

## 報告7 「自死遺族わかちあいの会」の取り組みについて

○小林恵美 山崎礼子 二宮貴至

### (要 旨)

全国の自殺者数は平成10年より連続3万人を超え、浜松市も近年自殺者が増加している状況である。平成18年10月28日施行の自殺対策基本法第18条において「自殺者の親族等に対する支援」が基本的施策として示されており、また自殺対策大綱（平成19年6月8日策定）においても重点施策として「遺された人の苦痛を和らげる」と、自死遺族のケアの必要性が明文化されている。浜松市では、一人の自死遺族当事者の声をきっかけに平成20年9月から自死遺族わかちあいの会を立ち上げ、開催している。今回はその実施状況や今後の課題について報告する。

### (目 的)

自死遺族の悲嘆反応は怒りや罪悪感、否認、混乱、拒絶など幅広いものであり、他の死別により遺された人々とは異なる悲嘆の要素が認められることが明らかになっている。

しかし、現実には自死遺族の多くが大切な人の死を誰にも話すことができない状況にあることが多く、地域・社会からの心理的な孤立は傷ついたところの回復を妨げることにつながりうる。

そのような状況を踏まえ、この会では自死遺族がお互いに体験や感情を話しわかちあうことで、その人らしく先に進めるようになることを目的として開催している。

### (わかちあいの会の概要)

#### 1 発足の経緯

平成19年4月、一人の自死遺族当事者から相談があり、浜松市での自死遺族わかちあいの会発足について提案があったことをきっかけに、発足に向けて検討・準備を行なった。

1年4ヶ月の準備期間を経て、平成20年9月に第1回目を開催した。

#### 2 会の詳細

(1)開催頻度：2ヶ月に1回（奇数月の第2または第3土曜日）

(2)開催時間：14：00～16：30

(3)対 象 者：自死でご家族を亡くされた人（居住地は問わない）

(4)会 場：浜松市精神保健福祉センター

(5)参 加 費：無料

(6)周知方法：市の広報誌へ掲載、ホームページ、ブログへの掲載

市内関係機関（庁内関係部署、相談機関、医療機関等）へ周知

検視を行なっている警察医に遺族への手渡しを依頼

(7)スタッフ：NPO法人全国自死遺族総合支援センターへファシリテーターを依頼

精神保健福祉センター職員3名（精神科医師、臨床心理士、保健師）

(8)倫理規定：安心して語れる場を作るためのルールを設定している。

①守秘義務 ②匿名での参加も可能 ③話したくない時・話したくないことは話さなくてもよく、パスができる ④比較をしない ⑤相手を傷つける可能性のある言葉は言わない ⑥他者の発言に割り込まず、互いに傾聴すること（トーキングスティックの活用）等の倫理規定を定め、毎回会の最初にファシリテーターが説明し、共有してからわかちあいを始める。

(9)そ の 他：自死遺族支援としては、わかちあいの会の他に精神保健福祉センター職員（医師、精神保健福祉士、臨床心理士、保健師）による個別の自死遺族相談も行っている。

### 3 会の運営

わかちあいの会は、以下のような運営方法で会を進めている。

- (1) 初回参加の場合のみ、精神保健福祉センターへ申込みをお願いしている。氏名・住所・連絡先（匿名でも可）、聞き取れる範囲で状況（続柄・死別後年数・経緯等）を伺う。
- (2) 当日の会場準備。写真1のように椅子を円形に並べ、中央にテーブルを配置する。テーブルにはトーキングスティックとティッシュを置く。リラックスできる音楽をかけ、湯茶・茶菓子、待ち時間に読めるよう関連著書等の準備をする。
- (3) 全国自死遺族総合支援センターのファシリテーターに当日の参加者の状況等を伝え、進め方や留意点等を確認する。
- (4) 受付にて、参加者に名札を渡す。初回来所時には名札をつけてもよいかを伺い、自身で名札の氏名を記載していただく。
- (5) 会の代表が挨拶をし、ファシリテーターを紹介する。
- (6) ファシリテーターから挨拶、会のルールの説明を行なう。
- (7) 参加者・スタッフの自己紹介、わかちあい
- (8) 休憩
- (9) 会に参加して感じたこと等の振り返ってひとこと
- (10) アンケート記入をお願いし、閉会する。

写真1：会場のセッティング



### (結果)

#### 1 参加者の状況

平成20年9月から平成22年11月まで隔月で開催した参加者の状況は表1のとおりである。14回開催したうちの参加者の実人数は39人、延べ参加者は93人であり、毎回の平均参加者は6.6人となっている。

また、表2のとおり、参加者の居住地としては浜松市内が約7割を占めるが、その他近隣の地域からの参加も約3割ある。県内で行なわれている会は少なく、本会場は交通の便がよいことや、居住地から離れた場所の方が参加しやすいというニーズがあることが伺える。

表1のとおり、新規参加者数には波があるが、市の広報誌に開催記事や特集を載せた直後や、講演会・自殺対策のキャンペーン等にて周知を行った後に増える傾向がある。

また、継続参加者が4～5人おり、現在ではその参加者間でメーリングリストで情報を共有したり、希望者には自死遺族支援のための研修会等の参加を勧め、情報や知識を身に付けられるような取り組みをしている。1人のご遺族が会の立ち上げのきっかけをつくり、代表として会の運営を支えてくれていたが、平成22年9月から新たな代表者が役割を担うこととなった。

表1：各回の参加者数

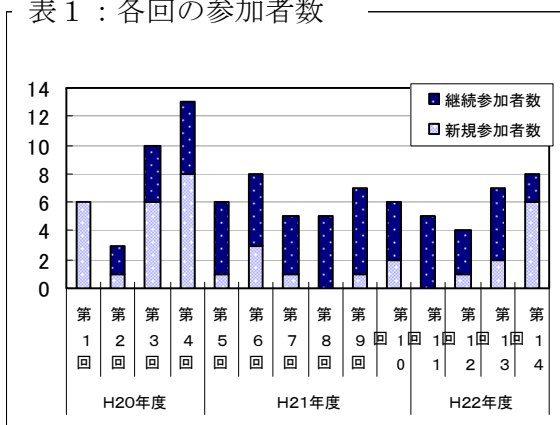
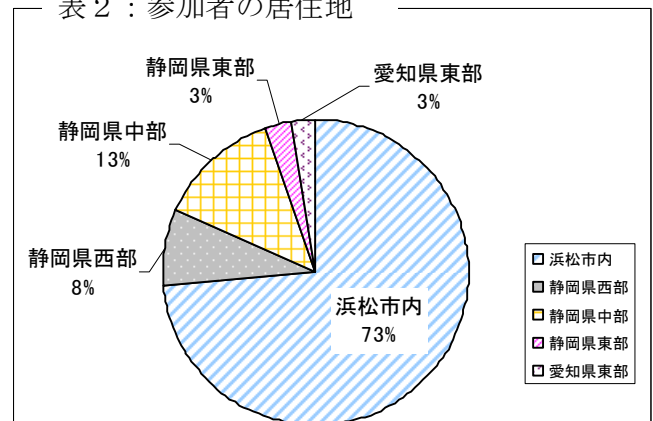


表2：参加者の居住地



会終了時のアンケートとご遺族から聞かれた意見の一部を以下に紹介する。

- ・安心して本音を出せる場に来ることができてよかった
- ・長い間家族の自死を誰にも言えずに過ごしてきたが、話すことができる場があってよかった。
- ・境遇は様々だが、気持ちをわかちあえたことで心がほぐれた。
- ・様々な続柄の方からの話を聞くことで、異なる立場からの思いを知ることができた。
- ・他の方の言葉によって自分の中での気づきがあった。
- ・会に来ると少し気持ちが楽になるが、また日常生活に戻ることを思うと気持ちが重い。
- ・2年間、会が続いてきたことを思うと、この会があってよかったという感謝と、続いてほしいという思いがあります。もちろん遺族が増えないことが一番望ましいのですが。この会が、もっと多くの方たちのお役に立ってほしいと思います。

## (今後の課題)

### 1 周知方法の拡大

会を開催するにあたり、自死遺族に対し会の存在や活動内容をいかに知ってもらうかが重要になってくると考える。自殺対策事業の講演会やキャンペーンなどで会の情報を載せると申込みが増えることから、それらを効果的に利用するとともに、ホームページへの掲載や自死遺族と接点のある市役所窓口や医療機関、法的機関、葬儀場などにリーフレットを置くなどして、ケアを必要としている人が会の存在を知ってもらえるように周知していくことが重要である。

### 2 会のあり方の検討

浜松わかちあいの会は、県内では唯一の行政機関で開催している会であり、開催して2年と日も浅いため、全国自死遺族総合支援センターからの助言や参加者の意見を取り入れながら現在も会の運営方法やよりよい会のあり方を模索している段階である。スタッフ及び参加者とのコミュニケーションを大切に運営について検討していくことが、会のよりよいあり方につながっていくと思われる。

### 3 今後の会の方向性

参加者の声にもあるように、この会を存続していくことがまず重要であるが、そのためには恒常的に関わりを持つことができる行政が運営していくことが望ましいと考える。自死遺族支援に興味を持ち始め研修会への参加を希望する参加者も出てきたことから、参加者一人ひとりが力をつけ、参加者同士が会のためにつながり、情報交換を行ったり、役割を持って携わってもらうことが会の発展につながるのではないかと考える。