==========

H26.9.26

゜・*:.。..。.:*・゜゜・*:.。..。.:*・゜＊　Andante　＊*・゜゜・*:.。..。.:*・゜・*:.。..　Vol.63

～北海道の自殺対策について～

Hokkaido Government　発行：北海道地域自殺予防情報センター（北海道立精神保健福祉センター内）

****

※『Andante：アンダンテ』とは

「ゆっくりと歩くくらいの速さで」という意味の音楽用語です。皆さんは最近、ゆっくりと歩いてみたことはありますか？ゆっくりと自分にとって適度なスピードで歩いているとき、私達の視野はいつもよりぐっと広がり、忙しく過ごす中では見過ごしがちなものに気が付くことがあります。月に一度「Andante」が届くたびに、皆さんがふっと一息つき、少しの時間だけでもゆっくり歩くことを思い出していただけたらと考えています。

－　目　次　－

【１】　北海道における自殺の現状
◇　平成 26 年 8 月末の自殺者数(暫定値)[警察庁発表]
◇　平成 25 年北海道における方面別自殺者数（確定値）［警察庁発表］
【２】　自殺について知ろう
◇　『生き心地の良い町』-予防因子の効果
【３】　お知らせ
◇　薬物依存症者の家族のためのワンデイ・セミナー
◇　こころの電話相談
◇　HP 及び携帯 HP をご覧ください
【４】　編集後記

【１】北海道における自殺の現状　・・・

－－－

ています。今回はこれらの「自殺予防因子」がなぜ、どのようにして自殺の危険を緩和するのか、その作用について岡檀さんのお話をまとめたいと思います。

5 つの自殺予防因子
①いろんな人がいてもよい、いろんな人がいた方がよい
②人物本位主義をつらぬく
③どうせ自分なんて、と考えない
④「病」は市に出せ
⑤ゆるやかにつながる

・ 多様性重視がもたらすもの（因子①）
海部町の人は異質な者に寛容です。「いろんな人がいてもよい」というよりむしろ「いろんな人がいたほうがよい」という思考回路が透けて見えます。「いろんな人がいたほうがよい」という態度をあえて選び、長年にわたり維持し続けてきたのだとしたら、そこには何かしらの成功体験、“報酬”があってのことではないでしょうか。
一例として、カルチャーショックが挙げられます。就学や就職などを機にそれまでの世界観が一変し、自信が喪失されることがあります。しかも、慣れ親しんだ故郷や親の庇護を離れるという体験がそこに加われば心もとなさは倍加します。また、不登校や出社拒否が始まり、その鬱屈から回復できないままに休学や休職、退職にいたる原因のひとつに、異なる価値観を受け入れられない苦悩があります。海部町に根付く「世の中にはいろんな人がいるものだ」という多様性への達観は、そのショックに押しつぶされることのない弾力性や柔軟性を備えた処世術となっているのではないでしょうか。

・ 関心と監視の違い（因子②）
海部町は移住者によって発展してきました。先にこの地に入ってきた者たちは、次々と続く新参者がどのような気質や能力を持っている人間であるか興味津々で観察したのでしょう。彼らがコミュニティに対しどのような貢献をもたらす可能性があるか、できる限り早く把握する必要に迫られていたからです。そのように地縁血縁という情報に頼ることができない状況であったからこそ、他者を観察し評価する感性や眼力が研ぎ澄まされてきたのでしょう。これが、海部町の人々の他者への関心となっています。それは異分子を早期に発見する監視とは根底が異なるものです。

・ やり直しのきく生き方（因子②、因子③、因子④）
海部町では人への評価が固定せず、人柄を一面的にはとらえません。また、地域住民の生活に密着した活動を行っている相互扶助組織「朋輩組」では「一度目はこらえたれ（許してやれ）」という言葉がよく聞かれます。15 歳になるやならずで入会するメンバーたちは、社会人として成長途上の者ばかりです。当然、仲間や先輩に迷惑をかけてしまうこともあります。しかし、周囲に迷惑をかけた当人に対し、「一度目は許す」ことによって汚名返上の余地を残し、やり直しのチャンスを与えることになります。ひとりの人間の長い人生において、一時の行為だけで判断を下し、評価を固めてしまうことを避けようとする意識のあらわれと考えられます。一

度つまづいたからといって、即座に周囲からネガティブな評価を持たれ続けることにはならない。そうした社会では深くゆっくりと呼吸ができ、視界も広がるのではないでしょうか。

・ 弱音を吐かせるリスク管理術（因子①、因子②、因子③、因子④、因子⑤）
国や自治体が推進する自殺対策のための施策のひとつに「援助希求」があります。援助希求とは、人が悩みや問題を抱えたときに、周囲に対し助けを求めようとする意志、またその行動を指しています。心配事や苦しみを打ち明けて相談する、抑うつ症状に悩まされたときに医療機関を受診するなど、こうした援助希求行動は、うつの重症化や自殺へと傾く人々にとって最強の予防策となるはずです。しかし、悩みがあったら早めに相談しようという「標語」を何百回唱えたところで奏功しません。この問題の解決には2つ必要なものがあります。それは相談先である「受け皿とその質」、弱みをさらけ出すというハードルを乗り越えさせる「病、市に出せ」のようなメッセージです。
海部町では、他の町より強い「自己効力感」を持ち、自身の評価が出自や財力で一生定まっているのではなく、人それぞれに異なる能力や心根によって評価されていると実感できる社会となっています。また、人と人とのつながりがゆるやかで、人への評価は良くも悪くも固定しないし、ひとたび評判を落とせば二度と浮上できないということを恐れることなく生きていけます。また、人間関係が膠着していないという環境も人々の気持ちを楽にします。何より、「一度目はこらえたる」という態度であるため、挽回のチャンスがあり、やり直しができると信じられることが問題の開示へとつながっています。
また、このようなメッセージを言葉ではなく、態度で示すことが重要であるとも強調されています。

・ 人間の性と業を知る（因子①、因子②、因子③、因子④、因子⑤）
海部町の人達は、人間の「性」や「業」をよく知る人達です。人間は誰だって、他人よりも自分と自分の身内が可愛い。イメージしにくい遠い未来の成果よりも、目の前の報酬を手に入れたくなる。弱みは知られたくない、できれば自分を大きく見せたい。あとで厄介な目に遭うとわかっていながら、つい誘惑に負けてしまう。表の顔と裏の顔がある、当人さえ自覚のない多面体構造である。これら人間の「性」や「業」を無視して金科玉条を掲げても人間は容易に従わないし、それどころか強い反発をまねきかねません。
海部町は、「助けを求めよ」と言葉によって人をさとすよりも、人が「助けを求めやすい」環境を作ることに腐心してきました。面と向かって言われては意固地になるような人も、気付けば弱音を吐かされているという実に巧妙で高度な策を施しています。

これまでご紹介してきた自殺予防因子は海部町住民の長年かけて作られてきた特性に依る所が大きく、とても真似できるものではないと感じる方もおられるのではないでしょうか。岡氏はそれについて次のように述べています。

「海部町数百年の歴史を真似しようとするのではなく、いいとこ取りをすればいい。いま一度思い返してもらいたいのだが、海部町コミュニティに見出した自殺予防因子の正体は、特別に高尚でもなければ複雑でもない、いたって単純で理解しやすいことばかりだった。生きていく

のがつらい、生きづらさの先に自殺があるとすれば、自殺の少ない社会は、「生き心地のよい」社会であると言える。自殺対策とはすなわち、人間にとって生き心地のよい世界をどう造り上げるかという、試行錯誤そのものである。その第一歩をどちらへ向かって踏み出すか、ひとりひとりが自分自身に問いかけることから始まる」

【３】お知らせ・・・

楽しみたいと思います。

いつもご愛読ありがとうございます。
次号 Vol.64 は、2014 年 10 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