

岡 檀さん

(和歌山県立医科大学保健看護学部講師)

「心地よく生きる知恵」が自殺を防ぐ

自ら命を絶つ人が、長いあいだ年間三万人にものぼっている日本で、自殺率が明らかに低い地域が存在する。そうした地域では何が自殺を思いとどまらせ、危機を緩和しているのか？ コミュニティ特性と自殺の関係を研究している岡檀さんに聞いた。

自殺希少地域・海部町の発見

——コミュニティが持つ特性と自殺の関係を研究されているとのことですが、もともと自殺については明確な問題意識をお持ちだったのでしょうか？

長年たずさわっていた仕事で、戦争被害者の体験について聞き取り調査をした経緯は大きかったと思います。同じようにつらい体験を持つ人でも、立ち直っていく人と、いつまでもトラウマにさいなまれ続ける人の、両方がいることに気づいたんです。それ以来、心

の傷の回復には個人の能力や資質の違いだけでなく、地域の慣習や人間関係など、彼らが暮らすコミュニティの特性も深く関係しているのではないかと思うようになりました。

同じころに、自殺で家族を失った遺族たちの話を読む機会があり、残された者の悲しみや自責の念、自殺に対する周囲の無知や偏見への苦悩などを知りました。それはかつてないほどの衝撃で、この衝撃は、自殺を防ぐための方法やコミュニティでのよりよい人間関係のあり方を、もっと社会全体で考えていけないものかと思いつけずきつかけになりました。

こうした問題意識はいつの間にか、「コミュニティ特性と自殺の関係とは」という問いになっていました。その後、転職を考える機会があったのですが、なんとなく「日ごろ、抱えている問題意識を掘り下げてみるのもいいのでは」という気がして、行き当たりばったりで大学院での研究を決めてしまいました(笑)。研究を続けるうちに、とくに注目するようになったのが、自殺率の低い「自殺希少地域」で自殺の危険を緩和している「自殺予防因子」でした。博士論文でも

「日本の自殺希少地域における自殺予防因子の研究」をテーマに選んだのですが、研究の準備に必要な先行論文を探しても、自殺希少地域に関するものはほとんど存在しなかったのです。仕方なくその後は新聞や雑誌にも調査範囲を広げ、ようやく見つけたのが「老人の自殺、十七年間ゼロ ここが違う徳島・海部町」という新聞の記事でした。それからさらに、過去三十年分の「人口十万人対自殺率」(一年間に人口十万人に対して何人が自殺によって死亡したのかを表す比率)を使って調査を進め、海部町では高齢者のみならず、すべての年齢層で自殺率が低いこともわかりました。そこで、実際に海部町へ足を運び、自ら命を絶つ危機を緩和している自殺予防因子を探してみようと決意したのです。

自殺予防因子と「朋輩組」

海部町では、五つの自殺予防因子を見つけることができました。

・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



●おか・まゆみ 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科研究員。「日本の自殺希少地域における自殺予防因子の研究」で博士号を取得。第一回日本社会精神医学会優秀論文賞受賞。著書に『生き心地の良い町—この自殺率の低さには理由がある—』(講談社)がある。