

# 自殺報道に関する 優良事例と勧告

Recommendations for Reporting on Suicide (update 2020)

SUICIDE AWARENESS VOICES OF EDUCATION (SAVE)

訳 いのち支える自殺対策推進センター



# 自殺報道に関する優良事例と勧告

## 自殺を防ぐためにメディアが果たす重要な役割

- ▶ 世界中で行われた 100 以上の研究により、自殺の連鎖というリスクが存在することや、責任ある報道はさらなる自殺が起きるリスクを軽減させることが分かっている。
- ▶ 自殺に関する報道を慎重に行うことによって、人々の認識を変え、迷信を払拭し、この問題の複雑さを社会に伝えることが可能になる。
- ▶ メディアの報道に、役立つ情報源や希望と回復へのメッセージが含まれていれば、支援・相談を求める行動へとつながる可能性がある。

## 勧告

以下の勧告を遵守することで、自殺に関する報道を安全に行うことができる。

### やってはいけないこと

自殺した方法や場所について、説明や描写をする。

<具体例>

ケイト・スピードさんは、寝室でクローゼットの扉にスカーフをかけて、首を吊りました。

### やるべきこと

死因は自殺とのみ報道し、場所に関する情報は一般的な内容にとどめる。

<具体例>

ケイト・スピードさんは、マンハッタンの自宅で自殺によって亡くなりました。

#### 理由

自殺の手段に関する視覚的な描写や画像によって、リスクの高い人の自殺未遂や自殺による死亡のリスクを高めるおそれがある。

遺書の内容を公開する。

<具体例>

経済的な問題など、死にたい理由を記した遺書が発見されました。

遺書が発見されたことのみ言及し、それ以上の詳細は取り上げない。

<具体例>

パソコンからは遺書が発見されました。

#### 理由

文脈からその内容だけが切り取られ、亡くなった人物や自殺に至った理由に過剰に自分を重ね合わせる人が出る可能性がある。

亡くなった人についての詳細な個人情報を述べる。

<具体例>

ジョン・ドウさんは、イースト高校に通い、水泳部のキャプテンと学級委員長を務める人気者でした。

人物に関する情報は一般的な範囲にとどめる。

<具体例>

ジョン・ドウさんは、イースト高校に通い、多くの友人がいました。

#### 理由

個人的な情報を公開することにより、亡くなった人に過剰に自分を重ね合わせる人が出る可能性がある。

## やってはいけないこと

自殺を、困難に対するありがちな、または容認できる対応であると述べる。

<具体例>

ジョンは職を失ったため自殺しました。

## やるべきこと

対処能力や支援、治療が、自殺を考えたことがあるほとんどの人に有効であることを伝える。

<具体例>

うつ病と何年も闘い続けた末、ジョンは自殺によってこの世を去りました。

### 理由

自殺は、苦境や精神疾患に対して、よくみられる対応ではない。

自殺の理由を過度に単純化したり、憶測で語る。

<具体例>

ジョンは何の兆候もなしに突然亡くなりました。

自殺の背景となる警告サインやリスク要因（精神疾患など）について記述する。

<具体例>

ジョンは長年、うつ病とアルコール依存症に苦しんでいました。

### 理由

自殺は複雑であり、単一の原因に起因する可能性はほとんどない。憶測は、自殺に関する迷信や誤解を永続させる。

見出しや記事で詳細をセンセーショナルに伝える。

<具体例>

アヴィーチーの死について、自殺の詳細が明らかになった。

事実に基づき、遺族に配慮した言葉遣いで死について報じる。

<具体例>

アヴィーチーは自殺で亡くなった。

### 理由

見出しや記事のセンセーショナルな表現により、自殺による死に不必要に注目が集まる。

自殺を魅惑的に報じたり、美化したりして伝える。

<具体例>

サムは家族を救うために生命保険に加入しました。

背景や事実関係を伝えることで、自殺が英雄的資質や名誉、個人やグループへの忠誠心と関連付けて認識されないようにする。

<具体例>

サムは家族を心から案じていました。

### 理由

リスクの高い人は、自殺が好意的な注目を集めるもの、あるいは遺産を確保するためのものとみなす可能性がある。

自殺の問題を「流行」や「激増」といった表現で誇張すること。

<具体例>

米国では自殺が流行しています。

入手可能な最良のデータを調べ、「増加」「上昇」などの言葉を使う。

<具体例>

データによると、昨年からの自殺による死亡者数が増加しています。

### 理由

この表現は、正確ではなく、自殺はよくあることで、予防はできないという見方を助長するものである。

## 責任ある報道を行うためのチェックリスト

### 自殺を公衆衛生上の問題として報道すること

希望、治療、回復についての話題を含めることで、自殺の連鎖に関するリスクを減らすことができる。

### 援助に関する情報を含めること

自殺リスクの警告サイン、相談ホットラインや、治療に関する情報を提供する。最低限、988 Suicide and Crisis Lifeline（自殺防止ライフライン 988）と Crisis Text Line（危機管理テキストライン）、または各地域の危機管理ホットラインを記載する。<sup>1)</sup>

### 適切な言いまわしを用いること

ある種のフレーズや言葉、例えば「自殺を犯した（committed suicide）」や自殺の「成功（successful）」や「失敗（unsuccessful）」、「失敗した自殺企図（failed attempt）」等の表現は、自殺に対する社会的偏見を助長し、迷信を広め、自殺予防の目的を損なうおそれがある。代わりに「自殺で亡くなった（died by suicide）」や「命を絶った（killed him/herself）」と表現する。

### 援助と希望を強調すること

- 支援・相談を求めたり、前向きに対処したりすることによって回復したという体験談は、特に自殺の危険があった人が語る場合に説得力がある。

### 専門家に相談すること

- 自殺や精神疾患に関する事実に基づいた情報を報じられるよう、自殺対策や精神保健の専門家に尋ねる。

## 通常とは異なる状況下での報道

### 銃乱射事件

加害者が命を絶ってしまった銃乱射事件は、単独の自殺とは意味合いが異なる。銃乱射事件の報道に関する勧告は [reportingonmassshootings.org](https://reportingonmassshootings.org) を参照のこと。

### 殺人後に自ら命を絶つ事件（homicide suicide）<sup>2)</sup>

これもまた、単独の自殺とは異なる。この種の事件では、自殺と同様、事情が複雑である場合が多い。地域社会の恐怖を最小限に抑えるため、動機に関する憶測を避け、そのような出来事は稀であることを示す事実関係や発言を引用する。インタビューや報道において、遺族に配慮する姿勢を示す。こうした事件の加害者の大半が精神疾患や薬物使用の問題を抱えていることを示す研究を強調する<sup>3)</sup>とともに、精神疾患を経験した人のほとんどが非暴力的であることを改めて読者に伝えること。

1) 日本の状況とは異なりますが、原文をそのまま翻訳しています。

2) 主に、家族内での無理心中事件（配偶者や子どもを殺害後に自ら命を絶つ事件など）を指します。

3) 米国の事情を反映しての記述と考えられますが、日本においてはこのような研究は蓄積されていません。

## Webメディア、オンライン掲示板、ブロガー、市民ジャーナリストへの提案

- ▶ ブロガー、市民ジャーナリスト、パブリックコメンテーターは、治療サービス、警告サイン、相談ホットラインなどの投稿やリンクの掲載によって、自殺の連鎖に関するリスクを軽減することができる。
- ▶ 希望と回復の物語、自殺念慮を克服する方法や、対処能力の強化の仕方に関する情報などを盛り込むこと。
- ▶ Web上での報道、写真や動画、話題は、拡散される可能性があることから、自殺に関するインターネットの報道を、安全な報道に関するサイトまたは業界の勧告に準拠して行うことが極めて重要である。
- ▶ SNSは故人を偲ぶ場となることが多いので、人を傷つけるようなコメントがないか、自殺を考えているような発言がないか監視する必要がある。オンライン掲示板のガイドライン、ポリシー、手順があれば、不適切な投稿や無神経な投稿を削除する際に拠り所となる。

## 自殺の警告サイン

これらの警告サインを頻繁に発する人ほど、リスクが高い。警告サインは自殺と関連性があるが、自殺の原因とならない場合もある。

- ▶ 死にたいと話す
- ▶ アルコールまたは薬物の使用量が増えている
- ▶ 自殺する方法を調べている
- ▶ 不安に駆られ、動揺して行動する、または無謀に振る舞う
- ▶ 絶望感があることや、生きる上での目的がないことについて話す
- ▶ あまりにも睡眠時間が短い、もしくは長い
- ▶ 閉塞感や耐えがたい苦痛について話す
- ▶ 引きこもる、または孤立していると感じる
- ▶ 自分が他者の重荷になっていると話す
- ▶ 怒りをあらわにする、または復讐を口にする
- ▶ 極端な気分変動が見られる

## 対処方法

周りの人が自殺の警告サインを示したら

- ▶ 本人をひとりにさせない
- ▶ 988 Suicide and Crisis Lifeline (自殺防止ライフライン 988) に電話する<sup>4)</sup>
- ▶ 自殺に使用される可能性のある、あらゆる銃器、アルコール飲料、薬物、鋭利な物品を除去する
- ▶ 救急外来に連れて行く<sup>5)</sup>または医療や精神保健の専門家に助けを求める

# Web メディア

「自殺報道に関する優良事例と勧告」は、市民発信型メディアの報道、ソーシャルメディアサイト、ブログ、および伝統的な報道機関の Web サイトのオンラインコンテンツにも適用される。

オンラインの記事、ブログ、写真、動画は、世界中の何百万人もの人々と瞬時に共有することができることから、実際、オンラインコンテンツについてこの勧告に従うことは、伝統的メディアの報道の場合と同様に重要である。

また、自殺がメディアで大きく取り上げられると、連鎖のリスクが高まるのが、研究により判明している。

ここでは、Web メディアで自殺を報道する場合の推奨事項を追加で紹介する。

- ▶ 読者に情報を提供し、自殺のリスクを低減するために、自殺の警告サインやリスク要因などの情報源、または 988 Suicide and Crisis Lifeline（自殺防止ライフライン 988）<sup>1)</sup> へのリンクを記事に含めること。
  
- ▶ 直近に発生した死についてだけでなく、保健医療問題として自殺報道を考えること。  
例えば、次のようなことについて報道をすることが可能である。
  - 効果的な自殺予防プログラム
  - 自殺予防や精神疾患に関する新しい研究
  - 自殺対策に取り組む人々
  - 自殺念慮を克服した人たちの個人的な体験談
  - 自死遺族が他の遺族を支えるための取組をしたり、地域社会において自殺予防のために活動をしたりしている事例
  - うつ病や自殺につながるような精神疾患に関する新しい治療法
  - 自殺予防のために地方政府や連邦政府機関が行っている取組
  
- ▶ ほとんどの Web 記事では、読者がコメントできる機能があることも忘れてはならない。  
Web サイトやブロガーは、掲示板における安全な投稿のための方針と手順を策定し、人を傷つけるメッセージや危機にある投稿者のコメントがないか監視する必要がある。  
Web サイトの管理者、ブロガー、掲示板の運営者は、自殺に関する記事の最初のコメント欄に、988 Suicide and Crisis Lifeline（自殺防止ライフライン 988）<sup>2)</sup> の情報を掲載するとよい。
  
- ▶ 伝統的メディアのジャーナリストが、その報道機関や個人としてブログも執筆している場合は、メディアの推奨事項を遵守し、一貫性を維持する必要がある。  
スペースがあるから、あるいは監視の目が行き届かないからといって、ネット上での報道がセンセーショナルにならないように心がけること。

---

1・2) 日本の状況とは異なりますが、原文をそのまま翻訳しました。

自殺報道に関する優良事例と勧告

Best Practices and Recommendations for Reporting on Suicide

---

監訳： 反町吉秀 いのち支える自殺対策推進センター

清水康之 いのち支える自殺対策推進センター

翻訳： 青木みあ いのち支える自殺対策推進センター

仁科有加 いのち支える自殺対策推進センター

山寺 香 いのち支える自殺対策推進センター

発行： 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

発行日： 2023年3月

出典： Best Practices and Recommendations for Reporting on Suicide

(D. Reidenberg and Suicide Awareness Voices of Education (SAVE); update 2020)

この翻訳は、アメリカの自殺予防団体「SAVE」作成の

「Best Practices and Recommendations for Reporting on Suicide」の日本語訳である。

D. Reidenberg 博士と SAVE の許可を得て翻訳した。

原典は、ウェブサイト「reporting on suicide」(<https://reportingonsuicide.org/>) の、

「Recommendations」と「Online Media」に掲載されている(2020年アップデート)。

本日本語版の著作権は、いのち支える自殺対策推進センターに帰属する。

---