

2018.1.20

南山大学社会倫理研究所 2017年度第4回懇話会

**「いのちの支援」研究プロジェクト**  
**自殺の社会学 自殺はなぜ起きるのか？**

日本で“最も”自殺の少ない町から学ぶ  
生き心地の良さとは何か



岡 檀 Mayumi OKA, PhD.

慶應義塾大学SFC研究所 統計数理研究所

# 日本で“最も”自殺が少ない町の話

ただし、いわゆる「自殺予防」の話ではない

この町の人たちは  
「自殺予防」のことなど考えたことがない

# 日本で“最も”自殺率が低い町

- 全国3,318市区町村の30年間の自殺率を統計処理、比較
- **徳島県旧海部町（かいふちょう）**
- 県南端、太平洋に面する小さな田舎町

人口約3,000人面積26.36 km<sup>2</sup>



合併し、  
現在は海陽町

隣接した2町の自殺率は高く  
海部町だけが突出して低い

# 仮説の検証

## 調査と分析

対極的な存在  
真逆の特性を持って  
いるのではないか

- 「自殺希少地域」海部町を主たる対象、「自殺多発地域」A町などを比較対象に
- 200人以上にインタビュー
- 参与観察（祭りの準備や保健師活動へ随行）
- アンケート調査2回：約3,300人対象 20歳以上無作為抽出 回収率89.8%と96.1%

自殺希少地域・海部町に際立っている要素  
(= 自殺の危険を軽減する要素)

海部町では  
赤い羽根募金が集まらない



# 緊密過ぎない人間関係

- 隣町では住民全員がほぼ同額を募金。海部町では、ある人は募金し、ある人は募金をしない。
- ひとは人、自分は自分。
- 人と違った行動をとっても責められない。
- 均質、全体主義が大嫌い。

# 海部町民語録

「関心があるんや、  
監視しとるんやない」

—異分子を排除しない—

# 海部町民語録

「いろんな人が、いたほうがいい」

# 多様性の重視

## 【事例の一部】

- 江戸時代から続く相互扶助組織「朋輩組」。  
他地域と違う、ユニークな特性。
- 入会退会とも当人の自由。
- 加入しなくてもコミュニティで不利益を被らない。
- 旧家もよそ者も、等しく受け入れる。
  
- 特別支援学級に対する意見  
— 「いろいろな人がいたほうがいい」



# 海部町民語録

「おまいにも、出来ることがある」

—“やれば出来る”とは違う—

# 有能感をもって事にあたる

有能感（自己信頼感、自己効力感）  
周囲の事柄に対し、何らかの対処ができると思える感覚

		肯定	⇒	否定
自分のような者に 政府を動かす力は ない	<b>海部町</b>	26.3	31.9	41.8
	<b>A町</b>	51.2	21.6	27.2

周囲の様々な出来事に  
どう取り組むかという態度

P<0.001

## 【事例の一部】

- 議会では古参も新人も同等、遠慮しているとむしろ注意を受ける

# 海部町民語録

「一度目は、こらえたれ」

# 人物本位の評価

人の評価が、多角的、長期的、総合的

## 【事例の一部】

- 「一度目はこらえられ（見逃してやれ）」 挽回のチャンス  
敗者復活
- A町では一度の不祥事、「孫子の代まで」と
- 海部町のサプライズ人事 たとえば教育長の選び方

# 海部町民語録

## 「病は市に出せ」

—海部町のリスクマネジメント術—

# ことわざ「病、市に出せ」



やせ我慢を戒め、早期開示を促す



# 適切な援助希求行動

		肯定	⇒	否定
悩みを抱えたとき、 誰かに相談したり 助けを求めたりすることに抵抗がある	海部町	20.2	17.0	62.8
	A町	27.0	25.7	47.3

P<0.001


## 【事例の一部】

- ことわざ「病、市に出せ（やまい、いちにだせ）」  
（悩みを抱え込まず、早めに助けを求めよ）
- 海部町は、医療圏内で最もうつ受診率が高く、
- しかも軽症の段階で治療を開始する傾向
- うつに対するタブー 海部町とA町の違い

うつ予防施策の  
限界

# 海部町コミュニティにおける 5つの自殺予防因子

1. 緊密過ぎない、ゆるやかな人間関係
2. 多様性を重視する
3. 人の評価は多角的に、長い目で
4. どうせ自分なんて、と考えない
5. 助けを求める、弱音を吐ける



息苦しさ  
生きづらさを  
減らし  
共存する

# 集団で生きることと、個を活かすことを絶妙に両立

1. 緊密過ぎない、ゆるやかな人間関係
2. 多様性を重視する
3. 人の評価は多角的に、長い目で
4. どうせ自分なんて、と考えない
5. 助けを求める、弱音を吐ける

われ関さずの  
「東京砂漠」  
ではない

息苦しい  
「ムラ社会」  
でもない

# 海部町版 ゆるやかなつながり

- 関係を断ち切るわけではなく、嫌々つらなるわけでもなく、
- 自分も相手も追い詰めない状態を保ちながら、
- **集団で生きる**ことと**「個」を活かす**ことを絶妙に両立

# 海部町民の言う“プライバシーの侵害”とは



- 一挙手一投足が把握され、いわゆる“筒抜け”



- 同調を強要されたり、嗜好を矯正されたりする

多様性を脅かす要素に対し非常に敏感  
強く抵抗する

問題が  
早期に顕在化

# 取り残される人を、つぐらない

- 海部町でもA町でも、「助け合い」がある
- ただし、A町では“契約”を遵守していることが条件



意識下で蓄積されるストレス

- 海部町が他と違うのは、“契約”を課さないこと
- 何を言っても、どう行動しても、見捨てられないという  
安心感



息苦しさからの解放

# 損得勘定で、三方よし

- 「病、市に出せ」は慈善ではない
- 損得勘定 但し自分の利益だけを考えていたのでは  
たちまち破たん
- 社会の循環に乗せて考える  
→ 「自分よし 相手よし 世間よし」
- 慈善ではないからこそ、**サステナブル（持続可能）**

# 海部町のデフォルト設定

## 人は欲深く、誘惑に負ける、間違いをおかすもの

移住者によって発展した、地縁血縁の“薄い”コミュニティ

- 人間観察に長けている。性と業をわかっている。綺麗ごとを言わない。

## 想定外のことが起きるのが、世の中

そのときに、何ができるか。

- 思考の柔軟性、心の弾力性（レジリエンス）
- 最大の敵は、思考停止

# 海部町民語録

「ああ、こういう考え方があったのか」

—海部町民の弾力的思考—

# 海部町民の弾力的思考

ああ、こういうものの見方、考え方があったのか。  
世の中には自分と同じ考えの人ばかりではない、  
いろいろな人がいるものだ。

- 「**社会 = 多様性**」を刷り込まれるコミュニティ
- 想定外の多種多様な事象への**耐性が強められ、弾力的な対応が身につく**のではないか

# 日本で“最も”自殺が少ない町の話

コミュニティ、企業、学校、SNSなど、  
あらゆる“集団”のあり方を考える上でのヒント集