

# 茨城いのちの電話

つくば  
029-855-1000  
相談電話



水戸  
029-350-1000  
相談電話

第90号 2016年 4月



筑波山の山桜

撮影：小林春樹

俳句で一服

命二つの中に生きてる桜かな

芭蕉

出会いの基本は二者関係である。それが真の出会いであれば、必ず二者を包み、介在する第三者もしくは生きた環境がある。風景がある。この句は芭蕉が亡き旧友のもとを訪れた際に詠まれた。亡くなった命も今生きている我が命も大いなる桜が包み、介在してくれている。出会った縁に別れはない。

(この句と一文を急逝されたMさんと筑波山の山桜に捧げます。)(潮風)

## 巻頭言：特集「インターネット相談」

インターネットを  
自殺予防にいかに関活用すべきか ..... 2～3  
インターネット相談の現状 ..... 4

自殺予防対策のための研修会 ..... 5  
相談員認定証授与式 ..... 5  
ご支援ありがとうございます ..... 6～7  
コラム/受信状況 ..... 8

## インターネットを自殺予防にいかに関活用すべきか

末 木 新

(和光大学 現代人間学部 心理教育学科 准教授)



本特集（インターネット相談）の第一回目では、筑波大学の太刀川弘和先生が自殺予防とインターネット相談に関する展望を示されました。その中では、①若者の自殺予防にはインターネットの活用が有効であること、②その活用の際にはインターネットの特性（非時間性、匿名性、双方向性）やそのメリットとデメリットを考慮する必要があること、③その上である程度即応性も備えた新たなインターネット相談体制の構築をいのちの電話が中心となっていくことが急務であることが述べられています。第二回目の特集である本稿では、著者のこれまでのインターネットと自殺に関する研究と現在関わっている実践活動を紹介しながら、インターネットを活用した自殺予防の未来像について、より具体的に想像することを試みたいと思います。

インターネットと自殺予防に関する研究は、インターネットが自殺を助長するのではないかとという疑問を解き明かすことから始まりました。日本では、インターネット利用が一般にも普及した2000年代前半から練炭を使ったネット心中がインターネットを介して発生しました。また、2000年代後半には硫化水素を使った自殺の方法がインターネットを介して広がり、テレビ報道も巻き込みながら群発化しました。このように、インターネットが普及して以降にはこれまでにないタイプの自殺や群発自殺が発生しています。

一方で、インターネット関連技術は相談活動にも転用することができました。インターネットが現在ほど普及していなかった頃には、いわゆる「自殺サイト」等の中で、死にたい気持ちを抱えたネット利用者同士が、自殺方法に関するやり取

りをしながら、相談行動をしている様子が見られました。筆者はこれまでに、ネット上での匿名他者との相談行動（例：死にたいと言ってみる、メンタルヘルスに関する相談をする）が自殺予防的な効果を持つのかどうかについて、二度の追跡調査を行ったことがあります。しかし、残念ながら、インターネットの向こうにいる匿名の他者に相談をしても、自殺予防的な影響は見られないということが示唆されました（Sueki et al., 2014; Sueki, 2013）。むしろ、自殺念慮や抑うつ感が悪化するなど、自殺誘発的な影響がみられると言った方が正しいかもしれません。それ以降、私自身は、インターネット相談にも一定の研修や教育が必要であり、それなくして自殺予防的な活動は成り立たないと考えるようになりました。

2010年代に入ると、一つの研究をきっかけに、自殺のリスクを抱えたものをインターネット関連技術を活用していかに関捉えるか、というタイプの研究が多くなされるようになりました（McCarthy, 2010）。それらの研究の中では、自殺に関連する言葉のウェブ検索の量と自殺率や自殺関連行動の生起との間に関連があるということが見出されました。つまり、死にたいと考える者は、インターネットを介して自殺や自殺方法に関する事柄を調べ、そのうえで自殺企図に至る傾向がある、ということです。スマホやパソコンがこれほどまでに普及した今では、人は「死にたい／自殺したい」と思った際に、より苦痛のない楽な死に方を求めてインターネット上の情報を探し求めるということです。こうした傾向は、ウェブ検索のみならず、各種のソーシャル・ネットワーキング・サービス（例：Twitter）の利用の中でも見られるも

のです (Sueki, 2015)。

インターネットの利用が一般に普及してきたのは2000年前後のことです。そこから15年ほどの時間が流れましたが、その中で様々なサービス・技術が開発され、自殺予防に用いられてきました。上記の研究の流れからわかることは、インターネットを自殺予防に効果的に活用しようと考えた場合、相談活動をいかに行うかと同時に、相談の場をいかに生成するのか(相談が生じるまでの行動をどのようにデザインするのか)が大事になってきたということです。

上記のような研究の流れを踏まえ、筆者は現在、NPO 法人 OVA (オーヴァ) とともに、夜回り2.0という自殺予防のための実践活動に関わっています。この活動は本特集(インターネット相談)の第一回目でも触れられていますが、検索連動型広告を活用したゲートキーパー活動の一種です。具体的には、「死にたい」とか「自殺方法」といったウェブ検索の結果の画面に対して、無料のメール相談を受ける旨の広告を提示し、そこから相談を受け、相談内容に応じてより専門的な相談機関(例:病院、役所)に誘導するという自殺予防活動です。既に紹介したように、死にたい気持ちが高まったインターネット利用者は「死にたい」とか「自殺方法」といった言葉を検索する傾向があります。そのため、その検索結果画面の目立つ部分に広告を打てば、自殺方法等の自殺誘発的な情報にたどり着くことを防ぎ、反対に使える援助資源にたどり着く確率が高まるだろうと考えられます。

こうした活動はまだ産声をあげたばかりであり、本当に自殺予防に役立っているのかどうかについては不明確です。相談の技術も十分ではない部分があると思われます。とはいえ、実際に死にたい気持ちを抱えた者に限定して相談を受けることができていることは紛れもない事実であり(Sueki et al., 2015)、活動が上手に発展していけば、死にたい気持ちを抱えたインターネット利用

者の行動特性を活用した自殺予防として確立していくのではないかと考えています。

このようなインターネットを活用した相談による自殺予防活動も、単発で終わってしまったら意味がないものです。継続的に行い、社会の中に根付かせていくことが重要です。これも特集の第一回目で触れられていることですが、残念ながら、こうした新しいタイプの自殺予防活動の財政的・人的基盤は十分とは言えず、個人のひらめきと献身に頼りがちです。相談の場を作ること、相談の技術を磨くこと、それらを支える基盤を作ることのすべての面がバランスよく発展していくことが、自殺予防につながると私個人は考えています。

#### 参考文献

- McCarthy, M. J. (2010). Internet monitoring of suicide risk in the population. *Journal of Affective Disorders*, 122, 277–279.
- Sueki, H. (2015). The association of suicide-related Twitter use with suicidal behaviour: A cross-sectional study of young Internet users in Japan. *Journal of Affective Disorders*, 170, 155–160.
- Sueki, H. (2013). The effect of suicide-related Internet use on users' mental health: A longitudinal study. *Crisis*, 34, 348–353.
- Sueki, H., et al. (2015). Suicide prevention through online gatekeeping using search advertising techniques: A feasibility study. *Crisis*, 36, 267–273.
- Sueki, H., et al. (2014). The impact of suicidality-related internet use: A prospective large cohort study with young and middle-aged internet users. *PloS ONE*, 9, e94841.

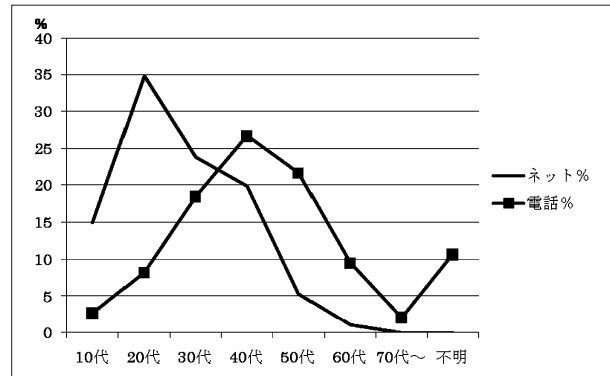
## ■インターネット相談の現状（相談者サイドから）

日本いのちの電話連盟事務局 後澤 京子

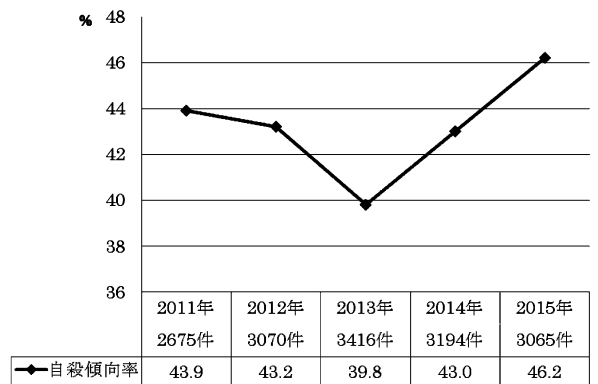
2015年に「いのちの電話インターネット相談」で受信した相談は3,065件（男性971件 女性：2,094件）。2006年開設時からの相談累計は21,865件になります。相談利用者の年代は10代、20代が約半数、30代を入れると7割を超え、若年層と言われるこの世代にとって、ネット相談は電話相談よりも利用しやすい相談ツールであることがうかがえます。また自殺傾向の相談についても、40パーセントを超える高い数値が継続されており、自分のペースで書き込むことができるネット相談は、電話相談や面接相談のように相手を気にすることなく、こころの内に秘めた気持ちを吐露しやすいと言えるかもしれません。

ネット相談には、学校や家庭、職場などで問題を抱え、この先の自身の生き方に悩む「人生」をテーマとする相談が多く寄せられています。また年代が低いほど、問題が具体的に書かれる傾向が見受けられ、10代では、友だち同士の SNS トラブル、家族不和や虐待など、20代ではひとり親や非正規で働く人たちの生活困窮、DV など、つらい現状を切々と訴え一縷の望みをかけて助けを求めてくる相談も少なくありません。

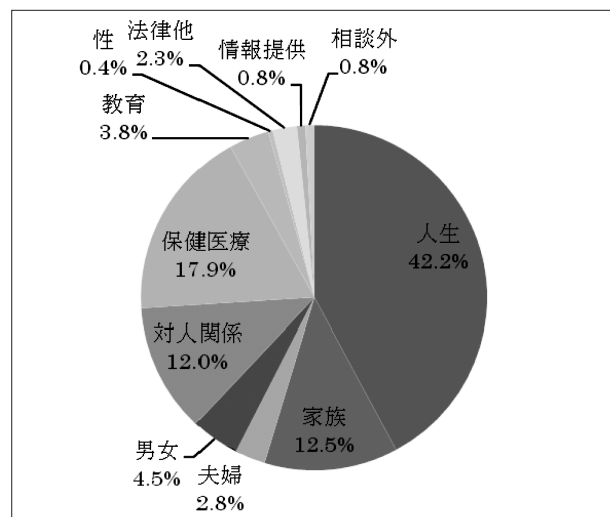
昨今の若い人たちを取り巻く社会問題そのものが、ネット相談にも届いており、緊迫した状況が文面からうかがえる時は、今何が本人にとって必要であるかの視点に立ち、適切な社会資源につなげることも行っています。多様な相談のひとつひとつを丁寧に対応して行くことが、世代を超えて相手に伝わるものと思いついて組み立てています。



インターネット相談と電話相談の年代別利用者比較



過去5年間の自殺傾向率



相談内容の問題別

## 自殺予防対策のための研修会

島根大学教育学部教授・岩宮恵子先生をお迎えして、2015年度自殺予防対策のための研修会が、2016年3月6日(日)つくば市筑波銀行大会議室で開催されました。岩宮先生は、特に若者に対する豊富な臨床経験を持ち、その経験からの発せられる言葉に惹きつけられている人々は、全国にいらっしやいます。当日は約200名の参加をいただきましたが、例年の公開講座よりは若い方々の参加割合が多かったようです。



先生のお話は「若者の本質は変わっていない」から始まりました。メディアの変化とか若者を取り巻く環境は大きく変わっているが、「時代の影響を受けない、若者の本質の部分を見つめたい」と。

とは言え、若者を取り巻く環境の変化は、若者のありようを大きく変えていることも確かです。SNSは人間関係常時接続状態を生んでいるとし、このような状態から抜け出せないでいる若者を分析していらっしやいました。アニメなど現代若者の文化にも大きな興味を持っておられ、例えば「ハウル」のその場のその場のかりそめの姿でなければ生きて行けない彼自身の脆弱さを分析して、聴衆に思春期への処方箋を見つけるきっかけを与えてくださいました。



先生は思春期を大人への移行途上の状態とし、途上なのだから不安定な状態にあり、あえて言うならば「子供としての自分が死に、大人としての自分が再生される」時期とおっしゃいます。死との親和性がきわめて高い時期であり、「死にたいけど、死にません」を目標にして支える事が大切だと。

新鮮な言葉であふれた、あらためて若者文化を考えてみる一日になりました。

## 相談員認定証授与式

去る3月26日、水戸市総合福祉会館多目的ホールで、第30期生の認定証授与式が行なわれました。幡谷理事長から30期生一人ひとりに認定証が授与された後、誓約が行なわれ、理事長、ご来賓の方々からの温かい言葉に励まされつつ、先輩相談員が見守る中、無事式が終了し、新たに7名のいのちの電話相談員が誕生しました。認定証授与式に引き続き、養成講座や継続研修の講師としてご指導くださっている大野証江氏による「おめでとう よろしく」と題する記念講演会が行なわれました。



大野氏は認定証は相談員としての未来を保証するものではなく、今は、電話相談という重い扉をようやくこじ開け明るい光が差し込んできた瞬間と例えられ、ことばをそのまま受けとめてはいけない、ことばの背後にあるもの、語られなかったものに想いをはせるようにと薦められました。そうすれば、多くの先輩が経験したであろう語られない喜びをきっと経験することができるでしょうと締めくくられました。



今年も認定証授与式と祝賀会の会場が同じだったため、授与式終了後、参加者全員で会場作り汗を流した後、24～26期、1期、2期の有志の方々が企画して下さった手作り感あふれる祝賀会がスタートしました。30期生のスピーチに続き、研修スタッフの方々や先輩相談員からの厳しくそして暖かい言葉が溢れる、和やかな雰囲気の中で会が進み、最後は全員で合唱して祝賀会を閉じました。

今年も認定証授与式と祝賀会の会場が同じだったため、授与式終了後、参加者全員で会場作り汗を流した後、24～26期、1期、2期の有志の方々が企画して下さった手作り感あふれる祝賀会がスタートしました。30期生のスピーチに続き、研修スタッフの方々や先輩相談員からの厳しくそして暖かい言葉が溢れる、和やかな雰囲気の中で会が進み、最後は全員で合唱して祝賀会を閉じました。

## 「妖精の仕事」

よしもとばななの小説が好きだ。けれども今回手に取った「ふなふな船橋」はふざけたようなタイトルだし、聞けばあの梨の妖精『ふなっしー』が出てくるというではないか。どんな内容か見当がつかないながらも読み始めた途端、あつという間に物語の世界に引き込まれた。

主人公・立石花が15歳の時、父は事業に失敗し行方が分からなくなり、両親は離婚。家族はあつという間にバラバラになった。再婚先に一緒に行こうという母の誘いを断って未知の土地・船橋での叔母との暮らしを選ぶ花に、母は自分の身代わりにとふなっしーのぬいぐるみを渡す。以来、ふなっしーは常にそばに居てくれる大切な存在になる。

28歳の花。大好きな本に囲まれる仕事に就き、結婚間近の恋人がいる。叔母との素っ気なくも自由な暮らし。複雑な生い立ちながらも順調に見えた花は、ある日突然恋人に振られたことで一気にどん底に落ちるが、それをきっかけに自分を取り巻く世界が今まで思っていた世界とは成り立ちが全く違っていたことを知るようになる。さらに長年夢に出てきた少女と電話で話をするという何とも不思議な体験を通して現実の世界に新しい出会いが生じ、「条件付きでない、どうしようもなくそうしてしまうものが私は好き」と思う自分に目覚めてゆく。

作者によれば、人は太古の昔から妖精を必要としてきたという。妖精とは、この小説の中ではもちろんふなっしーだ。人と人を結び付ける存在であり、どうしようもなく辛い時、やりきれない時に、何もしてくれないけれどそっとそこにいてくれる存在。その存在があつてこそ、花をはじめとした登場人物たちは勇気づけられ、思ってもみない力を引き出されていくのである。

現実には何もできなくても心はその人のそばに居ることが妖精の仕事であるとするれば、この世にいのちの電話があり続けることも現代の妖精の仕事の1つと言えそうだ。

日立総合病院・臨床心理士 松田 瑞穂

### 第32期 電話相談員募集

あなたも相談員になりませんか。  
電話相談員養成講座の研修は 2016年6月から始まります。詳細及び募集要項の請求は、事務局へお問い合わせください。

(事務局) つくば TEL 029-852-8505 (平日9時～17時)  
FAX 029-852-8355  
水戸 TEL 029-244-4722 (平日13時～17時)  
FAX 029-350-1055  
ホームページ <http://www.iid.or.jp>

### 受信状況

1985年6月1日～2016年1月末現在

総受信件数

**863,558件**

うち当期受信件数

(2015年10月1日～2016年1月末現在)

**7,421件**

男 3,621件 女 3,800件

#### 〈編集後記〉

前号より、巻頭でインターネット相談について特集している。ご存知のようにインターネット相談には、賛否両論がある。『リアルタイムに対応ができない相談では、とても相談者の気持ちに寄り添い、共感する事は難しい』『全く新しいコミュニケーション手段、新しい絆の形と考えれば、自殺予防もそれに対応したい』たくさんの議論をしながら、あるべき方向をさぐりたい。

社会福祉法人  
**茨城いのちの電話**

発行人 幡谷 浩史 編集 茨城いのちの電話広報委員会  
事務局 〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号 TEL **029-852-8505**  
ホームページ <http://www.iid.or.jp> FAX **029-852-8355**

再生紙を使用しています

この広報紙は、共同募金からの配分金で作りました。

