

# 「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～

NPO 法人 全国自死遺族総合支援センター

## 1. はじめに

「自殺」を「自死」に言い換えては、という議論があります。背景には、家族などを失い深く傷ついている多くの遺族の存在があり、そうした遺族の心情への配慮が大切であることは言うまでもありません。私たちは、遺族との関係において「自死遺族」「自死遺児」と表現することが望ましいと考えていますが、すべての言い換えには反対です。

「自死」という表現には、過酷な現実がオブラートに包まれる印象がありますが、受け容れやすい表現に変えると死に対するハードルが下がりがねません。特に若者たちの自殺が深刻化している状況ですし、インターネットの意識調査サイトで行われたアンケートでも、『自死だと、「死」の原因を美化しているように聞こえる』『「自死」では、「自殺」という事の重大さが伝わらない』といった声が多く寄せられました。希死念慮を抱える人たちと関わる支援者からも、同様の理由で、強い懸念が表明されています。

一度失われたいのちは、決して戻ることはありません。

「自死・自殺」には様々な側面があり、遺族だけの問題ではありません。それらを踏まえて丁寧な使い分けが必要ではないでしょうか。私たちは、多くの自死遺族、自殺未遂者やその家族、様々な立場の支援者と関わってきた経験から、「自死・自殺」の表現に関するガイドラインを、以下のようにまとめました。参考にさせていただければ幸いです。

## 2. 自死・自殺の表現に関する3原則（「自死・自殺」の表現に関するガイドライン）

### （1）行為を表現するときは「自殺」を使う

▼「行為を防ぎ止めるための取組」は、「自殺防止」と表現すべきで「自死防止」という表現は望ましくありません。

▼同様に、行為を表現している「自殺未遂」「自殺企図」「自殺のサイン」等を、「自死未遂」「自死企図」「自死のサイン」等と言い換えることは望ましくありません。

### （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

▼新しい自殺総合対策大綱には「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」と定義されています。これは「自ら命を絶たなければならないほど追い込まれた末に亡くなった」状況を表すものです。つまり、自殺は「瞬間（点）」ではなく「プロセス」で起きているという理解が、その背景にあります。

▼しかし、「自殺した」と表現すると「瞬間（点）」の行為が強調されて伝わりかねません。「自殺で亡くなった」と表現することにより、その誤解を多少なりとも払拭できるのではないかと考えています。

### (3) 遺族や遺児に関する表現は「自死」を使う

▼あしなが育英会から支援を受けていた遺児たちが、2000年に「自殺って言えない」という小冊子を発行し、その際、自らを「自死遺児」と名乗ったことがきっかけで「自死遺族・自死遺児」という表現が広まり、次第に社会的にも認知されるようになりました。

▼遺族に関する表現においては、「自殺」という行為自体が焦点となっているわけではないので、「自殺遺族」とする必然性もありません（「自殺防止」等とは異なる）。

▼遺族向けのリーフレット等においては、「大切な人を自死で亡くした方へ」といった遺族の心情に配慮した表現にすることも大切です。「自死・自殺」などと併記することも選択肢として考えられます。

### 3. タブー視せずに現実と向き合い、ていねいな表現を

自殺対策基本法の制定から7年、私たちはさまざまな立場の方々と連携をとりながら総合的な自死遺族支援の拡充を目指して活動してきました。その中核を担ってきたのは遺児や遺族自身ですが、家族を亡くした痛みを誰よりも知る立場だからこそ、自殺防止の活動に力を注いでいる遺族も大勢います。この間、事態がどんなに厳しくとも、タブー視せずに現実と正面を切って向き合うことの大切さを私たちは学んできました。

昨夏の「自殺総合対策大綱」の見直しでは、「自殺総合対策に関する基本認識」を丁寧に取り扱うように内閣府の自殺対策推進会議等で繰り返し提案し、私たちが再三細かい表現にまでこだわって主張してきた基本認識は以下のように見直されました（下線部分が、私たちが主張したポイント）。

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死
- 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題
- 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（中略） しかしながら、自殺を困った人の家族や職場の同僚など身近な人でも、自殺のサインに気づき難い場合もあるので…

「自殺を防ぎたい」という願いに、誰も異論はないでしょう。しかし、そのことがどれだけ難しいかという現実にもしっかりと向き合うべきだと思います。また、いわゆる「自殺のサイン」についても、身近な人であっても気づきにくい、むしろ身近な人以外がサインに気づいたり、必要な対処につなげることが課題であるといった表現になりました。遺された家族が「なぜ、気づかなかったのか」と周囲から非難され、自分自身も後悔の念に苦しんできたことが、客観性という知の力によってバランスを取り戻す方向に変わってきたのです。自治体によっては古いキャッチコピーがそのまま残っている所も見受けられますが、見直された基本認識の徹底を強く呼びかけます。

人が自らのちを絶つということは、どのような表現をしようとも、当事者にも周囲の人たちにも、また広く社会全体にとっても、例えようもない辛く苦しいことです。だからこそタブー視することなく、真摯に現実と向き合い、丁寧に理解を深めること。そして誰もが孤立に陥らないように、様々な困難への実践的な支援策の強化を図っていくことこそが重要なのだと思います。

《問合せ先》

NPO 法人 全国自死遺族総合支援センター office@izoku-center.or.jp