

日本の自殺者数は、3万人前後で長年推移しており、近年は下降傾向ですが、今なお交通事故死者の6倍もあり、先進7カ国ではワースト1位です。そんな中、日本できわめて「自殺率が低い町」があります。そこはお隣り徳島県旧海部町（現在：海陽町）、徳島県南端、太平洋に面する人口約3千人、面積^{26.36}km²の小さな町です。

海陽町の地域特性は、人と人がゆるやかなつながりを持つコミュニティであると言えます。お互いの関係を断ち切るわけでもなく、嫌々つながるわけでもなく、自分も相手も追い詰めない状態を保ちながら、集団で生きることに「個」を活かすことを絶妙に両立しています。

海陽町の民語録に生き方の特徴が見て取れます。「いろんな人が、いたほうがいい」「おまいにも、出来ることがある」「二度目は、こらえたれ」「病は市に出せ」（悩みは抱え込まず、早めに助けを求めよ）「ああ、こういう考え方があったのか」「自分よし 相手よし 世間よし」「関心があるんや、監視しとるんやない」「このような言葉からも人の評価が、多角的、長期的、総合的であることがうかがわれます。

実は、海陽町は、町を含む医療圏内で最もうつ受診率が高いのです

生きやすいまち

が、軽症の段階で治療を開始する傾向があり、うつに対する抵抗感が少なく、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ができる地域性があります。

ひとは誰でも落ち込むことがあります。一人ひとりがそこから回復するには、周りの人たちの支えが大切です。

世の中には、想定外のことが起こり得ます。その時に、皆で何ができるかを考え、思考停止しないような心の持ちようをこころがけたいものです。誰も自殺に追い込まれることのない、生きやすい南国市²をめざして、地域のつながりが命を守ることを再確認していきましょう。

相談窓口として以下に掲げるところがあります。

- ・高知県立精神保健福祉センター（高知県自殺対策推進センター）
☎821・4966（代表）
- ☎821・4684（自殺対策）
- ・いのちの電話（9時～21時）
☎824・6300
- ・高知県中央東福祉保健所
☎0887・53・3173
- ・南国市保健福祉センター
☎863・7373

■問い合わせ

人権啓発広報委員会
☎880・6569