虐待や自殺のない社会へ
相談、通報をためらわないで

東京都立多摩総合精神保健福祉センター
精神科医
竹内　真弓

３月からコロナ感染対策の体制が引かれ、外出や会議、催しがほとんど中止となりました。在宅ワークも増え、普段のリズムが崩れているご家庭も多いかと思います。その中で虐待の通報件数が増えていること、通報を考えなくてはならない状況も増えているという報告が相次いでいます。

７月から若い女性の自殺も増えているという情報があります。原因や対策は今後の分析を待たねばなりませんが、コロナによって、私たちの心のありようが問われていることは間違いありません。統計がとられている当初から、どの年代をみても男性の自殺率が女性よりも多いことが知られています。このことについては、様々な分析が試みられていますが、女性の方が言葉にして相談をする機会が多く、ある意味社交的で人に対して開かれているためと考えられます。

しかし、その女性の自殺率がコロナ禍のあとに大きく増加しています。何が起こっているのでしょうか。虐待や暴力、自殺の問題はどこかでつながっています。本稿では「虐待をしてしまう前に、あるいは虐待されていたらSOSを出して」「自殺したくなるほどつらいとき、身近にそんな風につらそうな人がいて心配な時は、相談やSOSを出して」というメッセージをお伝えしたいと思います。

１．虐待してしまう前に、あるいは虐待されていたらSOSを出してください

「虐待」という言葉はまがまがしく、恐ろしいものと、とらえてしまうかもしれませんが、この言葉は法律用語として使われています。対象の人の人権が損なわれていることを指しています。2000年から４つの虐待、暴力防止法が次々とできました。児童虐待防止法（2000年）、DV防止法（2001年）、高齢者虐待防止法（2006年）、障害者虐待防止法（2012年）です。これらの法律では、「国民は通報や虐待防止の努力をおこなう」ことが謳われています。以下、虐待を理解するポイントについてまとめます。

■ 虐待の種類

虐待には、身体的虐待、心理的虐待、経済的虐待、性的虐待、介護放棄（育児放棄）があります。悪意の有無は関係ありません。「しつけ」「介護熱心のあまり」「世話する人が大変だから」ということで通報や介入を躊躇してはいけません。それぞれの虐待防止法は差がありますが、虐待をしてしまう人の救済や指導や支援も謳っています。多くの場合、虐待はやりたくてしていることではなく、養護者、介護者自身が追い詰められた末のSOSなのです。「これは虐待とは言えないのではないか」と、自分で判断するのではなく、疑いの時点で通報してください。あなたの秘密は守られます。それが虐待している人にも、されている人にも救いになることがあります。また実際に虐待であるかどうかを判断するのは、都道府県や市区町村などの対応責務のある行政です。

■ 虐待への介入

それ以上、虐待が進まないように支援します。決して刑罰を受けるためのものではありません。虐待を受けた方の意向も最大限反映できるように配慮されます。

■ 身体的虐待

暴力はもちろんのこと、身体的虐待は体への虐待です。状態に合わない無理なリハビリや、適切でない介護、徘徊予防として本人に開けられない鍵をつけること、物を投げつけるなども含まれます。

■ 心理的虐待

心理的虐待とは暴言、また本人の症状を罵ったり、笑ったりすることも含まれます。高齢者を子どものように扱ったり、トイレに行けるのにオムツをつけることなども含まれます。

■ 経済的虐待

経済的虐待は、本人に合意なしに勝手に財産を使うこと、理由なく本人の金銭を渡さないことを言います。日本は親子間で生活費の境界が薄く、必要に迫られて、このような虐待が起きがちです。

■ 性的虐待

性的虐待は性行為の強要だけでなく、ポルノを見せる行為なども含まれ、通報が最も少ない虐待です。おかしいと思ったら女性センターに相談するなど、ためらわずに通報しましょう。

■ 介護放棄（育児放棄）

介護（養護）放棄は必要な介護・養護を行わないことです。虐待というと暴力を思いがちですが、そうではない虐待もあります。

■ 虐待のリスク

虐待へのリスクは「世話される人の症状が重い」「世話する人が身体、精神の症状が重い」「経済的困窮」「社会的に孤立していてSOSが出せない」「過去に家庭内で暴力があった」などがあります。

虐待や暴力がある場合、家族の歴史の中でいろんな方向性の虐待が起きていることがあります。権利の方向性が拮抗していたり、１つではなく複数の虐待がおきていることもあります。

公務員、医療関係者、福祉関係職、教師、弁護士などの社会的責務のある職業の人には、虐待の通報に関して一般の方より重い責任があります。

新型コロナの生活様式は閉塞感、不自由さのため、家族親族の中でストレスがたまった結果のイライラが虐待になっていくことも起きています。

＊もし自分がイライラしてしまい、相手を傷つけてしまう「一線を超えそうな危うさ」を感じたら、躊躇せず相談機関にご相談ください。

＊もし家族、親族、施設職員などから暴力や暴言、不当な管理を受けたら、躊躇なく相談、通報をしてください。

＊公務員、医療関係者、福祉関係者、教師、弁護士などの職業の方は、「手を挙げてしまいそう」などの訴えに耳を傾けていただき、虐待が起きている疑いがあれば、躊躇なく相談、通報をしてください。

＊相談は通報とは異なるものです。行政の法に基づく虐待予防介入をはっきり希望するときは、最初に「これは通報です」と伝えましょう。心情的な相談をしたい時などは相談しましょう。

■ 主な関係機関

- 各市区町村高齢課、障害課、女性センター、子ども家庭支援センター
  地域包括支援センター、保健所、精神保健福祉センター
- 警察の性暴力専門相談ダイヤル全国共通（TEL：＃810）
- ワンストップセンターへの全国共通ダイヤル（TEL：＃8891）
- 東京都こころの電話相談ダイヤル（TEL：042−371−5560）

■ 悩み相談は

- 厚労省こころの健康相談統一ダイヤル （TEL：0570−064−556）

2．自殺したくなるほどつらいとき、あるいはそんな風につらそうな人がいて心配な時は相談や SOS を出してください

つらい状況が積み重なり、先が見えない気持ちになると、誰でもうつ状態になり「楽になりたい」「死んだら楽になるかもしれない」と思うことがあります。つらい状況を我慢すればするほど、つらい状況に慣れてしまって、この状況がよくなると思えないあきらめの境地になることがあります。これが積み重なると「心理的視野狭窄」といって、「死んでしまう以外にほかのやり

方はない」と思うようになります。コロナのなか社会の先が見えない状況（生活の変化、経済状態、病気の悪化など）になり、つらい気持ちになっている方も多いと思います。また、外出や集まりが制限され、会食や談話の機会がなくなり、孤独感を持っている方も多いのではないでしょうか。孤独な時間が続くなかで、「自分はみんなに迷惑をかけている」「自分には価値がない」と思い込んでしまう人もいます。

＃死にたくなるくらいつらい思いがあれば、ぜひ誰かに相談してください。

＃「死にたい」と思っている人でも必ずどこかに「でも生きたい」と思っていることが調査で解っています。「死にたいくらいつらいが、このつらさが和らぐのであれば、本当は生きたい」と思っているのです。

＃必ず何か解決法があります。相談をすることで支援者が増えるはずです。

＃人間はどんな人でも１人ではありません。あなたを必要とする人はいます。

＃「死にたい」気持ちを打ち明けるのは恥ずかしいことではありません。でもきっと相談することは勇気が必要だったはずです。その勇気に感謝しましょう。

＃自殺する直前の行動は、何気ない声掛けで我に返ることがあります。心配な人を見かけたら声をかけてあげてください。

＃自殺の話題を持ち掛けて、自殺率が増えたという統計はありません。心配な人には声をかけてみましょう。

誰もが尊重され、互いに思いやれる社会に、みんなでしていきましょう。

（たけうち・まゆみ＝多摩市）

- **日本いのちの電話連盟フリーダイヤル**（TEL：0120−783−556）
  ※16〜21時、毎月10日は８時から翌日８時まで受付
- **よりそいホットラインフリーダイヤル**（TEL：0120−279−338）
  ※ IP 電話や LINE Out からは（TEL：050−3655−0279）（24時間対応）
- **悩みを抱える方は以下の相談ダイヤルへ**
  いのちの電話（TEL：0570−783−556）
  LINE「生きづらびっと」友だち登録
  サイト案内　NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク