

# ハーブだより



最近はまった本。

1つは三五館シンシャの「汗と涙のドキュメント日記シリーズ」。

あまり陽があたらぬ(?)仕事をコツコツこなす人達の日記だ。

交通誘導員、派遣添乗員、非正規介護職員、タクシードライバー、ディズニーキャスト、メガバンク銀行員、障害者支援員などなど。日々の仕事内容や、苦労話、人間関係、達成すべきやりがい、生き方などホント「汗と涙」だ。共通するのはいずれの方々も真面目に生きている事。その中から普遍的な「知恵」が浮かび上がる。毎日の実体験からの言葉ゆえ、心に深く染みた。これから保母さん、ケアマネ、マンション管理人、住宅営業マンなども読む予定。同じ仕事の外来患者さんも居り、患者さんを理解する上でも役に立つ内容だと思った。

2つ目は、岡檀(まゆみ)の「生き心地の良い町」。自殺希少地域と多発地域を比較しその違いを統計的に解析した。左右に臨接する2町の自殺率が26(全国平均25)に対し、なぜか8.7と極めて低い徳島県海部町を訪ねてのフィールドワークだ。海部町の人達の特徴は①いろんな人がいてもよい。いろんな人がいた方がよい②肩書きではなく人物本位主義で考える③どうせ自分なんてとは考えない④「病」は市に出せ⑤ゆるやかにつながる。このように考える人達が多いという事。江戸時代から材木の集積地で全国から多くの人が移住して来た、地縁血縁が薄いコミュニケーションの町ゆえ、異なる価値観の人間を素早く把握するため浅く広い付き合いが要求された。

自殺多発地域では緊密な人間関係と相互扶助があるが、身内同士の結束が強い反面外に向かっては排他的。その為周囲の人達に助けを求める行動を容易に起こせない。

海部町では淡泊な広い付き合い同士で支えあう為、小さな「病」(不安、不満など)を「市に出す」(多くの周囲の人に知らせる)ことで悪化(自殺)する前に解決する。

トラブルが取り返しのつかない事態になる前に鎮火できた方が、周囲にとっても得である。「情けは人の為ならず廻り巡って己が身の為」という格言=理念が海部町民に共有されている。異なる価値観の人間と付き合う中で、一時の行為だけで判断を下したりレッテルを貼らない。立ち直ろうとする気持ちがあると伝われば、周囲はつかず離れず気長に待つ。「いろんな人がいた方がよい」と考えるため、集団で1人をいじめる場面が他地域よりかなり少ない。そんな姿勢が結果として自殺者を減らしたようだ。

「自殺」を「心の落ち込み」の最終段階ととらえるならば、悪化する手前でうまく散らせばよい。その点で、海部町民の考え方は、落ち込み過ぎずに生きるための大きなヒントになると思った。



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



## 【快想デイ】



パタパタ風船飛ばし。思わず立ってしまうほど一生懸命うちで扇いで風船をとばしました。



カラフルな輪っかを積んで高さを競いました。輪の切り口は曲がっているのでグラグラ斜めに積み上がり、倒れないかドキドキしました。

# 2025

第251号



夏の風物詩のスイカが洋菓子に変身。緑のしま模様がきれいなロールケーキが美味しいですね。



2人で仲良く感じパズル。役割分担しながら完成を目指しています。

ハーブでは、訪問診療・訪問看護・ケアマネジャー・デイサービス・認知症対応型共同生活介護を提供しており、多方面からご利用者様をサポートしております。↓



発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科  
株式会社ハーブライフケア  
所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67  
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753