

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        |
| <b>第三章 不況が自殺率を押し上げるのは、なぜか……………</b>  | <b>63</b> |
| 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 |