

# 「自死・自殺」の表現に関するガイドライン

## ～「言い換え」ではなく丁寧な「使い分け」を～

NPO 法人 全国自死遺族総合支援センター

### 1. はじめに

「自死・自殺」の表現をめぐる、一部自治体では表現をすべて「自死」に統一する決定をしたと伝えられています。「自殺」という文字には犯罪を想起させるものがあり、亡くなった人に対しても、また遺族に対しても偏見や差別を助長すると、遺族を中心に「自死」に言い換えて欲しいという声があります。自死遺族、自死遺児など遺族に関連した表現（つまり二人称の死を表す時）では広く使われるようになり、かなり定着してきました。

一方で、生きる価値や意味を見いだせない、自己肯定感を持てずに追い詰められた時の自らの行為は「自殺」だったという自殺未遂者の重い言葉があります。自殺防止や未遂者支援に関わっている関係者から、多くの自殺は瞬間（点）で起きることではなく、様々な要因が重なりプロセスで起きており、その行為を表す時には「自殺」とせざるを得ないという声も強くあります。

私たちは、長年遺族支援の活動をする中で、自死・自殺に関するさまざまな側面を見てきました。遺された遺族の痛みのみならず、自殺念慮に苦しむ方、それを必死に支える方の苦悩も忘れてはならないという視点から、どちらか一方に統一するのではなく、関係性や状況に応じた丁寧な使い分けが重要と考え 2013 年 9 月にこの「ガイドライン」を作成しました。

昨今、言い換えをすべきか、あるいはすべきでないか、どのような考えに基づいて決めることが適切か、戸惑いの声が私たちへ多く寄せられていることから、再度この提案をお送りいたします。

一度失われたいのちは、決して戻ることはありません。

このガイドラインに関する議論を通じて、自死・自殺の実態やそれに関わる人々への心情の理解が深まり、遺族支援を含む総合的な自殺対策が進むことを願ってやみません。

参考にいただければ幸いです。

### 2. 自死・自殺の表現に関する3原則（「自死・自殺」の表現に関するガイドライン）

#### （1）行為を表現するときは「自殺」を使う

▼新しい自殺総合対策大綱には「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」と定義されています。これは「自ら命を絶たなければならぬほど追い込まれた末に亡くなった」状況を表すものです。つまり、自殺は「瞬間（点）」ではなく「プロセス」で起きているという理解が、その背景にあります。

▼従ってその「行為を防ぎ止めるための取組」は、「自殺防止」と表現すべきで「自死防止」という表現は望

ましくないと考えます。

▼同様に、行為を表現している「自殺未遂」「自殺企図」「自殺のサイン」等を、「自死未遂」「自死企図」「自死のサイン」等と言い換えることは適切ではないと思います。

(2) 多くの自殺は「追い込まれた末の死」として、プロセスで起きていることを理解し、「自殺した」ではなく「自殺で亡くなった」と表現する

▼「自殺した」と表現すると「瞬間（点）の行為」が強調されて伝わりかねません。「自殺で亡くなった」と表現することにより、その誤解を多少なりとも払拭できるのではないかと考えています。

(3) 遺族や遺児に関する表現は「自死」を使う

▼あしなが育英会から支援を受けていた遺児たちが、2000年に「自殺って言えない」という小冊子を発行し、その際、自らを「自死遺児」と名乗ったことがきっかけで「自死遺族・自死遺児」という表現が広まり、次第に社会的にも認知されるようになりました。

▼遺族に関する表現においては、「自殺」という行為自体が焦点となっているわけではないので、「自殺遺族」とする必然性もありません（「自殺防止」等とは異なる）。

▼遺族向けのリーフレット等においては、「大切な人を自死で亡くした方へ」といった遺族の心情に配慮した表現にすることも大切です。「自死・自殺」「自死(自殺)」などと併記することも選択肢として考えられます。

### 3. タブー視せずに現実と向き合い、ていねいな表現を

自殺対策基本法の制定から9年、私たちはさまざまな立場の方々と連携をとりながら総合的な自死遺族支援の拡充を目指して活動してきました。その中核を担ってきたのは遺児や遺族自身ですが、家族を亡くした痛みを誰よりも知る立場だからこそ、自殺防止の活動に力を注いでいる遺族も大勢います。この間、事態がどんなに厳しくとも、タブー視せずに現実と正面を切って向き合うことの大切さを私たちは学んできました。

人が自らののちを絶つということは、どのような表現をしようとも、当事者にも周囲の人たちにも、また広く社会全体にとっても、例えようもない辛く苦しいことです。だからこそタブー視することなく、真摯に現実と向き合い、丁寧に理解を深めること。そして誰もが孤立に陥らないように、様々な困難への実践的な支援策の強化を図っていくことこそが重要なのだと思います。

《問合せ先》NPO 法人 全国自死遺族総合支援センター

[office@izoku-center.or.jp](mailto:office@izoku-center.or.jp)

<http://www.izoku-center.or.jp/>

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋四丁目6番地9 STビル5階

090-1794-9356 / 080-5428-4350