

# 自殺予防における 「地域の“つながり”の再構築」が果たす役割

杉原 学  
SUGIHARA Manabu

## 1. はじめに

「本當に重大な哲學的問題は一つしかない、それは自殺である」。

フランスの哲學者カミュは、自殺という問題の重要性についてこのように述べ、それ以外の哲學的問題は戯れである、とさえ言い切った(1951:10)。彼の言葉は、自殺問題の切実さとともに、それを解き明かすことの難しさをも我々につきつける。

日本の年間自殺者数は14年連続で3万人を超えた。この国を覆う閉塞感を象徴しているのが、この自殺問題であろう。自殺は、宗教学、生物学、心理学、社会学、哲学、公衆衛生、精神保健など、あらゆる学問の対象である。しかしながら、シュナイドマンが『自殺とは何か』の中で述べたように、「あらゆる自殺を説明し尽くす単一の理論はない」(1993:250)。

確かに、多くの学問分野は科学的・還元主義的な手法により個別化・細分化され、それぞれに著しい発展をとげてきた。しかしそのような手法によって理解できないものは、むしろ次第に軽んじられるようになったと言えよう。「生命の存在意義」などは、その最たるものである。解剖學者の養老孟司は、複雑なシステムを持つ人間を部分的に理解しても、全体を理解することにはならないと述べ、還元主義の危険性を指摘している(1998)。

皮肉にも、この還元主義的な動きは、人間社会のありようの変化にも共通する。かつて共同体の中でさまざまなつながりを持ちながら共に生きてきた人間は、いまや「個人」として生きることを義務づけられている。「つながり」は「しがらみ」としてとらえられ、バラバラにされた「個人」を国家が統合することで、市民社会は営まれている。そのような人とのつながりが見えにくい社会の中で、「生きる意味」までもが見えにくくなってしまっているのが現代と言えよう。そのことが結果的に「自殺問題」として表出していると筆者は見ている。

本論文は、筆者の修士論文の一部を抜粋し、修正を加えたものである。修士論文では、「人のつながりの喪失」が、日本における「自殺増加」の温床であることを明らかにし、具体的な自殺予防の取り組みとして「隣人祭り」<sup>(1)</sup>を提案した。これは言ってみれば「地域の人が集って交流する」というだけのことにすぎない。それに対して、「そんな程度のこと、今の深刻な自殺の問題が解決に向かうなんて、認識が甘すぎる

のではないか」という反論もあろう。しかし、実はその反論にこそ、現状に対する認識の甘さがある。なぜなら、「地域の人が集って交流する」という、そんな程度のことさえ失われてしまっているのが地域社会の現実であり、そこにこそ、日本の自殺問題の本当の深刻さ、根深さがあるのである。

## 2. 長期的視点に立った自殺予防とは

### (1) 自殺対策と自殺予防の定義

はじめに、本論文における「自殺対策」と「自殺予防」の定義の違いについて明らかにしておく。「自殺対策」の定義は、「自殺の要因を抱えた人を対象に、自殺に追い込まれないことを目的として行われる行為」とする。それに対して「自殺予防」の定義は、「あらゆる人を対象に、自殺の要因を抱えないことを目的として行われる行為」とする。

この定義は、「自殺予防」が、「自殺対策」にくらべてより根本的な対策であり、より問題の川上の部分で行われる取り組みであることを意味する。このような視点から、自殺問題の根本的解決を図る自殺予防について論じる。

### (2) 自殺予防の視点から見た『自殺実態白書』の分析

『自殺実態白書』<sup>(2)</sup>の分析によると、自殺の背景にはさまざまな危機要因（負債、身体疾患、生活苦、家族間の不和など）が潜んでおり、調査した305人の自殺の背景には、68項目もの危機要因が確認されている。また要因が不明である16人を除く289人が抱えていた危機要因をすべて足すと1168になる。ここから、一人で抱えていた危機要因数の平均は4.0ということになる。さらに、「危機要因」全体のおよそ7割が、上位10要因に集中していることもわかっている。これらのことから、白書では「自殺の10大要因が連鎖しながら『自殺の危機経路』を形成」と分析している（NPO法人ライフリンク、2008：16-17）。

日本における自殺対策の中心的存在である「NPO法人ライフリンク」<sup>(3)</sup>による自殺対策の考え方は、自殺に至る要因の連鎖における最終段階である「うつ病」に至る前に、これら10大要因の連鎖のプロセスに介入、対策を行うというものである。

ではこれらの自殺に至る要因について、自殺予防という視点でもういちど捉えなおしてみるとどうだろうか。繰り返しになるが、自殺予防は「自殺の要因を抱えないこと」を目的とする。そうすると必然的に、自殺に至る要因の連鎖の川下ではなく、川上へととどんどんさかのぼることとなる。自殺時に抱えていた「危機要因」数は一人あたり平均4つで、305人の自殺の背景にある要因の種類は、68項目にもものぼる。自殺予防という視点でこのことを考えるときに忘れてはならないのは、その68項目の要因の背景にも、またさらにその要因を発生させた小さな要因があるはずだということである。根本的な自殺予防を考えるならば、個別の自殺の要因の背景にある、より小さな要因へと、とどんどんさかのぼっていく作業が欠かせない。最終的には、わかりやすいかたちで問題が表面化する前の「潜在的要因」にまでさかのぼることになる。

であるならば、これら潜在的要因を「何項目」というふうに数えることができるだろうか。そこには本人すら意識していない要因も含まれる以上、数値化することは困難である。こうなってくると、その要因や種類について無理に数値化しようとするよりも、あえて抽象的に「要因はたくさんある」と言ってしまったほうが、実態を正確に表していると言える。では、これらたくさんの潜在的要因に、どう対処していばいいのだろうか。

### (3) 自殺予防とインフォーマル・ケア

要因が潜在的で表面化していない以上、行政や公的機関の相談窓口のような、いわゆるフォーマル・ケア<sup>(4)</sup>では対応できないことは明らかである。そこで必要となってくるのが、公の機関ではなく、家族、友人、隣人など、日常での人と人のつながりの中で行われるインフォーマル・ケア<sup>(5)</sup>である。日常の中に人と人とのコミュニケーションがあれば、相手の小さな変化に「気づく」可能性がある。つまり「潜在的な要因」が顕在化する前に対処できる可能性があるということである。

高橋紘士は、人間社会の中で人がささえあうという構造を「自助」「互助」「共助」「公助」の4段階に分けて述べた池田省三の論考を次のように紹介している。

「池田氏によれば、『何か問題が発生して、解決を迫られたとき、まず求められるのが自助で、(中略)これに家族隣人が手を差し伸べる、これがインフォーマルな支援で、これが互助。自助、互助でカバーしきれないとき、システム化された自治組織が支援する。かつては、教会、村落共同体、などでこれらが衰退すると、職域の自治組織によるセーフティネットが登場し、これが多くの国では社会保険に収斂していく。これは、行政と区別された、共助システムであり、これに包括されない者、なお解決し得ない場合のみに、行政の保護、すなわち公助が発動する』(2010: 46)

この考え方で見たとき、過去のライフリンクの活動は主に、行政の保護である公助のシステムの整備であった。つまり、本来は「最終段階」において発動すべき支援を中心に行われてきたのが、これまでの自殺対策だったと言える。もちろんこれは緊急支援として欠かせないものである。しかし「自殺予防」について考えるときに重要なのは、先に述べたようにインフォーマル・ケアであり、つまり家族隣人が手を差し伸べる「互助」の部分になる。すなわち、日常のコミュニケーションの中で互いに気づきあえる、人と人との「関係性」および「つながり」のことである。これが、自殺に至る要因が顕在化する前の段階、あるいは顕在化してもまだ大きな要因に発展する前の段階において機能する。

ところが、その最も重要であるはずのつながりが致命的なまでに失われてしまっているのが今の日本社会の現状であり、それが自殺多発社会の温床になっているのだが、ここからはそのつながりが果たす役割についてさらに詳しく論じたい。

### 3. つながりが果たす役割について

#### (1) 動物行動学の視点から

ここまで、自殺予防と人のつながりの関係性について述べてきたが、それがどのようにして「自殺の潜在要因」あるいは「顕在化して間もない要因」に対処できるのかについて、さまざまな視点から論証しておく必要があるだろう。

つながりの重要性について論じるには、そもそも「人間とはどのような生き物なのか」という極めて根源的な部分から見ていく必要がある。自殺について論じるとき、最も欠落していたのはこの視点であろう。それは20世紀の社会科学の過ちに由来するが、それについて山岸俊男が糸井重里との対談の中で語っている。山岸の発言のみ下記に引用する。

「20世紀の社会科学は根本的に間違っていたと、そう思ってるんです。少なくとも『20世紀後半』の社会科学は、『タブラ・ラサ』の前提で、『人間』というものを理解してしまった。これが、非常に大きな失敗でしたね。タブラ・ラサというのは、つまり、赤ん坊として生まれてきたときにはころは『白紙』であり、その赤ん坊が育つ文化や環境によって、『白紙のころ』に何でも書き込むことができるという人間理解。そう、人間が人間として生まれ持つはずの『人間性』なんてものは『ない』と。そのように考えられてきたものだから、人間性についての研究が、進められてこなかったんですね。人間というのは一体、どんな生物なのか。そして、その人間という生物が社会をかたちづくってきたということは、一体、どういうことなのか。そういう問題が、考えられてこなかった」(ほぼ日刊イトイ新聞)

自殺とは、生物が自らの生命を絶つ行為である。これを「生物としての人間の性質」を抜きに論じるわけにはいかない。しかし「タブラ・ラサ」という概念が社会科学の基盤に位置づけられたことが、この視点による考察を妨げてきたのである。そこで筆者はこの視点を、動物行動学<sup>(6)</sup>に求めた。

動物行動学者のフランス・ドゥ・バルは、人間とはもともと協力し合う生き物であるということをさまざまな研究から明らかにしている。そして人間の体と心は社会的な生活を営むためにできており、それができないと私たちは絶望的なまでに落ち込むとし、絆を結ぶことはじつに有益であると述べている(2010:21-22)。彼は配偶者を失ったときのリスクについても言及しているが、たしかに日本における調査でも、配偶者を失った後の自殺率は極端に高くなることが明らかになっている<sup>(7)</sup>。ここからも、人間が生きていく上での「つながり」の重要性が見えてくる。では、それらのつながりが、どのようにして自殺の要因に対処できるのだろうか。彼はこう述べている。

「日頃から人間には、それほど大変でなければ、赤の他人も含めて他者の人生を良くしようという気がある。厳密に言うとこれは利他主義ではない。利他主義は労力を要するからだ。そうではなく、ここでは当人に少しも負担にならない状況のことを言っ

ている。(中略) 空港で誰かが搭乗券を落とせば教えてあげる。注意する側はほとんど労力を費やさないが、相手にとっては大きな痛手を未然に防いでいる」(2010: 159)

このような例は、私たちの身近なところにもいくらかでも見つけることができる。失業して収入がなくなった友人に、たまたま見つけた求人を教えてあげることもそうだろう。教える方にとっては、たまたま見つけた情報を友人に知らせるだけのことなので、ほとんど労力は必要ない。しかし、それを教えてもらった方にとっては、自分の命をつなぐ情報となり得るのである。あるいは、職場や友人関係で深刻な悩みを抱えている人に対して、ちょっとした相談相手になることもひとつの例だろう。これらのことを考えれば、人と人とのつながりの中で、潜在的なものも含めた自殺の要因が取り除かれていくということが決してめずらしいことではないということがわかる。また、この際に「お金のやりとり」がないことにも注目しておきたい。つまりこれらの行為には基本的にコストがかからないというメリットもある。フランス・ドゥ・バルは、このような無償の援助とも言えるような行為は共感によって引き起こされると述べる。両者の間に親しい関係性があれば、援助はより頻繁に行われるというわけである(2010: 167)。

これらのことから、人間はつながりの中で援助し合う社会的な生き物であること、その頻度や内容は互いの関係性によって変わることに、そしてそれらの援助が「自殺の潜在的または顕在的要因」に対処する力を持つということがわかる。

## (2) 自殺予防の介入研究の視点から

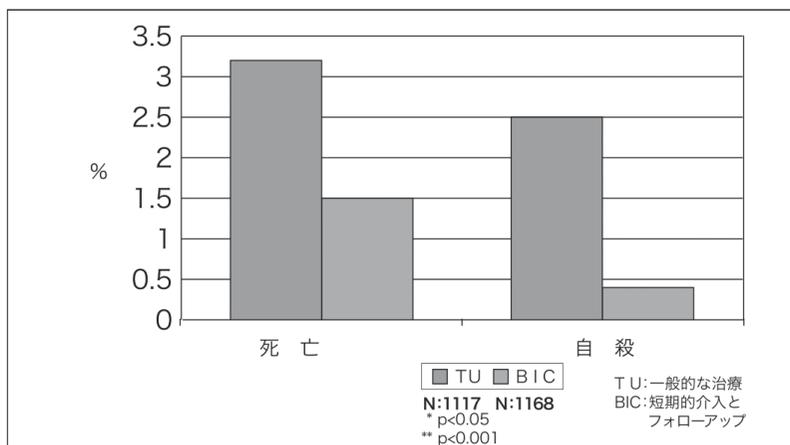
つながりの重要性については、ほかにも非常に興味深い研究結果がある。WHO が 10 カ国と協力して行った自殺予防の介入研究である。その内容は次のようなものである。

自殺未遂者を無作為に 2 群に振り分け、一群には一般治療(たとえば手首を切った人の傷の手当て、過量服薬した人への胃の洗浄などの治療にとどめ、その後のフォローアップはしない)を、もう一群には短期介入とフォローアップ(自殺未遂が起きた後、約 1 時間にわたる短期介入。認知療法的アプローチに加え、自殺や自殺未遂についての事実を教育。18 ヶ月間に 15 回のフォローアップ)を行った。

このフォローアップとは実に簡単なもので、自殺未遂をした人に直接会いに行き、「お元気ですか?」(How are you?)、そして「何か必要なものはありますか?」(Do you need anything?) といった 2 つの質問をする、せいぜい 5 ~ 10 分程度の接触だった。けっして心理療法といった代物ではない。何か必要としているものがあれば、それが得られるように取り計らう。

最初、多くの人が「こんな単純な方法では、うまくいかないだろう」と懐疑的だったという。ところが驚くべきことに、一般的な治療をただけの群は、短期介入とフォローアップを実施した群に比べて、死亡率は約 2 倍だった。自殺については両者に 6 倍もの開きがあった。このようなアプローチが、自殺やそれ以外の死亡も減らす方法になり得るといふ、はっきりとした結果が得られたのである(ベルトローテ、2007: 11)。

図1 自殺未遂後の18ヶ月間のフォローアップ（ベルトローテ 2007：11）より転載



ジョゼ M. ベルトローテは、あくまで仮説であるとしながらも、「このように接触することで、自殺未遂者に対して何らかの対人的なネットワークを築き上げたと言えるのではないかと考えています。というのも、自殺の危険の高い人の多くは、家族、友人、同僚、地域社会との絆を失ってしまっています。このようなごく短い接触であっても、自殺の危険の高い人にとって重要な絆となったのではないかと思います」(2007：12) と述べる。

この実験では自殺未遂者を対象としているが、このように人々の間につながりを構築することがメンタルヘルスの改善につながるならば、それは自殺未遂者以外の人々にとっての自殺予防にも有効である可能性は高い。

### (3) セルフヘルプグループの視点から

自殺者数の増加にともない自死遺族のセルフヘルプグループ<sup>(8)</sup>も増えつつあるが、そこでもやはり「人のつながり」が大きな役割を果たしている。

日本のセルフヘルプグループのひとつに「ちいさな風の会」という、子どもを亡くした親の会がある。ここでは、子どもを自殺で亡くした人だけを対象とする分科会を開いており、「この会が心のささえになった」という自死遺族の声は後を絶たない。この会の世話人である若林一美の著書『自殺した子どもの親たち』(2003) から、いくつかを引用する。

「みなさまのお話を聞いているうちに、仲間がたくさんいることを知り、心が少し軽くなって帰ってきました」(32)

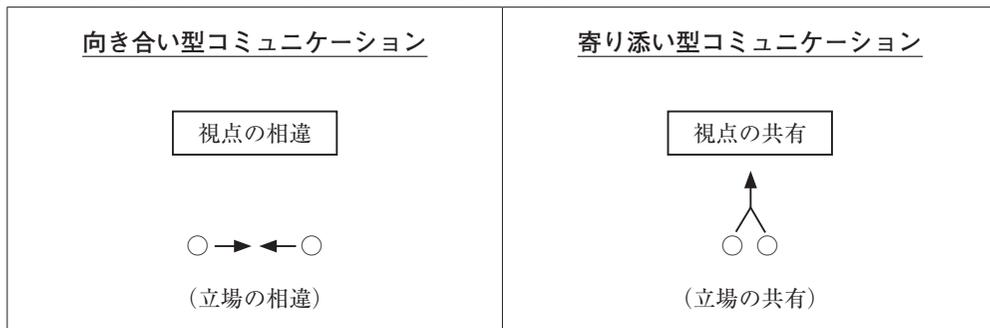
「同じような悲痛に耐えて生きておられる方々を思い浮かべ、どれだけ気持ちが支えられていることだろう」(110)

「一人で抱え込んでいては狂いそうになる苦しさが自分一人ではないと知ることがどんなに心強いことか」(172)

これらの言葉からわかるように、彼らは「同じ苦しみを持つ仲間」とのふれあいを通して、心の救いを得ている。日常の社会の中で、彼らがいかに疎外感を感じながら生きているか、いかに共感を求めているかの表れであろう。自責の念に苦しんでいる上に、様々な誤解や偏見を受けやすい自死遺族にとって、「相手が自分の気持ちを理解（しようと）してくれる人間か、そうでないか」は極めて重要であり、敏感にならざるをえない。仮に、自分の気持ちを理解しようとしてくれる人を「こちら側の人」、理解してくれない人を「あちら側の人」と位置づければ、「ちいさな風の会」の参加者たちは、互いに苦しみを分かち合える「こちら側の人たち」と言える。参加者の安心感は、このようなところから生まれてくるのだろう。

自分の立場から相手に接するコミュニケーションを「向き合い型コミュニケーション」と仮定すれば、「ちいさな風の会」で生まれるようなコミュニケーションは、互いの気持ちや経験、立場を共有し合える「寄り添い型コミュニケーション」だと言える（図2）。抽象的な表現で言えば、「同じ景色を共有できる」ことが重要なのである。

図2 向き合い型コミュニケーションと寄り添い型コミュニケーション



(筆者作図：2011)

筆者もこの「ちいさな風の会」の集会に参加したことがある。そこで感じたのは、「許しの循環」とも言える心の交流であった。自死遺族の多くは強い自責の念を感じているが、それゆえに、同じ苦しみを共有している他者を許し、肯定することができる。このとき他者は、「客観視された自己」でもある。そのうちに、少しずつ自分自身をも許し、肯定できるようになっていく。こうした「他者を通しての自己肯定」の場やつながりを提供することが、セルフヘルプグループの大きな役割だと言える。このことから考えれば、日常生活の中で互いの共通項を見出しやすい「地域」の人同士のコミュニケーションは、目に見えない形で、私たちの心身の健康をささえてきたとも言えるだろう。

さて、ここまで「動物行動学」、「自殺予防の介入研究」、「セルフヘルプグループ」という3つの視点から検証してきたように、人とのつながりは自殺予防において非常に重要な役割を果たす。ここでは紙幅の都合で詳しく述べないが、人のつながりを社会の資源としてとらえる「ソーシャル・キャピタル」<sup>(9)</sup> という概念からも同じことが説明できるし、このような例はいくつでも挙げられる。つまり、「つながりの喪失」は「自殺増加」の温床であると考えるのが妥当であろう。ところが、先にも述べたように

現在の日本においては、まさにこの人とのつながりの喪失が大きな社会問題となっているのである。

## 5. おわりに

日本では近年になってようやく自殺対策の重要性が認知されてきたが、その予防については長らく議論や研究が深められてこなかった。ナシーム・ニコラス・タレブが述べているように、「治療より予防のほうがいいのは誰でも知っている。でも、予防のために何かをして高く評価されることはあまりない」(2009: 14)。このことは自殺問題にもあてはまる。

本論文の主軸を成すのは自殺予防における「つながり」の重要性であり、その喪失こそが、自殺多発社会の温床であると言える。つながりは、ささえあいの関係性を生む。支援する側もまた、他者に必要とされることで肯定され、そこに生きる価値を見出すことさえある。結果的に、それは相互の存在を肯定することであり、相互支援の関係性を生む。ところが公的な支援では、構造的に支援される側と支援する側が明確に分けられてしまい、ささえあいの関係性が生まれにくい。だからこそ、インフォーマルなケアが必要とされるのである。

これらのことからわかるように、つながりの本質的な役割をひとことで表現するならば、それは「存在の肯定」であろう。人は、他者とのつながりなしに、自らの存在を肯定することができない。だからこそ、多様な存在を肯定する、「多様なつながり」が必要なのである。そのことを裏づけているのが、フランスの政治社会学者であるトクヴィルの社会分析である。内山節は、トクヴィルの考え方を次のように説明している。

「トクヴィルにとって健全な社会とは、さまざまな精神の習慣が併存している社会だった。逆に述べれば、ひとつの精神の習慣が覆っているような社会を、トクヴィルは危険な社会とみなした。(中略)なぜならひとつの理念が支配すれば、その理念だけが正義になり、それとは異なる精神の習慣を圧迫する抑圧的な社会が生まれてしまうからである」(2010: 84)。

つまり、多様な価値観が併存している社会が健全な社会であり、ひとつの価値観に支配されているのは抑圧的な社会だということである。自殺問題について考えた場合にも、このことはあてはまる。「ひとつの価値観に支配されている抑圧的な社会」が自殺の要因となることは、デュルケムが『自殺論』の中で指摘した通りである<sup>(10)</sup>。それは、「自己を肯定できない人々を大量に生み出す社会」だと言ってもよい。逆に言えば、多様な価値観を持つ人々とのつながりを持ち、多様な価値観を自分の中に持つことで、自殺へのリスクを減少させることができるということである。

自殺予防を考えると、「多様な価値観が併存する社会」は、ひとつの目指すべき方向性だと言える。ではトクヴィルは、多様な価値観が併存する社会はどうすれば生ま

れると考えたのか。内山は次のように説明している。

「小さな集団が多様に存在することだと彼は考える。人間の精神の習慣は自分でつくっているようにみえるかもしれないがじつはそうではない。そのグループに加わっていることによって、そのグループの精神の習慣を身につけるのだと。(中略)そして1人1人の人間もまた、幾つかの小さな集団に属していることが望ましいと。(中略) こうしていくつかの精神の習慣を1人の人間が身につけるようになると、どれかひとつの精神の習慣に絶対的な真理があるわけではないことに、人々は気づくようになる」(2010: 85-86)

社会に小さな集団が多様に存在することで、個人の多様な価値観が育まれる。また個人の多様な価値観が、多様な集団を認め、育む。そしてこの循環をささえるのが、「多様なつながり」である。また、多様な価値観を身につけることは、「自己を肯定する力」を身につけることでもあり、これが本質的な自殺予防となることは論を待たない。これらのことを具体的に実践する取り組みのひとつとして、筆者は修士論文の中で隣人祭りを提案したが、当然ここにも多様性があるといよい。そしてこれらのことを実践する上で欠かせないのは、持続可能性（サステナビリティ）である。予防は、日常の中に組み込まれていなければならない。糸井重里は、この持続可能ということについて、次のように述べている。

「いちばん『サステナブル (sustainable)』なのは、『それ、たのしくできないか?』なんだけどねー。つまり、それが『たのしくなかったら、やめちゃう』というくらいの決断が重要なんだよな」(2010: 27)

楽しさが、さまざまな関係性や取り組みを持続させていくことは、あたりまえのことのように見える。しかし、自殺という重いテーマを前にしたとき、人はこのことを忘れてしまう。つまり、本質的な自殺予防とは「自殺を防ぐ方法」を考えることだというより、むしろ「人が楽しく生きられる社会」を考えることだと言える。だとすれば、それは楽しく考えた方がいいし、その取り組み自体も楽しいものになってくるはずである。

筆者がここまで述べてきた自殺予防は、日常の中で誰もが取り組めるものである。「自分にはできない」という意識が傍観者を生むとすれば、取り組みへのハードルを下げることは当事者性を高める。病気の治療には医者が必要かもしれないが、病気の予防となる手洗いは誰にでもできるのである。自殺問題の解決だけに意識をフォーカスしているかぎり、自殺問題は解決しない。そして、自殺を「社会の問題」とする意識をもう一步進めて、「自分を含めた地域の問題」として捉えながら、同時に「人が楽しく生きられる社会とは何か」についても改めて見直していく必要がある。本論文が、その橋渡しとなる理論を提供するものとなれば幸いである。

しかし残された課題はあまりに多い。地域のつながりが果たす役割について論じるには、共同体の歴史についてより深い検証が欠かせない。これらについては、今後も

継続して研究していきたいと考えている。

#### ■註

- (1) 同じアパートや地域に住む隣人が集い、食事をしながら語り合うイベント。孤独死などの問題を解決する手段として世界的に広がりを見せる。アタナーズ・ペリファン、南谷桂子著『隣人祭り』木楽舎（2008）を参照。
- (2) 自殺の「地域特性」や、「危機経路（共通のプロセス）」、自死遺族の実情や社会背景など、日本の自殺実態に関するはじめての大規模調査をまとめたもの。
- (3) NPO 法人「自殺対策支援センター ライフリンク」。自殺対策基本法の成立に貢献し、『自殺実態白書』を作成するなど、日本の自殺対策における中心的存在。全国のハローワークに総合的な相談窓口を設ける「ワンストップ・サービス」など様々な対策を企画・実施している。
- (4) 公的機関が行う制度に基づいた社会福祉サービスのこと（コトバンク <http://kotobank.jp/>）。
- (5) 民間や地域社会、ボランティア等が行う非公式的な援助のこと（コトバンク）。
- (6) 動物の行動を研究する生物学の一分野。心理学・生態学・生理学なども駆使して総合的に理解しようとするもの（コトバンク）。
- (7) 男性の場合、未婚より死別、死別より離別の無配偶者の自殺率が高く、特に、妻と離婚した後の離別者は平均の4.2倍と高い水準を示している。平成16年度人口動態調査特殊報告、国勢調査を参照。
- (8) 共通の困難な生活状況にある人々が、その共通した体験に関連する情報および感情、考え方をわかちあうために自発的かつ継続的に行う活動。庄司洋子、木下康仁、武川正吾、藤村正之編『福祉社会事典』弘文堂（1999）641頁を参照。
- (9) 筆者の修士論文では「お互いに気兼ねなく助け合いましょうという考えを持つ人が、信頼の絆によって結ばれている社会関係の力」という定義を採用した。認知症介護研究・研修仙台センター「地域住民連携による認知症・介護予防サービス企画支援に関する研究報告書」平成21年度老人保健健康増進等補助事業報告書（2010）65頁を参照。
- (10) デュルケムは、「自我が自由でなく、それ以外のものとして合一している状態、その行為の基軸が自我の外部、すなわち所属している集団におかれているような状態」の結果生じる自殺を、集団本意的自殺とよんだ。デュルケム著、宮島喬訳『自殺論』中公文庫（1985）（原著1897）266頁を参照。

#### ■参考文献・資料

- アルベール・カミュ著、矢内原伊作訳『シジフォスの神話』新潮社（1951）
- E. S. シュナイドマン著、白井徳満、白井幸子訳『自殺とは何か』誠信書房（1993）（原著“DEFINITION OF SUISIDE” 1985）
- 糸井重里『あたまのなかにある公園。』ほほ日ブックス（2010）
- 内山節『共同体の基礎理論 自然と人間の基層から』農山漁村文化協会（2010）
- ジョゼ M. ベルトローテ著、高橋祥友、山本泰輔訳『自殺予防総合対策センターブックレット No. 1 各国の実情にあった自殺予防対策を』国立精神・神経センター精神保健研究所 自殺予防総合対策センター（2007）
- 高橋紘士「介護保険の「自助」「互助」「共助」「公助」の関係」『月刊介護保険』法研、No. 167（2010年1月）
- ナシーム・ニコラス・タレブ著、望月衛訳『ブラック・スワン [上] 不確実性とリスクの本質』ダイヤモンド社（2009）

- フランス・ドゥ・パール著、柴田裕之訳、西田利貞解説『共感の時代へ 動物行動学が教えてくれること』紀伊國屋書店（2010）
- ほぼ日刊イトイ新聞「やっぱり正直者で行こう 山岸俊男先生のおもしろ社会心理学講義。第3回タブラ・ラサの過ち」[http://www.1101.com/yamagishi\\_toshio/2009-01-14.html](http://www.1101.com/yamagishi_toshio/2009-01-14.html)
- 養老孟司『唯脳論』ちくま書房（1998）
- 若林一美『自殺した子どもの親たち』青弓社（2003）