

【特集 自殺に関連したうつ病対策 ―その現状と課題―】

## 青年期の自殺：現状と課題 (学生アンケートを中心に)

Suicide of the youth : Its actual situations and problems, based on the questionnaire to students

大 嶋 美 登 子

Mitoko Oshima

### 1 はじめに

心身の急激な変化が訪れる思春期とそれに続く青年期は、生きること死ぬことについて考えたり、時には死をあこがれたりする時期であるといえる。自殺へとひかれていく人間の本质をもっとも顕著にあらわしているのが、青年期の自殺といってよいであろう。

日本では1998年以後、自殺者が30,000人を超え、自殺の問題は社会全体で取り組まねばならない課題となっている。中でも働き盛りの男性の自殺については、喫緊の課題とされているが、自殺問題を考えるとき、若年層の問題もきわめて重要である。なぜなら第一に、自殺問題の本质がそこにあらわれており、第二に若年層においては死因の第1位が自殺であるからである（厚生労働省の人口動態調査によると、2003年において、死亡原因のうち自殺の占める割合は、20～24歳では36.9%、25～29歳では40.8%にも達し、死因順位をみると、男性では20～40歳で1位、女性では15～34歳で1位となっている）。

本稿では、自殺についての学生アンケートを素材として、彼らが自殺をどのように考えているか、なぜ自殺しようとするのか、なにが自殺をとどまらせるのかなどを浮かび上がらせてみたい。さらに、新たな社会問題となっているネット心中にもふれ、青年期の自殺の現状と課題を探っていききたい。

### 2 学生アンケート

2005年9月、別府大学の学生を対象に、自殺について、記述式で質問紙調査を行った。筆者が受け持つ講義のなかの2クラスの学生に協力を求めたところ、ほとんどの学生(106人)が回答を寄せてくれた(表-1)。

以下、40歳以上の3人をのぞいた18歳から31歳までの103人を対象(男性40人(39%)、女性63人(61%)、年齢の中央値は19歳)として、結果をまとめた。

調査は、「皆さんが自殺についてどのように考えているかを教えてほしいので、協力をお願いしたい」と教示して行った。質問項目は年齢、性別、自殺したいことがあったか、という項目に続き、自由記述で回答を求めた。内容は、①自殺したいと思ったことのある人は、いつごろ・どんな時? なぜ? 思いとどまったのはなぜ? ②人はなぜ自殺しようと思うのでしょうか? ③若者の自殺についてあなたの考えを述べてください、の項目を設けた。

自殺についての学生たちの思いを知りたいと考え、自由記述とし、質問項目も②③は特に、抽象的・観念的な問いとして投げかけた。そして、「今表現できる範囲で、もし可能ならば教えてほしい」としたため、結果は量的分析には正確さを欠く面は免れない。そこで、グラウンディッドセオリー法を用いながら、質的分析を試みた。

#### 【自殺を考えたことがある人】

「自殺したいと思ったことがありますか?」という問いに「はい」と答えた人は50人、「いいえ」と答えた人は53人であった。実に半数近くが自殺を考えたことがある、という結果であった(ちなみに、今回対象からのぞいた40歳以上の3人は、いずれ

別府大学  
Beppu University

大分県別府市北石垣82  
82 Kitaishigaki Beppu city Oita Prefecture

も「いいえ」という回答であった)。性別でみると、男性は17人(42.5%)、女性は33人(52.4%)で、女性の方が自殺を考えたことがある人が多かった。

#### 【自殺を考えた時期】

自殺を考えた時期については、11人が特定できるような形で述べていなかった。特定できた39人については、小学校時代が4人、中学校時代が7人、高校時代が12人(内、小・中学校時代からが2人、中学校からが2人)、大学生になっても考えてたことがある人が16人(内、小学校からが1人、中学校からが1人、高校からが3人)で、その中の12

人もが今も考えていると答えている。

#### 【自殺を考えた原因・理由】

自殺を考えたことのある50人についての、その原因・理由は、表-3のとおりである。自殺を考える原因・理由を安易に単純化して分類してしまうことは、実際の個別の現象を捉え損なうおそれがあり、その本質がこぼれおちる可能性がある。そのことをふまえたうえで、記述したことばや文章を拾い上げて、自殺を考えた原因・理由となることを浮かび上がらせるよう試みた(複数の理由をあげている人が多いが、無記入の人もある)。

表-1 回答者(年齢・性別)

年齢	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳	31歳	40以上	計
男性	8人	18人	7人	4人	2人	0人	1人	1人	41人
女性	15人	31人	12人	1人	1人	3人	0人	2人	65人
計	23人	49人	19人	5人	3人	3人	1人	3人	106人

表-2 自殺を考えた原因・理由

大項目	件数	小項目(件数)
家庭	6件	
学校生活	13件	いじめ 5件 学校 4件 部活 3件 受験 1件
人間関係	11件	人間関係 6件 部活 3件 失恋 2件
孤独	10件	理解してくれる人がいない 2件 孤独・取り残された・見放された・居場所がない 8件
生きる苦しさ	10件	生きるのが苦しい 2件 楽になりたい 2件 つらい体験 6件
自己存在の意味	34件	生きる価値のない人間 12件 自己嫌悪 6件 すべてが嫌 2件 罪悪感 2件 自分を消したい 3件 生きたい気持ちの欠如 5件 疲れた 2件 生きる意味が分からない 2件
よく分からない	7件	わからない 2件 めんどろ 3件(いろいろめんどろ、生きるのがめんどろ、考えるのがめんどろ) その他 2件(ビミョウ、引っ張られる感じ)

**【自殺を考えた時期と理由】**

小学生と答えた4人のうち3人は、いじめの経験をあげている。残りの1人は具体的理由は述べていない。「生きていて味わう苦しみやつらさより、『死』というものの方を選びたかったからかな?」と述べている。また、「小学生の頃、いじめられるのがつらかった」と答えたうちの1人はその理由として「生きるということに虚無感を感じた」と記している。

彼らのうち2人は当時を比較的冷静に振り返ることができており、今は自殺はすべきことではないと考えていると記しているが、質問項目③の若者の自殺については、本人の意志が固ければ食い止めようがないと思う、と記している。

小学生の時、つまり、かなり過去のことと受けとめながらも、虚無感を感じたり、自殺防止は困難と述べており、その体験が青年期にある今の自分の考えにつながっていることが伺える。

中学生の時と答えた7人のうち6人は、部活、友人関係、嫌がらせ、といった学校における対人関係での苦しさをあげている。後1人は自分の身体の障害についての苦悩と孤独をあげている。中学になると、いじめの経験の受け止め方も多少違ってくるようである。たとえば、「あのころ軽いやがらせのようなものにあって、じぶんのことがよくわからなくなり、自分が悪かったのではないかなど考え、ここにいて良いのかわからなくなった」とか、「いじめをくらい、生きている意味が分からなかった」など、いじめそのものから自分の存在の意味に向かう悩みが出てくる。

高校生になると、さらにその傾向が強まっていく。「自己嫌悪」、「生きていることが罪」、「生きていくことの恐怖」、「すべてから身を引きたい」、「何もかも嫌になった」、「どうでもいい」、「孤独」、「居場所のなさ」などが多く出てくる。人間関係の悩みでも、特定の人との関係や出来事だけでなく、「孤独」「居場所のなさ」と表現されるように、よりひろく抽象的な対人関係の悩みへと広がっていく傾向がある。同時に、部活、受験、失恋、つらいことがあったなど、具体的なことがらを記した人も半数の6人（高校時代と特定して自殺を考えたと答えた12人の内）いた。その内容は、中学時代の「死にたい」に比べ、深刻に死を考える様相を帯びてくるようである。部活、恋愛など密な人間関係の中での葛藤と、そこから発展して、自分の存在の意味へとつながる。その

中には実際に自殺を試みた人もいた。

大学に入ってから、具体的なきっかけとなる事柄の記述はほとんどみられない。「つらいことがあった」、「人間関係」、「孤独」という表現が用いられている。自己嫌悪、性格の悩みを含めて、自分自身の価値や存在への疑問は高校時代と同様に多いが、さらに特徴的なものは、「生きるのがめんどろ」、「考えるのがめんどろ」、「わからない」、「引っ張られる感じ」などの表現が用いられていることである。

「大学1年前期」、「入学後3ヶ月ぐらい」と時期を明記している人が2人おり、入学後の大学生活に適応困難を感じ自殺を考えた人もいることがうかがえる。また、小中学校時代から今に至るまで、ときどき、あるいは、ずっと死にたいと考えていたという人が3人いた。

**【自殺企図、自殺念慮】**

自殺を試みたと書いていた人が7人（全員女性）、いつも頭にあるような自殺念慮を現在も持っているといえるような人が少なくとも8人（女性6人、男性2人）特定できた。

自殺企図の具体的な状況や方法については詳しくは特定できないが、リストカットや自傷を試みた人は7人、大量服薬が2人が確認できた。7人全員が高校時代ないし高校時代以前に自殺を試みている。そのうち1人のみが「大学に入って死にたいと思わなくなった。今は死ななくて良かったと思っています」と明記している。

また、ここにあげた15人のうち、小・中学校でも考えたことがあった人が3分の1含まれている。死への思いを、長い間持ち続けている人はリスクが高いといえよう。さらに、かなり深刻と思われる家族の問題にふれている人が3人いた。下記のBさん、Fさんのように精神疾患にかかっていることを記している人もいた。

**【本人の記述】**

以下、自殺への思いを表現してくれている典型例として、自殺企図の3例、自殺念慮の4例について本人自身の記述を引用する。

Aさん：19歳、女性

高校2年生から、今でも思うことはある。

学校に行きたくなくなったことが発端。それから自己嫌悪に陥って自分を消してしまいたく

なった。こんな自分を理解してくれる人もいない、家庭環境も最悪だった。リストカットを繰り返していた。(以下略)

Bさん：19歳、女性

中学2年生頃から今。現在も進行中。多少、気持ちに浮き沈みがある。

生きていても何も良い事など無い。自分等、生きる価値も無いと思った。学校に行くといやな気持ちになる。(中略) 段々、無気力になり、気が狂ったように……いや、狂ってしまったのか、お風呂で体を2度も3度も洗ったり、手を洗い続けても、臭いような気がして、いくら洗っても気が済まなくて、ノイローゼのようになった。登校拒否になって、一度は立ち直った。でも、高校になって大失恋した。暴走する気持ちを止められずに、やがて、リストカットするようになり、四六時中、死ぬ事を考えた。美しく、苦しまずに、早く死ぬる方法を考えて。(以下略)

Cさん：18歳、女性

中高合わせて2ケタ。せいかくな数字は覚えていない。へたしたら、3ケタ。

家庭が元からぐしゃ×2で、それでいきおいが付いてしまったような感じ。多分、小5頃にも、死のうとした。

どうせ自由がないのなら、と思って死のうとしました。(中略)

それからは、しばらく、不登校とリスクをくりかえしました。

何度か、かぜ薬と眠薬を大量に飲んで寝てました。(以下略)

Dさん：21歳、男性

どうしようもない不甲斐なさ、嫌なことがあった時、ざせつ、無力感 or 無気力(生きるエナジーが切れた時)、生きるのが面倒臭くなった時 etc....

方法=>くびつり、車にハネられようとする。etc....(以下略)

Eさん：18歳、女性

小学校6年、中学時代。高校2年。大学入ってから夏。

(理由は) わからない。ただ生きているということにとどめを刺したくなる。寂しくてどうしようもなくなるから(?)。(中略) 虐げられて蔑まれて自分の生きている意味や価値を見出

せなくなるから。必要とされていないことを、むしろ消えて欲しいと周りが願っていることを確信するから。(以下略)

Fさん：20歳、男性

高校1年のころにあります。ぼくは精神的な病をわずらっていて、だれも理解してくれず、孤独でした。ごく最近もあります。死ぬことの恐怖心とともに、生き続けることへの恐怖心もあってどうにも前にすすまず、生き続けることがつらくなった時、ぼくは衝動的に生きることを止めてしまわないだろうか(生きていることすべてがいやにならないだろうか)と不安になるときがあります。

生きていくことへの恐怖心というものがあって追いうちをかけるようにすごく不運なことがおこったらぼくは生きていく自信がありません。

でも、やはり自殺は罪だと思います。悲しいときも、それをたえたら光がみえる、少し強くなる。そういうことがあるからぼくは生きていける。ほかの人達も短気をおこさず、おちついてふもとどまってほしいとぼくは思います。

Gさん：19歳、女性

毎日、思います。いろいろめんどくさくなる。物を見ること、書くこと、人と会う事、かなしくなる事、食べる事、笑うこと、朝起きること、人を憎むこと、etc. ...

(思いとどまったのは)授業があるから(高いお金をはらっているから)。

世界が嫌になった時、自分が嫌になった時 etc....(人は自殺しようと思う)(以下略)

### 【思いとどまった理由】

思いとどまった理由をまとめたのが表-3である。

自殺を思いとどまる理由の記述を内容的にみると、大きく分けて自分との関係(自分自身の考えや思い)と他者との関係(外界の現実)という2つの要素が考えられた。

自分との関係に注目すると、「やりたいことがある」、「夢に一步近づいた」など「生きていこう」と前向きな考えへの変化が伺える記述が10件あったが、多いのはその対局の「怖かった」、「勇気がなかった」から死ねなかったという記述であった。自殺願



表-3 思いとどまった理由 (件数)

大項目	中項目	小項目
自分との関係(45件)	死ねなかった (23件)	簡単には死ねなかった (3) 勇気がなかった (7) 怖かった (8) 先延ばしにしている (1) 本気でなかった (4)
	もう少し生きてみる (7件)	今は生きる気持ちの方がつよい (1) 死ぬのもエネルギーがいる (1) いなくても同じならいることにしよう (1) なんとなく 等
	逃げたくない (5件)	逃げたくない (2) 自分の負け、弱い人間になりたくない (2) 死んでも解決しない (1)
	生きていこう (10件)	生きたいんだと気づいた (2) やりたいこと、やり残したことがある (4) 命がもったいない (2) 生きるのが当たり前 (1) 生きている人に失礼 (1)
他者との関係(19件)	我に返った (2件)	我に返った (1) 知らない人に止められて我に返った (1)
	家族の存在 (8件)	親が支えてくれた (1) 家族の存在 (1) 親が悲しむ、申し訳ない (2) 親のことを考える、親1人残せない (4)
	友人、受け入れてくれる人の存在 (7件)	大切な人、友人、担任の支え (5) 友人が悲しむ (2)
	迷惑をかける (2件)	死んだ方が迷惑、死んだら他に迷惑 (2)
	日常生活 (1件)	授業があるから (1)

望を乗り越えたように思わせる記述でも、全体としての危うさが伺えた。たとえば、「弱い人間になりたくない」と記した人もすぐその後に、「でも死にたい」と記している。あるいは、上述のEさんは、「もう少し生きてみることにした」と言いながら「思いとどまるというよりは先延ばしにしている気がする。まだだめだと、今は止めておこうとか。生きている実感がわかなきゃ、いつまでも自殺したいとおもうはず」と記している。小項目の「本気でなかった」のなかにも「傷ついている自分が好きなのかも」と記述した人もいる。

他者との関係では、家族をはじめとする大切な人の存在をあげる人が多かった。小項目の「我に返った」には「見ず知らずのお年寄りに『早まっちゃいかん』と止められて、我に返った」という具体的な記述があった。はっと現実に戻されるものから、日常生活の連続の中で「授業があるから」とりあえ

ず死ぬのを止めているものまでがふくまれる。

他者の存在によって思いとどまったものの中でも、家族と家族以外の他者(友人や担任の教師)では様相が異なっていた。家族に対しては「悲しませてはいけない」という思いの方が家族によって支えられるよりも多い。家族が直接に力になったり支えてくれたりすることで思いとどまることは少ない。それに対して、家族以外の他者は自分の理解者であり支えてくれたと位置づけられていることが多い。さらに詳しく見ていくと、友人や担任の支えを記述したうちの3人は小学校時代のいじめ、中学校時代の部活が原因で死にたいと考え、担任やチームメイトなどの関係者が手をさしのべてくれて思いとどまっている。他者との関係で直接的に支えられるのは、比較的年齢の若い思春期以前であることが多いと考えられる。

青年期になってからは、他者の存在も自分自身と

の関係のなかで意味づけられる。つまり、家族や友人を悲しませない、大切な人に迷惑をかけない、ということがブレーキになっている。直接的な支えというより、すでに、それまでに互いに大切な存在として認め合う関係が築けているかどうかが鍵になるといえる。死を現実と考えたらやはり「怖い」と感じたりしながら、生きていくことの方を選び取るという本人の内面が動くことが、自殺を思いとどまるための大きな要素である。他者の存在が自分自身の存在意義につながるとき、はじめて意味を持つてくるといえよう。

### 3 ネット心中

2003年2月、埼玉県で3人の男女が集団で自殺した事件がおきた。発見者である17歳の女子高校生の証言から、彼らが自殺系サイトで知り合い、どのように自殺するかをたびたび打ち合わせあっていたということが明らかになり、社会に大きな衝撃を与えた。この事件は、連日のようにマスコミで報道され、その後それを模倣するような自殺が多発した。

警察庁の発表によると、いわゆる「ネット心中」事件は2003年に15件、2004年に8件、2005年には8月末現在で27件おきている。ほとんどが10代後半から30代前半の若者たちであった。インターネット接続業者や管理者の自主規制や報道のあり方によってネット心中の連鎖が落ちてきたかと思われたが、再び増加している。そうした状況の中で、2005年10月、通信関連4団体は、総務省や警察庁と協力し、情報開示の指針を策定した。同時に、警察庁は各警察本部にネット接続業者と連携して自殺予防に努めるよう指示した。

自殺系サイトが注目されるようになったのは、1998年12月のドクターキリコ事件といってよい。「安楽死狂会」というホームページの掲示板「ドクターキリコの診察室」でドクターキリコこと草壁（ハンドルネーム）が自殺に関する相談にのっていた。彼から青酸カリが入ったカプセルを購入した女性がそれを飲んで自殺し、その後、警察からその連絡を受けた草壁も自殺したという事件である。警察は彼を自殺補助の疑いで被疑者死亡のまま書類送検した。

社会一般からは、「毒物薬物取扱者」の資格を持つ

た草壁が、インターネットの自殺系サイトを通して青酸カリを販売し自殺を補助し、それが明るみに出て自らも自殺した、と解釈された。しかし、もう少し丁寧に追っていくと、別の側面が見えてくる。彼はうつ病を患い「我々のこういう、どうしようもない気持ちなんて、所詮我々にしか解らない」、「医者が出す薬やカウンセリングなんかよりも、青酸カリのほうが、余程自殺抑制力になる」と、死ぬる薬が目の前にあれば、逆説的に自殺を回避できると考えていたようである。つまり、ネットを自殺を押しとどめる手段として使おうとしたこと、その背後にうつ病があったことという側面である。

洪井が直接に接触を持った「ネット心中の志願者」の6人（17歳～35歳）をみると、5人までが実際に自殺を試みている。また、背後には家族の病理が伺え、幼い頃から死にたい思いをもち、うつ状態になったり、自傷行為をくりかえしたりしている。自殺系サイトに集まるのは、こうした自殺リスクの高い人であるのは事実であるが、そこでのやりとりをくりかえす中で自殺を先延ばししたり思いとどまったりする人も少なくない。自殺予防サイトも含めて、「インターネットは生きづらさ系のひとの駆け込み寺」（洪井）であるといえる。

### 4 青年期の自殺

青年期は自己の内面に眼が向かい、自分の存在の意味、自分の生きる意味、自分の人生を考える時期である。自殺を含め生と死について人生の中でもっとも真摯に考え、自分なりの人生の価値観を見いださねばならない時期である。今回のアンケートで49%の学生が自殺を考えたことがあると回答している。10代～30代の1000人に行った雨宮のネットアンケートでも「今の世の中が生きづらい（死にたい）と思っていますか」という問いに65%が「はい」と答えている。

家族の病理を抱えていたり、自分の存在を否定されるようなひどいじめなどのを経験した人は、青年期で自分の存在の意味と価値を見いだすことに苦悩する。また、社会全体が大きく変化し、価値観の多様化といわれる社会や個人の価値観の揺らぎは、青年期にある者に水面下で大きな影響をもたらしていると考えられる。年齢別に見た自殺率の年次比較では、昭和25年に20歳代が突出して自殺率が高く

なっている。社会全体の価値観が大きく揺らいだ第2次世界大戦後を経験した多くの若者が、自殺を試みたと考えられる。今日の社会不安と価値観の動揺が今後影響することが懸念される。

そこに、現実的な問題が加わるといっそう自殺傾向が強まるであろう。さらに、うつ病、統合失調症、境界性人格障害というような状態があればなおさらである。通奏低音のように、死への思いがながれており、ある事柄や状況とシンクロナイズしたとき、その思いが浮上する。そして、具体的方法がそこに在り、それが可能であるならば、死の方向に向かっていく。

その流れを引きとどめるのは、しがらみである。死の方向に向かった価値観の再考を促すものや他者の存在である。今は自殺を実行できないという状況である。ネットをふくめた他者や社会との関係の中で自問自答して価値観を再考したり、家族や大切な人の存在と自分との関係を考え直したり、自殺の可能性を察知した人の直接的な働きかけを感じたりすることが、自殺をとりあえず先延ばしする要因となっているのではないだろうか。

### 参考文献

- 1) 秋山聡平, 齊藤友紀雄編: 自殺問題 Q&A- 自殺予防のために. 現代のエスプリ別冊. 至文堂, 2002.
- 2) 雨宮処凛: すごい生き方, サンクチュアリ・パブリッシング, 東京, 2006.
- 3) Durkheim E: Le suicide: étude de sociologie, nouvelle edition, 3<sup>e</sup> trimestre, Presses Universitaires de France, 1960. (宮島喬訳: 自殺論. 中央公論新社, 東京, 1985)
- 4) 平山正実監修: 自ら逝ったあなた、遺された私 - 家族の自死と向きあう. 朝日出版社, 東京, 2004.
- 5) 堀正士: 筑波大学における 28 年間の自殺学生分析. 精神神経学雑誌 107: 545-562, 2005.
- 6) 自死遺児編集委員会・あしなが育英会編: 自殺っていえなかった. サンマーク出版, 東京, 2002.
- 7) 狩野力八郎: 重症人格障害の自殺とその予防. 精神神経学雑誌 107: 1086-1092, 2005.
- 8) こころの臨床 à la carte, 特集なぜ? 自殺, vol.23, no.1, 星和書店, 東京, 2004.
- 9) 厚生労働省: 人口動態調査 <http://www.mhlw.go.jp/toukeisaikin/hw/jinkou/tokusyuu/suicide04>
- 10) 日下忠文, 齊藤友紀雄編: 自殺未遂、そして遺された人たち. 現代のエスプリ 455. 至文堂, 東京, 2005.
- 11) 中西信夫, 関由賀子: 初期統合失調症の自殺既遂例. 精神神経学雑誌 107: 1078-1085, 2005.
- 12) 能智正博: 質的研究, 下山晴彦・丹野義彦編. 講座臨床心理学 2 臨床心理学研究 41-60, 2001.
- 13) 毎日新聞: 「ネット自殺」対策で通信団体情報開示の指針策定. 2005/10/6.
- 14) 宮島喬: デュルケム自殺論. 有斐閣, 東京, 1979.
- 15) 臨床精神医学, 特集自殺予防対策を考える, vol.33, no.12, アークメディア, 東京, 2004.
- 16) 洪井哲也: 出会い系サイトと若者たち. 洋泉社, 東京, 2003.
- 17) 洪井哲也: ネット心中. 日本放送出版協会, 東京, 2004.
- 18) 洪井哲也: 「ネット心中」が映し出すもの. 世界 743: 197-198, 岩波書店, 東京, 2005.
- 19) Shneidman E: Autopsy of a suicidal mind. Oxford University Press, New York, 2004. (高橋祥友訳: アーサーはなぜ自殺したのか. 誠信書房, 東京, 2005.)
- 20) 高橋祥友: 自殺の心理学. 講談社, 東京, 1997.
- 21) 高橋祥友: 青少年のための自殺予防マニュアル. 金剛出版, 東京, 1999.
- 22) 高橋祥友編: こころの科学. 特別企画自殺予防. 118. 日本評論社, 東京, 2004.
- 23) 張賢徳: 自殺遂行時の思い. こころの臨床 à la carte. 23 (1), 47-50, 2004.
- 24) 内野悌司: 大学生の自殺予防. こころの科学. 118: 23-28, 2004.
- 25) 吉田敬子, 山下洋, 神庭重信: 子どもの自殺とその予防について. 精神神経学雑誌. 107: 1093-1098, 2005.