

<講演要旨>

過労死防止法制定・施行から丸6年、増え続けている若者の自殺予防 一原因分析と展望一

「若者たちの自殺予防について」
粥川裕平 (かゆかわクリニック)

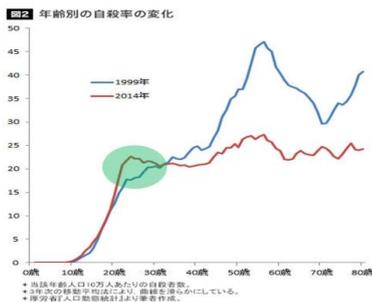
——もくじ——

- I 自殺の現状、特に若者たちの自殺の現状
- II 自殺の社会的・経済的・心理的背景
- III 若者たちの自殺予防のために

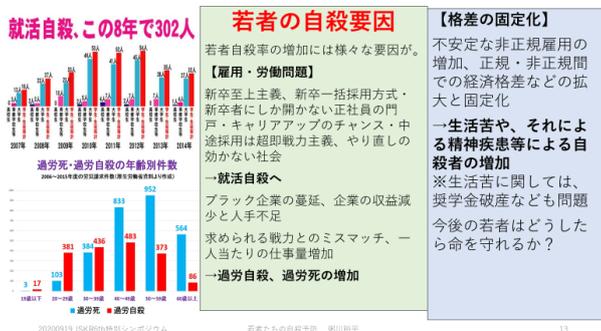
はじめに

日本ではようやく自殺者が減少し始めたのに、なぜ若者の自殺が増えているのか。その背景を社会・経済・心理の3つの側面を探り、今後の課題を提起する。

I 自殺の現状、特に若者たちの自殺の現状



1999年に比べ2014年の20～30歳代の自殺率が増加している。欧米諸国は減少傾向にあるのに対し日本の若者たちの自殺率はこの20年間で第一位になるほど増加している。



自殺者数	2018年	厚労省統計	総数	男	女
			20,840	14,290	6,550
職業	医師・保健師・事務者	2	8	27	193
小計					103
%	0.45	1.73%			0.49%
	74	205			99
	19	155		26	4
小計					318
					1.53%
失業者・年金生活者・雇用保険等生活者・無職の人は自殺者の過半数。大学生の自殺率＝世界標準！					

「失われた28年」の矛盾が若者たちの生き方に凝縮されているといえないだろうか。若者の自殺率の増加には様々な要因が考えられる。まず、雇用・労働問題では、新卒至上主義、新卒一括採用方式・新卒者にしか開かない正社員の門戸・キャリアアップのチャンス・中途採用は超即戦力主義、やり直しの効かない社会などの要因が就活自殺へつながる危険性がある。加えてブラック企業の蔓延、企業の収益減少と人手不足、求められる戦力とのミスマッチ、一人当たりの仕事量の増加、そしてモラルハラスメントが過労自殺、過労死を招く職場環境要因となる。事実、厚労省統計による2018年の自殺者数の中で、増える若者の自殺に関して以下の報告がなされている。

○労災認定事案の分析(平成22年1月から平成27年3月までに認定された脳・心臓疾患、精神障害事案を分析)

・精神障害事案について、20代から30代の若い世代が多い(30件中、20代11件、30代8件、40代7件、50代4件)。特に自殺事案では全て20代(4件全て20代(広告業2件、放送業2件))。

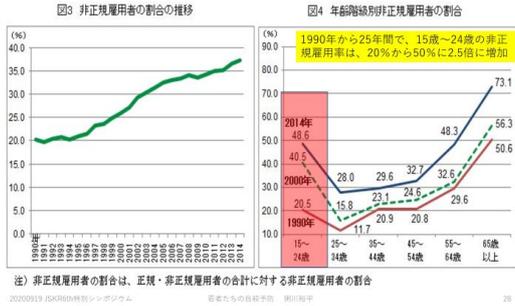
・業種別では、広告業、放送業が多く(精神障害30件中、広告業17件、放送業8件)、職種別では、営業、メディア制作、デザイナーが多い(精神障害30件中、営業6件、メディア制作5件、デザイナー4件)。

・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30件中、極度の長時間労働7件、恒常的な長時間労働18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30件中、仕事内容の変化11件、2週間以上の連続勤務5件、上司とのトラブル5件)。※ 広告業、出版業、新聞業、放送業を対象。

II 自殺の社会的・経済的・心理的背景

図に示されるように1990年から25年の間に、非正規雇用の労働者が2倍以上増加し2千万人を超えている。15歳から24歳の若者では、2.5倍に増加し、若者の半数が非正規雇用という不十分な雇用状況に置かれて

いる。



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。しかし、バブル崩壊後は社会の外縁に留まる若者はあとをたたず、2015年、フリーター500万人、ニート100万人を突破した。“右肩下がり”の日本の若者たちの未来は明るくない。輝いている眼差しが若者から消えた。働いているのに貧困層に属するワーキングプアが、2007年時点で推計641万人に上ることが、厚労省研究班の調査で分かった。現役世代（20～64歳）の男性労働者の9.85%、女性労働者の13.39%が該当、深刻な雇用環境が裏付けられた。いずれも04年時点の推計値より悪化しており貧困層は確実に増加。こうした雇用環境の悪化を、さらに加速したのが「派遣法」である。1985年に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」が成立した。さらにバブル崩壊と2008年のリーマンショックで、正社員の雇用抑制が強まり、2015年「改正派遣労働者法」が施行された。完全失業率を増加させまいとする経営方策の所産であることは想像に難くないが、その結果、若者の間に差別と分断を生み、未来を一層暗くしている事実を見なくてはならない。一人当たりのGDP世界25位の日本は、バブル崩壊前9位、その後2位に、しかしリーマンショック後18位に、現在25位に転落。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、マーサーは、「世界34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29位」と指摘し、「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」指摘している。青少年から高齢者まで幸せな日本人は果たしてどれくらいいるのだろうか。

国連は2018年3月14日、2018年版の「世界幸福度20200919[ここに入力]

ランキング」を発表したが、日本は54位で、最貧国ウルグアイ29位に遥かに及ばない。老後の年金も下がり幸福度も低い日本の現実は、生きづらい国になっている。

こうしたこの国の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(いずれも自殺の危険性の高い精神疾患)の好発年代ということである。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、ハラスメントなどによりうつ病を発症し、休学・退学・留年^{5,6)}の他に、自殺をする若者も少なくない。

III 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のように行われているのか？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っ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られた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し、話をそらさず、時間をかけて聴く
- ② 安易な激励や批判をせず、十分訴えを聞いて「貴方はこの世でかけがえのない唯一無二の存在」だから「決して自殺してはいけない」と断言する
- ③ すみやかに保健師、産業医、精神科医につなぐ
面談に際して「うつ病は『怠け』や『甘え』ではなく、休養を要する病である」と明言する。

<若者たちの自殺予防のために>

若者たちの自殺予防のために

若者が生きやすくなる家庭・地域社会・職場・文化の創造
+若者に未来を与える社会インフラの整備(セーフティネット)

- 高学歴は未来を保障しない→ 知が経済的安定につながらない (医師、教師、弁護士も自殺もある！)
- 一次産業(農林漁業)、モノ作り、職人など他人では出来ないマイスターを目指す。
- 「のるかそるか」「勝ち組、負け組」といった二分法を捨てる。

- 高校・大学の授業料免除(国費・公費負担、私学助成)
- 就職できない場合は失業保険を給付
- 就労移行支援事業、A型、B型事業所などを有効に活用する。
- ブラックバイト、ブラック企業、パワハラがあったら、過労死防止対策推進センター、過労死110番、労基署に連絡をする。

若者が希望の持てる社会を再構築することが最大の課題ではないか。家庭では一家団欒を取り戻し、学歴偏重の価値観を保護者が捨て、個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。職場では派遣労働法を全廃し、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、障がいの有無に関わらず、完全参加と平等を実現出来る文化を形成することである。

若者たちの自殺予防のインフラ構築

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション ・非同調性の育成
教育	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイバーシティ尊重 ・学歴偏重社会の根底的改革
職場	<ul style="list-style-type: none"> ・製造業派遣法全廃 ・ハラスメント・残業ゼロ

いうまでもなく、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は上記のことが喫緊の課題と云えるだろう。過労死防止学会としては、とりわけ働く若者の自殺予防に焦点を当ててはいけない。既に第三回過労死防止学会で、川人は、電通事件の教訓から次のような防止策を提言している。

- ① 入社1年目から「即戦力」として「ノルマ」を設定する等の厳しい労務管理を改めゆとりある研修期間を設定。
- ② 新人の労働時間管理、健康管理体制に特段の配慮。
- ③ 新人に対するハラスメント対策を徹底し年次による支配関係を改めるなど古き悪しき慣行をなくす。
- ④ 退職・転職を困難にしている条件を改革。学校（教官）推薦による就職は精神的呪縛となり、退職・転職を困難にする一因 となっており何らかの改善策を。
- ⑤ 学校教育における過労死啓蒙活動、法教育活動を質量とも拡大

電通事件は働く若者の自殺の象徴的判例で、この国の勤労青年の過労自殺の氷山の一角である。

福沢諭吉は「天は人の上に人を造らず人の下に人を造らずとは、人間はすべて平等であって、身分の上下、貴賤、家柄、職業などで差別されるべきではない」（学問のすすめ）と述べた。モーリス・パンゲは「自死の日本史」（1986年）で、「日本の自殺死亡率は60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。セバスチャン・ルシュバリエは「日本資本主義の大転換」（2015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、グローバリゼーション、福祉レジーム）の4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。モーリス・パンゲやル・シュバリエらの仏蘭西の碩学の指摘を待つまでもなく、半世紀前の若者には希望があった。21世紀の若者は最悪の危機的状況に置かれているといっても過言ではない。「1970年を境にこの国から青春も終焉した」という穿った見方もある（三浦雅士「青春の終焉」2001年）。かつての血気盛んな若者達はいまや高齢者になってしまったが、老骨に鞭打って生ある限り若者に希望を語り続ける必要がある。

マーチン・ルーサーキング牧師は「今日も明日もいろいろな困難や挫折に直面しているが、それでもなお 私には夢がある」と語った。 過労死防止学会について一部では、「単に過労自殺や過労死を減らす」といった誤解があるようだ。過労死や過労自殺のない社会とは、とりもなおさず若者たちが希望を持って生きられるまともな社会を目指しているのである。強欲資本主義の矛盾を鋭く指摘し続け、本学会を立ち上げ、過労死防止を実現する前に旅立たれた森岡孝二氏の崇高な精神性と行動力に学ばなくてははいけない。

夢を語れますか？

I Have a Dream. Dr. Martin Luther King Jr.

友よ、私は今日皆さんに申し上げたい。今日も明日もいろいろな困難や挫折に直面しているが、それでもなお 私には夢がある。いつの日かこの国が立ち上がり、わが国の信条の次の言葉の真の意味を貫くようになるだろう。『私たちはこれらの真理を自明のことと考える。すなわち、全ての人間は平等に造られている』



キング牧師

まとめ

若者（特に大学生）のメンタルヘルス支援、遺族・弁護士から依頼された過労自殺、ハラスメント自殺の裁判意見書、統合失調症、うつ病、双極性障害、思春期やせ症などによる自殺の自験例などを踏まえ本報告をまとめた。要約すると、

i) 自殺の現状、特に若者たちの自殺の現状については、年間3万人を超える大量自殺者は2万人程度に減少しているものの、若者の自殺だけが増加傾向にあり、すでに大学生の自殺だけで世界標準（人口10万人対13人）を超えている。

ii) 若者たちに自殺の社会的・経済的・心理的背景には、雇用環境の悪化が第一に考えられる。長時間過重労働とそれに伴う睡眠不足⁴⁾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。

iii) 若者たちの自殺予防のために必要なことは、若者たちが未来に希望を描けるような社会を再生すること、自殺の危険性のある精神的危機にタイムリーな介入をすること、精神疾患の早期発見・早期治療を今以上に進めることなどである。いくつかの提言^{1, 4, 5, 6, 7)}は、残念ながら奏功していない。

iv) 過労死防止法、ハラスメント防止法の対極にある製造業派遣法（現代の奴隷制度）は、若者たちを分断支配し孤立と不安を増悪させている稀代の悪法であり、速やかに撤廃すべきである。

v) 若者たちの自殺予防は、精神発達を支援する人々、ひきこもりなどに取り組む人々などとも協力して、もっと大きな枠組みでの取り組みが不可欠である。

本報告の大半は既に指摘されている^{8, 9, 10)}。若者たちの自殺予防を実りあるものにするには、この国の現状を憂い危惧する心ある人々の更なる連帯と実践が肝心である。

<謝辞>

シンポジストに指名され本報告をする機会を与えられた黒田兼一氏をはじめ惜しめない助言をされた影山任佐氏、天笠崇氏、酒井三枝子氏、中谷琢氏、橘高昭子氏らの諸兄・姉に深謝致します。

<文献>

- 1) 粥川裕平(監訳)・熊野正雄(訳)(2003): 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. 22pp. [WHO: *Preventing Suicide. A resource for Teachers and Other School Staff. 2000*]
- 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、北島剛司、岡田 保: 抑うつ症状・ストレスに伴う睡眠障害の特徴と問題点をみる 清水徹男編: 睡眠障害治療の新たなストラテジー 先端医学社 2006、121-127
- 4) 粥川裕平: 自殺とうつ病と睡眠 予防時報 228: 8-13, 2007 日本損害保険協会
- 5) 粥川裕平, 安宅勝弘, 佐藤 武ほか: 「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
- 6) 安宅勝弘、影山任佐、粥川裕平ほか: 実証的データに基づくキャンパス・ストレス性障害・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
- 7) 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 2015
- 8) 川人 博: 過労自殺第二版 岩波新書 2014
- 9) 川人 博: 第3回過労死防止学会特別シンポジウム報告集「若者の過労自死事案の特徴と予防の課題」2017 <http://www.jskr.net/wp-content/uploads/2017/11/c3caab9de512e55813abf466e3720718.pdf>
- 10) 森岡孝二: 雇用身分社会 岩波新書 2015