

インタビュー



いとう じろう
伊藤 次郎さん
特定非営利活動法人OVA代表理事

マーケティングの

手法を活用し

自殺ハイリスク者と

つながる



近年、自ら命を絶つ人の数は、統計上は減少傾向にあります。しかし、著名人の自殺やコロナ禍の収束が見えない中、若者の自殺が10歳代はほぼ横ばい、20歳代の特に女性の自殺は増加傾向にあります。今回、インターネットを活用した自殺対策を展開するOVAの伊藤さんにお話を伺いました。

（インタビュアー：藪本 雅子（やぶもと まさこ）：日本テレビアナウンサー、同報道局記者を経て現在フリーで活動）

藪本 新型コロナウイルスや景気の減退で、先の見通せない不安な状況が続いています。まず、自殺を巡る現状についてお話しただけですか。

伊藤 全体的には年間の自殺者は減ってきているのですが、現在はコロナ禍以降、10代の児童生徒と女性の自殺が増えています。要因は一概に言えませんが、少なくとも女性の非正規雇用の問題や家庭内での暴力が増加しています。39歳以下の若者についていえば、若者の死因の1位は自殺で、これはコロナの前から変わりません。

●インターネット・ゲートキーパー

藪本 OVAでは、インターネットを使った自殺対策をされていますが、どういう思いで始めたのですか。

伊藤 2013（平成25）年の6月末に、子どもの自殺が深刻だというニュースを見ました。もともと精神科のクリニックでソーシャルワーカーをしていて、死にたい人を支援したいと思っていました。けれども、どう探せばいいのか、夜回りしても見つけれないのです。そこで考えたのがスマホです。死にたい人は自殺のことを検索するのではないかと思って、「死にたい」というワードがどのくらい検索されているか調べたところ、13万

伊藤 次郎さん

ソーシャルワーカー、社会保険福祉士。企業におけるメンタルヘルスケアを行う会社を経て、精神科クリニックに勤務後に独立。2013（平成25）年に日本の若者の自殺の現状に問題意識を持ち、「夜回り2.0（インターネット・ゲートキーパー活動）」の手法を開発・実施し、翌年OVAを設立した。

回だったのです。

藪本 それは、シヨッキングな数字ですね。

伊藤 「死にたい、助けて」と打っている人もいてびっくりしました。死にたいほどのつらい気持ちを抱えている子ども、若者たちが、周囲の誰かに打ち明けることができず、手に持つスマホに思わず打ち込まざるを得ないような心境を思うと、宛て先のない叫びだなと思います。だったら、ここに検索連動広告を打てばいいじゃないかと思ったのです。

藪本 例えば「ダイエツト」と入力すると、サプリアジムの広告が表示されるようなことですね。

伊藤 はい。企業がお金もうけをするためのツールですが、個人でも広告を打てるということが分かりました。そこで、すぐに広告を出して、ネットで相談を受ける事業を立ち上げたのです。

藪本 ちなみに、その広告は、どのぐらいのお金がかかるのでしょうか。

伊藤 クリックされるとグループやヤフーに支払う仕組みで、ワンクリック5円ぐらい。そこから飛んできた人の何十人かに1人は相談をくれる。そういうのをCPA（顧客獲得単価）と広告業界では言いますが、相談者獲得単価が150円を切っていたので

す。それは、とてつもないことで、人力ではまずできないようなことです。当時は相談を私1人で受けていたので、朝から晩までずっとメールを返信している感じでした。

藪本 すごいアイデア。インターネットや広告に詳しくなければできないですね。

伊藤 大学の頃から社会起業家を目指していたので、広告の仕組みも勉強していました。それにソーシャルワーカーとして支援ができる立場だったので、対人援助の知識もありました。電話で命の相談を受けるサービスは以前からありましたが、インターネットのメール、テキストで相談できるような仕組みは、当時はどこにもありませんでした。インターネット相談が政策化して普及し始めたのは2018（平成30）年頃からです。座間市における事件*1を覚えていらっしゃいますか。

藪本 自殺願望があるという若者が9人も殺害された事件ですね。

伊藤 あの事件があって、私たちも政策提言をして、SNSでの相談が広がっていきました。当初は、寄付を集めたり補助金を集めたりしてやっていたのですが、今は地域ごとに自治体から委託を受けてやっています。それぞれの相談内容に合わせて、債務整理の弁護士、DV相談、生活保護など、各

地域のリアルな支援機関につないでいます。自殺の危険を示すサインに気付く、適切な対応を図ることができる人のことをゲートキーパーといいます。私たちがやっていることは「インターネット・ゲートキーパー活動」です。

藪本 命の門番になる、ということですね。

● ボランティアではなく

藪本 死にたいという人は、具体的になぜ死にたいのでしょうか。

伊藤 いろいろな生活課題を複数抱えて追い込まれて、どこから整理していいのか分からない状態なのです。小・中・高校生に関しては、学校と家が生活圏で、結局は居場所がなく孤独を抱えています。学校には行っているけれど、周囲が気付かないうちに家庭や学校、自分自身の悩みを抱えていて、誰にも「助けて」と言えないのです。

藪本 インターネット相談は「助けて」が言えない人にとって利用しやすいですね。

伊藤 インターネットなのでメリット、デメリットがあり「つながりやすく、離脱しやすい」という性質があります。でも「駄目だったらいや」と簡単に離脱できるからこそ心地よいのだと思います。1人の人に1〜3か月ぐらい支援しますが、その結果、4割

* 1）座間9人殺害事件：2017（平成29）年に神奈川県座間市で発生した、被害者の自殺願望を悪用した事件。

近い人が、心や行動に何らかのポジティブな変化が訪れています。死にたい気持ち弱まったとか、学校の養護教諭に相談ができた、何らかの制度につながったとか。

藪本 何人ぐらいでやっているのですか。

伊藤 ソーシャルワーカーや、公認心理師、臨床心理士など相談のチームが30名ぐらい、スタッフを入れて全部で40名です。

藪本 運営資金はどうしているんですか。

伊藤 運営資金は、なかなか厳しく、2018（平成30）年に行政から委託を受けるようになる前は、ずっと無償でした。ただ私としては、相談員をボランティアでやるというのは望ましくないという考え方があり、相談員だけは有償でやってもらっていました。病気になるれば医師に相談するし、道端で倒れていたら救急救命士が駆け付けられるけれども、「自殺したい」と言ったらボランティア。おかしくないですか？というのが活動をスタートした時の問題意識としてありました。

藪本 自殺のことを専門にしている方は日本にどのぐらいいるのでしょうか。

伊藤 自殺の専門家は誰かと聞いて、誰も思い浮かばないでしょうね。自殺予防でキャリアを積む

ということが閉ざされていた時代です。市民が相談を受けるボランティアをする場合、傾聴が限界です。心身の健康状態や生活の課題を見立てて制度につなぐには専門性が必要です。だから雇用するというのはとても大事で、継続的にキャリアを積んで専門性を高められる土壌をつくっていく必要があるのです。

●ポスト申請主義

伊藤 私たちに寄せられる相談の背景にあるのは、「助けて」と言えないことに尽きます。例えば、生活保護を申請しに行くにも「それを受け入れるくらいなら死んだほうがまし」と言わせるようなスティグマ*2が社会にはあります。「助けて」と言えないのは、もちろん個人のパワーもありますけれども、社会の側にも問題があると思うのです。要因の一つとして、申請主義の弊害があると思うのです。政府はさまざまない制度を設けているはずですが、市民が行政サービスを利用する前提として、自主的に「申請」をしなければなりません。でも、その制度があれば問題が解決する可能性がある人、その情報が届かないがために申請ができず、最悪の場合には生命が脅かされる事態が起きているのです。だから、申請しなく

ても、特定の条件を満たしている人には給付金を出すような方法もあります。さらにいえば、アマゾンや楽天などでは、自分の行動履歴から「こんな商品はいかがですか」とリコメンドされますよね。それと同じように、年齢や子どもの有無などの情報が格納されているアプリなどで「こういう制度がありますよ」と、調べなくてもオススメが出てくるような仕組みを作れるはずなのです。

藪本 それは便利ですね。必要な人に、いいタイミングで、速やかに届くようになれば、それに越したことはない。

伊藤 今は検索するということ自体をしなくなっている時代になつてきました。例えば、TikTokでは何秒間この動画を見たか、手の動きによって、その人の趣向性をAI（人工知能）が判断して、「こんなの好きだよ」と動画を差し込んでくるわけです。**藪本** そんなことになつていいのですか。ちよつと恥ずかしいですね。

伊藤 AIが、自分より自分のことを知っているということ。AIに学習をさせて、最適なものをリコメンドすることは、理論上はできるわけです。対人支援をすることは大事なのですが、個人が何かにつまずいているというのは

* 2) スティグマ：特定のグループや個人に対して、ネガティブな認識や行動を取ること。

社会の問題でもあるのです。その部分を改善していかないと、同じ石ころで転んでしまう人がたくさん出てきてしまいますよね。

藪本 男性は特に「助けて」と言いづらい社会状況がありますよね。

伊藤 相談を寄せるのは女性が7割ですが、自殺は女性よりも男性のほうが2倍多い。男性は弱音を吐きにくいのは事実で、少なくとも、リフレーミングといつて、見方を変える提案をしたい。助けを求める行為というのは、自分の問題を他人に協力を要請して解決していくスキルなので、非常にポジティブなライフスキルであり、問題解決能力だと啓発していきたいのです。人間は弱いからこそ助け合っていく。そこが社会を構成する意味だと思っています。つながるから孤独感が減って、人生の満足度も上がるわけです。だから、われわれは、弱くていいし、弱くなきゃいけないとも思っています。OVAという名前はラテン語で「卵」という意味です。卵は、ちよつとしたことで割れちゃったりする。「弱いからこそ、支え合っていくのが人間だよね」という意味合いなのです。

● プッシュ型の支援を

藪本 自治体としてできること

は何かありますか。

伊藤 いい制度はたくさんあると思います。それを広報誌に載せさせれば、みんなが読んでくれると思ったら大間違いです。情報はなるべく選択的にピンポイントで届けていく、プッシュ型にしていかなないと、誰の心にも届かなくなってしまう。制度の対象になる人は、対象になる人なりの行動パターンがあります。自殺をする人は自殺の手段を調べるから、そこに情報を出す、生活に困窮している人には、たとえば、ネットカフェ情報に差し込んでいく。

藪本 自治体レベルで、そんなに細かく届けられますか。

伊藤 できます。エリアも限定できません。虐待を調べている子どもに相談窓口のページを表示したり、性被害を調べている人にワンストップ支援センターの情報は出せる。インターネットの活用はマストだと思います。ただ一方で、リアルも大事で、例えば妊娠に葛藤している人は妊娠検査薬を絶対的に買います。だから、ドラッグストアと連携して関連する情報を差し込もうとか、発想次第でやり方はいくらでもあります。せっかくいい制度やサービスがあるのでそこから、自治体でも選択的なプッシュ型の情報発信をやってみてほしいと思います。



● OVA

<https://ova-japan.org/>



藪本 私たち一人一人にできることもたくさんありそうですね。伊藤 そうですね、普段から職場とか家庭、あるいは地域で困っているような人がいたときに「どうしたんですか」「大丈夫？」と声をかけて話を聞いて、必要な支援につなげる。ゲートキーパーの役目は別に特殊な資格が必要なものではありません。それに、声を掛け合ったりすると、声を掛けていく側の幸福度も上がりますから、社会は変わりますよ。

＊後記 ゲートキーパー、ポスト申請主義、プッシュ型。人権課題の最前線にいる人の言葉は端的に問題を表現しています。リフレーミングして、意識改革を進めていきましょう。