

特別寄稿 自殺問題を考える

「目の前のいのちを支える」

日本司法書士会連合会 自殺問題対策委員会副委員長 木下 浩 (兵庫県)

3月は『自殺対策強化月間』です!!

1. 日本の自殺の現状と対策

警察庁の発表によると、平成23年も全国の自殺者数が3万人を超えた。これで、自殺者数の3万人超えは、平成10年以降14年連続となり、相変わらず日本は「自殺大国」となっている。最近の自殺者の年代別の特徴としては、20代から30代の若年層の増加が目立ってきている。その背景には、就職難や非正規労働の問題などで将来が見えないことが要因の一部であると思われるが、そんな単純なものではない。子供のころからの家族関係を含めた生い立ち、地域社会との関わりを含めた生活環境、死生観、性格など様々な要因が複雑に絡み合っている。

自殺の実態調査から鑑みて確かなことは、自殺既遂者の自殺原因(=「危険因子」)は、複数存在していること、自殺既遂者の90%以上の方が自殺の直前には、気分障害・アルコールなどの依存症・統合失調症・パーソナリティ障害に罹患していることだ。そのため、日本における当初の自殺対策は、うつ病を中心とした気分障害の早期発見と、うつ病に対する偏見の払拭およびその早期治療の普及啓発に重きをおいて、地域精神保健行政中心で行われた。

しかし、うつ病等の精神疾患も自殺の危険因子の一つでしかなく、うつ病等に罹患する前に多くの自殺企図者を含めた一般国民には、社会的な要因の危険因子が様々あるにもかかわらず、従来の自殺対策においてはその点に光を当てて来なかったきらいがある。自殺の危険因子の中には、我々が日常的に業務として行っている多重債務問題、過重労働問題、DVやいじめを含めた家族問題など、社会問題化した様々な法律問題が含まれているのである。そのことからすれば、本来の自殺対策は、メンタル的な問題にのみ対策を講じるのではなく、社会的要因を含めた幅の広い対策を、コミュニティとメディカルの社会資源を活用しながら包括的に行うことが求められるのである。この反省からできたのが、平成18年制定の自殺対策基本法であり、翌年閣議決定された自殺総合対策大綱ということになる。

2. 司法書士と自殺予防策

私達司法書士にとって、依頼者から事件を受任した後に自殺されることほど、敗北感、虚脱感を味わうことはない。残されたご遺族に対しても、後ろめたい気持ちに陥ってしまう。しかも、依頼者の自殺によって、事件は一応の終結をさせることで区切りを付けようとするが、疑問を引きずることになる。「何故自殺したのか?」「どうすればよかったのか?」「ご遺族に何をすべきか?」と自問自答するが結論は見出せない。

しかし、自殺総合対策の中で、私達司法書士にできることは何か?私達にできないことはどう対処するのか?「司法書士の独自性」を活かし、ご遺族に対する接し方を学び、少しの支援をすることによって、私達司法書士が地域社会に根ざした法律専門職であることの存在意義が見えて来るのだ。このことが、司法書士制度の維持に大きく役立つことになると思っている。

私達司法書士の事務所自殺の危険性の高い人(以後、「ハイリスク者」という。)が相談にきた場合、どのように対処すれば良いのであろうか?そもそも相談者がハイリスク者かどうか見分ける方法があるのか?対処方法は?...後で説明するが、見分けるための、定まった方法はないのが答えだ。そこでまず、ハイリスク者の心理状態を簡単に示しておく。ハイリスク者の多くは、「耐えがたい」、「逃れられない」、「果てしなく続く」という3つの苦悩から心理的視野狭窄、孤独感、絶望感、無価値感に陥っている。この状態まで追い詰められていると、精神的に抑うつ的な状態にあることは簡単に察しがつく。そして、私達の事務所へ相談に来るといことは、「生きたい」「死にたい」との葛藤の中で、一筋の光を見出すべく訪ねてきている。そのような思いで訪ねて来ている相談者がいることを、私達司法書士は、頭の片隅において面談に臨むことが第一歩となる。

相談者の主訴は、多重債務問題、労働問題、家族問題と様々である。私達は、相談者の主訴だけではなく、その背景にある様々な問題を聞き取り、整理する必要がある。なぜなら、主訴とその背景にある問題が、自殺の危険因子そのものであるからだ。簡単な例を出す

と、主訴が多重債務の問題で、多重債務に至る経緯を聞く中でアルコールなどの依存の問題があった場合、多重債務とアルコール依存の問題を危険因子として捉える。加えて、アルコールに依存する原因が会社の配置転換によるストレスからくる睡眠障害解消のために、これが原因で会社内での人間関係のトラブルや家庭崩壊の危機があれば、配置転換や人間関係のトラブル、家庭崩壊の危機も危険因子となる。さらに、睡眠障害は、うつ病の症状の一つとして、うつ病の罹患者の80～100%に発症することから、聞き取りの中で睡眠について尋ね、入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒が見られれば、うつ病が疑われるので、地域精神保健医療関係者につなげることが重要となる。

上の事例から、私達司法書士は、多重債務処理やその生活再建と家族崩壊の危機の解決に向けた方策については相談者に具体的に示すことができる。一方、アルコール依存やうつ病の可能性の問題は、地域精神保健医療関係者の専門分野となる。そのため、普段から私達の専門分野以外の他業種の専門家(精神科医、精神保健福祉士、地域の保健所の保健師、精神保健福祉センターの臨床心理士など)との「顔の見えるネットワーク」を構築するために、異業種合同勉強会や事例検討会を開催し交流を深める必要がある。

もし、私達司法書士が自身のネットワークを構築していれば、私達の専門分野以外の問題は、ネットワーク上の他業種の専門家につなげ、ハイリスク者を包括的に支援できる。その結果、ハイリスク者の自殺念慮も薄らいでいく。つまり、ネットワークの活用によってハイリスク者の孤独感や心理的視野狭窄などを軽減し、問題解決に向けた具体的な道筋があることを理解させて行くのである。このことが「いきるを支える」ことにつながるのである。

また、危険因子に対して「保護因子」という概念がある。まさしく、私達司法書士や、私達と共に協働する「顔の見えるネットワーク」上の他業種の専門家そのものが保護因子となるのである。各地域で「顔の見えるネットワーク」が構築され、ハイリスク者に対し包括的な支援ができれば、目の前のハイリスク者の自殺防止の大きな砦になる。このことを心の隅において欲しいと願うばかりである。

本来であれば、もっと詳しく書くべきだが、字数の制限もあり、関心のある方のために2冊の本を紹介する。一つ目は、岩波新書発行の「自殺予防」である。著者は自殺予防に関しての第一人者である高橋祥友先

生。二つ目は、医学書院が発行する「内科医のためのうつ病診断(第2版)」で、著者は、野村総一郎先生。この2冊は、自殺予防を考える上でバイブルとなるものである。是非、一読をされ司法書士の皆さん各自で自身のこととして考えてみてください。

3. 司法書士自身のためのメンタルヘルス

私自身、開業以降に依頼者に自殺既遂や未遂を出してしまった経験がある。そして、事後、遺されたご遺族や未遂者の支援を行った経験も持っている。また、私自身のネットワーク上の他業種の専門家から遺族支援の依頼を受けたことや、ギャンブル、アルコール、薬物など依存症者とその家族の相談と支援も数多く経験している。その中で課題となるのが、ご遺族や未遂者本人、依存症者やその家族との支援をしていく上での「距離感」だ。この距離感をどのようにつかむかは、少なくともグリーンケア研修や経験を積む以外にないのかもしれないが、お勧めは、精神保健福祉士(以降、「PSW」という)との事例検討会だ。PSWの事例を聞くと私達の距離感と異なることに気付く。簡単な表現をすると「近すぎず、離れすぎず」ということだ。そのため、それぞれの被支援者とルールを取り決めておくのが良いものと思われる。余りにも近すぎて支援者側が精神的につぶれてしまうと、被支援者側は「見捨てられた」と感じてしまう可能性がある所以要注意だ。

私達司法書士の業務は、多かれ少なかれストレスを感じる職業である。周りを見渡せば、私から見ればうつ病ではないかと心配する同業者もいる。何人かは声掛けをして私のネットワーク上の精神科医につなげたこともある。私自身がそうであったように、自分が大うつ病を罹患していることに気付いていない事例が多いように思われる。睡眠障害、飲酒が増える、下痢、イライラする、肩こり、頭痛、倦怠感、文書を目で追いつらい、集中できないなど、普段の自分と違うように感じたら、一度心療内科や精神神経科の受診をした方が良い。大うつ病も、早期発見すれば薬物療法だけでも早期に回復しやすい。だが、大うつ病も中度、重度になれば、回復するまで相当な時間を要するし、回復後の再発もしやすい。そして、重度まで進行すると、必ずと言っていい程自殺念慮が出て来る。風邪も悪化すれば肺炎を起こし死に至ることもある。私達は言うまでもなく自営業者であり、心身を壊すと何も保証がない。自分の身は自分で守ることしか方法はないのである。私自身の大うつ病と不安障害はかなり回復して

きているが、再度悪化しないためにも、午前中は業務をしないようにしている。例えば100の仕事を行ってうつ病を発症し、その後回復したからといって再び100の仕事をしてしまうと、容易に再発すると察しがつく。回復後は70できれば「よし」とすること以外、休まずに業務を続ける方法はないのである。

もし、各司法書士が自身の「顔の見えるネットワーク」を構築していれば、被支援者を分担しながら包括

的な支援ができる。と同時に、精神的負担の分散にもなる。是非、司法書士の皆さんには「顔の見えるネットワーク」の構築を目指して欲しいものである。誰か一人コアとなる人間がいれば、ネットワークは膨らんでいく。他業種の専門家も自身の専門分野外のことは、その専門家をお願いしたいと考えている。司法書士の独自性である「寄り添い型本人支援」の姿勢で一步先に進んでほしいと願うばかりだ。

自殺対策の推進について ～司法書士の皆様への期待～

内閣府自殺対策推進室
室長 村木 厚子



我が国の自殺の現状は、年間の自殺者数が平成10年から14年連続して3万人を超える高い水準で推移する極めて深刻な状況が続いています。こうした状況を踏まえ、政府は地方公共団体や関係団体等とも連携して、例年自殺者数が最も多い3月を『自殺対策強化月間』と定め、一人でも多くの命を救うことができるよう、自殺対策の取り組みを集中的に実施しています。

また、今年の強化月間では「全員参加」をテーマに、国民一人ひとりに周りの人の自殺を予防する「ゲートキーパー」になっていただくことを目指し、「あなたもゲートキーパー宣言！」というキャッチフレーズを用いてキャンペーンを展開することとしています。皆様方にも宣言の輪に加わっていただければ幸いです。

自殺は様々な要因が複雑に関係して引き起こされるものですが、その中でも多重債務等の「経済・生活問題」は大きなリスク要因の一つとなっています。司法書士の皆さんはそうした問題を解決する手助けができる立場にあり、自殺に追い込まれる人を一人でも減らしていく上で、皆さんの果たしている役割が極めて大きいものと考えています。

日ごろ寄せられる相談等を通じて、相談者の心の不調に気付かれることはないでしょうか。そうした際、皆さんには、是非、その人に声をかけ、話を聞いて、地域の精神保健福祉センター等につないでいただくなどの対応をお願いできればと思います。

皆さんのご専門の法律問題に加え、心の健康の問題を解決することができれば、その人の自殺のリスクを大幅に減らすことができるのです。

自殺リスクの高い人が信頼を寄せて接する専門家である司法書士の皆さんは、ゲートキーパーとして大変大事な役割を果たしていただけるお立場にあります。自殺に追い込まれる人を一人でも救うため、今後とも一層のご協力をお願い申し上げます。

ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」を意味します。