

日本のメディアにおける自殺の扱い



シバタ ヤマニシ ファビオ タカシ (ブラジル)

目次

1. はじめに
2. 日本の自殺の現状
3. 日本の自殺事情
 - 3.1. 歴史的背景
 - 3.2. 自殺をテーマにした作品
 - 3.2.1. 「心中物」
 - 3.2.2. 『こころ』
 - 3.2.3. 『完全自殺マニュアル』
 - 3.3. 自殺した著名人
4. 日本の自殺報道事情
5. 日本の自殺予防事情
6. おわりに

死が、当人自身によってなされた積極的、消極的な行為から直接、間接に生じる結果であり、しかも、当人がその結果の生じうることを予知していた場合を、すべて自殺と名づける
— デュルケーム、『自殺論』

1. はじめに

自殺は日本における主要な死因の一つである。内閣府の統計によると、21 世紀においての平均的な年間自殺者は約 3 万人である。幸いにも近年、自殺者の総数が 2 万 5 千人程度に減少しているが、毎日約 70 人の日本人が自ら命を絶っているという計算になるので、まだ楽観はできない（内閣府、2015）。

WHO（世界保健機関）の 2012 年のデータを分析すると、日本の自殺率はドイツの 2 倍、ブラジルの 3 倍、ギリシャの 5 倍であり、世界的に見ても高いと考えられる。

自殺に至る原因は経済的要因、社会的要因、宗教的要因など様々であるが、自殺者の中で共通するのは生きる理由を失い、^{うつ}鬱状態に陥っていくことだと考えられる。だが自殺は精神病だけで説明できるほど単純な現象ではなく、さまざまな観点からのアプローチが必要になってくる。本稿では、日本のメディアにおける自殺の扱いについて考察しようと思う。

日本では特に自殺についての情報に触れる頻度が高い。封建時代における切腹の風習、近代史における神風特攻隊の末路、日本人作家の自殺傾向の高さ、自殺報道の多さ、ミリオンセラーとなった自殺マニュアル本の存在など、例を上げればきりが無い。本研究の目的は様々なメディアにおける自殺の扱いを分析し、それを踏まえつつ自殺予防への取り組みの可能性を考察することである。

2. 日本の自殺の現状

内閣府の 2015 年度の統計によると、平成 27 年の自殺者数は 24,025 人となり、前年に比べると 1,402 人（約 5.5%）減少した。日本では平成 10 年以来、14 年連続で自殺者数が 3 万人を超える状況が続いていたが近年は減少しつつあり、平成 27 年には 18 年ぶりに 2 万 5 千人を下回った（表 1 参照）。

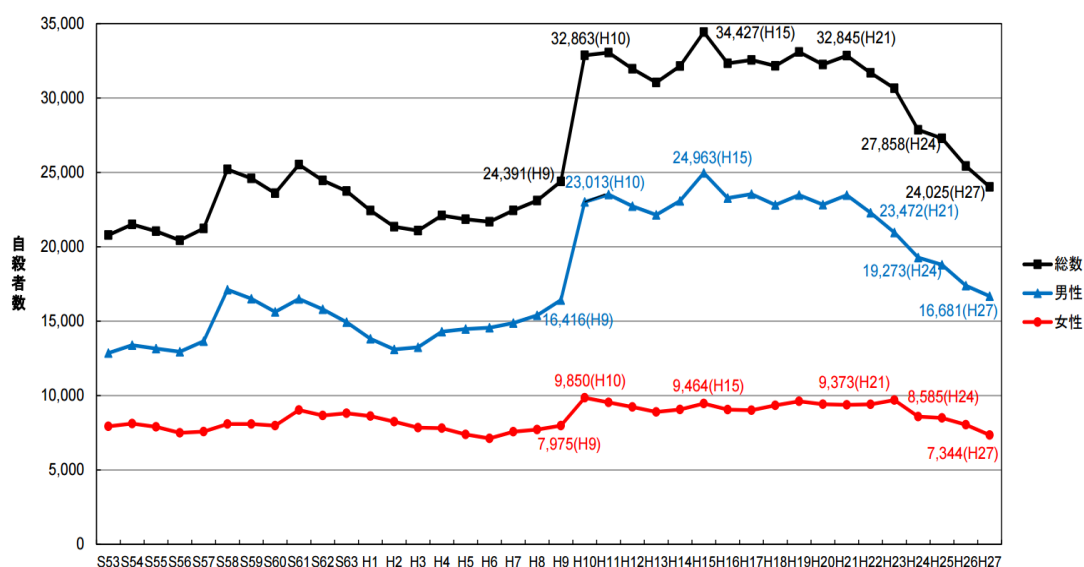


表 1：自殺者数の年次推移（警察庁自殺統計原票データより内閣府作成）

また、厚生労働省が行っている人口動態調査（2014年の年間結果・2015年9月3日公表）によると、自殺は日本の死因の第8位で、死亡総数に占める割合は約2%である（図1参照）。

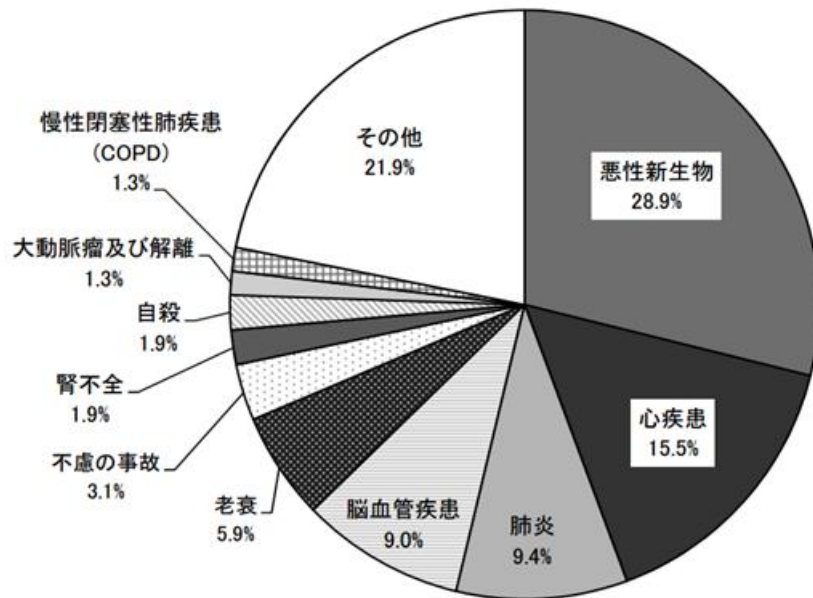


図1：主な死因別死亡数の割合（厚生労働省、2014）

上述の数字によれば、50人に1人の死因が自殺である、それほど重大な割合ではないと思いがちだが、年齢別で死因の順位をまとめてみると、由々しい事実が明らかになってくる（図2参照）。

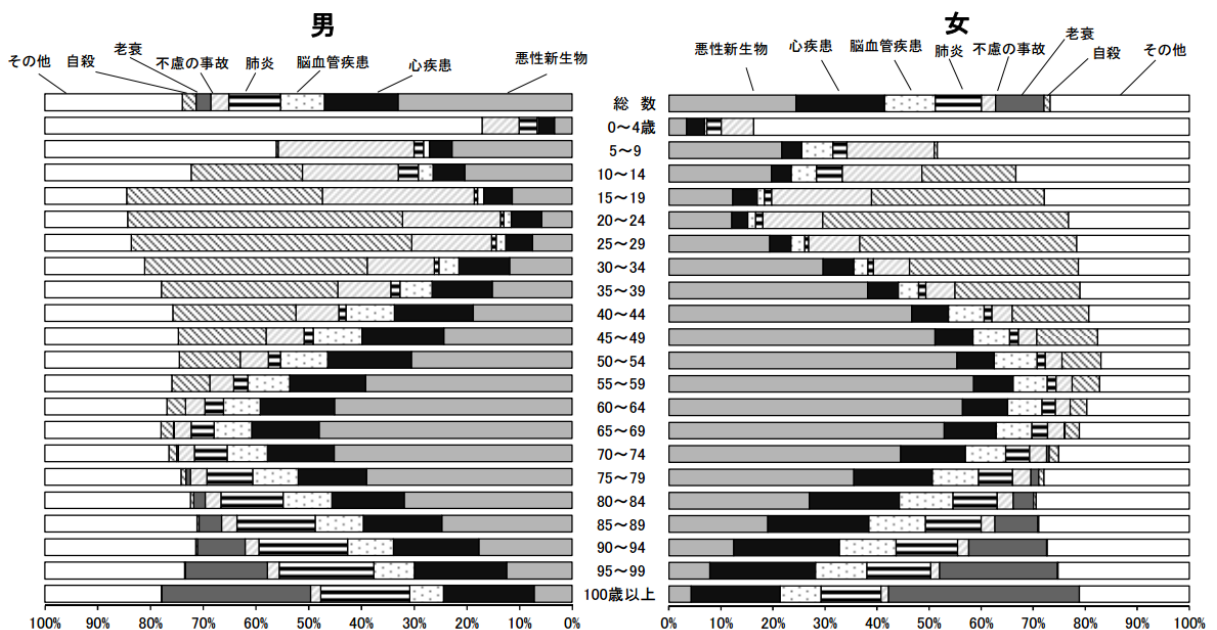


図2：性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合（厚生労働省、2014）

見ての通り、15 歳から 39 歳までの日本人における死因の第 1 位は全て「自殺」である。10 歳から 14 歳、または 40 歳から 49 歳までの日本人においても死因の第 2 位であり、深刻な比率になっている。

つまり絶対数は多くなくとも、自殺は 10 代から 40 代、つまり悪性新生物（ガン等）や心肺疾患にまだ侵されていないであろう若い年齢層の間での主要な死因となっているのである。

それに加え、自殺未遂者の存在も考える必要がある。既遂者に関しては厚生労働省や警察庁から毎年統計が発表されているが、自殺未遂については正確な全国統計はない。あくまでも推計なのだが、未遂者は既遂者の少なく見積もっても 10 倍は存在すると考えられている（高橋、2004）。

3. 日本の自殺事情

自殺は個人の心理に根をおろす個人の行いであるが、その原因や背景には社会文化的な要因が深く影を落としている。本章では、日本の自殺事情を多面的に考察したい。

3.1. 歴史的背景

日本で自殺が多い理由には歴史的要因も関与している可能性が考えられる。

封建時代における切腹の風習、江戸時代から今まで受け継がれている心中物の歌舞伎『かぶき しんじゆうてんのあみじま心中天網島』など、遠く離れた時代からでも自殺の歴史的背景が検討できる。だが、何百年も前の事情であり、実際問題の対策・解決の参考にはならないので、本節ではなるべく近代的な事情に重点を置くことにする。

自殺率は経済不況、戦時体制、戦後の混乱期など、その時代環境の背景によって大きな差異を示す。戦後では自殺率の高まりには 3 つのピークがあり、昭和 30 年前後、昭和 60 年前後、そして 3 つ目のピークは、バブル崩壊以降打ち続く平成不況の圧力を受けての平成 10 年における自殺の急増現象を反映するものである（清水、2008）。

敗戦の直後である昭和 30 年前後の日本は様々な社会的な困惑を抱えていた。闇市が街に溢れ、軍国主義体制の中における価値観がすべて覆され、多くの人々が途方に暮れた時期である。特にここで高い自殺率を示したのは 20 代の若者であった。

昭和 60 年前後にみられる自殺のピークの要因は比較的明確で、プラザ合意による円高誘導政策によるドルショック、円高不況という経済環境の悪化である。

経済アナリストの森永卓郎は、「不況と自殺は完全な比例関係にあり、不況になれば自殺者の数は増え、好況になれば自殺者の数は減る」と述べており（森、2008）、近年の不況と平成 10 年以降の高い自殺者数の関係も説明がつく。

3.2. 自殺をテーマにした作品

自殺を扱った作品は無数にあるが、紙幅の都合で本節では江戸時代で流行った「心中物」、大正時代に連載された夏目漱石の『こころ』、そして平成のミリオンセラーである『完全自殺マニュアル』を中心に考察しようと思う。

上述の作品や他の文献を考察した結果、共通点としては「自殺の許容と美化」が見受けられた。

3.2.1. 「心中物」

もともと心中とは死と直接関係がある言葉ではなかった。本来他人に対して義理立てをするという意味で使われた「心中立しんじゅうだて」という言葉が江戸時代に「相愛の男女が愛の証を何らかの方法で相手に示す」という意味になり（大掛、2009）、江戸時代中期になって男女の相対死を扱う歌舞伎かぶきや浄瑠璃じょうるり（『心中天網島』や『曾根崎心中』など）が一大ブームとなったため、「情死」としての心中が定着したとされる。また、当時は心中に共感した庶民の間で本物の心中が社会問題となり、江戸幕府は心中物の上演を禁止するとともに、心中をした者の葬儀を禁止する措置を講じたくらいである（森、2008）。

上述のように日本では 300 年以上前から心中が作品のテーマとして扱われたのに対し、西洋ではシェイクスピアの「ロミオとジュリエット」や「オテロ」で男女の自殺、殺害は見受けられるもの、合意の上で一緒に自殺する「心中物」はなかなか見つからない。双方の死をもって愛を貫くという考え方は日本人独特の死生観であると考えられる。

3.2.2. 『こころ』

『こころ』では主に 3 名の自殺について扱われている。まず実在の人物であった乃木希典のぎまれすけが明治天皇の後を追ひ、妻と共に殉死した事件が題材とされた。そのあと、「K」が「自分は薄志弱行でとうてい行く先の望みがないから」自殺し、そして「妻のために、命を引きずって世の中を歩いていた」「先生」も小説の第 3 部である「先生の遺書」を書き、自殺を決行した。

「K」の自殺の理由については「恋に進む可能性を否定され、道を追求するという目標も失い、人生に絶望」したから、「先生」については「倫理的価値観に訴え、彼の理性を納得させることができた『明治の精神に殉死する』と言う論理」によって等、様々な説が飛び交わされている（柳沢、2008、2009）。

だが本小説で「先生」自身が「私に乃木さんの死んだ理由がよくわからないように、あなたにも私の自殺する訳が明らかに呑み込めないかも知れません」と述べているように、『こころ』の登場人物の自殺の理由を突き止めるのは困難を極める。

本項で明らかにしたいのは高校の教科書にも採用されるほどの作品において「自殺」が一つの大きなテーマであるということで、日本人は『こころ』のような文学によっても自殺に関する情報に触れていることである。

3.2.3. 『完全自殺マニュアル』

自殺に関する作品で注目すべきなのが、『完全自殺マニュアル』であろう。1993 年に出版され、約 200 ページに渡って様々な形態の自殺の方法を説明し、マニュアル化した本である。服薬・首吊り・飛び降りなど、10 以上の自殺方法が紹介されている。

各自殺方法の説明では見苦しさ、自殺時の苦痛度、手間、見苦しさ、迷惑、インパクト、致死度の 6 つの項目を 5 段階で評価しており、リスク、費用、事例による自殺者の心理や自殺の原因、自殺者の死に至るまでの生きる苦しき、自殺統計データなど、自殺について幅広く分析を行っている。

本書では医学・薬学専門書から多くの引用がされたものの、著者の鶴見済は医学や薬学などの専門知識を持たないフリーライターであり、マニュアルの後書きでは自身の自殺観を次のように述べている。

「強く生きろ」なんてことが平然と言われている世の中は、閉塞して息苦しい。息苦しくて生き苦しい。だからこういう本を流通させて、「イザとなったら死んじゃえばいい」って言う選択肢を作って、閉塞してどん詰まりの世の中に風穴を開けて風通しを良くして、ちょっとは生きやすくしよう、ってのが本当の狙いだ。

当マニュアルは上述のような日本の社会風潮に異議を唱えた本で、主に 10 代から 20 代の支持を受けてブームを巻き起こし、100 万部以上を売上げるミリオンセラーとなった。当時は大手メディア等から批判があったものの、評論家・言論界からの評価は大抵肯定的であった。

だが、発刊後 18 か月の間に、9 症例が当マニュアルを参考にして自殺目的でプロムワレリル尿素剤を大量服用し、北里大学病院救命救急センターまたは国立東京第二病院救命救急センターに搬送されたという事実が確認できている（上條、1996）。またマニュアル発行後にはマニュアルの影響と思われる自殺企図相談件数が増加し、特に一般用医薬品による 10 代、20 代における自殺企図件数の増加がうかがえた（後藤、1996）という指摘もあるので、決して社会に害を及ぼさない作品とは言いがたい。

また、『完全自殺マニュアル』のメッセージは媒体を変えてインターネット上で取り上げられている。「自殺系サイト」と呼ばれるウェブサイトを数件（「自殺方法.jp」、「自殺方法大百科」、「自殺を考えているあなたへ」）分析したところ、その内容は本に書いてある情報と酷似しており、やはりマニュアルを参考にして作られたと考えられる。さらに自殺願望者たちが集う掲示板も存在し、「ネット自殺」などの新しい現象も発生している。

現代の若者の主要なメディアはインターネットであり、スマートフォンなどで簡単に無数のウェブサイトへアクセスできるような時代となったので、現在は出版物に限定されていた時代よりはるかに自殺方法の情報を手に入れやすくなっていると考えられる。

3.3. 自殺した著名人

日本では自ら命を絶った著名人は数多い。その比率が一般の日本人より多いかは不明だが、芸能人などが自殺した場合は必ずメディアなどで取り上げられるので比較的印象に残ると考えられる。

文学の世界だと日本で最も有名な文学賞で知られる芥川龍之介の服毒自殺、『走れメロス』や『人間失格』などを執筆した太宰治の入水自殺、日本人として初のノーベル文学賞受賞者であった川端康成のガス自殺などが挙げられる。また 1970 年に、三島由紀夫が憲法改正のため自衛隊のクーデターを呼びかけた後に割腹自殺をした「三島事件」はあまりにも有名である。

スポーツだとロッテなどで活躍したプロ野球選手の伊良部秀輝や騎手の後藤浩輝の首吊り自殺が記憶に新しい。歌手だと X JAPAN のギタリストであった hide、宇多田ヒカルの母で元演歌歌手の藤圭子が挙げられ、政治家だと元農林水産大臣の松岡利勝や元衆議院議員の永田寿康や柴野多伊三が挙げられる。

見ての通り、例を挙げれば限りがない。ウィキペディアの「自殺・自決・自害した日本の著名人物一覧」という記事を参考にしても過去 15 年だけで 100 名近くの著名人が自殺している。

3.3.1. ユッコ・シンドローム

本項では次章の「日本の自殺報道事情」の前置きとして 1986 年に起きた岡田有希子の飛び降り自殺について言及したい。

岡田有希子は 1980 年代中期に活動したアイドル歌手のひとりであり、人気絶頂だった 1986 年に飛び降り自殺した。彼女の自殺は連日のようにワイドショーで取り上げられ、過激な報道が繰り返された。そしてその後少年少女たちが日本各地で彼女を真似た連鎖的な後追い自殺を引き起こし、大きな社会問題となった。「ユッコ・シンドローム」とも知られている。

後追い自殺とは有名人が自殺し、それが報道されることにより、視聴者の間に更なる自殺を誘引する現象である。岡田の自殺は数の上でも圧倒的な影響を与えたが、手段にまで多大なる模倣効果を生じさせた。岡田は月の上旬である 4 月 8 日にビルの 7 階から飛び降りたのであるが、その月の自殺者の増加 228% に対し、飛び降りの数が 225% の増加（ともに前月比）という一致が見られた（野中、2015）。

4. 日本の自殺報道事情

未だに社会学に強い影響力を持っているデュルケームは『自殺論』の第一章では自殺と模倣の間には明らかな因果関係がないと結論づけ、その理論は長い間信じられていたが、後追い自殺を増加させる一因としてのメディアの影響力は 1960 年代後半からの多くの調査によって明らかにされてきた（高橋、2003）。

自殺のニュース報道について海外の研究では報道によって自殺行動が誘発する可能性が示され、高度に情報化された現代社会においてマスメディアがメンタルヘルスに及ぼす影響に関して海外では活発に調査報告がなされている（高橋、2003）。また坂本（2005）によると現実の自殺の報道はフィクションにおける自殺の記述よりも、また有名人（タレントや有名政治家）の自殺報道はそうでない人の自殺報道よりも、それぞれ影響力が強いことが示された。つまり、モデルとなる自殺がメディアで報じられると更なる自殺を生み出すきっかけとなると考えられる。世界保健機関（WHO）も 2000 年に自殺予防の手引きとして、自殺予防メディア関係者のためのガイドラインを作成している（表 2 参照）。

自殺予防 メディア関係者のための手引き — メディア関係者のためのクイック・リファレンス —

- 努めて、社会に向けて自殺に関する啓発・教育を行う。
- 自殺を、センセーショナルに扱わない。当然の行為のように扱わない。あるいは問題解決法の一つであるかのように扱わない。
- 自殺の報道を目立つところに掲載したり、過剰に、そして繰り返し報道しない。
- 自殺既遂や未遂に用いられた手段を詳しく伝えない。
- 自殺既遂や未遂の生じた場所について、詳しい情報を伝えない。
- 見出しのつけかたには慎重を期する。
- 写真や映像を用いることにはかなりの慎重を期する。
- 著名な人の自殺を伝えるときには特に注意をする。
- 自殺で遺された人に対して、十分な配慮をする。
- どこに支援を求めることができるのかということについて、情報を提供する。
- メディア関係者自身も、自殺に関する話題から影響を受けることを知る。

表 2：自殺予防 メディア関係者のための手引き（WHO、2008）

だが 2006 年の坂本の研究では、日本の新聞報道ではニュースバリューがあり、全体の実態を反映していない自殺が主に報じられ、また模倣を招く危険性がある自殺手段を詳細に報じられることが指摘されている。さらに原因・動機が単純化して報道され

やすいため、実際の原因・動機が伝わっていない可能性があり、自殺に対し一面的な見方を人々に植え付けること傾向も批判されている。

平成 20 年に発生した硫化水素ガスを用いた自殺については、一時期詳細な報道が行われたこともあって平成 19 年に 29 人だった硫化水素自殺による自殺者数が平成 20 年に 1,056 人と急激に増加し、社会問題となった（内閣府、2009）。そういった事情を分析すると、日本においてはメディアの影響の検討が不十分であることが明らかになってくる。

海外での成功例を挙げると、ウィーンの地下鉄における自殺報道において、ガイドラインの作成とマスメディアの協力によって自殺件数が減少したことが報告され（坂本、2005）、報道機関が自殺を予防するポテンシャルを持っていることが示されている。適切な報道が自殺予防に寄与する可能性がある反面、群発自殺を誘発しかねない危険な報道の仕方もあることが明らかになっているので、日本のマスメディアはこのような危険を十分に認識した上で、責任を持った自殺報道を行うことが望まれる（高橋、2003）。

5. 日本の自殺予防事情

平成 10 年以降、年間の日本の自殺者数が 3 万人を超える日本の状況に対処するため、内閣府は平成 18 年に自殺対策基本法を制定した。緊急避難的なものになりがちであった対策を中長期的な視点に立ち、戦略的かつ安定的に対策を推進する必要があると判断され指定されたものである。

「自殺は追い込まれた末の死」、「自殺は防ぐことができる」、「自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している」という自殺に対する 3 つの基本的な認識を示し、自殺総合対策大綱が制定され、国を挙げて総合的な自殺対策を推進することを目的としている。

我が国では、自殺を「自ら選んだ死」、「意思的な死」というように、個人の自由な意思や選択の結果として捉え、場合によっては、「生死は最終的には本人の判断に任せるべきである」とする考え方が根強くある。このような国民の意識については、歴史的に責任を取るための自殺や自己犠牲のための自殺が行われてきたという事実を指摘するものや、日本人は自殺に対して寛容な文化を有するという指摘もある。しかしながら、現在の我が国における自殺の背景には、ほとんどの場合、経済・生活問題、健康問題、家庭問題など様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係している。そのため、自殺総合対策大綱では、多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」とであると規定し、正しい知識の普及や偏見をなくしていく取組を掲げている。（自殺対策白書、2015）

自殺対策基本法が施行されてから日本の自殺対策は大きく前進してきた。「個人の問題」だった自殺が「社会の問題」とされ、自殺対策も「生きる支援」として社会的な課題に位置付けられるようになった。各地で取組が進み始めた 21 年からは、年間の自殺者数も 5 年連続して減少している。平成 27 年の自殺者数は 18 年ぶりに 2 万 5 千人を下回った。だが毎日平均 70 人のペースで自殺が起きており、まだ深刻な事態であることに変わりはない。

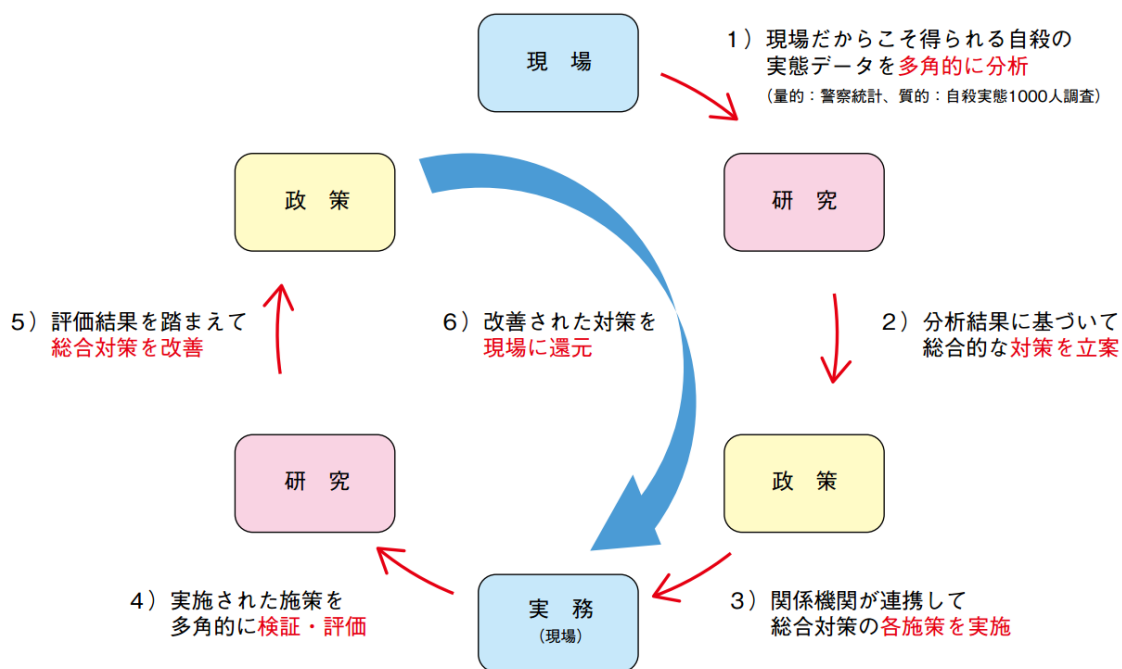


図 3：自殺総合対策における PDCA サイクル（内閣府、2015）

またインターネット上で「自殺」と検索する際には自殺予防の広告が見受けられるが、それ以上に自殺方法について言及しているサイトや、必要以上に細かい自殺に関する情報を載せている報道やブログが閲覧できる傾向がある。そういった類のウェブサイトを削除、またはアクセスを困難化するようにプロバイダに依頼するなどしたらインターネット上の自殺関連情報対策がより効率的に行われるのではないかと考えられる。

6. おわりに

本稿では様々な自殺に関するトピックを分析した。第一章、第二章では日本の自殺率は世界的に見ても高いこと、そして自殺の絶対数は多くなくとも、日本では 10 代から 40 代の若い年齢層の間での主要な死因となっていることを紹介した。

第三章では日本の自殺事情を歴史的背景、自殺を扱った作品、自殺した著名人などを取り上げ多面的に自殺について考察した結果、日本は文化的に「自殺の許容と美化」をする傾向が見受けられた。

第四章では報道機関は自殺を誘発できる反面、自殺の予防に貢献できる可能性を示し、日本においてはメディアの影響力についての検討が不十分であることが明らかになった。そして第五章では近年、政府がようやく自殺予防に積極的に取り組んでいることを紹介した。

このレポートを執筆するうえで明らかになったのは、日本は様々なメディアを通じて自殺に関しての情報に触れていて、自殺を許容・美化する文化を持っていることである。そして、以上を踏まえて自殺予防に取り組む必要性を提言したい。

日本における効果的な自殺予防のためにはまず国民一人一人に自殺や精神病について正しい情報を与えることが望ましい。自殺のほとんどは「追い込まれた死」であり、鬱^{うつ}などの精神病はだれでもかかる可能性のある病気である。そして報道機関には厳しいガイドラインの策定が求められ、行政は自殺予防センターなどへのアクセスを簡易化すること（検索エンジンや SNS への働きかけなど）で更に効果的な自殺率の降下が期待できるだろう。

自殺は外面的にも内面的にも美しいものではなく、防ぐことができる社会問題だと気づく必要がある。そして自殺は決して「自由」な死などではなく、「強制」された死であり、残された家族や友人にも深いところの傷を与える行為であることを心に留めていただきたい。

参考文献

<白書>

1. 厚生労働省 (2014) 『人口動態統計』
<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?lid=000001137965> (2016年4月20日アクセス)
2. 内閣府 (2010) 『平成21年版自殺対策白書』 (2016年6月21日アクセス)
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2009/pdf/>
3. 内閣府 (2015) 『平成27年版自殺対策白書』
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2015/pdf/honbun/> (2016年6月18日アクセス)
4. 内閣府 (2016) 『平成27年中における自殺の状況』
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/toukei/h27.html> (2016年4月20日アクセス)

<単行本>

5. 大原健士郎編 (1980) 『現代のエスプリ no.151 現代の自殺』 至文堂
6. 斎藤貴男 (2012) 『強いられる死-自殺者三万人超の実相』 河出書房新社
7. ショウベンハウエル (1979) 『自殺について 他四篇』 岩波文庫
8. 高橋祥友 (2004) 『自殺未遂』 講談社
9. 鶴見済 (1993) 『完全自殺マニュアル』 太田出版
10. デュルケーム (1985) 『自殺論』 中央公論社
11. 夏目漱石 (1991) 『こころ』 集英社
12. 森省歩 (2008) 『ドキュメント 自殺』 ベストセラーズ

<論文>

13. 大掛麻央 (2009) 「『好色五人女』 卷四 恋草からげし八百屋物語」の考察」 広島女学院大学国語国文学誌 39, pp. 41-55
14. 影山隆之 (2003) 「最近20年間の日本における青少年の死生観・自殺観に関する研究」 こころの健康 18 (2), pp. 70-76
15. 上條吉人 (1996) 「『完全自殺マニュアル』による自殺企図-精神分裂病者の大量服薬」 精神医学 38(3), pp. 267-273
16. 後藤京子 (1996) 「自殺に用いられる薬毒物と出版物による影響に関する研究」 民族衛生 62(2), pp. 53-64
17. 坂本真士・影山隆之 (2005) 「報道が自殺行動に及ぼす影響: その展望と考察」 こころの健康 20 (2), pp. 62-72
18. 坂本真士・田中江里子・影山隆之 (2006) 「自殺の新聞報道の現状と問題点「ネット自殺」以降の新聞報道の内容分析を通して」 こころの健康 21(2), pp. 44-53
19. 清水新二 (2008) 「自殺の心理・社会的原因」 行政担当者のための自殺予防マニュアル 厚生労働科学研修
20. 高橋祥友 (2002) 「WHOによる自殺予防の手引き」 平成14年度厚生科学研究費補助金 (こころの健康科学研究事業) 自殺と防止対策の実態に関する研究 研究協力報告書
21. 高橋祥友 (2003) 「マスメディアと自殺」 平成15年度厚生科学研究費補助金 (こころの健康科学研究事業) 自殺と防止対策の実態に関する研究 研究協力報告書
22. 野中昭彦 (2015) 「著名人の自殺後にみられる後追い自殺—時代の推移による変化—」 流通科学研究 14(2), pp. 105-115
23. 柳沢浩哉 (2008) 「Kはなぜ自殺したのか: 『こころ』の謎を解く」 広島大学日本語教育研究 57, pp. 199-207
24. 柳沢浩哉 (2009) 「先生はなぜ自殺したのか: 『こころ』の謎を解く」 広島大学日本語教育研究 19, pp. 23-30
25. Fushimi, M. (2005). "Suicide patterns and characteristics in Akita, Japan". Psychiatry Clin Neurosci, 59 (3), pp. 296-302

26. Ojima, T. (2004). “Comparative study about methods of suicide between Japan and the United States”. J Epidemiol, 14 (6), pp.187-192
27. Ohto, H. (2015). “Suicide rates in the aftermath of the 2011 earthquake in Japan”. The Lancet, 385 (9979), pp.1727
28. U.S. Public Health Service (1999). “The surgeon general’s call to action to prevent suicide”, Washington DC: US Department of Health and Human Services
29. Yamamura, T. (2006). “A perspective in epidemiology of suicide in Japan”. Vojnosanit Pregl, 63 (6), pp. 575-583

<映像情報>

30. レネ・ダイグナン (監督) (2013) 『自殺者1万人を救う戦い』(映画)
<https://youtu.be/oo0SHLxc2d0> (2015年12月15日アクセス)
31. ロバート・レッドフォード (監督) (1980) 『普通の人々』(映画)
32. Andrew Solomon (2013) “Depression, the secret we share” (講演)
https://www.ted.com/talks/andrew_solomon_depression_the_secret_we_share (2016年2月27日アクセス)
33. JD Schramm (2011) “Break the silence for suicide attempt survivors” (講演)
https://www.ted.com/talks/jd_schramm (2016年5月11日アクセス)
34. Kevin Breel (2013) “Confessions of a depressed comic” (講演)
https://www.ted.com/talks/kevin_breel_confessions_of_a_depressed_comic (2016年3月1日アクセス)
35. Kevin Briggs (2014) “The bridge between suicide and life” (講演)
https://www.ted.com/talks/kevin_briggs_the_bridge_between_suicide_and_life (2015年10月24日アクセス)
36. Mark Henick (2013) “Why we choose suicide” (講演)
<https://youtu.be/D1QoyTmeAYw> (2016年05月17日アクセス)
37. VICE Japan (監督) (2012) 『自殺の森 青木ヶ原 - Suicide Forest』(ドキュメンタリー)
<https://youtu.be/AI5kX6d5Kv8> (2016年1月20日アクセス)

<ウェブサイト>

38. ウィキペディア「自殺・自決・自害した日本の著名人物一覧」
<https://goo.gl/BDa3u1> (2016年06月01日アクセス)
39. 「自殺方法.jp」
<http://xn--nfvo7kkyaz03d.jp/> (2016年6月7日アクセス)
40. 「自殺方法大百科」
<http://by-intuition.com/> (2016年6月7日アクセス)
41. 「自殺を考えているあなたへ」
<https://drkiriko.wordpress.com/> (2016年6月7日アクセス)
42. 自殺願望掲示板 「したらば掲示板」
<http://jbbs.shitaraba.net/computer/30691/> (2016年6月8日アクセス)
43. 自殺掲示板 「2ちゃんねる」
<http://bbs.2ch2.net/suicide/> (2016年6月8日アクセス)
44. ツイッター 「鶴見済 @wtsurumi」
<https://twitter.com/wtsurumi> (2016年5月28日アクセス)
45. World Health Organization (2012) “Suicide rates Data by country”
<http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDE> (2016年4月20日アクセス)