

日本相關報導 /

當自殺從『個人問題』上升為『社會問題』，日本都做了些什麼？

原創 喜馬拉雅 2019-02-27

我們經常能夠在影視劇中看到，日本人的一大標誌就是動不動就嚷著『自殺』。其實日本確實存在著這樣的現象，日本的自殺人數與峰值時相比，雖然有所減少，但依然是世界上自殺者較多的國家。



特別嚴重的是正值年富力強的40～50歲年齡段男性自殺者的增加。從世界範圍來看，年輕男性因不適應社會的變化，呈現自殺率上升傾向比較普遍，而日本恰恰相反，從上世紀90年代末開始，中老年男性自殺者劇增，成為日本自殺的一大特點。

有關醫生專家在分析中老年男性自殺現象時，給出了以下三個主要原因：

第一，終身僱傭制的瓦解。上世紀90年代，經濟陷入嚴重蕭條，甚至被稱為『失去的十年』。這導致了維繫二戰後高速經濟增長的終身僱傭制開始瓦解，能夠保持這個制度的企業逐漸減

少。隨著企業業績的惡化，解雇員工成為非常現實的問題。



第二，工作業績評價制度的採用。以前，『年功序列制（員工基本工資隨年齡和工齡每年增長）』的工資體系在日本被認為是理所當然，但經濟衰退令該制度也變得難以維持下去。

於是在90年代最為蕭條的時期，日本開始採用歐美那種『成果主義』（員工的工作業績與收入直接掛勾）工資考核制度。但是，在當時經濟蕭條的環境下，這種倉促的制度改革，其最大目的在於削減人員費用，所以它給勞動者帶來一種不公平感。



第三，非正規僱傭的增加。這也是從上世紀90年代開始實行的一種僱用形態。

上述三個要因錯綜複雜地交織，尤其給那些年富力強的男性帶來深刻影響，被認為是導致自殺者增加的重大因素。

自殺，已不僅僅是個人問題

面對這樣嚴峻的事態，1996年日本制定了《自殺對策基本法》，宣稱自殺是整個社會的問題，應該認真對待。1997年，政府公佈了《自殺對策大綱》，明確了具體方針。

以往在日本，自殺問題更傾向於被當作個人問題來看待，而這次則明確指出，應把它當作整個社會的問題來積極對應。其後，又陸續出臺並實施了各種各樣的措施，包括心理健康對策、多重債務對策、自殺者家屬支援等。



終於到了 2012 年，自殺人數降至 3 萬人以下，並且這個數字每年都在穩步減少，但也不過是接近了自殺人數猛增的 1998 年之前的水準，即使在 2015 年，自殺人數仍高達交通事故死亡人數 (4117 人) 的 5.8 倍。所以現在還不能說日本自殺人數真正減少了。

為了保持心理健康，預防自殺，專家認為市場應該強調以下兩個原則：



第一，及早把握問題。比如經濟問題、人際關係問題、精神疾病等，自殺者往往抱有各種各樣的苦惱，儘早發現這些問題是成功解決的第一步。

第二，適當尋求幫助。在漫長的人生中，無論誰都會碰到一些難題，重要的是，不要把問題悶在心裡，而是要適當表現出尋求幫助的姿態。關於在哪裡能夠得到幫助這一點，我們必須要將正確的資訊傳授給他們。

自殺的關鍵字是『孤立』

在現實生活中，有的人確實處於無人幫助的悲慘境地；也有一些人，雖然周圍有家人、朋友、同事等，願意伸出援助之手，但他們由於患有抑鬱症或綜合失調等精神疾病，試圖自殺的人執意認為『自己總是給周圍人添麻煩』、『要是沒有我，大家都會幸福』，自己將自己孤立了起來。



總之，我們幾乎可以斷言，自殺的背後必然潛藏著孤立。因而，要及早發現這些人發出的求助呼聲，讓他們恢復與周圍人的聯繫，以助於自殺的預防。

即使在 21 世紀的今天，很多人依然持有一種根深蒂固的觀念，對心理問題、多重債務等羞於啟齒，不願與人商量這類問題。有些臨床醫師將自殺高危人群的特徵稱為『心理視野狹窄』，對

於陷入這種狀態的人來說，他們認定自己抱有的問題是永世得不到解決的，只有自殺才是逃離苦海的唯一出路。



就算諮詢了相關部門，或許也不能立竿見影地解決問題。但是只要將心中的煩惱講述出來，就可以與這些煩惱拉開哪怕一點點的距離，重拾理智，由此或許可以浮現出獨自苦惱時無論如何也想不到的解決辦法。



自殺是一個人為社會所疏離，在失去了與周圍人情感聯繫的狀況下孤軍奮戰，最終在找不到其他選擇時而採取的行為。預防自殺的第一步，就是要求社會的每一個成員都敏感地捕捉來自周圍的求助呼聲，並給予充分的重視和理解。或許一個溫暖的擁抱，就能拯救一個痛苦掙扎的靈魂。