

---

# コミュニティを探して

( 7 )

藤 信子

1998年以來3万人を超えていた自殺者数が、2012年と2013年に続けて3万人を切ったとは言え、日本が世界の中で自殺が多いのは変わらない。この2年の自殺率の減少は、数年前から取り組まれていた、多重債務などへの相談の効果と、経済的な問題が影響しているらしい。経済的問題と病気を苦にして、ということが自殺に至る要因として多いと言われることを見る限りでは、その状況にある個人をどのように相談

につなげることができるか、という発想になる。ところが、「自殺はコミュニティ特性や住民気質と深いかかわりがある」と言われると、気質はともかく、そういうコミュニティはどうしたら出来るのだろうかと興味を持って「生き心地の良い町 この自殺率の低さにはわけがある」(岡檀 2013)を読んだ。徳島県の旧海部町は人口2602人(2000年時)の町だけれど、自殺率の低いトップテンの自治体の中で唯一島でない

町だったという。著者はその海部町で4年間のフィールドワークを行い、コミュニティに潜在する自殺の危険を緩和する要素、「自殺予防因子」を探した。この調査と分析の観点と綿密さは素晴らしいのだけれど、ここではそれには触れない、是非本書にあたって下さい。

ここでは著者が町で見つけた「5つの自殺予防因子」の中の、『病』は市に出せ」ということについて考えた。あとの4つの因子も、この町のユニークさを表しているのだから、自殺について考える時は、1つだけの因子を論じるのはあまり意味がないだろう。けれど、社会、地域など私をとりまく環境の問題を考える時に、このことばはとても響いた。私は援助職の人たちが、職場で弱音を吐けない、専門家は辛さを言わないようにと教育されてきたことについて、「病气」や「障がい」、「辛い」「避けたい」ことは、地域や世間という、「外のグループ」ができるだけ聞かない、見ないでおきたい気持なのではないかと考えた(藤 2011)。だから海部町のこの格言を見たとき、この町の人には、具合の悪いことを個人の中に閉じ込めなくて、皆で支えようという「外のグループ」がある、と思った。ここで「病」というのは、単なる病気のみ

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ていて、「市」というのは、公開の場のことだそうである。早目に開示すると、周囲が何かしら、対処法を教えてくださいというような意味らしい。やせ我慢はしないよという意図があるようだ。このことを聞くと、今私たちが学校や職場で教育されてきたこととずいぶん違うなど感じる。世間的には「我慢強い」ことは良い事だと思われる。我慢せずに、怒ったり泣いたりすることは、子供っぽいと言われがちだ。そして組織の中では、その組織の枠に従うのが日本の会社人間の特徴だった。そういう特徴はうつになりやすい特徴にも通じているのだけれど。

自分の辛さや、不振を周囲の人に言えるのは、やはり周囲の人たちが、それを受け止めて一緒に考えてくれることを体験しているということがあるだろう。この町の援助を求めるのに心理的抵抗がないのは、そういうコミュニティが出来てきていると言う事だと思う。この町のうつの受診率が高いという意外な結果があるが、それは「軽症」の段階での受診が多い、早期発見と早期対応というメカニズムが働いている

らしいということである。そして、隣人がうつになったと聞くと、見舞いに行ってやらねば、と話し合うのである。これは、私たちが普通知人が病気になったと聞くと、よほど親しくはない限り、そっとしておいたほうが良いだろうと考えがちなのと違う、この違いはなんだろう。病気になったことを知人から聞かされると、普通はどう反応するだろうと考えてみた。いろんな病気に対する偏見ということとはさておき、そっと遠巻きにするのは、これはその病気についてよくわからず、どのような言葉をかけてよいか、どのような療養法があるのか教えることもできない、と思うからではないか。風邪を引いたと聞いた時には、自分なりの玉子酒とかいろんないいものがあると教えてくれる人は結構多い。しかし、がんとか難病、精神病などと聞くと、こういう対処法がいいのではないかと、とはなかなか言わない。その病気に対するイメージも持ちにくいためということもあるだろう。病気が治るかどうかに関しては、わからないとしても、どうしたら少しでも良い、楽な療養生活ができないかと、一緒に考えることはできるのではないかと。海部町に人たちは、病気になった人のところに出かけて、その人のために自分が何ができるか、

話しているのだろうかと考えた。

病気について、あまり人前では話さないことが我慢強い大人であると、思わされることは、社会が見たくないこと、無い事にしたいことを自分の中に取り入れてしまって、その中で自分も病気について考えることが出来なくなってしまうのではないかと考えた。自分と知人のことを考えるためには、もう少し自分の辛さを人と話し合っても良いのではないかしらと思う。

—文献—

藤 信子 (2011) 私の・外のグループ、内のグループ. 集団精神療法 27 (2) 112-118  
岡 檀 (2013) 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