

VOL.82

2014

AUTUMN

川崎いのちの電話

Kawasaki inochi no denwa

ひとりで悩まずに ☎ 044-733-4343

CONTENTS

特集

「自殺予防に5つの要素－徳島県海部町」

岡 檀さんに聞く 和歌山県立医科大学保健看護学部講師

現地ルポ 海部町を訪ねて

相談員リレーエッセイ 「離島の暮らし」

2013年川崎市自殺統計

■ 相談ボランティア募集のお知らせ

インフォメーション

■ チャリティー寄席 2015年3月1日開催

柳家喬太郎ほかの皆さん

自殺予防 いのちの電話

☎ 0120-738-556

毎月10日・24時間無料です
(午前8時～翌朝8時)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

自殺予防に5つの要素

—徳島県海部町—

和歌山県立医科大学保健看護学部講師 岡 檀 さん

遺族の語りの本を読んで、
自殺予防に関心

自殺に関心をもつようになったのは、遺族の語りの本を読んだのがきっかけでした。自殺で亡くなった本人もですが、残された家族の人が被る「つらさ」を、本を読むまで分かっていないと気がつきました。自殺をした人を追い詰めたりストレスを強めたり、あるいは逆に、その何か凄くつらい時に和らげたりというのは、その人自身の持っている諸々の力もあるのですが、その人が身を置くコミュニティの規範、隣人の価値観が大きく関わっていることに思い至りました。自殺へと傾いていく人々を少しでも引き止める、その手掛かりを見つけ出せるかもしれないと思って、全国でも自殺率の低い海部町に行って調査を始めました。

海部町では、やり直しのきく
生き方ができる

江戸時代から多くの移住者によって、発展してきた町が海部町です。異なる価値観を受け入れる土壌が何百年も前から培われており、それを生活の基盤として受け継がれて、今の海部町があるのです。

例えば、誰かが借金などのトラブルを抱えた時に、

「そのくらいのことで、君のことを駄目人間だと一生レッテルを貼ったりしないよ」という周囲の受け止め方があり、「挽回のチャンスがある」と思わせてくれるのが海部町のコミュニティなのです。「一回失敗したくらいであきらめるのはもっ

たいない」「また、立ち直って自分達にもっと貢献してくれるかもしれない」「大事なマンパワーを失うのはもったいない」という価値観なのです。長い間に自然発生的に

生じた、金銭で測れない暮らしの

うえでの損得勘定が根底にはあると思いますが、海部町ではやり直しのきく生き方ができるのです。

聞こえのよいキャッチフレーズには
要注意

ある中学生が自殺した事件などが起こると、「命を大切にしろ」という教育がなされることがあります。「命を大切にしないから、あなたは死んでしまったのか」というと、そうではなく、重大なことがあって、追い詰められていくプロセスがあるのです。ただに、命を大切にしようという聞こえのよいキャッチフレーズには要注意です。考えがそこで停止してしまうからです。

では、「どうしたらよいか？」とよく聞かれるので、私は「明日からは、“どうせ”は言わないキャンペーン」を提唱しました。でも、それは星の数ほどある解決方法のひとつです。「自分は何をされたらすごく不愉快で、不愉快にならないためにはどうしたらよいか」のように、ものすごく単純な思考でよいと思います。

自殺の少ない社会は「生き心地のよい」社会であるといえます。自殺対策とは、人間にとって心地よい世界をどう作りあげるかという、試行錯誤そのものといえると思います。「自分はこうしてみようかな」と自分自身で考えてみて、皆から答えが出てくるのが理想です。



全国でもきわめて自殺が少ない町、徳島県海部町(現在は海陽町)は太平洋に面し、昭和半ばまでは木材の積出港として栄えました。和歌山県立医大保健看護学部講師の岡檀(おか・まゆみ)さんは、長年の現地調査などによる研究成果を著書『生き心地の良い町～この自殺率の低さには理由(わけ)がある』(講談社)にまとめました。その中で、海部町には次のような自殺を予防する5つの要素があると言います。

1. いろんな人がいてもよい。いろんな人がいたほうがよい
2. 人物本位主義をつらぬく
3. どうせ自分なんて、と考へない(自分にも世の中を変えられるという自己効力感が高い)
4. 「病」は市に出せ(遠慮せず、虚勢を張らず、困った時には助けを求める)
5. ゆるやかにつながる(出入り自由。他者に関心はもつつ監視はしない。淡泊な人間関係)

今回は、岡檀さんのインタビューと現地ルポとの2本立てでお届けします。



現地ルポ 海部町を訪ねて

『生き心地の良い町』の本を手にして

自殺が少ない地域の多くには、「傾斜が弱く、平坦な土地で、コミュニティーが密集して、気候が温暖で海沿いの町」と、『生き心地の良い町』には、その地理的特徴が書かれている。海部町もこの特徴と一致していた。この本を読み進んでいくに連れて「この町にちょっと行ってみたい。どんな町なんだろう」との思いが湧いてきた。岡さんからは、「行ってみたいという方が多いけれど、海部町はごく普通の町で、ものすごく特別なことがあるわけなので、あまりお勧めしていないのです。でも、実際に自分の目で見てくるのも面白いかもしれません」とアドバイスを受け、6月、海部町を訪ねた。

ほたるが舞う清流

無人のJR海部駅に降りたつと、こじんまりした港町が目に入った。本には「全国3,318市町村のうち、自殺率の低い町10位までは海部町を除いて島が占めている」とあったが、海部町は三方を山に囲まれているので、島の地形に似ていると思った。シャッターが閉まった商店、人気のない通り。子どもの声も聞こえず姿も見えず、たまにすれ違うのはシルバーカーに買い物積んだ老婦人。どこにでもあるような高齢化した町、そんな印象を受けた。

一面に緑の草がしげる川沿いを歩いていると、「母川ほたる祭り」のオレンジ色の幟が目についた。早速、ほたる見物に出かけてみた。暗闇をほたるが

飛び交う幻想的な光景に時間も忘れて見入ってしまった。海部川(母川)は、全国にはあまり知られてはいないが、地元では「日本最後の清流」と呼ばれ、飲み水としても折り紙つきであるらしい。農薬を使わない自然豊かな土地で、ほたるが生息できるきれいな川だった。



町並み

共同の洗濯もの干し場、ミセ造り

「共同の洗濯もの干し場(写真)が町のサロンの場になっている」との記述があったので、港に行ってみると、海辺で談笑をしていたおばちゃんが案内してくれた。干し場は近隣の空き地に数多くあった。家々は密集して建っている(写真)ので、日当たりが悪く共同の干し場が必要であり、朝な夕な、そこで言葉を交わす日常があるという。家は、どこも同じような大きさ・間取りで、特別に目を引く豪華な家は見かけなかった。江戸時代以前、海部町には数人しか住んでいなくて、その後、急激に発展していき、狭い



共同の洗濯もの干し場

土地に次々に家が建ち並んだ。

路地に入ると、四国での独特な建て方の「ミセ造り」(写真)があり、ほとんどの家に取り付けられている。「ミセ造り」とは風雨を遮断する雨戸のことで、上下に分かれて折り畳みができるようになっている。日中は下の板を降ろして縁台にし、夕方になるとそこに座ってご近所の人達と歓談をするそうだ。町の格好のコミュニケーションの場になっているようだが、今はあまり活用されないように感じた。

特に信仰心が厚い土地柄ではないらしいが、小さい町の割に昔から神社・寺が多い。外部の人の出入りが多かったせいか、移住者たちがそれぞれ持ち込んだ習慣を根づかせ、町の寄合の場として神社・寺が定着したらしい。案内された日蓮宗の法華寺は由緒あるお寺で、総ケヤキの欄間の彫刻が素晴らしかった。海部町には、この彫刻だけを見に来る観光客や、世界的に有名なサーフィン会場もあるので、海外からわざわざ訪れる人も多いそうだ。

旅館「みなみ」のご主人 南達二さんの話

旅館「みなみ」は、岡さんが海部町に通っていた時の定宿であり、その宿のご主人の南達二さん(85歳)は、岡さんが町の歴史などについて助言を受けた方である。南さんに話をうかがった。

40年前に、海部町は昔から自殺者が少ないので原因を調べに来た人がいた。「江戸時代から続く朋輩組が基本になっていると思う」と、その時もそう答えた。この町は移住者が多く、自給自足で生活していたので、みんなで助け合って生きてきた。江戸時代発祥の相互扶助組織が朋輩組で、会則なし、入退会自由、罰則無しで、現在も機能している。資産がある人も普通の生活をしていて、肩書きにとらわれず、腹

を割って人と人との付き合いが出来るので、何でも気楽に話せる雰囲気がある。会合の場でも、新米も「どうせ自分なんて」と思わずどんどん意見を言う。親戚縁者が少ないせいもあり、絆が緩やかなので、困った時にはかえって早いうちに相談を持ちかけることが出来る。絆が強いと相手に迷惑をかけてしまうのではないかと、なかなか言い出せないものだ。

最近、海部町を訪れる人が多い。「この町が生き心地が良いのはどうしてですか」と尋ねられることがある。そんなに知りたかったら2年から3年ここに住むといい。人間なんだから良いことも悪いこともたくさんあるし、実際に体験すると分かってくるのではないかな。海部町は面白い町だ。

南さんの話を聞きながら、「自殺予防に5つの要素」を思い浮かべたが、絆が緩やかな方がかえって相談しやすく、早い時点で『病』は市に出せ」が出来るのだと強く感じた。



ミセ造り

また訪ねてみたい海部町

町を訪ねてみて出会った人たちは、「どこから来たの」と問いはするものの、それ以上立ち入った質問はしてこなかった。でも、少しお節介なくらいに親切だった。四国八十八箇所23番目と24番目の間に位置するこの町は、昔からお遍路さんが多く立ち寄る所でもあり、外部の人の出入りが多いようだ。そんなことが、人と人との距離の取り方を、意識せずうまく身につけさせたのかもしれないと感じた。

海部町は、昔から異質や異端なものに対する偏見が小さいという。今後、いろんな人が移り住んでいく町になるのだろうか。それとも、ますます過疎化が進むのだろうか。将来、やはり自殺が少ない町なのだろうか、などと考えを巡らしながら、何年か後の町並みやそこに住む人々の暮らしぶりを再び見てみたいと思った。

ほっとひといき

— 相談員のリレーエッセイ —

離島の暮らし

娘や知人が住んでいるので、年に数回沖縄の八重山諸島を訪れます。飛行機を利用すると、羽田から石垣島まではたったの3時間。そこから船に乗って、竹富島や西表島へ。

離島は住民が少ないため、やれ草刈りだ、やれ祭りだ、と行事のたびに部落総出の共同作業。作業の前には、必ず寄合があり、何を置いても参加しなければならないそうです。入学式、卒業式、学芸会、運動会は部落の大きなイベントで、子どものいない人も出席し、祝ったり楽しんだり。また、伝統行事を大事にしてい

て、その儀式・作法はお年寄りから若い世代へと受け継がれています。

島の信号機は子どもの教育のためとか。パチンコ屋やゲームセンターはもちろん、大型スーパーもなく、あるのはコンビニ風のよろずやさん。それも、台風が来れば物資の供給はストップし、店の棚は空っぽに。停電も長時間にわたります。欲しいものがあってもすぐには手に入らないし、お金を使う場所もないことから、自然と半自給自足の身の丈に合った生活にならざるをえないのでしょう。

野菜や魚のおすそ分けもあり、子どもを預けあったりも。長期に留守をするときは、鶏や犬猫など生き物の世話も頼み合う。お互い助け合わなければ暮らしていけないのが離島の生活。他人と距離を置く都会の生活に慣れた人には煩わしいのか、移住して来てもそういう人は出ていってしまうとか。

私が訪れると、いつの間にか部落中に訪問が知れ渡っている。IT通信網とは違うアナログの情報網があるみたい。お互いの家族状況やおよその経済状況もわかっているのでしょう。部落に住んでいる人はもちろん全員顔見知り、大人も子どもも会えば必ず挨拶を交わす、都会では目にしなくなった光景も残っています。

窓も閉めず、鍵もかけない生活。トラブルがないわけではないのですが、狭い空間の、狭い人間関係の中で、互いを気遣い、上手に付き合っていく術が身についているように思います。そこでは、死にたいと言ってもきっと放っておいてもらえないのではないのでしょうか。(とんとんみー)



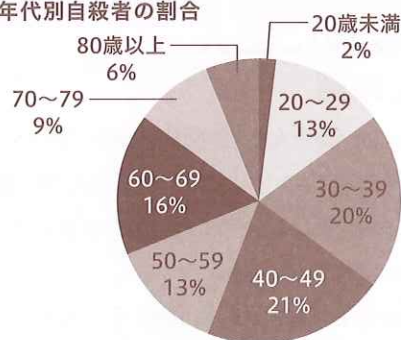
川崎市の2013年自殺者数は220人

2013年の川崎市での自殺者数は220人で、前年より29人少なくなりました。全国の自殺者は09年から減り続け、12年と13年は3万人を割りました。川崎市でも同様の傾向を示しています。自殺率(人口10万人あたりの自殺者数)は15.3で、全国の21.4に比べて低くなっています。

	2011年	2012年	2013年
川崎市自殺者(人)	268	249	220
自殺率	18.7	17.9	15.3
神奈川県自殺者	1,852	1,644	1,558
自殺率	20.5	18.1	17.2
全国自殺者	30,651	27,858	27,283
自殺率	23.9	21.8	21.4

男女比は男4対1。年代別(右円グラフ)では40代21%が最も高い。原因・動機別(複数理由)では、健康問題が39%と3分の1以上を占め、不詳35%、経済生活問題と家庭問題が14%となっています。

年代別自殺者の割合



神奈川県全体の自殺者数は1,558人で、前年比86人減りました。自殺率は17.2で、47都道府県の中では奈良県17.4に次いで低い数字です。

このデータは、自殺の発見地をもとにした警察庁の自殺統計からとっています。厚生労働省の統計(人口動態統計)は、その人の住所地をもとにしています。それによると、川崎市の自殺者数は242人、自殺率16.7。神奈川県全体では1,606人、自殺率17.9になります。



よるいを捨てて素の自分を見つめませんか!

私たちは生きていくと、所属、地位、名誉、財産、教育、いろいろなものが付いてきます。それらを全部取り払って、自分と向き合い、これからを新しく見直しませんか。生きづらさを抱えて、思い悩む人はたくさんいます。「いのちの電話」が鳴りやむことはありません。電話の向こうにいる人と向き合うボランティアをやってみませんか。お待ちしております。

公開講座(基礎講義)

受講資格：年齢20歳以上
日 程：2015年2月4日から毎週水曜日(全6回)
(2/4・2/11・2/18・2/25・3/4・3/11)
時 間：18:30～20:30
研修費用：6,000円
会 場：武蔵小杉駅・溝の口駅周辺(基礎・養成共通)

養成講座

応募資格：年齢23歳～65歳(2015年4月1日現在)
基礎講義を受講された方
研修期間：2015年5月～2016年8月
研修費用：53,000円予定(宿泊研修費は別途必要)
申込受付：公開講座の会場で

問い合わせは
川崎いのちの電話事務局へ。

TEL 044-722-7121 (平日10:00～17:00)

*詳細は決定次第、ホームページに掲載します。 <http://kawasaki-inochinodenwa.org/>

*募集要項(申込用紙)は市役所・区役所・図書館など公的な場所に置いています。

インフォメーション

川崎いのちの電話主催 「チャリティー寄席」

—もうすぐ春だよ、喬太郎!—

出演/柳家喬太郎、柳亭こみち、三増紋之助(江戸曲独楽)ほか

【日時】2015年3月1日(日) 開場12:00/開演13:00

【会場】エポックなかはら 大ホール
JR南武線 武蔵中原駅 徒歩1分

【料 金】前売券3,500円/当日券4,000円
(1月末発売予定、全席自由)

【チケット】チケットぴあ、イープラス
川崎いのちの電話事業推進委員会
(郵便振替 NO. 00200-1-130682)

問い合わせ

川崎いのちの電話事務局 (平日10:00～17:00)
TEL:044-722-7121

寄付感謝報告

2014年5月～
2014年8月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

〔個人〕

(5月)	豊 後 秀 長	深 澤 安 伎 子	宇 田 川 雄 弘	吉 澤 純 子	小 泉 正 博	林 茂	岡 田 修 二
柴 田 武 子	田 中 房 治	坂 田 美 智 子	鈴 木 清	廣 田 し げ よ	初 山 勝 雄	倉 片 孝 行	堀 洋 子
清 宮 慶 一	梶 田 み どり	近 藤 八 千 代	岩 田 洋 子	笹 山 久 子	森 岡 き ぬ	匿 名 2 名	深 瀬 茂 子
富 田 美 津 子	小 坂 幸 三	長 塚 い つ 子	松 岡 光 子	山 鹿 文 子	蝦 名 由 紀 江	(8月)	
尾 根 恒	田 中 幸 治	(7月)	佐 藤 美 津 子	宮 原 信 子	粕 谷 葉 子	齋 藤 正	
山 田 美 和 子	棚 部 哲 男	白 井 香 代 子	浅 田 美 子	梶 川 明 美	西 村 俊 子	杉 浦 初 子	
小 島 良 子	片 山 世 紀 雄	中 村 文 子	岡 本 良 子	斉 藤 加 奈 子	大 久 保 静 子	佐 藤 史 朗	
匿 名 2 名	山 田 美 和 子	村 上 カ ズ コ	鈴 木 恵 子	金 子 圭 賢	藤 嶋 と み 子	山 田 美 和 子	
(6月)	瀧 野 修	河 合 徹 子	山 本 苑 子	岩 田 良 子	高 橋 勉	手 塚 恵 美	

〔法人及び各種団体等〕 NPO法人福祉振興会 カトリック百合ヶ丘教会 募金箱

〔10万円以上の個人・法人及び各種団体等〕 大本山川崎大師平間寺(50万円) 大本山川崎大師平間寺(10万円)

(株)日本ヴェーテック(10万円) 山田眞三(10万円) 豊後秀長(10万円)

合計1,384,390円

編集後記

自殺率の低い方から28番目に神奈川県の開成町が入っている。自殺率が低い市町村は、島などの過疎地が多いようだが、その中では珍しく都会に近い町だ。小田原近くの山あいであり、近年はあじさいで有名だ。

一面に広がる緑の水田と、あぜ道に植えられたたくさんのあじさいの花。あぜ道には、ほかにも季節ごとに楽しめる花が植えられていて、住んでいる人たちが町をとても大事にしていることが伝わってくる。開成町の

農家はみんな豊かそうに見える。きつとおいしいお米がたくさん獲れるのだろう。

市町村によって自殺率が違うのはなぜなのか。違いを知るには、海部町の旅館「みなみ」のご主人の言葉のように、住んでみないと本当のところはわからないのだろうが、自然が豊かだと、住んでいる人の心も豊かになるような気がする。(T)