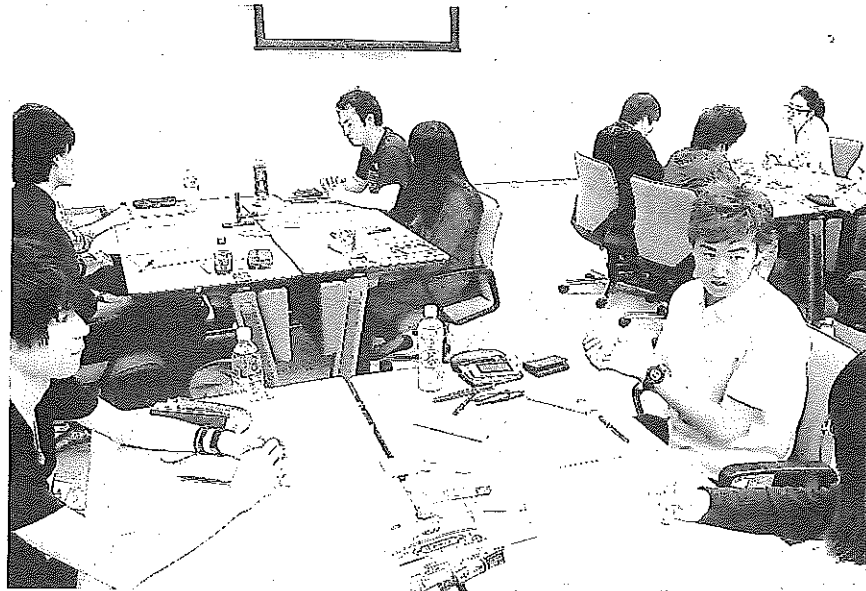


同世代の自殺 防ぎたい

若者による取り組み広がる



ライティング代表理事の石井綾華さん

支え方とともに学ぶ講座

22日に発表された2015年版の「自殺対策白書」は、若者の自殺を初めて特集しました。自殺者数は年々減っていますが、若者は減り方が鈍いためです。そうした状況下で、悩みを抱える若者を支援しようと、同年代による取り組みが始まっています。

東京都内で5月、悩む友人の力になりたいという若者を対象に、支え方を考える講座が開かれた。学生や会社員ら15人が参加し、それぞれの体験を語り合った。

「相手の悩みに踏み込みすぎる」と疲れる。「支えたいから支える」ということじゃなく、自分もつらいし、相手も嫌だと思う。「相談ののって疲れたとき、どう対応する」といったケースを想定して話し合う時間もあった。

主催したのは若者の自殺防止に取り組みNPO法人ライティング(http://lighting.or.jp)。2010年に設立され、身近な人を支える「ゲートキーパー」を育成する活動に取り組む。

代表理事で精神保健福祉士の石井綾華さん(25)は「人は本心に苦しいとき、助けを求めるときさえない」と言う。その苦しみに気づき、耳を傾けるのがゲートキーパーで、国は07年から育成を進めている。

だが、支え手自身が無力感や自責の念を抱え込む姿も石井さんには見えてきた。「ライティングは、支える人も疲れたと言えぬ場。同じ境遇の仲間と学び合い、自分を苦しめることのない支え方を見つけてほしい」と話す。

東北地方から参加した大学生佐藤純さん(22)は、2年前、恋人を自殺で亡くした。夜中の電話で彼女が仕事の愚痴を話すのを、早々に切り上げた。3日後、死を知った。彼女は学生だったときから「生きていてもつまらない」「死にたい」と口にするのがあった。理由は言わない。

佐藤さんは「そのうちいいところあるんじゃない」「なんとかなるよ」と答えていた。どうしていいかわからない、まさか本気でないだろう。そんな気持ちがあった。自身も進路が見えずに余裕がなかったと振り返る。彼女の死を無駄にしたくない友人を支える人、支えたい人同士で語り合う「ライティングタイム」5月、東京都内

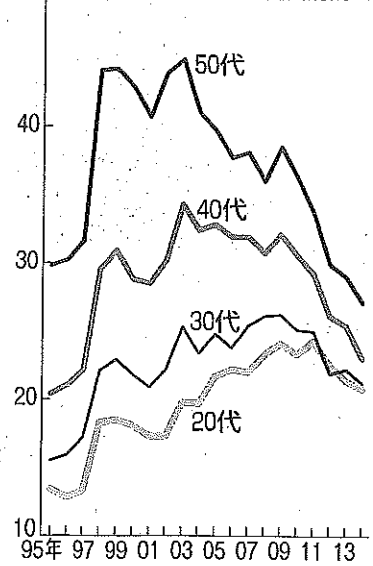
20・30代、鈍い減り方

自殺対策白書によると、国内の自殺者は03年の3万4427人をピークに減少傾向にあり、14年は前年比1856人減の2万5427人。このうち40歳未満の若年層は6635人(26.1%)だった。

だが、若年層の減り方は鈍い。人口10万人あたりの自殺者数(自殺死亡率)のピーク年と減り方をみると、全体ではピーク年は03年でそこから25.9%減っているのに、20代はピークが11年と遅く、減り方も14.4%と少ない。30代もピークは09年で、減少も19.1%にとどまる。

若年層はほかの年代に比べ、仕事の失敗や職場の人間関係が自殺につながる割合が高いことから、白書は職場でのメンタルヘルス対策の必要性を指摘する。自殺する時間帯は午前0時台にピークがみられ、相談電話の深夜までの延長を提言した。無職者については、自ら支援を求めることは少ないため実態が把握できないという現場の声を紹介した。

人口10万人あたりの自殺者数(年代別) 内閣府調べ



いと、自殺防止の活動を調べた。「ライティングは代表者分が経験が他の人の参考にならない。自分も支えたい」と話す。