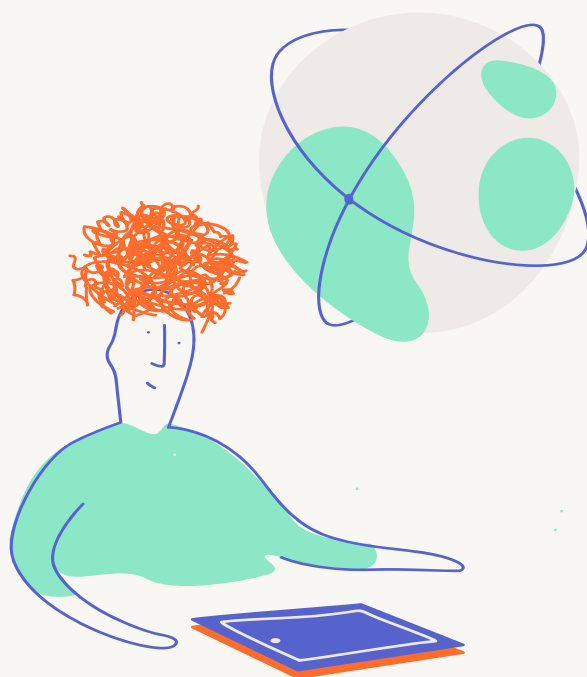


#chatsafe 教育者用 手引き

自殺に関する安全なオンライン
コミュニケーションを教師が支援するには



© Orygen

この刊行物は著作権保護の対象です。1968年著作権法およびその後の改定の下で許諾された場合を除き、Orygenの書面による事前の許可なく、手段を問わず本刊行物のいかなる部分も複製、格納、送信を行うことを禁じます。

引用時の推奨表記

Orygen、2020年、「#chatsafe教育者用引き: 自殺に関する安全なオンラインコミュニケーションを教師が支援するには」、オーストラリア、メルボルン

免責情報

この情報は医学上の助言ではありません。あくまで一般論であり、個人の環境、身体健康、精神状態、精神面で必要な特別な配慮を考慮していません。自分や他人の症状の治療または診断に、この情報を使用しないでください。この情報を根拠に、医師の助言を無視すること、または診察を先延ばしにすることは、絶対にしないでください。医学上の疑問については資格を有する医療専門家に尋ねることをおすすめします。疑わしい時は、必ず医師にご相談ください。

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

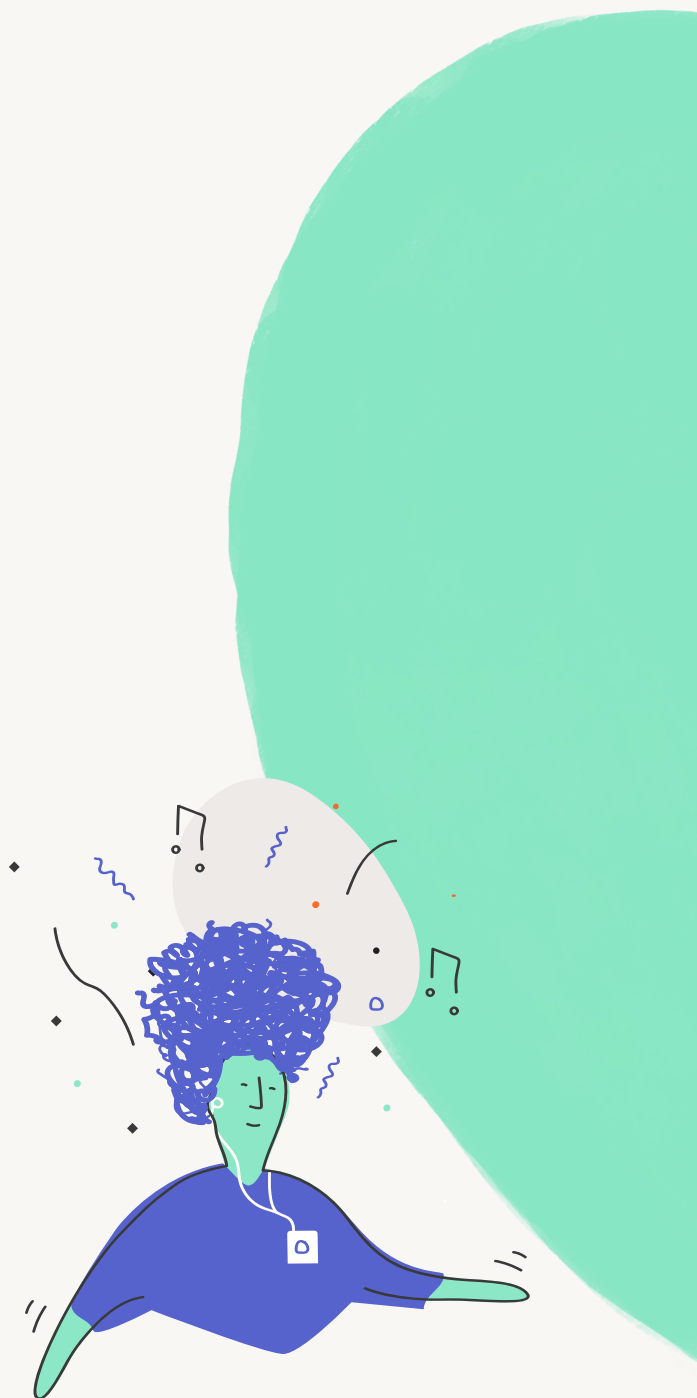
#chatsafe とは？

オーストラリアをはじめ多くの国で、自殺報道に関する安全ガイドラインが作成されています。これらは報道関係者向けで、主にニュースや印刷メディアといった従来媒体を想定しており、インターネットや「ソーシャルメディア」についてはそれほど大きく取り上げていません。しかし、ご存じのように、青少年がソーシャルメディアプラットフォームで自殺をさまざまな形で話題にすることは増えています。そうした青少年には、専門家の関与や従来メディアでの扱いに主眼をおいたガイドラインはあまり有用でないでしょう。

そこで私たちは#chatsafeガイドラインを作成しました(1)。これは、青少年がソーシャルメディアで自殺に関するコミュニケーションを安全にすることができるように、青少年を直接サポートするための裏付けのある手法とアドバイスをまとめた世界初のガイドラインです。青少年、メディア、自殺防止専門家の協力を得て作成したこのガイドラインは、オーストラリアの青少年との連携の下に運営している[ソーシャルメディアキャンペーン](#)で紹介しています(2)。

このガイドラインは、1)自殺について投稿する前に、2)自殺行為に関して自分の考え・感情・体験を打ち明けるとき、3)自殺念慮・願望・行為のために苦しんでいる知人について話すとき、4)自殺のおそれがある人に対応するとき、5)追悼ウェブサイト・ページ・非公開グループに関するセクションで構成されています。

#chatsafeガイドライン(英語)は[#chatsafeウェブサイト\(www.orygen.org.au/chatsafe/\)](#)からダウンロードできます。また「[Facebookを安全に利用するために](#)」の[自殺防止セクション](#)でも紹介しています。

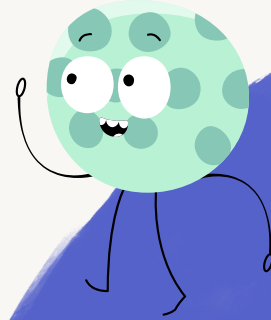


#chatsafe教育者用引き

教師はしばしば青少年にとって身近な「信頼できる大人」となります。自殺という問題が学級内にさまざまな形で浮上するときもあるでしょう。例えば、学生から自分や他人の自殺念慮・願望・行為について相談を受けるかもしれません。あるいは、ソーシャルメディア上で学生たちが自殺について話したり、関連コンテンツを見ていたりすることに気づくかもしれません。自殺が学校教材や映画で取り上げられることもありますし、有名人の自殺はメディアで報じられます。

私たちは、ソーシャルメディアで自殺について安全に話す際に知っておくべきことを、教育者が関わりを持つ青少年に伝えられるように、この「#chatsafe教育者用引き」を作成しました。この資料では、自殺について語る際の無難な表現方法や、青少年がソーシャルメディアで自殺関連コンテンツに安全に接したり、自殺関連コンテンツへの接し方を自分で決めたりするのに役立つ情報を紹介します。また、青少年が作成したソーシャルメディアコンテンツへの直接リンクも掲載し、学生にシェアしたり、議論の題材に使ったりできるようにしています。

この資料の目的は、学校や大学のポリシーや、教育省(またはその他の関連規制当局)からのアドバイスに代わる情報を提供することではありません。この資料内の情報には、学生の年齢層に合わせて調整を加えてもかまいません。#chatsafeコンテンツは16～25歳の人々と作成しました。これについて話し合う際は、対象とする学生の年齢や学年を考慮することをおすすめします。



本資料には、#chatsafeのウェブサイトやInstagramページへのリンクが記載されています。この資料で取り上げたトピックに関する青少年向けアニメーション動画へのリンクもあります。学生にシェアしてご活用ください。ディスカッションのきっかけとしてもお使いいただけます。

青少年にとってソーシャルメディアは支援を求め手を差し伸べるのに適した手段

オーストラリアの青少年は、ソーシャルメディアの利用時間を増やしており、FacebookやInstagram、Snapchatなどのプラットフォームを自分の考え、気持ち、思いつきについて安心して話せる場とみなすことが多くなっています。それだけに、自傷行為を含めて、自殺に関する考えや行為について話す場として、ソーシャルメディアを選ぶ若者もいます。そのようなコミュニケーションを安全で有益かつ適切なものに保つことが、#chatsafeの狙いです。私たちは、そうした会話を安全に行うために必要な手段を青少年に提供することを目指しています。そして支援とサポートを提供するうえで、ソーシャルメディアは重要な要素だと考えています。

若者たちはソーシャルメディアについてこう語ってくれました。

- 連帯感や人とのつながりを築ける
- 助けや情報が欲しいときに使えて、見つけられる手段
- 自分の気持ちを非難されずに話せるプラットフォーム

とはいえ、青少年がオンラインで自殺に関する情報に接触することでリスクを被る場合があるのも事実です。その情報が安全でない、または配慮に欠けた形でシェアされたものならなおさらです。例えばある種のコンテンツ(生々しい情報や映像など)は、苦悩を引き起こし模倣自殺行動を誘発することがあります。しかし、主要メディアが自殺に関する情報を責任を持って慎重に報道すれば、自殺率は減少することが調査で明らかになっています。そこで、青少年がそのような会話をオンラインで安全に行うのを助け、責任と配慮をもって情報をシェアすることを推進するために作成されたのが#chatsafeガイドラインです。

安全なコミュニケーションとはどのようなものか

#chatsafeにとって重要なのは安全なコミュニケーションです。例えば、学生がどんな言葉を使い、どういう種類の情報をオンラインでシェアすべきか、互いに何を支援できるか、といったことです。青少年にとって身近な信頼できる大人が、オンラインとオフラインの両方で、a)安全なコミュニケーションとそうでないものを区別し、b)安全なコミュニケーションの方法を示すことができれば有益です。



言葉選びが大切

#chatsafeでは、自殺についてオンラインで話すときには配慮ある安全な言葉を使うことを推奨します。

配慮ある言葉を使う:

- 「自殺を犯した」ではなく「自殺で亡くなった」という言葉を使う(配慮を欠く表現の例は下記参照)。
- 自殺とは複雑な問題であり、人が自ら命を絶つ背景にはさまざまな要因があることを示す。
- 希望や立ち直りに関するメッセージを含める。
- 自殺を考えているかもしれない人たちに、支援を受けられる場所や方法を伝える。
- 自殺防止につながる物事についての情報を含める(例: 有意義な活動に参加する、人とのつながりや関わりを築き維持する)。
- 自殺は避けられること、助けてくれる人はいること、ケアが有効な場合もあること、立ち直ることは可能なことを示す。
- 青少年に、自分の気持ちを人に話すことを奨励する。相手は友達でも、信頼できる大人でも、専門家でもよい。

配慮を欠く言葉避ける:

- 自殺が犯罪や不道徳であるかのような言い方はしない(例えば「自殺を犯した」ではなく「自殺で亡くなった」と言うようにする)。それを見たり聞いたりした人が、「自分がこういう気持ちになるのはおかしいのか、許されないことなのか」、「助けを求めたら批判されるのではないか」と思う恐れがある。
- 自殺が諸般の問題、生活のストレス、精神衛生上の悩みを解決する「手段」であるかのような言い方をしない。
- 自殺を美化したり、ロマンチックに描いたり、その他魅惑的に思わせるような言葉を使わない。
- 自殺をささいなことと思わせたり、実際より単純化したりするような言葉を使わない。
- 自殺の原因がひとつの出来事や要因(いじめ、ソーシャルメディア利用など)にだけあるかのように批判したり、ほめかしたりしない。
- 自殺について、迷信、蔑視、偏見を助長したり、どうすることもできないと示唆したりするような、批判的な言葉を使わない。
- 実際に起きた自殺または自殺未遂についての詳細な情報は伝えない。
- 自殺の手段や現場についての情報は明かさない。過去に特定の場所で何度か自殺が起きていたとしても、それを「自殺の名所」として言いふらさない。

自殺についての会話を止めることはできず、止めるべきでもありませんが、希望を持つ、立ち直る、支援を求める方向で話し合うことが重要です。信頼できる人に悩みを打ち明けることを学生に勧め、自殺の背景は複雑だが防止できることを強調し、支援はいつでも受けられることを繰り返し伝えていくことによって、自殺について安全に話し合う手立てを青少年に提供できます。

情報の共有



「投稿する前に、手を止めてよく考えよう」

#chatsafeガイドラインでは青少年に対し、情報をオンラインに投稿する前に少し時間をとって、何のためにそれをシェアしたいのかを考えてみることを推奨しています。その投稿は他人にどんな影響を与えるか、もっと無難な、あるいは有益な伝え方はないか、という点も忘れずに考えてみるべきでしょう。自殺に関する情報をオンラインでシェアしようとしている青少年には、次の点を指摘することが重要です。

- 投稿は拡散されて見せる相手やシェアする先を自分がコントロールできなくなる可能性がある。
- 不正確な投稿、誰かに汚名を着せる投稿、安全でない投稿は、悪い影響を及ぼしかねない。
- インターネットは恒久的で、「一度投稿したら、いつまでも残る」。他の利用者がスクリーンショットを撮ったり、他人に見せてまわったりするかもしれない。
- オンラインに投稿した場合は、安全でない、あるいは有害なコメントが付けられていないか時々確認することが重要。

学生が自分の体験について投稿し、その中で現在や過去の自殺念慮・願望・行為を明らかにする場合もあるでしょう。そのようなソーシャルメディア投稿について当人と話す際には、次のように尋ねてみるとよいかもしれません。

- 自分の体験をシェアしたら、あなたはどんな気持ちになると思う？それで嫌な思いをするかもしれないと考えるなら、例えば投稿をシェアする前に、兄弟・姉妹や信頼する大人や友達にチェックしてもらうこともできる。
- あなたは自分の体験をシェアすることで何を達成したい？もっと他の人に知ってもらいたい？それとも誰かに助けてほしい？それを達成するのにもっと効果的な方法はない？
- 現在または過去の自殺念慮・願望・行為について助けを求めることは、自分のためになると思う？あなたはどんなリソースや、人々や、友達を頼ることができる？
- あなたの投稿は誰が見ることになる？投稿先はメンタルヘルスの専門家のサイト？匿名プラットフォーム？それとも公開プラットフォーム？
- その投稿は友達や家族や仲間にどんな影響を及ぼす可能性がある？
- あなたが投稿する体験談は、読んだ人が自分自身や大切な人を救うために役立つ？もしそうでないなら、あなたがどうやって立ち直ったのか、いくつかヒントを挙げておくのが親切かもしれない。

支援の提供

どのような場合でも、適切な支援サービスの電話番号やリンクを書き添えておくに越したことはありません。例えばヘルプラインや、地域の自殺防止サービスや救急サービスなどです。また、さまざまなソーシャルメディアプラットフォームを通じて入手できる自殺防止リソースもあります。

#chatsafeガイドラインには地域別の支援サービス一覧も掲載しています。

学生が誰かを心配して様子確かめる ときには

#chatsafeガイドラインでは、学生が誰かのオンライン投稿を見て心配になったときには、オンラインでもオフラインでもいいので、その人に直接話しかけてみることを勧めています。また、信頼できる大人(教師など)や友達に知らせること、できれば専門家のアドバイスを求めることも役に立つと提案しています。

学生が誰かを心配してオンラインで話し合っていることに気づいた場合には、次のことを伝えましょう。



「友達が投稿したものを見て心配になったことは？その人が危ない状況にあると思ったとき、あなたにできることがあります」

当人に声をかける 前に

オンラインで話しかけるのは、多くの人にとって肯定感、連帯感、あるいは心の支えとなりうる大切なことです。自殺を考えていることを匂わせるコンテンツは、必ず真剣に受け止めましょう。ただし、自分自身がいつどのような助けの手を差し伸べられるのかについては、限度を決めておきましょう。

#chatsafeガイドラインでは学生に対し、話しかける前にまず自分自身について次のことを確かめるよう勧めています。

- 自分は今どのような気分なのか？
- 自分はその人の助けになることを実行できるのか？
- 自分では対応しきれない助けが必要になったとき、どこに支援を求めればいいのかはわかっている？
- このことで自分が安全でなくなったり、動揺したりしないか？

コンテンツを見て不安になったり、青少年がリアクションを起こすことにためらいを感じたとしても、それはそれでかまいません。大切なのは、青少年が自分の手助けできる限界を認識し、声をかけることは自分の責務ではないと理解することです。青少年はそうしたことを大きな責任と覚悟することがあります。友達や仲間からプライベートメッセージで打ち明けられたり、秘密にしてくれと頼まれたりした場合にはなおさらです。青少年が自分では対処しきれないと思ったときには、次のようにしましょう。

- 信頼できる大人か友達に知らせる。
- 専門家に相談する。
- 自殺に関するコンテンツをそのプラットフォームに報告する([Facebookの「安全に利用するために」](#)など)。

相手の様子が 心配なら、自殺を 考えているのか 尋ねてみてもよい

様子が心配な人に青少年が声をかける際には、プライベートに連絡をとり、自分が相手を心配していること、気にかけていることを伝えるのがよいでしょう。それに対して、相手は考えていること、今の気持ち、あるいは体験したことを打ち明けてくるかもしれません。

そういう時に、相手に「自殺を考えている？」と直接尋ねてもかまいません。自殺について質問することで相手が自殺行為に及ぶ確率が高まるという根拠はないことが研究で明らかになっています。質問は直接かつ明確にすることが大切です。

- 「いま自殺を考えている？」
- 「自殺したいと思う？」
- 「生きるのをやめようと考えている？」

こうした状況にある人にかけるべき言葉に完璧な正解はありませんが、何もしないよりは相手を支えたいという気持ちを伝え手を差し伸べるほうがよいでしょう。

その後の対処

自殺の危険が差し迫っている、または自殺の準備が進められている場合:

- 当人に000番への通報を勧める。
- 当人の家族、または当人と付き合いがあり様子確かめてくれそうな人に知らせる。
- 当人やその家族、または付き合いのある人物に連絡がつかないときは、代理で000番に通報する。この場合、通報した人の氏名と連絡先、対処してほしい相手に関する情報、その人にリスクがあると判断する根拠になった発言、問題の投稿やメッセージが送信された時刻、その人の現在位置(もし判れば)を尋ねられます。

自殺の危険が差し迫っていない場合:

- 支援は得られると伝えて安心させ、専門家に相談するよう勧める。
- 誰かに話したいかどうか、自分にできることはあるか尋ねる。
- 助けが欲しいとき相談できる所を知っているか、地域の支援サービスの連絡先を知りたいかを尋ねる。
- 当人が話したがらないなら、その意思を尊重しつつ、誰か他の人に話すよう勧める。

自殺で亡くなった人についてオンラインで安全に話すには

自殺で亡くなった人を思い返すとき、そのことについて何を言い、どう話すのが無難なのか、判断が難しいこともあるでしょう。次の点に留意してください。

そのようなことが話題になる時はあるものです。

- 学生が他の学生とそういう話をしたり、個人的に友達や信頼する大人と話したいと思うこともあるでしょう。

そうした会話を安全に行うことは可能です。

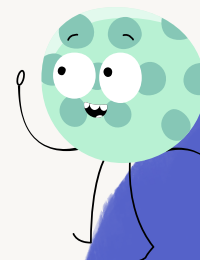
- そのような会話を有効に進める方法があります。無難な言葉の選び方を教えて、自分の気持ちを打ち明けられるように勧め、支援はいつでも得られることを伝えましょう。
- 死別の悲しみは複雑なもので、感じ方は人によってさまざまです。自殺について他人と話したいと思う若者もいれば、そういう話をする心構えができていないと思う若者もいます。そこで、自殺念慮・願望・行為に関するコンテンツには必ず警告を入れてシェアするように、#chatsafeでは推奨しています。そうすれば他の利用者は「心構え」ができ、オンラインで自分が目にする情報をコントロールできます。#chatsafeではコンテンツ警告のサンプルを公開しており、学生が[ダウンロードして使える](#)ようになっています。

こうした会話が有益なこともあります。

- 自殺で亡くなった人についてオンラインで語り合うなら、安全な空間を作って、そこで前向きな話や楽しい思い出をシェアする方法があることを学生に伝えましょう。これは学生たちが自分の感情を吐き出し、前向きな会話を進めるのに効果的な手段となります。

そうした会話は、学生の心身の健康を見守り自殺の連鎖を防ぐ対策の鍵にもなります。

- オンラインでの会話や投稿に安全でないメッセージが含まれていないかを継続的にチェックすることや、支援サービスを提供することが重要です。
- ソーシャルメディアは学生に自分の気持ちを話す機会を提供しますが、害をもたらす可能性もあるだけに、そういう会話が安全に行えるよう計らうことは重要です。例えば、オンラインでは偽情報や風説が急速に拡散することがあります。自殺をセンセーショナルに書き立てたり、肯定的に描いたり、非難したりするコンテンツは有害な結果を招きかねません。場合によっては、影響を受けやすい人に模倣自殺行動を引き起こす恐れもあります。そのような連鎖を防ぐために学校やコミュニティがとれる対策があります。それは、ソーシャルメディアに投稿される会話や情報が適切で有益なものとなるよう計らうことです。

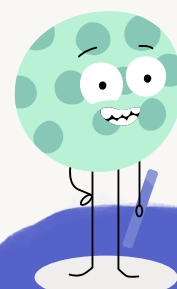


**「自殺で亡くなった人を
思い出すとき、暗いことばかりに目を向けなくても
いい」**

セルフケアとコンテンツ 表示制御

#chatsafeは、セルフケアを実践し、常に自分の心身の健康をチェックすることを推奨しています。例えば、ソーシャルメディアをしばらく見ないようにする、他の活動に参加する、あるいはソーシャルメディアのニュースフィードを管理する(安全でないコンテンツのブロック、非表示、報告)といった対策を取ることができます。

感情に押し潰されそうになったら、自分をいたわり、距離をとってもよいことを学生に伝えましょう。



「感情に押し潰され
そうになったら、まず
自分をいたわること」



「自分がオンラインでとれる
選択肢や、自分のニュース
フィードをコントロールする
方法を知っておくのは良いこと」

その他のリソース

ダウンロードできる追加リソース

- [#chatsafeのコンテンツ警告テンプレート](#)
- [自傷行為に関する対策資料\(保護者・ケア従事者向け\)](#)
- [#chatsafe: コミュニティガイド](#)

オンライン

- [#chatsafeウェブサイト](#)
- [#chatsafe教育者用トレーニングモジュール\(Orygenサイト内\)](#)

参考文献

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: A young person's guide for communicating safely online about suicide Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. Published 2020 May 11. doi:10.2196/17520

