

「希死回生～自殺予防に関する啓発活動～」を一緒にやりませんか？ (11085A)

高橋 あすみ (心理学類 2年)



自殺を考えると

私が自殺という問題に興味を持ったのは中学生の頃で、はじめは「自殺はいけないことか?」という疑問からでした。生き方としての自殺があると、どちらかと言えば自殺肯定派として実情を調べていくうちに、「自殺とは心理的に追い込まれた末の死」であることを知りました。それはつまり、心理的に視野が狭まり、家族や友人の悲しみを考える余裕もなく、「死ぬしかない」という思いに捕らわれてしまうということです。多くの自殺志願者は、生きることそのものではなく、生きることを辛くした問題・環境が辛いのであって、最悪死を考えてしまうというのは、異常で防がなければならないことなのです。

一方で、影響力のある人間が平気で「自殺なんて弱い奴の考えることだ」と述べ、人身事故はただ鉄道の運行予定を遅らせる迷惑なものでしかなく、「他人に迷惑かけないで、死にたいなら勝手に死んでください」と考える人が少なからずいるのです。これらは、自殺について何も知らず情報に流されている人の、あまりにも心ない解釈ではないでしょうか。

誤解や偏見をなくすこと

自殺に対する誤解や偏見は、自殺志願者を実際に自殺に追い込む程の危険をひそめています。反対に、自殺について正しい知識を持っていれば、出来る限りの対処ができ、ひとりの命を支えられるかもしれません。周囲が自殺について正しく知っているという土壌ができることで、今まで排除されがちだった自殺志願者が支え合いの輪に受け入れられ、社会が変わるのでは、と私は考えています。実際、自殺率が日本最悪だった秋田県では、啓発活動によって成果を上げています。

私たちが直接、自殺志願者に心理的な援助を始めることも必要かもしれません。しかし、自殺志願者を支えるのは誰か?ということを見れば、やはり、そばにいてであろう家族や友人の存在です。自殺志願者への支援を狭い範囲で終わらせることがないように、周りの環境にある誤解や偏見をなくすことが必要なのです。

希死回生の活動

自殺について知ってほしいという思いから、私は大学生のうちからできることとして、偏見や誤解をなくすための啓発活動を行う「希死回生」を発案しました。啓発活動を始める前に、メンバー自身が自殺について手探りで勉強している段階ですが、嬉しいことに、学生による自殺予防の組織は初めてだと先生方から期待されています。「自殺に対する誤解や偏見をなくすこと」を最終目標に、これからは、自殺問題に関心を持ってもらい、自殺予防に明るいイメー

ジを持って積極的に活動に参加してもらえるような啓発活動を行っていきます。

また、希死回生の啓発活動の対象として想定したのは、自殺に関心のない人や自殺に偏見を持っている人です。しかし、活動が続き、その目標が達成されたあかつきには、その先の「自殺志願者に対してどう接したらよいか」という直接的なアプローチの問題にも踏み込み、自殺志願者を生まないための学生互助の活動にも発展できたらよいと思っています。



ミーティングにて

メンバー募集中!

希死回生では、活動に参加して下さるメンバーを募集しています。所属・学年、学生かどうかとも問いません。自殺問題に関心がある、自殺予防について考えてみたいという方は、ぜひ kishikaisei3h@gmail.com までご連絡ください。

希死回生
～自殺予防のための啓発活動～
メンバー募集!

自殺に至る心的過程や自殺の実情を啓発することで
自殺志願者を見捨てる社会ではなく
自殺志願者を理解し支援していける社会を
大学の中からつくっていくという企画です。
「死にたいなら勝手に死ねばいいのに」
あなたの家族や友人が死にたいと言っても
そう思いますか?

企画 HP
<https://www.t-act.tsukuba.ac.jp/tact/project/show/302>

連絡先
高橋あすみ (心理学類 1年) s1110473@u.tsukuba.ac.jp