

浜松市における自死遺族支援の取組み

浜松市精神保健福祉センター ○相曾晴香 二宮貴至 鈴木多美 堀野智浩
鈴木夕衣 松井怜子 大川紘平 竹下聡美

(要旨)

平成 18 年施行の自殺対策基本法第 21 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、また自殺総合対策大綱においても重点施策として「遺された人への支援を充実する」と、自死遺族への支援が明文化されている。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繋がってしまう。

そのような状況を踏まえ、浜松市精神保健福祉センター（以下、センター）では、自死遺族が体験や感情を話したりわかちあったりすることで、その人らしくこれからの人生を歩めるようになることを目的として遺族支援事業に取り組んでいる。

平成 19 年にセンターが開所した当初から自死遺族相談を行い、平成 20 年 9 月からは自死遺族わかちあいの会を、お一人の自死遺族の声をきっかけに立ち上げて 10 年が経過した。今回は浜松市における自死遺族支援の取組みとして講演会と自死遺族相談（以下、相談）、自死遺族わかちあいの会（以下、会）の実施状況と今後の展望を報告する。

(講演会)

ご遺族の理解と支援の必要性や、浜松市の自死遺族支援を広く周知していくことを目的に、センター開設当初より年に 1 回の講演会を開催している。平成 30 年度は埼玉医科大学国際医療センター精神腫瘍科教授大西秀樹氏をお招きし「大切な人を亡くされた方へー悲しみと大切な時間ー」と題した講演会を実施し、78 名の参加があった。

(自死遺族相談)

相談は予約制であり、担当の相談員が個室で対応する。状況により相談を継続し、グリーフの回復に寄り添う。平成 19 年度から平成 30 年度末までで計 78 名の方が相談を利用され、相談者の内 40 名、約半数が相談と合わせて会も利用されていた。また相談員のアセスメント能力や相談対応のスキルアップのため、中京大学心理学部准教授川島大輔氏を講師にお招きしスーパーバイズを受けている。

(自死遺族わかちあいの会)

1. 発足の経緯

平成 19 年 4 月、お一人の自死遺族から浜松市での自死遺族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。開催にあたり NPO 法人全国自死遺族総合支援センター（以下、支援センター）のバックアップを受け、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. 会の内容

現在、8 月と 12 月を除く毎月第 2 土曜日の午後に開催している。周知は市広報への掲載、ホームページへの掲載、関係機関へのチラシの郵送、また、検視を行っている警察医へ周知を依頼している。平成 30 年の浜松市の自殺者数は 112 人であったが、周知を依頼している警察医がその内約 4 割の検視を行っており、そのご遺族お一人お一人へ相談と会のチラシを手渡しで案内してくださった。

3. 参加者の状況

平成 20 年 9 月から 30 年度末までの参加者数の推移は図 1 の通りである。またこれまで参加された方の総数は 148 名、延べ人数は 712 人であった。148 名の性別の内訳は男性が約 3 割、女性が約 7 割であり、女性の参加が倍以上である。居住地の内訳は市内の方が約 6 割、市外の方が約 4 割を占めていた（図 2）。またどなたを亡くされたかについては、子どもを亡くされた方が 61 名で約 4 割と最も多く、次いで配偶者、親、兄弟の順に多かった（図 3）。一人当たりの参加回数は半数以上の方が 1 回のみである一方、6 回以上の継続参加者が 2 割を超える（図 4）。多い方では、50 回以上の継続参加があった。また 148 名中 40 名、およそ 3 割弱の方が会への参加と合わせ相談も利用されていた。

近年の状況として、特に平成 30 年度は参加者数に大幅な増加がみられ、そのうち新規参加者 24 名について、ご家族を亡くしてから会に参加されるまでの期間は図 5 の通りであった。亡くされてから半年以内に会につながる方が 5 割を超えていた一方で、5 年以上経過されてから会につながる方もいらっしゃった。

図 1

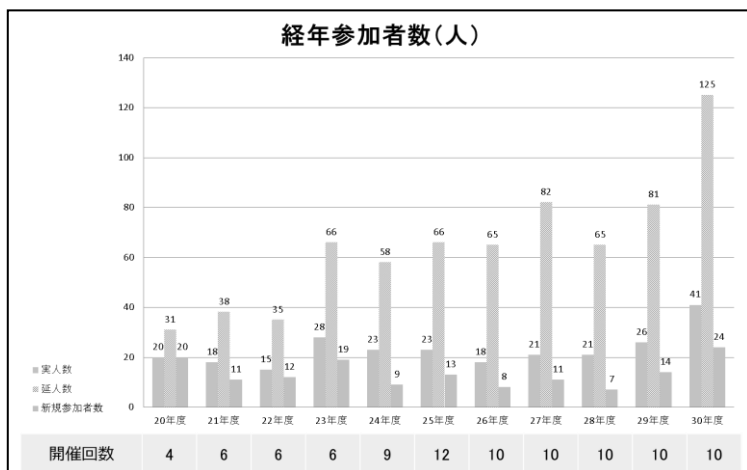


図 5

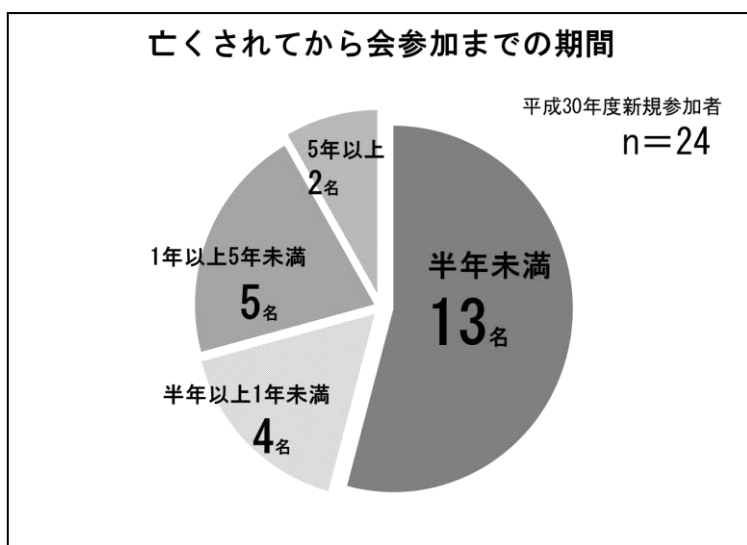


図 2

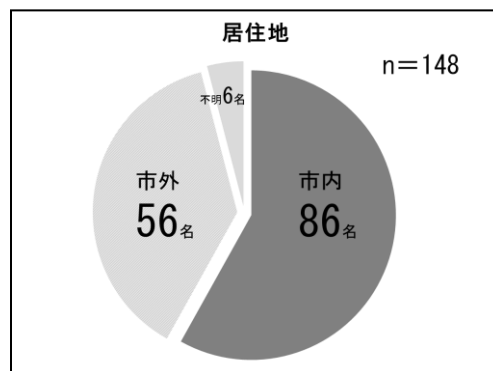


図 3

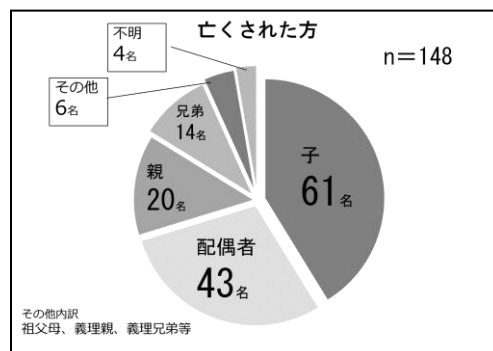
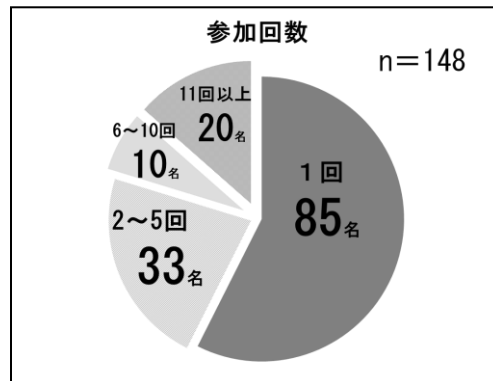


図 4



4. 参加者の声

会に初めて参加された方は「この会があることは知っていたが、参加するには時間がかかった。」と話され、会に参加するまでに時間を要する場合があることがうかがえる。また継続参加者からは「亡くなってから日の浅い方の話に「自分もそうだった」と過去の話として受け止められた。」「毎回同じ話をしているが、気持ちに変化があるように感じる。「やわらかく」なっている気がする。」と継続して参加される中で変わってきた気持ちが語られることが多い。会の在り方については「安心して話せるこの場を大切にしたい。」「自分がどんな発言をしても受け入れてもらえる雰囲気がとても良かった。」と肯定的なご意見が多い。

5. 開始から10年間の歩み

開催頻度は平成20年度から23年度までは年6回であったが、回数を増やしてほしいという要望があり、平成24年度からは年9回、平成26年度からは年10回の開催に至った。

当初立ち上げのきっかけをつくってくださったご遺族が会の代表を務められていたが、事情により代表交代の必要に迫られたことから、会の継続参加者であった現在の代表が遺族支援研修会を受講され、平成22年9月から役割を引き継ぎ、現在も継続している。その後も遺族支援研修会を受講するご遺族の中にはそれぞれの地域で遺族支援の活動をはじめられた方もある。

会の進行役となるファシリテーターは、開始当初支援センターのスタッフに依頼していたが、平成23年11月からは支援センターのスタッフに加え、会の代表もファシリテーターの役割を務めることとなった。また平成28年度からは、会の参加者の一人が支援センターの会員となり、ファシリテーターを務められることもある。

(考察)

上述のように当センターではこれまでの10年間、相談と会へ足を運ばれたご遺族ひとりひとりのグリーフに寄り添ってきた。

会について、約4割が市外からの参加であり、他市からの参加のニーズが高く、地元には会が存在しないもしくは地元の会には参加しにくいという特徴があることがうかがえる。また参加者の4割は会に継続して参加され、実に2割以上の方が6回以上の継続参加に至っていることを考えると、継続することによってグリーフケアがなされていく方は少なくないと判断できる。

平成30年度に参加者数が大幅に増加した理由については、周知方法に変更がなかったため明らかではないが、SNSなどにより会の存在が知られるようになったことが影響している可能性がある。平成30年度の新規参加者24名の内、半数以上の方がご家族を亡くされてから半年以内に会へ参加されているが、これは警察医からご遺族へチラシを直接手渡しするという周知により、必要な方へ早い段階で会の存在を知っていただくことができているためであると考えられる。一方で年数が経過してからつながった方についても「会があることは知っていた」と話されており、会があり続けることでご遺族の必要なタイミングで会につながるのだということが分かる。

会の中では継続参加者が新規参加者へ「大丈夫?」「私もここへ来た当初はつらかったよ」と声をかける様子もみられ、新しい参加者を温かく迎える環境がある。また継続参加者は新規参加者がみえられると、会参加当初から自身の気持ちはどう変化してきたかについて語り、継続参加者としての役割を自然と果たし、会の雰囲気をつくってくださっている。そういった参加者の方々の“バトン”により10年間会がつながってきていると感じている。さらには、会のファシリテーターを支援センターのスタッフだけで担うのではなく、会の一員である代表が務めることによって、当事者性の高い会となっている。しかし、当事者だけでファシリテーターの役割を担う精神的負担を軽減するため、支援センターのスタッフにも協力いただくことは重要である。また参加者の中からもファシリテーターを務められる方が出てきたことで、必要な時には役割を分担することができ、会を長く存続させていくことにつながっていると考えられる。

開催当初から10年以上の間、第2土曜日に固定して開催されていることも、会にいつでも参加できるという安心感になっていると思われ、数か月、数年振りに会へ足を運ばれ、会の中で故人への思いを馳せることができたり、近況を話したりできる場所にもなっている。浜松市では参加者によって会がつくられていけるよう、行政は縁の下の力持ち、いわゆる黒子の存在として会を運営することを心掛けてきた。これからも引き続き会が“いつでもそこにある存在”として存在し、安心な場所であり続けられるようなバックアップを大切にしていきたい。

また、相談を利用されているご遺族の約5割は会を利用され、会参加者の約3割が相談を利用されていることを考えると、相談者のニーズによって必要とするグリーフケアの形は違うと判断できる。そのため相談と会の両方の遺族支援を知っていただくために、警察医からご遺族へ直接手渡しで紹介いただくという丁寧なつながりは不可欠である。また会や相談には来所していないが、講演会には参加されるという方も多く「講演会を聞いて心が安らいだ」等の感想をいただいております。講演会に参加すること自体が癒しやグリーフケアとなっていると考えられる。今後も引き続き警察医のご協力や講演会により広く遺族支援を周知し、相談と会との両輪での支援を行っていくことが求められている。