

令和5年10月2日

厚生労働大臣 武見 敬三 様  
文部科学大臣 盛山 正仁 様  
内閣府特命担当大臣（こども政策等）加藤 鮎子 様

NPO法人再チャレンジ東京  
理事長 平林 朋紀

## 要 望 書

子どもの自殺対策、真の原因究明と実効性のある政策を！

私どもは2011年に自殺防止国民会議を立ち上げ、現代の日本で最も深刻な問題である自殺防止対策に取り組んでまいりました。活動開始当初はリーマンショックなどの影響から倒産やリストラ問題に起因した「大人の自殺防止対策」に取り組んでおりました。それまでの破産処理一辺倒だったやり方を、債務整理、事業譲渡などのスキームを駆使することで事業継続を可能にするなどの指導をしてまいりました。以降、政府も法整備を進めた結果、そうした問題が容易に処理できることとなりました。これ自体は喜ばしいことです。しかし、ご相談に来られて解決策に着手した矢先に自殺してしまうという事態にたびたび遭遇いたしました。私たちが経験したそうした事態の謎はやがて「栄養（特にミネラル）の欠乏」と「向精神薬の服用」という共通点が発見されたことで解決の糸口となってまいりました。

大人の自殺防止に貢献できたことは自体は喜ばしいことですが、2020年、小中学生の自殺者数が過去最高になり、以降も増加傾向にあります。この状況を踏まえ、私たちは子どもたちの間で起きるいじめ→自殺を防ぐべく、全国から作文、楽曲、ポスター、標語、ゆるキャラなどを募集し、それらのコンクールを実施し、選ばれた秀逸な作品を通して全国の学校などで使っていただく目的で各 学校に配布をするなどの取り組みを実施させていただいております。

また、東京都内の小中学校を中心に「いのちを守る道徳特別授業」事業も実施しています。この 授業は、① いじめ防止の歌の演奏（子ども達と心を通わせる）、② 克服した体験談の朗読（起きている実態を知らせる）、③ 食べ物から自分の心と体を健全に保つ（真の解決策を伝える）という構成で、限られた授業時間の中で実施しており、実施した各学校あるいは参加した児童・生徒からは多数の賞賛のお声をいただいております。

今般、子どもの自殺防止を効果的に促進させるためにも、政府に於いては実効性の高い施策を 講じていただきたいと思い、以下の通り要望をいたします。

## 要 望 事 項

## 【栄養（特にミネラル）の摂取の促進のための研究と啓発を！】

栄養が欠乏していると情緒が安定しないというのは周知の事実です。特にミネラルは私たちの体内の酵素を活性化させ、精神や神経を安定させる効果が大きいにもかかわらず、近年の食生活やライフスタイルの変化（コンビニ弁当や レトルト、冷凍食品などの加工食品の増加）によりミネラルの不足が顕著となっています。上記のような食事にはミネラルが極端に少ないことはNPO法人 食品と暮らしの安全基金による**実測調査**により明らかになっています。

< 参考 >

<https://tabemono.info/shuppan/d0049.html>



市販181食品実測資料集『増補改訂 心身を害するミネラル不足食品』

実際に、食卓を煮干しや昆布、納豆、味噌汁など、ミネラル豊富な内容に変えていったときに、子どもたちの精神状態の安定や学習意欲の向上、低体温の改善、睡眠の安定など心身への変化がみられています。今、些細なことでキレル（衝動的行動）子どもたち、また、簡単に闇バイトに手を出し、大事件を起こし、取り返しのつかない人生を送る若者も増え続けています。発達障害（ADHDなど）と診断される子どもたち激増、これらがミネラルの摂取不足に起因しているという視点も 持つべきです。自傷・他害行為に歯止めがかけられないような子どもを思いとどませ、自殺やいじめを抑止するという観点からも、精神状態を安定させる効果が大きいミネラル豊富な食を選ぶ力を子どもたちにつけていくことが急務です。そこで、この点について下記の通り要望をいたします。

- ・ ミネラル摂取の重要性に関する教育現場に於ける教師、児童生徒、保護者たちへの啓発の促進
- ・ 学校、幼稚園、保育園に於ける給食の改善
- ・ 実測データに基づく食品の価値評価を行うこと
- ・ 政府が推進している子どもの自殺対策政策の中に、ミネラル摂取の促進を盛り込むこと

## 【向精神薬が及ぼす自殺企図・自殺念慮などの副作用に関する周知徹底を！】

なにが本当に自殺を促進させているのか？ この問いに対して「向精神薬の服用」をその一因に挙げずにはいられません。私たちは授業を通じて子どもの自殺防止を残念なことに子どもの自殺の減少には寄与出来ていないということに忸怩たる思いをいただいております。子どもの自殺を防ぐことは我が国にとって喫緊かつ最重要課題であることは言うまでもありません。ここに来てやはり、かつての「大人のケース」と同様に向精神薬の問題との関連が拭い去れません。

抗うつ剤をはじめ、多くの向精神薬の医薬品添付文書には「自殺企図・自殺念慮」などの副作用があることが明記されています。実際に、日本で最も売れた抗うつ剤「パキシル」はプラセボと比べて6.4倍（パキシルの自殺企図発現率=0.32%、プラセボの自殺企図発現率=0.05%）も高いと記

されています。

< 参考 >

[https://www.info.pmda.go.jp/go/pack/1179041F1025\\_2\\_41/](https://www.info.pmda.go.jp/go/pack/1179041F1025_2_41/)

「パキシル錠の医薬品添付文書」



向精神薬が自殺の全ての原因とは言いませんが、年間100万人以上の人々がこのクスリを服用していた事実から鑑みると、このクスリだけで年間3,000人以上の日本人を自殺の危険にさらしたという事実は無視できません。

自殺企図・自殺念慮などの副作用はパキシルに限らず他の抗うつ剤、あるいは発達障害治療薬や統合失調症治療薬などにも記されております。特に現在、多くの子どもたちが発達障害等の理由で向精神薬を服用しています。2013年当時のADHD治療薬の薬剤料は121億円だったものが、2018年には357億円に達しています。実に5年間で3倍にも達しています。

< 参考 >

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/iryohoken/database/zenpan/dl/cyouzai\\_doukou\\_topics\\_h30\\_12.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/iryohoken/database/zenpan/dl/cyouzai_doukou_topics_h30_12.pdf)

厚生労働省保険局調査課資料「向精神薬の薬剤料の推移等について」



しかし、多くの場合、向精神薬の処方の際にこうした危険な事実が患者や保護者などに周知されていないというのは非常に大きな問題です。そこで、この点について下記の通り要望をいたします。

- ・自殺した（既遂・未遂）子どもの向精神薬の服用状況に関して、全国的な調査を実施し、自殺との関連性を明確にすること。
- ・向精神薬の処方の際し、「自殺企図や自殺念慮」の副作用が生じる危険性に関し、明確に説明すること（インフォームド・コンセント）を徹底させること。
- ・教師や保育士、または放課後等デイサービスなどの事業者に対し、向精神薬がもたらす自殺等の危険性に関して教育・研修の機会を充実させること。
- ・2019年2月に「国連・子どもの権利条約」から発せられた勧告に沿い、安易な精神科受診（発達障害の診断→治療）に進めていくのではなく、非医学的対応（コミュニケーションのやり方、いじめや差別に関する人権教育、いじめや差別が発生した場合に解決策となる手段を講じることができる実行力のある介入、正しい栄養に関する知識、道徳など）を第一に推進すること。

食（ミネラル）の改善を推進しても、同時にこれらの向精神薬がその価値を台無しにしてしまう、ひいては国を挙げて取り組む自殺対策が「向精神薬」で水の泡になってしまっは元も子ありません。栄養（ミネラル）の摂取促進と向精神薬問題…。これらは同時並行的に取り組んでいく必要が あります。また、現在、国が行っている自殺対策は、自殺者が増え続けている事実から、

抜本的に変える時期に来ていると考えます。

以 上