

自殺とインターネットの関連というネットいじめによる自殺や、2000年代に問題となったネット心中、硫化水素自殺の群発などのマイナスの側面を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。提供される情報量の多さ、24時間いつでも、遠隔地とでも簡単につながるなどの便利さから、生活に欠かすことのできない存在となったインターネットです。しかし、使い方によっては、自殺の危機に瀕している人の背中を押すことになってしまうのも事実です。

自殺予防のために有害な情報を排除するという動きがあります。一方ではインターネットの特性を、自殺予防に活かすための取り組みや研究も行われています。

情報を提供する、もしくはメールなどでの双方向のやりとりをする対象者としては自殺に傾いている人と、その周囲の人々が考えられます。さらには職場や社会に向けて広く啓発活動を行うことも可能です。自殺を考えている本人(自殺念慮者)に対しては、立ち止まって自らの状況を客観視する機会を提供したり、対面の相談行動へ導入するきっかけを提供することが期待されます。周囲の幅広い関係者に対しては、早期に必要な介入対応をするための支援を提供することが期待されています。

自殺に傾いている人に対して、大きなメリットと考えられるのはインターネットの匿名性でしょう。自分のつらさを人に知られたくない、話してもわかってもらえないと感じている人には、匿名で必要な情報を得たり、気持ちを吐露する場を提供します。さらに24時間いつでも利用可能で、嫌になったらいつでも一方的にアクセスをやめることができます。人と面と向かうときのようなわずらわしさがありません。支援につながる最初の第一歩を踏み出しやすくしているといえます。

そして重要なのはここから先であり、いかに有用な情報を提供するか、必要な支援へと導くかが求められます。提供する情報としては自殺念慮の状況についての専門知識、立ち直り事例・体験談、選択肢の想起誘導などがあげられます。支援や相談に向かわせるものとして、受診や相談の仕方や相談内容別の具体的な相談先の情報などがあります。さらに、同じように自殺を考えている人たちによる自助グループ的なやり取りが、自殺予防的に働くとする研究もあります。内容とともに、必要な情報や資源にいかにとどり着きやすくするか、そしてその効果をいかに実証していくかが今後の課題となっています。

参考資料:「行政担当者のための自殺予防対策マニュアル」自殺予防総合対策センター

平成16年4月 <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/manual/gyosei/gyosei28.pdf>

「インターネットは自殺を防げるかーウェブコミュニティの臨床心理学とその実践」

末木 新 東京大学出版会 平成25年

【3】お知らせ

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で受け付けています。

月曜日から金曜日 9:00～21:00

土曜日・日曜日(12月29日～1月3日を除く) 10:00～16:00

Tel:0570-064556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ HP・携帯版 HP をご覧ください

北海道地域自殺予防情報センターの HP を開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。ぜひご覧ください。

パソコン HP URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

また、携帯電話で見ることができる携帯版 HP も開設しています。警察庁および北海道警察から公表された統計資料をもとに、北海道における自殺の状況を掲載しています。こちらも併せてご覧ください。

携帯 HP URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm>

+++++

<Andante Vol.50 掲載内容についてのお詫びと訂正>

8月30日配信のAndante Vol.50の目次に一部誤りがありました。お詫びを申し上げますとともに、下記のとおり訂正します。

訂正前

— 目次 —

【1】北海道における自殺の現状

- ◇ 平成25年6月末の自殺者数(暫定値)[警察庁発表]
- ◇ 平成25年1月～6月の自殺者数(暫定値)[警察庁発表]

【2】自殺について知ろう

- ◇ 過労自殺と労災認定について

訂正後

— 目次 —

【1】北海道における自殺の現状

- ◇ 平成25年7月末の自殺者数(暫定値)[警察庁発表]
- ◇ 平成24年中の北海道における原因・動機別自殺者数

【2】自殺問題について知ろう

- ◇ 自殺と睡眠

+++++

【4】編集後記

今回は「自殺予防とインターネット」というテーマに取り組みましたが、まだまだ学ばなくてはならないことがたくさんあると感じました。もう少し整理できたら、続編をお届けしたいと思っています。このメールマガジン **Andante** も、インターネットを活用した自殺予防の取り組みのひとつです。ご購入いただいている皆様に少しでもお役に立つ情報を、わかりやすい形でお伝えするためにはどうしたらいいのか、これからも探り続けていきたいと思っています。ご愛読をよろしくお願いいたします。

次号 Vol.52 は、2013 年 10 月末に配信予定です。

＊お問い合わせ先＊

北海道立精神保健福祉センター
札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp