

前言

這本書，詳細寫盡自殺的方法。

這本書不是常自殺者的記錄報告，也不是想說明有關自殺的理由。雖然可以將它當成是一本雜記書來閱讀，不過整本書的走向是朝著「如何自殺」的方向進行。

囉囉嗦嗦的開場白，可能您已經厭煩了。

不知道從多久以前開始「為什麼年輕人要走向死亡？」這個話題就不斷反復再反復地被談論著。那時，比方說七十年代，所得到的結論是「虛無主義」、「不歡年代」等等。然而，像是「為什麼不可以自殺？」、「為什麼一定要活著？」這類的問題，卻始終沒有任何解答。

言歸正傳，目前需要的是一本能讓「自殺」付諸實現的書。

有關這樣的書，十年前出版的「自殺的方法」，幾乎也只是寫些拉拉雜雜的內容，令人煩膩之至。現在應該知道的是，純粹的自殺方法。

在美國，只有一部可以進行安樂死的自殺裝置，是由一位元學者發明創造的。(案例 30)而本書將是日本唯一的一本「以語言文字為工具的自殺裝置」。

談到這裡，很想馬上從吃藥自殺的方法介紹起，不過為了讓「現在為什麼要自殺？」這個問題更明白些，以及其它種種商業上的理由，不得不先寫一些拉拉雜雜的東西。

Chernobyl

……我在等待時機，準備「大顯身手」。二十年前發生學生暴動時，大家曾以為「厲害人物要出現了！」阿波羅號登陸月球、石油危機、蘇聯侵略某個國家、昭和年代即將結束，我想「這次的舉動將會驚天動地」。然而卻只是 3 級震度，只不過倒下一面牆而已。學生彼此對視，笑著說「太棒了！」，活動即告結束。……(節錄自知上壽『黎明』後記)

八十年代即將結束時，曾經掀起一陣「世界末日潮」、「危險話題」，最受喜愛的樂團唱著 Chernobyl 的歌¹，小孩子的玩笑話全都充滿死亡的味道，少女為了準備迎接世界大戰而開始尋找同伴。我們則為「厲害人物要出現了！」、「也許明天會是世界末日！」而興奮不已。

然而，世界末日並沒有到來。原子彈始終沒有爆發，全面核戰爭的夢也早已消失的無影無蹤。八十年代的革命家，徹底的體驗到挫折感。

最後大家終於明白，「大顯身手」是不可能實現的，二十二世紀一定會來。(當然，二十一世紀即將來臨，因為不會有所謂的世界大戰。)世界絕對不會出現末日。只是稍稍接遇到「異界」及「外面」，並無法得到滿足。如果希望有更大的刺激，如果真的希望世界走到末日，除非是做「那件事」。

A Long Vacation

說什麼「枯燥乏味」並無濟於事——因為我們運氣不好，就出生在歷史的這個舞臺。

一直到二十二世紀，我們會每天早上七點鐘起床，然後上學或上班，反復說一些毫無重點的話。在學校，一次又一次不斷的背英文單字、歷史年號；在公司則一面說些「無聊透了」之類的，卻又以一星期、一個月、一年的週期，反復好幾個星期、好幾個月、好幾年的做實際上真正無聊的工作。步調緩緩的最先進產品不斷出現，步調緩緩的政治家繼續貪污，電視內容步調緩緩的繼續激動。但是，當關掉電視環顧四周時，卻又是一如往常的另一個每一天。(喚醒「關掉電視後那種奇妙的黑暗」，正是這本書的另一個目標。)

¹ Chernobyl：小林祐介的歌曲。收錄專輯：picnic (2008)

三島由紀夫在他的自傳小說「假面的告白」中，提到：「日常生活」比戰爭還要恐怖。我們總是一忍再忍的過著這種「令人顫抖的恐怖日常生活」。為的是能帶來莫名其妙的「安定將來」。一路上步步為營，小心翼翼的避免方向有所偏差。沒有像電視連續劇這樣喜劇收場的結尾。只是，奇怪的「喜悅」總是不斷步調緩緩的繼續著。是的！關鍵字是「步調緩緩」和「反復」。持續的相同事物步調緩慢的反復出現；這是讓想死的情緒膨脹的第一要素。

Another Brick in the Wall

一九七八年日本曾經發生一件「紙上迷宮自殺事件」。

一對住在日本富山縣的高一學生姊妹，被發現在樹林內上吊自殺身亡。其中一人的筆記本上，畫有用四條直線和數條橫線交錯形成的紙上迷宮圖案(一種沿著線尋找源頭的遊戲)。圖案下面，分別寫著「日本人的X」、「自殺」、「ROS」、「禦三家」這幾個令人無法理解的字眼。從上面畫的線是一直連接到「自殺」的地方。由於其父母怎麼也無法想出她們自殺的動機，所以結論是兩人因為「迷宮」而自殺。據說「ROS」也許是滾動的石頭(Rolling Stones)的意思。因為上面還寫著「日本人的X」、「討厭亞洲人」等字，所以說不定與此有關。不過，始終無法瞭解這些字的意思。從前，有個法官說：「人的生命比地球還重。」然而，這是極無價值的誤解。正如同七十年代兩位高中女生早已察覺一般，人的生命很輕，和「日本人的X」以及「ROS」一樣輕。五十年代末期，美國大眾社會學者說過：「大眾就像陷入無力感的原。」七十年代末期，英國的搖滾樂團唱著：「我們是牆壁中的一塊磚。」非常走紅。即使是進入九十年代，日本的這個狀況依然沒有任何改變。

老樣子，我們仍舊是牆壁中的一塊磚——證據是，假設我們之中有任何一個人死了，必定會有某個人來取而代之。沒有一個人的存在是無可替換的，也沒有一個政治家是足以被暗殺的。只少了一塊磚，牆壁並不會因此而倒塌。我們每個人都充滿無力感，存在不存在都無所謂，換句話說，生命是輕的；這是讓想死的情緒膨脹的第二要素。

Clockwork Orange

抱著這種無力感，步調緩緩的反復做相同事情的我們，一點一點忘掉「真正活著的真實感」。已經漸漸忘了自己是活著還是死了。你有感覺自己是「活著」嗎？現在，生與死之間，只被一條細得幾乎看不見的界線隔開而已。因此，「生命很重要，所以不可以自殺。」、「只要能活著，一切都會有轉機。」、「因為周遭的人會難過，所以必須活著。」這類的話，已被打入冷宮，不再具有任何說服力。制止自殺的有效話語，已經消失；引導自殺的信號已經出現。

是的，要死也可以。如果上班或上學，活著很不舒服的話，很無趣的話，甚至還很痛苦的話，是可以跨越細得快看不見的界線去尋求死亡，任誰都無法加以阻止。

前面也說過，反正活著，一切也不會有所改變。雖然不具有特異功能，不過大致上可以知道，今後的社會或自己會發生什麼樣的事。「將來！將來！」，就算這句話再怎麼有說服力都沒用。你的人生，大概是在出生地念小學和中學，上補習班為聯考讀書，然後進入一所高中或大學就讀，渾渾噩噩玩了四年後進入某家公司上班工作。男性的話二十來歲三十歲前結婚，隔年生子，幾次的工作異動或升遷，最高升到經理職位，六十歲退休，之後的十年或二十年過著享受自己興趣的生活，最後死亡。頂多就是這樣。而且，令人絕望的，這竟是最能讓人安心的理想人生。

在這樣的狀況下，平凡活著已經再也沒什麼重大意義了。假使不是現在活著，或許只是像做烤雞用的嫩雞一樣，「被給予生命活著」而已。所以在適當的地方為人生畫上休止符，並不是「悲傷不已」、「不會發生第二次」、「擔心會出現波及效應」這類的問題。

自殺是相當積極的行為。

Angel Dust

我有一個朋友，他有一種叫「天使塵埃」²的藥物，吃了之後頭腦會變得昏昏沉，可以毫不在意地從高樓往下跳的強烈藥物，他把這些藥物裝在金屬小囊中，做成項鍊，形影不離的帶在身上。他說：「必要的時候，可以吃下這個來尋死。」我的朋友沒有固定工作，每天遊手好閒，過得非常愉快。

希望這本書可以成為那條金屬小囊項鍊。

Another Thing³

² 天使塵埃(Angel Dust)，即環苯利定(Phencyclidine, PCP)，一種可以強烈的引起幻覺、改變神志的藥物。可以導致暴力行為、昏迷、癲癇等，一旦使用將引發對大腦不可逆的損害。

³ Another Thing 節由 Rena 編寫。她完成了一部分翻譯和文本由繁體中文到簡體中文的轉換、校對工作，本書的注釋亦由她完成。

在瀕臨絕望，尋找自殺的方法時偶然發現了這本書，於是對她深深著迷。因為這本書的特殊性和年代的久遠，費勁周折才找到這份儘管不完全但彌足珍貴的中文譯本。「完成這本書的翻譯和校對！」是我在最後時刻的最後心願，看著書本由殘缺趨向完整的變化，心裡也是滿滿的成就感，也能安然離去了。

值得注意的是，這本書中對較常用的燒炭自殺的方法並未提及，所以我私自加入了燒炭自殺的小節(在「瓦斯中毒」章中)和其他的一些內容。有人能對這本書加以完善，我想這是作者所支持的。此外，隨著時代的更替，在「藥物」一章中提到很多藥物(尤其是溴化物類和巴比妥類)已被毒性相對更低的物質取代且對這些藥物的監管趨於嚴格。但我仍盡力將這些藥物的成分列出並加以注釋，希望能說明需要的人。

因為貧瘠的醫學和藥學知識和編校時人已處於混亂和崩潰邊緣，書中內容難免有謬誤和不完善之處，望見諒。

最後，感謝此書繁體中文版本的譯者和在此過程中提供幫助的人，沒有你們沒有今天的一切。(Rena,2018-8-5)

Contents 目錄

目次

前言.....	1
1. Taking Medicines 藥物.....	7
(1) 興奮劑(提神藥物).....	8
利斯隆 S(リスロン S).....	8
阿塔拉克斯(アタラックス P, 阿陀 P).....	9
(2) 止咳劑.....	10
巴布隆 S(パブロン S)、阿涅通顆粒(アネトン).....	10
(3) 止吐劑.....	10
拉克摩亞(ラックモア).....	10
旅行明尼亞(トラベルミンシニア).....	11
仙巴亞(センパア).....	11
(4) 其它.....	11
大正東普庫(トンブク)、隆三寶膠囊 A.....	11

耶斯塔隆摩卡片(エスタロンモカ錠)、阿司匹林.....	12
(5) 限制醫藥品.....	14
歇爾信(セルシン)、吉亞結巴姆(ジアセパム)、蘇奈孔(ソナコン).....	14
太妃拉尼爾(トフラニール)、克利特敏(クリテミン)、其它.....	14
Wintermin, 抗特敏(コントミン).....	15
巴比妥(barbital)、伊蘇米塔爾(イソミタール)、其它.....	15
(6) 麻藥.....	16
興奮系列-安非他命、美他非他命.....	16
古柯鹼(Cocaine).....	17
鴉片、嗎啡、海洛因.....	17
混合劑(Cocktail)、快速球(Speedball).....	18
幻覺劑 LSD.....	18
(7) 醫藥品以外.....	18
香煙.....	19
殺蟲劑、防蟲劑.....	19
荼(Naphthalene)、樟腦、殺蟑劑、殺蟲劑.....	19
有機溶劑.....	20
家庭用品.....	20
化妝品.....	21

其它.....	21
2. Hanging 上吊.....	25
3. Leaping 跳樓.....	31
4. Cutting the Wrist and Carotid 割腕割喉等.....	36
割腕.....	36
頸動脈.....	36
切腹.....	36
(1) 手腕——割斷它！	37
(2) 頸動脈——刺透再拔出來.....	37
(3) 其它的自殘——心臟位置比一般想像的還要靠近中央.....	37
手腕——讓它流掉一公升血.....	38
(2) 頸動脈——噴血十二秒鐘.....	38
(3) 其它的自殘——膽小的切腹是死不掉的.....	38
5. Jumping 撞車.....	41
6. Gas-Poisoning 瓦斯中毒.....	46
(1) 車內瓦斯中毒.....	46
(2) 燒炭自殺.....	47
7. Electrocuting 觸電.....	50
8. Drowning 投水.....	53

9. Self-Burning 自焚.....	56
10. Freezing 雪山凍死.....	58
11. Special Cases 其它自殺手段.....	61
(1) 餓死.....	61
(2) 流沙.....	62
(3) 熊.....	62
(4) 死亡裝置.....	63
自殺的統計.....	64
後記.....	68

Illustration: Kazunori Sadahiro

Book Design: Seiichi Suzuki Design Office

1. Taking Medicines 藥物

痛苦 ————

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

如果能成功的話，吃藥是最佳的自殺手段。不過自殺未遂的情況很多，及準備時間過度費時是一大問題，痛苦的程度因藥物不同而異。

桌上散放著紅、黃、藍等各種顏色漂亮的膠囊和藥片，或是一小堆雪白的粉末。當把這些吞服下去的時候會慢慢地睡著了，而且再也不會醒過來。這是在平靜的睡眠延長線上的死亡，也是最理想的自殺手段，而且是只有透過藥物才有可能實現的手段。

某種藥物會控制頭腦。腦部是擔負人體之自我組織性的系統控制裝置。不論是呼吸功能或心臟跳動，維持生命活動的功能都是由大腦控制的。在此要說明的是，透過藥物使這一控制裝置逐漸失去協調，而用來破壞整個「自我」體系的技術也可以說是一種自己動手進行的腦葉切除手術的方法。

不會致命的藥不算是藥

不論什麼藥物，基本上都有「會產生作用的量」和「中毒量」及「致死量」。也有專家說，「不會致死的藥不算是藥。」不管什麼藥都有致死的可能。只不過是作用量和致死量之間的差距較大，要達到致死量就必須吞服相當大的量，比較難掌握罷了。現在的藥物，這種差距都放寬了，換句話說是安全藥物。這裡要介紹的，是差距較小的。

不過，此問題就在於「致死量」。本書所述藥物服用量的標準，是各種文獻所載不同藥物的致死量，但也因文獻而各有不同，幅度相差也很大。同時，致死量又因個人的體質以及是否經常服藥而大有差異，因此，也有雖大大超量服用卻被救活，而服用少量的卻死亡的例子。

本來應決定生與死界限的「致死量」，卻有因劑量不同、幅度參差、因人而異而未能致死的情況。於是有的研究者就說，真的想死的話就服用致死量的三倍吧。這樣一來，致死量已經不是表示「致死的量」了。本書暫且將最少量與最大量之間作為「致死服用量」（未特別注明的均為成人服用量），這也只是大體的標準。這種致死量的含糊不清不但表明了生與死的模糊界限，也是使藥物自殺產生困難的最大原因。

不過，這裡還要再囉嗦幾句。僅僅把手腕割開一道口子是絕不會死去的，但這裡所舉出的藥物，服用了就真的會死去。如果只是想體驗一下自殺的滋味（這也並不是壞事），還是在手腕上割開一道口子較好。

【注意】加強消化器官的吸收以避免反胃

最應該避免的是將服下的藥物吐出來。服用藥物而死，換句話說就是急性藥物中毒。只要設想一下喝酒的情景就行了。當然，酒精也不是不能致死。常常就有大學生因酒精中毒而死亡。可是，一般情況是當身體無法再承受時就會吐出來。這只是將酒精換成藥物而已。由於大幅地超量服用，嘔吐出來也是很自然的事。所以，掌握適量是非常困難的。

阻止嘔吐當然也有方法，只是加強消化器官的吸收，就像對症療法那樣。對因生理的拒絕反應而嘔吐出來的，則無方法對應。總之，只有朝「致死量」努力服用，哪怕只是再多吃一片。

【服用ハルシオン⁴是不會死的】

⁴ ハルシオン：太平(Halcyon)，使用三唑侖的睡眠誘導劑(安眠藥)的代表性產品名稱。一般是淺藍色片劑，每片含三唑侖0.25mg。

其它應注意的，就是了解「致死量」之後再服用藥物。可以致死的藥物有很。譬如，當今成為話題的安眠藥ハルシオン。睡意來得快，服用後可能會喪失記憶力，所以看起來非常危險，但卻是很安全的藥。一位喝酒同時吞服了八十片ハルシオンの二十七歲女性，睡著後又像夢遊症患者似的爬了起來，向雙親說了句「到羅森去」就倒了下去。被送到醫院的第二天恢復知覺，經檢查的結果一切正常。僅僅看上去危險是不會死人的。

本書對不明了致死量的藥物一律不加以介紹。沒有計劃的行動，不但會失敗而且還要嘗到不必要的痛苦。一位吞服氰酸鉀的家庭主婦，整個晚上都抓撓胸，被發現時胸部一片血肉模糊。

順便提一下，有關藥物自殺的傳聞，有很多都是虛假不實的。常有人說，會對內臟或腦子留下終生不治的嚴重後遺症，但僅從本書所舉對神經系統產生作用的藥物來看，有的醫生說幾乎都是沒有這種副作用的。

也有「反自殺論者」宣揚說，健康保險不承擔自殺的治療費，所以要花費巨大的金錢，但這也是不真實的。一位二十六歲的女子儘管吞服了我們不知道成分和劑量，但在「醫院裡也認為藥性最強的藥」的鎮靜劑二十片片劑和二十包粉末，而被送進醫院整整昏迷了兩天，但她卻使用保險卡支付了醫療費。所以，不被謊言所欺騙，也是需要注意的一點。

【準備】靜脈注射

首先，防止嘔吐有各式各樣的對策。最簡便的方法是，將藥物放在綠波之類的東西上用火烘烤使其融化，或用熱水溶解變成水溶液，然後用針筒向靜脈注射。這樣的話，當然不會嘔吐，而比腸胃吸收的作用更大，需要量也少得多。如果針筒內混入空氣，腦血管會發生空氣栓塞而死亡。還有因血管內混入血液以外的異物，引起休克而死亡的。由於異物的混入，血管會有相當程度的疼痛。多次注射的情況，疼痛得很厲害，可對手臂進行冷敷，總之，需要想些辦法。

【注意最後的晚餐】

不想注射而想服用藥物去死的人，就有必要事先調整一下胃的狀態了。為了更快地吸收藥物，有效地引起急性中毒，胃裡就不應留有食物。但如果過於空腹，會產生反應過敏而嘔吐，掌握它的分寸是很難的。

在決定自殺前的一小時左右應該喝杯紅茶吃一片吐司，服用一點防醉藥亦可。片劑應事前碾碎，放入粉碎機使其成粉末。膠囊則應去掉，留下粉末，或者放入熱水裡使其溶成液狀。然後將藥物混在布丁或優酪乳裡，加些蜂蜜，迅速吞服。但也有專家說，將藥物混在布丁或優酪乳裡並不會加快吸收。或許將它認作是幫助吞服的一種方法較好。

【同時喝點酒】

同時喝點酒是必要的條件。據說，酒對中樞神經產生作用的藥物具有相輔相乘的效果，對任何藥物都可加速溶解速度，並用時的效果可提高 50%。飲料除了酒之外，最好再多準備一點。

再者就是一定要選擇別人找不到的地方，至少要保證八小時之內能單獨停留的地方，例如旅館就是最合適的。如果在數小時以內被人發現，就成為自殺未遂，要嘗到反復灌腸的痛苦。一位二十五歲的女子因企圖自殺而被灌腸，她說「早知那麼痛苦的話就不自殺了。」(不過她還說了一句「或許會再自殺。」)

準備工作完成後，就開始介紹自殺藥吧。

【大眾藥】

市面販賣的藥物，其毒性較低。專業書上寫說：「(市面販賣的藥物)單劑大量服用的話幾乎是不會致死的。」這一敘述雖不能認為是正確的，不過，服用大眾藥去自殺確實是難的。如前所述，藥物有各種產生作用的量和引起中毒的量，所以，與中毒量保持一定的距離而以低毒性製造的就是大眾醫藥。因此，一般的藥房都有出售。可是，自殺藥的基本點是「容易到手」和「服用即睡」。無法到手的話，即使介紹也無意義。有必要知道服用大眾醫藥物是難以致死的，但之前專業書籍卻寫道「幾乎是不會致死的」。也就是說，並不是百分之百地不可能，這裡就介紹這種例外。

(1) 興奮劑(提神藥物)

利斯隆 S(リスロン S)

商品名	成分	致死量	一片中成分	服用量(致死)	一盒份量
利斯隆	溴戊酸[基]尿素 ⁵	估計 10g(A)	100mg	100~300	12 顆/450 日

S		10~30g(B) 20g(C) 15~ 20g(D,E,F)		顆	元
---	--	--	--	---	---

(注)所謂通稱是指由 WHO(世界衛生組織)所定的世界共同藥物名稱。製藥公司配合通稱所製造的商品名稱是一般所使用的「利斯隆 S」之類的商品名稱。

(注)表中括弧內的英文字母表示作為推斷參考的文獻。

在戰後的五十至六十年代裡，出現過第二次安眠藥自殺熱。以二十多歲的年輕人為主，服用安眠藥自殺大大地超過上吊人數。溴戊酮尿素(Bromovaleryl 尿素)在當時以「布羅巴林(ブロバリリン)」的商標名出售，是自殺熱的主要藥物。在 1926 年芥川龍之介服用安眠藥自殺而引起第一次自殺熱時，「布羅姆⁶」以「卡爾摩汀」之名出售被廣泛使用。太宰治也用「卡爾摩汀」多次情死未遂。因此說「布羅姆」是日本的安眠藥自殺由來已久的藥品。現在，「布羅巴林」被指定為「須經醫生指示使用藥」，沒有醫生的處方是買不到的。「利斯隆 S」(佐藤製藥公司)在市面上出售的則與「布羅巴林」的成分和劑量相同。顯然這並不違法。因為，每片中的「布羅姆」的分量在 500mg 以下是可以出售的。這是 8mm 大小的片劑，白色味苦。

條件成熟後只要服用致死量，中樞神經系統被控制，(腦和脊髓神經的刺激作用失靈)迅速喪失意識，快的話一小時左右主要就會因呼吸停止而死亡。有人服用 50 片「布羅巴林」而死掉的(案例 2)，但還是服用 200 片為適當。200 片是滿滿的兩隻手的量，如果是這些總量的話，也不必要混在酸乳酪那麼麻煩服用了(案例 1)。

此外，在一片藥品中含有 100mg「布羅姆」的藥物中有「姆爾蜜錠ムールミン」(小林藥品工業)、「日夜(デイトナイト)」(大正製藥工業)等，「利斯隆 S」是純由「布羅姆」製成的，但其它的卻都含有若干咖啡因等一些成分。由於含有多餘的成分，服用量就隨之增加，嘔吐的可能性也增大。

「姆爾蜜錠」之外，後述的「Acetaminophen⁷」也在一片中含有 150mg 的「布羅姆」。服用相當於「布羅姆」致死量的 100~200 片的話，也達到「Acetaminophen」的致死量區。這是雙倍致死量，更加危險。

【如何購買】

「利斯隆 S」的說明書上寫著「對不安、緊張有鎮靜作用的藥品」，只要說明症狀即可買到，但最大的問題是怎樣能買到 10~20 盒。多數藥房無貨，製藥公司批發給藥房的量也不多，一次是買不到多少的。有時也有因藥房的判斷而不予出售的情況。大車站附近的藥房一般都有供應，尋找五家左右，每半個月去買一次，兩個月就積下二十盒。這種藥，每日服用 2~3 片，盒內只有 12 片，所以每隔十天去買一次也不足為奇。不過，為了防止濫用，藥房有時不出售，或者詢問症狀，或者建議前去醫院。某藥房工作人員說：「看上去不對勁的人不賣給他。」這種場合，你就解釋說「不想去看醫生。」、「要是讓同事(同學)知道精神不佳可不得了。」這對唯恐濫用藥物也是一樣的。當找不到出售的藥房時，可打電話給製藥公司，他們會告訴你那幾家有出售。

阿塔拉克斯(アタラックス P, 阿陀 P)

商品名	成分	致死量	一片中成分	服用量(致死)	一盒份量
阿塔拉克斯 P	鹽酸羥胺	估計 25~ 250mg/kg	25mg	60~600 顆(體重 60kg)	20 顆/1500 日 元

這種藥，一般藥房都有出售。買到 60~600 個膠囊，即 3~30 盒是很容易的。前面說過，「弄到手，服用即睡」是安眠自殺藥的條件，而這個「阿塔拉克斯 P」(ファイザー製藥公司，通稱「阿陀 P」)就是條件最好的藥品。致死量是體重每公斤需要 25~250mg，幅度太大，而且又是含糊的推測，所以六十公斤體重的人可服用 600 片。僅僅將 600 個綠色小膠囊放在面前，就會引起一種幻覺，但一個膠囊中含有的成分即使全部服用也不過是 20mg。膠囊裡有黃色粉末，集中起來也只有小碗的四分之一，這點量是用不著混在酸乳酪裡也很容易服用的。

⁵ 溴戊酸[基]尿素：Bromwarel 尿素(溴戊酮尿素，溴戊醯脲，Bromisoval(Bromisovalum))，於 1907 年首次合成，有鎮靜作用，長期服用或可能成癮，大量服用會造成溴化物中毒。該藥物現基本被巴比妥類和苯二氮類取代。

⁶ 布羅姆：即上文溴戊酮尿素。

⁷ Acetaminophen：即對乙醯氨基酚，見第 8 頁。

鹽酸羥胺具有抑制中樞神經，穩定自律神經的效果。大量服用時會出現睡覺、疲倦、頭暈，最後因呼吸停止而死亡。服用時一定要並用酒類。中樞神經抑制作用會增強，如在此時把身體弄涼的話效果則更好。成分完全相同的藥物還有「吉斯隆 P(ジスロン P)」(帝國化學)、「波布斯爾(ボブスール)」(加藤翠松堂)等。「阿塔拉克斯 P」有 100 片裝的。

不過，有一位服用了「阿陀 P」100 片並喝了一瓶啤酒和一杯威士卡的 40 歲婦女，在十七小時後喪失知覺並嘔吐，被發現後送往醫院，兩天以後痊癒出院。總之，要再三考慮，並應服用多量。

(2) 止咳劑

巴布隆 S(パブロン S)、阿涅通顆粒(アネトン)

商品名	成分	致死量	一片中成分	服用量(致死)	一盒份量
巴布隆 S 止咳液	磷酸二氫可待因	0.5g(G)	30mg	117 瓶	2 瓶/1165 日元
止咳阿涅通顆粒	磷酸可待因	推測 0.5g~1g(A) 約 0.8g(D,G) 2.4g(H) 0.5~0.8mg(E)	15mg	33~160 包	16 包/1800 日元

八十年代曾一度流行過「一口氣喝下止咳液後狂跳」的遊戲。因為止咳液裡含有作用於腦內咳中樞而鎮咳的「可待因(codeine)」，和擴張氣管的麻黃素(ephedrine)等麻藥性物質的緣故。可待因是鴉片成分，麻黃素的致死量雖不清楚但它是興奮劑的原料，所以很危險。理應禁用的，但不使用就止不了咳，因此，現在出售的止咳劑，大多都含有這兩方面的成分。

「巴布隆 S」(大正製藥)也是這類藥物之一。八十年代使用較多的是「布隆液」(SS 製藥)，但現在這種藥不含麻黃素，所以，這裡舉出與可待因的構造幾乎相同的磷酸二氫可待因(Dihydrocodeine)30mg 和麻黃素的姊妹成分 dl-鹽酸甲基麻黃碱(Methyl ephedrine)的「巴布隆」。大量服用磷酸可待因會造成睡意，而麻黃素則有覺醒作用。整體看來，與其說是睡眠，毋寧說興奮作用方面較強，導致心跳數的增加和呼吸加速因迴圈不全而死亡。此外，含有 30mg 二氫可待因(Dihydrocodeine)的止咳劑有「新德尼(トニン)止咳液」和「新メトロン S コーワ液」(興和)。

「阿涅通顆粒」(ファイザー)的 dl-鹽酸甲基麻黃碱的含有量為 10mg。關於可待因《最終的出路》一書中列舉了具體的 2.4mg 這個數字，所以就相信它而服用 160 包以上吧。這樣就要服用 240mg 的顆粒，從量來說只是一小碗罷了。某專家的意見是：「混在酸乳酪一類的東西」白色顆粒，味甜。

(3) 止吐劑

拉克摩亞(ラックモア)

商品名	成分	致死量	一片中成分	服用量(致死)	一盒份量
拉克摩亞	迪門希得裡納德	25~250mg/ kg(A) 至少 2.5g(I)	50mg	30~300 顆 (60kg)	6 顆/800 日元

止吐劑，意外地含有很多危險成分。某位二十四歲的婦女為了墮胎而服用迪門希得裡納德 7.5g 後，出現嘔吐、目眩、抽搐，陷入昏睡狀態，90 分鐘以後因呼吸不全而死亡。「拉克摩亞(ラックモア)」(藤澤藥品工業)除了迪門之外還含有鹽酸吡哆醇 7mg，無水咖啡因 14mg，比純迪門希得裡納德的藥物容易弄到手。這是白、藍、白三層

結構的大一點的少許片劑。含有迪門希得裡納德 50mg 的藥物有「卡拉克斯(カーラック S)」(共榮)、「迪門希得裡納德」、「摩德(モート)」(摩德製藥)、「Drive Soft」(長生堂)等好幾種，藥房也有出售。加上服用至少 30 片就能死去的話，對自殺是再好不過的了。

服用這種藥物的問題在於是否能很好地睡覺。前面提到這種藥對中樞神經產生作用導致呼吸停止，副作用為有睡意、頭痛等，但由於不是精神藥物，也就不能迅速睡著了。要是一定要睡的話，可並用市面上賣的安眠藥。不過，也有服用 800mg 迪門希得裡納德，雖產生了幻覺但未死去的 20 歲和 22 歲的男子的事例。

旅行明尼亞(トラベルミンシア)

商品名	成分	致死量	一片中成分	服用量(致死)	一盒份量
旅行明尼亞	磷脛基苯甲酸	25mg/kg(A) 45mg/kg(G)	40mg	38~60 顆 (60kg)	10 顆/650 日元

「著名的『旅行明尼亞』也會死人嗎?」或許有人會產生疑問，「旅行明尼亞」的成分是磷脛基苯甲酸 40mg，和二脛丙基茶鹼(Diprophylline)26mg。其餘的成分不多，危險成分磷脛基苯甲酸所占的比例最大。其它的，含有咖啡因等預防睡意成分的也很多。「磷脛基苯甲酸」作為抗組胺劑(histamine)而產生作用，中樞神經系統的抑制和興奮的症狀出現混合。產生劇烈的腦刺激和嚴重的意識喪失。可是，抗組胺劑具有催眠效果的作用，禁止在服用後駕駛車輛，如果大量服用會睡著的。

仙巴亞(センパア)

商品名	成分	致死量	一片中成分	服用量(致死)	一盒份量
仙巴亞	溴化氫東莨菪碱	50mg(A) 5~10mg(D)	0.25mg	200 顆	6 顆/777 日元

防吐防暈藥的優點，就在於人們認為「誰都不會用那種東西去自殺」。你去購買時可以說「因為要出遠門，想多買點預防暈車的藥。」，藥房也不會起疑心的。「仙巴亞」(大正製藥)一盒只有六片，要買 200 片只需要三十三盒，是不必擔心的。

溴化氫東莨菪碱具有抑制副交感神經的作用，大量服用會抑制呼吸。副作用為有睡意，同時有錯亂、幻覺，吞嚥困難等，服用後是否立即睡著是有疑問的。含有溴化氫東莨菪碱的藥物以防止暈車船的較多，目前市面上供應的藥物中，「仙巴亞」東莨菪碱的含量最多，而且不含其它多餘成分。直徑一公分的大片劑，要 200 片就需要弄碎，無苦味。

(4)其它

大正東普庫(トンプク)、隆三寶膠囊 A

商品名	成分	致死量	一片中成分	服用量(致死)	一盒份量
大正東普庫 隆三寶膠囊 A	對乙醯氨基酚 ⁸	0.2~1g/kg	300mg	40~200 包 (60kg)	6 包/825 日元 6 膠囊/500 日元

⁸ 對乙醯氨基酚：對乙醯氨基酚(Acetaminophen, APAP)是一種被廣泛使用的非處方止痛和退燒藥。服用超過 7.5 g/d 或 150 mg/kg 可能導致肝臟損害。

「大正東普庫」(大正製藥)和「隆三寶膠囊A」(三寶製藥)含有 300mg 的對乙醯氨基酚(Acetaminophen)具有鎮靜作用和解熱作用。大量攝取可產生睡意、目眩、頭痛、噁心、嘔吐，陷於昏睡。最後危及肝臟而死亡，不能說是安眠藥。不過，「大正東普庫」的一包中含 200mg 的溴戊酮尿素，所以容易睡著。藥品的注意事項也寫著「容易引起睡意」而禁止服用後駕駛汽車和操作機器等。白色小顆粒，味苦但服用到口內有清涼感。

鎮痛劑「諾信(ノーシン)」(アラクス)等，在一袋中也含有 300mg 的對乙醯氨基酚。其它配合物也很多，但這有「一下子可買很多」的優點。如果要列舉出含有對乙醯氨基酚的解毒鎮痛劑的話那就不勝枚舉了，市面上出售得很多，不妨到處採購可達致死量的藥量。舉例來說，一個四十九歲的婦女服用了 30 片雪德絲A「セデスA」(含對乙醯氨基酚 80mg、溴戊酮尿素 100mg、乙柳醯胺⁹200mg、無水咖啡因 25mg)引起了肝、腎衰竭，經過了十六天的興奮和昏睡，因呼吸停止而死亡。只服用 30 片(對乙醯氨基酚 2.4g)而死去的這個婦女是幸運的。這種「雪德絲A」的成分中產生最厲害的副作用的是對乙醯氨基酚。現在出售的「新雪德絲片」(鹽野義製藥)用アリルイソプロピルアセチル尿素¹⁰30mg、咖啡因 40mg 代替布羅姆，其它成分無變化。

耶斯塔隆摩卡片(エスタロンモカ錠)、阿司匹林

商品名	成分	致死量	一片中成分	服用量(致死)	一盒份量
耶斯塔隆摩卡片	咖啡因	約 10g(A,D,J,K)	100mg	100 顆	24 顆/450 日元
阿司匹林	阿司匹林	10~15g 20~30g(I)	500mg	20~60 顆	20 顆/450 日元

有人認為「經常在喝咖啡」而不太在乎咖啡因是不好的。咖啡因會刺激腦內的血管運動中樞和呼吸中樞，加強心臟的肌肉收縮力，是刺激性很強的藥劑。大量飲用可引起興奮、血壓上升、心室顫動(心臟下部的心室部分收縮的現象)，心肺停止直至死亡。阿司匹林刺激呼吸中樞等的中樞神經系統和代謝系統，導致呼吸過急、代謝異常、高熱，因呼吸衰竭或休克等死亡，對腎臟也會造成損傷。兩者都具有興奮作用，服用絕對不會睡眠，但因容易到手和少量即可致死的原因加以介紹。對想安然死去的人是無緣的藥品。試舉一例，一個服用了 500mg 的阿司匹林 100 片(50g)的二十一歲女學生，經歷了倦怠感、噁心、興奮、呼吸加促、昏睡等各種症狀後，約十九小時後因呼吸停止而死亡。從上述例子來看，服用阿司匹林到死亡的時間是相當短的。

因「耶斯塔隆摩卡片」(SS 製藥、咖啡色的片劑，味極苦)和「阿司匹林片」(アラクス)含的多餘成分最少而進行介紹的咖啡因和阿司匹林大量地被商品化，咖啡因有防止打瞌睡的「咖啡軟片(カーフェソフト錠)」(エーザイ)、「咖啡涼錠(カフェクール)」(アラクス)及其它以內服藥居多。阿司匹林有「格蘭德魯(グランドール)」(藤澤藥品工業)、「新格雷蘭(新グレランA)」(武田藥品工業)等以阿司匹林為主要成分解熱鎮痛劑。

【案例研究 1】向報紙投稿預告自殺的青年銷售員

一九五六年八月二日，晚間十時左右當目白一家電影院連續放映兩部影片，領位小姐發現一個青年還在睡覺，於是打算叫醒他，卻發現此人已經冰涼。他是喝著酒慢慢地吞服了 200 片 Brovarin¹¹和 30 片 Adorm¹²。在立即被送往醫院後，整整昏睡了一天一夜，四日清晨死去。他出生在東京，二十三歲。從水產大學中途退學，在製藥公司工作過四年半，主要從事打包和送貨工作。其兄也是製藥公司的藥劑師，估計從那裡得到了藥物的致死量和服用方法。在前一個月的七月二十八日，因「私人原因」辭去了製藥公司的同一天，又開始某百貨公司「分期付款訂貨」的推銷。但是，他對該公司所規定的達不到目標業績，則全部佣金歸公司所有的辦法極為不滿，竟然在自殺前一天的八月一日向朝日新聞的投稿欄寄出了一封寫著「當我離開這個世間之時，大聲疾呼這個公司的不合法做法。」的一封信。也就是說，他以投稿方式預告自己的死亡。

⁹ 乙柳醯胺：乙柳醯胺(エテンザミド, 英 Ethenzamide)是一種水楊酸類解熱鎮痛藥。鎮痛效果和阿司匹林等水楊酸衍生物類似，副作用會導致肝、腎受損。口服給小鼠時的半致死劑量為 549 mg / kg

¹⁰ アリルイソプロピルアセチル尿素(Allylisopropylacetylurea):是一種鎮靜類藥物，對中樞神經有抑制作用，有成癮性。

¹¹ Brovarin：即 Bromisova,一種鎮靜劑。

¹² Adorm：應為鎮靜劑安定的音譯，但沒有在任何地方查到相關資料。

他在給百貨公司的股長遺書中這樣寫道，「當我決意進行早已下了決心的事之前，只不過是很偶然地遇到了百貨公司這一段經歷。我並沒有把這個社會存在弱肉強食的責任，推給機構基層的頭上……」，這說明不是因指責公司不公而自殺的。

人很開朗，又有愛好哲學的一面，關在房間裡寫過偵探小說的這個年青人的自殺動機，至今不明。

【檢驗死因】

在這裡需要檢驗的，並不是他在死之前所採取的奇怪行為，而是他吞服了 200 片 Brovarin¹³，30 片為 Adorm¹⁴(巴爾比士酸(barbituric)系列安眠藥)等大量安眠藥而居然沒有吐掉，完成了自殺。一般情況下，吞服這麼大量的片劑都會吐出來的，這也是服毒自殺的缺點之一，他恐怕是在電影上映的兩個多小時裡一點一點地吞服，以及證明了「一點一點吞服就不會吐出」的對應做法。

Brovarin 銷售時包裝就只有 100mg 的，他吞服了 20 克，就是說足以達到了 10-30 克的致死量。據說，和這些安眠藥一起喝下酒的話，效果就會達到十倍，他大概是從其兄那裡聽來的。

【案例研究 2】服用 Brovarin 50 片，留下「死亡記錄」的學生

一九七二年五月，一個二十歲的學生在房間裡從椅子上滑倒而死去。他房間裡的桌子上放著遺書，題為《最後時刻》的嶄新筆記本，開頭就寫道「我並不是受所謂厭世觀的影響而逃避這個社會的。我之所以要現在消失，是感到現在正是時機才決定自殺的。」

而且更奇怪的是，他把自己吞服藥物起到失去知覺為止的經過，詳細地寫在大學筆記本裡。

「現在是一九七二年五月十九日下午七時七分，我在兩三分鐘前吞服了 50 片 Brovarin。我不知道再過幾分鐘或幾小時後會睡著，並與這個社會告別，但我將觀察我本人的死到最後一刻。……十時十五分了，一點都不想睡。打開收音機聽了一會兒，又關上了。我想保持冷靜但還是興奮的，平常所愛好的音樂今天卻感到厭煩。我想仔細地回顧一下自己的人生……(關於雙親和友人有五張紙的記錄)……十一時三十分，從剛才起就一直在打呵欠，看來最後的時刻即將來臨了。但我要看著死的心情到最後一刻，所以不斷地告誡自己要堅持。我不知道自己的屍體將在什麼時候被發現，但我自己想看看自己的欲望不斷湧現上來。……12:05。」

筆記到此結束，大概就在這個時候他神志不清了。

【檢驗死因】

Brovarin 50 片相當於 5 克溴戊酮尿素，其量比致死量低得多，但我不認為該青年在撒謊，所以就可以知道吞服這麼多的量也會死去的。同時也知道了吞服 50 片 Brovarin 就會慢慢地增加睡意，大約兩小時睡著以後就不會再醒過來了。而且到失去知覺為止完全沒有痛苦，神志也很清楚。當然，會因本人的體力和健康狀態而大為不同，如果馬上就倒下的話大概會在更短的時間裡睡著的。

他的自殺真的可說是「實驗」。關於留下記錄一事，他寫道：「什麼也不留下就死去，很容易被誤解為在我這個年齡常有的憂鬱結果。我無論如何也不想被誤解，因此，我在這裡很冷靜地留下我在仔細看看自己的證據。」可是，我們完全搞不清楚他自殺的動機，所以只有認為他是「為了試試死去時候的心情而死掉的」。

不管怎樣，到即將失去知覺為止一直握著筆桿寫出的記錄，是極其珍貴的。在最後的「五分鐘」之後，恐怕是應該接著寫「然後就該睡著了吧」的字句。

此外，作為服用溴戊酮尿素的例子，有一個吞服 50 片五種布羅姆系列的藥物的二十二歲女性，在服用後十二小時被發現並治療，在半睡狀態中延續了十天后，因心臟衰弱和併發腎臟炎而死去。

還有，分別吞服了 100 片 Brovarin 即 10 克的兩個十五歲女學生，走路時搖搖晃晃地被發現，用救護車送進醫院，五小時後恢復意識，現在已痊癒了。

¹³ Brovarin：應為 Bromisoval。是一種催眠/鎮靜類藥物，於 1907 年發現，通常與非甾體類抗炎藥聯合使用，過量使用會引起急性溴化物中毒。

¹⁴ Adorm：這個東西無法在 Google，Wiki，Drug.com 上檢索到，猜測是一種精神藥物。

(5) 限制醫藥品

對於有可能被濫用作為麻藥，或被用來自殺的藥物，厚生省將其規定為劇藥、毒藥、要指示藥、指定醫藥品等，不讓一般人取得。在此要介紹的就是這類的「限制醫藥品」。不容易取得並不等於弄不到，或許有人已經有了處方亦未可知，所以加以介紹。

歇爾信(セルシン)、吉亞結巴姆(ジアセパム)、蘇奈孔(ソナコン)

商品名	成分	致死量	服用量(致死)	限制
歇爾信 吉亞結巴姆 蘇奈孔	吉亞結巴姆	暗示 500mg(J) 500mg 以上 (H)	100 顆以上	要，指

注:劇毒等記號是根據藥事法所規定的限制事項。(劇)表示劇烈藥物，(毒)表示毒藥；兩者都很劇烈而且毒性很強，處理時必須嚴加管理。(要)是必須有醫生指示的藥品，如果沒有醫生的處方箋就無法販賣。(指)是指定藥品，禁止藥劑師以外的人使用。

近來，一些精神科醫生亂開處方。當你推開精神科的門扉，告訴醫生說「睡不著」、「焦躁不安」的，立即會開出「歇爾信」、「吉亞結巴姆」等抗焦慮劑的可能性很大。有時內科也會開出此處方的。在精神科拿到抗焦慮的處方後，你就說「沒作用」而要求調換藥物。因為，究竟哪一種對患者更適合，醫生也需要試試看。

然而，正因為醫生們首先會開出這類 Benzo Diazepam¹⁵系藥物，也說明它們的安全性很高。即使你很幸運拿到這類處方，但因作用少而與致死量的距離太大，為了弄到致死量就不得不經常跑醫院。所開的處方，一天至少也不過是 15mg 以內，所以至少要積存一個月的藥量。而且，醫生也曾擔心所開的藥物被累積而用於自殺。正因為容易到手所以不適合於自殺。有過估計吞服了 450~500mg 的吉亞結巴姆的兩個患者，在四十八小時都先後恢復了健康的例子。

「雪雷那敏(セレナミン)」「克拉西那(クラシナ)」等商品名雖異，但都屬「吉亞結巴姆」的藥物。有時你不明白醫生開的是什麼藥的時候，可以參考「醫生所開藥物指南」一類書籍。

太妃拉尼爾(トフラニール)、克利特敏(クリテミン)、其它

「太妃拉尼爾」等抗憂鬱症劑，對那些抗焦慮劑不起作用的，極度的憂鬱、失眠等病是適合的。比抗焦慮劑難弄到手，但你可向醫生表明難以入睡、抗焦慮劑不起作用等，就可能得到處方。甚至可以說明想自殺。如果真的陷入憂鬱狀態的話，有時會開朗，有時活潑，一旦藥物中斷，即又回到了原狀。

商品名	成分	致死量	服用量(致死)	限制
トフラニール クリテミン	塩酸イミプラミン ¹⁶	10~210mg/ kg(A) 最少 3g(I)	25mg 錠 (60kg) 24~504 顆	要
スルモンチール (同)	マレイン酸トリミプラミン ¹⁷	10~210mg/ kg(A) 最少 5g(I)		劇,要, 指
アナフラニール	塩酸クロミプラミン ¹⁸			

¹⁵ Benzo Diazepam(BZD,BZs)：即苯二氮卓，苯二氮卓類藥物可增強神經遞質 γ-氨基丁酸(GABA)對 GABA A 受體的作用，從而產生鎮靜，催眠(睡眠誘導)，抗焦慮(抗焦慮)，抗驚厥和肌肉鬆弛特性。高劑量的許多短效苯二氮卓也可能引起順行性遺忘和分解。過量服用會導致深層昏迷。

¹⁶ 塩酸イミプラミン：即鹽酸丙咪嗪，一種抗抑鬱藥物。

¹⁷ マレイン酸トリミプラミン：一種抗抑鬱藥，副作用可能導致意識模糊，幻覺、意識障礙，意識水準降低，意識喪失，休克等。

¹⁸ 塩酸クロミプラミン：氯米帕明，一種抗抑鬱藥。

(同)				
ラントロン トリプタノール (同)	塩酸アミトリプチリン ¹⁹			
ノリトレン(同)	塩酸ノルトリプチリン ²⁰			
ルジオミール(同)	塩酸マプロチリン ²¹	最少 5g(l)	25mg 錠/200 顆	要,指

這是所列出的抗憂鬱劑，其性質都相似，大量服用後會出現頭痛、目眩、想睡覺。有時也會引起精神錯亂、幻覺，一般很快進入睡夢。但手足的痙攣則是常見的中毒作用。雖認為不會對內臟造成損害，但也有對肝臟造成影響的例子。如同時並用中樞神經抑制劑和酒類，效果增強。

因斯敏(インスミン)

商品名	成分	致死量	服用量(致死)	限制
インスミン	フルラゼパ ム ²²	3g(H)	15mg 錠/200 顆	劇,要, 指

「因斯敏」雖不是抗焦慮劑和抗憂鬱劑，但作為安眠藥則較普遍被醫生處方的マイナー・トランキライザー。當然，如大量服用會形成興奮狀態，但因抑制中樞神經，很快就會入睡，因呼吸停止而死亡。同樣地，如並用酒類和其它抑制中樞神經的藥物即可加大其作用。

Wintermin, 抗特敏(コントミン)

強效鎮靜劑的作用效果非常大。一般人只要服用一片，不久就會感到強烈的睡意。一個二十一歲的大學生在聽課時服了一片「WINTERMIN」後竟然酣睡，當他醒過來時下一堂課已開始。就是說，他對周圍人的走動毫無察覺，足足睡了五個多小時。

商品名	成分	致死量	服用量(致死)	限制
Wintermin 抗特敏	塩酸 Chlorpromazine	急性致死量 15~150mg/ kg(A)	25mg 錠/36~360 顆	劇, 指

「WINTERMIN」、「抗特敏」就是這種強效鎮靜劑。這種藥是給症狀嚴重的，不是神經症而是精神分裂症患者使用的，所以更難弄到手，不過致死度很高。這種藥同樣抑制中樞神經，死因是呼吸停止。重要的是在睡意來臨前須吞服夠致死量的藥物。

不過，也有人吞服 9.75g 後獲救的例子。中毒症狀為:持續高熱、意識障礙、呼吸困難、迴圈虛脫、脫水症狀出現之後，因急性腎衰竭而死亡。

巴比妥(barbital)、伊蘇米塔爾(イソミタール)、其它

這些是吸了會死人的。其作用量和致死量之間的幅度極小，據說服用一點點就會入睡而死亡。歐美安樂死協會也大力推薦該藥。不過，百分之百地弄不到手的。因為年份已經很久了，目前日本幾乎都不使用，即使得到處方，這也只給症狀極其嚴重的人使用。不過，在海外則有可能弄到，所以在此加以介紹。

商品名	成分	致死量	服用量(致死)	限制
巴比妥	Barbital ²³	2g(G)	只有粉末	劇,要,

¹⁹ 塩酸アミトリプチリン: 阿米替林，最早的三環類抗抑鬱藥之一，服用後有可能增加自殺風險。

²⁰ 塩酸ノルトリプチリン: 去甲替林，最早的三環類抗抑鬱藥物之一。

²¹ 塩酸マプロチリン: 馬普替林，種四環類抗抑鬱藥，用於治療抑鬱症，服用後有可能增加自殺風險。

²² フルラゼパム: 氟西洋，是一種苯二氮草類派生藥物。該藥可作為抗焦慮藥、鎮痙劑、鎮靜劑及肌肉鬆弛劑。長期服用可能成癮。

²³ Barbital: 巴比妥

インミタル (同)	Amobarbital ²⁴	推斷 1.5g(A), 1.5g(G)	100mg 錠/15~80 顆	指
フェノバル (同)	Phenobarbital ²⁵	最少 6g,暗示 6~ 8g(I) 4.5g(H)	30mg 錠/50~200 顆	
ラボナ(同)	Pentobarbital Calcium ²⁶	推斷 1g(A) 最少 6~8g,暗示 10g(I) 3g(H)	50mg 錠/50~200 顆	
チクロパン(同)	Hexobarbital ²⁷	2g(I)	只有粉末	

這些都是屬於巴比妥酸(Barbituric)²⁸系的安眠藥，大量服用即可使心臟和呼吸停止而死亡的極端危險藥物。中毒症狀有頭痛、痙攣、精神錯亂等，如大量服用會一下子陷入昏迷。如果能弄到手，則是沒有比這更好的安樂自殺藥了。

打算在海外購買的話，因商品名不通用，所以應記住一般名稱。據說，荷蘭的規定是比較松的。

不過，也有下述的例子。一個五十一歲的醫生，估計吞服了 20g 的苯巴比妥即 phenobarbital 的粉末，整整四天陷於昏迷狀態，後來通過人工透析回復了知覺，繼續不斷出現妄想、幻想、興奮之後，經過一個月，精神上沒留下任何障礙的出院了。

對這類幾乎弄不到手的，又知道其致死量的藥物，在本章末列表供作參考。

(6) 麻藥

麻藥是最接近死亡的藥物。與其它的醫藥品相比，其致死量非常的少。但是，推薦麻藥作為自殺藥物卻多少有所顧忌。

本來我就不知道怎樣弄到手。即使有人告訴我說「外國人常去的俱樂部就有」，可是，一般還是無法知道是哪個俱樂部，又是誰會賣給我。即使弄到手，但這又含有多少不純物。再說，這又是哪一種麻藥也完全不懂。

同時，也因為身體是否習慣，其中毒作用和致死量又大不相同。本來致死量就是因人而異的，麻藥的話，更為明顯。慢性中毒者是不適用一般的致死量的(有的記錄說是十倍)，這種致死法，除大量攝取之外別無他法了。這就是說，麻藥是不適合有計劃性的自殺者使用的。正因為如此，下面所介紹的是，只是給那些能弄到手或已經在手的，而且知道其成分的人看的。

興奮系列-安非他命、美他非他命

成分	致死劑量
安非他命 ²⁹ 美他非他 命 ³⁰	估計 120mg(A) 120mg(靜脈注射) (L)

²⁴ Phenobarbital：異戊巴比妥

²⁵ Phenobarbital：苯巴比妥

²⁶ Pentobarbital Calcium：戊巴比妥鈣

²⁷ Hexobarbital：環己烯巴比妥

²⁸ 巴比妥酸：丙二醯脲，又稱巴比妥酸。一種白色無臭結晶體，難溶於冷水和乙醇，溶於熱水和乙醚。通常含有兩分子結晶水。在空氣中易風化。水溶液呈酸性。可以與金屬反應生成鹽類。上文表格中的巴比妥等均屬巴比妥酸的衍生物。巴比妥類藥物是一類作用於中樞神經系統的鎮靜劑，屬於巴比妥酸的衍生物，其應用範圍可以從輕度鎮靜到完全麻醉，還可以用作抗焦慮藥、安眠藥、抗痙攣藥。長期使用則會導致成癮性和身體損害。巴比妥類藥物目前在臨床上已很大程度上被苯二氮草類藥物所替代不過，在全身麻醉或癲癇的治療中仍會使用巴比妥類藥物。

²⁹ 安非他命：即苯丙胺，一種中樞神經興奮劑，是苯乙胺的替代物。常用於治療 ADHD、嗜睡症、肥胖症。長期過量攝取可成癮，並能導致大腦受損和橫紋肌溶解症。

曾經有個問題說：「是要停用興奮劑，還是要了結人生？」，正確的回答應該是「使用興奮劑了結人生。」第二次大戰剛結束時，民間流通商品名叫「希羅朋(ヒロポン)」的掀起一場興奮劑熱的藥物，今天則稱作「夏布(シャブ³¹)」、「斯皮德(スピード³²)」，被流氓以至於俱樂部青年人廣泛使用，至今仍占日本麻藥界的王者寶座的就是這種麻藥。安非他命(amphetamine)主要在歐美使用，而美他非他命(Methamphetamine，希羅朋)的發明者是日本人，後來又在全世界廣為流傳成為代表日本的麻藥。不妨說一句，希羅朋在希臘文中是「愛好工作」的意思。

興奮劑刺激中樞神經系統，特別對大腦刺激較大，提高集中力和活動欲望。第一次在靜脈注射致死量的美他非他命的時候，在數秒至數十秒內心跳急劇，自律神經出現異常，出汗、呼吸深而加速、瞳孔放大，因迴圈器官衰竭而死亡。有時會引起腦出血。如飲用則效果降低，所以必須在靜脈裡注射。

不過，已經習慣了的人，即使一天攝取0.5~1g也不會致死。一個二十七歲的女子服用了2g美他非他命後陷入昏迷，瞳孔放大、面部肌肉劇烈抽搐而住進醫院，十一天后痊癒出院了，可以認為她是很禁得起該藥物。相反地，也有僅1.5mg就死去的例子。估計不會有人去嘗試的，但要避免和「歇爾信」或「WINTERMIN」並用，因為會降低作用的。

古柯鹼(Cocaine)

成分	致死劑量
古柯鹼 ³³	1.2g(A)(J),注射 0.2~0.5g, 口服 1.0~1.5g(M),約 1.5g(D)

據一九八四年美國婦女雜誌所作的調查，二十五歲以下的女性有三分之一使用過古柯鹼。這是現在人們的興趣還在上升之中的美國麻藥。目前尚未有古柯鹼死亡的報告，致死量比其它麻藥高得多，較不適合自殺。

對中樞神經產生刺激作用，使呼吸深，其藥理作用被認為與興奮劑大致相同。一般都是從鼻子吸入粉末，但靜脈注射的效果大得多。據說一般急性中毒的話，使用之後三小時之內就會死亡。瀕死狀態的意識，與幻覺劑以外的麻藥相同，即使有些頭痛但神志清楚，會相當冷靜地思考「這不太好」、「不能這個樣子死去」。常用者每天攝取1.5~2g也不至於死的。

古柯鹼是古柯樹樹葉的主要成分，如想在海外購入，則應在原產地的哥倫比亞購買。

抑制系列

鴉片、嗎啡、海洛因³⁴

抑制劑	成分	致死劑量
鴉片	主要是嗎啡類生物鹼	2~5g(A)(E),1~2g(D)(M)
嗎啡		0.2~0.5g(M),約 0.25g(D),0.2g(G)
海洛		10~600mg(A),0.2g(G),約

³⁰ 美他非他命：甲基苯丙胺(甲基安非他命)，即冰毒，是一種極強的中樞神經興奮劑，被廣泛的用於娛樂用途，成癮性極強，過量攝取可能導致精神病，橫紋肌溶解症，全身癱瘓和顱內出血。

³¹ シャブ：砂布，應是日本民間對冰毒的別稱。

³² スピード：即 Speed，民間對冰毒的別稱。

³³ 古柯鹼：即可卡因，是一種提取自古柯樹的生物鹼，亦是一種興奮劑，多做為毒品使用，吸食後可致激動，瞳孔散大，心動過速。有成癮性，使用可卡因會增加中風、心肌梗死、敗血症與猝死的風險。大劑量攝取會造成高血壓。

³⁴ 鴉片，嗎啡，海洛因均含有嗎啡類生物鹼。嗎啡是一種鴉片類止痛劑，可直接作用於神經系統，改變人對疼痛的感覺。嗎啡具有高度成癮性，高劑量的嗎啡攝入會導致呼吸抑制，昏迷，血壓下降等現象。海洛因的主要成分是二乙醯嗎啡，作用原理和嗎啡基本相似但有更強的效果和成癮性，且一旦攝入即對大腦造成不可逆的損害。

因	0.2g(D)
---	---------

一般這三種被認為是完全不相同的麻藥，事實上是同祖同宗的。

鴉片是從罌粟未成熟果皮所得乳液乾燥後製成粉末的，由可待因等二十多種植物鹽基組成。其中，含量最多的占 4～20% 成為主成分的嗎啡，再經化學處理而成強力的是海洛因。當然其烈性強度順序是海洛因、嗎啡、鴉片，海洛因的強度被認為是嗎啡的十倍。中毒作用大致相同，如果能弄到手，還是海洛因的致死最可靠。

這些興奮劑和古柯鹼相反，能抑制中樞神經，造成恍惚的快感，被稱為抑制系列禁藥。如過量地吸入或注射時，數十秒內就出現目眩、噁心想吐、血壓和體溫逐漸下降，呼吸被抑制，陷入昏迷滿 6～12 小時就因呼吸停止而死亡。海洛因引起的腎衰竭是致命的。傳聞的邦克·勞克、西杜·比斯、約翰·西蒙·理查等都是被海洛因奪去生命。泰國、緬甸、老撾等都是大產地，當然也容易買得到。

混合劑(Cocktail)、快速球(Speedball)

與其它麻藥混合使用會形成相乘效果，致死度更高，如安眠藥等，一般認為把抑制中樞神經的藥物混在一起服用，就比較容易致死，但在麻藥世界，把抑制系列的古柯鹼和興奮系列的海洛因混合後吸入或注射的通稱「快速球」，特別具有危險性。使用這類混合劑，就會交叉出現中樞神經的刺激作用和抑制作用，剛出現心臟激烈跳動忽又感到心臟快要停止，這種現象數秒鐘內反復呈現。死因是心臟停止，對自殺來說是絕妙的混合劑。此外，刺激系列的興奮劑和可待因，興奮劑和 LSD 的混合劑，據說其刺激性是相當厲害的。

幻覺劑 LSD

成分	致死劑量
LSD	約 1.4mg(D)

這是以 20～250 微克(百萬分之一克)的極微量就作用極快的麻藥，致死量少得無法比。在本書中所列舉的所有藥物中，致死量是最低的。

那麼是不是很快就能死呢?並非如此。平時市面上的 LSD 是把原來稀釋數百倍浸到紙裡，這就需要大量服下這種紙片。

一般來說，產生幻覺作用基本上都是刺激性的麻藥，大量使用會產生心悸亢進。同時，腦袋形成慌亂狀態，有時還會因此而跳出窗外致死。雖則如此，若是按一般的使用量使用，對人體的危害要比其它麻藥要少。

(7) 醫藥品以外

這裡介紹的是在你身邊到處都有的「毒」。

當然有不少人會有一種願望，哪怕不能安樂死，總之想馬上死掉。為了這些人，本書也介紹了絕不是安樂死法的「撞車自殺」和「自焚自殺」的方法。關於藥物也是同樣的，即使不是睡眠而死，只要經歷剎那間的痛苦就死也行。對於打算了結一生的你，去弄那些不易弄到手的藥物是太麻煩了。如果明天你打算去上班或上學的話，那就吞服本書所列這些藥物好了。

在這裡大體上也敘述了藥理作用，但某中毒專家卻認為「這類東西沒有任何藥理作用」。就是說，大部分人吞服後立即會「哇——」地做聲、喉嚨、胃發生潰爛，經由痛苦而死。

吞服方法，除例外地寫明含有量之外，並不一一說明。也不是一小時用餐，混在酸乳酪裡的一類的做法。

但是必須知道致死量。這類產品的有害成分含有量是各不相同的，雖不注明服用量但想知道各商品的成分量，可打電話詢問出售處。從致死量計算，不要吞服過少的量。

先舉出一些看上去可能致死，實際上毒性很差不宜自殺的，有乾燥劑矽膠(Silica gel)、合成洗滌劑、洗髮乳、頭髮潤絲精、髮油(Pomade)、墨水、保鮮膜、蚊香、捕蟑墊、防臭劑、脫臭劑、對二氯苯(Para-dichloro-benzene)系列的防蟲劑等、家庭用的漂白劑、作為乾燥劑使用的生石灰。香豆素(Coumarin)系列、殺鼠劑等也都因毒性差是不能用的。此外，理所當然地口紅、牙膏、沐浴劑等有「由口入體」可能性的都是安全的。牙膏把一管全吞下去也是無害的，即使你有股衝動想自殺的時候也絕不可用。不論吞服多少，只不過感到難受罷了。

香煙

商品名	有害成分	致死量	服用量
煙草	尼古丁	30~60mg(A)(B), 50~60mg(C) 約 40mg(F)(G), 80~160mg(G)	每根含 2mg 尼古丁的煙 15~80 支

短支香煙 HOPE、HI-LITE 及其它香煙中所含的尼古丁毒性比一般想像的要厲害得多。一個嬰兒，有時一兩支就可能致死。專業書籍寫道「與氰酸相匹敵的毒物」。

現在出售的香煙，短支 HOPE 含 1.6mg，HI-LITE 含 1.6mg，短支 PEACE 含 2.7mg 的尼古丁。比雪茄煙的含有量更多，不過，吸煙時因尼古丁燃燒而沒有效用。當然也可以把煙葉吃掉，但把煙葉浸在水中溶出尼古丁，吸收快而效果更好。煙葉浸水後經一小時就會溶出 50-70% 的尼古丁。溶出 50%，打算攝取 60mg 的尼古丁時，可用短支 PEACE 四十四支浸在水裡，一小時後飲用溶液即可，放在鍋內煮沸，可溶出近 70-100%，時間亦短。而一百度的熱量是不會破壞尼古丁的，放在酒精裡溶出更快。香煙的溶液非常之苦，加些砂糖也不錯。

尼古丁在開始刺激中樞神經如運動神經時，使其興奮，隨後產生抑制作用。服用後喉嚨立即感到被灼燒似的疼痛、噁心、反胃、伴之以頭痛，不久知覺麻痺、神志不清。因為呼吸停止而死。在服用了致死量後，在沒有興奮狀態下出現麻痺，陷入虛脫狀態，剎那間就會斷氣。

最大問題是尼古丁具有強烈的噁心作用，最好與防止噁心的藥物一起服用。當然，若將這種溶液注射到靜脈內，則效果更強，而且不必擔心會嘔吐。

殺蟲劑、防蟲劑

茶(Naphthalene)、樟腦、殺蟑劑、殺蟲劑

商品名	有害成分	致死量	服用量
除蟲劑	樟腦	2g(A)(B)	2~15g
	茶	490mg/kg(大鼠,LD50)	29.4g~88.2g(60kg)
殺蟑劑	硼酸	15~20g(A)(B), 0.1~0.5g(G)	6~30g(60kg)
殺蛆劑	甲酚	1~10g(A), 1.5g/kg(B), 15~20ml(D)	

能殺蟲的藥物當然對人體也會有害。茶的話有「茶丸(Naphthalene Ball)(白元)」，「樟腦粉」(川北商會)等，作為茶原末 500g 而出售。樟腦中的「藤澤樟腦」(藤澤藥品工業)為二五二克。中毒症狀有頭痛、嘔吐、錯亂、倦怠感等，嚴重時陷入昏睡。肝臟、腎臟也會受傷。現在的防蟲劑以比較安全的對二氯苯(Para-dichlorobenzene)為主，茶、樟腦漸漸沒了。從毒性來說茶比樟腦要強。殺蟑劑中「大地殺蟑硼酸球」、「蟑螂天蟲殺」等都含有害成分硼酸。硼酸抑制中樞神經，大量服用時會出現頭痛、嘔吐、無力、嗜睡、昏睡等症狀，因迴圈不全而死。對腎臟、肝臟也會引起障礙，擔心產生後遺症的要防止自殺未遂就應大量服用，還有漂白劑等也含有硼酸。噴霧式殺蟲劑因噴到空氣中就會變成液體，故可方便地飲用。殺蟲劑中的「ウジトール」、「トラゾール」、「ピレゾール」等商品很危險。這些商品所含有害成分「甲酚(Cresol)」只有 1-10%，所以不服用相當的量是達不到致死量的，成分所含 40-70% 鄰二氯苯(O-dichlorobenzene)的毒性很強，所以藥物本身的毒性是相當大的。甲酚(Cresol)會引起粘膜腐蝕、血管收縮等，鄰二氯苯(O-dichlorobenzene)有抑制中樞神經、刺激粘膜等作用。兩者均對肝、腎造成危害。服用後會導致上部消化器官疼痛、知覺障礙、血壓降低、迴圈不全而死亡。

有機溶劑

煤油、汽油、苯(Benzene)、稀釋劑(Thinner)

商品名	有害成分	致死量
煤油	多種碳氫化合物	估計 90~120g(A)(B),最少 500mg/kg(C)
汽油		20~30ml(A),最少 10~50ml(B)
苯	苯	10ml(A),估計 80~100g(約 108~135ml)(B)
稀釋劑	甲苯,甲醇等	最少 50mg/kg(A)

把煤油、汽油等澆在身上點上火也是可以的，但服用的話，可以少量而沒有多大痛苦即可死去。這兩種服用後都會刺激粘膜，抑制中樞神經。出現噁心、睡意、胸部灼熱感、錯亂等，最後會因呼吸停止而致死。有時也會有心室顫動而突然死亡的情況。不過，曾有喝了 250ml 汽油而復原的例子。

苯可在藥房隨時買得到。最低致死量是 10ml，相當於玻璃杯的五分之一的量，但至少應該服用 100 ml。但是這也不能算是很大的量。服用後中樞神經被抑制，全身成麻醉狀態。其症狀，首先是頭痛、目眩，及短時間地出現陶醉感並陷於昏睡，因呼吸衰竭或突然豐心室顫動而死亡。中毒症狀並不嚴重，最適合於自殺。吸入苯的揮發成分比服用的毒性還大。但因還沒弄清吸入的致死量，所以不作介紹。稀釋劑本來是「稀釋塗料的液體」，多半是甲苯(toluene)和甲醇(methyl alcohol)的混合物。大多托別人弄到手，成分的含有量不固定，所以不適用於有計劃的自殺，但毒性很大。服用後嘴巴、食道、胃有灼熱感，抑制中樞神經，損害造血機能，導致死亡。

稀釋劑的使用是以吸的方法容易死去。1-3ppm 就能立即陷於麻醉狀態。在洗面盆裡倒滿香蕉水，蓋上被子，就能失去知覺，缺氧而死。這是醫藥物以外的唯一安樂自殺方法。使用時應該使用純度極高的稀釋劑。當然，在利用其它方法自殺之前，為加快速度而先吸幾口也是不錯的開始。

家庭用品

除銹劑、碘酒、甲酚肥皂水、汽車防凍液³⁵

商品名	有害成分	致死量
除銹劑	磷酸	8ml(A)
碘酒	碘	碘 2~4g(A)(B),[碘酒的話 30~50ml(A),30~250ml(B)]
甲酚肥皂水	甲酚	1~10g(A),估計 1.5g/kg(B)
汽車防凍液	乙二醇	急性毒性 1.4ml/kg(人，經口)

除銹劑「清潔鏽」、「最佳清潔幫手」(Best clean)等商品含有約 40%的濃度和 89%的磷酸。除銹劑的致死量為 22.5ml。如服了如此多量，與其說是磷酸本身的毒性起作用不如說嘴巴、食道、胃等產生組織損壞導致急性死亡。消毒劑的毒性大，在藥房亦可任意買到，是絕好的自殺藥。在醫藥物以外，恐怕沒有超過它的。有位藥劑師還說：「這種東西最能簡便地致死。因為能大口地喝下去」。碘能腐蝕消化器官，引起頭痛、神經錯亂和休克，導致昏睡、死亡。甲酚，一般認為一個體重 60 公斤的成人推測致死量為 180mg，服用可使中樞神經興奮，之後顯示麻醉作用，導致知覺障礙和痙攣，從神志不清、呼吸麻痺到心跳停止。快則五分鐘內，遲則三十分鐘以內即可喪失知覺。對腎臟、肝臟有危害，攝取後的二十四小時是關鍵，喝了約 80mg 的甲酚陷入昏迷狀態的十四歲國中，曾一度恢復了知覺，但肝臟、腎臟損壞，第三十六天引起了空氣滯留肺膜的「氣胸」，因心跳停止而死亡。現在的汽車防凍液中最常見的成分就是乙二醇。它能被人體直接吸收，在人體內代謝為多種物質，其中的一些具有神經毒性，或者能擾亂人體中的物質迴圈，最終使人死於全身性的酸中毒或是多器官衰竭。含有乙二醇的汽車

³⁵ 對汽車防凍液的描述由 Rena 添加

防凍液甚至是乙二醇純品極易獲得，此外，純品乙二醇是甜的，這可比其他東西那些奇怪的味道好得多。不過服用乙二醇的你會在痛苦中死去。

化妝品

指甲去光油、染髮劑、燙髮液

商品名	有害成分	致死量
指甲去光油	溶纖劑(cello solve) 丙酮 醋酸戊酯	估計 100ml(A) 估計 50~75ml(A)(B) 估計 50g(A)(B)
染髮劑	對苯二胺	估計 10g(A)
燙髮劑	溴酸鉀	估計 20g,最少 4g(B)

指甲去光油是化妝品中最危險的產品。含有丙酮(Acetone)20%-25%，醋酸戊酯(Amyl acetate)30%-50%，有麻醉性，大量服用會刺激粘膜，經歷頭痛、興奮狀態、疲勞後至昏迷。其含有量因產品而各有不同，以此表作參考而確認致死量。如自殺未遂，有可能損傷肝臟和腎臟。

指甲去光油(Nail lacquer)也含有丙酮 30%，醋酸戊酯 30%，喝上 500-750mg 即可達致死量。有嚴重的噁心，但只要吸收就有頭痛、興奮狀態直至昏迷。由於毒性不算大，缺點是必須大量地飲用。

染髮劑的成分中的對苯二胺(P-phenylenediamine)使用於將頭髮染黑，毒性極大。「比根彩發」(ホーユー)，「漂王」(山發產業)、「維拉通」(ウエラトーン)，(ウエラ化粧品)等都含有約 2%的對苯二胺。粉末的含有量更高，「漂王」粉末劑(一盒中 6g)含有 6%；只喝 14g 就夠了。當然，在飲用的時候，先溶化在水中以提高其吸收率較好。

大量服用會引起急性肝障礙，從迴圈衰竭到呼吸困難直至死亡。燙髮液的第二液中和劑含有 2%-6%的溴酸鉀(potassium bromate)。溴酸鉀刺激中樞神經和胃的組織，有噁心、嘔吐和胃部灼熱感，陷於昏迷狀態。有時會造成聽覺障礙，被認為毒性很高。不過，由於含有量較少，致死至少要 80g，為了萬無一失就必須喝上一公斤的燙髮液。因此我不打算推薦。

其它

除草劑、烏頭、食鹽

商品名	有害成分	致死量
除草劑	百草枯 (Paraquat) ³⁶ ジクロリド ³⁷ ジクワット ³⁸	估計 40mg/kg(A) 估計 15ml(B) 6~12g/50kg(B)
烏頭	烏頭城	3~4mg(A)(D),植物至少 1g(A)
食鹽	氯化鈉(NaCl)	估計 0.5~5g/kg(A)(即 30~300g/60kg)

含有百草枯(paraquat)的除草劑，一般人雖然無法輕易買到，但農村仍在廣泛使用，所以還是可以弄到手。這是劇毒藥，目前仍不清楚解毒方法。

³⁶ 百草枯是一種劇毒除草劑，致死量極低，被人體攝取後主要積累於腎和肺，導致肺泡內和肺間質纖維化(急性或亞急性)，稱為百草枯肺，導致 3 周內的急性呼吸衰竭，以及腎小管壞死。該藥在多個國家已被禁售和禁用，但中國仍有粉劑出售。

³⁷ ジクロリド：己二醯氯，在農藥上可作為苯甲醯脲類殺蟲劑氟鈴脲、殺鈴脲等的中間體，也是磺醯脲類除草劑甲磺隆、苄嘧磺隆、吡嘧磺隆等的中間體，此外，它還可用于醫藥方面作為合成抗生素的原料。有毒，遇水能釋放有毒氣體。

³⁸ ジクワット：敵草快，英 diquat，即下文吉華特，聯吡啶類的非選擇性除草劑之一，劇毒，中毒症狀和百草枯相似但不出現肺纖維化和更容易出現急性腎衰竭，目前尚無特效解毒藥。

Paraquat 和吉克華特(ジクワット)具有相似的結構和性質，兩者都與體內的酵素產生及使細胞膜的脂質變質。飲用後出現厲害的嘔吐、口、食道、消化器官腐爛危害肝臟、腎臟、迴圈器官、肺等終至死亡。特點是，內臟雖已損壞但知覺卻清楚，所以痛苦較大(案例 3)。

除草劑的「葛拉莫奇松(グラモキソン)」含有「paraquat」24%普利葛羅克斯 L「プリグロックス L」、「麥節特(マイゼット)」含有 paraquat 5%，吉克華特 7%，「雷葛羅克絲(レグロックス)」則含 30%的「吉克華特」。「雷葛羅克絲」的致死量為 20-40ml。除此之外，含有兩成分的除草劑還有很多。

有案例是一名 40 歲的婦女，喝下約 10ml 的 paraquat 卻自殺未遂。估計喝了「葛拉莫奇松」除草劑約 100ml 的 28 歲的男子，在十四天后導致肺障礙而死亡。同樣，喝了 250mg「葛拉莫奇松」的五十歲婦女在三十小時後因血液迴圈衰竭而死亡。喝了「雷葛羅克絲」約 100mg 的六十七歲男子，六小時後因呼吸停止而死去。

總之，想要早點死，就必須大量地喝下去。

數年前，因用於殺人事件而引起人們注意而且大為暢銷的烏頭所具有的烏頭碱(Aconitine)，在植物性毒中以毒性大而聞名的，根部的含有量特別多，刺激中樞神經系統和末梢神經、心臟等，尤其是破壞體髓使呼吸肌產生麻痺，約兩小時就能使呼吸機能停止。但是，普通花店所出售的是毒性較差的花烏頭。烏頭主要生長在日本本州的山林中，可採取。事實上，有人誤以為是野菜食用而引起中毒的。

恐怕沒有吃鹽去自殺的人吧。可是，鹽也是會致死的，因為很有意思，這裡就介紹一下。打算用鹽自殺就必須喝下 300 克(一茶碗)不可。曾有喝下一升(約 1.8 公升)醬油而死掉的人，就是因為這些醬油中含有約 14%食鹽的緣故。

食鹽中毒的症狀，有目眩、錯亂、呼吸急促、發熱、無力等，大量攝取時循環系統、肝臟、腎臟等引起障礙，會成為致命傷。

看到這裡，你或許會感到納悶，為何沒有出現常聽到的氰酸鉀和河豚毒的名字。這是因為，目前的管理、廢棄的一系列規定極為嚴格，實在難以弄到手，因此即使列出來也是毫無意義就未列於此。

河豚的卵巢、肝臟含有劇毒，但因為魚體本身和季節差別，毒性也會有一定的差距，就算是弄到手也不一定適合於自殺。關於這些，作為將難以到手的醫藥物及致死量列于本章之末。如果能弄到手，倒是希望大家利用。

【案例研究 3】喝下百草枯八天后死亡的少年

一九八五年十月在群馬縣，外出回家的家屬發現中學二年級的少年(當時十四歲)，在房間內捂著肚子亂打轉。那天早晨和平時一樣出了門，在偏離上學的山林裡喝了農藥百草枯約 40~50ml 後又回到了家。在山林裡留下有上學用的自行車、書包之外，還有草草寫完的遺書、嘔吐的痕跡、藥瓶等。被送往醫院時，他的嘴、喉嚨已經潰爛，每當叫喊時口中就流血。之後雖然相當痛苦，仍在說「我想早點吃飯」、「我想看漫畫」、「爸爸、媽媽謝謝啦」等，過些日子開始說些產生幻想的話「我的巴士已開走啦」、「UFO 來啦」等等。有時也會大吵大鬧，需四個大人制服，但八天后還是死了。

遺書中寫有同班的三個學生的名字和「到了天國我也一直恨你們」等字句。他是籃球隊的成員，大約從自殺的前三個月起，在練習中經常被其它人責罵說：「你在磨蹭什麼！」、「別偷懶！」等，並被毆打、腳踢了胸部和腹部，十月間退出後也在下課後在體育館後面被毆打，自殺的原因就是來自以上的欺負。

他是個電腦迷，研讀有關電腦的書籍，還喜歡動畫片，房間裡掛著高橋留美子原作《うる星やつら》的大幅劇照畫。

【檢驗死因】

在案物自殺專案中一直使用了「噁心」、「粘膜腐蝕」、「錯亂」等字眼，事實上就是這樣的症狀。

百草枯致死量為 15mg，該少年喝下的農藥究竟含有多少比例的百草枯不得而知，加上立即嘔吐，所以實際吸收到體內的量大概恰好達到致死量。他因為曾是運動員，具有相當好的體力所以維持了八天，但一般來說，服毒自殺的方式，在病床上過了好幾天之後才死去的例子並不少。

這一事例是由於被欺負而造成的少年自殺，像他所屬的嚴格訓練、集體競賽的運動，所以有幾個傢伙欺負人也可說是理所當然的。究竟施加到了什麼程度的暴力雖不得而知，但也是常見的事。事實上，不僅限於俱樂部的活動，這個世上就是這麼回事。

商品名稱	成分通稱	致死量	中毒反應	限制
安眠藥	Secobarbital	估計 2g(A),2g(G)	嗜睡、休克	劇,要,

	sodium ³⁹	至少 2.5g,暗示 6~8g(I) 4.5g(H)	呼吸·心跳停止	指
鎮靜、鎮痛劑	Meprobamate ⁴⁰ PethidineHydrochloride ⁴¹ Aminophylline ⁴² Acetaminophen ⁴³	15~20g(I),45g(H) 3.6g(H) 估計 5~30g(A) 0.2~1g/kg(A)	倦怠感、嗜睡、心跳停止 傾眠、昏睡 麻痺、昏睡 目眩、四肢無力	要,指 劇,指 劇,指
抗癲癇劑	Mephobarbital ⁴⁴ Metharbital ⁴⁵	2g(G)	嗜眠、意識不清、錯亂、休克、心跳停止	劇,要,指
自律神經用藥	Neostigmine ⁴⁶ Ammonium ⁴⁷	約 60mg(A)(G) 60mg(G)	目眩、四肢無力 目眩、頭痛	劇,指
強心劑	Digitoxin ⁴⁸ Digoxin ⁴⁹	最少約 3mg(I) 10~20mg(I)	感覺遲鈍 嗜眠、幻覺	劇,毒,指 劇,指
其他	Phenol isoniazid ⁵⁰	8.5~60mg(K) 估計最少 3g(B)	痙攣、昏睡 肝障礙	劇,指 指

商品名稱	有害成分	致死量	中毒反應	症狀
氰酸鉀	Hydrogen cyanide ⁵¹ Potassium cyanide ⁵² Sodium cyanide ⁵³	500mg(A) 150~200mg(B) 200~300mg(B)	細胞呼吸障礙	突然意識障礙,失去意識。 從呼吸困難到呼吸停止,心跳停止。 (大劑量攝入數秒即死亡)
河豚毒素	Tetrodotoxin ⁵⁴	約 2mg(A)(B)	神經麻痺	全身運動障礙,意識障礙,呼吸困難
漂白粉(工業用)	過硼酸鈉	15~30g(A) 15~20g(B)	細胞原形質腫脹	嗜睡,頭痛,昏睡

³⁹ Secobarbital sodium：司可巴比妥鈉，是一種巴比妥衍生物藥物，具有麻醉，抗驚厥，抗焦慮，鎮靜和催眠的特性。它是美國醫生協助自殺中最常用的藥物。

⁴⁰ Meprobamate：眠爾通，又稱安定，丙二醇類抗精神失常藥物，目前基本被苯二氮類藥物取代，目前在中國已停止使用。

⁴¹ Pethidine Hydrochloride：呱替啶鹽酸鹽，即杜冷丁，一種阿片類止痛藥，副作用和成癮性較嗎啡低。

⁴² Aminophylline：氨茶鹼是支氣管擴張劑茶鹼與乙二胺的比例為 2:1 的化合物。氨茶鹼比茶鹼的效力更低，作用更短。其最常見的用途是治療哮喘或 COPD 的氣道阻塞。氨茶鹼可導致茶鹼中毒。已發現氨茶鹼可降低異丙酚的鎮靜作用並降低托吡酯的抗癲癇作用。

⁴³ Acetaminophen：對乙醯氨基酚，撲熱息，見第 8 頁。

⁴⁴ Mephobarbital：甲苯比妥，一種代謝為苯巴比妥的巴比妥類藥物。

⁴⁵ Metharbital：一種巴比妥類抗驚厥藥，用於治療癲癇。它具有與苯巴比妥相似的特性。1990 年雅培已停止對其的銷售。

⁴⁶ Neostigmine：新斯的明，一種用於治療重症肌無力的藥物，副作用可致心率降低，低血壓，虛弱。

⁴⁷ Ammonium：氨？？？？？

⁴⁸ Digitoxin：洋地黃毒苷，是一種強心苷。它是一種植物甾體，在結構和效果上與地高辛類似(但效果更持久)。

⁴⁹ Digoxin：地高辛，常見商品名 Lanoxin。是一種從毛地黃屬植物中提取的強心苷，被廣泛用於治療心臟病。副作用可能包含喪失食欲、噁心、視覺障礙、意識迷離，以及心律不齊等。地高辛有腎毒性。

⁵⁰ Phenol isoniazid：鹽酸異煙肼，常用的抗結核病藥物，也可用於治療抑鬱症，有較強的肝臟毒性。

⁵¹ Hydrogen cyanide：氰化氫(HCN)，一種劇毒物質。

⁵² Potassium cyanide：氰化鉀(KCN)，一種劇毒物質。

⁵³ Sodium cyanide：氰化鈉(NaCN)，一種劇毒物質。

⁵⁴ Tetrodotoxin：河豚毒素，一種極強的神經毒素，中毒者多因心臟麻痺和或呼吸麻痺死亡，目前尚無特效解毒劑，人 LD50 為 334 µg/kg。

		(硼酸)		
乾燥劑	生石灰	估計 30g	粘膜腐蝕,潰瘍	消化道潰瘍和炎症
家用殺蟲劑(噴霧)	Pyrethrin ⁵⁵	估計 1~2g/kg(A) 最少 1.4mg/kg(A)	運動神經麻痺	頭暈,噁心
滅鼠劑	黃磷	50~200mg(B) 2~5g(D)	肝,腎,心肌的脂肪變性	劇烈嘔吐,腹痛,呼吸困難,痙攣,昏睡
白蟻殺劑	Chlordane ⁵⁶	估計 10g(A)(B)	神經刺激	痙攣,呼吸困難

⁵⁵ Pyrethrin：除蟲菊酯，一種低毒農藥，大多數殺蟲劑均含這種物質，大量攝入可能導致哮喘等症狀。

⁵⁶ Chlordane：氯丹，一種除白蟻藥，有潛在的致癌作用，美國於 1988 年禁用此藥。

2.Hanging 上吊

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

確實、簡單、無痛苦三部曲，不分男女老少壓倒性的廣受喜愛，堪稱為「自殺之王」。

好像我是在說毫無依據的結論似的，但確實沒有比「上吊」更能安然地、可靠地而且簡便地進行自殺。完全沒有必要考慮其它任何方法。可能你不大相信，但經過仔細調查還是沒找到比上吊更好的方法。下面還將詳細敘述上吊為何優於其它方法，甚至可以說上吊是人類所想出來的藝術品。正因為如此，日本每年的自殺者中一半都選擇了這種方法，而且不論古今中外都被廣泛採用。

上吊的最大優點就是「未遂率」極低。只要繩子不斷，套繩子的樹枝不折斷，而且在上吊後十幾分鐘內不被發現，可以說成功率是百分之百的。有那麼一個人，服毒後還剖了腹但沒死，在軌道上等電車也沒等到，沒法子了去跳崖也沒死成，最終在斷崖的樹上終於吊死了。

「想自殺就上吊」，打算自殺的人應該牢記這一點。

【準備】簡便得只需一根繩子

準備的東西只需一根繩子就可以了。電線、皮帶、繩子，只要能纏到脖子上，什麼都可以。不過，要儘量挑選柔軟而能貼在脖頸上的。如百貨公司包裝用的塑膠帶等，即使對一百多公斤的人來說也是很足夠的了。如果使用鋼絲等一類具有切斷力的東西，就會發生割斷頭頸的情況。有人在橋欄杆上拴住了車輛牽引用的鋼繩一端，又把另一端打結套在脖子上，之後跳到河裡，結果頭部被割下流到河裡，成為「怪死事件」猛鬧了一陣子。也有同樣地將車輛牽引用鋼索栓在樹上，另一端套在脖子上後發動了車子，把頭割下來自殺的一位很有勇氣的公司職員。

坐著甚至躺著也可以套繩子，只要不是容易折斷的細枝，那裡都可以。也有中學一年級的少年在書架上釘了一根五寸釘上吊的例子。但是，找不到合適的套繩子地方也是常有的，特別是醫院和看守所。不過，上吊並不是非要把繩子套在比自己身長還要高的地方才能進行。雖然腳部或臀部碰到地板，也是能死的。在病床上上吊的人並不少，這從理論上也是可能的。

在說明這一理論之前，先說說勒頸的死因和吊頸的死因不同之處。前者是以氣管被堵塞造成的窒息為多，後者以輸往腦部的血液被阻斷所造成的腦內缺氧狀態而死的占大多數。

向腦部供血的動脈有兩種：頸動脈和在脊椎旁邊被骨頭保護著的椎動脈。勒脖子的方式，即使頸動脈被堵住，但被骨頭保護的椎骨動脈是堵不住的。但上吊的方式，脖子被斜上方吊起形成了角度，因此內外同時堵死，向腦部的供血剎那間就停止了(參照圖一)。兩者的差異從屍體上即可明瞭。勒頸的屍體由椎骨動脈向腦部的供血雖繼續不斷，但相反地由腦部輸送血液的頸動脈卻被堵塞了，因此變成紫色而瘀血；上吊的方式則不見瘀血。現在弄清一些基本問題後，再回到上吊的高度問題。

上吊的時候，血壓在 170mmHg 的人，那麼他的頸動脈用 3.5kg，椎骨動脈用 16.6kg 的力量即可堵塞。如果腳部著地而膝蓋彎曲的程度，有全身體重的 70~90%(膝蓋著地也有體重的 20%的重量)壓到脖子上。譬如說，當體重 60kg 的人以膝蓋著地的方式上吊，壓在脖子上的力量為 12kg，頸動脈也自然地堵住了。此時，對椎骨動脈而言還沒達到完全堵塞的地步，所以有微量的血液流向腦部，但這也只不過是時間的問題，比單純地勒頸還要好上幾倍。喪失知覺可能稍為晚點，但不會有以未遂而告終的事。也就是說，壓在頸部的力量哪怕只有體重的 20%，只要頸部形成角度，不完全把身體吊起來也能簡便地死亡。

事實上還有臀部和背部著地的例子(參照圖三)，也有人說只要有三十公分的高度就可以死的。在歐美，甚至有人說腳部著地的情況較多。打算在自己的房間死去的你，沒有必要覺得高度不夠而放棄。房門的把手也足夠了，利用樓梯斜面也是個辦法。

其它應注意的是，固然要找不易被人發現的地方，但不像採用煤氣或藥物的自殺需要數小時或數日不被發現的地方才行。僅僅在十來分鐘之內不被發現就救不活了，如果有幾十分鐘更是大功告成。

不想讓親屬和朋友們看到自己屍體的話，最好選擇離開自己家及平日上班、上學路途稍遠的地方。當身分被查明，雙親知道了的時候，你已經在醫院或警察局裡了。

【經過】一瞬間喪失意識，沒有痛苦

脖子上套住繩子，踢掉腳凳子後懸在半空中時，你的知覺會是怎樣的呢？

據法醫學者的研究，一上吊知覺便朦朧，手腳想動也動彈不了，而且在此一過程中是完全沒有痛苦的，這在醫學界已經是常識了。

在東京，一個演員當著觀眾表演上吊，當他說「像這樣蹲下腰……」的暫態便失去知覺，並死在觀眾眼前。有個法醫學者想體驗一下上吊的痛苦，把腳凳子放在隨時可站立上去的位置，並請同事們在場，雙腳剛離開腳凳子時便突然失神，幸虧被同事們救了下來，這種體驗的例子並不少。

一個用電線上吊而被救下的自殺未遂者說：「腦袋嗡地一下什麼都不知道，知覺也沒有了，甚至連無法呼吸而難過或者疼痛的感覺都沒有。」

並非只是痛苦，也有相當舒暢之說。例如，在柔道中被使了勒技而摔得不省人事的快感，在浴室裡用毛巾玩勒脖子遊戲的少年就這樣縊死的事例。

同時，如果一下子用力過猛吊住的話，頸關節會脫臼，立即導致心跳停止和呼吸停止。

提到上吊，許多人會認為是喉嚨被扼住，在痛苦中窒息而死。事實上在感到喘不過氣之前，已引起腦部缺氧而失去知覺，所以是沒有痛苦的。

假如懷疑這種說法，那你本人不妨用繩子套在脖子上吊看看，是否真的在剎那間失去知覺。大概你剛套上繩子、壓上一點體重，就會因為覺得比想像中要緊張而害怕而立刻停止試驗吧！

【十來分鐘心臟停止】

也有學者進一步分成幾個階段而詳細進行研究。

首先是第一階段，開始是頭腦嗡地發熱，出現耳鳴。接著感到眼前有閃光，頭發熱、耳鳴、眼前閃光是剛上吊就立刻出現的，同時，知覺開始模糊起來。

進入失去知覺後的第二階段，全身引起痙攣。據說，手部作劃水動作，腳部作走路的動作，然後雙手雙腳的肌肉開始抽筋後又全身挺直抽筋。但是對這種痙攣，現在認為那是全身小顫動。這一階段是一分到一分半鐘。令人不解的是，男性在此時性器會勃起，並射精。

第三階段，已經是假死狀態，大小便和精液溢出、眼球突起、呼吸停止。這期間約一分鐘，所以到達這種地步只需三分到三分半鐘。在此階段心臟仍在跳動，如被發現也有可能救下一命。此後，心臟會跳動約十分鐘，心臟一旦停止跳動就沒有獲救的希望了。

有一個美國雜技演員在觀眾面前模仿上吊，平日的安排是當知覺開始模糊時馬上給助手遞暗號。有一天大概突然失去知覺沒能及時遞出暗號，就在那裡吊了十三分鐘，送到醫院時已經回生乏術。

這就是說，在短短的十來分鐘裡，未被人發現的話，你的自殺就成功了而且沒有痛苦。大概沒有比此更適合的自殺方法！

【屍體狀況】上吊的屍體是不潔的嗎？⁵⁷

人們常提到的上吊缺點，就是屍體的形象不好看。的確會有失禁和射精的情況。有人說，由於喉嚨被朝上扼住，舌頭會伸出，面部因淤血而發紫，眼球會突出等。不過，到這種地步的可怕例子是不多的。死後好幾天眼球才會突出，舌頭碰到牙齒也不會伸出的。就是說，屍體的情況只不過是這樣。

從上吊屍體的照片上看，大部分只不過是「聳拉」在那裡，和活的時候並沒有什麼不同。如前所述，由於供給頭部的血液很快被切斷，臉部一般都不會出現淤血。雖說看上去的形象不大好，但和跳樓、撞車的屍體相比，可以說是體面的屍體了。

⁵⁷ 一般來說機械性窒息死亡(如吊死，縊死)可能伴隨失禁的情況，但這與死者的狀態如腸道內的糞便量或膀胱內的尿量等有關。

要想防止失禁，事先可去趟洗手間，不想射精，那就先做手淫。為了追隨昭和天皇，在駕崩當天自殺的八十七歲老人，口銜紗布，再戴口罩，在橘子園裡上了吊。他或許是為了不想死得太難看吧!?

【注意】勒頸很痛苦

前面已說過，上吊的優點在於因從斜上方拉住脖子的姿勢，造成勒住椎骨動脈。手扼脖子的場合，當然遮斷不了該動脈，因而腦部供血不可能一下子失去知覺。上吊的話如前述第一階段就失去知覺，扼脖子的場合在有知覺的情況下體驗第一、第二和第三階段，隨後才好不容易地失去知覺。結果是氣管被堵塞而變成窒息死亡，加上體驗抽筋，伴之而來的則是相當的痛苦。雖則如此，自己扼住脖子窒息自殺倒是很多。我忍不住要向他表示同情心，為什麼不肯花點工夫製造三十公分的高度呢!?

四十二歲的大學副教授，用領帶一點一點地勒緊，最後口中流血而死。

參加過東京奧林匹克游泳比賽，以後就過著平庸的主婦生活的四十三歲婦女，充分利用了過人的肺活量，在嘴、鼻、頸上纏貼多層膠布窒息而死。

因殺死兒子被關起來的四十九歲家庭主婦，在看守所裡在胃和鼻子裡塞足了衛生紙而窒息死亡。

也有在警察局監護室內，吞下約 100g(約一卷)衛生紙，後因支氣管閉塞而自殺的四十六歲建築工人。

當然，用這種窒息的辦法也是可以死的，但伴隨而來相當的痛苦，我是不願意推薦的。

關於上吊，還要提及的是：因腦內部形成缺氧狀態，細胞被破壞，所以自殺未遂的時候會留下嚴重的腦後遺症。腦細胞的特徵與其它細胞不同，被破壞了就不會再生的。因此，有必要做不被發現的周密安排。

【案例研究 4】上吊未遂的悲劇-法蘭克永井

一九八五年十月，歌手法蘭克永井氏(當時五十三歲)在晚上十點鐘左右演出結束回到家裡，和妻子喝了一點啤酒，十點半左右睡覺。可是到了半夜，走出臥室後長時間沒有回來，妻子出來尋找時，發現在一樓和二樓中間的螺旋樓梯的扶手上，套上四五根領帶上吊了，那是半夜三點鐘左右。救護車趕到時，永井氏沒有了呼吸和脈搏，昏迷倒在那裡。送到醫院時已經瞳孔放大，處於「即將腦死」的狀態。可是經過四五天后卻奇跡般地恢復知覺。一個月後會說幾句話，給他看《戀君》曲名時，他還認得出「君」字。後來又恢復到會寫「永井」兩個字。後來他又多次入院出院，現在已能做些散步，也能用卡拉 OK 唱熟悉的歌曲，顯示了進一步的恢復。儘管如此，他還不能辨認前去探病的妻子和朋友，有點近似老年癡呆症的狀態，一九八九年又成為禁治產者。

他把這次的體驗講給友人丹波哲郎氏時，是這樣說的：「剛上吊就呼吸困難，視野暫態變成紅色後又成為漆黑一團。看到在空中自己的臉歪了，逐漸聽見奇妙的聲音。聲音逐漸變大，消失在黑暗的隧道裡。自己忽然上升，浮游著穿過牆壁和門，可以看到下界的情況。突然注意到自己站在平地上，從前面的花園聽到了優美的音樂，還聽到了已故的友人和親屬的聲音，被懷念和相會的心情所驅使向前走了過去。那裡有條三岔的河流，但一股不知什麼力量把我拉了回來。」

永井氏之所以企圖自殺，是因為從前的情人提出她所生的孩子是他們倆人的，要求撫養費而苦惱的緣故。

【檢驗本例】

極為轟動的上吊未遂案例，恐怕也僅此一例。即使被認為既遂率是 100% 的上吊，要是很快就被他人發現也就不會成功。上述例子若從停止脈搏來看，可能已上吊了十分鐘以上。但有的專家認為「(從恢復到現在的地步來看)被發現的時間是剛剛上吊三至四分鐘，腳部和臀部應該是著地的。不過，即使性命得救，被損壞的腦神經也不會再恢復。」它將留下怎樣的後遺症，永井氏的情況已經說明。腦子的神經細胞，自血液不再迴圈之時的瞬間就開始損壞。這是非常可怕的，上吊未遂是可怕的！

據其本人所說，在剎那間(通常是水準的)失去知覺，視野通紅後又變成漆黑。以後的奇妙的體驗，可稱為「臨死體驗」，據說許多瀕臨死亡的人都經歷過。

【案例研究 5】高度九十一公分的上吊-聯合赤軍最高幹部森恒夫

一九七三年一月一日，在東京拘留所的森恒夫(當時二十八歲)于單人牢房裡上吊自殺了。其本人是作為一九七二年一月組成的武裝革命集團。他的「唯槍主義」提倡只有依靠武器革命才能成功，在群馬縣山嶽地下司令部進行武裝訓練，一九七二年二月被捕。他供認了自己以十二名「赤軍戰士」、「行動不是革命的」為理由，而進行殺害的事實，九月被移送東京拘留所，等待開庭審理。這個私刑拷打殺害了十二個人的事件，比起逃亡的赤軍士兵佔據淺間山莊事件更令人感到「閉塞集團中的瘋狂」，一時震驚了日本社會。在第二年的元月一日，和平時一樣森恒夫把早飯和午飯都吃光了。下午一時三十八分，巡邏的看守還看見他坐在塌塌米上看書。但在十四分鐘後的一

時五十二分，看守再次探視單人牢房時，他在高九十一公分的鐵欄杆上用六十公分長的毛巾打了結，把頭套進去上吊了。醫生趕來打了強心針、做了人工呼吸，都無濟於事，約一小時後斷了氣。據說，他用身邊的衣衫綁住了雙腳伸在那裡，形成「」字型吊在那裡，也有人說死去時的形狀好像是「將要坐下來的樣子」。對這一自殺的分析是，當時自殺時「將綁住的雙腳用力向空中踢出，於是重力加到毛巾上勒住了脖子。」他被發現時雖已失去知覺，但靜脈則與活的時候一樣沒有變化，也沒發現出血和失禁。

他留下了兩封遺書，據說內容是承認了唯武器主義的錯誤。又聽說他從自殺的前幾個月起就愛讀聖經，對基督教起了很大的興趣。

【檢驗死因】

他的臀部著地了沒有？

他是身高一百六十三公分，體重五十四公斤的小個子，使用的毛巾為六十公分，也很短。在欄杆打結套上脖子，那麼脖子就緊緊靠在欄杆上。事情的巧合是，他的腰部特長，加上毛巾收緊勒住脖子，他的臀部可能還不曾著地的。就是說，一個體重五十四公斤的男子腳著地，背靠著牆上吊的方式，在十四分鐘內是不可能蘇醒的，這是證明上吊的簡便和短時間可斷氣的有力證據。話雖如此，為了革命而進行的不懈努力和磨難，最後都放棄堅持很久的信念，且又歸依了神明，然而畢竟沒能獲救而自殺，該是多麼可憐的事。

不過，雖說是在二十年前的事，相信也能引起革命本身就遠比對十二個同夥人私刑殺死的事要瘋狂得多。

【案例研究 6】在精神病醫院上吊獲救的婦女

一九八二年五月十七日下午四時四十五分。在某精神病醫院，一個住院中的婦女陷入興奮狀態大喊「把我殺了吧！」於是被送進保護室。四十分鐘後的五時二十五分，爬上用好幾條被子疊上的窗格後用毛巾上吊了。發現時呼吸、心臟都已停止，被救了下來進行了人工呼吸，用了強心劑，五分鐘以後出現了自發性呼吸和微弱的脈搏。儘管如此，整整兩天沒有知覺，第三天好不容易對刺激有了反應。第四天起恢復了知覺，一周後能進食流汁，第二周起進行了「恢復自我訓練」，再過兩周後能和其它病患一起過集體生活了。但記憶力卻減退，喪失了從前的積極性，總是躲在人後，對看護者的依賴也多了。

這個婦女在她二十六歲後，在這個醫院裡住了十三年，在此以前還在其它精神病醫院住過三次。一九七九年出院後到附近的綜合醫院工作，因與單位的男員工產生摩擦而放棄了工作，並與另外的男子同居，不久開始不吃東西，大喊「殺死我吧！」，過了兩年又住院了。上吊是在半年以後的事，這是第三次的自殺未遂。

她的經歷是，中學畢業在毛巾工廠工作六年，二十三歲結婚，第二年離婚，生了個男孩但不久小孩死去。還有，她姊妹五人中包括她在內的四個人都分別有自殺未遂、企圖自殺的行為。

【檢驗本例】

就像護士們所說的：「是少數因發現的同時醫療人員迅速處置，起死回生的稀有例子」；也是雖然心臟一度停止，但未到死亡的極少見例子。從空白的四十分鐘中，減掉堆放被子的時間，大概是上吊十五分鐘後，心臟剛剛停止的時候被發現。雖然有四十分鐘和足夠的高度但未能致死，這和森恒夫的例子形成了鮮明的對比。在醫院或牢房因有監視所以及時被發現，宅這些地方自殺是很困難的，尤其是醫院因急救設施齊全，自殺就更加困難了。

從這些未遂例來看，或許會想上吊也並非是那麼簡單的。但是，畢竟這些都是極稀有的例子。從每年有一萬多人死於上吊，而且既遂率幾乎是百分之百的效果來看，上吊仍舊是榮登自殺手段的寶座。

可是，她後半生究竟是什麼呢？它已遠遠超越了不幸或倒楣。從旁的看來這才是「活地獄」。從留下的後遺症來看，或許不去救她還來得好。

【自殺地圖 1】樹海

如果你對工作和人際關係感到厭煩，要想在絕對不被他人知曉的情況下悄悄自殺的話，我就勸你毫不猶豫地踏進「樹海」裡去。沒有比樹海那樣既不容易發現屍體、又容易走進去的自殺地點了。你會去向不明，久而久之從人們的記憶中消失。可是，要達到這一目的，那就必須研究進入樹海的方法，這份地圖可作為參考。

- (1) 從紅葉台眺望西湖方向所看到的樹海
- (2) 往樹海的入口「青木原自然步道」
- (3) 命運車站「風穴」
- (4) 第一岔路：這裡還是安全地帶
- (5) 第一警告

- (6) 進入富岳林道的路標
- (7) 最後的警告標示:有遭人破壞的痕跡
- (8) 富岳林道:阻斷前進道路的繩子
- (9) 原生林內部:來到這裡就可以安心赴死了

【歷史】

在樹海裡的自殺為「每年三十人左右，沒有什麼增減」(富士吉田員警署)。其它的「自殺勝地」大半都已成為過去，但樹海作為自殺地點而優於其它地點，從上述一點已經表明了。本來樹海就是自殺勝地，但一下子出了名而每年都有數十人在此自殺，主要是一九五七年以樹海為背景的松本清張小說「波浪之塔」，被改編為電視劇的原因。

【找不到屍體的路線】

一般來說，進入樹海後立刻就會失掉方向感而走不出來，因此不管從哪裡走進去都是可以的，但這裡要介紹的是始終找不到屍體的路線。

最一般的是從「風穴」附近進去。在富士快速巴士的風穴車站(去法參照交通欄)下車，即可在國道一三九號線的南側看到進入風穴入口的道路。往前走就是風穴的售票處。但不要走進風穴，售票處前有兩條路，要走左側的青木原自然步道。

往前走約三百公尺，又有岔道，要走左側寫著「冰穴·紅葉台」的島。在正面有一塊牌子寫著「只有一次生命，珍惜它」，但不要把它當回事。

再往前走三百公尺左右豎有路標，左側寫著「紅葉台·冰穴」，右側寫著「山道」。山道一側又有一塊鉛皮板倒在那裡，寫著「生命是雙親賦予的寶貴財產！重新想想雙親、兄弟和孩子們吧！」，不要理它。走到這裡不免會產生一點動搖，你可以決定是否返回去，因為指南針仍起作用，再往前就走入富岳林道。

這條山路是極普通的山路，對有登山經驗的人來說沒有什麼特殊。不過，四周都是濃密的森林，因景色一直沒有變化逐漸會懷疑不知走了多少路，走在什麼地方了!?

山路大體是向南延伸的。再走十五分鐘左右，路也不像路了，四周的樹木有點像原始林了，此時再向前走十五分鐘。

從此以後，不論從哪一個方向走進密林都可以，但以向右走最好。

【絕對找不到屍體的地方】

此外再介紹兩處絕對找不到屍體的地方。

一處是在富士快速巴士「紅葉台入口」下車。附近有消防隊和旅館「珍木館」。沿著其間的柏油道路往前走約一公里，就漸漸看到一片密林，再往前走約一公里就是原始森林了。沿著這條路走入左面叉道，儘量朝深處走。接下來一直往前走就可以了。這一帶，不要說當地人，就算自殺志願者也都不大會來的。當地人說，叉道是「最難找到屍體」的地區。

再一個就是在富士快速巴士「赤池」下車，沿著柏油路精進湖登山道，走過一至二公里後向右進入叉道。在這裡，不論當地人還是旅遊者都不會找到屍體的。

這兩個方法都需走相當長的路，不過從風穴進入找不到屍體的可靠性比較高。由於一般的旅遊者也不來此地，往裡走入時千萬不要引起人們的懷疑。

【再往前走一百公尺就無法回頭了】

在原始森林裡，到處都是盤根錯節的樹根，青苔和落葉蓋住洞坑，所以沒法直線前進。自認為是記住來路的，走了一百多公尺後也完全搞不清方向。如果帶著指南針的話，就把它扔掉，反正都不能再回到原地了。

在樹海裡最合適的就是採用死亡率很高的上吊，只要準備一根繩子就夠了。不過，這裡的樹木都很高大，要找一棵合適的樹相當困難。為了要找樹，你就會更遠離山路，更難被人找到。於是，你就這樣永遠地從人們的記憶中消失了。

【注意】

(1) 大搜索時會被發現

每年十月，當地的消防隊、員警等共六百多人對圖一的Z道進行屍體大搜索。就是說，如果在國道和西湖南側的道路中間部分進行自殺的話，屍體還是會被發現的。即使在國道兩側，沿著自然步道走進不過五百公尺的話也是一樣的。最近幾年來的大搜索發現的屍體是一九八九年三具(其中女性一具)，一九九零年無，一九九一年五具(其中女性二具)，一九九二年因風穴附近發生殺人事件未進行搜索。總之，絕對不要進入這一區。

順便提一下，當家屬委託搜索的場合，一天一個人的搜索費用是一萬日元。就是說，如果動員五十人搜索兩天，就需要一百萬日元了。

(2) 當心自衛隊！

每年三月，從風穴入口附近往幹德道場一帶，自衛隊在密林中進行一列縱隊的步行訓練。據說在大搜索中未發現的屍體大部分都是這個時候被發現的。因此，從風穴的南面到幹德道場一帶，同樣還是不選擇為好。

(3) 不要被當地人懷疑

在當地長時間居住的人，一眼望去就能分辨出自殺者。據認為，僅僅帶一個小包，或者不拍照就是特徵，但更重要的是靠直覺。當你想走進樹海，當地人就會對你打招呼說「你知道這裡是什麼地方嗎？」，並進行勸說。儘管你說「讓我死好了」他們也不會聽的。經過四十多分鐘的磨嘴皮子，有的最終屈服而被拉回去。所以，首先不要引起這種氣氛。然而，臨死關頭還裝作挺開心的樣子也有點胡鬧。在進入樹海之前不要拖拖拉拉、躊躇不前，很大方地走進去，當地人也不至於懷疑跟了過來。因為即使是當地人走進一百公尺也難以回來的，這是真話。

(4) 不要小看和尚

聽說，在幹德道場住著一位神秘的和尚。房子是普通的，但卻在偏離山路的地方裡常看到他開車子去買東西，但靠什麼維持生活連當地人也搞不清楚。既然不能小看他的存在，那就避免走進這一帶吧。

【交通・住宿】

從JR線的三島站乘富士巴士到富士吉田需兩個小時。再換富士巴士到紅葉台入口、風穴需三十分到四十分鐘。巴士每小時有一班。要注意的是冬天的車子班次會減少。

當然沒有住宿的必要，但為了備用所以介紹一下。西湖的南面有很多民宿，全年營業，利用這裡最方便。從這裡到風穴車站，乘富士快速巴士約一個小時。可在山道入口處的珍木館住宿。

【案例研究 7】在樹海中過著流浪生活的男子

有個三十一歲的男性公司職員，在一九八三年十一月在樹海裡徘徊了十六天后，被員警保護起來了。

他是九月下旬，因公司和個人的煩惱而開車離開橫濱的家。他開車在自己的故鄉愛知縣以及東北地區流浪了一個多月後決心自殺，給家屬寄了遺書，十月二十六日從鳴澤村的紅葉台進入了樹海。

最初的一個星期，到處去找合適的自殺地方，有時剛想上吊卻遇到了採蘑菇的人，在一下子死不掉的情況下逐漸對死的欲念淡薄起來。於是，有時到國道去買些麵包，有時在汽車停車處吃飯，然後又回到樹海，就這樣過著像流浪漢的生活，最後難以抵擋寒冷的大雨，十一月十日住到西湖畔的一家民宿，並打了電話給家裡。

當地的警察局和消防隊受到家人的委託，動員了 150 餘人進行了三天的搜索，事實上這個男子知道在進行搜索。他被保護起來後說：「我不會再想自殺了。」

【檢驗狀況】

即使再踏進一步就無法再退回的「死亡的原始森林」，如果進入的路線不妥的話，也會造成這樣的結局。大概他是在西的南面道路和同 8 國道線之間的紅葉台、龍宮洞一帶活動的，這裡是遠足路線，有休息處和牧場。遇到採蘑菇的人也會很自然。如果真正要想死的話，這一帶是不行的。

早就淡薄了死的欲念，可是仍舊繼續進去樹海，度過了十來天的樹海生活，聽起來確實是個笑話。是危險的樹海生活，或者是愉快的亦未可知。

這對樹海自殺志願者來說，他的行動說明了「即使進入樹海，一星期不吃不喝也能生存下來」的珍貴資料。

3. Leaping 跳樓

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

驟然跳下毫無痛苦。致死度高，是最高級的自殺方法。跳樓及跳崖自殺是不痛的。

沒有疼痛，沒有不安，更沒有恐怖。不僅如此，甚至還可以算很痛快。這並不是在打比方，事實上確實如此。聽上去有點胡說八道，但如果把那些「掉下來的」人們的話綜合起來，也只能這麼說了。關於這一點，下面還要詳細敘述，不過，這樣一來，跳樓及跳崖自殺可以說是與上吊自殺相媲美的極佳手段。跳樓及跳崖沒有像其它自殺手段所伴隨的陰影。

徹底改變了跳樓及跳崖自殺觀念的是一位叫做佐藤佳代的少女。距今九十年前的一九零三年，留下「萬物真相，一言以蔽之，曰『不可解』」，而從華嚴瀑布縱身跳下的青年——藤村操，是他對自殺本身賦予了與以往不同的哲學高尚形象。就好像不斷出現的後繼者那樣，佐藤佳代也給予了墜落自殺某種神聖的形象，招致了一個又一個的追隨者，甚至還出現「她是掉下來的，是跳躍的」這種神話。佐藤佳代就是紅牌歌手岡田有希子的真名。

或許由於這個緣故，不管男女老幼採用跳樓或跳崖法的僅次於上吊法，特別是青年和少女樂於此法，而女性則更多。此法出現上升趨勢，現在包括十幾歲的女孩在內的女性自殺者中 50% 是墜落自殺，遙遙領先其它自殺方法。最早的跳樓者，據說是一九三五年某公司男職員從銀座松阪屋百貨大樓七樓屋頂向銀座大街跳下來的。從以往的華嚴瀑布或錦浦轉向高島平社區所代表的高層大廈，與都市化有著密切關係，也是都市現代化的現象之一。岡田有希子自殺後的第二天，即一九八六年四月十一日，十八歲的女孩子拉著妹妹的手，留下「為了能領悟自己在前世的超能力」而從社區的屋頂跳下身亡。

[準備] 需要距地二十公尺的高度⁵⁸

從高樓往下跳的時候，事前應查看一下必要的高度和落下地點的狀況。自殺未遂者比較多，大都是因為未能確保必須的高度。如果你真的想死，那就應該從地面二十公尺以上的高度，即從大約七至八層樓以上跳下。地面若是混凝土，那就無法得救了。從四樓往下跳，成功率只有 50% 左右。附帶告之，每增加一層就高出三公尺，不妨作為換算的依據。

查看落下地點也是非常重要的，樓下有小樹叢是不行的。從高約十八公尺的五層樓校舍屋頂跳到樓下樹叢的十六歲少女，也只落了個重傷。在美國，有人從二十八公尺高處落到花壇，也只是受到斷了一根肋骨和左手腕骨折的輕傷

樓下有樹木或路燈也是不行的。從三十五公尺高的十四樓太平梯跳下的十七歲女高中生，只受了住院治療六個月的重傷，結果是自殺未遂。樓下有塊綠化地且不說，在落下時穿在制服外面的風衣因空氣而鼓脹起了降落傘的作用，半空中又撞到了楓樹，因而免除了災禍。從新宿的出差旅館七樓跳下的某通訊社記者，因在半空中碰到路燈而腳先著地，左肩和骨盆骨折沒有死掉。他當時沒有失去知覺，一面自言自語地在罵「他媽的、他媽的」，一面回答趕來的員警問話。

車輛有時也會起襯墊的作用。在名古屋市，一個由三十三公尺高的百貨大樓屋頂跳到馬路上的四十歲男子，以俯臥的姿勢掉到車輛的引擎蓋上，受到顏面挫傷和右肩骨折的三個月傷。

⁵⁸ 一般來說 10m 高墜的死亡率在 80% 左右，12m 高墜的死亡率接近 90%。

此外，下麵是自行車停放處的鋅皮板屋頂也不行。為了家裡不准飼養撿回的小貓，緊抱著小貓從十一樓跳下的十四歲小女孩，使自行車停放處的鋅皮板屋頂破了一大塊，斷了三根肋骨，跌成重傷，但她和小貓卻都保住了性命。這些雖是特殊的例子，但在美國的一次飛機事故中，有人從三百七十公尺高處落到了一片雪地上，除腰和幾根肋骨折斷之外，性命卻保住了。所以，對積雪也應加以注意。

【要尋找不顯眼的地方】

為了不被很快發現而送往醫院，找個不顯眼的地方也是首要考慮。從丸之內大廈和毗鄰大廈中間跳下的大學女生，一年後才被發現，所謂不大顯眼是指要隔了一段時間之後才會被發現的地方。在上智大學七號館下的石牆旁邊，當收拾從屋頂跳下的學生屍體時，偶然又發現半年前就不知去向的學生跳樓屍體；當然這種例子是極少有的。

【經過】無苦痛的死法！

最令人好奇的是，在落下的過程中是什麼感覺，落地時有無疼痛這個問題。

從大樓四樓跳下而得救的五十四歲男子說：「沒有害怕的感覺，很自然地整個身子越過了陽臺欄杆，落到地面時是否有疼痛的感覺就記不清了，但卻知道自己還跌倒在地上。」對正在半空中還在繼續往下落時的感覺，他說：「從跳下到地面的過程中，雖是理所當然的事，但還是想到頭先著地還是腳先落地的問題，大概是不想讓臉碰地吧，很自然地就用雙手捂住了臉。」

從高處跌落到冰河岸上而生還的男子說：「好像是坐在巨大的翅膀上慢慢地下降，很平靜地想到自己，想到家屬的將來，許許多多的回憶像閃電般掠過了腦海。落到地上後呼吸不亂，在沒有任何痛苦的情況下失去了知覺。雖然，頭部和手、腳碰撞到崖石或冰塊，多處撞傷，但也沒感覺到。可以說，沒有比這一瞬間更痛快的時候了！」這種因事故而摔下的事例是不勝枚舉的。這些體驗的共通點是，開始是緩慢地往下跌落知覺非常清楚，完全沒有不安和恐怖，簡直就像在做夢似的。在這時候，孩提時代的記憶常常會像走馬燈似地在腦海裡翻滾，有時還會看見神秘的光線，有時還會從上面往下看正在下落的自己。著地時在安穩的心情中喪失了知覺。

跳樓及跳崖自殺者，絕大部分不發出慘叫聲和大聲叫喊，大概是出於這種緣故吧。某跌落者說：「真想強調從高處跌落死亡是最無苦痛的死法。」還有的跌落者甚至說：「那真是完美的死，什麼痛苦也沒有，比起來打針要痛得多。」因此，不妨說跳樓及跳崖自殺是沒有疼痛的。

當然，例外也是有的。

【叫喊著「痛！痛！」，哭泣而去世的少女】

「現在我要自殺啦，拜拜！」剛才還坐在學校四樓窗沿上的女高中生突然跳了下去。當她被抱起來的時候，小聲地一再說「痛死了，痛死了！」的哭泣著。她跌斷了頭頸，送到醫院後不久就死亡了。原因當然很清楚，在於四樓這個高度不夠高的。為了不留下疼痛的感覺，應選擇可以當場死亡或者至少能昏死過去的高度。

還有，從新宿的住友三角大廈的三十五樓，距地一百四十公尺高處跳下的三十歲左右的女子，雙手伸向水準，以高空跳水姿勢落下，臉的半部和頭部摔成粉碎，當場死亡。這時，目擊者聽到「哇——」的尖叫聲。也有一面慘叫一面從十一樓跳下的十七歲女高中生。這兩個人大概跳樓時感到了恐怖亦未可知。

從物理學角度看，由二十公尺高度(約七層樓)跳下的時候，一秒鐘可降落四點九公尺。這時的速度為 35.5km/h，約兩秒鐘後即可著地。就在這短短的兩秒鐘裡，以各式各樣的姿勢翻滾著，著地時的時速約七十公里。不妨設想一下騎摩托車或乘車時，用這個速度撞到牆壁時，並不是所想像的那麼大的衝撞。不過，從更高的地方摔下，其著地時的衝擊是很大的。有一個令人難以相信的事例，例如從十一樓公寓屋頂跳了下來的女高中生，竟然在著地時把下水道鐵蓋撞成了兩半。

【跳崖】

從懸崖峭壁往下跳的時候，由於周圍自然環境的緣故，會出現各種不同的情況，雖然有點說不準，但還是以激烈碰撞死亡的較多。掉到海裡或瀑潭裡的中途，因碰撞岩石而死亡的例子不少。在熱海錦浦自殺的相聲演員中田治雄，在跌落中猛烈撞斷崖岩石，因而內臟破裂死亡。同樣在錦浦跳下的五十三歲男子，全身都是挫傷，當場死亡。當然，如果跌入海裡或湖裡，也有可能溺死的。

【跳崖就選勝地】

跳崖有時是不可靠的。兩個國中女學生從六十公尺高的崖上跳下自殺，一個死掉，另一個卻得救了。在同樣的條件下跳崖，其結局居然也有這麼大的差異。再者，不論怎樣陡的懸崖峭壁，落入海中就不一定會死。所以，這種情況下就選擇名勝吧。名勝其來有自，所以才成為名勝。如果選懸崖，有四國的足折岬、熱海的錦浦，瀑布則有華嚴瀑布等可供選擇。

【屍體狀況】到處有傷但並非慘不忍睹

如同五十四歲的男子在跳下以後所想的那樣，人究竟哪個部位會著地呢？

某醫學專家的研究認為，跳樓自殺時，腳先著地的情況好像最多。腳先著地的時候，60%的人頭部有外傷，30%的人脊椎骨折，肝臟和肺的損傷分別為20%，心臟破損為25%。

其次是頭朝地摔下，這時出現頭蓋骨骨折，腦損傷以及肋骨骨折等，手臂、脊椎的骨折和肺部損傷的情況較多見。再其次就是臀部著地和橫臥摔下。

所以，不論哪個部位先著地，多處都會受傷，從跳樓及跳崖自殺者來看，頭、腹、手和腳等三處以上受損傷的情況近70%。總之，身體到處都會受傷，而以頭部和胸部受傷的情況最多，70%以上的致命傷都是由此引起的。心臟則因為人體落下時的慣性作用震動很大，大動脈發生斷裂的情況也多。於是，因頭蓋骨破裂、全身挫傷、內臟破裂，出血過多等原因死亡。

或許有不願被人看到那樣慘不忍睹的屍體，但一旦被發現時救護車迅速趕到，轉眼功夫就把屍體收拾了。從臀部著地的情況來看，有時屍體幾乎看不到任何受傷的痕跡(案例9)。所以，跳樓自殺並不是那麼難看的死法。

【注意】當心行人！

著地的地方有人的話，會引起許多麻煩的問題。

因為落到行人身上而得救的例子也有好幾個，被壓在下面的傷患會索賠巨額賠償金。埼玉縣的通信學校高中生從百貨大樓屋頂跳樓時，落到停在下面的車子上，本人固然死了，但坐在車子裡的男子也折斷了頸骨引起了胸部以下的癱瘓，死者家屬賠償二億日元。

最近的一個例子是，一九九二年十一月從公寓八樓跳下的男子落到正在下面與女友談話的高三學生身上，跳樓人不久死亡，而那學生也在四天以後死去。跳樓落到別人身上絕非好事，這一點也要注意。

有位五十一歲的公司理事想從公寓最高層跳樓，但看到下面有幾個孩子在玩耍，於是一面背著手拉住十四樓的走廊欄杆，一面大聲喊「躲開！躲開！」等到孩子們散開之後才跳了下來，圓滿地達成目的。既然是十四層樓的高度，叫喊的嗓門應該是相當大的。不想給自家人造成麻煩的話，請特別留意。

【頭朝下】

即使有相當的高度也會得救的，相反地即使高度相當低也會有死去的例子。有從六公尺高度跌落到河底因頭蓋骨跌死，也有從五公尺高的人行路橋摔到馬路上跌破了頭，一個半小時後死去的。不想失敗，就應該頭朝地。摔得巧的話，五公尺高度也會當場死亡。還有，雖然跌撞的不是致命部位，但也會因特殊原因而死去。一位五十歲的婦女從公寓四樓陽臺摔下，腰骨多處折斷，但因全身性的挫傷症而死亡。一位男子從宿舍三樓跳下，二十天后因肺部瘀血、急性肺栓塞而死掉。

【案例研究 8】跳樓未遂大學生，從十五樓跳下過程中的感覺

一九八六年十月，二十一歲的大學三年級學生從埼玉縣浦和市十五層公寓的頂樓跳樓，隨著一聲「撲咚」的響聲，跌到了自行車棚的鐵質棚頂上。他立即被送往醫院，但除了左腳受點輕傷之外，無其它傷處。他跌倒的自行車棚頂卻留下了大字形的大破洞。

這個人很平淡地敘說在半空中的感覺：「一面往下落，一面卻感到鞋子和眼鏡慢慢地掉了。跌到棚頂後過會兒，忽然想到，啊！我還活著啊。」他多少留下了口吃這一語言障礙，擔心第二年就業面試可能通不過。

【檢驗本例】

這是從高處跳下的自殺未遂者所談的「在空中時的心境」，非常少見生還的事例。十五層樓約有四十公尺高，從這個高度跳下，會有緩慢而降的感覺，可能非常冷靜，一點都沒有恐怖感和著地時的痛苦。從十五樓墜落而幾乎沒有受傷，真是個奇跡。所以，堅決跳樓自殺者也應避開自行車頂棚。

他墜地時「撲咚」很大的聲音，那麼，自殺者掉下來時會出現什麼樣的聲音呢？不妨查證一下。

當然，這是依據從什麼樣的地方掉下來而各有不同的，如果地面是水泥地，前述從十五樓公寓屋頂墜落的女高中生髮出了「撲咚」的聲音。從四樓公寓窗戶掉下的男子是「仿佛洩氣的氣球似的聲音」。前述從住友三角大廈跳下的女性則發出「撲啦」的響聲。如果落到別人身上時，就像前述橫濱高中生摔下來時發出一種「好像皮球在地上碰地一聲彈了一下的聲音」。岡田有希子從二十公尺樓頂掉下來時，據說發出了「咚」的一聲大響聲，可能是因為頭蓋骨激烈撞到水泥地吧。

【案例研究 9】「活著反正也是無聊」的漫畫家山田花子

一九九二年五月二十四日，漫畫家山田花子(當時二十四歲)從東京多摩市自宅附近的公寓十一樓跳樓自殺。因為腰部著地，屍體比較完整，出血也很少，連其父母都很吃驚「真的死了嗎？」

她讀小學時就內向，愛待在家裡，讀中學二年級時因被欺侮而曾企圖用煤氣自殺過。到了高中也一再受到欺侮，讀了一年就退學了。後來成為漫畫家，在《青年雜誌》上有作品連載，但畫壇未予以好評。不久，連載作品發表不了，最後在不支付稿酬的「??」⁵⁹發表，單靠漫畫無法維持生活，於是她做茶藝館的侍者。但是她一下子記不住客人們很多的點功能表，加上做事不夠俐落，相繼被辭退，而且在工作場所也遭欺侮。好不容易持續工作了半年的飲食店最後也不行了，受到這一連串打擊以後精神有點失常，跑到這家深夜營業的飲食店哀求「再雇用我一次吧！」，並強行上班，每晚都到天明。實在無法忍受的店方在半個月以後報了警，父母把她領回去了。在回家路上的計程車裡說：「大家都欺侮我」時好像在哭泣，事實上她是在笑，她患了精神分裂症。不久她進了精神病醫院，兩個月後出院了，但對未來喪失信心，就在出院的第二天她從自家附近的公寓墜亡。

她在自殺前兩天的日記中寫道：「和別人相處不好。自己性格怪癖，一個朋友都沒有。……看不到將來，也找不到工作。(被人欺侮)……什麼也不想再幹了。一切都那麼吃力，沒有力氣，疲倦得很。」事實上這就是她留下的遺書。

【屍體狀況】

跳樓自殺的屍體是慘不忍睹的，尤其是頭部落地的情況。像前面那種腰部著地的例子，面部會是完整的。不過，腿部先落地時可能由於骨折而扭曲，確實不忍卒睹。

【被「視線恐怖」所殺的漫畫家】

在這裡我們應注意的是，山田花子到處受的「欺負」。不管到哪裡，被欺負的「傢伙」總是被欺負的，她本身證明了這個事實。還有，她描繪的「日記漫畫」絕大部分內容，都表現了她特別留意在學校或工作場所「別人是怎樣看待自己的」。從此亦可看出，她是天生就有一種叫做「視線恐怖症」的症狀。她本人說自己有「對人恐懼症」，就像在外出時一定要戴上太陽眼鏡那樣，她的一生就是在永無休止的懼怕他人目光中度過。加上又遭欺負，最後終於患了精神分裂症而自殺。有誰能料到她的煩惱有多大嗎？那些性格不開朗、內向的、不能乾淨俐落處理事務的人，是不適合在像日本這樣的社會中生存下去的。十九世紀義大利的自殺研究家就說過：「自殺是在自然界的生存競爭中，讓身心不大健全的那些人自然淘汰的一種手段。」真是說得一點不錯，山田花子也是在平靜中「淘汰」了的一個。

她生前的自殺觀也是值得一提的。在其漫畫中曾引用了電影《天堂裡的快樂》的這些句子——「沒有任何長處又討人嫌的話還是去死吧！不說那些壞話／活著沒出息／與其混不如大肆渲染一番／活著反正是無聊的。」

此外，在其它雜誌還這樣寫道——「這個世界本來就是殘酷的。」「殘疾者們，笑吧！喊叫吧！詛咒命運吧！你的人生就是這麼回事。感到討厭就去自殺吧。」對束手無策的不幸發自肺腑的話，也只有在不幸的苦海中活過的她才能說出來的。這個世上確實有無法克服的不幸。她一語道破了這個事實，與本書的目的也是相通的。

【案例研究 10】因被欺負而跳樓自殺的中學生

一九七九年九月九日，在埼玉縣福岡市的公寓庭院內，發現了中學一年級學生(當時十二歲)穿著空手道衣，摔成「大」字形死亡。他是當天上午八點多，從離家約兩公里的公寓十樓跳到二十公尺下面的水泥地。

自殺的原因是受欺負。在上小學時還相當開朗的這個學生，進了中學不久因小事情跟別人打架。身高只有一百四十二公分的他是班級內最矮小的，被同學們說成「人雖個子小，倒挺蠻橫的」而被排擠在外。沒有人可說話，天天沉默不語，結果被人起了「牆壁」這個綽號。經常被人嘲弄說：「你是牆壁，面壁就行了。」

同年六月十八日傍晚，該少年把遺書貼在書桌上就不見蹤影了。遺書上寫著「每日受欺負，不想上學了。也不想再活了。我要自殺。」可是，這天晚上八點多，該少年滿身大汗地回到了家。後來聽說他本想從公寓頂樓跳下的，但感到害怕就跑了回來，滿身大汗就是因為跑得太快。

自殺未遂的消息走漏了出來，班級的那些專門欺負人的淘氣鬼們越發欺負得厲害了。他又有了一個新的綽號「自殺小子」，加上他父親曾是清潔車的駕駛員，被嘲為「髒得很」、「臭得很」、「像個乞丐的傢伙」，有時他被當成小偷，也曾被滿臉被塗上蛋黃醬。

⁵⁹ 因原書缺損而無法得知文字，維琪百科搜索後一無所獲，是無法查證的內容。

他實在無法忍受欺負，自殺前一天第一次曠課，第二天是星期日，他自殺了。這天他穿了空手道衣，是自殺未遂後開始練習空手道穿的，這也是他第一天穿。

知道他自殺了的那些搗蛋孩子竟然喊了「萬歲」，至於他們欺負的理由，說是「無聊」、「好玩」。

【檢驗死因】

該少年第一次企圖自殺時，害怕得跑回家。一般來說，決定自殺的人即使站到高處心情也是平靜的，並不害怕，但也並不一定都是如此。一位二十四歲的女子想要自殺爬上海拔 1713 公尺的高山，但快到山頂的懸崖處時害怕了，不敢跳了，又下不來，整整三天三夜在風雨中不吃不喝地伏在那裡等待救助。這是八月底發生的事，夜晚的氣溫降到 6~7 度，而她只穿了一件罩衫。看來當時下決心去死掉可能會舒服些。

【被欺負的人不管做什麼總是被欺侮】

山田花子的例子也是這樣的，只能說被人欺負是沒有辦法的。被欺負的傢伙不管做什麼總是會被欺負的。不管空手道也好，自殺未遂也好，不但沒有產生任何作用而且反而使事態惡化了。沒有共同目標而只有人與人之間的關係的班級裡，能夠做的也只有模仿戀愛的遊戲和欺負人了吧。

據說父親曾勸過中學一年級的兒子說：「還有兩年半，忍一忍吧。」，但沒有人能保證中學畢業以後就會有幸福，升入高中後並不一定就出現變化。而且想到還要再忍耐兩年半的時間，那麼他所做的選擇可以說是正確的。還不如第一次爬上公寓時就摔死要好得多。

早點自殺也是很重要的。

【自殺地圖 2】高島平社區

現在，那個高島平社區是什麼樣子呢？事實上，因應一九八零年前後的跳樓風，對超過十一層的三十七棟高樓，自三樓以上的外走廊和外樓梯都裝上了防止跳樓的圍欄，窗戶則裝上閉鎖。上屋頂的樓梯裝上了鎖的鐵門。現在可以說是完全不可能跳樓了。曾被稱為自殺名勝地的新村管理部門，因被裝了完全防止自殺裝置，反而成瞭望上去一片鐵牢的異樣景致。

【歷史】

社區完工是在一九七三年，當時曾被譽為日本規模最大的，現在看上去還是宏大規模的社區。當年就發生了五起跳樓事件，但使社區出名的是一九七七年母子三人跳樓自殺事件。由此而被稱為「自殺聖地」的社區，自殺者每年超過十人，一九八零年突破了二十人，到了一九八二年累計達到了一百人。自殺者中的八成以上是來自靜岡、新潟等外地的「遠征自殺者」，有的人為了翻越屋週邊欄而特意買來梯子，自殺旺季時每隔三天就有一個自殺者。為此，一九八一年花費七億日元裝上鋼鐵柵，並在社區內安裝了「救命電話」等，著實大費周張了一陣子。雖然如此，仍然有用長凳砸破玻璃窗，爬到屋簷跳樓自殺的十九歲和十八歲的男女。不過，或許這一對引起了更大的因應措施。

有關人員說：「(自高島平員警署設立以來的)最近七年間每隔兩三年才發生一件，因為裝了圍欄幾乎聽不到有人自殺了。」

【跳樓方法】

現在不會再有人特地到高島平社區去跳樓了，不過為了那些在附近怎麼也找不到合適的地方，或者「不管怎樣還是高島平！」的人們，我在這裡悄悄地告訴你高島平的一些「好地方」。

看來完全封堵了跳樓的社區，不知為什麼 3-11 街區(參見地圖)卻完完全全地毫無防備。尤其是 3-11 的一號樓，外人也能隨意進出一至十四樓的外走廊，只有一公尺高的低柵，毫無防備的情況大概連居住者都會害怕。3-11 的二~六號樓，樓梯轉角平臺上的窗子沒有閉鎖裝置，只要爬上 150 公分左右的矮牆，就能順利地跳下去。雖然如此，我還是推薦可以展望都營線對面板橋區街景的 3-11 的一號樓十四層外走廊。下面不用說是水泥地，行人也少，摔下去肯定必死無疑，而且這棟樓的外樓梯也沒有裝設欄杆。

【交通】

乘都營三田線在新高島平站下車，朝 3、4 丁目方向然後左拐前進。3-11 的一號樓臨電車軌道，是整個社區中唯一沒安裝鐵柵的大樓，一下子就可找到。

要想觀看鐵柵的異樣景致，不妨在提前一站的高島平站下車為最佳視點。

4. Cutting the Wrist and Carotid 割腕割喉等

割腕

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

雖然是「刀子割破手腕」，但也可以致死。這是最平靜的死法之一；不過要有未遂的心理準備。

頸動脈

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

想嘗試一次血噴天花板的感覺?但是太恐怖了，而且未遂的機率很大，所以不是好的方法。

切腹

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

這種有百害無一利的手段也很新奇，但是為什麼不斷有人用這種方式自殺?真是不可思議。

割腕·刎頸

在半夜，單獨一個人在房間裡拿把刀子放到手腕上比劃比劃。死也好，不死也好。如果你真的想到過死的話，恐怕至少有過一次這樣的經驗吧。假如把刀子橫在脖子上，也可體驗一下死亡的驚險了。割手腕是最簡便而又能當場體驗到自殺氣氛的方式。同時，既能用自己的身體和眼睛觀察，又可瞭解疼痛和死去的全部過程。六十年代曾被稱為「割腕綜合症」，這種而在美國極為流行的自殺方法，隨後又波及到歐洲，最後火花飛濺到了日本。最近，歌手中森明菜割腕後，在六本木一帶的迪斯可舞廳出現了年青女性相繼割腕的「明菜綜合症」，成為時下最時髦的自殺方法之一。

不過，對真正想自殺的人我是不大想推薦這種方法。因為，有一種意見認為割腕死亡率只有 5%，方法雖受歡迎但未遂率卻較高。話雖這麼說，那種堅持「割手腕是絕對死不了的」說法也並不正確。假如相信前述的資料，每二十人就有一個人死於這種方法。某前檢察官也說：「僅僅割腕而因出血過多死亡的並不多。」這一章就是為了那些希望能夠成為 5% 的人所撰述的。

當然，一開始就沒打算去死而只是想體驗一下自殺情緒而割腕，是不要緊的。只要不對他人造成麻煩，也就沒有被責備的道理。再者，如同割腕一樣，用帶刀的東西傷殘身體使其大量出血致死的方法，還有割頸動脈、刺胸，或切腹等。這些自殘行為的自殺也都是因為出血而死亡的，所以在本章一併加以介紹。

[準備]

(1) 手腕——割斷它！

不論割手腕還是割頸動脈，只要有鋒利的刀具就夠了。菜刀、剃頭刀、裁紙刀等，只要利就都可以。割腕的場合，最好先喝點酒，然後洗個澡，以使血液加速迴圈。還有，為了不使出血停止，割後應把手浸在溫水裡或放置在面盆裡，否則血液會凝固堵住傷口。不過，手腕只要割斷動脈就會死的，這是醫生們的一致意見。有的專業醫生說：「只要割開動脈的一半以上或完全割斷就會死的，割了一大半就不會再堵塞了。」

事先確認好切割的位置也是很重要的。要想割手腕的人，應該把平日較不靈活使用的那只手的手掌朝上，細看手腕。手關節的內側有一根可摸到縱向的手動脈，就割這根手動脈。在手動脈和皮膚之間有斜向的兩根靜脈，恰好在手腕皺紋處與動脈交叉。為了更看清相互位置關係，不妨用力按住腋下使靜脈突起。單單割靜脈而不想點法子，血流約 200 至 300c.c. 就會自然地停止，不至於死去的。可是，就是這樣也流了相當大量的血，常常就會因這個景象而到此為止不想死了。

把目標瞄準在沒被靜脈遮蓋的皮膚下麵的動脈，對準它橫向地割上一刀，也只不過割了靜脈罷了。動脈在皮膚下六至七毫米(參照圖一)，比看上去還要深些。必須刺透動脈，而且還要割幾下。即使是這樣瞄準，當真正地去割也會割到旁邊的正中神經，是很痛的。沿著動脈縱向去割或許可避開，但因太近而有困難。自殺未遂，反正也可再接上，所以可忍受疼痛而把神經扣腱一起割開。在摸脈處反面也有同樣粗細的動脈，把它也一起割開較好。總之，如果沒有打算把手腕割下來的決心是不會死的。

還有，不妨考慮到萬一自殺未遂而留下傷疤，不妨確認手錶錶帶的位置。

(2) 頸動脈——刺透再拔出來

頸動脈，只要一割就會立即死亡，不必擔心未遂以後的事情。不過，這也是確確實實地割斷的情況。

切割頸動脈的時候，最容易割斷的是平日較靈活的手那側的耳朵下面的外頸動脈。不妨對照圖二、三來確認一下位置。頸動脈在頸部的高度處，分為內頸動脈和外頸動脈，靠近肩處的血管既粗也比較深。到耳朵下面裡邊深度達到三公分以上，四周粗厚的肌肉不少，割斷也有一定的難度。這種情況，也不要橫向割上一刀，而是狠心地刺透然後再拔出來才好。有時割得不順當，要割上好幾刀(案例 1 1)，可是也有當倒下去時砸碎了飯碗，碗片割斷了頸動脈一下子就死掉了的人。割頸動脈也非常地難，但上述事例也並不是沒有的。

(3) 其它的自殘——心臟位置比一般想像的還要靠近中央

刺紮心臟的方式，應在事前用手摸胸以確認位置。心臟比想像還要偏向中心，深度雖因人而異但也有九公分深。東條英機向醫生請教了心臟的位置，經常撫摸胸部以確認位置，甚至還讓人畫了靶子用手槍擊穿，但實行時還是偏了，以自殺未遂告終(有人說因為他是獨裁者中難得的左撇子的緣故，他是用右手開槍的)。沒有刺中心臟而多次連續刺紮的例子也很多。

切腹的方式，刀刀至少要有十五公分長。如果不能刺穿到脊背，那就沒法進行切腹自殺。

[經過]

手腕——讓它流掉一公升血

「人這個東西，那怕是用足了勁也割不動」，說這話的是用薄小刀在手腕上割了長五公分，深四至五公釐的二十七歲的女子。不錯，肉和血管都比想像得難割，手動脈的邊上還有腱，更難割。下了決心割開手腕，傷口張開很大看到血管和白肉，緊接著一股熱血湧了出來。即使只割開靜脈，敷上的毛巾也立即會染成血紅的。連動脈一起割開的話，將會以同樣粗細靜脈六倍的力量噴上兩三米高。但是，隨著血的流出血壓徐徐下降，流血會減少。至於疼痛，只割了靜脈的二十二歲的女大學生的話是值得作參考的。她一面用毛巾捂著手一面這樣說：「看著流血在想，就這樣死掉嗎？還是重新生活下去？兩者必須選擇其一。大概你們不一定相信這是真的，一點都不痛。從前，在中學二年級的時候曾割過手腕，那時也沒感到痛，原來這樣做是能死去的。」

割到神經會感到相當疼痛是很自然的，如果是靜脈的話也不過是一般切傷程度的疼痛。

可是，割過以後的問題是，如果順當地割斷動脈，那麼體內的血液流出了三分之一，人就會死的。在人的體內，每公斤體重計算男性有約 80 毫升，女性有約 60 毫升的血液流動著。因此，如果你是位體重五十公斤的女性，體內就有三公升的血液，其中的三分之一(即一公升)流出後你就會死掉的。這只相當於捐血時所採取的 400c.c. 的 2.5 倍而已。孩童和老人會以更少量的出血而死去。用割腕的方法去死確實是困難的，但只要確實地割斷而且確實地流血的話，還是很簡單。

(2) 頸動脈——噴血十二秒鐘

完全割斷左右任何一根頸動脈的方式，會怎樣呢？血會迸發出來噴濺到天花板或壁面上，約過五秒就神志不清，腦的功能停止，十幾秒鐘後因流失大部份血液而死去(某項研究認為是十二秒)。有的人認為當割斷一面的頸動脈時，另一面的頸動脈還向腦部輸送血液，約有三分鐘的時間還是有意識的。但立即死亡的說法可靠性較大。

馬拉松長跑運動員圓谷幸吉用割斷頸動脈的方法自殺，是廣為人知的事情。他是躺在床上，用雙面安全刀片割斷右頸動脈的。

和手一樣，割斷位於比動脈淺的地方的頸靜脈的方式，也會大量出血，隨著動脈流動順勢吸入空氣，因進入血管的空氣阻塞肺部而死亡。同樣地，空氣進入氣管就會窒息而死⁶⁰。不過，即使割了頸動脈，如手靜脈一樣因為出血停止而不至於斷氣的，也不在少數。

(3) 其它的自殘——膽小的切腹是死不掉的

切腹時，首先會割斷許多不足以致命的腹部細小血管，然後刀刃傷及小腸，大便溢出而引起腹膜炎死去。當然不會馬上死去的，據說要在三、四天以後才能咽氣。職業摔跤運動員力道山的死，也是因為刺傷後的腹膜炎。當刀子插入腹部時會引起腹膜休克，一般情況下痛得不能再繼續下去。

可是，如深刺可達背部的話，那就割了背骨前面的大動脈，會大量出血當即死亡。不分男女老幼，用這種方法死亡的還真不少。這時，刀子不要一直插在裡面而應立即拔出。否則，刀子會起堵塞血管的作用。

刺穿心臟的場合，刺得准的話會當場死亡，但心臟的組織結構是相當堅韌的。用厚刃菜刀自殺的一個家庭主婦的心臟就有三個窟窿，這就是說，不是一下子就死了的。企圖用三根五寸釘子釘死心臟自殺的一個木匠，因釘子堵住了傷口而避免了大量出血，送到醫院後在手術中因出血而死掉。

不管哪種方式，一般來說靠出血自殺是有一定的難度的。

【屍體狀況】

「血海」只是形容詞

割斷頸動脈的場合，有些書籍形容為「周圍一片血海」，其實不過是有數公升的血流到地板，有時濺到天花板或牆壁上，至少是一灘血，但地板上全都是血的情況是沒有的，圓谷運動員的房間也沒成為一片血海。

切腹的場合，用刀橫向剖腹的話，會有一桶之多的腸子流出來，樣子極度的難看。

【注意】割手靜脈是死不掉的

⁶⁰ 這句可能有誤，作者應指大量空氣進入血管後引起的空氣栓塞。一般來說若靜脈中被注入超過 100ml 空氣或空氣注入速率達 100ml/s 以上會致死。在腦血管中超過 2ml 空氣即可致死，冠狀動脈中超過 0.5ml 空氣即可致死。

如果一定想割斷手靜脈而慢慢地愉快死去的話，最好喝些酒洗個澡，使血液迴圈暢通，在浴缸裡把手放在心臟以下的位置，注意不要讓血凝固，而坐等死神的來臨。稍為昏迷就有可能溺水，這時又恢復了知覺，這並不是什麼安樂死，反而嘗到嗆水窒息的痛苦。因此，要注意保持不要溺水的姿勢。還有，在割脖子的時候最好取側仰臥姿勢，使心臟的位置保持在上頭。

當血液緩慢流出的場合，在此期間內與維持生命無直接關係的其它內臟會補充一些血液，是不流掉近 70% 的血液就死不掉的情況。這就是說，靠割手靜脈死亡是不可能的。因割手靜脈而死亡的話，大都是靜脈吸入的空氣堵塞了腦或肺的血管，乃是因為空氣栓塞而死的。不過，這種情況極其少見。

【自殺騙局的費用】

原先就想到未遂的後果而去割腕時，擔心的就是傷疤。只割了靜脈時儘管很深，但只不過一道白痕，看上去和手腕皺紋差不多。但割斷動脈的話，也會割到下一層的腱和同一層的手腕中央的正中神經。雖然割斷了腱和神經，但做手術可接好的(案例 12)。不過，這種情況，會留下縱向切開的痕跡，手術後的疤痕是顯眼的。整形外科手術會有幫助，但醫療費卻需數萬至十幾萬日元。

割斷手腕靜脈的縫合，需要的費用是負擔三成的醫療保險約需三萬日元。作為捨命遊戲的代價，還算是便宜的。

【案例研究 11】割手動脈和神經的女高中生的感想

一九八五年，一個十六歲的女高中生用小刀割腕。傷口傷及動脈，出了一公升血，但以未遂告終。對當時的情況她是這樣說的：「動手割了到底是痛的，血流了不少，但一直是清醒的，所以又割了好幾下。真痛啊！割到粗血管時血就噴了出來，這時還有一種『嘶嘶』的聲音，我還以為就這樣會死的但還是不行，於是我又割了。這時好像割到神經似的，感到麻酥酥的。被送往醫院接受治療時在想最好給我打針麻醉藥，因為，對疼痛已經反感了。」她從中學二年級時起，在大家面前還是有說有笑的，但只剩下和朋友兩個人時卻沒有了話題，總感到自己不會說話而苦惱著。曾經想去神經科檢查，但始終沒能說出口。

當決定自殺時的狀況是這樣：「吃完晚飯，因有作業我就在想『不做不行，不做不行』的過程中忽然想到『死掉』的話不就沒有這樣的事嗎？在這種情況下逐為變為『不死不行，不死不行』的心情了。」同時，她說：「想到動手是剎那間的事」後，繼續說：「好久以前就想過，真的死去痛苦就沒有了。雖也想應該活下去，但死掉了就不必做那些不願意做的事，不必想那些痛苦的事了。」當知道死不掉時：「我在想是不是有人早點發現我啊！」

結果，她在精神科病房住了四個月，進行了身心的調養後終於出院了。

【檢驗案例】

看來她是割了手動脈和中樞神經，割到這種地步是非常痛的。她的「死去的話痛苦也就沒什麼了」的想法很有洞察力。

【案例研究 12】割了肘內側的罕見自殺未遂者中森明菜

一九八九年七月十一日下午四時半左右，走紅歌星近藤真彥回到公寓時，發現愛人，同樣是走紅歌星的中森明菜（當時二十四歲），用剃腋毛的剃刀割了左肘關節內側，倒在血泊裡。在她倒下的浴室流了約五大杯的血，其人神志模糊不清，看來她是在被發現前不久割腕的。她立即被送往慈惠醫科大學醫院，傷口長達八公分，深兩公分，因割了靜脈和正中神經，縫合手術進行了六小時之久。手術施行全身麻醉，血壓一度降到 60mmHg 左右，輸了 600c.c. 的血液。手術後為了不使靜脈和神經再度斷裂，胳膊用石膏繃紮了一段時間。後來她在中伊豆的溫泉進行調養，現在完全恢復了。當初所擔心的手指不能彎曲及大拇指、食指、中指喪失知覺的後遺症未出現，傷疤也看不出來。

自殺未遂的動機，人們認為是與近藤之間的感情摩擦。

【檢驗本例】

這是割肘部內側血管的自殺未遂例子，很容易被認為是無聊的假自殺騙局。但八公分的長度是肘內側的一端到另一端的長度，而且深度有兩公分，是相當程度的重傷。這個傷口肯定張開得很大，如果割到動脈的話，絕對會危及生命的。

掌管手的運動和感覺的正中神經在皮膚下面約一公分之處(參照圖四)，附近還有一根較粗的動脈也在皮膚下一公分處，對自殺來說是再好不過的地方。她未割到這一動脈可真算是個奇跡，有的醫生說：「應該不是縱向割的？」不過，一般認為，說是深兩公分也只是開口部分有兩公分，實際上沒有割到兩公分深處。兩公分，那就是可達到骨頭的深度。

【案例研究 13】刀砍全身也未死的日商岩井島田常務

因道格拉斯·格魯曼難於判決的案件而榜上有名的商社——日商岩井的島田三敬常務(當時五十六歲)的屍體，於一九七九年二月的一個早晨，在島田任社長的該社子公司日商岩井大樓下面被發現。所謂道格拉斯·格魯曼難於判決案件就是，當時和洛克希德事件一起把政界、財界卷了進去而成為話題的案件。

島田常務的屍體，在右頸和左手腕上有用刀子割過的痕跡，胸部有數處用錐子刺過的痕跡。死因是出血及外傷性腦機能障礙，腦機能障礙是因為從大樓七樓社長室跳下來時造成的。他死時穿著襯衣和過膝襯褲，上罩西服外衣，襪子則只有右腳穿著。

在前一天的晚上十時半左右，他對留下加班的社員說了句「可以走啦」後，整理了房間，脫了衣服，用刀子割了頸部和手腕，又用錐子在胸部紮了幾處。可是都沒達成致命傷。經過數小時的痛苦之後，最後用足了勁爬上七十公分高的窗臺，從七樓視窗跳了下去。左腳的襪子留在窗邊，大概是爬過窗臺時因血而滑倒就脫落下來的。距社長室五公尺之遙的洗手間裡也留下了血跡，這是由於大量出血所引起休克所造成的失禁狀態，才去了洗手間的。島田與死神的搏鬥是極其淒慘的，因出血而幾次昏迷，每當恢復知覺時又在身上亂砍，如此重複多次，看來花費了很長時間。

房間內的地毯自然被血染紅了，剛打開的山得利威士卡的酒瓶和茶碗散放著，桌子上好像表明其生前性格似地整理得很乾淨，留下了九封遺書。在沙發中間整齊地放著褲子、外套、圍巾、襯衫等，這說明他對自殺作了周密的準備。

他被作為當時事件的重要證人，為後來被捕的海部八部前副社長的左右手，因此，無疑是與這次事件有關的自殺。自殺的前兩天，海部還舉行記者招待會。

他留給社員的遺書寫著「公司的生命是永存的，為了永存我們應該奉獻。」

【檢驗本例】

這是生動地告訴人們靠自殘進行自殺是困難的例子。事實上，自殘自殺和服毒自殺一樣，未遂率特別高。這個人先割手腕，再割脖子，又改用錐子刺胸部，其實他一開始就選擇跳樓的話，就沒有必要吃那麼多不必要的苦頭。有一點不應忽略的，就是當他用刀亂砍自己的身體而快要昏迷時，去了洗手間。在其它自殺手段中，常有因休克但神志還清楚時出現脫糞現象。既然能有整理房間、擺好遺書的周密準備，那麼也就應該先去趟洗手間。儘管是自殘，但也不該盲目地亂刺亂砍，這樣是死不掉的。但是，不願別人看到失禁的痕跡，而在自殺過程中去了洗手間，也真是稀奇。

5. Jumping 撞車

痛苦 ▼▼▼▽▽

麻煩 ▼▽▽▽▽

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▽

致死度 ▼▼▼▼▼

屍體會撞的血肉模糊；電火車停駛會造成很大的妨礙。不過這個方法在決心想死的時候，確實可以死亡，所以越來越受歡迎。

拖著極端疲勞的身子離開公司或學校，只要想到明天，心情就格外沉重。這時你站到了月臺上，聽到電車到站的廣播。不願再想以後的事了，真想在這裡做個輪下鬼把一切都結束掉……腦海中產生這樣想法的人該是不少。明明知道將把淒慘的屍體暴露在人們面前，但撞電車而死的人卻不斷出現，恐怕是這種方法對衝動的自殺欲望是再合適不過的緣故。

提到撞車自殺，最簡便的就是鐵路自殺，其次就是在馬路上撞卡車了，但據一九九一年警視廳的統計，在車站內自殺者為一七九人，鐵路臥軌為七八七人，馬路上的自殺者僅為四人。換句話說，除跳海、跳湖以外，百分之九十九以上不是撞一般車輛而是撞電車和火車。其中，不在車站而在鐵路上臥軌的居多。

鐵路臥軌要比一般撞車多，可能是因為這種方法的「致死率」高的緣故，與上吊、跳樓一樣是必死無疑的手段。要想撞車而死，那就毫不遲疑地去撞電車吧！

根據舊國鐵首都圈本部的統計，鐵路臥軌最多的月份是七月和八月，時間是傍晚的六點到七點，與其它自殺手段的統計略為不同。性別中男性占七成七。還有一點有趣的是，選陰天的自殺者較多。

【準備】在快車經過的車站等候

在車站的月臺跳下時，應選特快或直快車輛的「不停靠車站」。正在減速的電車，其致死率也會降低的，要是停靠站，那就應選月臺的最遠程電車進站處。

突然冷不防的跳下會給周圍的人造成影響。雖然不壞，但時間掌握稍遲就會碰撞到車頭而被彈出，留下一條生命，跳的力量過大時，還有可能落到軌道另一邊。

沒有慌張的必要。駛入車站的電車，來到你面前一百多公尺時，即使急剎車也是來不及的。電車是一面剎車一面駛來的，所以緊急制動器起不了作用。慢慢地跳到軌道上橫臥在那裡時，不會有人來阻止的。一個四十二歲的公司職員從月臺下到軌道，並俯臥在那裡等待電車的到來，最後電車輾過了他，造成頭部、右腿軋碎，當場死亡。一輛山手線電車以時速五十七公里的速度駛入東京站，因三十公尺前方一個男子跳軌而緊急剎車，但由於慣性仍向前駛過了一百多公尺，男子渾身碾碎，後腦腦漿迸出，當場身亡。這時應該記住，電車的警笛會特別地響，簡直要把耳朵震聾了。

【選擇夜間行事】

在離車站一段距離的軌道上臥軌的時候，要儘量選在駕駛員不易看到的轉彎處。事先乘坐電車，在車頭觀察駕駛員不大留意的地方也是個辦法。找到了合適的地方，可安心地臥在軌道上等待電車的到來。不過，電車迫近的時候會聽到隆隆的轟鳴聲，據說以一般的精神狀態是無法繼續留在那裡的，所以最好服用一點酒類、安眠藥、鎮靜劑等較好。可是也有面對時速二百公里的「光」號列車，從靜岡站上行線月臺跳到軌道佇立不動，被火車輾過的高中三年級女學生，真是令人甘拜下風的有膽量例子。

在一般路線上電車還更難停下來。一輛以時速九十公里行駛的電車，當發現前方 200 公尺處有人影而緊急剎車，但電車停下來地方卻是輾了那個人後又行駛了 200 公尺。據資料說，電車緊急剎車之後到停下來距離是剎車時的速度。

從時間上說，絕對應選擇夜間。周圍的人也好，駕駛員也好，都不大容易發現。

進入路線區有困難時，或從平交道口迅速跑入，或從人行路橋上跳下亦可，從平交道口跳入的情況也不少，進入線路區的方法其實很多。(見案例 16)

【經過】確實立刻死亡

一開始就橫臥軌道的話，凡是橫在軌道上的頭、腹、胸、手腳某部分都會被輾斷，只要胸部和頭部被輾斷就會當場即死亡。如果衣服被車輛鉤住的話，會被拖上十多公尺，然後身體多次翻滾而各部分也被多次輾過，粉碎的屍體散見在數百公尺內。從月臺跳下或從平交道口闖入時，多半會出現這種情況。

電車的動能極大，有時鞋子或皮包會碰到在月臺上的人，該情況顯示人已死亡了。一個男子飛身去撞時速八十五公里的電車，結果雙手、雙腿、軀體被壓得粉碎，分散在一百公尺範圍內，頭部更是不知去向了。

被新幹線火車壓斷的情況更慘，好像被攪拌機攪過似的。在相模平野附近，一個男子突然在時速 200 公里行駛的「光」號列車的 300 公尺前面，背對火車而蹲在路軌上，只見一陣塵土飛揚似地鮮血四濺，大體完整的肝臟、部分頭皮和頭髮、三十公分左右的連骨盆的脊椎、脖頸和下顎的一點皮、右手腕、三顆牙齒等散落在四五百公尺之內。其它部份則成為肉片和骨片飛散到遠處了。火車是在剎車以後又向前行駛了三、四公里才停了下來。

【如雨般的驟下紅霧】

前述那位站立在軌道上被「光」號列車撞死的少女，她的上半身撞到三十公尺外的月臺牆壁後又彈回月臺，接著衣服和太陽眼鏡也飛了過來，周圍呈現一片血霧。下行月臺的販賣部說，只聽到轟隆一聲沉悶巨響，頓時眼前一片紅色。那麼，究竟是什麼力量使身體的碎片或物品被彈出去的呢？

碰撞到普通電車的前部，如果是行駛中就會被彈出五六公尺，這時因心臟暫態停止而死亡的例子很多。這種情況下如果被彈出後仍落到路軌上，身體又會被壓斷，假使摔到路軌外面，不幸的是仍有可能保住生命。

【屍體情況】血肉橫飛

在所有的自殺手段中這是最慘的一種，對此應有心理準備。不過，不在車站或平交道口撞車，屍體是不會被一般乘客和看熱鬧的人看到的。被撞飛出去的屍體，有時表面上也沒有什麼損傷。這種場合，內臟的破壞卻很厲害。車站工作人員在十分鐘左右就處理好屍體，把周圍洗刷乾淨，但經過三十分鐘卻還找不到被壓斷的手或脖子。某自殺者的臉部貼到貨車上，從福島縣到北海道行駛 900 公里後才被發現。也有在山口縣撞上的女子手臂，經過 900 公里的距離到橫濱才被發現的例子。

雖然屍體運走了，電車也恢復行駛了，但零碎的東西散見各處，枕木和鋪路道上依然血跡斑斑，留下淒慘的痕跡。在車站區以外的地方臥軌壓死的話，較不會留下被壓成兩、三段的屍體。總之，對想完完整整死去的人來說，這是絕對不適合的方法。

【注意】軌道和屍體應成直角

有時運氣不好，手、腳都被壓斷但未達到致命，而靠義肢過後半生情況也是有的(案例 15)，所以一定要想法讓脖頸或胸部臥到軌道上。有時身體會夾到軌道中間，奇跡般地只擦傷了一點皮毛(案例 14)。因此，使身體和鐵軌成直角交叉，是臥軌自殺的基本要領。

【要做支付巨額賠償金的準備】

鐵路自殺會帶來巨額的賠償費。據一九八五年舊國鐵的統計資料，電車的一次緊急剎車會造成 6000~8000 日元的電力損耗和約一萬日元的車輪磨損費。電車停一次，以乘客較多的東京山手線而言，每 15~30 分鐘就損失數十萬日元，如果是尖峰時間就會造成 100~200 萬日元的損失。新幹線的損失費用更大，耽誤一小時就是數千萬日元。此外還要加上死者收容費。也有連車撞上特快電車而被索取三千萬日元賠償費的例子，和同樣連車撞入東海道線而被索取一億四千萬日元賠償費的例子。瞭解內情的人流傳著說，因考慮到輿論而不索賠的。但日本鐵路公司也不是好說話的。雖然不提起公訴，但訴訟還是進行的。只是死者家屬的聯繫位址不清楚的情況較多，索賠不一定能成功。

這樣看來，臥軌自殺並不是划算的方法，不過如開頭所言，當你忽然想到自殺，眼前呈現的就是這個方法。今後的事情就讓它去吧，現在馬上想死，對上述這種人來說，當然是再好不過的手段了。

【案例研究 14】撞車中奇跡般生還的 OL

一九九一年十二月二十九日下午五點多鐘，一個二十四歲的女性從西船橋站前方五百公尺處的天橋，跳向武藏野線行駛中的電車企圖自殺。她是千葉市內某計算器公司工作的獨身 OL，當時是在下班途中。天橋高七公尺，只要跌得巧就是沒有電車通過也會死亡的。她是在電車駛進至靠近自己十公尺左右處跳到路軌上，接著電車駛過，駕駛員也感到「這下可壓著了！」電車緊急剎車後停了下來，她在倒數第六節車的車底下，但她的身體剛巧夾在兩根鐵軌中間，沒有受傷。經醫生診斷，頭部和腰部受了需治療一周的挫傷。她之所以得救，是因為體格較小，背部未被車輛鉤住和電車進站前減速的緣故。否則的話，身體會被捲入而被壓死。

她雖不講自殺的動機，但據其友人說，最近與一個男人的不正常關係有關。

【檢驗本例】

又跳樓又撞車，這是同時利用兩種高度致死的手段，卻未死亡的稀有例子。本來從七公尺的高處跳下來也會受到相當嚴重摔傷，再加上電車又在上通過，最後竟只有僅以輕度挫傷，這確實是個奇跡。既不是預先把身體夾在鐵軌中間，但又偶然地落在鐵軌中間，這又是個奇跡。不是也有被人稱作「肉彈」的女自殺者嗎？她同樣從天橋朝著電車跳下，結果把前車碰得粉碎再掉進駕駛室而致死。

有個值得令人思考的問題，那就是她決定自殺的日子和時間。一九九一年十二月二十九日是星期日。工作應在前一天或前兩天結束的，為什麼她在公司裡留到傍晚五點多鐘？她在幹什麼呢？

不管怎樣，她是決心自殺的。不過，也因為有這種意外的情況，所以很難說這樣做了就肯定能自殺成功。

【案例研究 15】輾斷單手雙足而活下來的鐵路自殺未遂女性

T 於一九五五年二月企圖撞車自殺而失敗了，當時她是十六歲的高中二年級學生。晚上十點多鐘，她沖向從小田急線新宿車站剛發車的快速電車，由月臺前端「像被鐵路吸引似地跳了下去」。電車急速剎車後停下了。T 的右腳踝、左腳膝下部分、左手肩部十五公分以下，右手的無名指和小拇指都撞斷了。剩下來的只有左手的拇指、食指和中指三個手指。當時 T 拼命叫喊：「熱啊，熱啊！」，不久即喪失知覺。被救護車送進醫院，昏迷了一個星期，等恢復意識並知道自己情況，則是事故發生後的第十天了。T 曾絕望的想：「只有再死一次」，後來相信了基督教牧師的話和聖經而決定生活下去。八月份出院，雙腿都裝了義肢。第二年與這位牧師結了婚，有了兩個孩子，現在她正從事宣揚生命可貴的講演活動。

【檢驗本例】

從月臺的前端向剛起動不久的電車衝撞是她的失策，但脖頸、軀體等會造成致命傷的部位未被輾斷，恐怕也只是偶然現象。但從該例亦可知道電車速度應該是愈快愈好，但是，即使是剛發車的電車仍具有撞斷手腳的威力，這是告訴人們「鐵路自殺失敗的話就是這樣」的稀有例子。

【案例研究 16】青函隧道中壓死的女性

一九九一年三月，在青函隧道內的吉岡海底車站附近發現了一具二十六歲女性屍體。雙手雙腿前額以上完全被切掉。可是，吉岡海底車站是青函隧道中兩個無人車站中靠近隧道一側的防災用車站，電車是不停靠的，不是一般人可隨意走進的地方，她怎麼會在這樣的地方死掉呢？

調查結果表明，這位女性自大前天起就去向不明，十八日決定回東京的家裡，事情發生於從札幌回到家裡的途中。她不久以前就有點神經衰弱，不知在什麼地方下了決心要死，乘上同日二十二時發車的快車，第二天三時五十分左右通過吉岡海底車站時，趁列車減速之際爬進了車掌室，打開窗子跳出，再臥到另一側的鐵軌上，被四時左右通過的貨車壓死。

十八日她給家裡打電話，告訴父親說：「就要回家了。」

【檢驗死因】

橫臥在鐵軌上等死，尤其在都會區域是非常困難的。但她所發明的「隧道自殺」，在都會區是可以採用的。到處去尋找都市的死角，也是為鐵路自殺做準備的樂趣，地鐵看來也有許多不為人知的好地方。

要想走進行駛路線內，主要條件是周圍一定要黑暗。在都會區進入平交道口也不要讓人看到，晚上可能性就大些，駕駛員也難發現。事實上這個女性屍體，是一個半小時以後的五時四十分左右才發現的，也就是說駕駛員完全沒有意識到。

前額以上完全切斷也是重要的一點。可以想像到列車車輪所具有的巨大切割力。人們推測她是橫臥在路軌上，這是從屍體狀況得出的。如果飛身撞車的話，被輾得粉碎的情況較多，橫臥的話唰地一下就割成兩段了。對企圖在車站以外的地方臥軌自殺的人來說，這有很大的啟發。

在西村京太郎的推理小說中，也有假設吉岡海底車站發現女性屍體的情節，或許她看過這部小說也說不定。話雖如此，在地面下 150 深的海底，在刺骨寒冷黑暗中，能夠橫臥在路軌上面等待十來分鐘，令人難以想像，超過一般懼怕的極端恐怖經歷，對平常人來說是難以想像的。自殺前的心理，實在是難以捉摸。

【自殺地圖 3】三原山

與其它自殺名勝一樣，現在特意跑到三原山去自殺的人恐怕是不會多的，可是，火山卻有吞沒屍體的好處。火山口內卻是一種秘境，而且不像樹海那樣進行屍體大搜索，從這一點來說還是有其利用價值，故加以介紹。

【歷史】

位於伊豆諸島的大島三原山，怎麼會成為自殺勝地呢？現在知道的人還是不多，起因要追溯到六十年前的神秘案件。一九三三年二月二十四日，二十一處的實踐女子高等學校的兩個學生登上了三原山。其中一個人說了一句「向大家致意」就跳進了火山口，而另一個人正在猶豫不決的時候被人救了。兩個人原是準備一起自殺的，僅此一點就夠使周圍震驚的了，經過調查知道這個女學生在一個月以前的一月九日也曾和另一朋友登上三原山，同樣地使用朋友隻身自殺而她本人則返回來了。「死亡引路人」事件轟動了社會，不知是何原因，以青年男女為主的自殺志願者湧向三原山，三個月的時間裡產生了自殺者三十二人，未遂者六十七人的驚人事件。

真實的情況是，這個成為見證人的女生在一個月以前受人委託陪人自殺，一個月後，有人偶然向她吐露了想自殺的念頭，於是她介紹了三原山的事，豈知那人再三逼她「做個引路人」，不得已只好帶友人去火山口。

結果就在這一年，三原山出現了男 804 人，女 140 人，合計近千人的自殺者，甚至還出現在山頂見面後感到意氣相投而一起跳進的，也有對遊覽者說聲「大家再見啦」而跳下的男子。於是，三原山一下子就成了自殺勝地。

【跳入方法】

從火山口四周的休息處或紀念品店的山頂口朝內輪山走去。火山口四周，只有內輪山山頂禁止入內，無法窺視火山口內部，想跳的話，也只是翻過柵欄後剎那間的事（參照圖一）。跳火山口的時候，在半路上掛在岩棚上或者即使摔到火山底但達不到岩漿地區的情況也很多（案例 17），不過也會因吸入有毒氣體而昏迷⁶¹，加上翻滾掉下時的碰傷，數小時便會死亡的。

雖不是三原山的事，一九四八年追隨太宰治之後留下「把我也帶去吧」的遺書而投身到阿蘇山的青年，懸在 150 的岩石上，最後被拉了上來。事實上，據調查資料顯示，從阿蘇山口往下 240 公尺處，岩石的溫度是 100 度，空氣是 65.6 度。

往下跳的時候要注意，不要讓山頂上瞭望臺上的人發覺。

【交通·住宿】

從東京、橫濱、熱海、伊東有船去大島，從羽田、調布還有飛機直達，如到三原山山頂口，可利用巴士或計程車。住宿則在三原山第八段的大島溫泉旅館，港口的元町和岡田也有大小旅館，還有農家客棧，住些日子再自殺也不錯。

【案例研究 17】三原山火口壁爬上來的男子

一九五六年十二月三日下午一時左右，一對年輕男(29 歲)女(26 歲)從三原山雙雙跳下約六十公尺深的火山。三原山是在當年一月間曾大規模地噴發，這兩個人跳下的時候還可看到岩漿噴出造成的新火山口。

接到消息的救助員冒著噴發著難以忍受的熱氣和亞硫酸氣⁶²下去營救。女子的腿陷進了三處冒著溶岩火焰中的一處，動彈不得，已經沒有營救的可能，男的則稍離火焰，滿身是血在呻吟著。由於他還有知覺，營救人員就背起了這個腿部受傷的男子，設法搬到十公尺以上突出岩石比較安全的地方。到這裡為止，已經到深夜，所以就折回到火山口岸，這時已是三點十五分了。

可是第二天清早再次前去營救時，男子已經靠自己的力量爬上了火山口岸，倒在那裡。完全無法使用腿的他，撕裂了圍巾包紮了頭部和手，用手在火山壁上挖出兩個洞，把膝蓋放到洞上後爬上，再挖兩個爬上，不斷地重複這

⁶¹ 火山氣體的主要成分是水蒸汽(H₂O)，二氧化碳(CO₂)，硫或者作為二氧化硫(SO₂)(高溫的火山氣體)或硫化氫(H₂S)(低溫的火山氣體)，氮氣，氫，氦，氖，甲烷，一氧化碳和氫氣。在火山氣體檢測的其它化合物是氧(大氣)，氯化氫，氟化氫，溴化氫，氮氧化物(NO_x)，六氟化硫，硫化氫，和有機化合物。異乎尋常的微量化合物包括汞，鹵烴(包括氯氟烴)，和鹵素氧化自由基。火山氣體充足程度的差異很大，各個火山是各不相同的。水蒸氣一貫都是最常見的火山氣體，一般包含總排放量的 60% 以上。二氧化碳通常占 10 ~ 40% 的排放。

⁶² 亞硫酸氣：即二氧化硫，一種有毒氣體，吸入後與水反應生成亞硫酸，硫酸等物質能灼傷呼吸道。

個動作，完全爬上餘下的傾斜度約七十度的火山口壁，時間是上午四點左右。從跳下開始經歷了十五個小時的死鬥。他的面部因血液凝固而變黑，左眼青腫，但只受了點輕傷，放在身旁的圍巾已變黃而破碎不堪。死亡的女子於上午十一點多鐘被拉了上來。左腿部和左膝以下燒得沒有了，腿部因充滿氣體而鼓脹，面部和手則沒有變化。

自殺的動機，據說是為了清理數年來的三角關係。

【檢驗本例】

生命力是驚人的。當他被營救隊員留在岩石時，「曾想再跳一次，但這時孩子的面孔浮現在眼前，要活下去的信念湧了上來。」事後他這麼說，而這種人從一開始就不該去嘗試自殺的。

跳下傾斜度七十，深六十公尺的斷崖，也只受點傷卻是個意外，但投身火山口直接跳進岩漿裡的是極稀有的，大半都在半路上撞到岩石上再墜落到火山口底，因熱氣和瓦斯而死亡。關於火山噴火口的可怕，人們談論得夠多了。他形容攀登火山壁時的情景：「由於猛烈的熱氣和噴上來的硫磺煙霧，面部發燙，喘不過氣來。」

女子圓滿地觸到岩漿，達到了目的，但屍體是慘不忍睹的。

這個故事說明了，在火山口投身自殺時，跌落的位置和想死的意志是非常要緊的。

6. Gas-Poisoning 瓦斯中毒

(1) 車內瓦斯中毒

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

從汽車排氣口接一條管子通到車窗內，並將縫隙堵住，相當費時費事，不過可以死得輕鬆，死狀也不太難看。為避免出差錯我要先講清楚的是，靠城市煤氣是不大可能那麼痛快地死去。在房間裡扭開煤氣開關，然後倒下，逐漸地昏迷……這已經是過時了。現在的城市煤氣，因煤氣公司已經將過去的煤氣變換為不含引起中毒的一氧化碳的天然氣，除部分地區外是不會發生中毒死亡的。液化氣也不含一氧化碳。即便是死，也不過是因缺氧窒息而死罷了。中毒死和缺氧死，感受到的痛苦是截然不同的。一般來說，中毒死還是比較舒服的死法。能在房間裡輕而易舉中毒自殺幸福的七十年代，已經一去不復返了。不過含有一氧化碳的汽車排放氣，還是具有致命力。實際上，現在的「煤氣自殺」大部分都被這種排放氣體所代替了。

如果想用煤氣或丙烷氣，那只有準備承受比死還難受的痛苦，採取用嘴吸住煤氣管，在狹小的室內放滿氣體，最終因缺氧而死的方法。運氣好的話，就像十七歲的女孩那樣，在管子打開的瞬間達到窒息死。話雖如此，有的家庭裝有安全裝置，大量排放數小時後自動停止排放，加上還有爆炸的危險性，因此，最好不要考慮在家裡進行煤氣自殺。

如你要想因缺氧而死的話，完全沒有必要在室內充滿氣體，從頭上罩個塑膠袋就行了。看起來雖然有點原始，但每年有一百人以上是用這個方法自殺的。塑膠袋之外，再同時並用藥物自殺等其它方法，則效果更好(案例 19)。同樣地，雖不是中毒死，但也有在室內放滿氣體而點火炸死的人。該方法簡便，適合於衝動型自殺的人。但是，炸死固然有當場死亡的效果，事實上全身燒傷、痛了好幾天再死的例子也不少，對周圍造成的危害較大，是否順利完成也沒把握，有時僅僅引起一場火災而已，所以不值得推薦。

【準備】油箱內加滿汽油

在汽車裡的自殺方式，首先要準備三至四公尺長的橡皮管和膠布。橡皮管應根據排氣口的粗細，在雜貨店購買即可，粗細不對時可用膠布多纏幾層，這樣既不會漏氣也不會脫落。然後將橡皮管接到排氣口，用膠布牢牢地加以固定，再將橡皮管從車窗插入，窗縫亦用膠布嚴密封柱。這樣車內便成為密封狀態，坐上去關上門發動引擎，再把座椅放倒，聽車內音響播放的音樂，而慢慢地走向永久睡眠的路。

一定要把汽油加滿。如果近鄰不注意的話，汽車停在自己的車庫也可，但在人們看不到的森林中較好，過了季節的度假地因乏人問津也是極好的地方。或者罩上汽車車套，這樣即使在聽音樂也不會被人發現音響的指示燈。

在房間自殺時，首先要確認所使用的氣體是否含有一氧化碳，同時也要查看一下有無安全裝置。剩下的就是不論一氧化碳中毒死還是缺氧死，要把窗縫嚴密封死，在窗縫和門縫處多貼一些膠布，準備妥當後打開開關睡下就可以了。

如果是用丙烷自殺，因為丙烷比重大於空氣，必須在地板上橫臥。相反，煤氣比空氣要輕，因此儘量在高的地方較好。倘若有把橡皮管塞在嘴裡的勇氣，那是再好不過了。利用這種絕斷手法的人意外地多，作家川端康成也是這樣自殺的，也有把頭塞進煤氣爐裡死掉的例子。

頭上罩住塑膠袋的方式，只要不會漏氣就萬無一失了，在脖頸處綁一道繩子也是好的。

【注意】當心爆炸

在汽車裡自殺的方式，因一氧化碳比空氣要輕，因此氣體有時會從窗縫泄出去。在這期間被發現，或者出現汽油用完的情況，所以奉勸你們把窗縫堵嚴實點。雖說中毒死亡痛苦少，但在較長時間裡沒有失去知覺的話，頭痛、噁心也會持續，所以，同時服用安眠藥較好。

把氣體引入車子，堵好窗縫，用毛毯擋住前窗玻璃使人看不到裡面，再服下六十片安眠藥的男子，居然一直清醒著，被人發現後通知員警。雖然他大喊「我有權利去死！」，但還是被強行拉出了車子。並不是所有的方式都是緩慢地喪失知覺的。

在房間灌滿氣體時，特別要注意的就是爆炸。即使是日光燈點光器的閃動，也會引起爆炸。如果造成大爆炸，會背上巨額賠償金的，而往往這種處身在氣體包圍中卻未死的情況較多(案例 18)。就像有的人先貼上紙條「關緊煤氣開關，打開門窗排出氣體，因有爆炸危險不要使用電氣開關和火柴」以提醒他人注意，再進行煤氣自殺的那樣，對爆炸要有足夠的注意。

在公寓中用一氧化碳中毒自殺的方式，也要留意住在樓上的人。一九七六年，二十歲的女子在公寓家中用煤氣自殺，結果本人未死，而在樓上睡覺的二十一歲女子卻因一氧化碳中毒死亡了。這是由於一氧化碳比重輕的原因。可是死者的家屬，追究自殺未遂者的雙親、公寓房東、員警和消防單位的管理責任，向法院起訴請求 2.037 萬日元的賠償費。在室內的煤氣自殺，應該意識到是最容易給人造成麻煩的方法。

萬一得救的話，一氧化碳中毒自殺和上吊一樣會使腦神經組織因缺氧而損傷，可能終身留下嚴重的後遺症。不過，常常所說的「一生中留下嚴重後遺症」這句話，不僅限於煤氣自殺的。上吊、跳樓、撞車、藥物等所有自殺手法都是一樣，要想自殺，這點後果也是應該想到的。

(2) 燒炭自殺

準備一些木炭和火種，將自己密閉在一個狹小的空間中，點燃火焰，看著木炭火焰一點點燃燒然後減弱，意識漸漸喪失然後死去，儘管有些麻煩，但死狀好看而且很輕鬆。1844 年 Eugène Sue⁶³著作的小說 *Le Juif Errant*⁶⁴ 中即有述及該自殺手法，因此自木炭被人類使用以來即可能有人以該手法自殺。燒炭自殺的原理和上文所述汽車瓦斯中毒的原理是相同的。

燒炭自殺在香港流傳極廣，並隨著互聯網而傳播到中國大陸，中國臺灣和日本等地，在煤氣等成分變更而不適於自殺，其他自殺方式難以實行的情況下，燒炭自殺算是一種易行的方法。

【準備】尋找狹小且易於封閉的環境、足量的炭、火種和膠帶

大多數燒炭自殺者會把自殺地點選擇在家中或旅館的單人間內，而其中的浴室因為面積狹小又得之親睺。一般來說，狹小的空間有相對更少的氧氣，燒起炭來一氧化碳濃度達到致死濃度也會更快些。一般來說，浴室、車廂之類的面積小於 6m² 的地點是很適宜的，但應儘量避開木結構的建築，一方面木結構的建築比起混凝土會有更多縫隙難以密封，而且木結構無形中也增加了火災的風險。

火種和木炭在各種自殺工具中應當是最容易獲得的。一般來說機制炭和燒烤炭是最佳選擇，它們都可以在沃爾瑪等各大商場買到，找不到的話去找導購員說要買燒烤用具就可以。火種的話一次性打火機、火柴等任君選擇，不過還需準備一點紙張、汽油之類的東西來點燃木炭。

膠帶是用於製造密封環境的，如果有其他能起同樣作用的東西也可以。關好門窗，用膠帶把所有的門縫和窗縫封死，浴室的話一定要堵住排氣扇的扇口，甚至下水道排水口和天花板的縫隙也不放過。

如果可以的話，服下一些酒或者安眠藥讓你入睡，可以幫助抵禦吸入一氧化碳後的痛苦。

接下來，將買好的木炭準備好，用最後的勇氣點燃它，靜坐著等待死亡的來臨吧。

【注意】防火、保持坐姿

既然是點火燒炭，必然會有火災的風險。害怕殃及他人的話在點火之前把周圍的可燃物清空，在地上鋪好阻燃毯或者用燒烤架來燒炭也是可行的做法。

因為一氧化碳的密度比空氣小，所以空氣中的一氧化碳會趨向上浮，保持坐姿才可能保證吸入足夠的一氧化碳。

【經過】痛苦極少

⁶³ Eugène Sue：尤金·蘇(或 Marie-Joseph Sue, 1804.1.26~1857.8.3)，法國小說家，代表作有《巴黎之謎》《流浪猶太人》

⁶⁴ *Le Juif Errant*：即 Eugène Sue 的代表作之一《流浪的猶太人》

隨著空氣中一氧化碳濃度的提高、吸入時間的增加、目眩和心跳加劇，不久就喪失意識直至死亡。這是因為血液中輸送氧的血色素，以氧的二百乃至三百倍的強度與一氧化碳結合，在血液中形成「一氧化碳血色素」，而使體內細胞供應的氧氣銳減的緣故。當一氧化碳在空氣中的濃度達 35ppm 就會對人體造成傷害。

汽車尾氣中所含一氧化碳濃度大約是 0.4~0.5%，血中一氧化碳血色素的濃度達到 30%時，首先感到目眩、頭痛、虛脫、疲勞、判斷力降低。達到 40%時，噁心、對想做的事情無力去做且有乏力感。達到 50%時，皮膚因為一氧化碳血色素的關係而呈紅色，體溫降低。達到 60%時呼吸急促，出現失神、失禁、痙攣。達到 70%時呼吸停止很快就死去(參照圖 2)。在汽車內的中毒自殺，半小時到一小時左右就會不省人事。

「最漂亮的死法」 應該避免脫糞

在所有自殺屍體中，人們說煤氣自殺屍體是「最漂亮的」。由於含有一氧化碳血色素的血液使皮膚呈現粉紅色，你的屍體將以被染成粉紅色的狀態被發現。出現痙攣現象時衣服可能會紊亂，但沒有關係。不過，煤氣自殺常常會發生失禁情況。在浴室因一氧化碳中毒死亡的男性家中，在廚房和床上都有糞便。因為死者的直腸沒有糞便，所以知道是他的。當時因空燒洗澡水而產生一氧化碳，在廚房和床上都憋不住而排糞後，再到浴室之後死亡的。一般而言，即使是神志清醒也會出現失禁。要給人看到乾淨屍體的人，事前去趟廁所絕不可少。

【案例研究 18】因煤氣自殺未遂而被判刑的男子

一九七八年四月，家住福岡縣町營住宅的四十七歲無業男子企圖用煤氣自殺，上午十點左右他陷入了興奮劑中毒的幻覺症狀。他因為情婦出走苦惱而想到了自殺，把放在屋外丙烷桶橡皮管拉到浴室，使室內充滿氣體。可是過了很長時間也沒死掉，兩小時後想要吸煙而點打火機的瞬間，氣體爆炸了。爆炸造成了住在町營住宅的二十八戶人家總額達 1.24 萬日元的損失，九個居民受傷，他本人則住院一個月治療燒傷。

他以「氣體洩漏罪」被起訴，次年二月福岡地方法院飯塚分院以「使多人受傷造成嚴重後果」而判他八個月的徒刑。

【檢驗本例】

這是選擇了用氣體爆炸自殺的例子，但如果未遂並給周圍造成損害也會被判刑的。因為，在室內裡灌漏氣體本身相當於「氣體洩漏罪」的。

日本刑法一一八條第一項規定：「因使瓦斯、電或蒸汽洩漏或流出、或阻斷而對人的生命、身體或財產造成危險者，處以三年以下徒刑及十萬元以下的罰款。」

與此相類似的例子是在一九七六年，大阪某公寓的一個二十八歲公司經營者，同樣在室內企圖用煤氣自殺未遂，導致了大爆炸，一戶燒毀、約七十戶受害，以「氣體洩漏罪」和「重大過失失火罪」(因失火對他人住屋等造成損害罪)起訴。即使他是自殺未遂者，也不能逃脫法律責任。

從上述事例亦可知道，在家裡充滿兩小時的丙烷也可能沒死掉，卻對二十八戶人家造成災害的爆炸，本人卻只是受了治療一個月的傷。

在室內充滿氣體，馬上就要斷氣的時候，竟然因想抽煙而點燃打火機，看來他是個糊塗蟲，但實際上這種事情卻還不少。

【案例研究 19】照自殺指導手冊自殺的男子

一九八三年七月，一個身穿游泳褲浸在浴缸的冷水裡，頭上套著黑色塑膠垃圾袋，脖子上繫著繩子並系在窗臺上的奇怪男子(當時四十六歲)的屍體，被人發現。從他死亡的公寓房間裡找到了四十片止痛劑「雪德絲」的空袋，看來他是服了藥以後再用這種方法自殺的。同時還在房間裡找到同年日本出版的指導手冊「自殺——最能安樂死的方法」(德間書店)，並在參考的一頁夾上了一條帶子。在一八四頁，作為能安樂死的自殺手段的搭配，介紹了四種組合：「一、用止痛劑和塑膠袋的窒息；二、因可達到中毒程度的大量藥物和汽車排出氣體引起的中毒；三、止痛劑和異常低溫症(長時間浸泡冷水中)；四、止痛劑溺死。」他是選了一和三項搭配而自殺的。

他曾是東京室內球場的前身——後樂園球場的售貨員，一年前失蹤，後來又離開了妻子和孩子，在一間小小的房間裡過著酒鬼的生活。失蹤的原因，據說是背了一身債，被債主追逼而逃走的。

【檢驗死因】

用塑膠袋的窒息自殺雖有痛苦，但像這樣是非常簡單的。止痛劑「雪德絲」是無法達到致死量的，但藥物的作用和冷水造成的低體溫症，對降低呼吸機能倒是有用。

自殺手冊的作用之大也是不容忽視的。這本書的原著是一九八二年在法國發行，很快就有六個人受影響而自殺，因此引起很大迴響，成為最暢銷的手冊。這個人所參考的部分，來自「英國安樂死協會」對會員限制發行的手冊，所以記述是正確的。毋庸諱言，本書也從該書引用了一些材料。

有趣的是，他特意為了讓別人明白是「看這一段死的」而夾了一條帶子。在法國也有翻開所參考書頁而服毒自殺的人，試圖通過這種方法引起世人注目的意圖是再清楚不過的了。

【案例研究 20】用塑膠袋進行自殺實驗的失敗者

一九七四年十一月，在川崎市發現了一名十八歲男子，在被窩裡用塑膠袋套住鼻子和嘴，再用橡皮筋纏住而窒息死亡的事件。書桌上有兩張四百字的稿紙，寫著試驗各式各樣的自殺方法的結果，標題則為「實驗中」。由此可知，這個青年是把塑膠袋套住嘴巴在做自殺實驗當中，窒息而死的。

他的筆記是這樣寫的：「(1)實驗開始十五分鐘以後，呼吸加速、手腳麻木。二十五分鐘以後，全身癱瘓、呼吸增加三倍、心跳 120 下。如果在床上不動可以生存三十分鐘。(2)約一小時發生腦障礙，約兩小時死亡。在這之前應取下塑膠袋，按摩心臟。」

【檢驗死因】

看來用塑膠袋自殺，是經過「氣悶->手足麻木->全身癱瘓->心跳加速->失神」等順序至死的。那麼，他為什麼沒能取下塑膠袋呢？所能考慮到的理由是：(1)馬上要窒息時慌忙想取下，但著急之中沒料到很快就不省人事了；(2)慢慢失去知覺時，身體也癱瘓而不聽使喚就昏迷了。

如果第(2)項是正確的話，那麼我們一直寫窒息自殺是痛苦的，但事實上也可以說是相當舒服的方法。可是，這種關於瀕死關頭的感覺是無法實驗的，只能靠醫生的推測才能知道。因此說，這幾起「死亡實驗」在醫學上也是極為寶貴的資料。

7. Electrocuting 觸電

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

缺點是數秒鐘的電擊與剝開電線時的麻煩；比一般所想像中還要溫和的方法。

日本厚生省一九九一年的統計顯示，當年一九八七五個自殺者中，有五十六人採用了人數最少的觸電自殺法。而且，奇怪的是男子為五十三人，占全部的 95%。可以說是幾乎只有男子採用的自殺手段。並不是整體數字低的緣故，即使在超過 100 人的統計裡，90%以上還是男子，有人說可能是女性特別害怕電的緣故。

觸電自殺的死亡，是由於剎那間的呼吸停止、心臟停止、休克等所造成，痛苦真的只是瞬間的事。有位醫生說，觸電自殺是舒服的死亡方法之一。

辦法非常簡單。把電線的一頭剝開露出銅絲，插上電源後觸碰到胸口或背上就可以了。衝動想死的人，這是最佳的手段。缺點是未遂的情況較多，但沒有特別的後遺症，所以是一種不妨重新加以考慮的好方法。

【準備】給心臟通電

偷偷地溜進變電站去觸碰高壓電流部分是最簡便的作法，但畢竟是可怕的。還是在自己的屋子裡接根電線，兩個端子貼在身上，裝上計時器後睡下。一根銅絲貼在胸口，另一根貼在背上，如果不願貼在胸口，貼在兩隻手腕上也行。一個十六歲女高中生把一根電線纏在右手大拇指上，另一根貼在背心自殺了。但是要這樣做的話，電線應該纏到離心臟較近的左手拇指較好。也有把電極的一端含在嘴裡，另一端插入肛門使用計時器自殺的核子科學家，但他是怎樣不使銅絲從嘴中脫落而入睡的仍是個謎，這種方式方法還是不去模仿為好。

銅絲用膠布貼住就可以了，這時把與身體接觸的部分弄濕，電阻就少，效果更佳。一般情況下電流不通也是降低準確率的因素，不妨用濕脫脂棉或紗布從上按住。弄濕脫脂棉時可用食鹽水，如果能弄一些做心電圖使用的油膏，電阻就會更小。也有用拾圓硬幣做誘導體的例子。當然，把兩根銅絲都纏到胸口上是最可靠的方法。不管怎樣，要緊的是要讓心臟通電。用變壓器把電壓提高，致死度就更高了。

在這種情況還能夠熟睡的人是不多的，因此要喝點酒。計時器設定在睡後兩小時左右最熟的時間。設定在上午三點鐘的例子較多，應該就是這個道理。總之，儘量減少電阻，提高電壓是最重要。

沐浴中把開動的電熱器或電動刮胡刀扔進浴缸裡也會導電的，不過可靠性極低，為了提高導電性在熱水中加些食鹽效果會更好。

【經過】瞬間的刺骨疼痛

這裡的最大的問題是當電流通過的瞬間，人的意識是怎樣的呢？使用計時器的方式，如果按照預定計劃順利進行的話，在你入睡數小時後一百伏特的電流便會通過全身，立即引起心臟收縮，數秒鐘後失去知覺，心臟血液迴圈停止而死亡。據某醫生觀察：普通狀態下會產生瞬間的刺骨疼痛，筋肉鬆弛劑因為不易弄到手，所以不可避免地要經驗肌肉痙攣，如大量飲酒或服用安眠藥可使神志模糊不清，就在睡眠之中安然死去。這時雖喪失意識，但全身皆會抽搐著。還有另一種說法：喪失知覺只是數秒鐘或剎那間的事，但等到心臟停止跳動則需要三分鐘左右。

一個觸電昏迷後恢復知覺的男子，就「瞬間」這一點是這樣說的：「突然我感到被一股力量控制便不省人事了。」那麼，當電流短路後會不會跳開呢？電力公司認為「這種情況並不是沒有」。某位驗屍官說：「至今為止好像沒出現過跳開」。因此，關於這一點，看來是不必擔心的。

既然有坐上 2000 伏特的電椅上仍沒有立即死去的死刑犯人，那麼家庭中的 100 伏特的電壓夠嗎？有人會感到不放心。可是，電壓也並不是愈高愈好。

人體皮膚的電阻，在乾燥狀態下是 1000 歐姆到 2000 歐姆(女性的阻抗比男性低)，繼續保持這一狀態能通過身體的電流強度最大也只到 100 毫安培。這種強度是能引起可使心臟停止的心室顫動的最小電流。當然，如果弄濕皮膚的話阻抗可少十分之一，事實上，在低電壓的場合，對心臟來說弱電流倒容易引起心室顫動，反而危險。還有，對人體最危險的頻率為 50~60Hz，與家用電流的周波是一致的，從插座來的交流電要比直流電更容易引起心室顫動。這就是說，只要在發生心室顫動的三秒鐘裡向心臟通電的話，家用 100 伏特電壓也能完全電死人。

在浴缸內電死的方式，其死因為心臟停止或休克。對腦通電則會使呼吸中樞麻痺而導致呼吸停止，不過這種情況不多見。

【屍體狀況】幾乎無損傷

電極觸及的部分會留下灼傷痕跡，但是屍體幾乎沒有損傷。皮膚的電阻小時，有時連灼傷痕跡也沒有。就好像是處在睡眠狀態，這也是非常漂亮的屍體之一。

【注意】瞄準心臟！

目標就是心臟。確實想死的話，其它部分是不行的。一定要設法使電流通過心臟。如想用計時器在睡眠中死去的話，不要忘記牢牢固定銅絲以免在被窩中脫落，即使纏在身上，一旦在睡眠中脫落也是達不到目的。

本人已經死掉了，但身體上仍有電流的時候趕來的人有觸及屍體而觸電的危險，因此要留神，但這一點自殺者就無能為力。假使不想給別人添麻煩，那就貼上「不要碰，危險！」的紙條吧。

【案例 21】在賽馬場廁所觸電自殺的男子

一九八一年四月某日的下午六點在船橋市中山賽馬場，全部賽程結束後兩小時發現一個年約五十歲，身高 160 公分，運動員髮型的男子屍體。他把電線接在廁所的換氣扇上，另一端用膠布貼在胸口而觸電死亡，發現時屍體已經僵硬了。死者身穿新的三件頭西裝，剛漿洗過的藍直條襯衫，系著藍底白點的領帶，披著草黃色風衣，腳穿黑短統皮靴，相當整潔。身邊只有現金 8350 日元，短支 HOPE 香煙，百元打火機，寫有遺書的賽馬報紙，但是卻始終未弄清死者的身分。

他用紅筆在報紙上留下的遺書寫道：「我是個混蛋，為了馬而人生失敗。對不起啦！愚蠢的人留。實在對不起，我太累啦！」。

【檢驗死因】

這是輕易實現觸電自殺的好例子。大概他露出銅絲電線貼到胸口後，再把插頭插入插座的同時心臟通了電，引起了心臟停止。遺書中的「為了馬而人生失敗」是句名言，第二天報紙的社會版用這句話做標題報導此事。

【自殺地圖 4】自殺村熊取町

一九九二年的六月到七月之間，在大阪的熊取町每週有合計共五名男女自殺了。最早死的無職業的少年 A 君(17 歲)。發現時是六月四日(星期四)。接著十日(星期三)建築業的 B 君(18 歲)，十七日(星期三)旅館服務員 C 君(18 歲)，二十五日(星期四)鄰市的市公務員 D 氏(22 歲)上吊自殺。七月二日(星期四)町內體育大學女學生 E 向自己胸口猛刺三刀自殺。

不知是何緣故，幾個人全部都在星期三或星期四死去的。自殺的地方也異常接近，集中在半徑五百公尺的範圍內。加上前三個人又都是一年前結成暴走族(飛車隊)的不良少年們。全員自殺的動機完全不明。這一連串的動機不明自殺震動了全日本。其神秘程度，在日本自殺史上可以和三原山的「死亡引路人」事件媲美。

在當地他殺說占絕對上風，如果是他殺的話，那就等於有那麼一個每週殺掉一個人共殺五人的殺人魔存在，當這種古怪的自殺出現時必然會引出他殺說的。不過，不要太相信為好。

【死亡地點】

據說人口不足四萬人，但熊取町並不是個鄉村城鎮。車站前有很大的巴士站大樓，商業街行人來往頻繁。可是，町西端的車站搭乘計程車沿國道 170 號線向東行駛十分鐘，就可看見右邊已有的農村土地了。就在這附近，五個人自殺了。在這附近下車走走。到處有雜木林和農作小屋。自殺地點任你挑選。

事前查看一下連續自殺者的死亡地點，不妨懷念故人而浮起連續去死也是不錯的念頭。A 君和 B 君自殺的洋蔥小屋和小倉庫已經拆掉了，D 君上吊的栗樹也被砍倒了，只有 C 君上吊的做農活小屋還留在那裡。夏天也有點陰森的，屋頂有幾根梁的小屋是最好不過的自殺處。自殺現場的位置見圖二。

【自殺方法】

要想在這個城鎮自殺，那麼除上吊之外別無他法了。上吊，還是用繩子比較符合周圍氣氛。把自己反綁後上吊，在高處放下繩子，模仿連續自殺者們演出的神秘色彩也是有趣的。或許在當地再度興起他殺說，說不定你也成了宣傳媒介的注目人物。最好不寫遺書，那麼更增添神秘色彩。

【交通・住宿】

由大阪乘 J R 環城線到東天王寺後換乘阪和線，三十分鐘可抵達熊取町站。

熊取町內沒有住宿設施，夜晚抵達，或者打算休息一夜再去自殺的人，可到距車站只有五分鐘距離的泉佐野市的 HOTEL・NEWyutaka。這是最近建成的高級旅館，內部裝潢也很好，單人房 6800 日元，雙人房 14000 日元，是合理的價格。

貿然到了熊取町，你會搞不清地理環境的，最好是前一天到達，預先查看一下環境後住在這家旅館裡，仔細醞釀方法並決定地點，第二天再去自殺。

8. Drowning 投水

痛苦▼▼▼▼▼

麻煩▼▼▼▼▼

死狀▼▼▼▼▼

牽連▼▼▼▼▼

衝擊▼▼▼▼▼

致死度▼▼▼▼▼

只要有水的話，在任何地方都可以進行。不過窒息的瞬間很痛苦，死狀也很慘。綜合來看，並不是很好的自殺方法。

是不是有人會誤認善泳的人是不會投水自殺的呢？不管你泳技多麼高明，也會因為以下將要說明的由於「某種作用」而莫名其妙地淹死的。至今為止，游泳高手淹死的並不少。

投水自殺主要是窒息而死。因為要體驗幾秒鐘的呼吸困難、窒息狀態，不能算是安樂自殺。儘管這樣，這一古老而有情趣的自殺手段，不論古今中外都被採用。這一點，從古希臘女詩人採用過亦可得知。現在在日本，高齡者和女性特別喜愛這種方式，從整體來看利用率有所下降，但每年按採用方法分類統計顯示，仍然在前五名。既遂率也高達 80%，難怪很有吸引力。

基本上，投水或溺死不僅限於海、湖、河、池，只要有「水」哪裡都可以的，沒有把全身浸在水裡的必要。喝醉了酒而溺死在水溝的人也不少，甚至還有在山林小道上醉臥，一場大雨使他肺部進水而死亡的「山中溺死者」。也有把頭伸到臉盆或洗衣機自殺的例子。因名作家太宰治投水自殺而出了名的玉川上水，一個自衛隊員在水深只有四十公分的地方淹死。

【準備】捆綁身體

捆綁身體的做法有點原始化，但卻是非常有效的手段。捆綁雙腳，然後在背後綁上手後，一股氣跳入水中的話，不論你的游泳術高明與否，都會淹死的。（當然更高明的即使在這種情況下，還可仰面浮在水上。）不過，單獨一個人捆綁手腳是困難的。這裡介紹一種誰都能做的方法，首先捆住雙腳後，再把左手（慣用的手或相反的手）綁在左大腿上跳入。假如把船劃到深海或湖中心而跳入的話，就會很快地沉下去的。這時在口袋裡放入石塊一類的東西，更可加速淹死。喝過酒感到疲倦就容易失去平衡感，可靠性大，大量服用安眠藥就更可靠了。

要想簡單而方便地去死，那就連車子一起駛入水中，只要不設法爬出車子就不會得救。

更簡便的方法是乘上大型客船，在半路跳入水中，那就會被輪船激起的水流漩渦而淹死。據說，在瀨戶內海半數被打撈上來的屍體就都因為如此。

作為跳入或下水的地點，還是以海和湖比較理想。選擇的時候，就應選人跡稀少湖流湍急的海岸，時間當然選在不易被發現的夜晚。

【在浴室也 OK】

在浴室死亡也是很簡單的。浴缸內放滿水，捆綁雙腳，再把雙手反綁趴下把頭伸進水裡就行了，某主婦就是用此一方法成功地自殺了。

更為特殊的方法是在固定好的汽油桶內放滿水，從頭部入水的话，便可以因無法擺脫而淹死。

此外，作為特別適合溺死的地點，就是瀨戶內海鳴門的渦流。朝著漩渦游去時可能被推出來，但一旦被漩渦捲入的話就再也出不來了，致死率為 100%。

季節以冬天為佳。水溫低的時候，或者休克死或者引起心臟麻痺，疲勞出現也快，所以能安然地死去。就是說，也有不是溺死而是「低體溫症」即凍死的情況。要想凍死，則必須喝些酒或安眠藥為好。

【經過】游泳高手是這樣溺水的

現在來介紹一下會游泳的人投水自殺的方法。

最好是在晚上出發，一直往前遊去就會順著潮流游向深海。不久就會感到疲勞，但無法停下來。外海的波浪很大，喝水的次數增加，氣管裡進水噏得厲害。在不斷地重複喝水、吐水、噏水過程中，連接嘴和耳朵的耳管裡也進水了，這是關鍵。有的人說：「耳朵有鼓膜，水應流入三半規管。」，可是水還從嘴裡流入的。

投入水中時的溺水經過：首先由於皮膚突然受到刺激，會做一次深呼吸(第1期)，接著會有30秒～1分鐘時間呼吸停止(第2期)。不久後由於血液中的二氧化碳增加，會有1～3分鐘時間出現激烈的痙攣性吸氣吐氣(第3期)，之後失去意識約有1分鐘的痙攣(第4期)，沉沒死亡(第5期)。(摘自《小法醫學書》金芳堂)

流入耳管的水產生活塞運動而使覆蓋三半規管的部分出血，通過急性迴圈不良而引起三半規管的機能障礙。這種機能受到損傷，就失去平衡感，上下左右前後分辨不清。愈是想吸氣，氣管進的水就愈多而引起咽喉的痙攣，最後呼吸停止、失去知覺而沉入水底。

會游泳的人淹死的情況大體如此。到達神志不清的過程，大部分不是因大量喝水窒息，而是在噏水中間把水吸入氣管所造成的。這樣的話，即使你是游泳高手也會對投水自殺抱有信心了。而且有人說，在即將失去知覺的時候，以往的記憶會像閃電般清晰地浮現出來，就像在上吊和跳樓項目中所介紹的奇妙體驗。

失去知覺以後，先在水中大口呼氣，接著大口吸進水到肺裡，呼吸停止而死亡。從噏咳開始到失去知覺大約是一至三分鐘，淡水需四至五分鐘，海水則需八至十二分鐘，到心臟停止則需二十分鐘至半小時。話雖如此，在水中經過兩分鐘以上就難以得救了。

【屍體狀況】你能成為蘿拉帕瑪嗎？(注：蘿拉帕瑪-電視影集「雙峰」的女主角)

過了數日，浮上來的屍體，其身體和臉都腫脹得連雙親都辨認不出來(專業者形容為「巨人樣⁶⁵」)，呈現皮膚剝落，陰囊膨脹得像氣球，身體生出青苔，有時手腳被鯊魚亂咬，留有船隻推進器切割的傷痕，肉則有被魚、螃蟹等吃過的慘狀。

在一度沉下水底的屍體中，20～30%不久就會浮上來。被打撈到陸地上的屍體，從口和鼻會吐出大量的水泡。如果屍體沒有很快浮上來，夏天是兩三天，冬天是兩三個月後，因體內產生的腐敗氣體而浮上來(參照圖二)。腐敗氣體的上浮力是很大的，連栓有近十公斤重物的屍體也都浮上來過。不過下沉深度達到三、四十公尺以上，因水溫低而腐敗氣體蓄積不起來，水壓又壓縮氣體，大部分的屍體是不會浮上來的。

再說，四國最南端的足折岬，是屍體絕對不上浮的投水自殺勝地。「屍體拒絕被發現者」不妨選擇水很深的地方，像是足折岬。

【注意】

不會游泳的人比較有利

投身到海和湖裡的時候，絕對不要被人看到。尤其是跳海時，會造成花費很大的海岸救助部隊的出動。

會游泳的人也有可能這樣自殺，但不可否認，這種方法是適合那些「不會游泳」和年邁者的。實際上，二十和三十歲左右的男子幾乎很少投水自殺的。雖然下了決心而跳進水裡，但總也得遊幾下，在撲通的過程中被救上來的例子也很多，會游泳的人還是選擇別的方法更好些。

【案例 22】把頭埋進馬桶而淹死的女星

一九四四年，曾經是好萊塢電影界的紅星把頭埋進馬桶而淹死了。

她是一九零八年出生在墨西哥，渴望當一位名演員，于十歲那年離墨西哥城來到了好萊塢，在電影《鵝》中扮演女主角。後來爬上了名演員的寶座，和許多著名男演員交往，過著奢靡的生活。由於她的任性和嫉妒的性格，鬧出離婚事件，而且還出現醜聞。為了這些醜聞，她的聲名下降了，不久落到了R級喜劇電影的地步。但是忘不掉昔日光榮的她，借了難以還清的債務而過著奢侈豪華的生活。最後她懷了一個年輕男演員的孩子而被對方要求打掉，極度心灰意懶的她覺得「與其打掉孩子而活著，倒不如自己死掉的好」。她決意自殺，邀請了許多朋友出席她那餘帳而舉辦得點有數十根大蠟燭的豪華宴會，當天晚上服用了一手掌的安眠藥睡到床上。可是半夜發生嘔吐而未能斷氣，在極端痛苦的情況爬到浴室，把臉伸進馬桶淹死了。

成為屍體的她，固然不復當年銀幕美女的形貌，但她的面部是祥和的。她最後留下的遺言是：「對人生感到太累了，已經厭煩競爭了。雖然從孩童時代起一直想競爭下去。」

【檢驗死因】

⁶⁵ 巨人樣：即巨人觀，是一種屍體高度腐敗後因屍體內細菌大量滋生產生大量腐敗氣體而使屍體膨脹成巨人樣，且面貌難以辨認的現象。

馬桶裡那麼一點點水就能死人，這是個證明那裡都能淹死人的例子。同時這個例子也讓我們看到了用藥物自殺的典型失敗範例。儘管如此，一蹶不振的女演員在馬桶內了卻一生，也太過分了點。

【案例 23】即將溺死前的瀕死經驗

美國的十七歲少女，有一天和其兄一起去湖裡游泳。湖中有很多年輕人在游泳，不知是誰喊了一聲：「遊到對岸吧！」，於是大家開始向對岸遊去。這個少女曾多次橫渡過，但卻遭到差點溺斃的情況。

少女被救了上來，後來她談了當時的情景：「我在半沉半浮中。突然有一種我和我的身體分割開來的感覺，獨自一人呆坐在一片空虛之中。我在那裡一動也不動，但我的身體卻在三、四英尺前面的水中浮沉。我是從右斜後方看到自己的身體。就算我的身體在一段距離外，我還是感覺到我是有著完整的身體。……心情十分輕鬆，好像變成了羽毛似的。」

【檢驗本例】

這並不是自殺，但卻談了即將溺死時發生的瀕死體驗。這種情況是意識脫離身體觀看自己的靈魂脫離，身體變成羽毛似的輕鬆經驗。而且，不管曾橫渡過多少次湖水的游泳高手，有時也會因「不知是何原因」而淹死⁶⁶，這一點是值得注意的。

⁶⁶ 這裡“不知因何原因而死”可能是艾比克反射所致，即人突然入水或入水時神經受到強烈刺激引起休克致死，

9. Self-Burning 自焚

痛苦 ▼▼▼▼▼
麻煩 ▼▼▼▽▽
死狀 ▼▼▼▼▽
牽連 ▼▼▽▽▽
衝擊 ▼▼▼▼▼
致死度 ▼▼▼▼▼

衝擊最強烈，絕對可以致死，也有在歷史上留名的可能。不過，痛苦也最強烈，死狀淒慘。自焚自殺是痛苦的。皮膚百分之百地燒傷卻未立即死亡而被送往醫院，在那裡折騰了半天才斷氣的情況不少。未死而造成的後遺症，比任何其它自殺手段都更為悲慘。對想普普通通死去的人，我是決不勸他採用的。不過，如果你對這個社會想控告什麼而死的話，再也沒有像自焚自殺這麼悲壯的方式了！曾在越南戰爭中反對政府而死的僧侶，最近在韓國同樣為反政府運動而自殺的學生，在日本為爭取改善基層工人階級待遇的釜崎共鬥會議幹部，他們都採用了自焚自殺而引起了社會的注目。不錯，在被火焰包圍之中叫喊著自己的主張的形象確實是深具影響力。

用自焚表現堅強意志和死的決心是再好不過的了。一九八六年追隨已故「真理之友教會」教主而集體自殺的七個女教徒，也是自焚自殺。

有人可能以為採用這種自焚自殺的人不會太多，可是人數卻年年在增長，目前一年間約達七百人之多，要比觸電自殺多得多。照現在醫療診斷標準，在全部自殺者中有三分之一的人被認為是「狹義」的精神病患者，而企圖自焚自殺的人中間，被認為患有精神病的居多。

【準備】五公升是安全地帶

不用說是用汽油或煤油的，但澆幾公升好呢？

全身皮膚燒傷 20%對全身已造成很大的打擊，但為了死去就只有全身澆滿汽油了。雖然有用兩、三公升煤油而體無完膚的例子，但為了保險起見，還是準備至少五公升吧。

汽油、煤油是可以一點一點澆上的，衣服易燃，所以可以浸透。煤油進入眼睛非常痛會睜不開，不過，過多地考慮這些是無法進行自焚自殺的。

如果害怕火災，不妨在下面鋪上阻燃地毯，這樣即使在房間裡躺著燃燒也不會造成火災。也有澆上汽油後鑽進焚燒爐去自殺的四十八歲主婦，不過完全沒有這種必要，反而成為婦女週刊的好材料。

澆上汽油之後就可以用打火機或火柴點燃宿命之火。打算發表聲明的人要事先牢牢地記在腦子裡，免得一入驚慌狀態而忘得乾乾淨淨。

還有在房間內澆灑汽油，連房子一起焚燒而死的方式，採用的人也不少，這樣的話倒不如選少點痛苦的方法，讓人看到在燃燒才是自焚自殺的最大特點。

【經過】冒出三公尺高的火柱

火苗比想像中厲害得多。汽油、煤油一經點火，會發出聲響而一下子冒起兩三公尺高的火焰。被火焰籠罩的身體會有劇烈疼痛和灼熱感，因難以忍受會在地上打滾，四周有人肉燒焦的臭味。但大致上知覺還都是清楚的。氣管因吸入熱氣而燙傷，但聲音還是能夠發出來。當衣服燒得乾乾淨淨之後火也就滅了，但有的人還能靠自己的力量站立在那裡，繼續喊叫(案例 24)。

火滅了以後，如果皮膚有三分之一以上壞死的話，有接近半數的人會死去，如果壞死三分之二以上，幾乎毫無例外地都會死亡的。到達死亡的時間是各不相同的，全身皮膚被燒得像炭一般焦黑時會當場死亡的，火被撲滅後用救護車送往醫院，身子動彈不了，便在痛苦的情況下迎接死亡的到來。有的經過半天或一天，甚至還有經過五天

或十天才好不容易斷氣的。高呼「反對越南戰爭」而自焚自殺的一位八十二歲美國婦人，神志清醒地生活了十天。她的毛病恐怕是澆上了燃燒不良的酒精性洗滌劑的緣故。

焚身自殺所導致的死因有休克，缺氧及高熱引起的重要器官熱凝固等。

【屍體狀況】皮開肉綻、血肉模糊，屍體的慘狀僅次於臥軌自殺

澆上五公升以上的汽油後點上火，當沒有人撲滅火的時候，皮膚表面的一部分或全部碳化，頭髮全部燒光。皮膚剝離，露出了赤紅色的肉。本來人體基本上由水形成的，所以即使皮膚碳化，肉也很難燒。這時的姿勢，由於肌肉的收縮成為拳擊姿勢是其特徵。尚未壞死的皮膚出現水泡，顏色由黃色變為茶褐色，最後變為黑色。眼角膜白濁，伸出舌頭的情況較多。

【注意】千萬別陷入「癰疽」的地獄！

最最可怕的是，留下了一條生命，但在臉部或全身留下燒傷的痕跡而繼續活下去。

一位女性澆了一身煤油點燃了火柴但自殺未遂，經歷了三年的病床生活，滿身都是癰疽，雖然施行過五次整容手術也沒有消除癰疽，沒有了嘴唇，嘴也無法張大。而且，與採用其它自殺未遂者企圖再次自殺的情況相比較，自焚自殺或許是因為採用了過激的手段而從瀕死狀態恢復過來，而得到了感情平衡的緣故想再次自殺的比較少，可是皮膚移植將花上巨大的治療費。為了不至於弄到這種地步，所以至少澆上五公升汽油，四周如有人來救火你就大喝一聲：「不要靠近！」即使是這樣你還是擔心未遂的話，可與其它方法同時並用。男子殺掉害了他的女人(二十四歲)，跑到母校大學的十層樓頂，澆上汽油後跳樓自殺了。可是，完全沒有必要做到這種地步，自焚是致死度很高的自殺手段。

總而言之，自焚自殺是充滿痛苦的自殺方法。不過要記住的是，不會立即死亡的。對於死的方法是各有所愛的，一個人靜悄悄地死的話，我就勸你採用別的方法了。不過，假如你認為已經過了默默無聞的人生，但死的時候可要轟轟烈烈一番的話，就隨你的便了。

【案例研究 24】為要求改善勞動條件而自焚的韓國青年

一九七十年十一月，在惡劣勞動條件下工作的裁剪師青年(當時二十二歲)要求改善勞動條件而在漢城和平市場自焚自殺。

在此以前他一直在從事爭取改善勞動條件的運動，屢次遭受挫折，終於在十一月三日在和平市場內強行展開被阻止的示威遊行，當參加示威遊行的工人們和警衛隊、員警部隊激烈衝突的時候，他比同伴們遲些時候出現在市場，並要求同伴們「點著火柴向我扔過來」。火柴扔到他身上時全身立刻成了一根火柱。然後又變成火球，他吸著火焰擠進人群中，高呼：「遵守勞動基本法！我們不是機器！還我星期天！反對殘酷驅使工人！」，最後慘叫一聲倒了下去。可是他又艱難地站了起來，大叫一聲：「不要讓我白死！」。眼睛、鼻子都燒得模糊不清了。他倒下後失去了知覺，三分鐘後同夥們把火撲滅了。被送到醫療中心的他，嘟囔了一句：「肚子有點餓啦！」，過了九個小時後的夜晚十點多，他斷了氣。

他的自焚自殺，後來被命名為「人類宣言」，至今還流傳著。

【檢驗死因】

雖然在失去知覺後三分鐘時火被撲滅了，過了九個鐘頭後死亡的嚴重燒傷，但不停地喊叫是可能的，而且只要有力氣跌倒一次還可站起來喊叫。當然會因人而異，當變成一團火球時，要不是因為熱得打轉的話，他的神志可是非常清醒。

這可以說是最有效地利用了自焚自殺這種手段的例子。他的自殺確實具有很大效果，對死去的他來說也遂願了。

【案例研究 25】為近親通姦所苦惱而自焚的中學女生

有一個十二歲的中學女生，在叔父家院子裡自焚自殺了。

她出生後不久雙親離婚而失去了母親，由祖母養大，因父親的工作關係在小學和中學期間各轉過兩次學。她生長的家庭環境非常複雜的，雙親離婚的原因是由於母親和叔父有了性關係。

可是，促使她走上自殺道路的原因更為複雜，她本人和祖父、父親也都有性關係。對此一直感到煩惱的她當時還在中學一年級，在暑假前兩個月就開始長期缺課了。終於在剛過中午的某一天，她到造成雙親離婚起因的叔父家後院，全身澆上汽油，進行了自焚自殺。

在學校裡她經常玩排球，給人的印象是看上去和普通的學生沒有什麼兩樣。

【檢驗死因】

十二歲的少女自焚自殺，這是令人震驚的例子，但首先應注意的是死的地點。她對叔父的仇恨可能相當大的，所以特意到叔父家後院變成火球，對喚起復仇之念也是非常有效的。十二歲的女孩竟然和祖父、父親兩個親人發生性關係，更是使人驚訝不已的，太可怕了！她本人大概已感覺到為發洩恐怖、怨恨、絕望的壓抑而自殺，如採用跳樓、撞車這些方法也太不顯眼了。這種情況還是自焚最合適。不過，她在暑假前兩個月就缺課了，就是說只有四月和五月的兩個月裡去上學的，那麼在這期間轉了兩次學又是怎麼回事呢？從資料上還弄不清楚，莫非是還有更複雜的隱情！？

10. Freezing 雪山凍死

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

如果可以找到很好的地點，就很輕鬆了。不過要注意有可能經過大規模的搜索後，自殺未遂，卻已凍壞手腳必須截肢。

凍死和上吊一樣，大概都是很舒服的。說這種話恐怕要被懷疑它的真實性，但這是生還者所說的，只好相信了。雖然如此，把凍死作為自殺手段而採用的人絕對是少數，在統計上也被分在「其它」一類裡，或許因為特意走到雪山太麻煩亦未可知。但凍死並不是只有在雪山和寒冷地區才發生的現象，只要條件齊備，也有在房間內凍死的，當然氣溫也沒有必要一定要在冰點以下。有報告顯示，事實上在東京每年都有十幾個人凍死，在更暖和的地方也會有凍死者。報紙上經常有流浪漢凍死的消息，對東京、大阪的流浪漢來說，如何度過寒冬是個很實際的願望。說了半天還是一篇大道理，畢竟不會有人想在房間裡凍死的，也從未聽說過在房間內凍死自殺的。在美國，有人進入冰箱裡凍死自殺，這只能算是例外。要想凍死，雖然麻煩但還是到雪山的好。這方法的優點很多，可以彌補那些麻煩呢！下面將要詳細加以介紹，例如屍體無損傷，痛苦也少等。

一個人對寒冷的耐受性是重要的因素，因此對不怕冷的人是不適合這種自殺手段。

【準備】選定山上休閒地作為目標！

要想去雪山，首先買一本寒冷的山嶽休閒地的導遊手冊以瞭解情況。即使沒有登山經驗和體力，誰也都能到寒冷得足以凍死人的地方。在去滑雪的時候，不妨到那些人們很少光顧的地方。就連滑雪練習場的旁邊，說不定也能找到合適的地方。當然，喜歡登山的人可以很周到地決定路線和地點。

需要準備攜帶的東西：有藥房可買到的鎮靜劑、止痛藥等使情緒穩定而能入睡的藥物以及酒類。飲酒固然能使體溫上升，但為了克服痛苦喝點也是允許的。反正，到了雪地裡是很難抵禦外部的寒冷。脫掉衣服，一個晚上就能死的，但是有些難度，所以至少找個兩、三天別人找不到的地方蹲著，如果能夠入睡那就更 OK 了。

【在房間凍死要挑選最寒冷的冬季】

真的想在房間裡死，那就非選隆冬的日子不可，還要看天氣預報，選擇最寒冷的夜晚。另外，還必須做些能使身體降溫的準備：全身赤裸澆上水，然後面向電風扇和冷氣機，窗子和冰箱都打開。還要空腹、睡眠不足和疲勞，否則也很難實現。如事先喝點酒，使身體表面血管擴張，能迅速降低體溫，有催促快死的效果。當然也需要一些耐心，這也是為了等待睡意來臨前的忍耐。

在街頭凍死的方式：可在夜間穿著濕透的衣服到僻靜的公園、空地和樹林裡去。為了避免人們的猜疑，攜帶水壺在決定好地點時淋上也可。儘量選擇散熱較快的水泥地，不過最為重要的就是不要讓人看到。

在氣溫五度、無風、半裸體、空腹的狀態下，有一天之內就能凍死的例子；也有在最低氣溫五度的夜裡，爛醉如泥的夜歸者在路上凍死的例子。

在水中，氣溫十五度的情況下凍死的危險性大，如果是五度的水溫，浸泡數小時就會死亡的，而且這樣的水溫有時也會有在瞬間引起心臟停止的情況。向報社和雜誌社編輯部寄上自殺預告信的四十三歲家庭主婦，就在隆冬季節的室蘭市內，坐在路旁的公園水池內凍死。

【經過】「甘美的恍惚感」

不論是鑽進雪堆裡還是在房間裡脫光衣服，死亡的經過是一樣的。

開始時全身凍得直哆嗦，直腸體溫到達三十五度時會產生疲勞感、倦怠感和睡意。連孩子們都會說的那句有名的「睡了會死的啊！」的俚語，就是指這種情形。體溫降到三十三、三十四度，思考力逐漸減弱，意識模糊不清，會被一種「甘美的恍惚感」籠罩。到了三十至二十三度就失去知覺，直至死亡。降低至二十五度以下時就無法救助了，所以比想像要爽快得多。

對這甘美的恍惚感，某凍死自殺生還者這樣說：「隨著呼吸急促有一種……神志不清，……。」此外，一位學者在訪問而得的報告中，有以下的例子：「數千條光彩奪目的光線在她眼前閃耀，數千台大炮的轟隆聲在她耳邊響著。腳感到劇烈疼痛，仿佛在針山上跑動似的，不久出現了睡意。一種令人平靜的倦意不斷地湧現，這麼一來好像從世上的擔心和災難中解放出來。空氣清新，仿佛是春風似的，優美的音樂再次在她耳邊響起。把身子靠在柔軟的皮毛枕頭裡小憩時，各種彩光又在閃耀，不久就神志不清，直到獲救以後才恢復了知覺。」

也有的生還者說：「做了一場在盛大宴會上狂舞的夢。」

根據上述體驗，可以說與跳樓自殺一樣，凍死也是一種除了初期的寒冷以外，完全沒有痛苦的自殺方法。

【屍體狀況】真的是「最美」的嗎？

在雪山凍死的屍體和煤氣自殺的一樣，有時被形容為「最漂亮的死法」，但這是因發現時期而有所不同。如果因雪而屍體以冷凍保存的狀態來看，皮膚因失去血氣而呈現透明般的白色。可是，到了春雪溶化時，屍體就腐爛。屍斑是紅色，這是因為氧和血液中的血色素結合變為粉紅色的氧化血色素的緣故。

在雪山等處，有時指尖和腳尖會凍傷而出現水腫的情況。有時也會發生神經錯亂，自己脫光衣服被人發現的情況。屍體被野生動物撕爛的也不在少數(案例 26)。因此這樣說來，並不能說是很美的。

【注意】會被找到！

不管在哪裡死，不要在半路發現是最重要的。在雪山的地方，萬一在手腳被部份凍壞的情況下被救出，那就需要切除而成為沒有手腳的人。不過，氣溫不到冰點以下是不會出現壞死現象。

此外，在雪山自殺的場合，家屬和朋友發現後要求搜索時就需要巨額的搜索費用。因此事先要做些手腳，不要留下暗示行蹤的遺書，外出錄音電話也照舊就如平時外出那樣即可。

如果真的想自殺，還是朝雪山進行的好，在房間內或路旁的凍死，必須一切條件齊備而且還要不易被發現，倒是挺困難的。

【案例研究 26】在雪山凍死的女劇作家

一九八一年六月，在北海道中央部石狩山地大雪山系黑嶽五合目發現了女性白骨屍體，地點在山上站三百米左右的原始森林內。這位女作家是曾參與《七個刑事》電影製作的杉江慧子(當時四十七歲)。

現場白骨散亂各處，只發現了頭蓋骨、右大腿和小腿骨。冬天在這一帶，狐狸、野鼠等野生動物出沒頻仍，有被動物咬啃的痕跡，大概在冬季裡被這些動物享受過吧！在屍體附近有安眠藥的瓶子，裡面還有剩下的藥片。估計服用的安眠藥未達致死量。袋裡也有一大瓶威士卡，還剩下八成左右。從她留下的遺物中找到的車票日期是前年的一九八零年十月二十四日。大家認為，她從所居住的東京來到了人煙已稀少的冬季大雪山，由車站走進原始森林，然後服下安眠藥睡著後凍死的。

杉江慧子約在五年前開始從事劇作寫作，對不能出人頭地感到非常煩惱，同時對年齡的不斷增長也感到恐慌。所留下來的稿子上雖有數行筆跡潦草的文字，因墨水浸濡，無法辨認，結果始終沒弄清她的自殺動機。

【檢驗死因】

這是到山嶽地區服用安眠藥後在雪地裡睡著的典型雪山凍死自殺。然而，遺體卻令人慘不忍睹，不是什麼最美的。在雪山的自殺，過了十個月屍體就會成為白骨了，而且還要注意野生動物的襲擊。

此外，到雪山凍死自殺的時候，是有必要事先做一些實地調查的，杉江本人則因為編寫已成為遺作的《星期六劇場》(朝日電視)劇本是以北海道為背景的，所以對當地多少作了調查的。

如果對選擇自殺地點感到太麻煩的話，我就勸你採用和她相同的路線。為了慎重起見，再介紹一下去黑嶽的方法，首先去旭川，再從旭川乘兩個小時到層雲峽溫泉。然後乘纜車，在換乘纜車的地方轉向雪道，進入原始森林就行了(參照圖 2)。

模仿她的死法的話，可買些在藥物章節中介紹市面出售的安眠藥和鎮靜劑，再帶一大瓶酒也不錯。即使屍體散亂，但起碼會在散亂前完全死去。

11. Special Cases 其它自殺手段

自殺的方法，除以上介紹之外，還有很多。例如，反正不易弄到手就沒介紹的槍支自殺。

電影和電視經常出現的用槍口對準眉間或太陽穴而扣扳機的畫面，仿佛是槍枝自殺的典型手法。可是，這種扣扳機的做法是不值得推薦的。由於頭蓋骨比想像得要堅硬得多，萬一角度不對就有可能使子彈彈飛，即使打進去但子彈裂開，碎片在頭蓋骨內擊傷腦子，而又轉了一圈從眼睛或另一側穿出以未遂而告終的情況。要用槍，那就銜在嘴裡擊穿後腦部的延髓，這才是正確的。

在本章裡，讓我們依據案例研究來學習這些其它的自殺方法。

(1) 餓死

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

【案例研究 27】東京都足立區都營新村餓死自殺的姊妹

一九八五年八月，在東京都足立區都營新村的某一房間內發現了已腐爛的兩個女屍體。這是二十五歲和二十三歲的一對姊妹，死因是餓死。死亡推定時間為一九八四年底至一九八五年二月左右。在遺體旁邊，有一個姐姐寫的「死給你看」幾個字的舊信封。

姐姐為支付母親和妹妹的醫療費以及父親留下的債務而奔波，她積極認真的工作態度在工作單位也獲得好評，可是每月十一萬日元的工資是無法償還的，最後只好借貸。不久所借貸的金額達到了三百萬日元，討債的電話也打到工作單位。即使這樣，姐姐還是勤奮地工作著。姐姐是在一九六五年和雙親、妹妹一起搬到這個新村的，母親病弱，父親在外工作長年不在家，因此每月有十一萬日元的生活補貼。本來就有點精神分裂症的妹妹，上中學後常遭欺負，常常不去上學，姐姐一面看顧母親的病，一面鼓勵妹妹，本人也進入商業高中。然而，念高三時父親背了一大筆債回來，次年因患癌症死亡。就在這個時候，妹妹又得了甲狀腺亢進症，姐姐也因就職而被取消了生活補貼。

母親終於在一九八三年病死了。但是，親戚們不同意她領回骨灰。大約從這個時候開始，做姐姐的也對生活感到厭煩起來。她在陽臺隨意放置垃圾袋，討債的電話不斷，從一九八四年六月起開始曠職，終於在九月被開除了。而且就在九月間因未按時付費而被切斷了電和煤氣，第二年的一月，自來水也斷了。討債的連日找上門來，兩個人只好裝作出門而不倒垃圾。十月間曾到鄰居那裡要吃的東西，過了一陣子鄰居們不放心來找過她們，但她們回答說：「不要再管我們啦！」。事實上，就在這個時候或許已經堅定了自殺的念頭。新村附近有地區的福利事務所，但她們從沒去談過什麼。

大概是妹妹先死以後，姐姐才死的。到了春天，由於蒼蠅孳生，臭味沖天而被發現，當時妹妹身穿T恤衫和西褲偎在姐姐身上，而姐姐則不知為什麼光著身子罩了一件對襟毛衣，下半身卻赤裸著。

房間內堆滿了垃圾、被褥和衣服，其中還有一些「十七歲」等雜誌和赤川次郎的小說等。壁面上貼著大島弓子和幻想漫畫「棉花國星」的大幅貼畫。

【檢驗死因】

這是令人感到驚愕的不幸。餓死這個手段，只有吃盡人生的苦頭才會選擇的。因為，她們已經疲勞到極點，連去自殺的力氣都沒有了。

人與人之間的差異固然很大，但只要連水也不喝，那麼在一至二周便可死去，只喝水則在三十至四十天餓死。能量的儲存量也是個很大的因素，這對姊妹有些肥胖，大概比一般人花費了更長的時間才死去的。

一家四口都各有其不幸，但姐姐的不幸更加淒慘。母親的病，父親的借債，妹妹的受欺負和病，所有的不幸都壓到她的肩上。不管怎樣去努力也得不到報償，毋寧說越是努力情況越糟。

她的一生仿佛就是站在自殺與否的十字路口上。自然，要是想活下去那也是可能的，她卻拒絕了幫助而選擇了死亡。面對這種人生，難道還會有「活著就會有好事」、「要想死什麼都做得出來」、「自殺是弱者的事」等說出這種蠢話的人嗎？對她的「死給你看看」這句話，恐怕是無言以對的。

也有人说餓死才是最好的自殺方式。「相比其他的自殺方式餓死需要極大的耐心和毅力，即使突然不想去死了也不會留下什麼後遺症，也能夠很快的回復過來。」是不是這樣我們不得而知，只是說出這番話的人一定是有所經歷吧。⁶⁷

(2) 流沙

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

【案例研究 28】在鳥取沙丘流沙自殺的男子

一九八八年十一月在鳥取沙丘發現了一具男子白骨屍體。當天下午一點多，在遠離觀光旅遊路線幾乎無人影的地方散步的當地老人，發現了一個頭蓋骨微露沙面，報警後挖掘是一具左手握著小型鏟子，好像抱在胸前似地蹲在沙坑裡的屍體。

這名男子是一九七四也就是十四年前因失戀和患病的失蹤人口，當時三十二歲。一天晚上他來到了沙丘，用鏟子在沙丘斜坡挖了約一公尺深的洞，蹲進去後用雙手往自己身上堆沙，然後就靠著沙子埋了頭部而窒息死亡。

他失蹤後父母收到的遺書寫道：「搜索也是白費的。」

【檢驗死因】

這是一個決意把自己從社會中抹消掉的人所做的徹底例子。

鳥取沙丘是和樹海齊名的日本秘境，但把自己活埋窒息而死的流沙自殺是極其痛苦的。十四年中未被發現，他的目的可以說是達到了，可是並不是值得推薦的方法。因為，不被發現屍體的自殺方法還是很多的。

(3) 熊

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

⁶⁷ By Rena

【案例研究 29】被幼熊咬死的女性

一九八九年二月晚上七點多鐘，一個六十七歲的家庭主婦跑到離家約一個半小時路程的熊本縣阿花町的阿蘇熊牧場十二支苑，跳到苑內的幼熊棚自殺了。

聽到「撲咚」大響聲的飼養員趕了過去，只看到離柵欄 2.5 公尺下面的熊棚，六十八頭熊擠成一團，好象一座小黑山似的。用滅火機驅散熊後，白粉中浮現出人的身子。屍體已被幼熊撕爛了，內臟完全消失，從胃到腸子處開了一個大窟窿，手和腳等全身有數處被撕咬的痕跡。衣服被撕成碎片，好像裸體似的。

她是虔誠的佛教徒，以前就在談論「自己將落入惡魔的世界」、「人死了但靈魂永生」等。中午過後離家時還說：「叫我到那個世上去」，給丈夫也留有遺書，近鄰也都認為她是個古怪的人。

有的人說這位女子以前曾說過：「我想被老虎吃掉」的話，也曾想到熊棚旁邊的老虎籠子，但因沒法進入鐵柵欄，於是就跳進了熊棚。

【檢驗死因】

用被動物吃掉的方法進行自殺，這是出人意料的方法。不過，從動機來說有點宗教氣息，過於脫離現實的死法，不能作為自殺方法的參考。而且，這種方法痛苦大，屍體也慘不忍睹，死亡的可靠性也不大，因此我不想勸人使用。

(4) 死亡裝置

痛苦 ▼▼▼▼▼

麻煩 ▼▼▼▼▼

死狀 ▼▼▼▼▼

牽連 ▼▼▼▼▼

衝擊 ▼▼▼▼▼

致死度 ▼▼▼▼▼

【案例研究 30】利用自殺裝置死去的美國婦女

美國病理學家傑克·蓋博坎博士以開發獨特的「自殺裝置」而聞名。這個裝置是把生理食鹽液、噴妥撒 (Pentothal⁶⁸)

氯化鉀分別裝在三個瓶子倒掛的高三十公分的設計。噴妥撒是開刀時使用的麻醉藥，氯化鉀是毒殺死刑時所用的劇藥。其結構是自殺志願者按下撇鍵後計時器起動，食鹽水自動地變為噴妥撒，一分鐘後氯化鉀開始流入體內。利用這一裝置於一九九零年六月進行自殺的是美國家庭主婦賈耐特·阿德金斯(當時五十四歲)。她於一九八九年被診斷為早發性癡呆症而打算自殺時，聽說了蓋博坎博士的自殺裝置，取得了聯繫。蓋博坎博士準備了一輛白色德國大眾小客貨車，並尋找了適合於自殺的野營車專用公園。一九九零年六月，她和博士一起乘上車駛往公園，她躲在車後，博士首先把針頭插入靜脈注射了食鹽液，博士調節其流量情況時，賈耐特就按了撇鈕，注入液變成噴妥撒，二十秒鐘後她入睡了，然後噴妥撒切換為氯化鉀，四十秒鐘後臉部發紅，再過三十秒就發青，很快出現紅斑點。心電圖在經過五分三十秒時已完全成為直線，其實她的心臟在此以前已經停止跳動了。

賈奈特是個英語教師，又是個酷愛古典音樂的嚴肅女性，大家認為她的這種性格使她難以承受早發性癡呆症。

【檢驗死因】

這一事件，就是在全美掀起的尊嚴死自主性大論戰的「幫助自殺事件」。

在眼前，真的要完全可靠而又安然死去的話，只有依賴蓋博坎博士的幫助自殺，否則別無他法了。他在一九九一年十月也用這一裝置使兩個女性自殺，找他諮詢的絡繹不絕。他之所以能使用這一裝置，是因他所居住的密西根州沒有懲治幫助自殺罪的緣故。在日本，刑法明確規定了幫助自殺罪的。所以，賈奈特才特意從奧勒岡州到密西根州。

⁶⁸ Pentothal：是一種巴比妥酸鹽 (bar-BIT-chur-ate)。這種藥可以減緩大腦和神經系統的活動。

除了針刺以外沒有其它痛苦，又可以在睡眠狀態下死去，不論別人看見與否，不想在自己房間內死去而又願意去美國的話，不妨取得聯繫。不過，對沒有被病魔纏身的人，他是否肯使用這一裝置就不得而知了。

日本也有尊嚴死協會，但該會所承認的只是以現在的醫療技術無法醫治的癌症晚期痛苦患者，不願採取白費的延長生命措施的消極安樂死，對一般的自殺是反對的。

日本尊嚴死協會的聯繫地點如下:郵政號碼 113 東京都交京通本鄉 2-29-1 渡邊大樓 2 樓,電話:03-3818-6563

【案例研究 31】企圖騙取生命保險金而煤氣中毒自殺的男子

一九七一年十月，一個五十六歲男子被發現在公寓的一間屋子裡用煤氣自殺。

據調查得知，這名男子在自殺的前兩年的五月開始至七月間，加入了「安田生命」、「第一生命」、「第百生命」等三個公司的保險，死後家屬可支領 7260 萬日元。

生前他對人說過，「我要為子女們留下保險金去死。」

這名男子患了四年的肺結核，後來又熱愛於賽車而使家計不濟，給家中造成很大不幸而感到羞愧苦惱，自殺的時候正和家人分居中。

他在一家不動產公司工作的同時，還兼做保齡球的夜警和生命保險公司推銷員，甚至還向親友借錢支付了總額達 550 萬日元的保險費。

據不動產公司的同事們反映，他平時為人老實，不像做那種事的社員。

【檢驗死因】

如果是利用普通煤氣的自殺，想自殺的人也應該知道一點有關生命保險的事，所以介紹這個例子。生命保險金，即使你的死因是自殺，但要加入一年以後才可支付金額。而且，保險金是領取越早越有利，所以，簽訂合同以後過了一年就馬上死去為好。不過，考慮這些而去自殺的，恐怕除這名男子以外就再沒有別人了。

自殺的統計

從前的資料對瞭解採用什麼手段，在什麼地方自殺等問題是很有參考價值的，因此這裡就簡要地加以敘述。首先是按方式分類的資料，至今為止的自殺者究竟用什麼方法死的呢？

年份	1950	1960	1970	1980	1991
上吊	6641	6560	7542	10968	11313
藥物	4540	8135	2211	1335	1360
跳樓	152	281	562	1365	2119
瓦斯	39	834	1693	2342	1251
投水	2619	2029	1762	1543	1342
撞車	-----	1816	1142	1166	865
其它	2320	488	816	1823	1625
總數	16311	20143	15728	20542	19875

第一名是上吊，其次是跳車，其它排名如下：

據厚生省一九九一年的統計，「縊首、絞首及窒息」（上吊、絞死、塑膠袋等）11313 人，以懸殊的優勢獨佔鰲頭。其次是「高墜」的 2119 人，第三是「固體或液體」（服毒）1360 人，第四是「投水（溺死）」的 1342 人，第五是「氣體或蒸氣」的 1251 人。再往下就是跳火山的 865 人，「熱傷（自焚）」的 783 人，「刃器及利器」（即割手腕等）的 616 人，觸電則格外地少，為 56 人。

上吊曾於一九五五年至一九六零年把第一名寶座讓給了服毒，但在一九八零年又回升破了一萬人大關，首位的寶座堅如磐石。跳樓也於一九八六年紅歌手岡田有希子的跳下而一下破了當年兩千人大關，次年上升第二名後未曾再少於兩千人，趨於穩定。

服毒以一九六零年達到頂峰的安眠藥自殺浪潮而曾一度升到第一名，後來有所下降，但不知為何到了一九八五至八七年間又有了回升達到兩千多人，但是目前因藥品管理日趨嚴格所以略有下降趨勢。投水在一九六零年只有兩千以上的自殺者，可是現在卻下降到 1400 左右。天然氣在一九七五年前後因煤氣普及而出現風潮時，曾有過三千人的記錄，自從都市煤氣已變換為不含一氧化碳的天然氣以後，使用車輛排放氣體的也只剩有一千左右，排位元順序大致來說沒有變更。男女間的自殺手段的變遷請參照圖二。

女子常採用的投水、塑膠袋男女間的最引人注目的差異，首先是投水自殺。自殺者中男人居多在全世界都是一致的，不論從哪一種自殺手段來看，基本上是三比二到二比一，男人居多。可是，為什麼日本的投水自殺自古就以女性為多，不論投水自殺的總數多的一年還是少的一年，男人自殺者只有女性的三分之二。

用塑膠袋的窒息自殺，每年不過一、二百件，但大多數是女性採用，其原因完全不清楚。在正文中也提到過，男子採用的觸電自殺卻多得出奇。觸電自殺每年也不過一百多件，其中女性自殺者每年只有十幾件，而男性從來不會低於全部的 90%。這也是專家中間所未解的「謎」，當然有人說女子因為缺乏電的知識，但其理由也不清楚。

【跳樓對十幾歲的女性很具影響力】

不論哪一個年齡層，上吊占絕對是多數的，但多以十幾歲和二十幾歲的女子為主。自一九八六年起跳樓超過了上吊。尤其是十幾歲的，在一九九零年裡跳樓是七四人而上吊卻還有三十一人，而在一九八六年則為一六二比七十八，跳樓超過了一倍以上。在一九八五年，十幾歲女孩子的跳樓自殺只不過是五十二人。無庸諱言這是受到跳樓自殺的岡田有希子影響的緣故，她在日本自殺史上所留下的影響，是無法估量的。

過去，作為超過上吊數的例子有，在安眠藥頂峰期的一九六零年，十幾到二十幾歲中間上吊人數 1311 人，而安眠藥的自殺竟然達到 3889 人之多。

不過，除去這種例外而言，不論什麼時候什麼年齡層上吊總是位於第一名。據說在美國手槍自殺是占第一名，固然是因為容易弄到手槍的緣故。可是，包括美國的其它各國在內，上吊是普遍被採用的，這就說明了作為自殺手段上吊是最受歡迎的。

【關於自殺日的研究】五月是自殺旺季

先按月份來看，世界性傾向皆是春秋多而夏冬少。同時，有的報告說，春天比秋天多，冬天比夏天少，其中最多是四月，其次是五月，最少的是十二月和一月。不過，無論哪一個月份，差別都不是很大。根據最近幾年日本的統計，五月份最多。

據一九九一年的資料，月別自殺者的情況如圖三所示，這一年五月最多而二月極少。星期天自殺也休息在東京市內，整理了六年救護科機動處理的自殺者兩千餘人的情況，自殺多少的順序(包括未遂者)是星期二(15.3%)、星期一(14.9%)、星期五(14.5%)、星期天(13%)、星期六(13.8%)。

東京市內的某區調查結果是星期四最多，星期三、星期日最少。從已自殺成功的看，星期三最少。

一百多年前，法國的社會學家蓋爾凱堡所作的統計顯示，星期二和星期四多而星期五至星期日就減少。星期日較少這一點都是一樣的，其它的日子沒有多大的差別。

【夜間自殺者多過白天】

據東京觀察醫務院自一九五五年以來三年間所處理的八千人的資料分析，夜間的 21~24 時最多，清晨最少。當時大為流行的安眠藥自殺，21~24 時占 36%，而 56% 則在 21~3 時發生的。

在鎌倉進行的未遂者調查，最多的也是在夜間，清晨和白天較少。把一天照六小時分成四段在進都進行的調查顯示，已遂中多的是 12~18 時之間(32.1%)和 0~6 時之間(27.4%)，少的是 18~24 時(19.0%)和 6~12 時(21.4%)。但是，在未遂者中反而是 18~24 時，占 31.0% 最多，其次是 12~18 時的 29.4%。

這些調查結果顯示結果不一致，所以不能一概而論，但是自殺在夜間與早晨至少還是可以取信的。

但是，在新瀉縣所作的調查的順序則是 0~6 時(29.4%)、12~18 時(23.5%)、18~24 時(21.6%)、6~12 時(17.6%)。5~12 時較少，還一點大致相同，分析除此以外的結果是有困難的。在農村中老人自殺較多的地區，其自殺時間可以說與都市的時間是不同的。

【關於自殺的排名】自殺是他殺者的兩倍

那麼，自殺者在增加嗎？據圖四來看，在戰後，一九五五至一九五八年和一九八三年至一九八六年出現過兩次高峰，一年裡有兩萬多死亡者，從此以後一直減少，一九九二年略有回升而已。不過，一九八三年之所以增多被認為是

小額信貸的緣故，一九八六年則是受岡田有希子的影響。從整體來說，大體上以兩萬人為標準上下浮動的。這是交通事故的 1.5～2.0 倍，他殺的 2.5 倍的數字。

【自殺在 20～30 歲間名列前茅】

從死因類別來看，近十年來自殺跟隨在癌、心臟病、腦溢血、肺炎、支氣管炎、意外事故、衰老之後，占第七位。戰後時期，因患結核和腸胃炎而死亡的很多，所以順序還在後面。可是，從年齡層來看，最近幾年來的記錄顯示，自殺在二十多和三十多歲中占第一名或次於事故或癌症的第二名。在 15～19 歲、40～44 歲，也在第三名。在自殺率很高的老人中間，隨著年齡的增長自殺的順位排列就下降。厚生省統計情報部所說的「僅從數字來看自殺者中以老人居多的說法，未必是正確的」就是從這種原因。

處在第一位的癌症，到了四十多歲常年的死亡者達到一萬多件，但隨著到了 50、60、70 多歲，其死亡數則以二萬、四萬、六萬地增加。同時，自殺的排位元順序卻是第五、第六、第七。

具體地說，從一九九一年的數字看，20～24 歲的自殺者為 962 人，這個年齡層的每十萬人的死亡率為 10.4%，排在第二。而 70～74 歲則為 1188 人，死亡率為 30.5%，排名第九。的確，按人口比例來說自殺指數是高的。可是，如果有人問到自殺中死的最多的是什麼人的話，這個順序排列就是重要的回答。可以說，從十到三十多歲的年青一代以自殺而死的是最多的。

【國際間的自殺排名比較】難以理解的自殺大國——匈牙利

即使在日本的統計方法，厚生省和員警廳就在兩萬人中相差一千多人，以按國別進行比較是沒有必要了，但卻是個有趣的問題，因此加以比較。

根據 WHO(世界衛生組織)的最新資料所載自殺死亡率(每千萬人口中的自殺死亡數)來看，以自殺大國聞名的匈牙利獨佔鰲頭，占 39.9%(一九九零年調查)。僅僅男人就占了驚人數字 59.9%。以下是斯里蘭卡的 33.2%(一九八六年)、芬蘭的 28.5%(一九八九年)、丹麥的 24.1%(一九九零年)、奧地利的 23.6%(一九九零年)、前蘇聯的 21.8%(一九九零年)、瑞士的 21.9%(一九九零年)。相反地希臘極少，只有 3.8%(一九八九年)，可以說少得可怕。其它就是以以色列的 6.8%(一九八八年)、阿根廷的 7.4%(一九八七年)、英國的 8.1%(一九九零年)、葡萄牙的 8.8%(一九九零年)、波多黎各 8.9%(一九八九年)、荷蘭的 10.2%(一九八九年)、香港地區的 10.5%(一九八九年)等。總括來說，統計是有點曖昧的，不必深究。

主要國家中，日本是 16.4%(一九九零年)、美國是 12.4%(一九八八年)、法國是 20.9%(一九八九年)、中國是 17.1%(一九八九年)，中國的女性自殺者較多是個特點。加拿大是 13.3%(一九八九年)。日本在第二次安眠藥自殺高峰期間曾躍居第一名而被稱為「自殺大國」，目前居於中間。

【以槍自殺的美國，以上吊自殺的德國】

因國家不同而採用的自殺手段各有不同也是很有趣的。

按照目前的說法是，美國以槍擊，擁有水都威尼斯的義大利以投水，德國以上吊都具有特色。據最近的資料得知，美國因槍和爆炸物的自殺是 47.1%，確實不少。以下就是服毒。煤氣是 20.8%，上吊是 20.5%，其它手段則相當地少。在義大利、瑞士、加拿大、澳大利亞，據說槍枝自殺最多。

由西德的一九六九年的資料顯示，上吊占絕對多數，為全部的 39%。以下就是服毒。安眠藥是 23%、煤氣是 13%、投水是 9%。當然也有地區差別，柏林以煤氣、漢堡以安眠藥最多，與日本相似之處就是跳樓只占 5%。同樣在瑞典和丹麥，上吊是最多的。

英國的英格蘭和威爾斯一九六五年的資料顯示，男性是煤氣占 34%最多，接下來是鎮靜劑。麻醉藥 25%、上吊 13%。女性藥物 49%和煤氣 33%，不知為何這兩種多得出奇，除此以外的方法都在個位數。

法國是藥物。據一九六六年和一九七十年的資料，第一名是藥物，第二名是利刃，第三名是煤氣。女性用藥物的特多。

印度也同樣是藥物。一九六六年的統計，採樣數雖只有 912 人，但順序為藥物 46%、投水 22%、上吊 14%。

在非洲的奈及利亞，據一九六二等發表的資料，上吊最多占 50%，以下順序是槍枝、毒物、利刃。

上述情況，看來反映了各種不同的國情。

【令人萌生死念的絕景——金門橋】

與日本一樣，海外當然也有自殺勝地。

最為著名的就是美國三藩市的金門橋。就像很多自殺者所說的並不是為了自殺的目的而來的那樣，可是目睹令人萌生自殺念頭的絕景，純屬氣氛。某位七十歲的老人留下了「為什麼造就了這樣容易自殺的風景呢？」的遺書就跳

了下去。同樣地，美國的尼加拉瓜瀑布也被稱為是自殺勝地。英國的泰晤士河、印度的恒河等都被稱為自殺勝地，在日本來說大概就是華嚴瀑布吧。

後記

在前言中，寫了近似「關於現代社會與自殺」這樣誇張的開場白，不過事實上的確是有點言過其實。寫這本書的最初理由，只是因為厭倦了「不可以自殺」這個怎麼想都想不出有任何根據的觀念，卻受到大眾非常單純的信任。

小學老師用「生命的重要」做題目請學生寫作文的情形到處可見；自殺的人隨隨便便被說是意志力薄弱等等。「要活得堅強」這種話輕易就能說出口的社會，不僅封閉得令人喘不過氣來，而且也令人活得痛苦。因此，讓這本書流通，創出「萬不得已時，也可以尋死」的選擇，希望在封閉且走到末路的社會開闢一個通風口，使空氣流通，使生活更容易些，這才是我真正的目的。

我不是在闡述「大家都來自殺吧！」這樣無聊的事，想活的話就要活得自在，想死的話也要死得自在，生命應該就是這麼一回事。

在此，要向負責編輯的落合美沙、負責美術設計的鈴木成一及插畫的沙達希羅卡茲諾利，致上深深的謝意。

中國時報 84 年 5 月 9 日星期二第五版--出版商緊急回收「完全」系列叢書負責人陳明達提前自大陸返台善後原訂近期出版的新書也一併取消

【記者張企群臺北報導】被臺北地檢署認定有煽惑他人犯罪之嫌的「完全復仇手冊」，出版商茉莉出版社和代理發行的黎銘圖書公司，八日已展開回收措施，至於同樣引起爭議的「完全自殺手冊」也決定全部回收。茉莉出版社負責人陳明達昨晚已搭機返台處理相關事宜。

據瞭解，這項回收作法是茉莉出版社與黎銘圖書公司于前日達成的決議，茉莉出版社負責人陳明達在國外獲知「完全復仇手冊」被國內檢察官認定有教唆犯罪之嫌，以電話緊急通知公司將「完全復仇手冊」全數回收，並委請代理發行商臺北縣三重市的黎銘圖書公司辦理回收事宜。

昨天上午，黎銘圖書公司已出動外務員攜帶回收通知書送給北部各書商，而中南部的書商則以傳真方式通知，希望在最短的時間內將全省市面的「完全復仇手冊」悉數回收。

據瞭解，一般慣例書商在接獲回收通知書的一個月內，會將書籍退還，如果逾期不退，發行商便不再接受退書，因此，回收的關鍵仍視書商的配合度而定。

黎銘圖書公司經理林俊言表示，今年三月才上市的「完全復仇手冊」只印了一版，原本市場反應平平，但在媒體曝光後又變得搶手，各地書商紛紛要求補書，目前市面上的書很可能大部分已流入消費者手中，因此回收的數量可能有限，不過該公司還是會盡最大努力進行。

原本在大陸洽公的該公司負責人陳明達，昨晚也提前結束大陸的行程搭機返台處理後續事宜，他表示，當初出版這一系列的書籍，是著眼於日本、香港等地都面臨相同的問題，臺灣走在日、港的後面，勢必會遇到相同的情形，才本著關懷社會的心理出書，先後出版「心目中的自殺」、「完全自殺手冊」、「完全病死手冊」、「完全失蹤手冊」和「完全復仇手冊」，絕無煽惑他人犯罪、自殺的不良意圖。

陳明達說，基於該系列書籍造成社會人士的非議，他返國後已決定除了回收市面上約三千餘本的「完全復仇手冊」外，約萬餘本的「完全自殺手冊」也一併回收，至於另二本「完全病死手冊」和「完全失蹤手冊」也考慮予以回收，一切損失由該公司自行吸收，此外，他也打消原本該公司預定近日出版的「完全中毒手冊」，今後對書籍的出版會將更審慎地研究評估。

聯合報 84 年 5 月 9 日星期二第七版--復仇手冊檢方偵辦出版商列被告

類似的「黑色書刊」都將比照

【記者高年億／臺北報導】臺北地檢署檢察長盧仁發認為坊間最近出版的「完全復仇手冊」，內容涉嫌煽惑他人犯罪，昨天指示將出版商茉莉出版社列為被告，由主任檢察官陳時提偵辦。檢察長盧仁發特別強調，類似的「黑

色書刊」不僅對社會有負面影響，且有觸法之虞，檢察機關一旦發現，都將比照辦理、主動偵辦。

盧仁發強調，檢察官主動偵辦「黑色書刊」，是依據刑事訴訟法有關「檢察官知有犯罪嫌疑，應即開始偵查」的規定，並不是扼殺言論或出版自由；而且刑法對言論、出版自由都有給予保障或限制的相關規定，並非漫無界限，他希望外界不要誤以為是在進行「白色恐怖」。

主任檢察官陳時提昨天完成研究報告，認為「完全復仇手冊」的內容，針對不滿政府官員、新聞媒體、辦公室、校園、鄰居、企業及親人的不特定人，提出各種復仇手法的建議。其中雖然有一些建議是屬於單純的惡作劇，但也不乏血腥暴力的模式，研究報告認為出版商有觸犯妨害秩序罪煽惑他人犯罪之虞。

陳時提向檢察長盧仁發報告後，盧仁發認為有必要詳查，立即指示主任檢察官陳時提簽分

「他」字案，將發行完全復仇手冊」的出版商茉莉出版社列為被告，如果調查發現出版商涉嫌煽惑他人犯罪的事證明顯，再簽分「偵」字案追究出版商的刑責。

【臺北訊】茉莉出版社的負責人陳明達昨天晚上表示，除了已決定收回的完全復仇手冊之外，他也決定要自市面上收回完全自殺手冊。