

大分県における自死遺族を支援する活動： 「自死遺族のつどい」の現状と課題

別府大学文学部人間関係学科
教授 大嶋美登子

① はじめに

1998年、日本の年間自殺者数が3万人を超え、このことが社会的にも問題化され対策も講じられている。しかしその後も、今日まで多少の変動はあるものの年間3万人以上、という状態が続いている。

私はこれまで、大分いのちの電話の活動に携わり、大分県の相談機関や大学の相談室でのカウンセラーとして心理相談を担当してきた。そうした活動の中で、直接・間接に自殺にふれることは少なくなかった。また、心理相談の中で少数ではあるが、身近な人を自死で失ったことを語る人もいた。相談の中心テーマが自死の問題ではない場合にも、そのことが現在の問題やこれまでその人が生きてきたなかに、大きく影響しているようであった。しかも自死のことは、他者に語ることなく自分だけの問題としてとどめようとする人が多かった。さらに、自死の問題は、受け止め方や感じ方がそれぞれ異なり、家族など身近な人であればあるだけ、かえって率直にそのときの自分の思いを語るができないでいることが伺えた。

私自身のそうした問題意識と、大分県のうつ病等対策推進事業との接点が、平成17年度末に開催された「自死遺族のつどい」である。大分県精神保健福祉センターが自殺者の親族(以下自死遺族)への支援の可能性を探る試みとして、「自死遺族のつどい」を企画し、私もその企画に準備段階から参画した。「自死遺族のつどい」の目的をどこに置くか、どのように運営していけるかなどを、大分県保健福祉センタースタッフ、大分県立看護科学大学精神科看護学教授の影山隆之氏と検討した。手探り状態であったが、平成18年3月第1回

の「自死遺族のつどい」を開催した。参加者からは継続的な開催を望む声があがり、つどいに参加したスタッフもその必要性を実感した。第1回のつどいを踏まえ、死別の悲嘆からの回復を目的に、とりあえず年3回の集まりを行ってきた。

以下、これまで開催した6回の「自死遺族のつどい」について報告する。

② 「自死遺族のつどい」の枠組み

- 1) 主催：大分県（大分県精神保健福祉センター）
- 2) 周知方法：市町村報、研修会等でのPR、新聞等
- 3) 対象および申込み方法：自死遺族（家族に限定）、匿名可、事前申込み
- 4) スタッフ：主催者スタッフとして保健師2名、緊急対応スタッフ1名、外部専門家協力者として2名（大嶋、影山）
- 5) 回数・時間：年3回、14:00～16:00
- 6) 内容
 - ①全体会：分かち合い参加の約束の徹底等
 - ②分かち合い：続柄別を基本としたグループでの気持ちの語り合い
 - ③会場内に情報コーナーを設置
 - ④個別支援が必要な方は、つどい終了後または別日に個別面接
- 7) スタッフ会議：「つどい」の前後に開催

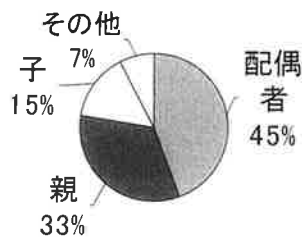
わかちあい 参加の約束

- 1 秘密を守りましょう。
- 2 他の人の話を最後まで聞いてください。
- 3 自分のことだけ(あなたの感情や体験)を語るができます。
- 4 話せない時はパスができます。

3) 参加者について

- ①参加者の実人数は27人、延人数は43人。申込みはあったが不参加の者は9人である。
- ②参加回数は、1回は19人、2回は2人、3回は4人、4回は2人である。
- ③参加者の性別及び年齢は、男性9人、女性18人で、いずれも成人である。
- ④参加者の続柄は、配偶者12人、親9人、子4人、その他2人である(図1)。

(図1)参加者の続柄



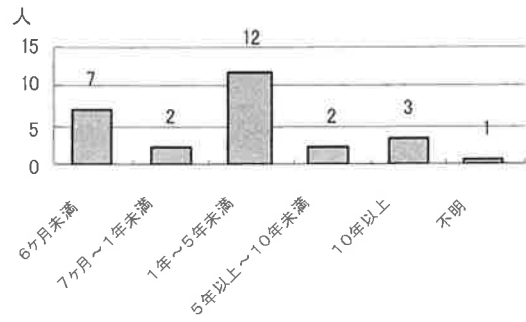
- ⑤参加経路は、市町村報11人、関係機関の紹介4人、その他12人である(表1)。

(表1)参加経路

種別	人数
市町村報	11
県のため	1
ホームページ	2
センターのチラシ	2
新聞	2
医療機関	1
その他の機関	3
不明	5

- ⑥参加までの期間は、1年未満9人、5年未満12人、5年以上5人である(図2)。
- ⑦参加動機は、死別後間もない人は「同じ体験者の気持ちや考え方を知りたい」、年数が経った人は「気持ちの整理をしたい」という希望が聞かれた。また、再来者は「自分だけではないと再認識し楽になる」という理由が聞かれた。

(図2)自死から参加までの期間



- ⑧分かち合いでは、自責の念、怒り、疑問、不安、孤立感などさまざまな痛みが語られた。個人ごとに背景や痛みは異なっているが、多くの参加者に共通することは「話したかったけれど、話すことが出来なかった」と自殺に対する社会の偏見へのおびえがあり、体験を語ることができず苦しんできたことであった。「つどいは知っていたが直前まで迷った」「家族に内緒で参加」という者もあり、心理的に孤立した状況がうかがわれた。

また、遺児がいる場合は、子どもの心理的影響について不安を語る者が多い。

4) 「自死遺族のつどい」の運営について

安心して気持ちを語り合い交流できるよう以下の点について配慮し運営している。

①安心して語れるための支援

- ・参加の約束を厳守することが絶対条件である。分かち合い前の十分な説明と、分かち合いのスタッフ(ファシリテーター)の的確な介入が必要である。
- ・続柄によって、対立する感情が生じる場合がある。参加者は同じ続柄の人との交流を望む場合が多いため、続柄別を基本としてグループ編成を行っている。
- ・安心・癒しの空間となるよう設営等の環境整備に努めている。

②緊急対応・個別対応の体制

- ・分かち合い途中で緊急対応を要した者は1名、分かち合いとは別に個別対応を要した者は2名

いた。分かち合いになじまない参加者や、他者の発言を聞き不安になる参加者に対処する体制を工夫している。

③情報提供による支援

- ・民間支援団体や関係機関との情報交換、マスコミや書籍等から関連情報を収集し、提供するよう努めている。つどいに参加し情報を得ることで、自死遺児援護事業の利用や、つどい以外の団体の遺族と結びついた人がいる。

④スタッフの立場とメンタルケア

- ・スタッフは遺族ではないため、体験を語ることも遺族として共感することもできないことの心労がある。スタッフは体験者でないことを自覚し肯定的な関心を寄せることで、自死遺族から受け入れてもらえていると感じている。
- ・スタッフ自身のメンタルケアはカンファレンスで行い、次回つどいに備えている。事前打ち合わせ、事後の話し合いは非常に重要である。

5) 自死遺族のつどい参加者の評価

分かち合い終了後に行ったつどいの感想・意見に関するアンケート、5回分34人（回収率97.1%）の結果は以下のとおりである。

- ①気持ちを話すことができたかについては、「かなり話せた」13人、「まあまあ話せた」18人、「あまり話せなかった」3人、「全く話せなかった」1人である。
- ②自由記入には、「私だけではなかった」「話を聴く姿勢を感じた」「安心できた」「共感できた」という言葉が複数見られた。
- ③次回の参加について「希望する」と回答した者は、22人64.7%である。

6) 今後に向けて

1) 広報と自殺問題についての普及啓発

つどいの周知はまだ十分ではない。こうした活動があることを、自死遺族の方々に情報として届ける工夫が必要である。また、情報を手にしても、社会的偏見などにより参加する決心がつかずに時間を要したという参加者もいた。決心が

つかなかった人の方が多いであろうことは、容易に想像できる。即効性はないかもしれないが、自殺が追い込まれた末の死であり、社会的な問題である、という基本的認識や遺族支援の必要性を様々な場面で根気強く継続的に啓発していきたい。

また、当事者に情報を伝え、つどいへの参加をバックアップしてもらえるように、関係機関や団体等へ働きかけ、連携を深めていくことも必要と考える。

2) ケアの質の向上

分かち合いの場の提供を行っているが、傷つけ合いにならないような危機介入や病的悲嘆者への個別ケア、といった質の高いケアができるよう研鑽していかねばならない。

3) 遺族支援方法の研究と伝達

これまで、開催した「自死遺族のつどい」から見えはじめた、当事者が必要としていることを明らかにし、社会に向かって説明していくことが重要である。また、「つどい」の運営の具体的方法などをさらに工夫し、それをこの問題に関心ある人や関係者に伝えていくことも必要であろう。

4) 遺族支援の場の広がり

現時点では、県内で自死遺族の分かち合いを行っているのは、精神保健福祉センターのみである。今後、遺族がつどえる場を増やしていく必要がある。

また、自死遺児の参加は今のところないが、成人ばかりが参加するつどいでは、遺児はなじみにくいと思われるため、参加希望があった場合は、現段階では個別相談での対応を考えている。今後、自死遺児の分かち合いの場も必要と思われる。

5) 「つどい」の継続

少しでも当事者の力となり、その思いを理解し、それを伝えるためにも、「つどい」を継続していくことは不可欠である。当事者の近くに身を置くことなしには、この問題に取り組むことはできないと考える。

本稿は、平成20年2月大分県公衆衛生学会において、大分県精神保健福祉センタースタッフ4名、大嶋、影山の共同研究として口頭発表したものをもとに加筆した。