



厚生労働大臣指定法人・一般社団法人

いのち支える自殺対策推進センター

いのち支える

Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

WHO自殺報道ガイドライン 「すべきこと」「してはいけないこと」

2025年6月27日（金）
（広報官 山寺香）

いのち支える自殺対策推進センター
Japan Suicide Countermeasures Promotion Center

自己紹介



山寺香  エキスパート

一般社団法人「いのち支える自殺対策推進センター」
広報官

 エキスパート認定マークについて

 jscp_press

 JSCP.press

 YouTube

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人「いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）」広報官として、自殺問題・自殺対策について広く知っていただくための情報発信に取り組む。元新聞記者。2003年に毎日新聞社入社、仙台支局、東京本社・夕刊編集部、同・生活報道部、さいたま支局、東京本社・くらし医療部にて自殺対策や子どもの貧困問題、児童虐待問題などを取材。2021年3月に退職し、同4月より現職。著書に、少年事件の背景にあった貧困・虐待問題に迫ったノンフィクション「誰もボクを見ていない～なぜ17歳の少年は、祖父母を殺害したのか～」(ポプラ文庫)。

「Yahoo!ニュース エキスパート」より <https://news.yahoo.co.jp/expert/authors/yamaderakaoru>

コラム「自殺報道をどう伝えるか～記者から対策現場に移った私が考えたこと」の連載をスタート 2

本日本伝えしたいこと

✓WHO自殺報道ガイドラインとは？

✓「すべきこと (Dos) 」

「してはいけないこと (Don'ts) 」

「WHO自殺報道ガイドライン」とは？

『自殺予防を推進するために メディア関係者に知ってもらいたい
基礎知識 2023年版』 (『Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2023』)



- 世界保健機関（WHO）作成。初版は2000年
- 世界各国の100以上の研究論文を基に作成
- 「すべきこと（Dos）」（6項目）と「してはいけないこと（Don'ts）」（8項目）を掲載
- **目的**：自殺報道の影響で自殺者数が増加する「**ウェルテル効果**」を最小化し、報道が自殺を抑止する「**パパゲーノ効果**」を最大化する
- **対象**：ジャーナリスト、報道ディレクター、編集者、校正者、フォトグラファーなど

「ウェルテル効果」とは

メディアが有名人などの自殺をセンセーショナルに報じた後、自殺者数が増える現象。1774年にゲーテが出版した『若きウェルテルの悩み』に由来する。

主人公のウェルテルは愛が実らず失意に陥り自殺することになるが、その後、ヨーロッパ各地でこの本を読み影響を受けた若者が、ウェルテルと同じ方法で相次いで自殺する現象が起きた。

パパゲーノ効果とは？

メディア報道が自殺を抑止する現象。

モーツァルトのオペラ『魔笛』の登場人物であるパパゲーノにちなみ、名付けられた。オペラの中でパパゲーノは、愛する恋人を失った喪失感や絶望により自殺を決意するが、あることをきっかけに自殺を思いとどまる。

厳しい境遇で死にたい気持ちを抱えた人が、その危機を乗り越える（肯定的に対処した）物語を伝えることは、自殺を抑制する効果があるとされている。

2010年、ウィーン医科大学のトーマス・ニーダークロテンターラー（Thomas Niederkrotenthaler）らによって提唱された。

（JSCPまとめ）

✓WHO自殺報道ガイドラインとは？

✓「すべきこと (Dos) 」

「してはいけないこと (Don'ts) 」



すべきこと

Dos



自殺を考えたとき自殺の危機が高まったりしたときに、どこに、どのようにして助けを求めればよいのか、正しい情報を提供する **P12**



有名人の自殺を報じる際には、特に注意を払う

P14



自殺や自殺予防に関して、正確な情報に基づいた事実を周知する **P13**



家族や友人などを自殺で亡くした方、自殺を考えたことがある方や自殺未遂をしたことがある方に取材をする際には、慎重に行う **P14**



生活の中でストレスを抱えたり、自殺を考えたときの対処法や助けを求めることの大切さについて報道する **P13**



自殺について報道するときに、メディア関係者自身がその影響を受けてしまう可能性があることを認識する **P15**



すべきこと

Dos



自殺を考えたとき自殺の危機が高まったりしたときに、どこに、どのようにして助けを求めればよいのか、正しい情報を提供する **P12**



自殺や自殺予防に関して、正確な情報に基づいた事実を周知する **P13**



生活の中でストレスを抱えたり、自殺を考えたときの対処法や助けを求めることの大切さについて報道する **P13**



有名人の自殺を報じる際には、

- 記事・映像ニュースの最後には支援サービス関連の情報を載せるべきであり、できれば冒頭で提供されるとなお良い
- 情報・相談先については、質の高いものとして知られているサービスを挙げるべきで、可能なら24時間365日アクセスできるものを示すようにする



すべきこと

Dos



自殺を考えたとき自殺の危機が高まったりしたときに、どこに、どのようにして助けを求めればよいのか、正しい情報を提供する **P12**



有名人の自殺を報じる際には、特に注意を払う

P14



自殺や自殺予防に関して、正確な情報に基づいた事実を周知する **P13**



家族や友人などを自殺で亡くした方、自殺を考えたことがある方や自殺未遂をしたことがある方に取材をする際には、慎重に行う **P14**



生活の中でストレスを抱えたり、自殺を考えたときの対処法や助けを求めることの大切さについて報道する **P13**



自殺について報道するときに、メディア関係者自身がその影響を受けてしまう可能性があることを認識する **P15**



すべきこと

Dos



自殺を考えたとき自殺の危機が高まったりしたときに、どこに、どのようにして助けを求めればよいのか、正しい情報を提供する **P12**



有名人の自殺を報じる際には、特に注意を払う

P14



自殺や自殺予防に関して、正確な情報に基づいた事実を周知する **P13**



家族や友人などを自殺で亡くした方、自殺を考えたことがある方や自殺未遂をしたことがある方に取材をする際には、慎重に行う **P14**



生活の中でストレスを抱えたり、自殺を考えたときの対処法や助けを求めることの大切さについて報道する **P13**



自殺について報道するときに、メディア関係者自身がその影響を受けてしまう可能性があることを認識する **P15**



すべきこと

Dos



自殺を考えたとき自殺の危機が高まったりしたときに、どこに、どのようにして助けを求めようか



有名人の自殺を報じる際には、特に注意を払う

P14

- 有名人の死を称えることで、気づかないうちに社会が自殺関連行動を称賛あるいは奨励することがある
- 自殺行為の詳細を報じたり、自殺が起きた理由を単純化したりするよりも、その有名人の人生や、その人が社会にどのように貢献したか、その死が人々にどのような負の影響を及ぼしたかに焦点を当てる方が望ましい

家族や友人などを自殺で亡くした方、自殺を考えたことがある方や自殺未遂をしたことがある方に取材をする際には、慎重に行う P14

自殺について報道するときに、メディア関係者自身がその影響を受けてしまう可能性があることを認識する P15



すべきこと

Dos



自殺を考えたとき自殺の危機が高まったりしたときに、どこに、どのようにして助けを求めればよいのか、正しい情報を提供する **P12**



有名人の自殺を報じる際には、特に注意を払う

P14



自殺や自殺予防に関して、正確な情報に基づいた事実を周知する **P13**



家族や友人などを自殺で亡くした方、自殺を考えたことがある方や自殺未遂をしたことがある方に取材をする際には、慎重に行う **P14**



生活の中でストレスを抱えたり、自殺を考えたときの対処法や助けを求めることの大切さについて報道する **P13**



自殺について報道するときに、メディア関係者自身がその影響を受けてしまう可能性があることを認識する **P15**



すべきこと

Dos

- 一般の人々と同様、個々のメディア関係者も、何らかの負の影響を受けた場合、関連サービスに助けを求めることが推奨される
- 報道機関は、メディア関係者のための必要な支援を確保する義務がある

有名人の自殺を報じる際には、特に注意を払う

P14

家族や友人などを自殺で亡くした方、自殺を考えたことがある方や自殺未遂をしたことがある方に取材をする際には、慎重に行う

P14



生活の中でストレスを抱えたり、自殺を考えたりしたときの対処法や助けを求めることの大切さについて報道する

P13



自殺について報道するときに、メディア関係者自身がその影響を受けてしまう可能性があることを認識する

P15

× してはいけないこと

Don'ts



自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない

P16



自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない

P18



自殺の手段を描写しない

P16



見出しにセンセーショナルな言葉を使わない

P18



場所に関する名称や詳細な情報を伝えない

P17



自殺関連の写真、ビデオ映像、録音した音声、デジタルメディアやソーシャルメディアへのリンクを使用しない

P19



自殺をセンセーショナルに扱ったり、美化したり、よくある普通のこととして扱ったり、あるいは問題を解決する有効な方法のように紹介したりする言葉やコンテンツは使用しない

P17



遺書の詳細を報じない

P19



してはいけないこと

Don'ts



自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない

P16



自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない

P18



自殺の手段を描写しない

P16



見出しにセンセーショナルな言葉

P18

- 自殺関連のメディア報道において最も懸念される
- 自殺に用いた手段が珍しい、または特殊な方法である場合も注意が必要である。 前例のない方法は、センセーショナルに報じられることで容易に広まり、その拡散はソーシャルメディアにより加速される可能性がある
- （それでも）自殺の手段を報道に含めることを決定した場合は、見出しや冒頭の段落、概要欄など、記事の目立つ部分ではなく、記事の中頃に一度だけ掲載するのが最善である

× してはいけないこと

Don'ts



自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない

P16



自殺の手段を描写しない

P16



場所に関する名称や詳細な情報を伝えない

P17



自殺をセンセーショナルに扱ったり、美化したり、よくある普通のこととして扱ったり、あるいは問題を解決する有効な方法のように紹介したりする言葉やコンテンツは使用しない

P17

- 手段の詳細と同様に、自殺があった場所の詳細情報も模倣自殺のきっかけになることがある

- 例えば橋、古いビル、崖、列車の駅、踏切などの画像を表示する、名称を伝えることなどにより、特定の場所が「自殺現場」として有名になってしまうことがある



遺書の詳細を報じない

P19

× してはいけないこと

Don'ts



自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない

P16



自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない

P18



自殺の手段を描写しない

P16



見出しにセンセーショナルな言葉を使わない

P18



場所に関する名称や詳細な情報を伝えない

P17



自殺関連の写真、ビデオ映像、録音した音声、デジタルメディアやソーシャルメディアへのリンクを使用しない

P19



自殺をセンセーショナルに扱ったり、美化したり、よくある普通のこととして扱ったり、あるいは問題を解決する有効な方法のように紹介したりする言葉やコンテンツは使用しない

P17



遺書の詳細を報じない

P19

× してはいけないこと

Don'ts



自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない

P16



自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない

P18



自殺の手段を描写しない

P16



見出しにセンセーショナルな言葉を使わない

P18



場所に関する名称や詳細な情報を伝えない

P17



自殺関連の写真、ビデオ映像、録音した音声、デジタルメディアやソーシャルメディアへのリンクを使用しない

P19



自殺をセンセーショナルに扱ったり、美化したり、よくある普通のこととして扱ったり、あるいは問題を解決する有効な方法のように紹介したりする言葉やコンテンツは使用しない

P17



遺書の詳細を報じない

P19

× してはいけないこと

Don'ts



自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない

P16



自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない

P18



自殺の手段を描写しない

P16



見出しにセンセーショナルな言葉を使わない

P18



場所に関する名称や詳細な情報を伝えない

- 責任ある自殺報道は、自殺の手段や場所に関する言及を省き、見出しに「自殺」という言葉を使わない
- 本文記事の作成者以外の人が見出しまたは進行台本を書く場合、本文作成者が見出しを書いた人と協力して、適切な見出しが付けられているかどうかを確認することができるだろう

× してはいけないこと

Don'ts



自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない

P16



自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない

P18



自殺の手段を描写しない

P16



見出しにセンセーショナルな言葉を使わない

P18



場所に関する名称や詳細な情報を伝えない

P17



自殺をセンセーショナルに扱ったり、美化したり、よくある普通のこととして扱ったり、あるいは問題を解決する有効な方法のように紹介したりする言葉やコンテンツは使用しない

P17



自殺関連の写真、ビデオ映像、録音した音声、デジタルメディアやソーシャルメディアへのリンクを使用しない

P19



遺書の詳細を報じない

P19

× してはいけないこと

Don'ts



自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない

P16



自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない

P18



自殺の手段を描写しない

P16



見出しにセンセーショナルな言葉を使わない

P18



場所に関する名称や詳細な情報を伝えない

P17



自殺関連の写真、ビデオ映像、録音した音声、デジタルメディアやソーシャルメディアへのリンクを使用しない

P19



自殺をセンセーショナルに扱ったり、美化したり、よくある普通のこととして扱ったり、あるいは問題を解決する有効な方法のように紹介したりする言葉やコンテンツは使用しない

P17



遺書の詳細を報じない

P19



いのち
支える