

若者たちの自殺予防について

粥川 裕平

1 はじめに

イスラエルの哲学者ハラリは「サピエンス前史」「ホモデウス」「二一レツスンズ」で人類史を俯瞰しナシヨナリズムに塗れた二分法的世界観を止揚する視座を呈示した。「ワーク・シフト」で働き方の未来を展望したリンダ・グラットン氏は「ライフ・シフト」¹で、人生百年時代を宣言した。「人生五十年」と謳われた信長の時代から五百年が経過して人類は百年も生きられるようになったのだろうか？ 齢を重ねているせいか、この提案には、戸惑いを隠せない。加齢に伴って、足腰は衰え、髪の毛は薄くなり、記憶力、食欲、睡眠欲、性欲も低下する。おまけに親や親族を亡くし、子供は独立し、愚痴と皺と病と孤独がつのるばかりだ。

百歳老人は、同世代人の十万人に一人の超健康人なのだ。巷でも、生き生きと「古い甲斐」を体現している老人と接する機会はなく、人生百年時代など幻想ではないかとさえ思う。

筆者は精神科医になって二十五年ほど経った頃、名工大に奉職した。留学生も含めた学生及び教職員のメンタルウェルネス注¹支援と大学院生向けの産業精神保健ゼミを担当した。その活動の一部は報告した^{2, 3, 4}。社会に出る前の青年は、まるで大海に船出する小舟、彷徨える子羊のようだ。理工系学部を選択した若者は将来志向性が明確で、職業選択の迷いも比較的少ない。時に、理系出身の弁護士や作家、文系出身の脳科学者が生まれている。人間の脳に理系・文系という特性が備わっている訳ではない。ダ・ヴィンチのように、芸術から医学まであらゆる領域で偉業を成し遂げた巨人もいる。高度経済成長期は工学部全盛期で在学中に麻雀・パチンコとサークル活動に明け暮れても大企業から次々と内定が出る「売り手市場」の時代だった。ところがバブル崩壊後は、引く手あまただった工学部でも就活に悪戦苦闘し始めた。「失われた二十八年」⁵は、間もなく社会に出る学生、現在働き始めた若者たちの未来に暗い陰を投げかけている。その端的な現象が「若者たちの自殺」の増加だ。筆者は外来診療や産業保健で自殺予防に、災害基金を相手に過労自殺認定に取り組んでいる⁵。その活動を名古屋工業大学の徳丸宜穂教授に伝えたところ「若い労働者の自殺という

問題は、望ましい職業生活を構想するすべての人にとって決して他人事ではない、重要な問題ではないか」と評され執筆を依頼された。まさに、経済学者と精神科医との相互交流の所産が本稿ということになる。

2 人生百年時代と少子高齢社会

日本人の寿命統計を取り始めた一八九一年当時の寿命は男女とも四十五歳未満だった。寿命が五十歳を超えたのが第二次大戦終結後の一九四七年。爾来七十三年間、憲法九条という世界に冠たる平和憲法のお陰で若者が戦死することもなく、乳児死亡率の低下や医療福祉の充実もあり、日本国民の寿命も一九六〇年には六十五歳（女性は七十歳）にまで延びた。厚生労働省によると二〇一八年の平均寿命は、男性が八十一・二五年、女性が八十七・三二年となった。百歳になっても認知症もなく心身共に元気なスーパー老人を看板に「不老長寿」、「アンチエイジング」の喧伝も、いつの間にか姿を消した。平均寿命がいくら延びても生殖可能年齢は延長しない。長寿化は良いとしても、未婚化、晩婚化が増加し妊娠出産の可能性は減少し出生率が一・四％以下に落ち込んだままでは国は亡びる。少子化対策は一向に進まず、

遂に人口減少が始まった。人類の拡大再生産がされないと日本人は百年後には五千万人、千年後には〇人、地球上から日本人は消滅すると予測されている。毎年五十兆円の赤字国債を発行し続けて先送りしているが、それを補填する目処がない無責任な国策が空しい。明治維新以後、人間しか資源のないこの国は富国強兵政策のもと「産めよ、増やせよ」と妊娠・出産を奨励し、長らく出生者数二百万人を持続していた。敗戦後も一九四七年から三年間だけで八百万人近い大集団（団塊世代）が生まれた。三十年前、仏蘭西と日本で深刻化した少子化について、仏蘭西は婚外子を認め、シングルマザーも保護の対象としたこともあり出生率は大幅に回復した。それに比して、日本は移民抑制策とシングルマザーへの偏見からか、出生率の回復を果たせないままだ。

3 青年期の延長と高学歴化

人生五十年時代は十二歳で「元服」していた。一九五〇年代、中卒の若者は「金の卵」として囃され「農村から都市へ」と集団就職で都会に出て日本の高度経済成長を支えた。二十歳までが女性の結婚適齢期と云われた時代である。社会の生産活動と人類の拡大再生産が

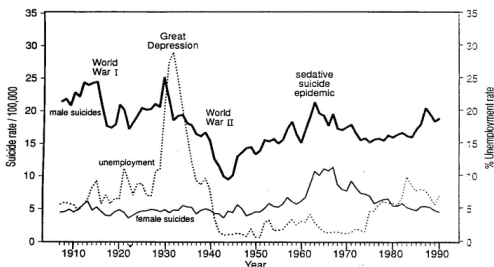


図1 Male and female age standardised suicide rates and unemployment rates, 1907-1990.

出所：Morrell S et al, Soc.Sci.Med.1993;Vol136,6,749-756

リンクしていた時代だったとも云える。

七十七億人の地球上の人類で、毎年八十万人が自殺をしている。WHOの統計では、人口十万人対人数で、自殺率が示されている。自殺率一〇・五%が世界の平均となっているが、韓国、日本が上位を占めている。百年ほど蓄積されている自殺統計⁶を振り返ると、不況（世界大恐慌、オイルショック、バブル崩壊）を契機に急増していることが分かる。

図1の破線は失業率で、世界大恐慌のピークと一致して男性（太実線）の自殺のピークがみられる。女性の自殺は、一九六〇頃までは横ばいであったが、六十年代から七十年にかけて上昇がみられる。世界大恐慌では最大の自殺者が発生、それは失業者が圧倒的に多かった。

ちなみに、うつ病は英語でDepressionだが、世界大恐慌はThe Great Depressionとなる。景気とは関係なく一定

数の人類が自殺している（人口十万人対…男性十人、女性五人）。この不動の自殺群に対する介入は大変困難だ。この点では、デュルケムの論考^{注2}がある。不況になっても自殺を減らさない国がいくつか存在しており、景気変動（特に失業）などに伴って増加する自殺は、社会のセーフティネットの拡充によって予防可能であると期待される⁵。第二次大戦後、世界経済はグローバリゼーションを遂げ、賃金の安い途上国に生産現場を移転する産業の空洞化が推進された。その結果若年労働力需要は激減した。その矛盾を穴埋めするかのようには、高校進学率は八〇%を超え、大学進学率も五〇%を超えたのではないか。つまり、高学歴化は教育産業を潤しているものの、国力の増加に寄与する機会が減り、生産活動に従事出来る人員減少という社会矛盾を糊塗しているのが真相かも知れない。更に、大学院進学率も高まっている。高学歴になればなるほど社会で働ける空間と時間は狭まる。一九六〇年に中卒で就業した人は二人に一人いたが、二〇二〇年の春に中卒で就業する人は皆無に近くなった。

長年、青年期といえば、十五歳から二十五歳までだった。敗戦後に日本経済復興の過程で、農林漁業の一次産業から製造業を中心とする第二次産業に移行するにつれて、高校全入、大学全入に傾向が強まり高学歴化と並行して青年期は延長した。今日では青年期は十五歳から三十五歳くらいとさらに長くなっている。つまり、労働力市場で若者の受け皿がなくなつた

ために「高学歴が未来を開く」という幻想で、専門学校や短大の四年制大学化、四年制大学の大学院大学化が進められたのだ。この国の工業化は、農業の余剰労働力を駆り出す形で始まった。その結果、食料自給率は、戦後直後は八八%だった（一九四六年度）が一九六五年度に七三%、二千年度以降は四〇%前後にまで下落した。一方、海外に目を転じると、カナダは二六四%、オーストラリア二二四%、米国一三〇%、フランス一二七%（二〇一三年度、農水省試算）などとなって、日本との差は歴然としている。食料自給率一〇〇%を維持しながら、重厚長大産業から、軽薄短小の産業に、石炭から石油へのエネルギー政策に転換する中で、職人の人材育成と高学歴の専門家育成など多様な教育システムを構築できなかったのは、国策の誤りであろう。彷徨える日本の高等教育の現状は憂うるべきものがある。高学歴化は労働力市場の減少という深刻な実態を回避し現実逃避して、課題を先送りしているという一面は否定できない。

4 若者たちの自殺予防―自殺率と失業率―

眼を日本に転じて見ると、第二次世界大戦中の日本人死者数は軍人の二百三十万人、外地

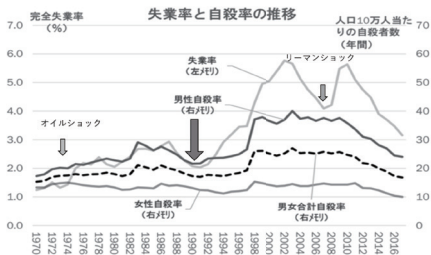


図2 失業率と自殺率の推移

出所：総務省統計局、警視庁
(2011年以降の自殺データは厚生労働省)

での戦没、一般邦人三十万人、内地での戦災死者五十万人、計三百十万人、その多くが餓死であった。戦場で殺され、不況に殺された若者の非業の死は、一体誰がもたらしたのか？

図2は、各々、失業率、男性、女性、男女合計の自殺率を示している。オイルショックでやや増加した自殺は、バブル崩壊後に徐々に増加し始め、一九九九年から十年以上三万人を超える自殺者が発生した。

バブル崩壊後の自殺者の急増とその持続は、十余年間で四十万都市が消滅する程の異常事態だった。過労で突然死、あるいは過労やハラスメントによるうつ病の発症と自殺が多発した⁷。その異常事態に歯止めをかけるため過労死防止対策推進法が第一八六回通常国会にて、全会一致で可決し制定・施行された。

翌二〇一五年に、過労死防止学会が発足した⁸。

一九七八年、上畑鉄之丞は日本産業衛生学会で「過労死に関する研究」を発表した。一九

八二年、『過労死 脳・心臓系疾患の業務上認定と予防』（細川汀・上畑鉄之丞・田尻俊一郎、労働経済社 東京）が発刊された。一九八四年の東北新幹線上野地下駅の設計技術者がうつ病で通院治療中、納期に追われ過労でうつ病が増悪し自殺未遂をして大怪我を負った。それが労災認定されたのを契機に、業務起因性の精神疾患の発症と自殺の労災あるいは公務災害申請が数多くなされるようになった。一九九八年「過労自殺」⁹（川人博 岩波新書）で、過労自殺という用語が提唱された。しかし、「過労死」や「過労自殺」が、市民権を得るまでには、長い年月を要した。

社員の健康管理もグローバルスタンダードが求められている。とりわけ人しか資源のないこの国で根底的なパラダイムシフトが今ほど要請されている時はない。二四時間社会となり交代勤務が労働者の二割を越えコンピュータ導入で高度情報処理労働がすべての産業分野で増える中で、知らない間に労働者の健康は蝕まれている⁵。

産業医学の父ラマツイーニ（十八世紀 イタリア）は、「働く人々に何の障害も及ぼさない無害な職業はほとんどない、と私は思う。・・・今のところ私に思い当たるただ一つの予防策は、過労を避けること、何時間かまとめて休憩をとることである。つまり金儲けよりも健康を重視するべきである」と記している。（東 敏昭監訳 ベルナルディーノ・ラマツイー

ニ『働く人の病氣』改訂版 産業医学振興財団 二〇一五年 頁二九六〜二九七）産業革命の進行する最中の英国で、フリードリッヒ・エンゲルスは二年余りの歳月を調査研究に費やし『イギリスにおける労働者階級の状態』を世に出した。ラマツイーニの先駆的取り組みやエンゲルスの労働実態と健康問題への調査報告に学び、二十一世紀の今日、全ての職業領域で業務起因性の死亡や業務起因性の自殺を探索することが求められている。

(1) 自殺率はようやく減少し始めたのに、なぜ若者の自殺が増えているのか？

ようやく日本では自殺者が減少し始めた。しかし若者の自殺が増えているのは一体なぜなのか。その背景を社会・経済・心理の三つの側面で探ってみたい。

一九〇三年に「曰く、『不可解』と遺書を残して華嚴の滝に投身自殺をした十六歳のエリート少年藤村操の自殺に見られるように、青年期の自殺には、動機不明な場合もある。青年期はアイデンティティ形成の途上で、自己と社会との関係性を見出せない曖昧模糊とした精神世界がある。

今世紀に入って間もないある日の午後、保健センター・学生相談室に若手の教員から、「入学して七年になる学部生の件で折り入って相談したい」と申し入れがあった。既に百二十単

位を取得しており、残るは卒論だけだが、この二年間、研究室に顔を出さない。指導教授は、退学させるしかないと判断して退学届けを出すよう本人を説得せよと若手教員に命じたというのだ。若手の教員は、既になんとかこの学生のアルバイトを訪ねていた。「大人しく真面目な良い青年で、卒論はもちろん、大学院に進学して学業を続ける能力もある」との評価だった。入退学の権限を持っていない指導教授が学生に退学を強要するのはルール違反で逸脱だ。従って、この指導教授はアカデミックハラスメントの加害者として裁かれる可能性が高い。そこで若手の教員に、当該学生に対する退学強要の手紙は握りつぶし、本人を守る必要があるので、面談を勧めて欲しいと告げた。しばらくして学生が相談室を訪れた。会ってみると、大人しい生真面目な青年で、次のように語った。「研究室に行っていた頃は、教授に罵倒され、ダメ出しばかりされるので、嫌気がさして、引籠ってしまいました。昼夜逆転の生活になってゲームにのめり込んでしまった。気が付いたら二年経って、この先の見通しが立たない」と途方に暮れていた。「放校や退学処分を受けるのは、誠に理不尽で受け入れ難いが、このままだと死ぬしかない」と孤立無援感を語った。「貴方は学ぶ権利があり、学則違反などもないので、退学を強要される根拠はない。指導教授の命令はルール違反なので、決して退学届けを出さないように。卒論を完成できるように、研究室を変更すべきと学生課に話をするのでし

ばらく待つて欲しい」と伝えた。学生支援課の理解も得て、研究室を異動し、他の教授の下で卒業研究に携われるようになった。二年ぶりに復学し、四年後輩の同級生の卒論の面倒を見た上で、自らの卒論を仕上げるという余裕もみせた。就活も進学もせず、卒業証書を手にして八年間の名古屋での学生生活に別れを告げ帰郷した。その後、彼がどのように生きているのかは知らない。

大学という場所は人生の一つの通過点に過ぎず、大学教員は未来ある若者の生殺与奪権などを持つてはいない。この学生のように救済された学生もあるが、犠牲者も相当数発生していた可能性もある。一年近く引き籠っている学生の自宅を訪れて復学の説得をして学生相談室まで連れて来てくれるベテランの教員もいた。こうした、心ある教員たちのボランティアによって学生のメンタルウェルネス支援は支えられている。人見知りが激しく、シャイな性格の若者に、大学でも温かい手を差し伸べる教員がいることは得難いことだった。退学寸前の学生を「復学」させて卒業に漕ぎつけたり、自殺の危険がある学生を窮地から救出できた経験は、タイムリーで迅速な個別的支援の重要性を教えてくれた。ある年の全国大学保健管理研究集会の分科会で、年間二百人の退学を二億円の損失だと嘆く学生課長がいた。授業料の損失だけを考えた浅薄な判断だと批判した。なぜなら生涯獲得賃金は平均で二億円だから

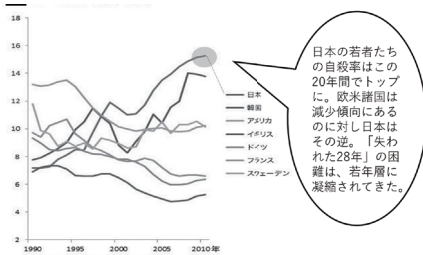


図3 15～24歳の自殺率の推移

当該年齢人口10万人あたりの自殺者数
WHO「Mortality Database」より筆者作成
<https://ameblo.jp/todoroki55/entry-12116597185.html>

四百億円の損失と考えなくてはいけない。若者は国の宝なのだ。

しばらくして旧産業戦略工学専攻の教員仲間である伊藤孝行先生がMITに長期在外研究員として留学された。早速、ハーバード大学のメンタルヘルス支援の実情調査を依頼した。

その調査結果が『大学と学生』で「ハーバードの学生支援システム」¹⁰、¹¹、¹²と題して報告された。学生の心身の健康支援の充実は、学生と保護者の安心感を増し大学の付加価値を高める。

(2) 自殺の現状、特に若者たちの自殺の現状

一九九九年に比べ二〇一四年の二十～三十歳代の若者の自殺率が増加している。日本の若者たちの自殺率はこの二十一年間でトップに。若者の自殺率は欧米諸国では減少傾向にあるのに、日本はその逆となっている。「失われた二十八年」の矛盾が、若者の生き方に凝縮された。その要因は様々なものが考えられる。まず、雇用・労働問題では、新卒至上主義、新卒一括採用方式・新卒者にし

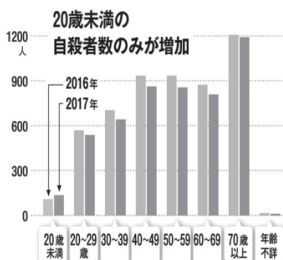


図5 人口動態統計に基づく
1～3月の自殺者数

数字は累計 2017年8月公表分

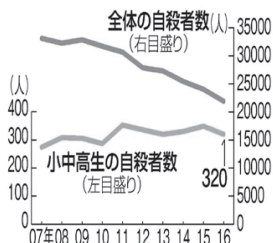


図4

出所：警察庁自殺統計

・精神障害事案について、二十代から三十代の若い世代が多い（三十件中、二十代十一件、三十代八件、四十代七件、五十代四件）。特に自殺事案では全て二十代（四件全て二十代（広告業二件、放送業二件））。

分析）
・労災認定事案の分析（二〇一〇年一月から二〇一五年三月までに認定された脳・心臓疾患、精神障害事案を増える若者の自殺に関して以下の報告がなされている。

事実、厚労省統計による二〇一八年の自殺者数の中で、
である。
る戦力とのミスマッチ、一人当たりの仕事量の増加など
ック企業の蔓延、企業の収益減少と人手不足、求められ
の要因が就活自殺へつながる危険性がある。加えてブラ
中途採用は超即戦力主義、やり直しの効かない社会など
か開かない正社員の門戸・キャリアアップのチャンス・

・業種別では、広告業、放送業が多く（精神障害三十件中、広告業十七件、放送業八件）、職種別では、営業、メディア制作、デザイナーが多い（精神障害三十件中、営業六件、メディア制作五件、デザイナー四件）。

・その発症に関与したと考えられるストレス要因は、長時間労働に関連するものが多く（精神障害三十件中、極度の長時間労働七件、恒常的な長時間労働十八件）、その他、仕事の量・質の変化や上司とのトラブルに関するものも多い（精神障害三十件中、仕事内容の変化十一件、二週間以上の連続勤務五件、上司とのトラブル五件）。ただし、広告業、出版業、新聞業、放送業を対象とする。

（3）自殺の社会的・経済的・心理的背景―若者の雇用環境の悪化―

図6・7に示されるように一九九〇年から二十五年の間に、非正規雇用の労働者が二倍以上増加し、全体では二千万人を超えている。十五歳から二十四歳の若者では、二・五倍に増加し、実に若者の半数が非正規雇用という深刻な雇用状況が明らかとなっている。

正社員よりも優れた仕事ぶりの派遣労働者を描いたTVドラマ「ハケンの品格」は、派遣労働者の自負心を高めるが、雇用格差社会を変革するインパクトはない。「正社員の自分が派

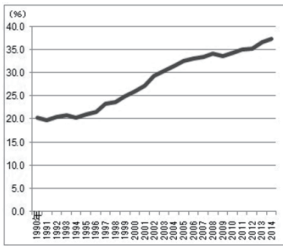


図7 非正規雇員の割合の推移

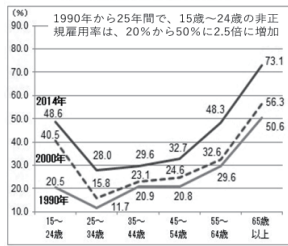


図6 年齢階級別非正規雇員の割合

非正規雇員の割合は、正規・非正規雇員の合計に対する非正規雇員の割合

出所：総務省統計局（2015年）<https://www.stat.go.jp/info/today/097.html#k1>

遣、期間、契約などの雇用差別がある現実で同世代と一緒に居るのは耐えられない」と退社した青年がいた。非正規雇用の増大は、差別を助長し、連帯を阻害するマイナス面が大きい。就職した青年達も、大多数は派遣会社なので親から反対されたと嘆く場面が多い。

なぜ若者たちの二人に一人は非正規雇用を余儀なくされるのか。かつての日本は学業を終えた若者たちを極めてスムーズに就業させるシステムを持った社会だったが、バブル崩壊後は社会の外縁に留まる若者はあとをたたない。二〇〇八年のリーマンショックの少し前、大学生の進路が狭く閉ざされている状況を溝上が「現代大学生論」という書で、見事に視覚化した。

ワーキングプアが、二〇〇七年時点で推計六四一万人に上ると厚労省研究班調査で分かった。現役世代（二十～六十四歳）の男性労働者の九・八五%、女性

〈特集〉 人生100年時代のワークスタイル

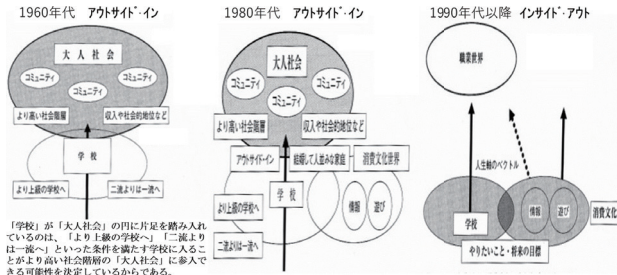


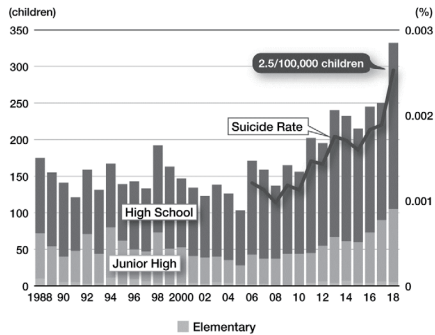
図8 青年の生き方ダイナミクス

1992年以降の「就職氷河期」＝「失われた28年」で若者たちの未来は閉塞状況に置かれている。
 出所：溝上慎一『現代大学生論』（NHKブックス2004）

労働者の一三・三九%が該当し、深刻な雇用環境が解明された。いずれも二〇〇四年時点の推計値より悪化しており貧困層は確実に増加している。こうした雇用環境を一層悪化させたのが「派遣法」である。従来禁止されていた派遣事業に関し専門的な業務のみを対象に許可する「労働者派遣法」が一九八五年に成立した。さらにバブル崩壊と二〇〇八年のリーマンショックで、正社員の雇用抑制が強まり、二〇一五年に「改正派遣労働者法」が施行された。それは完全失業率の増加を表面糊塗しようとする企業と支配政党の合作劇だ。その結果、若者の間に差別と分断を深めた。こうした時期、「蟹工船」（小林多喜二）が飛ぶように売れたのは、奴隷的労働への若者の憤りが、半世紀以上前の非人間的労働に共感したからに他ならない。

さて、一人当たりのGDPの高さを誇っていた日本

代替率の改善、退職給付の年金形式での受給を促す制約の導入などの検討が必要」と指摘した。国連は二〇一八年版の「世界幸福度ランキング」を発表した。日本は五十四位だったが翌年、五十八位に低下した。最貧国ウルグアイの二十九位に遥かに及ばない。徳丸は幸福度世界一のフィンランドに注目し主観的幸福度は生活満足度に過ぎず、日本人は主観的幸福度



These suicide figures are based on the results of a 2018 survey on problematic behavior and non-attendance of school children released by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science, and Technology (MEXT)

From 1998-2005 the survey only targeted public schools. Then from 2006 onwards, it included private schools, and from 2013 onwards, also high school correspondence courses. The suicide rates were independently calculated by Nippon.com based on the number of enrolled students, as published in the MEXT School Basic Survey.

nippon.com

図9 Suicides of School Students in Japan

出所：nippon.com

<https://www.nippon.com/en/japan-data/h00572/child-suicides-at-highest-rate-ever-in-japan.html>

は、バブル崩壊前九位、その後二位に、しかしリーマンショック後十八位に、そして現在二十五位に転落した。確実に日本経済は下降・低迷し、もはや先進国ではない。それは、退職後の年金制度についても現れており、マースーは「世界三十四か国の年金制度で評価最高はオランダ、北欧・豪州が上位に、日本は二十九位」、「日本の制度の改善につなげるためには、家計貯蓄額の増加、年金給付額の引き上げに伴い所得



図10 若者たちの自殺予防のインフラ構築

出所：『若者たちの自殺予防』

と生活満足度に解離があると指摘している¹³⁾。
老後の年金も下がり幸福度も低い日本の現実、生きづらい国になっている。かかる史上最悪の社会経済状況と同時に、忘れてならないのは青年期が統合失調症、うつ病などの好発年代であるということである。いずれも自殺の危険性の高い精神疾患なのである。

大学生のメンタルウェルネス支援を長年取り組んだ経験からも、精神疾患の早期発見・早期治療が自殺予防の上で重要である。実際に就活が上手くいかず、おまけにアカデミックハラスメントなどによりうつ病を発症し、休学・退学・留年²⁾、¹⁴⁾の他に、自殺をする若者も少なくない。こうした中で、過労死防止法、ハラスメント防止法が制定・施行され、行政の姿勢が大きく改善したことは歓迎すべきである。TVドラマの「ダンダリン」のように、労働安全衛生法を遵守するべく、労働者の命と健康を守る、労基署本来の業務に専念できる法的根拠が生まれている。労災事故死に対して、敢然と闘いに挑む若者たちを描いた映画「ドレイ工場」や「若者たち」から半世紀以上経過して、連帯する組合も乏しく若者らしい情熱も抑

圧されたままである。分断支配のもとで、若者は希望を失い諦観と絶望感に押し込められている。森岡は「雇用身分社会」¹⁵でその実態を鋭く告発した。教員や勤務医も過労死・過労自殺が発生しており、もはや若者の安全圏はなくなった。

自殺は人生最大の不幸だ。人は幸福になるために生きている。アリストテレス¹⁶は、『弁論術』の幸福論の章で「幸福がすべての目的・誰にも何か目的がありその目的を狙って人々は何ごとかを選択したり避けたり。目的となるものは幸福と幸福の部分である」と導入し「幸福の定義・幸福とは ①徳を持ったよき生、或は②生活が自足的であること、或は③安定性のある最も快適な生、或は④財産が豊かで身体も恵まれた状態で、それらを維持し働かせる能力があること、としよう。これらのことの一つもしくは一つ以上が幸福であるということ」は殆ど全ての人々に認められている」と記している。石塚¹⁷は『自己実現の方法』で、親密な対人関係 *Intimacy*、学業や仕事の達成 *Achievement*、豊富な内面的自己 *Self* の三つの軸を想定し、家族愛、仕事の達成、内面的自己のバランスが取れていることが安定した幸福の条件だと論じ、*Intimacy* 優位の伊太利亜人、*Self* 優位の英国人、*Achievement* 優位の日本人、いずれもバランスが悪いと批判している。「亭主元気で留守が良い」と働き蜂日本人を礼賛していた時期の本書は未来を警告していた。いま、若者の自殺の増加を先取りするように中高生

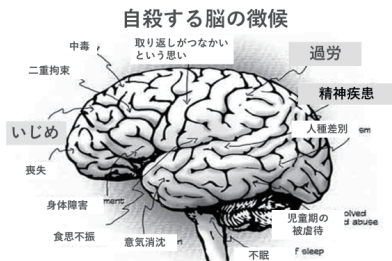
年代の自殺が増えていることに注目しなくてはいけない。

中高生の自殺と云えば、いじめを思いつく人が多いが、実は、思春期から青年期は統合失調症やうつ病などの精神疾患発症の好発年代でもあり、中高生の自殺の多くは、そうした精神疾患によることをWHOも警告している¹⁸。

（4）若者たちの自殺予防のために

では、自殺の危険がある若者たちへの支援はどうすべきなのか？まず、第一に自殺の危険徴候を知ることである。具体的には、①これまでに関心のあつた事柄に対して興味を失う。

②いつもならできる課題が達成できない。③夜眠れない。④不安やイライラが増し、落ち着かない。⑤身だしなみを気にしなくなる。といった兆候が自殺の危険サインである。自殺のサインをもう少し詳しく述べると、①仕事を続ける自信がない。②遠くへ行きたい。③突然の辞表の提出。④自殺の手段を考える。などである。そして、自殺したいと打ち明けたら職場の上司や家族は、①生と死の間で揺れ動いていることを理解 ②話をそらさず、時間をかけて聴く ③安易な激励や批判をしない ④十分訴えを聞いて、自殺したほど辛い思いであることを受け止める。そして我流の対処法を押し付けたりせず、⑤すみやかに保健師、



自殺は自ら命を絶つ行動で、うつ病、双極性障害、アルコール症、薬物乱用などの精神疾患に伴う。自殺は現代社会で増加しつつある。自殺の原因を探究する必要がある。

図 11 自殺する脳の兆候

出所：<http://sites.google.com/site/brainandabnormalbehavior/suicide>

カウンセラー、産業医、精神科医に橋渡しする。面談に際しては「貴方はこの世で、たった一人、唯一無二の掛け替えのない大切な存在なのです」と明言し、自尊心を高めることである。若者が生きやすくなる家庭・地域社会・職場・文化の創造と再生が最重要課題である。家庭では一人を尊重する人間観を持つこと。教育現場では、「差別選別教育」を改め、ダイバーシティを尊重し、一個の人間存在それ自体に価値があるという思想に基づく全人格的発達を目指す教育を取り戻すこと。職場では、残業禁止法、ハラスメント防止法、雇用促進法等に基づいて、障がいのある無に問わず完全参加と平等を実現出来る社会を形成することである。

若者たちの自殺予防には、多様な生き方、組織や社会に安易に同調しない確固たる自己を保てるように、家庭内で

も教育現場でも育成をすること。それに学歴偏重を見直すことが肝心である。街の花売りも政治家も、社会の役割を分担しているに過ぎず、職業に貴賤はない。

国の将来は人材育成⇨若者の希望にかかっているが、人口減社会に突入したこの国で喫緊なのは上記の課題だ。モリス・パンゲは『自死の日本史』（一九八六年）で、「日本の自殺死亡率は六十年代、先進工業国の中でも非常に低い数字を維持していた。・根底から再構築すべきは生に結びついた価値」と結んでいる¹⁹。日仏学院理事長のセバスチャン・ルシュバリエは『日本資本主義の大転換』（二〇一五年）で、「福祉改革によって日本の若者に希望を与えることが出来る。・日本資本主義の将来は（成長モデル、脱産業化、グローバルゼーション、福祉レジーム）の四つへの対応にかかっている。これらのことは、新しい社会的和解を建設し、経済を再調整するための条件である」と論じた²⁰。仏蘭西の識者の指摘を待たなくてもない。半世紀前の若者には希望があった。国家が未成熟で発展途上で「きつとうまくいく」という努力が報われる余地があった。しかし、成熟社会の破綻後、就職氷河期が四半世紀以上続いている。二十一世紀の若者は最悪の危機的状況に置かれている。

若者たちに希望を語り続けることが大人たちの責務だと思う。過労死や過労自殺のない社会、若者たちが希望を持って生きられるまともな社会の実現は、過労死防止法、自殺対策基

本法などの法の目的でもあり万民の願いだ。過労死防止学会の立ち上げに尽力された故森岡孝二氏は、強欲資本主義の矛盾を指摘し、資本主義の暴走の是正を心から願っていた。ブラック企業が告発されている中で、希少価値とも云える残業ゼロの企業のはかすかな希望だ。ある日、学生相談に一人の院生が訪れ「残業のない会社に入りたい。社会人になったら早く家庭を持つて毎日家族と一緒に食卓を囲みたい。そういう会社を探して、応募したら運よく採用され、内定式で、社長自ら『残業ゼロを謳っているのに、この夏は残業させてしまつて社則に反することをした。申し訳ない』と開口一番謝つたのには驚いた、それを聞いて本物だと思った」と語つた。ブラック企業の対極にあるこうした健康優良企業が若者たちに微かな希望を与えている。

(5) 立ち上がる遺族たち

最愛の配偶者や子どもを過労死・過労自殺で亡くした遺族が増えている。あしなが育英会の奨学金も交通事故の遺児よりも過労死・過労自殺の遺児の方が多くなつている。愛する人を喪つた悲しみから、公務災害や労働災害の申請をしても基金から却下された段階で断念する遺族も少なくない。地裁に提訴しても敗訴すると上告する前に断念する遺族も多

い。そうした中で、過労自殺の労災認定を勝ち取り、過労死防止運動に取り組む遺族が増え始めた。電通事件で愛する娘を亡くした高橋幸美さんもその一人だ²¹。過労死防止法制定にも、遺族の果たした役割は極めて大きかった。愛する人はもう二度と戻らなくても、再び同じ悲しみをこの国で繰り返して欲しくないという崇高な精神で、遺族が立ち上がった。そうした遺族と過労死弁護団などが中心になって過労死等防止対策推進センターが発足し、毎年秋に過労死等防止対策推進セミナーが開催されている。そのセミナーの冒頭で、厚労省、労基署の幹部職員が挨拶される。さらに過労死防止学会では残業ゼロの会社経営者の講演会も開催されるようになった。長時間過重労働やハラスメント、業務起因性のうつ病による休職者、そして過労自殺がない健康優良企業である。「なぜ日本人はたかが仕事で自殺などするのか?」と独逸の精神医学者から同僚の精神科医が指摘をされた。戦争中は「大東亜共栄圏妄想」を抱き鬼畜米英撃滅を叫び、戦後は「欧米に追いつき追い越せ」と喧伝した日本人。一貫しているのは滅私奉公・忠君愛国思想だ。「教育勅語」を「森友学園」で復活させようという目論む人々のアナクロニズムは断罪されるべきだ。

時短勤務や在宅勤務も促進し経常益も増加し、文字通り企業の社会的責任 (corporate social responsibility; CSR) を果たし、社員の健康増進と幸福追求をモットーとする健康経営

優良企業がもつともつと増えることが若者の就活に希望を与えるだろう。もちろん、企業がグローバル競争で生き抜かなければいけないので経営陣の責務は二重に大きいものがある。

(6) 自死^{注3}とうつ用語の混同

イスラム教などでは、自殺 suicide は他殺 homicide と同様、罪という戒律がある。日本では、自殺は一族の恥であるという思いが根強い。一方、明治天皇崩御後の乃木希典の自殺を殉死と賛美し、臣民を「天皇に身を捧げる運命」と洗脳して特攻隊まで生んでしまった。

いじめ自殺、過労自殺・ハラスメント自殺の場合は「加害者」が存在し、「追い詰められた結果の自殺」として訴えられる。遺族が、代理人弁護士の同道で、公務災害基金、労災基金への申請、地裁へ提訴の行動を起こす。しかし、遺族は自殺という言葉を受け入れるのに抵抗があり、自死という言葉を使うことが多い。

自殺は脳の働きによる。自殺予防という全般的課題から見ると、喪失、身体的障害、差別、絶望、板挟みなどに注目する必要がある。うつ病などを介して自殺する場合は不眠が指標の一つになる⁷。

(7) ダイバーシティと発達障害者支援法

教育界や産業界では発達障害が流行り、少しでも個性の強い若者を「発達障害」と「診断」して得心する教員や上司が増えている。全ての人間が個性豊かな存在と捉えれば良いだけだ。他人との交わりが上手くない発達障害は五歳までに発症する児童期精神疾患である。何故か、企業の管理者、大学教員、精神医学を学んでいない内科医などが簡単に発達障害のラベルを貼る。アイザック・ニュートン、トマス・エジソン、グラハム・ベルなど世界の科学技術の歴史に残る著名人なども発達障害だった。ナシア・ガミーというイラン人精神医学者が『一流の狂気』（村井俊哉訳 二〇一六年 日本評論社）という本を書いた。平和時には凡庸な秀才でもリーダーが務まるが、危機の時に貢献するのはチャーチルやJFKのような「心病む」人である、という斬新な仮説だ。ちなみに、チャーチルは双極性障害で治療を受けていた。こうした人々も含めて、人口の六%がなんらかの障がいを抱えている。発達障害者支援法という法があり、文科省も障害学生支援情報を提供している。さらにLGBT（性同一性障害）を持つ人が、四十人に一人いることが分かり、同性愛者が差別されたり、罰せられる旧弊は完全に排除され、人間存在の多様な存在様式を教育現場でも職場でも社会でも許容すべき時代になった。沢山の学生、院生、留学生を研究室に抱えていても、一人たりと

も不登校、うつ病などの不適応を出さない指導教員は、こうしたダイバーシティ（人類多様性）を自然に理解をしている。すべてに寛容な精神で個々の若者の志向性を尊重し、専門家としての知識や技術や物の見方を醸成する指導・援助をしている。若者たちを軍隊のように画一的で不寛容な管理をするとアカデミックハラスメントを犯す危険がある。

理工系学部を選ぶ若者には、群れることよりも我が道を行く、唯我独尊の個性豊かな人たちが多い。教員も個性あふれる人たちが多い。雇用促進法改正で、障がい者を社員の二・二%採用することが義務付けられるようになった。統合失調症、双極性障害、うつ病、てんかんなどの精神・神経疾患を持つ人たちが、障がい者雇用枠で、就労する時代になった。企業の健康管理室、キャンパスの保健センター、学生相談室などで、保健師、カウンセラー、精神科医が待機している。心の病、心理的苦悩を抱える若者が自ら相談に訪れるケースが増えている。若者たちのメンタルウェルネス支援では、忘れられない体験が幾つかあった。数か月間研究室に来れなくなった学生の自宅まで一時間以上かけて訪問し、数時間かけて説得し、相談室につないだ教員は、我流のカウンセリングは一切せず専門家への橋渡しが役割と明言していた。研究室に復帰後も会食したり、就職までフォローをされていた。丁度同じ時期に、当日欠勤をした若手社員のアパートを訪ねて、アンパンと紙パック牛乳を先ず渡して、

若者が一息ついてから「お薬は飲んでいるの？」とやさしく尋ね、「産業医に会って見ないか？」と、健康管理室に繋いでくれた課長がいた。相談や医療に乗せるまでに、精神的不調に気が付いた上司や教員のこうしたサポートがなければ、退学、自殺等に至っていたケースである。もちろん、そうした上司や教員のボランティア精神だけでは、全ての若者は救えない。多くの大学でチューター制度が導入されている。若者の成長やメンタルウェルネス支援を視野に入れて手厚いサポートをしている教員もいることに注目したい。企業では新入社員が一人前になるまで一定期間アドバイザーとしてOJTをしているところも増えている。

（8）同調性と自尊感情

協調性、社交性は望ましく、孤立や反抗は、危ないとマークされている。高等教育や職場でも、学則、就業規則、規律、刑法、民法、道交法などこの世は規則づくめである。しばしばその規律に縛られ過ぎると、画一的な集団になりがちである。独裁者は、異端や異論を排除・抹殺する。組織の規模の大小を問わずリーダーは異端者を排除し従順な取り巻きで固める。戦争中のお国の為に戦っている兵隊さんのために、銃後の女子供は、食うものも食わずに我慢させられた。第二次世界大戦中日本国民は同調圧力の日々だった。敗戦後、集団洗

「脳から覚め人々は自由と民主主義を謳歌するように見えたが、再び、国家が個人の上に大きく覆いかぶさってきている。そうした個の形成の不十分さが、殉職とも云える若者の過労自殺、ハラスメント自殺の要因の一つとなっている危険性もある。もちろん、それは自殺に至る個体要因という意味で、個人責任を問うものではなく、この国が乗り越えていない人間集団の文化の未熟性を指摘したつもりである。長時間過重労働はそれを強いた職場の安全配慮義務違反であり、ハラスメントは、それ自体がハラスメント防止法違反の「犯罪行為」なので、企業、職場、キャンパスなどでの管理者の責任が免除されるといふ訳ではない。国家や社会や会社の為に働くのではなく、自らの幸せの為に働くという労働観を育む必要がある。過剰な同調圧力は、ファシズムの温床にもなる。自己主張や主体性をほどよく保てる適度な同調が望まれる。そうした基盤があれば、自尊心が損なわれるリスクも軽減する。友人の精神科医から聞いた話で公にはされていないが「日本国有鉄道（国鉄）が一九八七年に分割民営化されJRになった際、九十人の自殺者が発生したが、国労などの組合員は一人も自殺者を出さなかった」という。帰属組織、連帯する仲間が存在が、孤立と自殺を防ぐ手立ての一つだと教えている。

(9) モノ造りの成功神話を打破しよう!

工学系技術者が不調になると、皆に「自らの努力が足りない、自らの知識と経験が足りないために、プロジェクトは成功しなかった」と語る。「課題が難しく、有能な私でも出来ない、とは考えないのか」と問うと、皆ノーと応える。この国の技術者は成功神話に洗脳されているのではないか？ エジソンの白熱電灯の発明にしても、ハイブリッド自動車の開発、ノーベル賞に輝いたLEDの実用開発など、失敗の連続の中で、実を結んだ。日本の工業高校、工科大学・学部では「やれば出来る」という教育がされ続けている。この点を同僚に尋ねてみると「本学は伝統的にネガティブデータを卒論・修論として認めない。従って実験が上手に行かないと、過去の蓄積からデータを与えて、ポジティブデータの論文を書かせるようにしている。某大学では、ネガティブデータも立派な論文として認めている」と話してくれた。実験条件によって成功も失敗もあるので、この実験条件では上手く行かなかったというのは、失敗を繰り返さないという点で、立派な知見だ。事実、統合失調症や双極性障害の遺伝子研究では、この遺伝子には異常がなかったという論文が一流誌に掲載されている。その蓄積が、遺伝子異常の部位を徐々に狭めて、異常遺伝子の発見につながるというアイデアだ。砂漠で油田を掘り当てる作業にも似ている。億単位のお金を投じて、温泉を探す山師のよう

な心理にも通じるところがある。

超一流企業の開発部長が産業戦略工学専攻で特別講義をした際に「会社の利益に貢献する開発に成功するのは十年に一回くらいで、九年間は失敗の連続だ。だから、成功するまでやり続けること、諦めないことが肝心だ」と語っていた。達成した経験者だから失敗談も吐露出来たのは間違いない。「失敗は成功の元、失敗を契機に、自分を責めて、うつ状態に陥って、退社や自殺を考えるのは、この辺で止めないか！」と語り掛けている。常に百点満点でないと気が済まない強迫性格の人には「一事が万事」と考えず、諦めないように励まし、第一次南極越冬隊長、西堀栄三郎の『石橋を叩けば渡れない』²²という書を薦めて来た。西堀氏は「若者が失敗しても叱責しない。とにかく褒めることだ。褒めると図に乗っているいろいろなやりだす。そうすると良いものが生み出される」と記している。若者の成長と自立を支える寛大で包容力のある指導者、教育者が、大学や企業で求められている。

(10) 青年の価値観と行動パターンと立つ瀬

新人でも中途採用でも「即戦力」を期待するのは、企業に人材育成の余力がなくなったからだ。一般に、新規の課題に取り組みのに積極的な人と消極的な人がいる。前者は能動型

なサポートが必要となる。もう一つ留意すべきは、対決か協調かというパーソナリティ特性がある。強気で対決を選択する人は軋轢も起こしやすいが、新展開する潜在力も持っている。弱気の協調派は堅実な仕事を続ける職場に向いている。さらに、楽天的か悲観的か、という構えも大切だ。工学系技術者は非社交的な人が多い。営業などをする人は、明るく社交的な

◆ 自己評価Self esteem、自己肯定感Self efficacy

上司の評価	本人の評価	
○	○	生産性が高い (過剰適応に注意)
×	×	生産性が低い (大器晩成の視点も)
×	○	自己愛/天才
○	×	うつ病

図12 メンタル不調者への気づきと対応

で、後者は受動型と類型化される。能動型は自発的に研究や業務を進んで行うが、時に暴走するので制御も必要だ。受動型には具体的な指示をするのが良い。ヒトの行動類型には新奇探求型、損害回避型、報酬希求型がある。青年は、幸せになりたいと望んでいるのだが、幸福の条件を、家族愛、仕事の達成、良い対人関係、お金、地位や名誉、健康など、何処に求めているかを知っておく必要がある。もう一つ重要なのは、自己評価である。自尊心の高い人は、華やかな仕事ばかりをしたがる。他人から批判を浴びると、自尊心が傷つくが、落ち込むよりは、否認する。自己評価の低い人は、ちゃんと仕事が出来ていても、不十分と感じているので、批判されると、やはりそうかと思ひ、抑うつになる。適度な自己評価を保てるよう

人が多い。こうしたことを勘案して、学生教育、新人指導、メンタルウェルネスケアに生かすことが求められている。上述の諸点を考慮するとより実りある支援につながる。アウトプットの成否、量だけで、部下を評価する人事考証には限界がある。人間力を育てるという観点が欠如し、ひたすら即戦力を期待し「結果が全て」という短期成果主義に陥ってしまう。成果主義企業では、新人採用にGPAを重視している。しかし、知識の吸収に優れていても、知識の拡大再生産能力があるとは限らない。GPAは並でも、サークルの部長、オケの指揮者などの経歴は、貴重な人材だと思う。

映画「釣りバカ日誌」の浜ちゃん、本業そっちのりで、釣りの達人で、それが縁で社長のお友達になるという今時ありそうもない作品だった。一つでも得意なことがあると立つ瀬が出来る。本業では冴えなくても、他のことで立つ瀬があると自尊心を保たれる。この立つ瀬は、若者の支援でも重要なキーワードだと思われる。

(11) 自己評価と適性について

本誌の読者も、程度の差はあれ、挫折、失敗、喪失、屈辱、絶望などを味わった経験があると思う。力不足なのに望みが高いと自己実現はしないので、役不足と評価されるぐらいの

人生が良い。

上司から見るとよくやっているのに、自己評価が低い人はうつ病に陥るリスクが高い。良く出来る人には「仕事ばかりが人生ではない」と水を差し、自他共に十分出来ていない人には、大器晩成型視点を持つて接したい。

精神的不調者への共感に自信のない方には『普通の人々』、『心のままに』、『サンドラの週末』、『やわらかい生活』などの映画作品が薦めだ。精神疾患全般と映画については拙著²³を参照されたい。

5 まとめ

日本では、年間三万人を超える自殺者がようやくやく二万人を下回ったがまだ世界標準よりも高い。ところが若者の自殺は増加傾向で、大学生の自殺率は世界標準（人口十万人対一〇・五人）に達している。国際的にも、十五〜三十四歳の死因一位が自殺となっているのはG7の中でも日本のみだ。若者たちに自殺の社会的・経済的・心理的背景に、雇用環境の悪化による社会の閉塞感が主因と思われる。長時間過重労働とそれに伴う睡眠不足¹¹そしてハラス

メントはその増悪要因である。過労自殺とハラスメント自殺は予防可能な自殺である。雇用環境の悪化は経済のグローバル化が最大の要因だ。若者たちの自殺予防に必要なのは、未来に希望を描ける社会の再生、自殺の危険な危機でタイムリーな介入、精神疾患の早期発見・早期治療の推進である。その面での提言^{2, 7, 14, 24}がなされているが、残念ながら奏功していない。なお、就労前の中高生年代の自殺も世界的に大きな問題となっている^{18, 25}。キャンパスでは若者を支援する教員、学生支援課、校医、職場では産業医、保健師、精神科医、安全衛生担当者、そして外部医療機関との共同によって、生への希求を実現する根源的な危機介入と予防活動が望まれている。

6 おわりに

精神科医になってから今日までを振り返ってみると、ほぼ十年単位で、単科精神病院、大学病院（総合病院）、大学保健センターと、転職場を重ね、終着駅が精神科クリニックとなった。工科大学に赴任して、工学生・教職員と交流できたことは、その後の臨床実践に大きな糧となっている。本稿は二〇二〇年五月に開催予定だった第六回過労死防止学会での特別シ

ンポジウム発表草稿を基盤にしている。執筆を依頼された徳丸宜穂先生、本誌編集委員長の須藤美音先生に厚く御礼申し上げます。

文献

- 1 リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット（著）、池村千秋（訳）『ライフ・シフト』東洋経済新報社、二〇一六年
- 2 粥川裕平「復学や復職段階でのうつ病のケア」、上島国利編『うつ病診療のコツと落とし穴』中山書店 2005、143-145
- 3 粥川裕平「メンタルヘルスと安全衛生管理」、『CAMPUS WELLNESS』2004、41(2):39-44
- 4 粥川裕平、富田悟江、早川由美、中野功「名古屋工業大学におけるメンタルヘルス支援」『精神医学』56(5)、2014、pp.405-412
- 5 粥川裕平「現代の労働とストレス」『働くもののいのちと健康』No.7. 2000年セミナー記念講演 pp1-15
- 6 Morrell S, Taylor R, Quine S, Kerr C (1993) Suicide and unemployment in Australia 1907-1990. Soc Sci Med 36:749-756
- 7 粥川裕平「自殺とうつ病と睡眠」、『予防時』2007、228: 8-13、日本損害保険協会
- 8 粥川裕平「巻頭言 過労死防止学会が現代日本に提起するもの」『Progress in Medicine』2018.4, Vol.38 No.4 pp
- 9 川人博『過労自殺』岩波新書、一九九八年
- 10 伊藤孝行、粥川裕平「ハーバードの学生支援システムーその1ー」『大学と学生』第25号（通巻499号、政府刊行物）、独立行政法人日本学生支援機構、pp.35-39、2006.

- 11 伊藤孝行、粥川裕平「ハーバードの学生支援システム―その2―」『大学と学生』第28号（通巻502号、政府刊行物）、独立行政法人日本学生支援機構、pp.46-50, 2006.
- 12 伊藤孝行、粥川裕平「ハーバードの学生支援システム―その3―」『大学と学生』第32号（通巻506号、政府刊行物）、独立行政法人日本学生支援機構、pp.51-57, 2006.
- 13 徳丸宣徳『世界幸福度報告』は何を明らかにするか? 『Trans/Actions』No.4, 2019, pp179-196
- 14 粥川裕平、安宅勝弘、佐藤武、杉田義郎、影山任佐『健康白書2005』に見る日本の大学生の精神的不具合と、就職氷河期におけるメンタルヘルス支援の課題』『日本社会精神医学会雑誌』2011, 20(4):363-371
- 15 森岡孝二『雇用身分社会』岩波新書、二〇一五年
- 16 アリストテレス(著)、戸塚七郎(訳)『幸福論』弁論術第5章、岩波文庫、一九九二年
- 17 石塚幸雄『自己実現の方法』講談社現代新書、一九八二年
- 18 粥川裕平(監訳) 糸野正雄(訳) 萌文社、二〇〇三年、世界保健機関『子どもたちの自殺予防教師および他の学校関係職員のための方策』[WHO: Preventing Suicide. A resource for Teachers and Other School Staff, 2000]
- 19 モーリス・パンゲ『自死の日本史』講談社、一九八六年
- 20 セバスチャン・ルシユヴァリエ(著)、新川敏光(訳)『日本資本主義の大転換』岩波書店、二〇一五年
- 21 高橋幸美、川人博『過労死ゼロの社会を』連合出版、二〇一七年
- 22 西堀栄三郎『石橋を叩けば渡れない』生産性出版、一九九九年
- 23 粥川裕平「映画にみる精神科医療―映画から語る精神症状」『日本精神科病院協会雑誌』2008, 27(4): 26-31
- 24 安宅勝弘、影山任佐、粥川裕平、佐藤武、杉田義郎「実証的データに基づくキャンパス・ストレス

25

性障害・過労の防止運動（SRO運動）と大学院生休退学・死亡実態全国調査』『日本社会精神医学
会雑誌』2011.20(4):355-362
科学的根拠に基づく自殺予防総合対策推進コンソーシアム準備会・若年者の自殺対策のあり方に関
するワーキンググループ「若年者の自殺対策のあり方に関する報告書」二〇一五年

1

注

メンタルヘルスという用語が使われてきた。身体的健康フィジカルヘルスに対応する精神的健康の
カタカナ英語だった。一時期、身体的強靱さ *physical toughness* に相当する精神的強靱さを数量化で
きないかという議論があった。筋肉番付のように単純にはいれないようだ。しかし、メンタルウェ
ルネスとなると精神的に良い状態ということになり、精神的不調メンタルイェルネスがないというの
に留まらず健常者も含めた健康増進の意図が込められている。

2

自殺論・デュルケムは『自殺論』（一八九七年 宮島喬訳、中公文庫一九八五年）で、ヒトの自殺を、
利他的自殺（集団本位的自殺）、利己的自殺（自己本位的自殺）、アノミー的自殺などに分類した。精
神医学、心理学、社会学、哲学、経済学、など人類の生産の陰の部分、あるいは間接部分に関与す
る人々が、自殺について論究している。

3

自殺・自死という用語を使う遺族、行政機関、法曹関係者などが存在する。自死の英語は *self-kill*
で、細胞死 *apoptosis* に相当し自滅という意味になる。モリス・パンゲの「自死の日本史」では、
自害、切腹、殉死という日本の特性に注目したものと思われる。精神医学・医療に長年携わってき
たが、殺人 *homicide*、自殺 *suicide* という用語が自然だった。筆者は、自死という用語の使用には賛
成できない。


参考資料

- 細川汀、上畑鉄之丞、田尻俊一郎『過労死 脳・心臓系疾患の業務上認定と予防』一九八二年、労働経済社
- ベルナルデイノ・ラマツイーニ、東敏昭（監訳）『働く人の病氣』改訂版、二〇一五年、産業医学振興財団
- フリードリヒ エンゲルス、浜林 正夫（翻訳）『イギリスにおける労働者階級の状態』上下、二〇〇〇年、新日本出版社
- 『令和元年 自殺対策白書』<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/19-2/index.html>
- 『自殺対策基本法』二〇〇六年、<https://www.mhlw.go.jp/content/000527996.pdf#search=%E8%87%AA%E6%AE%BA%E5%AF%BE%E7%AD%96%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E6%B3%95>
- 『過労死等防止対策推進法』<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000053725.html>
- 『過労死等防止対策白書』
- 令和元年版 https://www.mhlw.go.jp/content/112_00000/000553603.pdf
- 平成三〇年版 <https://www.mhlw.go.jp/content/000376305.pdf>
- 平成二九年版 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyouku/000179618.pdf>
- 平成二八年版 https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyouku/gaiyou_10.pdf
- 『発達障害者支援法』<https://www.mhlw.go.jp/topics/2005/04/tp0412-1b.html>
- 『障がい者雇用促進法』https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000077386_00006.html
- 溝上慎一『現代大学生論、ユニバーシティ・ブルーの風に揺れる』NHKブックス、二〇〇四年

Some Considerations on Youth Suicide Prevention in Japan.

Youth suicide rate in Japan is remarkably higher than the other G7 countries. In most cases of suicide of young workers, the person feels like they have no choice because of social issues like becoming unemployed or struggling to make a living, excessive debt, or overtime work. Therefore these deaths should be recognized as“preventable”.

The purpose of this paper has two themes. The one is to consider the causal factors to increase youth suicide and the second is to explore the strategy for suicide prevention. Mental wellness professionals in conjunction with employers must devise a creative system to make the quality care being offered more accessible to employees. It is ever so important to foster awareness of positive implications for employees, employers, university students. Rediscovery of the importance of diversity of each young people and the future perspectives for youth life is indispensable for the prevention of youth suicide.



彌川裕平 | Yuhei KAYUKAWA
名古屋工業大学 名誉教授
かゆかわクリニック 院長
医学・精神科

＜若者たちの自殺予防 彌川 正誤表＞ Trans/Action 第5号

- P37 出生率が一・四％ → 出生率が一・四二
- P39 自殺率一〇・五％ → 自殺率一〇・五人
- P47 自殺率が増加している。 →自殺率が増加（図3，4，5）している。
- P50 見事に視覚化した。 →見事に視覚化（図8）した。
- P55 中高生の自殺の多くは → 増加している中高生の自殺（図9）の多くは
自殺したほど → 自殺したいほど
- P56 若者たちの自殺予防には → 若者たちの自殺予防には（図10→ 表1）
- P60 自殺は脳の働きによる → 自殺は脳の働きによる（図11→ 図10）
- P68 自己評価と適応について → 自己評価と適応について（図12 →表2）
- P69 若者たちに → 若者たちの
心理的背景に → 心理的背景の
- P71 CAMPUS WELLNESS → CAMPUS HEALTH
- ★ 図10 → 表1
- ★ 図11 → 図10
- ★ 図12 → 表2
- P72 予防時→ 予防時報