



上2点／  
右は海部川河口付近、  
左は漁協の  
目の前にある鯛奥港。  
山から丸太を運ぶ広い川と、  
大型船が着岸できる港が  
揃っていたことから、  
海部町は江戸初期、  
材木の集積地として  
発展、隆盛したという。  
左／漁協には一般客も  
気軽に魚を買いにくる。

Tokushima-Kyu-Kaifucho

# 「生き心地の良い町」に見るコミュニティ



幸せづくりのヒント

×

伝統的コミュニティ

取材・執筆／大山直美 撮影／桑田瑞穂

特集  
幸せな地域の  
暮らしをつくる  
その6

## 徳島県 旧・海部町

岡檀さんが書いた『生き心地の良い町』をきっかけに、自殺率が低い町として注目を集める徳島県旧・海部町。「幸せでも不幸せでもない」けれど、ゆるやかにつながり、気軽に相談しあえるコミュニティに、新しい「幸せ」な地域づくりのヒントがあるのではないだろうか。岡檀さんと旧・海部町に住む人びとにお話を伺った。

太平洋に面した徳島県南端の小さな町、旧・海部町。現在は両隣の町と合併して海陽町の一部となっているが、この町を4年がかりで調査した和歌山県立医科大学の岡檀さんの著書『生き心地の良い町——この自殺率の低さには理由がある』が、話題を呼んでいる。実は海部町（両隣の町と区別するため、以後、旧名称で記す）は全国で有数の「自殺率の低さ」を誇る町なのだ。

日本は世界でも自殺率の高い国であり、現在も年間約2万5000人が亡

くなっている。海部町の自殺率が低い理由を探れば、自殺者数を少しでも減らす鍵が見つかるかもしれないと岡さんは考えた。自殺とコミュニティのあり方の研究に着手したきっかけは、以前、仕事で携わっていた高齢の戦争被害者の聞き取り調査にあるという。同じように辛い体験をしても、戻った故郷の人びとから遠巻きにされた人もいれば、大変な目に遭ったねと一緒に泣きながら話を聞いてもらえた人もいる。周囲の受け入れ方によって傷の癒え方

に明らかな差があることを痛感しました」

過去の新聞記事から海部町の存在を知った岡さんは、その自殺率の低さを検証すべく膨大なデータを集め、30年間の平均自殺率が低い市区町村を割り出した。その結果、海部町は全国で8位。10位中、残り9はすべて人口の極めて少ない島だった。ただし、島は自殺率が高い地域にも少なくないため、両極端に傾きがちな島を除くと、海部町は日本一、自殺が少ない町と言っても過

言ではない。しかも、両隣の町は自殺率が全国平均より高いのだが、両隣の町と同様に、海部町も自殺の主な要因である健康問題や経済問題を抱えていることがわかったという。

### 海部町の成り立ちと五つの自殺予防因子

海部町には自殺を未然に防ぐ何らかの因子が存在するという仮説を立てた岡さんは、何度も海部町に通い、町民「あんた、うつになつとんと違うん」と面と向かって受診を勧める人も珍しくないそうだ。

- ・ ゆるやかにつながる

海部町では、隣人同士の付き合いが淡泊で、人間関係も膠着こうちやくしておらず、「ゆるやかな絆」が維持されているという。

こうした独特の海部町コミュニティが生まれた背景には、町の歴史の影響があると考えられる。海部町は江戸時代初期、木材の集積地として発展した。豊かな山林だけでなく、木材の運搬に不可欠な大きな河川と港があったからだ。そのため、短期間に労働者や職人、商人が集まり、やがて町が形成されていった。

- ・ いろんな人がいてもよい、いろんな人がいた方がよい

他の人と足並みを揃えない人がいても、後ろ指をさされる心配がない。海部町は他地域に比べ、募金の集まりが悪いが、個人の自由な意思と多様性が尊重されている表れだという。

- ・ 人物本位主義をつらぬく

職業上の地位や学歴、家柄や財力にとらわれず、個人の問題解決能力や人柄を見て評価する。年長者が年少者に対して威張るということもない。

- ・ どうせ自分なんて、と考えない

自殺多発地域A町のアンケート結果と比較すると、「自分のような者に政府を動かす力はないと思いますか」という質問に「そんな力はない」と答えた人は、A町が半数以上に対し、海部町は約4分の1。海部町では、主体的に社会に参加しようとする人が多いといえる。

- ・ 「病」は市に出せ

町に古くから伝わる格言で、病とは悩みやトラブル全般、市とは公の場をさす。困ったことは早めに周りに言った方がいいという意味だ。海部町では意外にも、自殺の危険を高めるうつの受診者が近隣の町に比べて多いが、これは軽症で受診する人が多いからで、

### 海部町に根づく「一度目はこらえたれ」

海部町在住の4人に、海部町特有の



### 南 達二さん

Minami Tatsuji

朋輩組のなかにも所得の格差はあるけど、メンバーの自覚は平等です。金持ちでも軽四に乗って畑を耕して同じもん食べて、基本は自給自足。一言では表現でけん、不思議な町やね。



### 濱 皓三さん

Hama Kouzou

朋輩組もそうですが、海部町はわりとサラッとした付き合いなんです。そういうほどほどの塩梅がいい雰囲気を出して、住み心地のよさにつながるとるんかなと思いますね。



### 日和 登美子さん

Hiwa Tomiko

例えば、人がいつもと違うこと言うたら「考えすぎたら早う呆けるよ。たまには頭の体操しや」と平気で言うし、言われた方も「ほやろか」と受けとめる。皆、深く考えんのと違いますか(笑)。



### 三浦 茂貴さん

Miura Shigeki

Uターンした当初は、朋輩組、消防団、青年団、商工会青年部等々、入るもんが多くて驚きました。ゆるいつながりが重なり合っているから、いじめに発展しにくい気がしますね。

「歴史も地理も違うから無理だ」「引越すわけにもいかない」という声があるそうだが、海部町ができたプロセッサや地理的特性だけではなく、コミュニティに根づいている人との関わり方が今も自殺を予防し続けているという事実を目を向けてほしい、と岡さんは

ほかの地域で海部町の話をする時、「歴史も地理も違うから無理だ」「引越すわけにもいかない」という声があるそうだが、海部町ができたプロセッサや地理的特性だけではなく、コミュニティに根づいている人との関わり方が今も自殺を予防し続けているという事実を目を向けてほしい、と岡さんは

個人を尊重し、多様性を認め、ひとりひとりが社会に参加する意識を持ちながら、困ったことも相談しやすい。他の地域でも、海部町の人びとの付き合い方を一つでも做うことによつて、ひとりひとりの意識も徐々に変わり、それがひいては、うつの患者や自殺者



Tokushima-Kyu-Kaifuchou

を減らすコミュニティづくりにつながるのではありませんか。たとえば、「どうせ自分なんて」と言うのを今日からやめてみる。人と比べて幸せでなければならぬというこだわりを捨てる。新しいコミュニティづくりのきっかけは、そんな小さな積み重ねから始まるのかもしれない。



密集地に住む人びとが便宜上、空き地に設けた共同の物干し場。天気がよく日は、ここも情報交換の場。海部町にはこうした社交の場が数多くある。



上/町に残る古い建築様式「みせづくり」。雨戸代わりの板戸を上下に開くと庇(ひさし)と縁台に早変わり。住民が集まる格好のサロンになる(下左)。下右/家々が密集する漁業地区。左頁上/今回話を聞いた皆さん。海部町の魅力を体現する顔ぶれだ。



う。

岡さんは幸福度についても、海部町と両隣の町でアンケート調査を行っているが、海部町は三つの町のうちで「幸せ」と感じている人と、「不幸せ」と感じている人が最も多かった。「興味深かったのはむしろ、それを聞いた海部町の人たちの反応でした」。全員が「そんなもんだらう」とすんなり受け入れる様子を見て、彼らは世間と比較して「幸せ」であることに執着していない、それだけに負担がかかっていない証拠だと気づいたという。

世代も職業も性別も異なるにもかかわらず、明るく率直に、フラットに会話を交わす4人の様子を見てみると、まさに海部町コミュニティの縮図のように感じられる。

失敗で落伍者と決めつけられないとわかっていけば、困ったときには相談してみようかという気にもなる。いろんな要素が複合的に絡み合っただけで、「病、市に出せ」も生きてくるんです

## 人との関わりを 活かした コミュニティづくりを

現在も他地域で調査・分析を続けている岡さんだが、繰り返し出るのが、「場合によっては自殺もやむをえないと考える人ほど、人に助けてくれと言えない」という結果だそう。それだけに、いかにSOSを出しやすい環境をつくるかが大切であり、コミュニティの力は馬鹿にならないといえるのだ

「普通、そういう会には悪いことをしたら退会さすとか、仕事が休めんから葬式の手伝いに来なんなら酒1升出せとか、罰則があるでしょう。そういうもんは一切ないんです」

また、各組の幹事役である「当屋」は交代制で、グループ内で最年少が務めることもあるが、当屋の言うことには全員が従う。年功序列など皆無で、皆「当屋はただの当番やから、リーダーシップなんか要らん」「第一、だれが年上で年下かもうわからん」と笑う。昔は男性だけだったが、今は女性も入会OK。ゆるいつながりが保たれた何十年もの付き合いだから、家族には話せないような悩みも朋輩組では話