

## 表現等への配慮について

本業務は、自殺対策事業の一環であることから、講演会及び広報における雰囲気や使用する表現については、以下を参考にして十分に配慮すること。

### ■自殺についての基本認識

- 自殺とは個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「その多くが追い込まれた末の死」である。
  - ◇ さまざまな悩みにより心理的に追い詰められた結果である
  - ◇ うつ病やアルコール依存症等の精神疾患を発症していることも多い
  - ◇ 正常な判断ができない状態である
  - ◇ 「生」と「死」のはざまに揺れ動いている
- 自殺は、その多くが減らすことができる社会的な問題である
  - ◇ 心理的な悩みを引き起こすさまざまな社会的要因がある
  - ◇ 社会的な支援の手を差し伸べることにより自殺を減らすことは可能である
- 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い
  - ◇ 自殺者の多くが自殺未遂歴をもっている
  - ◇ うつ状態など、ふだんと違う様子がみられていることも多い
  - ◇ 自殺について話題にしても自殺を助長することにはならない
  - ◇ 話を聞いてもらえるだけで救われたという人も多い

### ■自殺に対する誤解

- × 自殺は弱い人がすること
- × 自殺は個人の信条の問題であり、他者にはどうすることもできない
- × 自殺をする人は、死ぬ覚悟が確固としている
- × 自傷や自殺未遂など、「死にたい」と言う人ほど死なないものだ
- × 自殺は何の前ぶれもなく起きる
- × 自殺について話すことは危険である

### 【参考】

- 第2次札幌市自殺総合対策行動計画（札幌ほっとけない・こころのプラン） p. 28  
（ <http://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/knows/taisaku.html> ）

## ■企画内容の雰囲気

「自殺」「自死」ということからの性質上、「祭り」のような楽しく盛り上がる雰囲気のものではなく、適度にシリアスさを保っていて、「いのち」や「こころ」について真摯な態度で考え、人と人とのつながりのあたたかさを感じることができるよう内容であることが望ましい。

## ■自死遺族への配慮

- 自死・自殺の表現に関する3原則
  - (1) 行為を表現するときは「自殺」を使う
  - (2) 多くの自殺は「追い込まれた末の死」として、プロセスで起きていることを理解し、「自殺した」ではなく「自殺で亡くなった」と表現する
  - (3) 遺児や遺族に関する表現は「自死」を使う
- 自殺予防の「予防」という言葉は、自死遺族が目にした時には、『もし防げることができれば防ぎたかった』、『私たちは防げなかった』という思いから、「予防」という言葉に反応し、傷ついてしまうことがあるため、専門的な立場から専門職向け等に使用する場合以外には、なるべく使わない。

## 【参考】

- NPO 法人 全国自死遺族総合支援センター 「自死・自殺」の表現に関するガイドライン～「言い換え」ではなく「使い分け」を～  
( <http://www.izoku-center.or.jp/images/guideline.pdf> )
- 第2次札幌市自殺総合対策行動計画(札幌ほっとけない・こころのプラン) p.60～61  
「コラム～自死遺族の思い～」  
( <http://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/knows/taisaku.html> )