

保護者のための #chatsafe

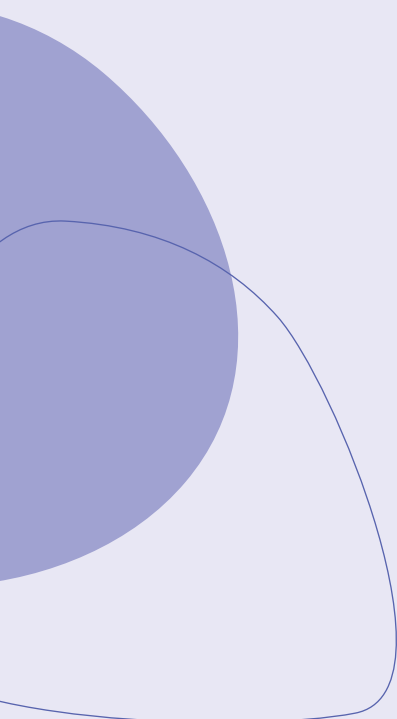
自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で安全にコミュニケーションできるように支援する

第2版




#chatsafe®

ory
gen



©Orygen 2023

引用時の推奨表記 La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers: supporting young people to communicate safely online about self-harm and suicide. Edition two. Melbourne: Orygen. 2023.

免責事項: この情報は一般的な教育および情報提供のみを目的としています。本情報は、公開日現在のものであり、(別段の記載がない限り) オーストラリア全州および準州に関連するもので、その他の法域では該当しない可能性があります。個々の患者に関する診断および / または治療上の決定は、患者の臨床状況における専門的な調査と意見に基づいて行われるべきものです。法律で許可される範囲内で、Orygenはこの情報の使用または信頼から生じるいかなる損害についても責任を負いません。医療行為を行う際には、ご自身の専門技術と判断に基づいて行ってください。Orygenは本情報で言及されているいかなる製品、治療、またはサービスも保障や推奨はいたしません。

Orygenは、私たちが暮らす土地の伝統的所有者について認知し、過去・現在の長老に敬意を払います。Orygenは、現在もファースト・ネーションの人々にとって重要な文化遺産、信念、および国との関係を認識し、尊重します。



保護者のための #chatsafe

自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で安全にコミュニケーションできるように支援する

第2版





内容

- 6 #chatsafe とは？
- 7 保護者のための #chatsafe のご紹介
- 8 世界の状況
- 10 **セクション1**
一般的なヒント
- 16 **セクション2**
自傷行為や自殺に関する安全なオンライン
コミュニケーションとは？
- 28 **セクション3**
ライブ配信、ゲーム、ネット心中、デマ、
コミュニティ
- 32 **セクション4**
あなた自身と若者を守る
- 35 各種サポートサービス

#chatsafe とは？



#chatsafe とは、自傷行為と自殺について、オンライン上で安全にコミュニケーションを取るためのスキルと知識を若者達に身に付けさせることを目的とした、自殺防止プログラムです。

2018年、Orygen は、若者達が自殺についてオンライン上で安全にコミュニケーションを取れるよう、世界初のエビデンスに基づいたガイドラインを作成しました (1)。このガイドラインは、若者達、メディア関係者及び自殺防止の専門家の協力を得て作成されました。2019年には、オーストラリア全土の200人を超える若者達の助けを借りて、このガイドラインからソーシャルメディア・キャンペーンを打ち出しました (2)。

ソーシャルメディア・キャンペーンの評価からは、若者達が #chatsafe のソーシャルメディア・コンテンツを気に入ってくただけでなく、自殺に関してオンライン上でコミュニケーションを取る際の自信を増やし、安全に対する理解が深まったことが分かりました (3)。つまりこれは、若者達にとって、自殺予防に関する情報をソーシャルメディアで探す手助けになり得ることを示しています。また、ソーシャルメディアは、メンタルヘルスと自殺予防に関する情報を若者達に届ける方法として受け入れられる可能性があることも意味しています。

若者達は、このガイドラインとソーシャルメディア・キャンペーンを好意的に受け取り、役立つと考えましたが、私達は、自傷行為についてのコミュニケーションに関する重要なガイダンスが欠けていると感じました。自傷行為には、その行為に及ぶ理由や自殺する意図の有無を問わず、意図的に自身の身体を傷つける行為や過量服薬等の服毒などが含まれます。(4)。急速な変化を遂げるソーシャルメディアとのギャップを埋め、追い付くため、私達は、自傷行為及び新しいソーシャルメディアのトレンドを考慮した #chatsafe ガイドラインの第2版を発行しました。

#chatsafe の情報を若者達に届けるという大きな役割を果たしているソーシャルメディア・キャンペーンですが、私達は、多くの大人達が、ソーシャルメディアで目にする若者向けコンテンツの種類に懸念を抱いていることを理解しています。そのため、#chatsafe には、若者達が自傷行為や自殺に関してオンライン上で安全にコミュニケーションを取れるよう、大人が身近な若者達をサポートする際に必要とする知識やスキルを提供することを目的としたリソースも含まれています。

若者達と大人達のために作成された #chatsafe のすべてのリソースは、#chatsafe のウェブサイトですべて入手できます (orygen.org.au/chatsafe)。

保護者のための #chatsafe のご紹介

保護者は、若者にとって最も信頼できる大人である場合が多く、また情報とサポートを提供する大切な役割を担っています (5)。このため、保護者は、自傷行為や自殺といったデリケートなトピックについて若者達と話すにあたって、知識と自信を持っていることが重要です。

また、若者達にとってオンラインプラットフォームは、コミュニティや帰属意識を育み、特定のトピックに関する情報を探すためのよくある場所なので、保護者は、ソーシャルメディアについて若者達と抵抗感なく話すことができるようになることも大切です。ソーシャルメディアについて若者達と話すことは、時に難しいものです。それに加えメンタルヘルスや自傷行為、自殺といった話をすると、とてつもなく大変に感じたり、どこから手を付けてよいか分からないと感じたりするかもしれません。そのような時に、このガイドラインが役に立ちます。

若者が、自傷行為や自殺に関してオンライン上で安全にコミュニケーションを取るために、大人がより一層の自信と知識を持ってサポートできるよう、保護者のための #chatsafe を作り出しました。

このガイドラインでは、あなたが親や保護者、身近な家族として個人的なつながりを持つ 12 歳から 25 歳の人を「若者」と呼んでいます。

このガイドラインは、自傷行為や自殺について話す際のお手本となる安全な言い回し、このようなトピックのコンテンツを作り出す若者の手助けの仕方、そして見たいと思うコンテンツの種類を若者が決める際の手助けの仕方を掲載しています。

若者達をサポートする際に、早い段階でオープンにこのような会話をすることが非常に重要です。特に、若者が自傷行為や自殺念慮に苦しんでいたたり、苦痛を感じるようなトピックの情報を目にしている場合は尚更です。自傷行為や自殺について安全にコミュニケーションを取るために、あなた自身の知識を増やし自信を高めることで、若者がオンライン上、オフライン双方で同じようにふるまえるよう手助けできます。

このガイドラインは、4 つのセクションに分かれています。

- **セクション 1** 一般的なヒント。
このセクションでは、自傷行為や自殺に関して若者達と話すことの重要性について、一般的な情報を提供しています。
- **セクション 2** 自傷行為や自殺に関する安全なオンラインコミュニケーションとは？このセクションでは、若者が自傷行為や自殺に関するオンラインコンテンツを安全に作成したり、閲覧したり、また、返答したりできるようサポートする方法について述べています。
- **セクション 3** ライブ配信、ゲーム、ネット心中、デマ、コミュニティ
- **セクション 4** あなた自身と若者を守る。

世界の状況

このガイドラインは、もともとオーストラリアで保護者を対象として作成されましたが、若者達の自傷行為や自殺は世界中で深刻な問題となっており、文化の違いや地域の状況がこのようなトピックに関する会話の展開に影響を与えることを、私達は理解しています。

2023年、このガイドラインを世界中の方々に向けて改良するため、Metaより資金提供を受けました。ソーシャルメディア、自傷行為や自殺といったトピックが世界でどのように議論されているか知るため、15カ国の親、保護者そして自殺予防の専門家を交えて協議を行いました。

本ガイドラインの現行版は、厚生労働大臣指定法人・一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）の協力の下、日本に住む保護者のために改良を加えました。この協議プロセスを通して情報を提供してくださった皆様に、感謝申し上げます。



日本の保護者、そして自殺予防の専門家が教えてくれたこと

協議の中で、私達は、日本の若者達の自傷行為や自殺、ソーシャルメディアの利用について、様々な懸念事項や課題を耳にしました。

保護者の中には、自傷行為や自殺といったトピックはタブーであるため、若者と話すのは神経質になる上、このような話をするのがさらに自傷行為や自殺を引き起こすのではないかと不安になると話してくれる方もいました。自傷行為や自殺について若者達と話すことは安全な上、自傷のリスクを軽減する可能性があるということは研究によって明らかになっている一方、話し合うには難しいトピックであることは、私達も理解しています。

親と自殺予防の専門家達は、ソーシャルメディア上の自傷行為や自殺に関するコンテンツがいかに容易にアクセスできるかということへの心配や、若者達が、親からの叱責を避け、親に負担をかけないように、サポートを親に求めるのではなく、信頼性のない情報源に注意を向けてしまうことへの懸念を明らかにしました。

親達の中には、自傷行為や自殺について子供達と話し合うことに躊躇はないものの、会話を始める適切なタイミングを見計らうのが難しいと言う方々もいました。保護者、自殺予防の専門家達からよく聞かれたのは、日本の家庭では自傷行為や自殺についての会話は一般的ではないこと、また、このようなトピックについて若者達が話し合ったり、若者のオンライン上の安全性をサポートする方法を、保護者が学ぶことが大切であるということでした。



このガイドのパート1には、自傷行為や自殺についてのよくある誤解に関する情報が載っています。

このガイドのパート3には、自傷行為や自殺についての危険なコンテンツに関する情報と、若者がそのような情報を目にした際の対処法が書かれています。このガイドのパート4には、あなたと若者が、オンライン上で目にするものをどのようにコントロールできるのが掲載しています。

パート2には、自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で安全にコミュニケーションを取るためのサポート方法に関する情報が載っています。

1

一般的なヒント

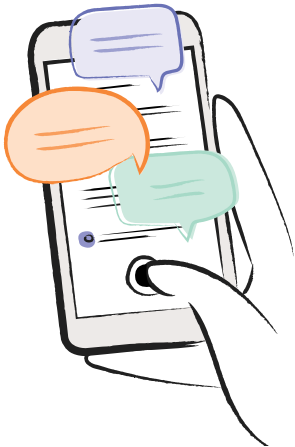


自傷行為や自殺について、 若者と話し合うことは安全で、 かつ重要なことです

若者達が自分自身のメンタルヘルスや、自傷行為や自殺の経験を理解するのを助けるために、保護者は大切な役割を果たすことができます。また、若者達が助けを必要としている場合にサポートする中心的な役割を果たすこともできます。しかし、保護者の多くは、メンタルヘルス、自傷行為や自殺といったトピックについて若者達とどのように話し合うか、緊張したり自信が持てなかつたりします (6)。

自傷行為や自殺について 話し合うことは、時として 気まずいものです

多くの大人達は、自傷行為や自殺について若者と話し合うことで、その考えを吹き込むことになったり、自殺関連行動の助長になったりするのではないかと心配しています。これは、研究によって否定されています。若者のことを心配している場合や、コミュニティ内で自殺が起きた場合、若者と自殺について安全に話し合うことができるということを示すエビデンスが数多くあります (7-9)。実際、若者達は、自傷行為や自殺について親に話を聞いてもらい、オープンに話し合いたいと #chatsafe のチームに話しています。



自傷行為や自殺についての 経験とは？

「自傷行為や自殺についての経験」と言及がある場合は、いつ起きたかにかかわらず、自傷行為や自殺をこれまでに経験した人や、そのような人を知っている、ということの意味します。このような経験は人により異なりますが、自傷行為や自殺念慮、又は自殺願望、自殺行為を経験をした若者達、また、他者がそのような経験をしたのを見たり聞いたりしたことがある若者達を含めることができます。このような経験は、オンライン上でもオフラインでも起こり得ます。

親は自傷行為や自殺について、 いつ若者と話し合うか？

自傷行為や自殺について、若者と話した方がよい場面はいくつかあります。その例を以下に記載します。

- その若者とその安全を心配している。
- 若者の友達や知り合いを心配している。
- あなたの地域のコミュニティや若者の学校で自殺が起きた。
- 著名人が自殺により亡くなり、メディアで取り上げられている。
- 自傷行為や自殺に関する情報がコミュニティ内やソーシャルメディア上でシェアされている。
- 学校の教科書で自傷行為や自殺に関するトピックが扱われている。
- 若者が見たテレビ番組や映画で、自傷行為や自殺について言及されていたり、登場人物が自傷行為を行ったり、自殺で亡くなったりした。

このようなことが起きた場合、若者と自傷行為や自殺について話し合うことに抵抗感がなく、自信があることが大切です。自傷行為や自殺に関する情報を無視したり、このようなトピックが上がった際に話し合わなかったりすると、トピックに対する偏見を増大させる可能性があります。これは、若者達を、自傷行為や自殺について話し合うことは避けるべきであるという考えに至らせることがあります (10)。それにより、助けが必要な時にそれができなかつたり、このようなトピックについて安全で役に立つ会話を持つ機会を制限してしまつたりすることもあります。

以下に、自傷行為や自殺について若者と話し合う際に、あなたができることをいくつか挙げます。

- **落ち着き、まず何を言いたいか考える。** 会話を始める前に、自分の考えや気持ち、話したいと思うことを書き出すことが助けになるかもしれません。
- **正直になる。** 会話が気まずい、落ち着かないと感じたら、それを若者に伝えてもいいのです。若者もそう思っているかもしれないので、あなたの気持ちを話すことで、弱みを見せたり正直になったりしてもよいのだということを示すことができます。この会話を始めたい理由について正直になりましょう。
- **明確で直接的な表現にする。** 何が言いたいのか、若者が理解しにくくなるような曖昧な表現は避けます。
- **批判的にならないような状況下で、若者に自分自身を表現する時間を与える。** 今の気持ちや、何か打ち明けてスッキリしたいことがないか聞きましょう。若者がすぐに会話を始める心の準備ができていないとは限らないので、待つと決めた場合、また別の機会に話し合うつもりであることを伝えてください。話す気になったら、いつでも聞く準備はできていると伝えましょう。
- **過敏に反応したりパニックに陥ったりしない。** 若者は、不安にさせたり心配させたりするようなことを言うかもしれません。その場に一緒にいて、話を聞くためにそこにいるということを示しましょう。行き詰まったように感じ、何をしたらよいか分からなくなっても大丈夫です。
- **解決策を持っている必要はない。** 若者達は、批判せずにただ聞いてくれる大人に話すだけで救われることがあると、#chatsafe チームに話してくれたことがあります。若者は、安心感を感じるために、問題に対する答えを必要としているとは限りません。ただ話を聞いてくれて、自分を気にかけてくれて、解決を急ごうとしない大人がいるだけで、助けになる場合があります。
- **情報を提供する。**
- **役に立つサポートサービスや情報があることを知らせる。**
- **適切である場合には、次に何をするか、共に計画を立てる。** どのように若者をサポートするのが一番よいのか、あなた自身がサポートサービスにアドバイスを求めてもよいのです。

- **若者のことが心配になったら、自殺について考えているか直接聞く。** 自殺念慮や自殺願望があるのではないかと心配な場合は、明確に、そして率直に聞くことが大切です。
- **サポートしている気持ちが伝わるように、会話を終了しましょう。** 若者に、自分自身の感情を打ち明けてくれてありがたく思う気持ち、又は、打ち明けなくなったらいつでも聞く準備ができていることを伝えましょう。難しい感情について話すことは勇気があるということを再認識させることで、経験を認めてあげてください。後ほどお互いの様子を再度確認する時間を決めたり、必要な時はいつでもそばにいるということを知らせるのもよい考えです。

安全な空間を提供する

若者と、自傷行為や自殺についてオープンにコミュニケーションを取る時、あなたは、考えや気持ちを共有するための安全な空間を提供しています。また、これにより、自分自身やほかの人について心配がある場合は、あなたに相談できるということを示しています。このようなオープンなコミュニケーションを作り出すことは、若者達をサポートする貴重な方法であり、若者達の安全を保つことにもなります。

自傷行為や自殺に関する迷信

自傷行為や自殺に関する一般的な迷信や誤解を認識し、疑問を持つことが大切です。



図1 自傷行為や自殺に関する迷信と事実

迷信...	事実...
自傷行為は、自殺を図ること、又は自殺願望があることを意味する。	自傷行為は、対処するための手段として行われることがあり、その理由は様々です。必ずしも自殺を図っているわけではなく、自殺を考えているとも限りませんが、自傷行為と自殺には関連があります。自傷行為をする人は、将来的に自殺のリスクが高くなります。また、自分に加えた危害が思いのほか深刻になってしまった場合、命の危険にさらされることもあります。
自傷行為は、注目を浴びるための行為だ。	自傷行為をする人の多くは、注目を集めようとしているわけではありません。実際、多くの人は、自身の自傷行為を必死に隠そうとします。
自傷行為をする人は、精神障害がある。	自傷行為は、精神的な疾患を抱える人々により多く見られますが、だれでも自傷を考えたり、試みる可能性があります。自傷は行動であり、病気ではありません。
自殺願望があるか、相手に聞くことはよいことではない。	「自殺」という言葉を使い、自殺念慮や自殺未遂について直接質問することで、苦痛や自傷のリスクを高めることはありません。
自殺について話し合うことは、自殺の考えを人に吹き込んだり、自殺を促すことになる。	自殺について安全に話し合うことにより、誰かに自殺の考えを吹き込んだり、自殺念慮や自殺行動の可能性を増加させたりすることはありません。また、自殺についての話し合いを避けることで、その心配がなくなるわけでもありません。実際、自分自身の自殺に対する考え、気持ち、行動などを話す機会を与えることは助けになる上、自傷のリスクを低下させることができます。
自殺について、言いたいことは何でも言ってよい。	自殺についてのある特定の言い回しや内容は、役に立たず苦痛を引き起こすことがあります。危険な言い回しを使ったり、自殺企図、場所、方法を描写したコンテンツをシェアすることは、それを目にした人の自傷のリスクを高める可能性があります。 オンライン上で自殺について話す際は、安全な言い回しを使い、危険なコンテンツは必ず報告又は削除されることが大切です。
精神的な疾患を抱える人など、ある特定の人だけが一生のうちに自殺願望を持つ。	自殺念慮を持ったり、自殺行動を起こしたりするようになる要因はたくさんありますが、自殺は誰にでも起こり得ます。

迷信...	事実...
<p>オンライン上で、自殺したいと思っている人がいたら、すぐに分かる。</p>	<p>オンライン上で相手に自殺願望があるかどうかは、分かりにくいかもしれませんが、自分が自殺念慮を持っていることを誰かに直接言う人は、そう多くはありません。また、オンライン上でその兆候を特定するのは容易ではないため、見逃されてしまうこともあります。</p>
<p>自殺念慮や自殺の計画があることをオンライン上で話す人は、注意を引きたいだけで、実際に自殺を試みたり自殺により亡くなることは絶対がない。</p>	<p>自殺念慮を持つ人の中には、深刻な苦痛や絶望を感じる人が多く、その結果、自殺が唯一の選択肢であるように感じてしまうことがあります。自殺に関する危険な兆候や会話はすべて真剣に受け止め、オンライン上でコミュニケーションを取る場合には、偏見のない表現を使用することが大切です。</p>
<p>自殺は、単一の原因や出来事によって起こる。</p>	<p>自殺は複雑な問題で、単一の原因や出来事で説明できるものではありません。多くの場合、複数の危険因子がその人の自殺に対する脆弱性に寄与しています。これらの危険因子がもたらす影響は人により異なるため、ある人にとっての危険因子がほかの人にとっても危険因子であるとは限りません。</p>
<p>自殺念慮や自殺企図を持つ人は、死ぬ決心をしている。</p>	<p>自殺念慮や自殺企図のある人が、必ずしも死にたいと思っているとは限りません。むしろそのような人は、ほかの選択肢や対処方法がないと信じ込んでいる場合があるのです。適切なタイミングでサポートを受けることにより、この苦痛を軽減し、自殺を防ぐことができます。</p>
<p>自殺を止めさせるために、他人にできることは何もない。自殺企図や自殺による死は前兆もなく起こる。</p>	<p>自殺は防げます。適切なサポートは、自殺企図や自殺による死を防ぐためにとても効果的です。自殺の危険にさらされている人を見抜く方法について理解し、そのような人が助けを求めるときにサポートできることが大切です。</p>

ソーシャルメディアは、若者達にとって重要なサポートになります

若者達がソーシャルメディアに費やす時間は増加しています。そして、若者達は、ソーシャルメディア・プラットフォームを、自分の考えや気持ちを話し合う安全な場所として認識していることがよくあります。

若者達は、ソーシャルメディアについて以下のように語ってくれました。

- ・ コミュニティへの帰属意識や社会とのつながりを築かせてくれる。
- ・ 助けを求めたり、情報を見つけたりするのに便利で適切な方法を提供してくれる。
- ・ 偏見を生むことなく気持ちを話し合えるプラットフォームである。

このため、若者達の中には、ソーシャルメディアを自傷行為や自殺についてコミュニケーションを取る場所としている人もいます。

オンライン上で自傷行為や自殺に関するコンテンツにさらされることは、若者達に危険をもたらす可能性があります。危険な方法や助けにならない方法で情報がシェアされている場合は、特にそうです。例えば、生々しい情報や画像を含むコンテンツは、苦痛を引き起こしたり、若者達が見たり読んだりしたものを模倣するようになりたりする場合があります (11)。しかし、主流のメディアにおいて、自殺に関する情報が責任を持って慎重にシェアされた場合には、自殺率を低下させることが研究によって明らかにされています。このため、#chatsafe のガイドラインは、若者達がオンライン上で安全にこのような会話ができるように手助けするため、また、安全で責任ある方法で情報を作成・シェアすることを促進するために生まれました。



2

自傷行為や自殺に関する 安全なオンラインコミュニ ケーションとは？



安全なオンラインコミュニケーションという言葉は、若者達が使用する言葉遣いや、若者達が作ったり見たりする文字や画像などによるオンラインコンテンツ、若者達がオンラインでお互いに提供しあうサポートを指しています。

保護者が、安全な言い回しと危険な言い回しの違いを知ることや、オンライン上及びオフライン双方で安全なコミュニケーションを自ら実践することは役に立ちます。なぜなら、若者達は私達が使う言葉遣いを真似ることがあり、安全なコミュニケーションは、自傷行為や自殺に関する偏見を減らすことができる一方、危険な言い回しは有害な偏見を助長するからです(12)。また、保護者が危険な表現をすることで、自傷行為や自殺に関する話をしてはいけない人物であるという印象を、周りの人に意図せず与えてしまう可能性があります。大人が、会話をオープンにし、危険を感じている若者達に手を差し伸べるような言い回しのお手本を見せることが大切です。

この情報の利用方法

このセクションでは、若者が自傷行為や自殺に関するオンライン上のコンテンツを安全に作成したり返答したりする方法に関する情報が掲載されています。この情報には、例えば、自分の話をすることや、心配している人に救いの手を差し伸べること、また、自殺で亡くなった人を思い出すことなどが含まれます。保護者は、この情報を、安全な行動の手本を示すのに使用したり、若者のオンライン上の安全性をサポートするために役立てたりすることができます。この情報を、自傷行為や自殺に関するオンライン上のコンテンツにどう向き合うか話し合う際の出発点にしたり、このような会話の前後や会話中に参考にできるガイドとして利用したりするのがよいでしょう。



言葉と視覚的コンテンツの重要性

#chatsafe は、自傷行為や自殺について若者に話す際には、安全な言い回しを使うことを保護者にお勧めします。また、保護者は、若者が安全なコミュニケーションの重要性を理解する手助けをしたり、自傷行為や自殺について友達とコミュニケーションを取る際に、若者に安全な言い回しを使うよう促したりすることもよいでしょう。

保護者の中には、若者が自傷行為や自殺についてオンライン上でコミュニケーションを取ることにに対して心配する人もいるでしょうが、このような会話は必ずなされるものですし、安全にコミュニケーションを取った場合は、若者にとって助けになります。

偏見を生むような表現を使わず、希望や回復、助けを求めることに焦点を当てるのが大切です。若者に、信頼できる人に自分の気持ちを話すよう促し、自傷行為や自殺は予防可能であることに焦点を当て、いつでも助けを得られることを再認識させることで、安全にこのような会話をするスキルを身に付けさせることができます。

安全な言い回しと危険な言い回しの例を、下の表に示しました。危険としてリストに挙げた言い回しを使うことが非常に一般的である場面もあり、そのような習慣を変えることは困難であることは、私達も理解しています。保護者には、このようなトピックについて話す際には、可能な限り安全な言い回しを使うようお勧めします。このような言い換え方があることを意識し、言葉遣いがなぜ重要なのか理解することは、価値がある第一歩になります。

図2 危険な言い回しと安全な言い回し

危険な言い回し	安全な言い換え方	理由
自殺を、犯罪や罪深い行為と表現すること。例：「自殺を犯す」。	中立的な言い回しを使う。例：「命を絶つ」、「自殺により亡くなる」、「自死」。	自殺を犯罪や罪深い行為と言い表すことは、自殺願望や自殺企図のある人や、自殺で誰かを失った人に対する偏見を増大させます。このことはまた、自殺の危険にさらされている人を孤立させ、助けを求める意欲をそぐことにもなりかねません。
自殺を人生における問題やストレス源、精神障害の「解決策」として表現すること。例：「あの人は、今はもっと良い場所にいる」、「苦しみは終わった」。	支援、希望、回復を強調しましょう。自殺は予防可能であり、避けられないものではないことを明確にします。	自殺を「解決策」と描くことで、魅力的に見えかねません。また、対処方法・サポート・専門的支援を利用する代わりに、自殺は現実的な選択肢であると考えさせる可能性があります。
自殺を魅力的、ロマンティック、又は魅力的であると表現すること。例：「愛する人の後を追う」。	中立的な表現を使いましょう。例：「自殺未遂」又は「自殺による死」。	自殺に魅力的な響きを与えると、危険にさらされている人が自殺を魅力的に感じる可能性があります。自殺により亡くなった人について話す際、このような危険な言い回しを使うことによって、真似して自殺行動や自殺企図を起こす気にさせてしまうことがあります。
自殺を、深刻で複雑なものではないと思わせるような言い方で話すこと。例：自殺による死を単一の出来事のせいにしたたり、いじめやうつ病など、単一の原因の結果として自殺したとほめかすこと。	自殺の危険な兆候について話し合ったり、その原因は1つではないことを再認識してもらいましょう。自殺により死に至った具体的な原因や危険因子について、臆測しないよう留意してください。この状況で噂話をすることは、侵害的で有害です。	自殺は複雑な問題で、単一の原因の結果として起こることは滅多にありません。自殺を単純化しすぎると、有害な固定観念を生み、人々が様々な兆候や危険因子を認識しにくくなります。また、自殺の原因を単純化することは、ある特定の要因を持つ人を、より深刻な危険にさらすことにもなりかねません。
自殺をセンセーショナルに扱うこと。例：「自殺の蔓延」、「自殺率がうなぎ上り」、「みんな自殺している」。	より中立的で正確な表現を使いましょう。例：「増加する自殺率」。自殺は予防可能であることを強調します。	大げさな言い回しやセンセーショナルな表現は、自殺を起り得ることや阻止できない成行きのように感じさせ、それにより、危険にさらされている人に絶望感を持たせてしまうことにもなりかねません。
批判的になること。迷信、偏見、固定観念を繰り返すこと。例：「自殺は臆病者のすること」、「トレンド、流行り、エモやゴスのやること」。	中立的な言い回しを使い、迷信や固定観念を打破するため自殺に関する事実を伝えます。	自殺に関する迷信や固定観念は、人が実際に自殺の危険にさらされているのを認識できなくしてしまいます。偏見もまた、自殺の危険にさらされやすい人に関する有害な考えを助長し、そのような人に孤独感を与え、助けを求める意欲をそぐことがあります。

図は次のページに続きます

危険な言い回し	安全な言い換え方	理由
<p>自殺や自殺未遂に関する詳細な情報を提供すること。例：方法や場所に関する情報。</p>	<p>自殺による死や自殺未遂に関して、詳細まで言及する必要があるのか再考してください。代わりに、広義又は一般的な言葉を使います。</p>	<p>自傷行為や自殺に関する詳細な情報は、それを見た人を動揺させる可能性があります。また、人によっては、見たものを真似たり模倣する場合があります。</p>
<p>自殺を望ましい結果のように表現すること。例：「成功」、「不成功」、「試みは失敗に終わった」。</p>	<p>中立的な言い回しを使います。例：「自殺によって亡くなった」、「自殺未遂」、「命にはかかわらない自殺未遂」。</p>	<p>自殺に「成功」したと言うと、それが悲劇的な結果であるにもかかわらず、何かポジティブなことを達成したかのように聞こえます。一方で、「不成功」、「試みは失敗に終わった」と言う、その人は望ましい結果を達成できなかったことを示唆し、さらに致命的な方法を選択するよう人々を仕向ける場合があります。</p>
<p>人にレッテルを貼り付けること。例：「構ってちゃん」、「嘘つき」。</p> <p>批判的又は軽視するようなコメントをすること。例：「またかよ」、「かまってちゃんにはうんざり」。</p>	<p>自殺に関する会話は真剣に受け止め、誰かが自殺未遂を起こした場合には、中立的な言い回しを使いましょう。</p>	<p>自殺について話す人は、深刻な苦痛や絶望感に苛まれていることがよくあります。偏見や批判的な言い回しは、自殺の危険にさらされている人に孤独感を与えてしまいかねません。しかし、適切なタイミングでサポートすれば、自殺企図を防ぐことができます。</p>
<p>自傷行為や自殺をするようけしかける。例：「やってみれば」、「何をもたもたしているの？」</p>	<p>共感的になり、助けを求めよう促しましょう。</p>	<p>自傷行為や自殺の表明は、常に真剣に受け止めるべきです。弱い立場にいる人は、自傷行為や自殺行動をするように仕向けるコメントに従って行動し、怪我や死に至る可能性があります。助けを求める行為を促すことで、自傷行為や自殺を防ぐことができます。</p>

言葉と同様、ある特定の視覚的コンテンツも時に有害になります

視覚的コンテンツとは、写真、動画、収録済み及びライブ配信、GIF画像、おもしろ画像、ストーリー、リール、アニメーション、絵文字、スタンプ、並びにその他の画像ベースのコンテンツを指します。

下記の図1には、そのコンテンツに登場する人やそれを見た人に、悪影響を及ぼす可能性のある視覚的コンテンツの種類を示しています。例えば、危険画像は、プライバシーを侵害し、苦痛を与え、自傷行為や自殺に関するある特定の手法や場所を奨励し、自殺の危険性がある人に自傷行為や自殺行動を真似させる影響力を持つことがあります。

視覚的コンテンツを投稿する際は、あなた又は若者が、背景情報などの状況を示すためにキャプションや説明を加えることを考えてもよいでしょう。

図3 視覚的コミュニケーション

危険なコンテンツ
自傷行為や自殺の場所を描写したコンテンツ。 例：ある特定の事件が起きた日時と場所。
自傷行為や自殺に至る方法、過程、又はその前段階を描写したコンテンツ。例：その人が何をしたら、又はどうやったか。
自傷行為や自殺行動を行う方法を説明した指示的なコンテンツ。
自傷行為や自殺の結末や結果を描写したコンテンツ。 自傷行為や自殺行動が起きた前後の人や場所を示すコンテンツを含みます。例：自傷行為を行う前後の人物、ある人が自傷行為を行う前後の身体の具体的な部位を比較した写真や動画。
自殺で亡くなった人の悲嘆に暮れる家族や友人を、本人の許可なく描写したコンテンツ。
亡くなった人の身体の写真又は動画。例：亡くなった場所や、葬儀での故人との対面時に撮られたもの。
上記で説明されているものを、ぼかしや規制された方法で描写しているが、付随する文章に危険な詳細が含まれているコンテンツ。例：キャプションや説明欄、又はハッシュタグに、ある特定の手法や場所の記述がある。

若者が、自身の経験について安全にコンテンツを作成する方法

#chatsafe のガイドラインは、若者達が、自分がオンライン上に投稿する内容や、なぜ投稿するのかについて、今一度立ち止まって考えることを勧めています。また、その内容が自分自身や他者にどう影響するか、そして、より安全でより有益なコミュニケーションの方法があるかどうかを再度考えるよう促すことも役に立ちます。

オンライン上のコミュニケーションにおける注意点

若者が、自傷行為や自殺に関連したオンラインコンテンツを作成し投稿しようとしている場合、以下について再認識させることが大切です。

- そのコンテンツの閲覧者を規制することはできないかもしれないし、誰でもそのコンテンツを見る可能性があります。そのコンテンツをシェア、ダウンロード、スクリーンショット、スクリーン録画、又は内容の改ざんをする人もいるかもしれません。これには長期に渡る影響があり、自分自身、人間関係、キャリアに悪影響を及ぼす可能性があります。
- 不正確で汚名を着せるような、また、危険なコンテンツは、ほかの人にも悪影響を及ぼしかねません。
- 一度インターネットに投稿したものは、インターネット上に永遠に残るかもしれません。
- ソーシャルメディアのアルゴリズムは投稿した内容の影響を受ける可能性があり、すなわちそれは、自傷行為や自殺に関するコンテンツをさらに目にするようになることを意味します。
- 投稿する前に、立ち止まり、熟考すること。
- コンテンツを作成し投稿したあとで、それが気に入らなかった時のために、対応策を用意しておくこと。

自分自身について投稿すること

若者が、自分自身について投稿する前に

若者が自分自身の自傷行為や自殺の経験に関するコンテンツをオンライン上に投稿したいと思う場合、以下の質問が役に立つかもしれません。

- 自分の経験をオンライン上でシェアしたら、どんな気持ちになる？ 友達や家族にまず先に読んでもらうのが助けになる？
- なぜ投稿するの？
- 自分の経験をシェアすることで、何を達成したい？ 関心を高めたい？ それとも、助けを求めている？ そういったことを実現するのに、より効果的な方法はある？
- 助けが必要？ 誰に助けをもらうのがベスト？ 現在又は過去の自殺念慮、自殺願望、自殺行動について、メンタルヘルスの専門家と話をすることは役に立つ？ あなたにはどんなリソースがあり、どんな人々、友達を頼ることができる？
- 何をシェアしたい？ 何を除外又は非公開にしたい？
- だれがあなたの投稿を見る？ 例えば、メンタルヘルスの専門家のウェブサイト投稿しているのか、匿名のフォーラムなのか、それとも公共のプラットフォームなのか？
- その投稿は友達や家族、同級生にどのような影響を及ぼす可能性がある？
- あなたの投稿を読んだ人は、あなたの経験を読んだあと、自分自身や愛する人を助ける方法が分かる？ もしそうでないなら、あなたが過去に助けられた方法を示すのが役に立つかもしれません。
- シェアすることで、何かほかの影響はある？ メリットがデメリットを上回る？
- 投稿したあと、自分自身をどのように守る？

若者が助けを必要とする場合

若者が、助けが必要なために投稿する場合は、投稿を公開するよりも、誰か知っている人、例えば、家族や友達など、信頼できて助けてくれる人に個人的に、又は直接メッセージを送ってみることを勧めましょう。そのメッセージには、助けを必要としていることをはっきりと書く必要があります。とはいえ、助けを求める人の安全を守る義務は友達にはないことも伝えた方がいいでしょう。

ほかの理由で投稿している場合

ほかの理由により、自分自身の経験に関するコンテンツを作成し投稿することを選んだ場合、例えば、自分の物語をシェアしたい場合、そのコンテンツによって支援、希望、回復を強調することができます。例として、以下のようなものがあります。

- 考えや衝動に従って行動するのを止めさせてくれたこと。
- うまく対処するために役に立った人、場所、方法、そして個人的な強み。
- 達成できたこと。
- 助けを求めて、よかったこと（例えば、友達や家族に話すなど）。
- 回復の道のりは浮き沈みがあり、人により異なること。
- 助けを求めることを後押しするメッセージ。
- 電話相談サービスへのリンク。

このコンテンツは公開、非公開どちらでも構いません。コンテンツを投稿する前に、若者がコメントの書込みを許可するか決めなければなりません。コメントを許可した場合、コメントを定期的に監視し、管理することが大切です。危険なコメントは、削除及び報告することができます。若者が投稿したコンテンツ上でやり取りした人が助けを求めている場合、電話相談サービスの詳細を伝えてもよいでしょう。若者が頻繁にモニターや管理をしつづける場合や、できない場合は、最初からコメント欄を閉じておくべきです。



避けるべきこと

ほかの人へ悪影響を及ぼすリスクを軽減するために、以下について書くことは避けるべきです。

- ・ いつ、どこで、何を、どのように、など、現在又は過去の自傷行為や自殺に関する計画や試み。
- ・ 自傷行為や自殺の方法を示した情報や説明。
- ・ より深刻な自傷行為の方法に関する情報。
- ・ 自傷行為や自殺を奨励すること。
- ・ ほかの人に自傷行為や自殺を促すこと。
- ・ ほかの人に自傷行為や自殺行為を真似たり、模倣したりするよう勧めること。
- ・ 自傷支持派や自殺支持派ウェブサイトやコミュニティへのリンクを提供すること。
- ・ 自殺の遺書や別れの手紙。
- ・ 自傷行為や自殺を描写した生々しいコンテンツ。
- ・ 自傷行為や自殺の前後に関するコンテンツ。
- ・ 自傷行為や自殺を行っている最中を描写したコンテンツ。
- ・ 自傷行為の方法を描写したコンテンツ。例：使用した道具。
- ・ 自傷行為や自殺を行った場所を描写したコンテンツ。
- ・ 自傷行為や自殺を奨励するハッシュタグを含むこと。
- ・ 自傷行為や自殺を描写する絵文字を含むこと。
- ・ 若者自身の安全性に対して、他者に責任を感じさせること。

ほかの人についての投稿

他者のプライバシーと同意を尊重することは大切です。若者に、他者の話を本人の許可なく投稿しないよう促します。

ほかの人について投稿する場合は、以下を避けるよう若者に伝えてください。

- ・ その人を笑いものにしたり、その自傷行為や自殺念慮、自殺願望、自殺行動をからかうこと。
- ・ ユーモアを使うこと。たとえそれが善意によるものや内輪のジョークであっても、ユーモアは無神経と受け取られ、他者には理解されない可能性があります。
- ・ 自傷行為や自殺行為への支持を表明すること。
- ・ 他者の自殺の遺書や別れの手紙を投稿すること。



誰かを心配している 若者へのサポート

誰かがオンライン上に投稿したもののせいで、若者がその人のことを心配している場合、若者にそれを常に真剣に受け止めるよう促し、返答することに不安がないか尋ねてみてください。若者が、返答しないと選択した場合でも、プラットフォームにそのコンテンツを報告するなど、ほかにも助けるためにできることがあります。

若者の中には、誰かほかの人に迷惑がかかるのを心配し、コンテンツの報告を避ける人がいるかもしれません。そうでなく、コンテンツを報告することは、その人がサポートを受ける助けになり、また、ほかの人の安全を確保することにもなると伝えてください。コンテンツの報告に関する詳細はパート4にあります。

あなた自身、もう1人の親や家族、先生など、若者にとって信頼できる大人に知らせることも有益です。可能であれば、医師などの専門家に助言を求めたり、電話相談サービスに電話したりすることもできます。

若者が誰かのことを心配していて、自傷行為や自殺についてオンライン上で会話をしていることが分かったら、以下のようなことを伝えてください。

若者が友人の様子を確認する前に

他者にオンライン上で手を差し伸べることは、多くの人にとって、気持ちの受入れ、繋がり、サポートの重要な拠り所となり得ます。自殺を考えている可能性を示唆するコンテンツは、常に真剣に受け止めるよう若者に必ず伝えてください。しかしまた、提供できるサポートの種類や時期について、境界線を設定することも忘れないでください。

手を差し伸べる前に、#chatsafeのガイドラインは、若者がまずは自分自身の様子を確認し、自分がどう感じているかを確認することを勧めます。若者と共に、以下の質問を詳しく見てみるのもよいかもしれません。

- どんな気持ち？
- この人をサポートしてあげることができる？
- どこでサポートを受ければよいか、また、必要となった場合、さらに包括的なサポートはどこに求めればよいか、知っている？
- サポートをすることで危険を感じたり、動揺を感じたりする？

目にしたコンテンツが苦痛であったり、返答するのが不快に感じる場合があっても、大丈夫です。

自ら提供できるサポートの限界を知り、他者の安全を守る義務はないことを若者に理解してもらう必要があります。境界線を引かずにサポートを提供することは、若者にとって重荷に感じる場合があります。特に、友達や同級生が個人的にメッセージを送ってきたり、それを秘密にしておいてほしいと頼んできたりする場合があります。

保護者として、以下のことを再認識させることで、若者をサポートすることができます。

- 若者は、あなたに助けを求めたり、あなたやほかの信頼できる大人に打ち明けたりできるということ。
- 返答できるか、返答したいかどうか決められること。返答しなくてもかまいませんし、1人ではできないと思うことも問題ありません。
- 専門家の助言を求められること。
- 該当のプラットフォームにコンテンツを報告できること。

若者が次にやるべきことは？

自殺の危険が差し迫っているように思えたり、自殺を試みている最中であろう人を若者が心配している場合、若者は以下を行うべきです。

- 若者がその人にすでに会話をしている場合、その人に自分で救急車を呼ぶよう促すのがよいでしょう。
- まだ話をしていない場合や、助けを求めることに応じていない、又は、時間がいない場合、直ちに119番に電話してください。
- その人の家族に連絡をして、知らせます。

自殺の危険が差し迫っておらず、若者が返答すると決めた場合、以下のことをするよう若者に促してください。

- 自分が使える時間や提供できるサポート、できないサポートの種類について、境界線を設定する。
- 最も無理がなく、その人との関係性を鑑みて、最も適切と思われるコミュニケーションの方法を選択する。例：公開コメント、プライベートメッセージ、電話、ビデオ電話、又は直接会うこと。また、その危険にさらされている人に、どのように連絡してほしいか聞くのもよいでしょう。
- 自傷行為や自殺に関する危険なコンテンツを助長する可能性や、自傷行為や自殺を嘲笑していると解釈される可能性がある返答や絵文字の使用を避ける。

会話の始まり、会話中、会話の最後に

若者は、以下のように会話を始めることができます。

- その人の気持ちを認め、コンテンツの情報を基に、なぜ心配しているか伝える。
- その人に、心配していると伝える。

会話中、若者は以下のような内容を話すことができます。

- その人に、自分の考え、気持ち、経験を自分の言葉で語ってもらう。
- 批判、思い込み、割込みせずに返答する。

会話中、若者は以下は避けなくてはなりません。

- 自傷行為や自殺行動を促したり、勧めたりすること。例：心中を要求する、自殺を促す、自傷行為や自殺の方法を助言する、方法を称賛すること。
- 自傷行為や自殺を促したり、嘲笑したりする絵文字を使用すること。
- その人の苦痛をほかの人のものと比較すること。例：世界ではさらに悪いことが起きていると言う。ほかの人の状況はさらによい／悪いと言う。
- 嘘をついている、もしくは、注目を集めようとしていると非難すること。
- その人の前で直接は言わないであろうことを言うこと。
- 真似をしてからかったり、笑いものにしたりすること。
- 自傷行為や自殺を支持する表現をすること。
- 自傷行為や自殺を話し合っている時に、たとえ善意によるものであっても、ユーモアを使用すること。しかし、これは具体的な状況や、若者とその人の関係性によって異なる場合があります。一対一で会話をしていた場合や、その人と親しい関係である場合、また、実際の間関係的に適切である場合、ユーモアは役立つ場合があります。

会話の終わりには、若者は以下のことができます。

- その人に、電話相談サービスに電話することや、専門家に助けを求めることを勧める。
- 全国電話相談サービスや、地域のサポートサービスのリンクを提供する。

様子を確認する

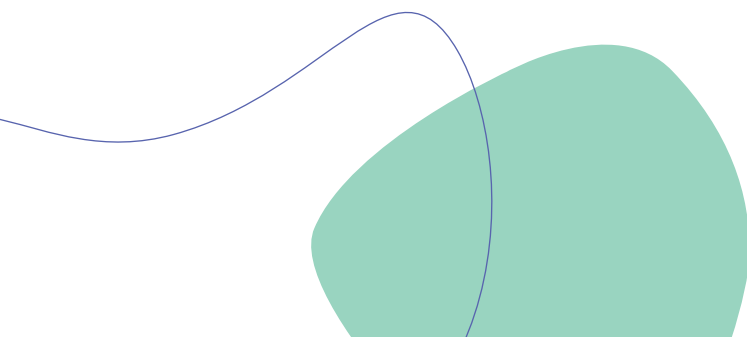
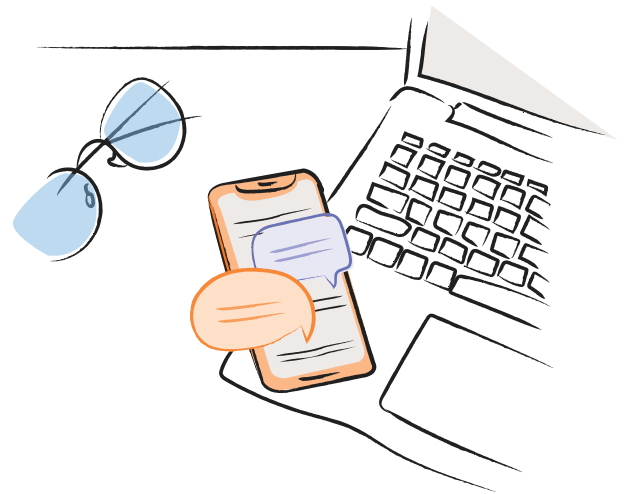
若者が無理なく感じるのであれば、その人をフォローアップし、後日どうしているか様子を確認することも可能です。

前述の会話のヒントは、ここに適用することもできます。

安全に会話を終了する方法

プラットフォームによっては、フィード上のコンテンツを制限したり、削除したりする選択肢がある場合があります。例：投稿を「ミュート」、「スヌーズ」、又は「隠す」。

また、これ以上見たくないユーザーやアカウントのフォローを外したり、削除したり、ブロックしたりすることもできます。ある投稿が危険であると心配な場合は、プラットフォームに報告することもできます。



自傷行為に関するやりとり

人は様々な方法で、様々な理由から自傷行為をします。自傷行為をする人の中には、自殺願望がある人もいますが、そうでない人もいます。しかし、自傷行為は、偶発的な死につながる可能性があります。

ある人が自傷行為について投稿した場合、その人は必ずしも差し迫った自殺の危険にさらされているわけではないかもしれませんが、情報やサポートが必要かもしれません。

若者が、自傷行為をしようとしている人とコミュニケーションを取っている場合でも、前述の会話のヒントは適用できませんが、以下に若者にとって役に立つことを追加します。

- ・ 自傷行為を避ける努力を続けるよう、その人を励ます。
- ・ 適切であると思われる場合、怪我に関して専門家の助けを求めよう促す。
- ・ 自分自身を落ち着かせる方法など、自傷行為の代わりとなるものを提案する。
- ・ 友人と話すなど、気を紛らわせる方法を提案する。
- ・ 根本的な問題に対処するため、より幅広い対処法を提案する。例：心理カウンセラーに相談する。
- ・ 教育的な情報をシェアする。例：自傷行為とは何か、どのようにして人々は自傷行為を止めることができるか。
- ・ 停滞期間や再発は正常なことで、回復の道のりの一環である場合があることを再認識させる。
- ・ 重要な節目や進歩を称賛する。

若者は、以下のことは避けるべきです。

- ・ 自傷行為による怪我の写真や動画を称賛すること。
- ・ 自傷行為による怪我の写真を他者に促すこと。
- ・ 自傷行為を祝ったり、尊敬したりすること。
- ・ 自傷行為を支持すること。
- ・ 自傷行為の傷跡や怪我を比較すること。
- ・ 自傷行為をする他者と競うこと。
- ・ 自傷行為の方法や手法を提案すること。
- ・ より深刻な自傷行為の方法を助言する投稿をすること。
- ・ 自傷行為をしたことがある人を真似してからかったり、笑いものにすること。
- ・ 他者が自傷行為をした時にユーモアを使うこと。

自殺が起きたあとに、安全にコミュニケーションを取る

自殺によって亡くなった人を偲ぶ際、何を言えばよいか、その状況についてどうすれば安全に話せるか、わからない場合があります。その時は、以下を思い出してください。

このような会話は、オンライン上で起こりがちです

オンライン上でシェアされた情報は、極めて短時間で、数万人の人に届く可能性があります。自分のコミュニティ内や人目に付く場で自殺による死が起きた場合、若者がこの情報にオンライン上で遭遇する可能性が高くなります。

ウェブサイトやソーシャルメディアなど、非公式のサポート源で、情報を得たり、自殺に関する自分の経験を話したりすることが多いと、若者達は研究者によく語っています (13)。

このような会話はとても大変だと感じることもありますが、安全な場合もあります

多くの大人は、若者達と自殺とソーシャルメディアの利用について話をする時、圧倒される感覚を覚えます。これは無理もないことですし、若者がどう返答するか心配になるのも仕方のないことです。しかし、「完璧な」会話というものには存在しません。会話を始めること、そして、若者のことを気にかけ、話を聞きたいという姿勢を示すことの方が、「正しいこと」を言うよりはるかに大切です。覚えておいていただきたいことは、あなたがすべての答えを持っている必要はなく、若者をサポートする方法についてさらなる助言が必要な時は、サポートサービスに連絡することもできるということです。

このような会話をスムーズにする方法があります

自傷行為や自殺について若者達と話し合う時、保護者は、以下の方法を試すとよいでしょう。

- ・ 安全な言い回しのお手本になる。
- ・ 若者達に、感じていることを話すよう促す。
- ・ サポートはいつでも受けられることを再認識させる。

役に立つ会話の例

若者達が、誰か自殺で亡くなった人についてオンライン上でコミュニケーションを取っている場合、ポジティブな話や思い出を共有できる安全な空間を作り出す方法はいくつもあると伝えてください。これは、若者が自分の気持ちを共有し、ポジティブな会話を促す有益な方法になり得ます。

このような会話は、若者の精神衛生状態に有益で、安全な方法で行われれば、将来的に自殺行動の予防に役立つ可能性があります

ソーシャルメディアは、若者達に自分自身の気持ちを話し合う機会を提供できる反面、害を及ぼす可能性もあるため、安全な方法で行うことが大切です。例えば、誤った情報や噂話はオンライン上で素早く広がるため、自殺を肯定的又は偏見を生むような方法で表現されたコンテンツは、マイナスの結末につながります。

自分のコミュニティ内で自殺による死が起きた場合、ソーシャルメディアでシェアされた会話や情報が適切で有益であることを保証するために、コミュニティが講じることができる対策があります。コミュニティに向けた#chatsafeのガイドは、自殺で亡くなった若者がいるコミュニティにとって役に立つリソースであり、ほかの若者達の安全を保つための重要な情報を載せています。次のウェブサイトからコミュニティガイドをダウンロードできます (orygen.org.au/chatsafe)。

若者が、自殺で亡くなった人について投稿したい場合

以下を含めるとよいでしょう。

- ある人が亡くなったことについて、真実と分かっていることだけを投稿及びシェアすること。例：方法や場所などの生々しい詳細はシェアせずに、その人が亡くなったということを伝える。
- 真実でない情報を訂正すること。
- 亡くなった人について話す際には、敬意と思いやりを示すよう他者に頼むこと。
- 電話相談サービスのリンクを提供すること。
- 自殺予防について他者が情報を得られるようなコンテンツを投稿又はシェアすること。例えば、支援が受けられること、自殺は予防可能なこと、そして多くの人は、自殺念慮を経験したことがあるが、のちにその願望が消えたり、減弱したり、行動には移すことはなかったということ。

あなたや若者、コミュニティ内の他者にとって役に立つことは、ほかにも以下のようなものがあります。

- 他者には、真実と分かっていることだけを投稿するよう促すこと。例：亡くなった方法や理由を臆測することは避ける。周りの人たちと話したり、何が起きたか理解しようとしたりすることは、悲嘆のプロセスの一環であり、対面で安全な空間でこれを行うのは助けになることがあります。
- 自分のコメントが見た人に与える影響に配慮するよう、他者に再認識させること。

自殺によって亡くなった人に関するオンライン上のコンテンツを投稿又はシェアする時、思いがけず苦痛や悪影響を及ぼしてしまうリスクを軽減するためには、以下のことを避ける必要があります。

- 不正確又は未検証の情報を投稿又はシェアすること。
- その人が、いつ、どこで、誰と、どのようにして亡くなったかを示すコンテンツを投稿又はシェアすること。
- 他者に、自殺や、その人が亡くなった方法を真似るよう勧めること。
- 命を絶った理由を、根拠もなく推測したり仮説を立てたり、その人が何を考え、感じ、行動して自殺につながったかを臆測したりすること。
- 自殺について話す時、ユーモアを使うこと。



3

ライブ配信、ゲーム、
ネット心中、デマ、
コミュニティ



ライブ配信

ライブ配信とは、リアルタイムでオンライン上でシェアされる動画やその他のコンテンツです。ライブ配信は、編集されずに、あるイベントを生でそのまま映し出すものです。これはつまり、ライブ配信を作成する人が、死や怪我など、苦痛を与えるコンテンツを映した場合、それを視聴している人々は、見たくないと思っても目にしてしまうことを意味します。ライブ配信で視聴、シェア、又はコメントすることは、意図せずソーシャルメディアのアルゴリズムによってより多くの人にライブ配信を公開することにもなりかねません。

また、そのライブ配信を作成した人が、生配信でなかったらシェアしたいとは思わなかったであろうコンテンツを、その場で見せたり話したりしてしまうリスクもあり、また、誰がそのコンテンツを目にするかコントロールできない可能性があります。

自傷行為や自殺を扱うライブ配信を作成することは避ける

ライブ配信を作成した人やそれを目にするかもしれない人々に害を及ぼす潜在的なリスクがあるため、自傷行為や自殺はライブストリーミングするべきではありません。

関わりを避ける

自傷行為や自殺を映し出すライブ配信に出くわしてしまった場合、反応、コメント、シェアするなど、関わることは避けるべきです。代わりに、以下をしましょう。

- 直ちにプラットフォームに報告する。
- ライブ配信に映し出されている人が、差し迫った自殺の危険にさらされている場合、また、若者がその情報を十分に持っている場合、救急車（119番）または警察（110番）で支援を求めることができます。
- 適切な場合、かつ、その人の家族や友達分かる場合は、連絡して知らせます。

自傷行為や自殺を見せているライブ配信に遭遇したら、そのライブ配信の前後及び最中に拡散することは避けるべきです。例：シェア又は他者のタグ付け。

ゲームとネット心中

自殺又は自傷ゲームは、別名チャレンジなどと呼ばれ、ある一定の時間の中で完遂することを求められる一連のタスクで構成されています。そのタスクは、最初は無害に見えるかもしれませんが、最終的には自傷行為や自殺を含むことがあります。

自傷又は自殺のネット心中は、複数の人が一緒に、自傷行為をしたり自殺により死んだりする取り決めをすることで。

自殺ゲーム及びネット心中は、このコンテンツを作成及び消費する人々に害を及ぼします。

自傷又は自殺ゲーム、ネット心中は、作成したりシェアしてはいけません

以下のようなことは避けるべきです。

- 自傷又は自殺ゲーム、ネット心中を計画すること。例：タスクや場所の選択、方法、割当て役の特定。
- 他者に自殺又は自傷ゲーム、ネット心中に参加、関与を依頼するようなコンテンツを作成又はシェアすること。
- 自傷又は自殺ゲーム、ネット心中に関する情報や方法を、作成又はシェアすること。

若者が、自傷又は自殺ゲーム、ネット心中を目にしたら、いかなる方法であってもそのコンテンツに参加又は関わってはいけません。当該のプラットフォームに報告しなくてはなりません。



デマ

自殺に関するデマとは、のちに不正確であると証明されるような、自殺による死や、自傷又は自殺ゲーム、ネット心中の意図的な虚偽報告のことです。この種のコンテンツは、「フェイクニュース」、誤情報、偽情報とも呼ばれます。

デマは、苦痛や害を与えることがあります。このようなコンテンツと関わると、たとえ認識を広めたり正しい情報を提供するためであっても、それを目にする人の数は増えることとなります。

若者は、自殺に関するデマを作成又はシェアしてはいけません。

若者がデマに気付いたら、プラットフォームに報告してください。

若者は、以下を避けなければなりません

- ・ デマと関わること。
- ・ デマを拡散すること。

自傷と自殺のコミュニティ

このセクションにある情報は、フォーマットや規模にかかわらず、アカウントやチャンネル、フォーラム、グループ、その他のあらゆるオンラインコミュニティ環境に適用されます。

オンラインコミュニティは、帰属意識をもたらしてくれるのと同時に、サポートや情報の拠り所でもあります。しかし、助けにならなくなったり、精神的苦痛や回復の妨げといった弊害を生じることもあります。

若者が、自傷又は自殺コミュニティに参加したい場合

若者は、オンラインコミュニティに参加する前に、現段階で、それが自分にとって有益なことか、考えてみるのが役に立つかもしれません。専門家に助言を求めるのもよいでしょう。オンラインコミュニティが助けにならず弊害になることに気付いたら、関わることを止め、いつでも離れることができます。

若者が自傷又は自殺コミュニティのメンバーである場合

若者はふと気が付いたら、自分が自傷支持派や自殺支持派コミュニティの一員になっていて、さらにそれが助けにならず有害であることを認識した場合、そこにとどまり参加する必要はなく、いつでも離れることができます。また、当該プラットフォームにそのコミュニティを報告することもできます。

若者がオンラインコミュニティのメンバーである場合、以下のことを避ける必要があります。

- ・ オンラインコミュニティの一員としてとどまるために自傷行為をすること。
- ・ コンテンツ作成者の許可なく、コンテンツのコピー、スクリーンショット、スクリーン録画、シェア、転送、配布を行うこと。
- ・ 自傷行為や自殺を勧めたり、調整したりすること。例：人に役割を与えることや、どの道具を用意又は使用するか伝えること。
- ・ オンラインの自傷行為をソーシャルメディアで呼びかけたり、それに関与したりすること。例：グループで自傷行為をするなど。



4

あなた自身と
若者を守る



セルフケアと、オンラインで見るコンテンツをコントロールすること

セルフケアの実践と、自分自身のウェルビーイングを意識することは大切です。これは、若者達自身だけでなく、保護者にも当てはまります。セルフケアには、以下のような例があります。

- ・ **オンライン活動が自分に悪影響を及ぼしている兆候に気付く。**これらの兆候は人により異なりますが、一般的に、オンライン上の他者と比較し見劣りすると感じたり、オンライン上で虐待を受けたり、ほかのことを犠牲にしてオンラインで時間を費やしすぎていたり、不安、気分の落ち込み、他者の投稿によって圧倒された気分になったり、会話から抜け出せないように感じたり、などがあります。
- ・ **オンラインの時間を減らす。**これには、休憩を取り、少しの間、物理的に離れること、オンラインで費やす時間を制限すること、通知を切ったりミュートにしたりすること、アプリからログアウトすること、デバイスの電源を一時的に切ったりすることなどがあります。
- ・ **助けにならない、有害なコンテンツの閲覧を制限する。**フォローを外す、友達リストから削除する、ミュートする、隠す、ブロックする、人やコンテンツを削除することができます。自分がよい気分になれるようなアカウントをフォローする。このような行動は、特定の種類のコンテンツが見たくないということをソーシャルメディアのアルゴリズムに知らせることにもなります。
- ・ **セルフケアのための時間をとりましょう。**有益な行動とは、十分な睡眠を取り、栄養のある食事を摂り、身体を動かし、自然の中で過ごし、友達と過ごし、楽しむことをする、などがあります。
- ・ **他者とつながる。**友達や家族とオンライン上又はオフラインで話したり、過ごしたりすることが助けになるかもしれません。
- ・ **専門家に助けを求めることを考えてみる。**医師や心理カウンセラーなどの専門家による、さらなるサポートが必要な場合もあります。

報告

ソーシャルメディア企業の多くは、安全性に関する方針と手順を定めており、プラットフォームには、利用に関する規約やヘルプセンターだけでなく、報告機能を備えています。その機能の一部を以下に示します。

あなたや若者が危険なコンテンツを目にしたら、報告してください

プラットフォームに再調査が必要な可能性のあるコンテンツについて注意を促し、措置を講ずることが可能となるため、報告は有用です。プラットフォームは、そのコンテンツの作成者に電話相談サービスや各種サービスに関する情報などのリソースを送ることがあります。また、害を及ぼす可能性のあるコンテンツを他の人が見ないよう、削除するかもしれません。

ソーシャルメディアのプラットフォームのヘルプセンターには、そのプラットフォームの保安機能や報告機能、方針と手順、又はさらなるリソースに関する情報がある場合があります。以下からアクセスできます。

BeReal ヘルプセンター：

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

Discord ヘルプセンター：

<https://support.discord.com/hc/en-us>

Facebook ヘルプセンター：

<https://www.facebook.com/help>

Instagram ヘルプセンター：

<https://help.instagram.com/>

Messenger ヘルプセンター：

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

Pinterest ヘルプセンター：

<https://help.pinterest.com/en>

Reddit ヘルプセンター：

<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

Snapchat ヘルプセンター：

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

TikTok ヘルプセンター：

<https://support.tiktok.com/en/>

Tumblr ヘルプセンター：

<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

X ヘルプセンター：

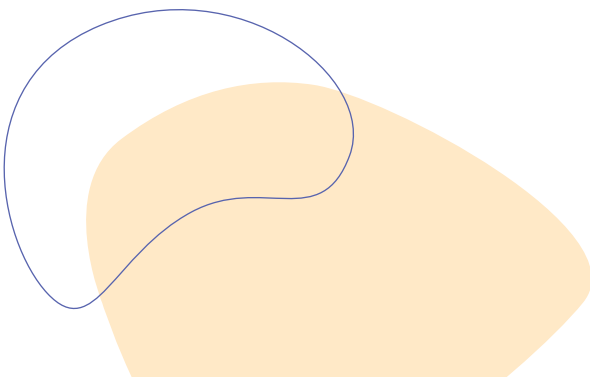
<https://help.twitter.com/en>

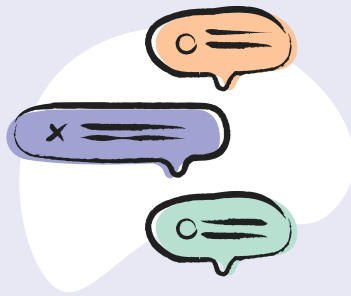
WhatsApp ヘルプセンター：

<https://faq.whatsapp.com/>

YouTube ヘルプセンター：

<https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>





若者が保護者に 知ってもらいたいこと

若者が、自傷行為や自殺、ソーシャルメディアについて話し合う時、保護者に何を知っておいてほしいか、私達は尋ねました。教えてくれたのは、次のようなことです。

偏見を持たないで

ソーシャルメディアは完全な悪者ではなく、ある時は逃げ場として機能することもあります。

座って話を聞いて

理解するために時間をかけてほしい。

私の気持ちを認めて

私に今起きていることを軽視しないで。たとえ感情的になっているとしても。

心の準備ができるまで、無理に話させようとしないで

パニックにならないで！

あなたが落ち着いていることが伝われば、難しいことでもずっと楽に話すことができます。

信頼を築いて

信頼できれば、あなたに助けを求める可能性はるかに高くなります。お願いだから、私のオンライン活動をこっそり覗いたりしないで。質問があったら、私に直接聞いて。

私の強みを思い出させて

その強みを生かしてこの苦しい時期を乗り切れるよう支えて。

私の問題を解決するための、すべての答えを持っている必要はない

私がかかっている時に、あなたに批判抜きで話を聞いてもらえたらうれしいな。

私が自殺を図るのではと心配なら、先入観抜きで、私に直接聞いて

「人はこう感じたら、自殺をすることがある。あなたも自殺したいの？」と言ってもいいかもしれない。

ソーシャルメディアの危険性と有益性の理解に手を貸して

ソーシャルメディアにアクセスできないようにすることは、私の人生の大切な一部分を奪うことだと分かって

役立つリソース、そして、どこで専門家の助けを得ることができるか教えて

いざという時に。その中には、オンライン上のメンタルヘルスサービスもあるかもしれない。例えばLGBTIQ+支援のコミュニティグループなどの安全な空間を教えて。又は、メンタルヘルスの専門家や医師の診察を受ける手助けをして。

手助けの方法が分からなかったら、私に聞いて！

「今、私に何かできることはある？」と聞くだけでもいい。

あなた自身のソーシャルメディアとのかわり方を考えてみて

スマホに費やす時間に関しては、誰もが悩んでいる。私が画面を見ている時間に注目する代わりに、会話を「あなたはこれをするべき」から「これが私にはすごく役に立ったから、あなたにもどうかと思って。」に変えてくれたら助かる。

各種サポートサービス

たとえ、あなたやあなたの知っている若者がサポートを必要としても、助けを求めることに怖気づいてしまうかもしれません。しかし、サポートとなるサービスは幅広く存在し、助けを求めることは、気持ちが軽くなることへの第一歩になることが少なくありません。

自分自身のメンタルヘルスに気を配り、健康的で責任あるソーシャルメディアの利用を実践する方法を考えることが大切です。それにより、若者にお手本を示し、サポートすることができます。

自分自身や誰かに自傷行為などによる危害の危険がある場合は、救急車（119番）または警察（110番）に電話してください。また、地域の病院の救急外来に行き、緊急のサポートを求めることもできます。

電話相談や各種相談に関する情報は、厚生労働省のホームページ「まもろうよこころ」等をご覧ください（<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>）。

全ての人へのサービス：

いのち SOS（自殺対策支援センターライフリンク）

苦痛や自殺念慮がある人すべてに、カウンセリング及びサポートを提供しています。

電話番号：0120-061-338。月曜日、火曜日、金曜日は24時間、水曜日、木曜日、土曜日、日曜日は午前6時から深夜0時まで受け付けています。

生きづらびっと

SNSやWEBから相談することができます（<https://yorisoi-chat.jp/>）。月曜日、水曜日、金曜日は午前11時から午後10時30分まで（午後10時まで受け付け）、火曜日、木曜日、日曜日は午後5時から午後10時30分まで（午後10時まで受け付け）、土曜日は午前11時から午後4時30分まで（午後4時まで受け付け）。

いのちの電話（日本のいのちの電話連盟）

苦痛、危機的状況、自殺の危機にさらされている日本在住の方にサポートを提供しています。

電話番号：0120-783-556（フリーダイヤル）。午後4時から午後9時まで毎日、毎月10日は午前8時から翌11日午前8時まで実施。

よりそいホットライン（社会的包摂サポートセンター）

つらい気持ちを聞いてくれる相談員が対応します。電話番号：0120-279-338。音声ガイダンスが流れたら、自殺関連は5を押してください（フリーダイヤル、年中無休）。

岩手県、宮城県、福島県からは、電話番号：0120-279-226。音声ガイダンスが流れたら、自殺関連は5を押してください（フリーダイヤル、年中無休）。ウェブサイト：<https://www.since2011.net/yorisoi/n5/>

国際ビフレンダーズ自殺防止センター

自殺防止カウンセリングを提供。

東京センターは電話番号：03-5286-9090。午後8時から午前2時30分（月曜日は午後10時30分から午前2時30分、火曜日は午後5時から午前2時30分まで）。

岩手センターは電話番号：019-621-9090。土曜日午後8時から深夜0時まで。

宮崎センターは電話番号：0985-77-9090。日曜日・月曜日・水曜日・金曜日午後8時から午後11時まで。

あいちセンターは電話番号：052-870-9090。金曜日午後8時から午後11時まで。

大阪センターは電話番号：06-6260-4343。金曜日午後1時から日曜日午後10時まで。

若者達へのサービス：

チャイルドライン

チャイルドラインは、18歳までの子供達のための無料電話サービスです。

電話番号：0120-99-7777。毎日午後4時から午後9時まで（携帯電話からの通話は料金がかかる場合があります）。ウェブサイト：<https://childline.or.jp/index.html>

またチャイルドラインは、水曜日・木曜日・金曜日・土曜日の午後4時から午後9時まで、チャットによるサービスも提供しています。ウェブサイト：

<https://childline.or.jp/chat>

子供のSOSの相談窓口

いじめで困っている子供達や、友達のことで悩んでいる子供達を助けます。

電話番号：0120-0-78310（年中無休、通話料無料）。ウェブサイト：https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

さらに以下のリソースも役に立つかもしれません：

Coping with self-harm: A guide for parents and carer（自傷行為に対処する：保護者のためのガイド）。

リンク：<https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

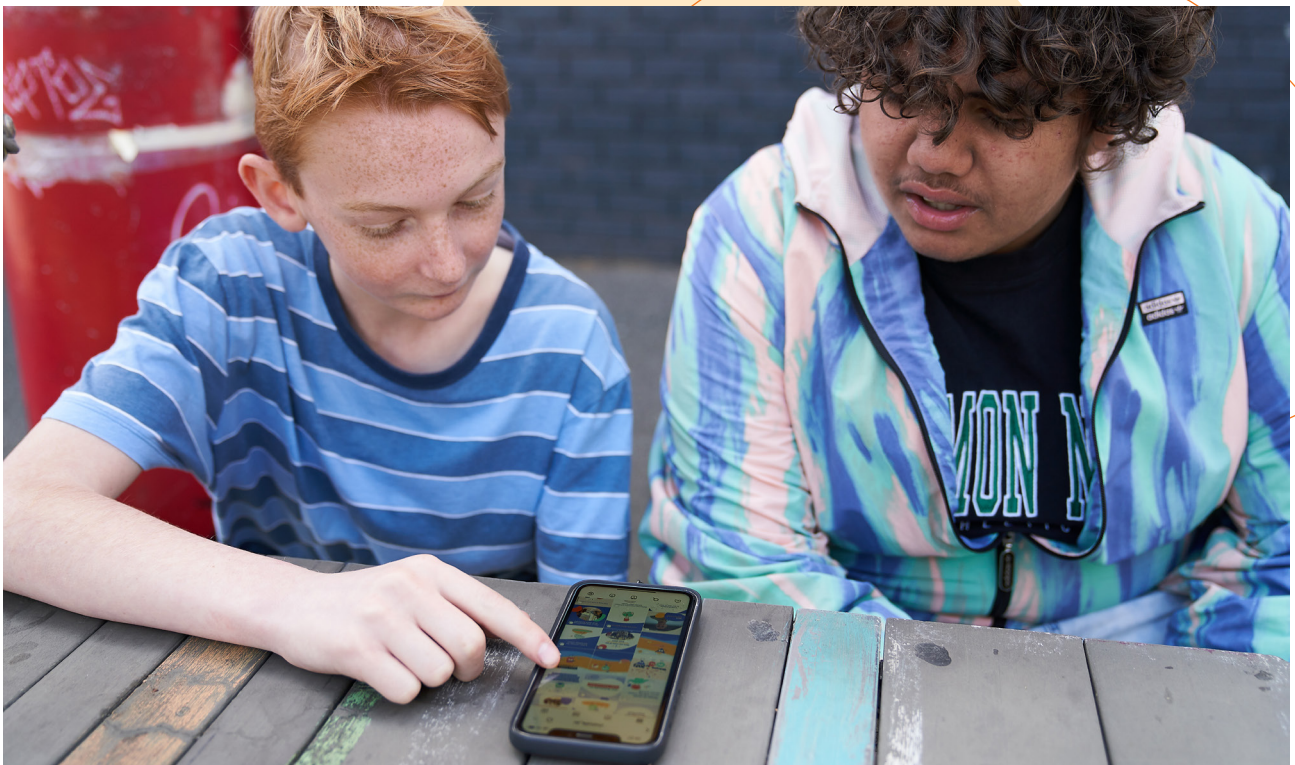
#chatsafe の最新情報を 受け取る

#chatsafe は、最新のエビデンスと研究を基に、若者達とその人生に関わる大人達を最大限サポートすることを常に目指しています。#chatsafe の活動に関する最新情報とリソースを受け取るため、私達のウェブサイトを定期的にご覧ください (www.orygen.org.au/chatsafe)。

また、若者達への情報を各種 SNS で定期的に更新しています。若者とシェアしたり、会話を始めるきっかけとして使用したりするのによいでしょう。インスタグラム、フェイスブック、ツイッター、ユーチューブで私達をフォローしてください。



-  @chatsafe_au
-  @chatsafe.online
-  @chatsafe_au
-  #chatsafe AU



参考文献

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PloS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, 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. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC67248803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PloS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC65981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing Social Media-Based Suicide Prevention Messages in Partnership With Young People: Exploratory Study. *JMIR Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC65647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



