

著者の岡氏は全国的に見ても極めて自殺率の低い「自殺“最”希少地域」である、徳島県南部にある旧海部町(現・海陽町)にて現地調査と分析を重ね、五つの自殺予防因子(=自殺行動を予防する要素、自殺の危険を緩和させる要素)を見出しました。

<自殺予防因子 その1;いろいろな人がいてもよい、いろいろな人がいたほうがよい>

岡氏は、海部町の特徴の一つとして、多様性を尊重し、異質や異端なものに対する偏見が小さく、「いろいろな人がいてもよい」と考えるコミュニティの特性を挙げています。

このような特性は自殺希少地域である海部町と、同じく徳島県にある自殺多発地域 A 町の住民を対象としたアンケート調査の結果にも表れています。例えば、「あなたは一般的に人を信用できますか」というコミュニティの排他的傾向の度合いを測ることを目的とした質問の結果を比較すると、海部町と自殺多発地域である A 町では、「信用できる」と考えている人の比率は海部町がより高い結果となりました。さらに、「相手が見知らぬ人である場合はどうですか、信用できますか」という問いには、いずれの町においても見知らぬ人への警戒心から一つの問いに比較して相手への信用度は低下しますが、海部町の信用度の下降は A 町のものより小さい結果となり、海部町は相手が身内であるかよそ者であるかによって大きく態度を変えない、排他的傾向がより小さなコミュニティであると解釈できました。

<自殺予防因子 その2;人物本位主義をつらぬく>

岡氏は、調査開始当初から海部町コミュニティの特徴の一つとして、人物本位主義があると感じていました。ここでいう人物本位主義とは、職業上の地位や学歴、家柄や財力などにとらわれることなく、その人の問題解決能力や人柄を見て評価するということです。海部町の人物本位主義の傾向は町の人事にも反映され、たとえば町の重役のひとつである教育庁は、商工会議所に勤務していた 41 歳の、教育界での経験は皆無という男性が抜擢されました。一般的には教育者として長いキャリアがある人が専任されるケースが多いと思われませんが、海部町ではこれからの教育には企画力が重要であるとの考えに基づき、このような人事になったのです。この点についてもアンケート調査によって確認されています。

「地域のリーダーを選ぶ際にどのような条件を重視しますか」という問いに、問題解決能力を重視すると答えた人の比率は A 町に比べ海部町により高く、学歴を重視すると答えた人の比率はより低かったのです。同様に、海部町では「歳が上がれば自動的に偉くなるとは限らない」と思っているふしがある、と著者は言います。年長者が年少者に服従を強いるということをせず、年少者の意見であっても妥当と判断されれば即採用されるのです。

<自殺予防因子 その3;どうせ自分なんて、と考える>

アンケート調査の中に、「あなたは、『自分のような者に政府を動かす力はない』と思いますか」という質問項目がありました。この質問に、「そのような力なんてない」と感じている人の比率は、海部町で 26.3%であったのに対し、自殺多発地域である A 町では 51.2%と、2 倍近くであり、2 町間には大きな差があります。このアンケート調査では対象を「政府」と限定していますが、実はこの質問では、世の中の出来事に対して、回答者がどれだけの影響力や行動力を持っていると感じている

かの度合い、「自己信頼感」や「有能感」といったものを測ることをねらいとしています。この感覚は、人間が行動する際の意欲や動機付けに大きく作用し、ストレス対処能力にも関連があるとして、教育学や健康行動科学の分野においても注目されている概念です。このアンケートの結果から、海部町では「有能感」をもつ人がより多いと解釈できます。どうせ自分なんて、と考える人が少ないのです。

<自殺予防因子 その4;「病」は市に出せ>

海部町民の間では、「病、市に出せ」という格言、もしくはそれに準ずる教えが長きにわたり継承、共有されています。この場合の「病」とは、たんなる病気のみならず、家庭内のトラブルや事業の不振、生きていく上でのあらゆる問題を意味し、「市」というのは公開の場を指しています。この言葉には、やせ我慢すること、虚勢を張ることへの戒めがこめられているのです。悩みやトラブルを隠して耐えるよりも、思い切ってさらけ出せば、妙案を授けてくれる者がいるかもしれないし、援助の手が差し伸べられるかもしれない。

取り返しがつかなくなる前に周囲に相談せよ、という教えなのです。

アンケート調査では「あなたは悩みやストレスを抱えたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることを恥ずかしいと思いますか？」という質問に否定の回答、つまり「助けを求めることを恥ずかしいと思わない」と回答した人の比率は、海部町で 62.8%、自殺多発地域である A 町で 47.3%であり、海部町では援助を求める行為への心理的抵抗がより小さいことが示されています。ところで海部町と近隣町住民のうつ受診率を比較した結果、海部町住民の受診率ももっとも高いということが確認されました。うつは自殺の危険を高める原因として知られているのでこの結果は意外なことに思われますが、ここで注意すべきは、このうつ受診率はうつに罹っている人の比率ではなく、うつに罹っていることで受診している人の比率であるという点です。海部町の住民はうつに対してオープンで、その結果、うつの早期発見と早期対応というメカニズムが機能し、軽症の段階での受診が多いのだらうと、精神科病院の医師は考えます。

<自殺予防因子 その5;ゆるやかにつながる>

これまでにご紹介した、海部町コミュニティに独特な四つの要素の根源であると同時に帰結であるとも言えるのが、五つ目の要素である、海部町における「ゆるやかな絆」の維持です。

海部町は物理的密集度が極めて高いコミュニティであり、住民間の接触頻度が高い一方、隣人間のつきあいに粘着な印象はありません。基本的には放任主義であり、必要であれば過不足なく援助するというような、どちらかといえば淡泊なコミュニケーションの様子が窺えます。近所づきあいについて尋ねたアンケート調査の結果、「日常的に生活面で協力しあっている」と答えた人の比率は、海部町が 16.5%であったのに対し、自殺多発地域である A 町では 44.0%と、海部町が大きく下回っていました。海部町では人間関係が固定されず、ひと通りに限られていません。例えば学校のクラス内には特に仲の良い子がいなくても、家に帰れば近所の年長年少の子ども達と野球チームを組み、その練習が楽しいので孤独感はない、というように、ちょっとした逃げ道や風通しをよくする仕掛けがあります。複数のネットワークに属していることが、人間関係の硬直化を防いでいると考えられます。

以上が、著者・岡檀さんが海部町でみつけた五つの自殺予防因子の簡単な紹介です。次号では、これらの自殺予防因子が、いったいどのように海部町の自殺率を下げているのかという点を中心に、もう少し掘り下げた内容をお届けします。

【3】お知らせ

◇ NABA 全国出前セミナー2014「多様化する摂食障害からの回復と成長」のお知らせ

NABA(日本アレキシア《拒食症》・ブリミア《過食症》協会、1987年に発足した摂食障害の自助グループ)は、様々な分野の団体が連携した支援ネットワークを形成することを目指し、摂食障害や依存症などに取り組む病院や中間支援施設、NPO、自助グループと連携し、全国5か所でセミナーを行います。北海道会場については以下のとおりです。

月 日:平成26年9月21日(日)

会 場:札幌市民ホール 第1・第2会議室(札幌市中央区北1条西1丁目)

講 師:大嶋栄子さん(NPO法人リカバリー代表、精神保健福祉士)

申込方法など、詳細は以下のリンク先でご確認ください。

<http://naba1987.web.fc2.com/>

◇ハートネットTV「シリーズ 20代の自殺」放送のご案内

現代社会のさまざまな「生きづらさ」について特集する番組、NHK 福祉ポータルの「ハートネットTV」では、国の自殺予防週間(9月10日～16日)に合わせ、「シリーズ 20代の自殺」を放送します。

<放送予定>

9月9日(火) シリーズ 20代の自殺 第1回 生きる力を奪う 生き立ちのトラウマ

9月10日(水) シリーズ 20代の自殺 第2回 追い打ちをかける“社会の壁”

9月11日(木) シリーズ 20代の自殺 第3回 “自傷行為” 生きるために傷つけて...

9月25日(木) シリーズ 20代の自殺

*放送はすべて午後8時から、再放送は翌週の同じ曜日の午後1時5分からです。

*詳細はリンク先のハートネットTVのHPをご覧ください。過去に放送された「シリーズ増える20代の自殺」のダイジェストもお読みいただけます。

<http://www.nhk.or.jp/heart-net/tv/calendar/2014-09/09.html>

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で受け付けています。

月曜日から金曜日 9:00～21:00

土曜日曜祝日(12月29日～1月3日を除く) 10:00～16:00

Tel:0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ HP・携帯版 HP をご覧ください

北海道地域自殺予防情報センターの HP を開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。ぜひご覧ください。

パソコン HP URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

また、携帯電話で見ることができる携帯版 HP も開設しています。警察庁および北海道警察から公表された統計資料をもとに、北海道における自殺の状況を掲載しています。こちらも併せてご覧ください。

携帯 HP URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm>

【4】編集後記

猛暑や記録的な大雨が続いた 8 月でしたが、北海道はだんだんと過ごしやすくなり、秋の訪れを感じています。「北海道の夏は短い」と昔からよく言いますが、今年の夏はいつもより長い気がしませんでしたか？早く涼しくなれ、なれ、と扇風機の前で唱えていましたが、夏が終わるとあっという間に肌寒くなってしまう北海道。また寒い季節がやってくるのかと思うとなんだか名残惜しい気もします。

皆様、残り少ないこの夏、そして実りの秋を、どうぞ存分に満喫してくださいね。

次号 Vol.63 は、2014 年 9 月末に配信予定です。

＊お問い合わせ先＊

北海道立精神保健福祉センター

札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp