

Dr. 中路の健やか通信 (其の64)



第64回 自殺

◆青森県の短命の原因の一つ

自殺は、年代を問わず我が国の主要死因で、人の健康、幸せを考えた場合、避けては通れない問題です。

まず、図をご覧ください。世界各国の自殺率（人口10万人当たり）を示しました。

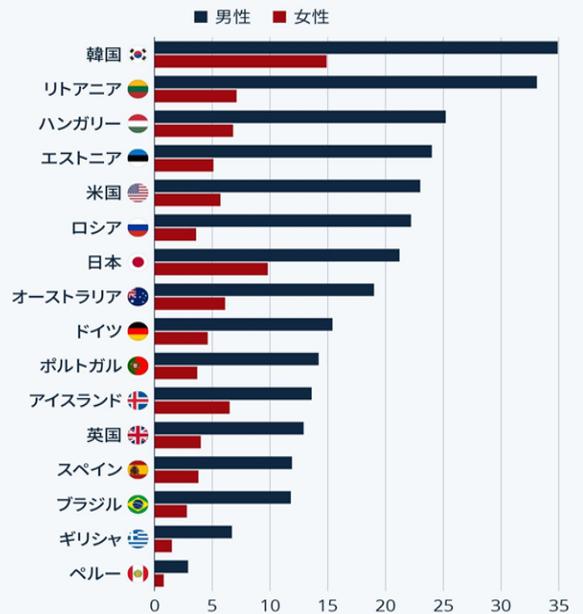
驚くことに、なんと、日本は世界トップクラスの自殺国なのです。「いったいなぜ?」。日本ほど良い国はないのではないですか?。普通にはそう考えられるでしょう。しかし、事実です。

外国に住んでみると、日本社会の特殊性に気づきます。日本人はいつも周囲の視線を感じて生活しています。逆に言えば、周囲を見ながら生きていることになります。私もそうですが、

人の噂や悪口を言うし、また言われます。小さなことまで責任問題で大騒ぎされます。ストレスの多い社会と言えないでしょうか。

世界各国の自殺率

世界各国における10万人当たりの自殺死亡率*



* 2021年時点、または最新のデータ
出典元: OECD



筆者が政府開発援助（ODA）でジャマイカにいた時に、たくさんの青年海外協力隊の隊員の方にお会いしましたが、そこで不思議なことを知りました。

隊員の中には、できれば長いことジャマイカに住みたいという人が少なからず存在したことです。

どう考えても、日本の方がすべてに便利です（コンビニはどこにでもある、など）。治安



（安全）という点では比べ物にならないほどの差がありますし、何よりも隊員の給料は「すすめの涙」なのです。それなのに、なぜ??

その理由は「はまった」ということらしいのですが、筆者なりに解釈すれば、「仕事そのものへのやりがい」プラス「ストレスの多い日本より、ジャマイカの方がはるかに自由で気楽だ」ということではないでしょうか。



どうも日本を出て外国に住むと、そのことを痛感するらしいのです。

日常的に問題だらけでも「ノープロブレム」のジャマイカはある種の楽園と言えます。

バブル崩壊にあえいだ平成になって、日本人（とくに男性）の自殺者数が、急激に増加しました。それが一番はっきり分かるのが、平成9年の2万4391人の「自殺者数から平成10年の3万2,863人への増加です（警察庁統計資料）。何と1年で約8,500人も増加したのです。これは1年間の交通事故による死亡者数をはるかに上回ります。この背景には平成の初めにはじけたバブルの影響（とくに急増したリストラ）があると考えられています。しかしどうでしょう。たとえそのような背景があったとしても、1年間に自殺者が35%も増加する日本という国。いったいどうなっているんだと考えてしまいます。