綱では、自殺を予防するための当面の重点施策として、インターネットを積極的に活用して正しい知識の普及を推進することや、インターネット上の自殺関連情報対策の推進の必要性が取り上げられています。我々の生活におけるインターネット関連技術の普及のスピードを考えれば、その重要性は今後も高まっていくものと考えられます。

しかし、自殺に関するインターネット利用が自殺の危険性を増加させるのか、あるいは

は減少させるのかという点については、これまでの研究で十分に明らかになっているとは言えません。効果的な自殺方法（例：硫化水素の発生方法）に関する情報の流布が自殺を促進するという指摘がある一方で、インターネット利用者間に自然に発生する対話が孤独感を軽減し、自殺を抑止するという指摘もあるからです。そこで、本研究では、自殺に関するインターネット利用の影響を明らかにすることを目的として、大規模前向きコホート調査を実施しました。

この研究では、20・30・40代の各世代のインターネット利用者に対してオンラインでの質問紙調査を実施しました（図1）。各世代内での性別・居住地域の構成割合は2005年度の国勢調査に準じています。自殺に関するインターネット利用の有無について質問を行ったスクリーニング調査では、配信数744,806名に対し108,206名の回答が得られました。その中から、自殺に関するインターネット利用の経験者約4000人と、比較対照群4000人の方に協力をい

ただき、その後約6週間の自殺念慮や抑うつ・不安感の変化を追跡しました。その結果（表1）、死にたい気持ちを匿名の他者に対して打ち明けることや自殺方法を閲覧することは自殺念慮の悪化につながっていました。また、匿名の他者にメンタルヘルスの相談をすることは、自殺念慮を悪化させはしませんでした。抑うつ・不安感の悪化につながっていました。

本研究は世界で類を見ない、自殺に関するインターネット利用の影響を検討した縦断調査でした。今後、インターネットをどのように活用/制限するのかという視点から具体的な自殺対策を考える際に、資料として活用されることが期待されます。

Sueki, H., Yonemoto, N., Takeshima, T., & Inagaki, M. (2014). The impact of suicidality-related internet use: a prospective large cohort study with young and middle-aged internet users. PloS one, 9, e94841.

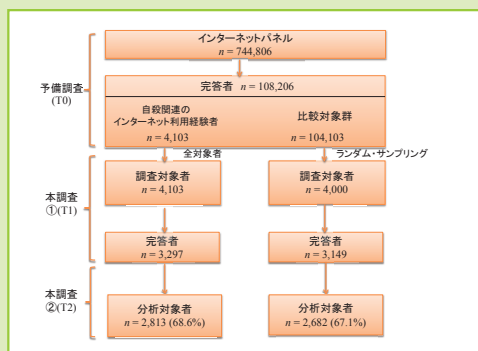


図 1

	自殺念慮 (T2-T1)			絶望感 (T2-T1)			抑うつ・不安感 (T2-T1)			孤独感 (T2-T1)		
	$\beta$	95%CI	P	$\beta$	95%CI	P	$\beta$	95%CI	P	$\beta$	95%CI	P
<b>自殺念慮の吐露 (1か月前まで)</b>	0.37	0.17-0.57	< 0.001	0.08	-0.12-0.29	0.432	0.30	0.02-0.58	0.038	-0.02	-0.43-0.40	0.936
<b>自殺念慮の吐露 (1か月以内)</b>	0.55	0.23-0.88	0.001	-0.18	-0.52-0.16	0.297	0.10	-0.36-0.57	0.662	0.26	-0.42-0.94	0.459
<b>メンタルヘルスの相談 (1か月以内)</b>	-0.15	-0.41-0.11	0.248	-0.01	-0.28-0.26	0.959	0.34	-0.03-0.71	0.069	0.09	-0.45-0.63	0.738
<b>自殺方法の閲覧 (1か月以内)</b>	0.45	0.26-0.63	< 0.001	0.08	-0.12-0.27	0.455	0.26	-0.01-0.53	0.062	0.16	-0.24-0.55	0.433

CI: Confidence interval  
Bold type indicates significance (P < 0.05).

表 1



本学会は1982(昭和57)年の設立で、2014(平成26)年12月31日現在、会員数27,485名と、心理学ワールドの中でも最大の会員数をもつ学術団体です。心理臨床に関する研究者や教育者のみならず、心理臨床を実践している実務者がたくさん会員になっています。本学会における自殺予防活動は長く職能委員会が中心となって行われてきましたが、2012年、鶴光代前理事長のときに、理事長直轄の自殺対策専門部会が編成されました(現：野島一彦理事長)。心理臨床の視点からの自殺対策に関するエキスパートが集まり、活発な活動を続けています。

その一端として、毎年、一般に公開された自殺対策関連のシンポジウムを開催しています(自殺予防週間協賛企画)。2013年と2014年は若年者の自殺予防に焦点を当て、行政、自殺予防の研究者、教育領域・児童福祉領域の心理援助職など様々な分野からシンポジストをお招きしました。本年も9月に神戸で開催予定です。また、本学会は広報誌『心理臨床の広場』を定期刊行しています。これは臨床心理学に関心をもつ高校生が手にとれるような雑誌を目標に、全国の図書館・大学・高校に無料配布しており、記事の中で自殺予防に関するものも取り入れています。今後も、行政や関係団体・関係職種とともに、息長く自殺対策に取り組んでいきたいと考えております。

## 上智大学グリーンケア研究所

所長 島蘭 進

1995年の阪神淡路大震災、2001年の大阪教育大学附属池田小学校事件、2005年のJR福知山線脱線事故などを経、また自死・自殺者の増大という事態を踏まえ、2009年に聖トマス大学で開設されたグリーンケア研究所ですが、2010年に上智大学に移管され、大阪でグリーンケア公開講座、上智大学大阪サテライトキャンパスでの人材養成講座が行われて来ました。2013年から上智大学の東京四ツ谷のキャンパスでも公開講座を開始し、2014年度からは人材養成講座も行っています。広くスピリチュアルケアに対する関心を喚起し、医療・ケアの領域で宗教者やスピリチュアルケアの訓練を受けた者がケアにあたるための教育を行うことが主要な目標です。この間、仏教界では自死遺族ケアに取り組む動きが広がっていますが、そうした動きとも連携し、また遺族会での実習なども取り入れ、自殺予防にも取り組んでいます。また、「宗教」と「対人援助」の双方に長く取り組んできた大学としての特徴を生かし、死や喪失に向き合う人々を支えるための知的基盤を形成していくことを目指しています。死生学専攻の大学院も設置し、この分野の学的基盤の形成と指導者養成にも取り組む準備を進めています。

》》 行事案内

▶自殺予防コンソーシアム準備会

平成27年3月 若年者の自殺対策のあり方に関する報告書刊行

▶学 会

平成27年4月～7月の学術集会を事務局でピックアップしました。掲載を希望する団体は事務局（E-mail：[ikiru@ncnp.go.jp](mailto:ikiru@ncnp.go.jp)）までお知らせ下さい。

平成27年 5月13日(水)～16日(土)	<a href="#">第88回日本産業衛生学会</a> (グランフロント大阪)
平成27年 5月16日(土)～18日(月)	<a href="#">日本学生相談学会第33回大会</a> (広島修道大学・広島アンデルセン)
平成27年 5月30日(土)～31日(日)	<a href="#">日本心理臨床学会第34回春季大会</a> (海峡メッセ下関・下関市生涯学習プラザ)
平成27年 6月4日(木)～6日(土)	<a href="#">第111回日本精神神経学会学術総会</a> (大阪国際会議場・リーガロイヤルホテル大阪)
平成27年 6月10日(水)～12日(金)	<a href="#">第99次日本法医学会学術全国集会</a> (高知市文化プラザ かるぼーと)
平成27年 6月12日(金)～14日(日)	<a href="#">第30回日本老年精神医学会・日本老年看護学会第20回学術集会</a> (パシフィコ横浜)
平成27年 6月13日(土)～14日(日)	<a href="#">第6回日本プライマリ・ケア連合学会学術大会</a> (つくば国際会議場)
平成27年 6月26日(金)～27日(土)	<a href="#">第22回日本産業精神保健学会</a> (学術総合センター 一橋講堂)
平成27年 6月26日(金)～27日(土)	<a href="#">第56回日本心身医学会総会ならびに学術講演会</a> (タワーホール船橋)
平成27年 7月2日(木)～3日(金)	<a href="#">日本睡眠学会第40回定期学術集会</a> (栃木県総合文化センター・宇都宮東武ホテルグランデ)
平成27年 7月17日(金)～19日(日)	<a href="#">第12回うつ病学会総会</a> (京王プラザホテル・NSスカイカンファレンス)

●加盟団体からの活動紹介を募集します。

研究や実践活動の紹介、自殺対策に関する報告書や論文の紹介をお寄せください。関連する写真、図表、URL等を添えて、事務局（E-mail：[ikiru@ncnp.go.jp](mailto:ikiru@ncnp.go.jp)）まで。

●本ニュースレターは、加盟団体にご登録いただいた方にメールでお送りしております。

メールアドレスや所属が変更になった方は、事務局（E-mail：[ikiru@ncnp.go.jp](mailto:ikiru@ncnp.go.jp)）までお知らせください。

発行者



独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 自殺予防総合対策センター  
科学的根拠に基づく自殺予防総合対策推進コンソーシアム準備会 事務局

〒187-8553 東京都小平市小川東町 4-1-1  
電話：042-341-2712 (内線 6300) FAX：042-346-1884 E-mail：[ikiru@ncnp.go.jp](mailto:ikiru@ncnp.go.jp)  
<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/copes/index.html>  
発行責任者：竹島 正 発行日：2015年3月23日