

修平科技大學
應用日語系

題目：日本自殺原因和對策

指導老師：古瀨和彥

姓名：雷鎖嫚	學號：BX105065
姓名：謝依庭	學號：BX105067
姓名：施采伶	學號：BX105079
姓名：林怡安	學號：BX105084

中華民國一〇八年六月十日

目錄

摘要	3
第一章 緒論	
第一節 研究動機與目的	5
第二節 研究方法	5
第二章 何謂自殺	
第一節 什麼是自殺?	5
第二節 自殺分類	6
第三節 自殺原因 (1. 心理 2. 外在)	9
第四節 有自殺傾向的初期警號	11
第三章 自殺的方法及地點	
第一節 自殺方法	12
第二節 自殺地點	16
第四章 圖表比較	
第一節 自殺率	17
第二節 自殺原因	19
第三節 自殺年齡	21
第五章 預防方法及刑責	
第一節 預防方法	22
第二節 刑責	26
第六章 結論	26
參考文獻	28
專題工作分配	28

摘要

人們有各式各樣的原因而去選擇自殺，我們想探討他們的原因以及理由來探討自殺人們的心裡想法，理解到底有多少人選擇自殺，又為何選擇去哪自殺以及哪種方法。

日文摘要

自殺する人は、様々な原因で命を絶ってしまう。彼らは何故自殺を選択するのか。本稿ではその原因や理由、心理を探る。また、自殺場所や方法などにも触れ、自殺をする人に対する理解を深めていく。

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

1. 研究動機

人類明明是一樣的個體，但為什麼有些人能幸福的生活下去，但又為何有些人會走上自殺這條絕路呢？

明明是風光明媚的觀光景點，為何會成為人們所嚮往的自殺地點，為什麼人們會去選擇這種自殺方法來去迎接自己的死亡，也想了解我們自身是否也有跟他們相同的自殺傾向。

可能每個人心中都有一個自殺的未爆彈，在接受一層又一層的心理以及外在壓力的途中，有些人會去選擇自殺，而那些選擇自殺的人，究竟是什麼成為壓倒他們的最後一根稻草。

2. 研究目的

想要了解人們為何要自殺，是什麼導致產生這個想法，有可能是經濟、社會壓力、同儕、輿論？

他們又選擇了什麼方式來結束生命，我們想了解人類究竟有多脆弱，甚至看看社會上有些人是怎麼推廣自殺的預防。

第二節 研究方法

藉由閱讀自殺相關書籍，以及網路資訊，整理歸納出和主題相關之內容。

第二章 何謂自殺

第一節 什麼是自殺？

自殺是指當事者蓄意使自己死亡的行為。自殺為生物結束自己生命之行為，是一種違反生物求生本能的舉動，最常見於人類，但人類以外之動物也有被認為是自殺的行為。

在很多宗教中，自殺是罪惡的，有些國家的法律禁止自殺或協助他人自殺，但在一些國家的文化中，自殺有時是具有榮譽感的行為，並獲得輿論的肯定。

自殺的原因多和心理層面相關，因此是心理學的研究課題之一，另外也與憂鬱症、躁鬱症等精神疾病有相當的關連，故亦為精神醫學的研究範疇。在現代精神醫學中，對自殺有一個基本的假定：「自殺總是發生在非正常狀態下，或是社會偏離了常態，或是一個人的精神狀況偏離了常態。」

第二節 自殺分類

在動機上主要可分為兩種

1. **主動型自殺**是達成個人因素以外的目的而進行的自殺。
2. **被動型自殺**是僅個人因素導致的自殺。比如逃離性自殺，例如社會壓力而產生心理疾病、藥物、醉酒、毒品濫用等，是外因導致其自殺。

一般來說，主動者受時空背景影響至甚。相較於主動者，被動者在自殺意念發生時，呈現較明顯的低自尊與負面傾向。缺乏自信的人較可能發生被動型自殺，憂鬱症患者的自殺幾乎全屬被動型。文明發展愈高的地區，對社會的不滿愈少，故被動型的比率愈高。

1-1 主動型自殺

(1) 自殺式襲擊是犧牲自己以完成攻擊目的。如神風特攻隊、恐怖攻擊中的自殺炸彈客。

例一

日本海軍中將大西瀧治郎首倡，是在第二次世界大戰末期日軍在中途島海戰失敗後，為了對抗美國海軍強大的優勢，挽救其戰敗的局面，利用日本人的武士道精神，按照「一人、一機、一彈換一艦」的要求，對美國海軍艦艇編隊、登陸部隊及固定的集群目標實施的自殺式攻擊的特別攻擊隊。這種行為廣泛地用於二戰後期的戰場上，皆因日本的兵力、武器裝備、補給物資均遜於盟軍，日軍於是利用自殺式襲擊，以最少資源獲取最高破壞力。

2-1 被動型自殺

(1) 脅迫性自殺是為了控制他人（**罪惡感、恐懼**）而自殺。因認為自己遭到某人惡意待遇（因動機來自感受到他人惡意，故列為被動型），而以死的方式作為報復手段。

例一

土耳其日前也因此發生一起悲劇，沉迷於藍鯨挑戰的 13 歲少女玩到最後一個關卡，發現任務是「自殺」以後，便以父親的步槍自盡。

13 歲的卡拉達 21 日被家人發現陳屍在南部城市阿達納的家中床上，生前畫下鯨魚的圖畫，並列出了死前必須完成的 25 項任務，以及藍鯨遊戲中的指示。警方在案發現場發現一本筆記本，其中有一份以「自殺是一種逃避」開頭的聲明。

藍鯨的玩家必須聽從一名看不見的「管理員」開出的 50 條指令，包括一開始的觀看驚悚片、大聲播音樂，再到服用藥物、自殘等越來越暴力的任務，最後便是自殺。據信，這款遊戲起源於俄羅斯，至少與當地的 130 起自殺事件有關；就連遙遠的義大利、伊朗、保加利亞和孟加拉等國都有青少年在玩。

(2)責任性自殺是為了顯示責任心而自殺，如早期日本在戰敗時的切腹自殺（因具備文化因素，亦含主動性成份）。在現代，此類自殺常見於強迫性格傾向者。

例一

日本北海道鐵道公司總裁中島尚俊失蹤數日後，後被發現已自殺。他在遺言中說，自己為今年 5 月北海道鐵路出軌事件深感愧疚，只能以死謝罪。當年五月一輛列車在北海道發生故障，36 人在火災中受傷，6 節列車幾乎全毀，在經歷了社會指責、多次道歉、對策報告和整改之後，中島尚俊選擇了「以死謝罪」。

(3)逃離性自殺是為了躲避某種事物（如惡疾、痛苦、恐慌、空虛等感受），或是被某事逼迫（如被逼債、畏罪），因而自殺。

在行為模式上的類型有一安樂死。

安樂死是個體以藉助他人幫助的形式來完成自己的自殺。

例一

傅達仁因膽管阻塞切除膽囊又切胃，前後開刀 6 次、進出醫院 10 多次，後又檢查出罹患胰臟癌末期，飽受病痛折磨，讓他多次上書總統府爭取安樂死合法化，卻始終碰軟釘子，最後決定前往瑞士尋求安樂死，以自身做首例，希望能提倡台灣合法化。

(4)謀殺自殺是一個人用謀殺的方式，讓另一個人或幾個人在他本人之前或同時死去。

例一

在 2018 年 3 月 26 日凌晨，39 歲女子珍妮佛駕駛越野車，載同期同性和同歲數伴侶莎拉和 6 名介乎 12 至 19 歲的領養子女，衝落加州北海岸一處 30 米高(100 呎)懸崖。當局之後在車內及汽車殘骸附近找回 7 具屍體，一名 15 歲男童至今仍然失蹤，但估計已經死亡。

調查人員發現珍妮佛體內酒精含量超出標準限制，而莎拉和數名女子體內均有令人昏睡的藥物。調查人員又發現兩名女子事前曾

上網找尋自殺的方法，而根據車上電腦紀錄和路上沒有煞車痕跡，他們斷定為兩人蓄意駕車衝落懸崖。

(5)相約自殺是兩個或兩個以上的個體之間立下協定，通常是因個人原因，同時或先後自殺。

例一

集體意識十分強烈的日本社會，近來似乎有一股網友集體自殺風，素昧平生的年輕人透過網路結識，相偕自盡。昨天則是傳出一起因為家長及時發現報警，阻止日本年輕人集體自殺的消息。

宮城縣古川市一名二十多歲的失業女性，和北九州市一名女高中生、大阪市一名男高中生在專門討論自殺問題的網站結識後，由男高中生提議三人一起自殺，他們相約三月三十日尋死，並約定前一天在東北新幹線古川車站集合。

男高中生的父親發現兒子不見人影後，打開他的電腦，赫然發現兒子跟網友相約自殺的計畫，於是趕緊打電話報警。大阪府、古川市警局接獲消息後，火速派員前往三人相約的集合地點搜查，正好逮到才剛碰面的這三名男女。

警方將他們帶回警局偵訊後得知，他們原打算在車內燒炭自殺。車子由失業女子提供，女高中生準備媒炭，男高中生則準備安眠藥。一名員警表示：「類似案件相繼發生，很可能是連鎖反應。很高興能及時化解這起自殺案。」

(6)集體自殺是指一群人為了同一目的而自殺或互相殺害，而這通常與真實或意識到的迫害有關。

例一

日軍突然偷襲了美軍的營地，許多美國士兵遭到日軍屠殺。可在這時，負責維修車輛的美軍兵卻把日軍趕了出去，日軍被逼到一處山谷里。而美軍則目睹了日本人大規模的集體自殺。

由於缺少糧食和彈藥，日軍則在山谷里集體自殺，他們都聚集在一起，拉動炸藥，隨著一聲爆炸，美國士兵則看到了這一場景。只見大大小小的屍體聚集在一起，屍體大多都是殘缺不全的，場面相當慘烈。美國士兵對日本的的行為感到十分費解，他們實在想不通日本人為什麼如此不愛惜自己的生命，只是戰敗了便集體選擇自殺。而這場戰役結束後，日軍只是20多個人還活著，大多數人則是沒有自殺成功。自此之後，玉碎這個詞也頻頻地出現在日本的戰報上。

沖繩島戰役和塞班島戰役，同樣是大量的日本人選擇自殺。這些人為了不讓自己的家人做俘虜，要麼切腹自殺、要麼就是用炸彈集體自殺、要麼就是選擇跳崖來表達他們對日本天皇的忠心。



(7) 網路自殺

例一

日男社交網路「自殺募集」分屍 9 人

日本神奈川發生重大命案，日前東京都警視廳因追查一失蹤人口，竟意外的在神奈川的一間公寓發現 9 具遺體，包括 2 具頭顱遭切除放在保冷箱內，警方隨即逮捕 27 歲主嫌白石隆浩。白石隨後坦承不韙自己是為了金錢和性侵而犯案。至於保留頭顱之行為，日媒推測，不排除白石是為了滿足「獵奇」的好奇心而殺人。由於嫌犯在調查中聲稱，是透過社群網站（SNS）結識受害者、使得社群網站的安全問題也引起各界關注。

日本東京都八王子市一名 23 歲的女子在本月下旬被通報失蹤，警方在搜查她下落的過程中，發現這名失蹤女子在失蹤前曾在推特上發文「想要約人一起自殺」，懷疑兩人可能因此搭上線。警方發現，失蹤女子 23 日被白石隆浩所住的公寓附近的監視錄影器拍下一起行走的身影。警方表示，白石透過推特和 LINE 等通訊軟體尋找獵物，並特意透過「自殺募集」群組認識被害人。

第三節 自殺原因

1. 心理壓力

1-1 精神障礙

精神障礙通常在自殺時出現，估計發生率由 27%，至多於 90%。其中曾入住精神病院的人，他們完結自殺的終生風險是約 8.6%。

全部自殺死亡者的半數可能有重度憂鬱症；出現這個疾病或其他情緒障礙的其中一種。

例如躁鬱症，皆會增加自殺率 20 倍。其他牽連的情況包括思覺失調症(14%)、人格障礙(14%)、躁鬱症和創傷後壓力症候群 PTSD。約 5%思覺失調症病人死於自殺。飲食失調症是另一個高危情況。

1-2 心理狀態

一系列心理狀態均可增加自殺的風險，它們包括：絕望、喪失生活樂趣、抑鬱和焦慮。解決問題能力較差、喪失以往擁有的能力、以及難以控制衝動的情緒等均在自殺風險中扮演著一定的角色。在老年人群中，覺得自己是他人的負擔這種想法也在自殺中扮演著重要角色。

2. 外在壓力

2-1 嗜賭

與一般人群相比，嗜賭者更容易有自殺的傾向。約有 12%至 24%的病態賭徒有自殺的傾向。而他們的配偶的自殺率則比一般人群要高出三倍。其他導致嗜賭者自殺風險加大的因素還包括心理疾病、酗酒和藥物濫用。

2-2 醫療狀況

自殺與生理健康問題之間還存在著聯繫，包括：慢性疼痛、創傷性腦損傷、癌症、需要採用血液透析的病患、愛滋病毒、系統性紅斑狼瘡等等，癌症確診可能會導致接下來病患的自殺風險增加。且在治療抑鬱症和酗酒的過程中，自殺風險也會普遍增加。而擁有多種醫療狀況的人群則更是自殺高危人群。在日本，健康問題被列為是自殺的主要理由

2-3 睡眠障礙

例如一失眠和睡眠呼吸暫停，也是導致抑鬱症和自殺的風險因素。在某些情況下，睡眠障礙還有可能是獨立於抑鬱症之外的一種風險因素。一些其他的醫療狀況也可能帶來與情緒障礙類似的症狀。

2-4 近期生活上的壓力

例如一失去一名家庭成員或好友、失業、社交孤立（如一獨自生活）等均能導致風險的增加。而那些從未踏入婚姻殿堂的人群自殺的風險也比較高。

宗教信仰可能會降低自殺的風險。這一方面是因為許多宗教對自殺均持負面立場，另一方面是因為宗教信仰可能會使得人們加強聯繫。穆斯林與其他宗教人群相比，其自殺率則更低。

有人可能會通過自殺的方式來逃避欺凌或歧視。童年時期經歷的性虐待和在寄養家庭中生活的經驗均是自殺的風險因素。而性虐待則被認為占到了整體風險中約 20% 的比例。

貧窮也和自殺風險有所聯繫。而貧富差距的拉大更是能夠加大人的自殺的風險。印度自 1997 年以來有超過 20 萬農民選擇了自殺，其中一部分原因就是債務纏身。而中國農村地區的自殺風險則比城鎮地區的自殺風險高出三倍，其部分原因是該國這一地區的經濟仍舊比較困難。

第四節 有自殺傾向的初期警號

1. 思想和情緒方面

通常有自殺的傾向的人會對自己極度沒有自信以及認為每個問題都是無法解決的。經常對現實感到不滿，認為上天是不公平的，就算待在很多人身邊還是時常感到孤單，常常一個人窩在角落。不斷的苛責自己覺得自己什麼都做不好，而面對問題時容易消極鑽牛角尖，也經常神情恍惚心不在焉，不時的會感到緊張，經常感到徬徨無助。

2. 生活方面-生活受創或是出現重大轉折

通常造成想自殺的原因幾乎都是受到了許多轉折，例如—自己的家人或親密友人的過世，甚至是受到了性侵、霸凌。也有的人會因為社會壓力以及心理上的壓力而去選擇自殺，例如—卡奴、失業、產前憂鬱，即將入獄的人都是有可能會自殺的。

3. 行為方面

想自殺的人在行為方面上會有時常哭泣而自我傷害，也會時不時寫一些有關於自殺或死亡的東西，先前也可能有過自殺的行為，也可能會有濫用藥物、酗酒等極端的行為。

4. 生理變化方面

有可能自殺的人在生理變化上通常會有精神萎靡不振，睡眠規律打亂的行為，甚至沒有食慾，體重會突然的增加或減少，小病增加。

第三章 自殺的方法及地點

第一節 自殺方法

1. 割腕目的可能只是自傷而不是自殺，但若出血量大或不加以控制地繼續，便有機會引起心律失常，繼使當事人陸續地出現血容量不足、休克、循環衰竭/心搏停止的情況，最終致死。
2. 自縊(上吊)指的是故意將自己用繫在高處(如房樑)的繩子套住脖子自殺的方式，它是一種普遍且高效的自殺方式，絕大多數的上吊者都死了。其致死率為 60 - 85%。若落體距離很短，當事人便很可能死於勒死若落體距離很長，當事人的頸椎便很可能發生骨折，若落體距離長至一定水平，自縊便可能使當事人斷頭。

例一

韓國玉女女星李恩宙(早譯李恩珠)，她在演藝事業巔峰之際，選擇自殺結束人生，終年 24 歲。

她在 24 歲時，力求轉型，脫下玉女掛外衣，因此不顧家人反對，接拍電影《紅字》，在片中全裸床戲讓她再度翻紅，但也因家人無法諒解與苛責，讓她得了重度憂鬱症，最後在 2005 年留下血書，先割腕再上吊自殺，可見死意堅決，震驚社會，也留給家人和粉絲無限傷痛。

外傳她在拍攝床戲前，都會情緒低落暴哭，還曾對好友吐露心聲「電影裡的人好像不是我」，她自殺身亡後，一度傳出血書內文如下：「拍了裸露床戲後很痛苦，每天夜裡常常失眠，其實我想拍更好的電影，如今覺得自己不像一個人，活著也沒有任何意義。」經紀公司雖然澄清自殺與裸露床戲無關，但仍無法阻止外界揣測。

由於李恩宙是基督徒，堅決尋死原因出現不傳聞，除了為《紅字》全裸演出，但票房不如預期，讓她飽受壓力，罹患憂鬱症外，另有媒體爆料李恩宙自殺事件驚人內幕，指稱當年逼她走上絕路的原因，出於公司高層逼迫她在下體塞情趣玩具出席活動，時間長達 8 小時，最後李恩宙不堪天天被以變態手法對待，含恨自殺，但此說法至今仍未獲得證實。

3. 窒息式自殺是指當事人故意抑制呼吸能力或限制呼吸時所吸取的氧氣的行為，目的是令自己缺氧窒息而死。此一自殺方法有著許多不同的變種，包括以自殺用塑膠袋蓋著頭部、把自身禁閉於沒有氧氣的封閉空間內。

4. **溺死**是指當事人故意淹沒在水或其他液體中的行為，目的是令自己的大腦不能獲取足夠的氧氣，窒息致死，其致死率為 65 - 80%。由於身體傾向於令自身獲得足夠的空氣，所以以此方法自殺的人往往會使用較重的物體來限制自己在液體中的浮力及移動能力。

例一

趙姓男子穿著鐵灰色外套、長褲搭配襯衫，衣著相當完整，上午 7 點 25 分遭民眾發現陳屍於新埔里 18 鄰海邊，以面朝下趴至石岸處，葬儀社人員依據屍體腫脹程度研判，趙男可能已落水 4 到 5 天。

警方表示，家住桃園中壢的趙姓男子，經查詢已通報為失蹤人口，協尋原因疑似為工作不順、壓力大，且長期患有精神疾病，不排除為跳海自殺，目前正積極確認他實際落水位置，並通知家屬到所說明，詳細落水原因仍有待調查。

5. **失溫**式自殺的過程緩慢，且有著好幾個階段。當中跟失溫症有關的症狀會逐漸加重。起始時可能造成發抖與意識混濁；中度失溫的發抖症狀消失，但精神錯亂的狀況則會加劇；重度失溫則可能引致心搏停止。其最終會使主要器官停止運作，導致腦死亡。

例一

宜蘭 45 歲蘇姓男子疑因家庭因素致長期鬱鬱寡歡，竟選在父親節把自己關在家中冰櫃、活活凍死，兒子要取飲料才意外驚睹父親死在裡面，警方找到兩封遺書，是蘇男在 3 年前及去年所寫，顯示男子抱有自殺念頭已有相當長的一段時間，警方到場目睹特異死法，也難以置信。

檢警在屋內發現兩封遺書，內容大概是自述親子間的關係及後事處理問題；蘇父表示，兒子 5 年前與媳婦離異後和長子同住，兩個女兒則與媳婦同住，但因媳婦經常挑撥孫子、孫女與兒子之間的親子關係，讓兒子鬱鬱寡歡。

6. **電擊**指當事人故意使用可以致死的電流來自殺的行為。其會使當事人發生心臟節律不整的情況，即不同房室的收縮節律不協調；而這有可能使血流方向改變或停滯。此外若電流過大，當事人的身體亦可能會起火燃燒。

例一

國防醫學院大六實習醫生許景皓，被發現採極為罕見的方式，

用電線接連鋁箔紙，以自製電擊器的方式貼在胸口，通電自殺身亡。接到噩耗的許父，老淚縱橫的說，兒子曾抱怨生活得很痛苦，沒想到一語成讖，竟會想不開輕生。

警方指出，用電擊自殺在國內十分罕見，六年前曾有一名交大張姓男研究生，就疑似模仿「完全自殺手冊」，以相同方式在宿舍輕生。

7. 跳樓是從高處跳下是指從相對海拔較高的地方跳落的行為。該些地方包括高樓層酒店、多層停車場、懸崖和橋樑。此一方法的致死率為 35 - 60%。以此方式自殺未遂的人可能需要面對的後果包括脊髓損傷、骨折、四肢受創。

例一

一名男研究生於去年 4 月向另一名男同學告白，表示自己是同性戀，而且對對方抱有愛意。被告白的男同學表示自己無法接受，但願意與他繼續當朋友。不料 2 個月後，這名男同學竟在幾名好友組成的聊天群組，曝光告白者的性向：「我沒辦法再隱瞞你（指自殺男學生）是 GAY 了，對不起。」造成男研究生身心強烈受創，而後跳樓自殺。

8. 吞槍是當事人一般會以直接射中目標而不需瞄準的距離瞄準太陽穴、口腔內部、下巴和胸部。此一方法的致死率為 80-90%。

例一

土耳其日前也因此發生一起悲劇，沉迷於藍鯨挑戰的 13 歲少女玩到最後一個關卡，發現任務是「自殺」以後，便以父親的步槍自盡。

13 歲的卡拉達 21 日被家人發現陳屍在南部城市阿達納的家中床上，生前畫下鯨魚的圖畫，並列出了死前必須完成的 25 項任務，以及藍鯨遊戲中的指示。警方在案發現場發現一本筆記本，其中有一份以「自殺是一種逃避」開頭的聲明。

藍鯨的玩家必須聽從一名看不見的「管理員」開出的 50 條指令，包括一開始的觀看驚悚片、大聲播音樂，再到服用藥物、自殘等越來越暴力的任務，最後便是自殺。據信，這款遊戲起源於俄羅斯，至少與當地的 130 起自殺事件有關；就連遙遠的義大利、伊朗、保加利亞和孟加拉等國都有青少年在玩。

9. 製造交通意外是在火車接近時故意進入路軌範圍亦是一種可實現的自殺方法。

例一

一名 16 歲的女高中生來到近鐵郡山站內，然後用手機開始了直播，根據視頻畫面顯示，她首先將手機放在了地上，正準備跳軌時發現手機螢幕沒有放穩，然後又迅速擺好了手機，等到列車即將要進站的時候，她毫不猶豫的跳了下去，被隨後疾馳而來的列車所撞擊。

根據她過往在社交媒體上發布的信息來看，她和正常的女孩沒有任何的區別，不過警方發現她發布過有關精神病處方藥的帖子，據此猜測可能是該名女學生服用了藥物而做出過激之舉。

10. 中毒是於體內累積，引發頭痛、驚厥、出汗、昏迷等表現。如一氧化碳。吸入高濃度的一氧化碳可引致中毒，以至死亡。燒炭自殺的致死率為 40 - 50% 一氧化碳是一種無色無味的氣體，並主要透過與血紅蛋白結合來引起不良反應；這會生成碳氧血紅蛋白，降低血液的攜氧能力，使組織中的氧氣過低，引發缺氧中毒。急性中毒的初期症狀包括頭痛、噁心、全身乏力；後期則會出現心跳過速、心律不整，以及低血壓等症狀。

例一

台中市吳姓男子藉妻子約談離婚機會，竟帶著妻小燒炭尋短，造成一家 4 口死亡的慘劇。事實上，吳在臉書上也透露了些訊息，並對婚姻有所質疑，但未料他竟用如此激烈手段把妻小都帶走。

11. 服用或注射過量藥物是一種自殺的方法，實踐者會攝入超過一般建議量的藥物，或以「混用」的方式增強相關效果，比如混用酒精飲料和處方藥物、非處方藥和處方藥。此一方法的致死率為 1.5 - 4%。

12. 安樂死是指為了減輕痛苦和疾痛而故意結束生命的行為，或指使人快速地無痛死亡的行為。

例一

傅達仁因膽管阻塞切除膽囊又切胃，前後開刀 6 次、進出醫院 10 多次，後又檢查出罹患胰臟癌末期，飽受病痛折磨，讓他多次上書總統府爭取安樂死合法化，卻始終碰軟釘子，最後決定前往瑞士尋求安樂死，以自身做首例，希望能提倡台灣合法化。

13. 自焚是指以焚燒自身的方式來使自己死亡，其致死率可高達 70%。

例一

彰化縣消防局是於下午 3 點 19 分許接獲報案，指稱員林市大饒路 341 巷一處空地發生火警，經立刻調派水車到場時，已不見火勢，但卻在 1 處冒煙的地點看見 1 具仰躺的焦黑屍體。

消防局表示，當時屍體已經明顯碳化，周圍有燃燒痕跡，隨後發現警消也在附近找到打火機與汽油桶，但無法確定為自焚或意外。警方則是透過從機車內找到的證件。

另外，警方發現的遺書中寫著「中風真難過」、「失業、長期沒錢過生活」、「朋友越來越少了」等，似乎透露著死者尋短的原因。

14. 切腹常會為當事人帶來極大痛苦，切腹者會在事前把劍放在面前或布上。

例一

48 歲日籍男子涉谷因心儀的 D 奶辣模直播主 Dora 宣布停播，傷心之餘，2018 年 3 月 31 日搭機來台，跑到南港軟體園區，與 Dora 簡單寒暄後，突然跪在白布上持刀切腹，Dora 嚇得花容失色，所幸傷口僅 0.3 公分，並無大礙。他說，日後若看不到偶像 Dora 的直播，活著也沒意義；警方錯愕不已，通知日本在台協會協助規勸。

第二節 有名的自殺地點

1. 台灣的自殺地點

1-1 中興大學—在 2014 年 2 名學生跳樓身亡，2016 年有 3 位，2017 年中興湖發現女浮屍，還有學生燒炭身亡，2018 年又有 1 位女大生墜樓身亡，4 年內有 8 條年輕生命在此殞落。

1-2 碧潭—新北市新店碧潭有「必死之潭」的稱號，短短半年時間，已陸續發生 4 起命案，包括 24 歲陳女跳橋自殺、神學教授落潭溺死、15 歲少年因天鵝船翻覆溺斃、和昨夜為救釣竿而不幸殞命的 56 歲馬姓釣客。在意外頻頻發生的同時，那裡的鬼王、抓交替之說也不斷盛傳；事實上，碧潭本身就是大漩渦，底下還有個大洞，所以落水很容易被往下拉，就算熟諳游泳，也不一定能游上來。

2. 日本的自殺地點

2-1 青木原樹海—1960 年代日本作家松本清張小說《波之塔》的女主角走進這座森林裡自殺，開啟一波為愛所苦與無業者到青木原樹海的自殺潮。2013 到 2015 年，有 100 多名外地人來到青

木原樹海自殺。2015 年日本全國約有 2.4 萬人自殺，不包括自殺未遂。2016 年，日本自殺人數為 2 萬 1897 人，為 20 多年來最低人數。

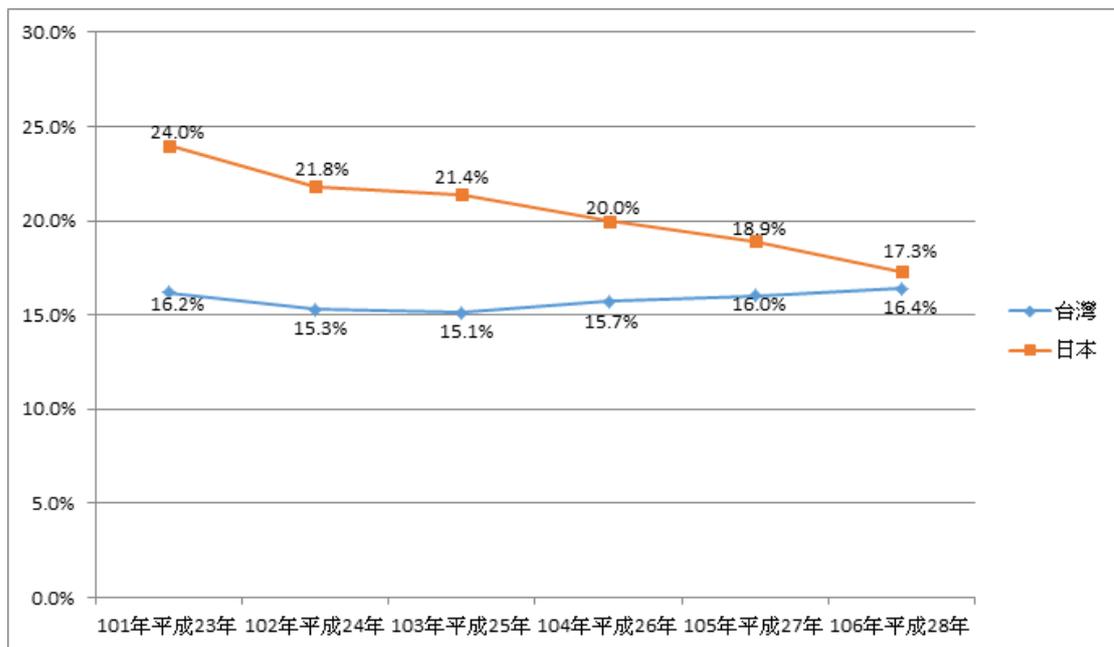
2-2 新小岩駅—市區和機場的成田特快，是最高時速 130km 的特急列車，在通過有站員駐守也根本不可能即新小岩車站時最快速度可達到 120km。這麼快的行駛速度下，就算時制止。2011 年就達到了 11 起，2015 年也已經發生了 6 起事故。

2-3 東尋坊—東尋坊之名其實來自於一位名叫「東尋坊」的平泉寺僧侶，他因為孔武有力，常常欺負寺內的其他僧侶，某天，他愛上某位姑娘，卻被同樣愛上這位姑娘的寺內僧侶真柄覺念因嫉妒而殺害，遭丟至三國海邊（即現址）的懸崖下，此後，這個地方每年便不斷發生跳海自殺的神秘事件。

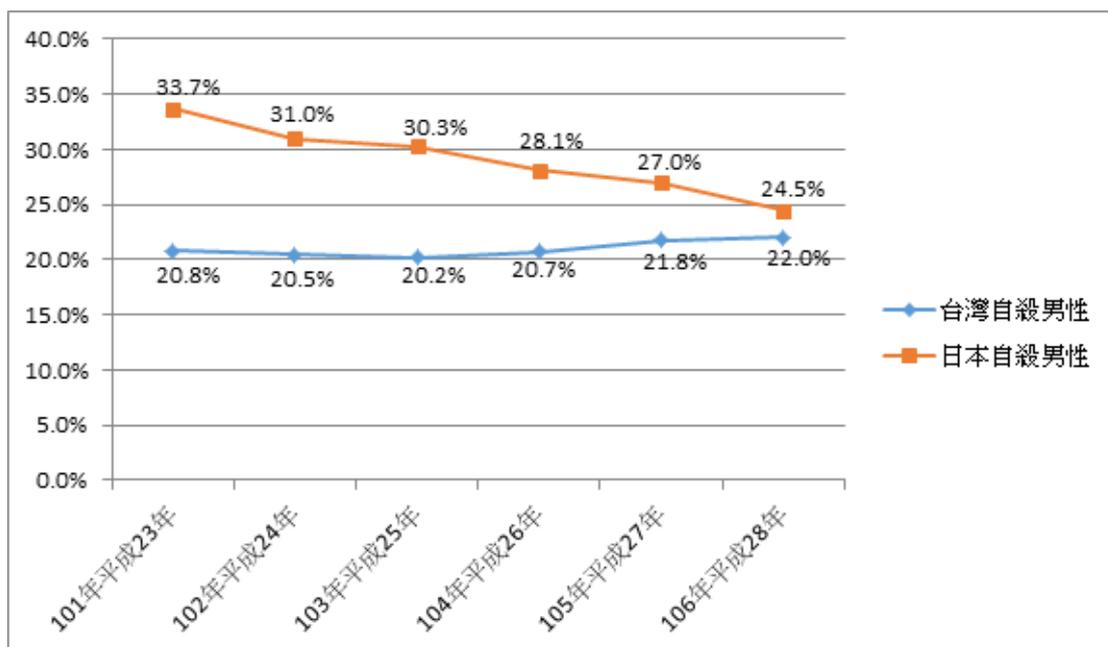
第四章 圖表比較

此章節為日本與臺灣的自殺比較，以及了解日本的自殺原因。

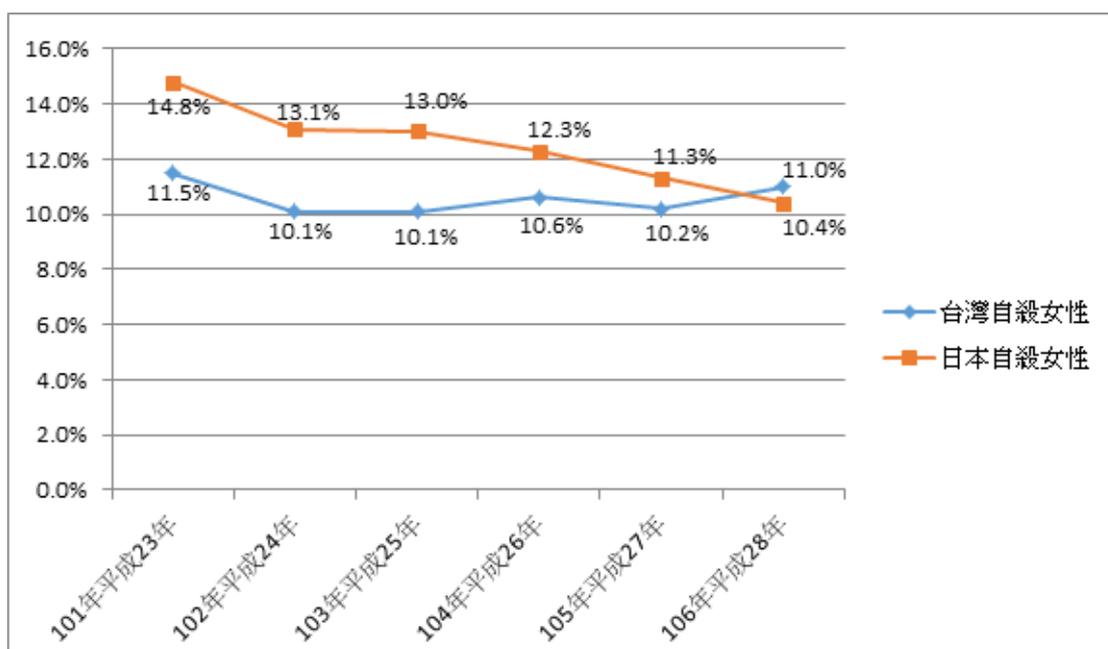
第一節



▲此為日本和台灣的自殺比率



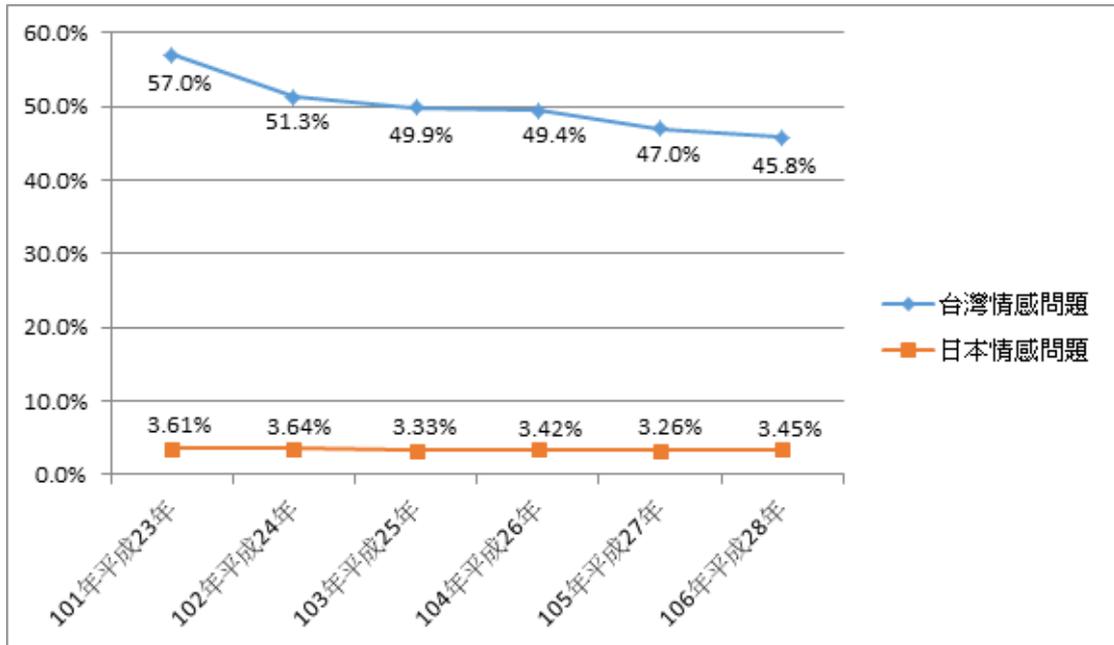
▲ 此為兩國男性自殺比率



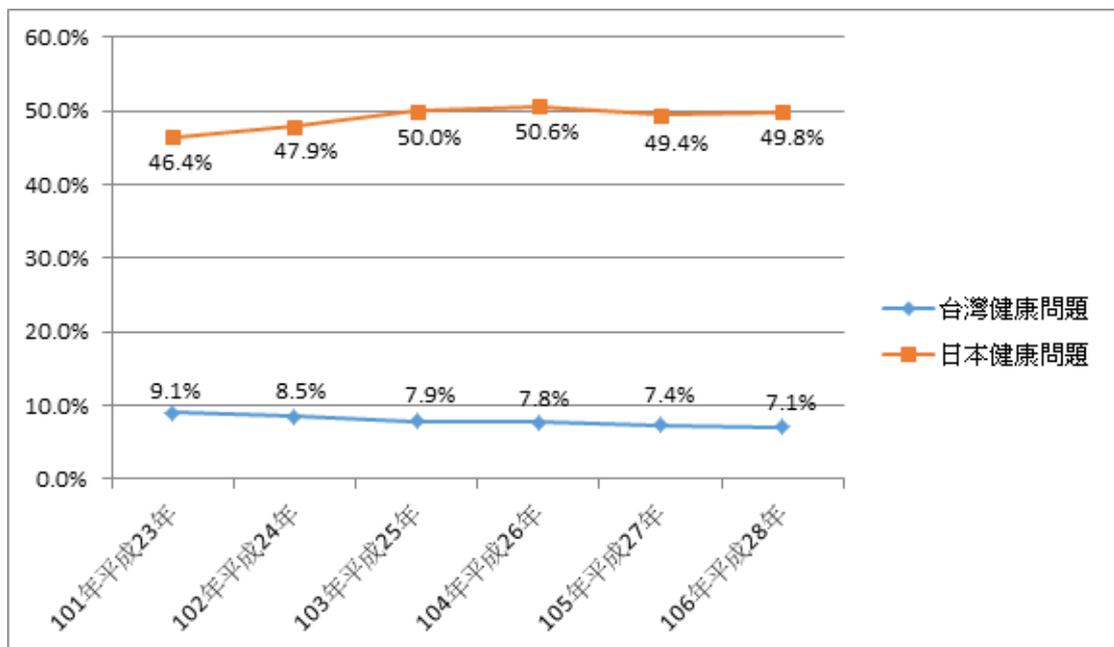
▲ 此為兩國女性自殺比率

圖一至圖三為自殺人數圖表。從圖一來看，日本的自殺率正在減少，相反臺灣逐漸在增加。到106年為止，雖然日本自殺仍然較高，但106年後，臺灣的自殺率可能會比日本更高。從圖三來看，臺灣的女性自殺率逐漸超越日本的女性自殺率。

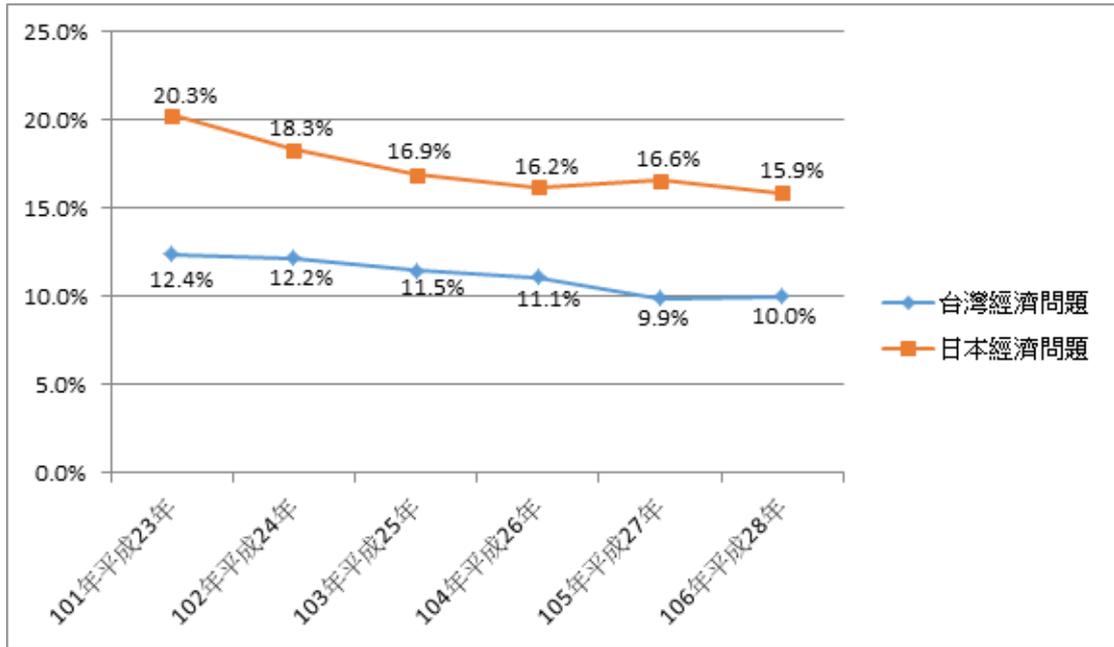
第二節



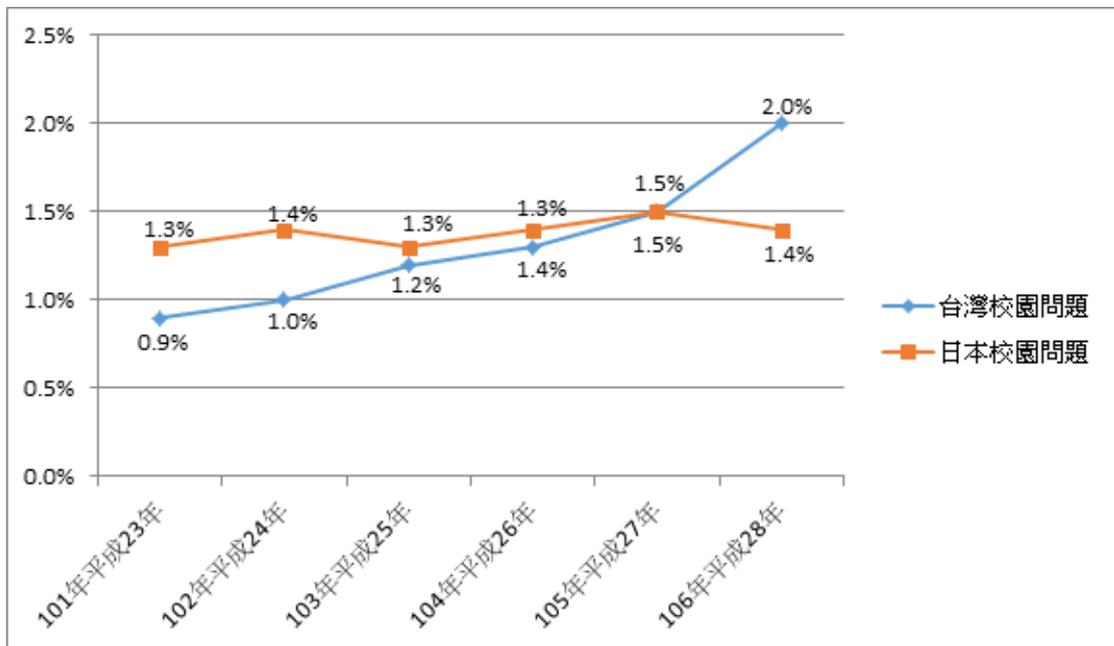
▲此為兩國因情感問題而造成之自殺比率



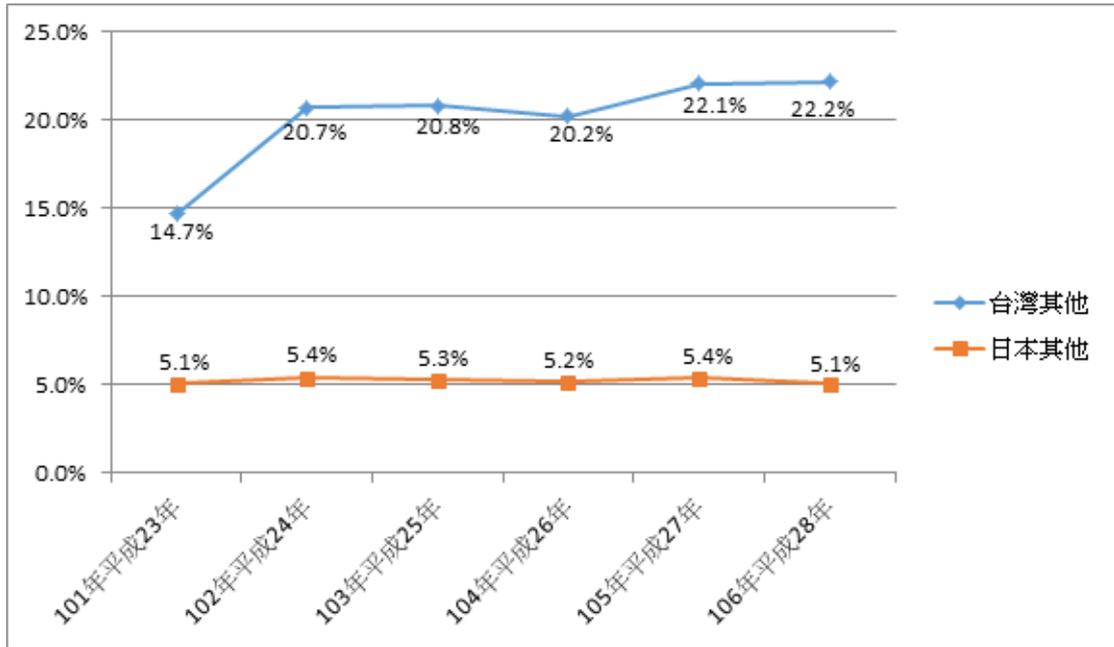
▲此為兩國因健康問題而造成之自殺比率



▲ 此為兩國因經濟問題而造成之自殺率



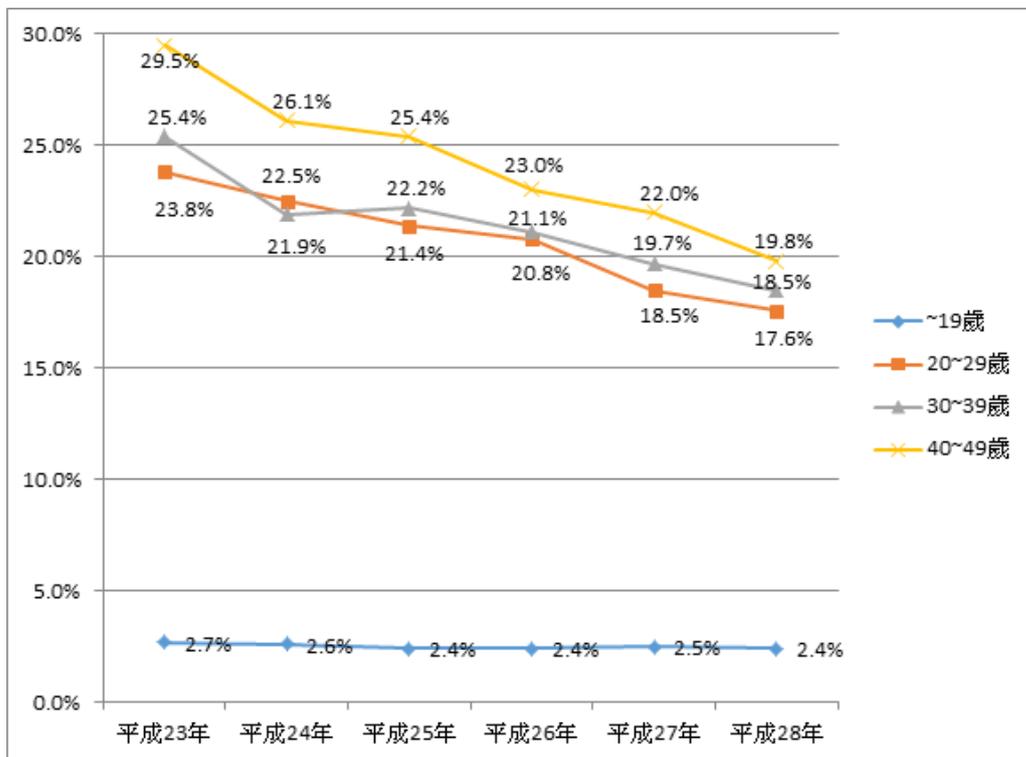
▲ 此為兩國因校園問題而造成之自殺率



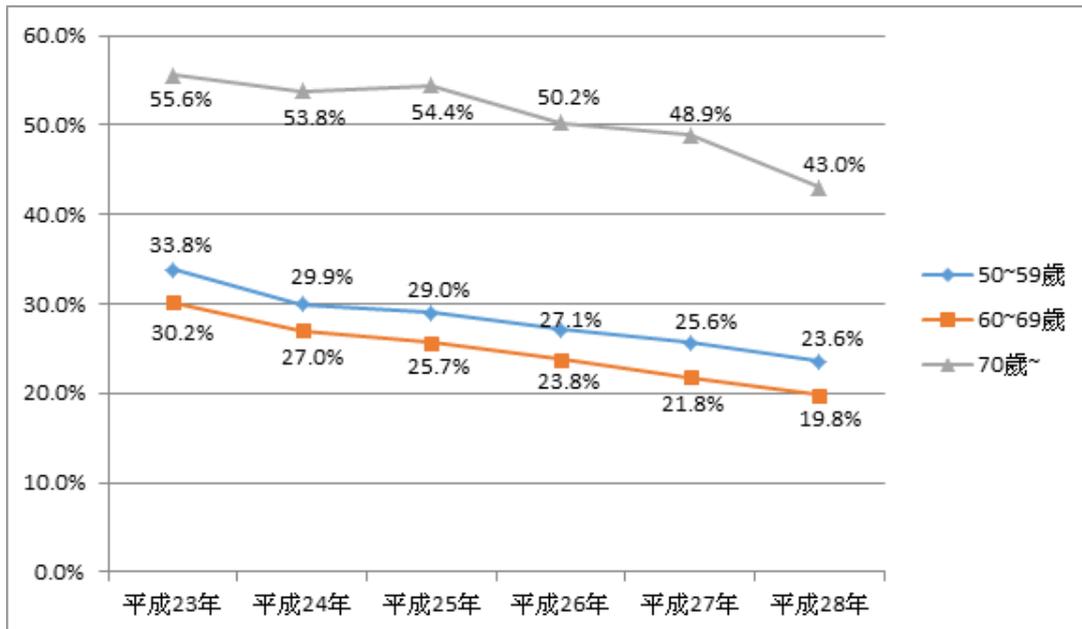
▲ 此為兩國由其他問題造成之自殺率

圖四至圖八為自殺原因圖表。從圖四來看，在情感方面臺灣的自殺率是非常高的；在圖五方面，日本反而因健康問題造成的自殺率比較高。圖六及圖七為經濟問題與校園問題，不管是日本或臺灣都仍然會發生。

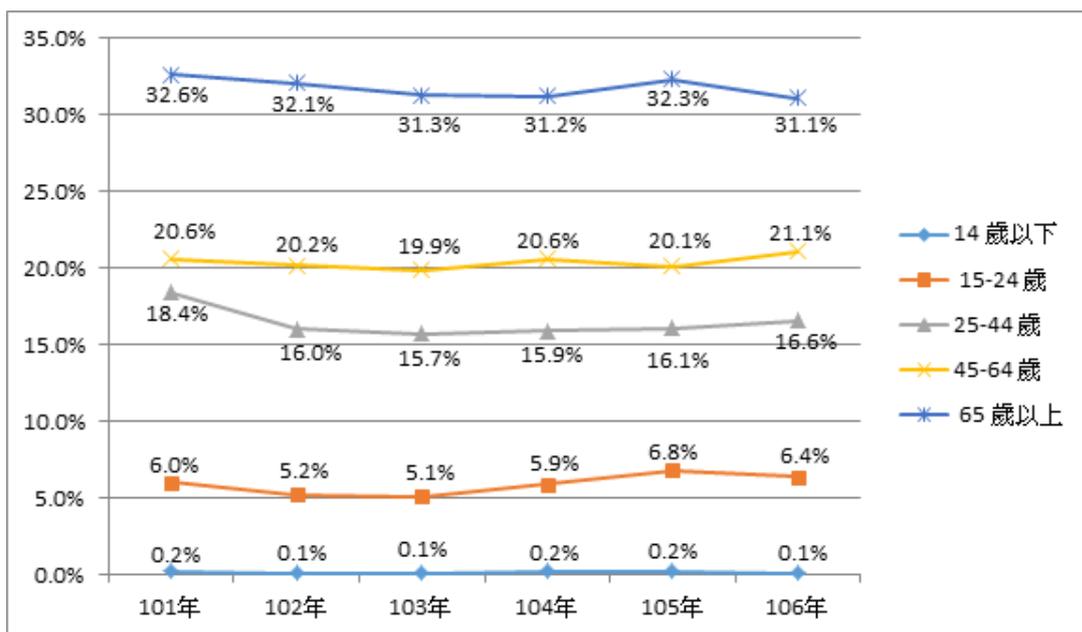
第三節



▲ 此為日本各年齡層自殺比率



▲此為日本各年齡層自殺比率



▲此為台灣各年齡層自殺比率

圖九至圖十一為自殺年齡圖表。日本比率較高的是在70歲以上的老年人；同樣的在臺灣，比率較高的是65歲以上的老年人。

從三張圖表來看，不論日本或是臺灣，選擇自殺的比率都在老年人居多。

第五章 預防方法及刑責

第一節 預防方法

1. 如何向自殺者伸出援手—自殺的人70%有憂鬱症。自殺死亡率隨著年齡增長而增加，男性比女性多，自殺企圖者以年輕者較多，

女性多於男性。曾有自殺企圖者，約十分之一自殺成功。只要我們能辨認出有自殺意圖的人，那麼自殺是可以預防的。當人們說『對生活厭倦』、『沒有活下去的意義』時，這些說法常常會被聽的人否決，或甚至告訴他們其他更悲慘的例子。但是這些反應並不會對想自殺的人有所幫助。與想自殺的人的初次接觸是很重要的，常常接觸的地點是在家中或是公共場所，很難進行私密的談話。

- 1-1 首先要找一個不受打擾並可保護隱私的適合地點進行談話。
 - 1-2 接下來要分配足夠的時間。想自殺的人常常需要更多的時間去吐露自己的事情，所以傾聽者必須準備足夠的時間和做好傾聽的心理準備。
 - 1-3 最重要的一步是要有效的聆聽他們的想法。伸出援手或傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。
- ※目標是要跨過不信任、絕望和無助的鴻溝，給他們希望，讓他們相信事情會好轉。

2. 應該如何溝通

- 2-1 專注的傾聽、展現同理心，保持平靜。
- 2-2 表達自己的關心和溫暖。
- 2-3 誠實且真誠地談話。
- 2-4 給予非言語的訊息（點頭、眼神、拍拍肩膀），來表達對他們的接納和尊重。
- 2-5 尊重他們的意見和價值觀。
- 2-6 專注於他們的感受。
- 2-7 嚴肅看待這個情境並且評估危險性。
- 2-8 詢問之前是否有嘗試自殺的經驗。
- 2-9 發掘自殺以外的可能性。
- 2-10 詢問自殺的計畫。
- 2-11 找出其它的支持系統。
- 2-12 可能的話，移除可以用來自殺的工具。
- 2-13 採取行動、告訴別人、取得幫助。
- 2-14 如果危險性高，留下來陪伴這個人。

3. 怎麼樣會破壞溝通

- 3-1 太常打斷他們說話。
- 3-2 顯露震驚或情緒激動。

- 3-3 表達自己很忙。
- 3-4 擺出恩賜態度。
- 3-5 作出突兀或含糊不清的評論。
- 3-6 問大量的問題（不停重覆為什麼）。

4. 不該做的事

- 4-1 忽視這個情境。
- 4-2 感到震驚、尷尬和恐慌。
- 4-3 說所有事情都會沒事。
- 4-4 不斷挑釁這個人去進行自殺。
- 4-5 讓這個問題看起來不重要。
- 4-6 給予錯誤的保證。
- 4-7 發誓會守口如瓶。
- 4-8 離開並讓這個人獨處。

5. 如何幫助一位想自殺的人—如果個案思緒紛亂，帶有模糊的自殺意念，那麼可能就有足夠的機會讓其可以和關心他的人暢談這種想法和感覺。然而，需不需要後續的追蹤則可以再觀察，尤其是那些社會支持系統不足的個案。其實不管本質是什麼問題，自殺個案通常兼具三種感覺：無助、無望和絕望。

6. 何時需讓個案住院

- 6-1 有重複的自殺想法。
- 6-2 在短時間內（接下來的幾小時或幾天）有高度的死亡意圖。
- 6-3 心緒激動不安或恐慌。
- 6-4 已有使用暴力的計畫，且有立即實行的方式。
- 6-5 如何讓個案住院。
- 6-6 儘量避免個案獨處。

7. 安排住院

- 7-1 安排由消防隊或警察轉送至醫院。
- 7-2 告知參與的管理機構及家屬。

一、自殺個案的心理狀態有三大特色

1. 矛盾—大部分的人對於自殺的感覺很複雜，想活及想死的念頭一直在拉鋸。他們會有想要逃離生活上痛苦的衝動，但又有一種想要繼續活著的渴望。許多自殺的人並不是真的想要死去，只是他們對生活感到不滿意；所以，如果我們給予他們支持，會讓想活著的念頭增強，自殺的危險性就會降低。

2. 衝動—自殺也是一種衝動的行為。就像其他的衝動一樣，自殺的衝動是暫時的，只會持續數分鐘到數小時。自殺的衝動常常是被每天負面的事件所引發。藉由和時間競賽、去除這些危機，健康工作者可以幫忙他們減少自殺的念頭。
3. 思考僵化、固執—當一個人有自殺傾向時，他的想法和行為就會變得很狹隘，反應的情緒和動作非黑即白，他們會一直想著自殺而無法察覺其他可解決問題的辦法，我們可以多告知幾種取代死亡的方法，即可溫和地讓他瞭解還有其他的選擇，即使並不是最理想的選擇。

二、自殺個案的處理原則

1. 尋求支援—評估個案的支持系統，辨認出有支持能力的親人、朋友、相識者或其他人，懇求他們的加入和幫忙。

三、針對個案危險性程度之建議處理方案

1. 低度危險性—這個人已經有一些自殺的想法，例如『我無法繼續下去了』、『我希望可以死掉』，但還沒有做任何計劃。需要的行動是提供情緒支持。討論並處理想自殺的感覺。一個人愈是能夠坦率地談論失落、孤獨和無價值的感覺，他的情緒起伏程度愈輕微。當情緒起伏和緩後，這個人才比較可以是反思的。這個反思的過程很重要，因為除了他本身以外，沒有其他人可以重新喚起他決定要自殺或是繼續活下去。談論過去自己如何不訴諸自殺而能解決問題的經驗，將焦點放在個人正面的力量。

⇒轉介這個人給心理健康專業人員或醫師。

⇒定期會談，維持接下來的聯繫。

2. 中度危險性—這個人有自殺的想法和計畫，但沒有立即自殺的計畫。需要的行動是利用矛盾心理，探尋其它的選擇。利用矛盾心理，集中焦點在想自殺的人的矛盾心理，以使得想要活下去的力量可以逐漸增加。探尋除自殺外的其它選擇。試著發掘自殺以外的不同方式，即使它們可能不是最理想的解決方法，希望這個人至少可以考慮其中一個選擇。

⇒轉介這個人給精神科醫師、諮商師或醫師，儘快預約會談時間。

⇒聯絡家人、朋友和同事，並且獲得他們的支持。

3. 高度危險性—這個人有明確的計畫，有執行計畫的工具，並且打算立即進行計畫。需要的行動是陪伴這個人，絕對不能讓他一個人獨處。溫和地和這個人談話，並且移除藥丸、刀子、槍、殺蟲

劑等。（遠離可用來自殺的工具）

=>立刻聯絡專業人員或醫師，並且安排救護車和住院。

=>告知家人並且獲得其支持。

第二節 刑責

在大部份地區，自殺不是犯罪。但與人合謀自殺（相約自殺），或是協助他人自殺，且如果未全部死亡，則尚存活的人要負刑責，且大多為重罪。

現在在大部分西方國家已不再被刑事處罰。在大部分伊斯蘭國家它仍是刑事罪。在 20 和 21 世紀，以自焚形式的自殺已被用作一種抗議手段，而神風特攻隊和自殺性爆炸被用作一種軍事或恐怖主義策略。

第六章 結論

當時我們會選擇這個題目，是因為身旁有類似的情況，我們想去了解並去幫助他人，不要讓憾事再發生。透過這次的報告，讓我們去理解自殺，為何會有自殺的念頭？又是什麼原因造成的？當我們遇到時該如何去幫助他人，在報告裡都能夠清楚理解。

在文章中我們能夠知道自殺的原因、方式以及地點。除此之外，當然也有如何預防及遇到時應該要如何處理。

或許在生活周遭有人正頂著巨大壓力一步步邁向死亡，我們去了解原因之後，我們能試著幫忙並陪同在他們身邊，讓他們感受到有人關心、陪伴。

在之中我們也希望未來台灣能夠有更多預防自殺的體系，不要再讓更多遺憾的事情發生。還有能讓一般民眾對於預防自殺能夠有更深的了解，這樣在遇到狀況時能夠瞭解該如何幫助他人不會再加深自殺者的傷口。在日本自殺率是逐年下降的但是在台灣卻是逐年上升，我們也必須好好的檢討及研究我們的防治方法及救治體系是否完善有效。

在日本，政府及民間極力推廣防治方法，來降低死亡人數，但在台灣並未推廣徹底，許多民眾在遇到狀況時無法幫助及處理。也沒有太多讓想自殺者求助的管道，希望台灣能夠學習日本，讓自殺者的比率逐年下降。

在研究個過程中，其實非常艱辛，在找資料的過程中遇到了很多困難，有些資料是不齊全的或者他不是中文我們必須自己翻譯，很怕翻譯成中文意思不對讓整個資料意思偏掉。

雖然很困難但我們還是完成了 也謝謝老師的幫忙，讓我們的報告能夠流暢。

參考文獻

維基百科－

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AA%E6%AE%BA>

自殺式襲擊－

<https://kknews.cc/zh-tw/history/gglxjkm.html>

脅迫性自殺－

<https://kknews.cc/zh-tw/world/834vmqe.htm>

責任性自殺－

<http://mnc.people.com.cn/BIG5/15695116.htm>

安樂死－

<https://www.thenewslens.com/article/9729>

謀殺自殺－

<https://www.worldjournal.com/6216433/article-%E5%93%88%E7%89%B9%E4%B8%80%E5%AE%B68%E5%8F%A3%E5%A2%9C%E5%B4%96%E6%A1%88-2%E6%AF%8D%E8%87%AA%E6%AE%BA-%E8%AC%80%E6%AE%BA6%E5%85%92/>

相約自殺－

<https://news.tvbs.com.tw/other/466247>

集體自殺－

<https://kknews.cc/zh-tw/history/mb3z499.html>

網路自殺－

<https://kairos.news/89672>

自縊(上吊)－

<https://ek21.com/news/1/61437>

溺死－

<https://news.ltn.com.tw/news/society/breakingnews/2711426>

失溫－

<https://m.ltn.com.tw/news/society/paper/606142>

電擊－

<https://news.ltn.com.tw/index.php/news/life/paper/689945>

跳樓－

https://www.storm.mg/article/154723?srcid=7777772e73746f726d2e6d675f36323563636137343561613434333434_1556861208

吞槍－

<https://kknews.cc/zh-tw/world/834vmqe.htm>

製造交通意外－

<https://www.ettoday.net/news/20180702/1203930.htm#ixzz5K8RwGxTi>

一氧化碳－

<https://www.ettoday.net/news/20190221/1383408.htm>

自焚－

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20190320003925-260402?chdtv>

切腹－

<https://www.chinatimes.com/newspapers/20180402000522-260106?chdtv>

預防自殺－

<http://tspc.tw/tspc/portal/howdo/index.jsp?sno=97>

中興大學－

<https://tw.news.yahoo.com/4%E5%B9%B48%E8%B5%B7%E9%9B%A2%E5%A5%87%E6%AD%BB%E4%BA%A1-%E4%B8%AD%E8%88%88%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E9%AC%BC%E7%8E%8B%E5%82%B3%E8%AA%AA-124515465.html>

碧潭－

<https://www.ettoday.net/news/20190128/1367427.htm>

青木原樹海－

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5087426>

新小岩車站－

<https://read01.com/zh-tw/A3LJ2m.html#.XMvcWI4zZPY>

東尋坊－

<https://kknews.cc/zh-tw/travel/egllrez.html>

專題工作分配：

雷鎖嫻：找資料、打 Word、PPT

謝依庭：找資料、打 Word、PPT

施采伶：找資料、打 Word、PPT

林怡安：打 Word、要約