





状も見られた。

職場環境に嫌気がさし、転職面接を受けるが、不採用。妻の述懐によれば、それ以降、「能面のような表情で、話しかけても生返事しかしなくなつた」。

死の6日前、上司の異動に伴い主任に昇進。妻が昇進を祝うと、「別に。責任が重くなるから困る」と答えたという。川口さんは、総額2800万円、1か月13万円返済の住宅ローンを抱えていた。それを思えば、会社を辞めるわけにはいかない。そしてある日、「出かけてくる」といって外出したまま、帰らぬ人となつたのである。

社内の「いじめ」が原因で命を絶つたのは06年11月に亡くなった原田克美さん(享年56・仮名)だ。C型肝炎の持病があつたが、社内でのストレスが連続して降りかかる。降格処分、さらには上司から退職を迫られる。そんな中、うつ病を発症。その後も他の社員のミスの責任を上司から追及されるなどして、ストレスを



自殺対策強化月間のポスター

溜め続けた。原田さんは、妻が買物に出たときに、自室で亡くなつていた。カネや酒に追い詰められることもある。

中野良光さん(享年40・仮名)も自宅で死を選んだ。クレジットカードによる多重債務に、アルコール依存症。死の3か月前には、生活苦を理由に妻から離婚を切り出された。死亡時の債務額は、200万円――。

ライフリンクでは、この3例を含めた305人の自殺者の遺族への調査・分析から、自殺のリスクとなつた68の「危機要因」を割り出した。その中には、職場環境の変化、家族問題や金銭面でのストレスに加え、「肩こり」「腰痛」など、一見直接自殺につながると思われぬものや、「昇進」といった普通なら喜ばしい

要因も含まれている。

清水氏が説明する。「自殺の要因は、決して単一的なものではありません。倒産やリストラ、そこからもたらされる生活苦や家庭不和など、ネガティブなイベントが複合的に積み重なつた結果、うつ、さらには

「SOS」はほとんど届かない  
にわかには判断しづらいリスク要因。そこで小誌は、清水氏の監修のもと、131の「自殺危機判定シート」を作成した。そこには、305人の実例からサラリーマンにとつて自殺のリスク要因となりやすい30項目が並ぶ。自分に当てはまる項目があれば、リスク要因の右にあるポイ

自殺へとつながっていく。私たちの分析では、平均4つの危機要因の連鎖で自殺に至ると考えられる。たとえば腰痛は、それ単独では自殺の理由とは考えづらい。しかしともともと腰が痛いというストレスがあれば、そこに勤務状況や、職場での人間関係のストレスなどが加わつた場合、腰痛のない人に比べその分、リスクが高まる。逆に過重労働の結果、腰痛持ちになつた人の場合には、「腰痛」という危機要因の中にすでに「過重労働」も含まれているということとなります」

ントを加算していき、その合計点で判定する。たとえば、先ほど紹介した川口さんのケース。⑤疲労、⑫転職失敗、⑬食欲減と⑭体重減、⑮不眠の5項目ですでに33ポイント、その他⑯住宅ローンの存在や⑳下病などで、軽く50ポイントを超えてしまった(合計59ポイント)。原田さんも

詳細は省略するが、降格人事の経験などが大きく、合計49ポイントとなつた。死に至るまで、いくつもの要因が複雑に絡み合い、リスクを増大させていったのだ。ぜひ、あなたも判定シートを試してほしい。自分自身を判断することにはどうしても主観が混じるため、この判定は絶対的なものとはいえない。しかし、無意識のうちにリスク要因を抱えていることに気づくのではないか。

ライフリンクの調査によれば、遺族の中で「故人が自殺のサインを出していた」と思う人は46・2%。しかし、生前から「それがサインだ」と思ったという人はそのうち20%(全体の約10%)。生前のSOSはかくも周囲には届きづらい。だからこそ、家族や同僚がわずかな「変化」にも目を配るとともに、「セルフチェック」も重要なのだ。交通事故やがんよりも身近になってしまった「自殺」。いま、この瞬間にも、死者は増え続けている。