

はしがき..... i

第一章 不況が続く限り、自殺は減らない..... 1

一、自殺率は不況期に上昇する 1

(一) 株価暴落は自殺率を押し上げるか 1

(二) 金融危機が、引き金になった 7

(三) 過去五〇年間に振り返っても、自殺率は不況期に上昇している 11

(四) 一九世紀末も一九三〇年代も、「不況自殺」の時代だった 17

二、仕事がない地域の自殺率は高い 21

(一) 県内総生産が低く、かつ伸びていない県の自殺率は高い 21

(二) 宮崎県はなぜ、自殺率ワースト・グループから抜けられないのか 27

(三) 経済が停滞している旧社会主義国の自殺率も高い 30

第二章 戦争や動乱が起きると、自殺率が下がるわけ..... 34

一、殺人死亡数が多い国の自殺率は低い 34

(一) 紛争が絶えないソマリア 34

(一) 殺人事件が多い中南米・アメリカ合衆国	36
二、いつのころから、人類は自殺や殺人をするようになったのか	40
(一) 直立歩行と同時に、人類は自殺する「動機」と「手段」を身に付けた	40
(二) 殺人のための、「動機」と「凶器」も手に入れた	44
(三) 自殺・殺人・戦争による死因の共通点とは	47
三、戦争中に自殺率が下がるのは、社会の結束が強くなるから、ではない	50
(一) 第二次大戦中には、すべての参戦国で自殺率が下がった	50
(二) 常に存在する戦争リスク	57
第三章 不況が自殺率を押し上げるのは、なぜか………	63
一、人間社会に作用している生物学的秩序とは	63
(一) 環境の収容力は、生物の繁殖力よりも常に小さい	63
(二) ベビーブームが起きたわけ	67
(三) 社会にのしかかる産児制限圧力	73
二、自殺率に影響を与える要因は、七項目に集約できる	77
(一) 自殺率を規定する要因は、こうして導かれる	77

第四章 有効な自殺防止対策は、意外なところにある……………98

一、自殺防止対策が効かないわけ 98

(一) 「自殺のサイン」は、亡くなった後からでないとは分からない 98

(二) 「サイン」に気がついても、防げない 103

(三) なぜ「うつ」に偏るのか 108

(四) うつ病対策は、自殺率を下げるのか 111

(五) すべての予算と人手を遺児へ 116

二、自殺率が低い地域のナゾを解く 119

(一) 徳島県と高知県の明暗をわけているのは「大橋」 119

(二) 近隣から富を持ち帰る奈良県 123

第五章 不況自殺に追いつかれない生き方……………125

一、見えない弾丸はあなたの頭上にも降りそそがれる 125

二、リスクを取らない	130
(一) 大志を抱いて破産した、クラーク博士	
(二) 借金してはいけない	135
(三) 学歴も資格もあてにはならない	140
(四) 「小さな」「使える」資格がおすすめ	148
(五) 生活保護は恥ではない	151
三、心静かに暮らす	155
(一) どの宗教が良いのか	155
(二) 神棚も仏壇もない家は破産しやすい？	159
(三) 昇進しない	162
(四) いざとなったら、大家族で暮らす	168