

世界自殺予防デー

● スティグマ：不名誉のそしりこそが自殺予防の大きな妨げ

世界自殺予防デー2013

「スティグマ：不名誉のそしりこそが自殺予防の大きな妨げ」

国際自殺予防学会（IASP）と世界保健機関（WHO）は、9月10日の世界自殺予防デーと一緒に後援してきました。第11回を迎える今回のテーマは「スティグマ：不名誉のそしりこそが自殺予防の大きな妨げ」です。

WHO と最新の疾患負担推定値によれば、自殺は高所得国における公衆衛生上の大きな問題であり、低所得国、および中所得国においても顕在化しつつあります。自殺は世界的にみても、特に若年者の主な死因のひとつです。毎年、世界で100万人近くが自殺で命を落としています。40秒に一人が自殺している計算になります。毎年自殺で命を落としている人の数は、殺人や戦争で死ぬ人の数を上回っているのです。しかも、自殺死よりもはるかに多い自殺未遂者の数は、ここには含まれていません。

自殺で命を落とす人の大半が、精神疾患を患っています。最近の推定では、世界全体で今後20年間に、精神疾患に起因する病の苦しみが、病の苦しみの全体の25%を占めるようになることが示唆されており、これが「健康不良（ill-health）」の最も重要（癌や心疾患よりも重要）なカテゴリになっています。それでも、自殺で命を落とす精神疾患の人の大多数が、自殺する前に医療も社会的支援も受けていないのです。多くの場合、支援を必要とする人は、危険な時期にすら医療や社会的支援を十分に得られていないのです。

このしかるべきケアを受けていないことが、精神疾患や、希死念慮や自殺行為につながるスティグマを助長する数多い因子のひとつになっています。この種のスティグマは、その根が深く、それが生じる理由もさまざまです。スティグマの原因のひとつに、単なる知識のなさ、すなわち無学があります。この種のスティグマには、社会のさまざまなレベルや領域別（すなわち、年齢、教育レベル、宗教など）に応じて対象を定め、さらに地域ごとに適切な教育プログラムを提供することによって直接対応することができます。そのようなプログラムの最終目標は、精神疾患を患う人や自殺に傾いていく人の特徴、治療法に関する一般住民の意識を高め、そうした問題を抱えた人々を有効な治療に結びつける方法に関する一般住民の意識を高めることです。

しかし、知識があるだけではスティグマと戦うには十分ではありません。精神疾患を患う人々や希死念慮または自殺衝動にかられる人々に対する拒絶的な態度、すなわち偏見が、多くの地域社会にはびこっています。この否定的な態度は、精神疾患および自殺行為に関する教育によっても変わらないことがままあります。実際、医療専門家の多くは、精神疾患や希死念慮に苦しむ人々に対応するのを厄介だと感じていて、そのような患者に対して拒絶や偏見にとらわれた態度をとることが多々あります。その結果、危険な状態にある人に最適なケアも支援も提供されないこととなります。そのような偏見にとらわれた態度を

変えるには、長期にわたる努力により地域社会の根底にある文化的な価値観を変え、これと並行して医療専門家の治療規範を変える努力が必要になります。

スティグマはこのほか、差別、すなわち、精神疾患患者の自由や自殺行為に対する不適切な制約や不法な制約の潜在的な誘因にもなっています。このような制約は、個人、地域社会または制度のレベルで起こります。極端な例として、自殺行為を犯罪とみなすことが挙げられます。これは未だに数多くの国に存在します。差別は、精神疾患を患う人々や、希死念慮や自殺行動をとる人々が専門家の助けを求めたり、疾患や危機的状況に対する治療を受けたのちに通常の社会的役割を取り戻そうとしたりするのを妨げたり、そういう行動を起こそうとする気持ちを削いだりすることになります。自殺行為を犯罪とみなすことが、援助を求めることへの大きな妨げとなり、危険な状態にあって、本来ケアや支援を受けるべき個人が、裁きや懲罰なしにケアを求めることを明らかに阻害しています。

政府または行政のレベルで、スティグマが財政の割り当てに大きな影響を及ぼすことがあります。高所得国でも低・中所得国でも、精神疾患や自殺行為などスティグマであるとされる状態に対する医療や福祉の予算の割合は、それらの状態が地域医療全体に多大な影響を及ぼすことを考えれば、適切な額には到底及びません。さらに、この分野の公衆衛生計画を支援するための資金増額に努めても、地域社会、政府および国際資金提供機関が関心を示さなかったり、スティグマを理由にしたりして、失敗に終わることが多々あります。

大々的な市民教育プログラムに着手することによってスティグマを返上しようとする試みも、精神疾患と自殺に起因するスティグマを抑えるうえで、これまでのところ大きな効果は認められていません。今まで以上に、特異的な対象に焦点を当てたり、または新興著しいソーシャルメディアをこれまでにない形で利用する全く新しい方法を考案し、検証する必要があります。スティグマを返上するのは困難かつ複雑ですが、精神疾患を患う人々や希死念慮にとらわれている人々の QOL（人生の質）を高めることと、自殺が家族や地域住民に及ぼす莫大な負担を軽減するというふたつの目標をゆだねられた人々と組織、および政府には、選択の余地はありません。スティグマと向き合い、それに挑まない限り、この先も精神疾患の治療および自殺予防に対する大きな障壁は残るでしょう。

世界自殺予防デーは、私たちが集積したエネルギーを再びこの基本的な問題への取り組みに向ける特別な機会を設けるものです。精神疾患および自殺行為に関する文化的な態度を変えるには、社会の規範に影響を及ぼす多数の影響力を科学的視点から自覚し、広範囲に及ぶ地域社会の利害関係者が、長期にわたって問題意識をもって努力する必要があります。世界自殺予防デーは、スティグマを撲滅するための全く新しい方法を生み出すという目標に人々を向かわせる理想的な機会なのです。スティグマの問題に対して効果的に取り組まないかぎり、包括的な地域または国の自殺予防計画では、最大限の可能性に到達することはありません。

今年の世界自殺予防デーでは、IASP が最初の中心的な活動を主宰します。この活動は、自殺とその予防の意識を世界中で高め、それにまつわるスティグマを減らすことを目的に、集団での自転車世界一周に取り組むものです。この活動の詳細は、IASP のウェブサイト上で今後数カ月間、定期的に公開していきます。