

2012年3月27日

東京都知事 石原 慎太郎 様

NPO 法人再チャレンジ東京
理事長 宇田川 雄弘

要 望 書

～ 真に有効な自殺防止対策の実施を！ ～

14年間3万人以上の自殺者を出している我が国にあって、東京都をはじめとする各自治体、そして国を挙げて自殺者を減らす取り組みがなされています。

しかし、大きな改善に向かう効果を見せることがないまま、あるいは自治体によっては自殺者を増やすことになっている現状がないまま今日に至っています。

当会は設立以来、自殺防止を経済的側面から「再生法制を駆使して未来に希望をつなぐ」を基調とした支援（相談、解決策の提示）を行い、これまで2000件以上の事例を扱っておりますが、相談者の多くが「一度は自殺を考えた」という言葉もある中あって、一人も自殺者を出すことなく今日に至っています。

ただ、経済問題だけが自殺防止ではないということも事実であり、これに基づき、昨年6月「自殺防止国民運動」を立ち上げ【事情に応じたより具体的な対策の推進】を訴えております。

自殺防止のために成果を上げている活動を積極的に推進し、効果の上がらない実践を排除することが重要なのは当然であり、これらを推進するために、本年1月27日に自殺防止啓発のためのDVDを作成し、多くの方々に配布しております。

DVDでは、本編に加えて各章の中で自殺防止に成果を上げている方々にご登場いただき、その方向性を示しています。

主な主張は下記のとおりです。

「破産ではなく再生に向けた法制度の活用と指導の徹底」、

「栄養の充足に視点を置いた食育の重要性」、

「社会活動への参加促進」、

「自殺に及ぶ原因の解決のために、結果が出ている適確なところへとつなげる」

また、本編に先立ち石原都知事にもご出演いただいておりますが、とりわけ「安易な精神科受診や向精神薬の処方」に警鐘を鳴らしている点に着目すべきと考えております。

この問題は非常に重要であります。というのも、たとえ他の効果ある取り組みを行ったとしても全て台無しにしてしまいかねないからです。

DVDのチャプターにも登場しております田中幸子さんが代表世話人を務める全国自死遺族連絡会が1,016名の遺族に対して行った調査では、自殺した人の7割の方は精神科に通っていたという事実があります。

この数字の意味するところは、精神科は自殺対策に無力であるということを示しています。こうした経験のもと田中さんが精神科受診によらない対策を訴え活動してきた結果、宮城県の自殺者は東日本大震災があつたにも関わらず、ここ数年、順調に自殺者数を減らしてきており、昨年は前年比-20%という素晴らしい結果をもたらしています。

これは下記の事実を考慮すれば当然の結果ということができるといえるでしょう。

精神科での治療のほとんどは向精神薬（抗うつ剤、精神安定剤、中枢神経刺激薬など）が使用されます。多くの向精神薬には「自殺企図」「自殺念慮」等の副作用があることがあることは既に周知の事実であり、その旨は医薬品添付文書にも「警告」などとして明記されています。実際に123万人に処方されている抗うつ剤・パキシルの医薬品添付文書には服用者の0.32%に自殺企図の危険があると明記されており、この数字に従えばパキシルだけで年間約4,000人の日本人（人口比例で考えれば約400人の都民）を自殺の危険にさらしていることとなります。

自殺の兆候があると見られる人を早期に精神科受診につなげようとしている現在の自殺防止対策はむしろ自殺促進対策となっていると言わざるを得ません。

これを示す事実として「睡眠キャンペーン（富士モデル）」を通じて精神科受診を積極的に展開した富士市、静岡県は下記のような結果となっており、結果が出ていないどころか却って悪化させてしまっています。

※睡眠キャンペーンを展開した結果

富士市	2007年	51名	→	2010年	72名
静岡県	2008年	781名	→	2010年	854名

以上のことを勘案し、精神科は自殺防止に関して、「適確なところ」ではない、というのが私たちの結論です。

奇しくも前出の富士市に於いて、一般医が精神科医に患者を紹介したケースを、患者の生活問題別にみると、精神科がいかにかこれらの問題と関係がなく、そこが適確な紹介先でないことは明白です。

職場の対人関係	…	103
家族関係の問題	…	91
過労	…	103
異動	…	46
自分の病気	…	46
離職（退職）	…	22
死別	…	21
家族の病気	…	35
経営不振	…	8
借金苦	…	10
別居	…	1
その他	…	50
なし	…	5

これらの解決のために必要なのは向精神薬ではなく、職場に於ける仕事の量の調整、職場内での人間関係の上の問題解決であり、コミュニケーション上のトラブルを解決できる先であり、基礎疾患そのものの治癒であり、経済的困窮を解決する先であり、社会参画を可能とできる組織などです。

本会は、真に解決となる方法、そして具体的な対策を講じることのできる組織は現に存在することを啓発し、自殺防止につなげていく所存であります。

そこで、上記の主張に「**精神科に受診しない**」加え、より実効性のある自殺防止対策を実現したいと考えており、東京都に於いてもかかる事実を勘案し、真に実効性と実績のある取り組みを推進し、効果のない（あるいは悪化させている）取り組みを排除することを大胆に展開していただくことを要望いたします。

今後とも当会の活動にご理解とご協力をいただき、官民協働で自殺防止対策を推進できたらと願っております。