中高年自殺

――その実態と予防のために

高橋祥友
Takahashi Yoshitomo

CHIKUMA SHINSHO

……本書ではあくまでも自殺の実態を正確に指摘して、予防の余地がかなり残されているという点を強調している。自殺の増加という否定的な側面ばかりを強調するのではなく、その予防のためには何をすべきかという点を詳しく取り上げていく。……

ちくま新書
412

ちくま新書
412

中高年自殺
——その実態と予防のために

二〇〇三年五月一〇日　第一刷発行

著　者　高橋祥友（たかはし・よしとも）
発行者　菊池明郎
発行所　株式会社　筑摩書房
東京都台東区蔵前二-五-三　郵便番号一一一-八七五五
振替〇〇一六〇-八-四一二三
装幀者　間村俊一
印刷・製本　三松堂印刷　株式会社

ちくま新書の定価はカバーに表示してあります。
ご注文・お問い合わせ、落丁本・乱丁本の交換は左記宛へ。
さいたま市北区櫛引町二-六〇四　筑摩書房サービスセンター
郵便番号三三一-八五〇七
電話〇四八-六五一-〇〇五三
© TAKAHASHI Yoshitomo 2003　Printed in Japan
ISBN4-480-06112-6 C0247

ちくま新書

中高年自殺

——その実態と予防のために

高橋祥友
Takahashi Yoshitomo

412

はじめに

私は精神科医として二〇年以上、自殺予防に関わってきた。一九九二年に初めてこの問題に関する専門書『自殺の危険——臨床的評価と危機介入』（金剛出版）を、そして、一九九七年には一般の読者を対象とした本『自殺の心理学』（講談社現代新書）を出版した。当時、年間の自殺者総数は二万人台であり、その数は交通事故の犠牲者数の二倍以上にのぼっていた。当時ですら、自殺は深刻な社会問題であったのだ。

もう少し正確な統計を挙げてみよう。警察庁の発表によれば、一九八八年から一九九七年までの一〇年間には、年間の平均自殺者数は二万二四一〇人であった。一般に、何らかの病気による死亡者数が交通事故の犠牲者数を超えるようになると、公衆衛生上の深刻な問題となり、現実的な対策に取り組み始めるのが世界の常識でもある。ところが、残念なことにわが国ではほとんどといってよいほど、自殺の問題について関心が向けられることはなかった。

しかし、一九九八年になると、前年に比べて年間の自殺者総数が一挙に一万人以上も増

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertor

えてしまった。そして、年間自殺者数三万人台がそれ以来連続している（なお、本書を執筆している時点で最新の統計は二〇〇一年までのものである）。

長引く不況の中で、自殺が増えているという現実をマスメディアはこぞって取り上げてきた。新聞を開いても、自殺の記事が載っていない日の方がめずらしいという印象さえ受ける。

そして、働き盛りの多くの人々が自ら命を絶っている。ちなみに、私自身、この世代と重なり合うために、他人事ではない。

世界でも自殺は深刻な社会問題となっている。世界保健機関（WHO）の推定によると、世界では年間およそ一〇〇万人が自ら命を絶っている。これは仙台規模の大都市に匹敵する人口が毎年この地球上から自殺によって姿を消していることになる。世界全体としてみると、若者の自殺の増加や高齢者の自殺が深刻な問題として取り上げられている。ところが、わが国のように働き盛りの世代の自殺が一挙に深刻化したというのは世界でもあまり例のない事態である。

本書は中高年の自殺の増加が深刻な社会問題となっているわが国の現状を直視しながら、精神科医の立場から一般の読者に向けて自殺予防についてまとめた。本書が主に取り上げるのは次の点である。

① 一九九〇年代末に起き、今でも続いている自殺増加の背景にある社会病理とは何だろうか。世界各国と比べて、わが国に独特の傾向はあるのだろうか。

② 働き盛りの人自身が危機的状況にできるだけ早い段階で気づいて、問題に対処するための適切な方法とは何だろうか。

③ さまざまな問題を抱えた人に対して、家族、知人、職場の同僚はどのように救いの手を差し伸べたらよいだろうか。

④ 不幸にして自殺が起きてしまったときに、遺族や知人に対してどのようなケアが必要になるだろうか。

ともするとマスメディアは「不況→自殺の急増」といった非常に単純化した括り方をしがちである。長引く不況が働き盛りの人々に深刻な影響を及ぼしていることに異論を挟むつもりはない。しかし、それだけで説明がつくのだろうかと私はいつも首をひねってしまう。

あまりにも単純化した説明だけでは、「救いを求める叫び」を理解することはできないし、また、自殺予防にもつながらないと私は考えている。そこで、本書ではもう一歩踏み

込んで、マスメディアによる報道ではそれほど光を当てられない部分も取り上げることにしたい。

また、自殺の背景に存在する社会病理を解説するだけでは精神科医としての私の役割を果たしたとは言えないだろう。むしろ、そのような解説は社会学者や評論家に任せておくほうがよいのかもしれない。本書ではあくまでも自殺の実態を正確に指摘して、予防の余地がかなり残されているという点を強調している。自殺の増加という否定的な側面ばかりを強調するのではなく、その予防のためには何をすべきかという点を詳しく取り上げていく。

「人には死ぬ権利がある」といった意見には正直なところ私は辟易としている。自己決定権の主張が極端な形で一人歩きしているように思われてならないのだ。私は精神科医になってかなりの年月が経つが、「この人の状況を見れば、自殺しても当然だ」などという人に一人として出会ったことはない。自ら自殺を口にする人であっても、「死にたい」という気持ちと「痛みを止めてほしい。もう一度生きていきたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いているのだ。

私たちがしなければならないのは、何もせずに死の願望を受け入れることではなくて、むしろ、そのような訴えをしてくる人に対して、適切な手立てをとって、生の側に引きと

どめるということだと考えている。自殺とは自らの意志で選択した死というよりも、絶望に圧倒された人が他に何らの解決策も与えられずに強制された死であることを、私は精神科医として実感してきた。

自殺は死にゆく人三万人だけの問題にとどまらない。その背後には、一〇倍の数の未遂者がいる。そして、自殺行動一件あたり、控えめに見積もっても、家族や知人が最低五人は深刻な影響を受けるという現実がある。

なお、自殺の予防に全力を尽くす必要があることは当然である。しかし、どんなに努力しても自殺が起きてしまうという事態も現実には生じてくる。そこで、本書では愛する人の自殺後に遺された人々に対するケアについても紙数を割いている。

病死であっても、強い絆のあった人が亡くなると、その死を受け入れることは容易ではない。まして、事故死で突然愛する人を失うと、死別の過程はさらに複雑なものになってしまう。当然、自殺は遺された人々にさらに深刻なこころの傷を残す。

これまでは自殺に対する偏見が強いあまり、率直にこの件を口にすることさえ憚られる風潮がわが国ではとくに強かった。自殺について触れずに、遺族をそっとしておき、ここころの傷を癒してくれるのは時間が経つことだけだと多くの人々が信じてきた。遺された人々が長年にわたって、自殺が起きたことに関して自分を責め、その結果、自分自身も深

刻なこころの傷を負ってしまうことさえしばしば起きてきた。年間自殺者総数三万人時代において、遺された人々に対するケアは重要なものになっている。

さて、「自殺」という言葉についても一言触れておきたい。自らの手で命を絶ち、遺された人々に対するケアを行ううえで、私自身は状況をよく見きわめて、「自殺」という言葉を慎重に使うことにしている。というのも、この言葉で連想されるイメージがあまりにも強烈すぎるために、遺された人々がきわめて敏感になっているという場面にしばしば遭遇するからである。ケアを行うために出かけたのに、そこで用いている言葉で相手を傷つけたのでは何もならない。現場ではさまざまな表現を用い、遺された家族や知人が不必要な痛手を負わないようにできる限りの配慮をしている。

しかし、本書を書くうえで、実際にケアの現場のように、状況に合わせて言葉を使い分けるのは不可能に近い。そこで、本書では「自殺」という言葉を各所で使うことになるのだが、読者によってはこの言葉があまりにも過酷に響くこともあるだろうが、その点についてはお許しいただきたい。

また、本書の中で具体的な例や、語られた言葉を取り上げているが、これはすべて私自身の精神科医としての経験に基づいている。しかし、プライバシーの保護のために、患者やその家族と同定できるような情報は全て変えてある。このような理由で、本書に挙げた

症例は現実に存在する人物とは異なると考えていただきたい（本人の同意を得たうえで、事実をそのまま掲げるという手法もあるのだが、自殺の危険に基づく事例については、私はこのような記述は倫理的ではないと考えている）。

さて、それでは本題に入っていくことにしよう。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertor

中高年自殺——その実態と予防のために【目次】

はじめに　003

第1章　日本の自殺の現状　015

自殺総数の推移／中高年の自殺の増加／中年危機／組織への同一化／コホート効果／精神科受診に対する根強い抵抗感／サポート体制の不足／複合的な要因が自殺の急増をもたらした／性差／自殺者の性差は変化するのか？／地域差／年齢と自殺：中年（職業人）と老年（引退世代）との違いはあるのか／過労自殺／電通過労自殺裁判／過労自殺裁判の意味／川崎製鉄裁判、オタフクソース裁判／過労自殺裁判と行政の動き／将来の予想

第2章　世界の自殺、日本の自殺　063

日本の自殺についてのステレオタイプ／世界の自殺／ミクロネシアで考えたこと／自殺の手段／心中／引責自殺／群発自殺／日本のマスメディア報道の特徴／自殺報道に対する提言

第3章 こころの病とその治療法 103

こころの病についての基礎知識／うつ病――体の不調とこころの不調／抑うつ気分／精神運動制止／自律神経症状／妄想／うつ病になりやすい性格／アルコール依存症／さまざまな問題を引き起こすアルコール依存症／身体面での症状／精神面での症状／対人関係での症状／はじめて病院（精神科）をたずねるとき／精神科、神経科、精神・神経科、心療内科、神経内科？／治療の実際――精神療法と薬物療法／薬による治療／精神療法／治療を経て仕事に復帰した人の事例／初診／職場では／入院後の経過／精神療法／人生からのメッセージ

第4章 働き盛りの自殺を防ぐには 153

自殺の危険の高い人に共通する心理／どのような人に危険が迫るのか／自殺予防の十箇条／自殺予防に対する政府の取り組み／自殺予防教育／地域での自殺予防の取り組み：松之山モデル

第5章 不幸にして自殺が起きてしまったときに 175
自殺、そして遺された人々／遺された人々の心理／遺された人が病的な状態になることも／グループに対する働きかけ
おわりに 209
推薦図書 213
全国の精神保健福祉センター 222

第1章

日本の自殺の現状

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton