

自死遺族のつどいを運営・継続するために必要な要素

Requirements for Organizing and Sustaining Suicide Survivor Group

櫻井 信人* 小林 創**
Michito SAKURAI Hajime KOBAYASHI

Abstract

The purpose of this study is to clarify the requirements for organizing and sustaining suicide survivor group. We conducted semi-structured interviews with 14 staff of survivor groups. Interview data were analyzed qualitatively.

Seventeen requirements for organizing a support group for suicide survivors were defined based on interview results : cooperating with municipal government agencies, securing a budget, securing a meeting space, conducting ongoing public relations, raising public awareness of suicide survivor support, maintaining the reliability of the group, building a network with other organizations, securing personnel, training personnel, maintaining trust among personnel, conducting reflective assessments, maintaining personnel motivation, consulting with advisors, providing support where possible, strictly adhering to group rules, creating an environment where participants feel comfortable telling their stories, and having needs of participants to meet. These results have been applied in suicide survivor support activities.

キーワード：自死遺族ケア 自死遺族のつどい 運営

I はじめに

厚生労働省の人口動態統計によると、平成27年の自殺者数は2万3121人であった¹⁾。平成10年以降、毎年自殺者が3万人超の状態が続いていたが、近年は減少傾向にある。しかし人数としてはいまだ多く、その数を見ると交通事故死亡者数の5倍以上である。また自殺死亡率を諸外国と比較すると、アメリカの2倍、イギリスの3倍の数となっており²⁾、自殺対策は引き続き日本にとっての大きな課題となっている。日本の自殺対策を見ると、各自治体で様々な取組みが行なわれているが、それらの多くは予防対策が中心である。自殺後に遺された遺族（以下、自死遺族）へのケアは、自殺対策基本法に明記はされたが、現在のところまだ発展途上にある。あまり表に

* 関西国際大学 保健医療学部

** 国立病院機構 さいがた医療センター

出ない自死遺族支援であるが、一人の人が自殺をすると少なくとも5人の者に深刻な影響を及ぼすと言われている³⁾。単純に計算しても直近10年では約30万人の自殺者がおり、150万人以上の自死遺族が深刻な精神的影響を受け、ケアが必要な状態であるといえる。加えて、自死遺族の後追い自殺も大きな問題となっており、自死遺族ケアは自殺予防の側面も大きい。

自死遺族は亡くなった人への悲しみだけでなく、亡くなった方に対する後悔の念や自責の念、「何で」という疑問、憎しみや怒りなど様々な感情の中で悩み苦しんでおり、不安や抑うつから精神科を受診することも少なくない⁴⁾⁵⁾⁶⁾。さらに周囲の対応から二次的傷つき体験を受けることもある⁷⁾。そのため自死遺族は、苦しみの中においてもなお自殺のことを口に出せず、一人で抱え孤立しやすく支援が必要な人も多い。加えて、「自殺という特殊性から表に出ることがなく情報が入りにくい」、「偏見を含め医療従事者自身が介入しにくい」、「現状として自死遺族のケアに向けての活動が不足している」といった自死遺族支援の難しさも存在している⁸⁾。

このような背景から自死遺族が抱く苦しみを軽減するためには、自死遺族が安心して語ることのできる場が必要であると考え、平成22年に自死遺族のつどいを立ち上げ、自死遺族支援を現在まで続けてきた。活動を通して継続的な参加者もあり、自死遺族ケアの需要は高くその必要性を強く感じている。一方で、自死遺族支援に関する研究は発展途上であり、自死遺族のつどいの運営に関するものは少なく、個々で試行錯誤しながら動いている状況がある。そこで本研究では、自死遺族のつどいの運営について着目し、自死遺族のつどいの運営を継続していくために必要な要素を明らかにしたいと考え、本研究の着想に至った。

II 研究目的

本研究の目的は自死遺族のつどいを運営し、継続していくために必要な要素を明らかにすることである。

III 研究方法

1. 研究デザイン

質的記述的研究

2. 対象者

本研究の対象者は自死遺族のつどいを運営するスタッフである。本研究は対象者の選定に時間を要すことから、事前にフィールドリサーチを行い、対象者と繰り返し関わりながら関係性を構築した上で協力を打診し、同意を得た者に対して実施した。

3. データ収集方法、調査内容

半構成的インタビューを実施した。インタビュー内容は、自死遺族のつどいの立ち上げの経緯、これまでの経過、スタッフになったいきさつ、運営面に関することとして、継続して運営していくための必要なことや考えていること、運営の中で生じた問題点、運営においてスタッフとして気をつけていることなどをスタッフの視点から自由に語ってもらった。インタビューは対象者の同意を得た上でICレコーダーに録音をした。

4. 分析方法

得られたデータは全て逐語録にし、文脈を繰り返し読み意味内容を検討しながら、自死遺族のつどいを運営するために必要な要素を述べている部分を抽出しカテゴリー化した。

5. 倫理的配慮

本研究はA大学倫理委員会の承認を得たうえで実施した。インタビューの実施にあたっては、研究の主旨、守秘義務の厳守、個人名や地域名は特定されないように配慮すること、つどいの運営面にのみ着目し個人情報については聞かないこと、得られた情報は研究以外には使用しないことを口頭と文書で説明し、対象者の同意を得た上で実施した。

6. 用語の定義

自死遺族：自殺後に遺された遺族の事をいう。家族だけでなく友人なども含め、大切な人を自殺で亡くし遺された者を自死遺族と定義する。

自死遺族のつどい：自死遺族のみの自助グループや行政主導型の自死遺族支援グループ等を全て含め、自死遺族がつどい語り合う場を自死遺族のつどいと定義する。

IV 結果

全国の自死遺族のつどいを運営するスタッフ6施設、計14名の対象者にインタビューを実施した。インタビューの結果、自死遺族のつどいを運営するために必要な要素として、【行政との連携】、【予算の確保】、【開催する場所の確保】、【継続的な広報活動】、【自死遺族支援の普及啓発】、【運営するつどいの信頼性維持】、【他機関とのネットワーク構築】、【スタッフの確保】、【スタッフの育成】、【スタッフ間の信頼関係の維持】、【振り返りの実施】、【スタッフのモチベーションの維持】、【アドバイザーの存在】、【できる範囲での支援】、【つどいのルールの遵守】、【安心して語ることのできる雰囲気づくり】、【参加者のニーズの存在】の17の要素が抽出された。

1. 【行政との連携】

今回のインタビュー対象となった6施設は、行政と密接に連携しているところから連絡を取り合う程度のところまでであったが、いずれも何らかの形で行政とのつながりは持っており、「自殺率の高い県の場合、行政としても何とかしたいと思っているからタグを組める」、「公的機関がバックについているとそこを信用してくれる」、「場所取りとかは保健師さんがやってくれる」、「行政が場所どうぞってところは強いですね」という語りがあり、行政との連携のある方が運営のしやすさや運営面に余裕が生まれていた。また、【行政との連携】があると、その他の要素である【予算の確保】や【開催する場所の確保】、【継続的な広報活動】、【自死遺族支援の普及啓発】、【運営するつどいの信頼性維持】についても行政がサポートし、実施しやすくなるといった利点があった。全国的に見ると、個人で立ち上げて開催し、行政との連携がないところもあるが、運営という視点で見ると、行政との連携が要素としてあげられ、お互いにメリットのある形で協働して動くことができていた。

2. 【予算の確保】

予算の確保については、運営に関する費用に加え、シンポジウムの開催やスタッフの研修費用

など、自死遺族支援の活動の幅を広げていくために必要な要素としてあげられた。語りでは、「助成金で主に活動しているような感じですね」、「ホームページ作るとかそういうのでちょっとお金おいたり」、「補助金出すにしてもきちんとした団体でないとできませんので、ここはNPO法人化しました」などがあった。予算の確保はNPO法人化することで取りやすくなる一方、会計や計画等の事務手続きの負担が増えるという面もあった。

3. 【開催する場所の確保】

「決められた日に決められた場所で会が確実に運営できているというのが1番大事」、「当事者たちにとってはかけがえのない場所で、安心できる場所が先の見通しを持ってずっと継続してあることが大事」、「やっぱり継続して長く続けられるような場所がいい。そういう意味じゃ行政が場所どうぞって所は強いですね」といった語りがあり、自死遺族のつどいを運営するにあたっては、同じ場所で長く続けることができる体制を確保していくことが求められた。

4. 【継続的な広報活動】

継続的な広報活動では、「当事者だけじゃないですよ。地域住民も、そういう会がちゃんとあるんだっていう認識をして、助けてもらえる場所とか同じ人同士が話せる場所とか、そういうのを発信し続けるといいのかな」といった語りがあった。自死遺族のつどいを運営するにあたって、つどいの存在を知ってもらうことがまず必要であり、その対象は当事者のみならず地域住民に広く知ってもらうことも含んでおり、幅広い広報活動であった。また、保健所や市役所からつどいの開催を案内してもらうこともあり、行政との連携にも関連していた。

5. 【自死遺族支援の普及啓発】

自死遺族支援の普及啓発では、「啓発普及みたいな活動をしっかりやっております。講演会とかです」など、自死遺族のつどいの開催に関する発信だけでなく、広く自死遺族支援の普及啓発をして一般市民にも自死遺族について理解してもらうことが、つどいの運営及び活動を発展的にしていくことにつながっていた。

6. 【運営するつどいの信頼性維持】

運営するつどいの信頼性維持では、「信用を得るまでには、人があまり来ない時期もあった」、「初めての人は特に信頼性が大事ですよ。最初の入り口は特に」、「公的機関がバックについていると、そこを信用してくれる」などの語りがあり、つどいの立ち上げの時期は特に信頼性を獲得していくことが求められ、その後は信頼性を維持していくことが求められていた。

7. 【他機関とのネットワーク構築】

他機関とのネットワーク構築では、「こういう知らせが来ますよとか、県の取り組みを今こうですよとか知らせてもらった」、「保健師さんたちがこういう風なのありますよって教えてくれたり、精神保健福祉センターが電話で受けてくださる」、「他の県に出向いていろんな方と触れ合う」、「保健師さんは地域の情報をキャッチして、そこに繋げたりできるから」など、様々な機関とネットワークを作り、顔をつないでおくことで情報が入りやすくなり、情報交換もしやすくなっている

た。

8. 【スタッフの確保】

スタッフの確保については、「参加者の中から、ある意味お世話係みたいな方たちまで関わる人がポツリポツリと出てきて」、「参加者の中からこの人なら落ち着いて対応してくれるかなという人に声をかけました」、「養成講座やってそのままスタッフとして関わってくれた方が何人かいますね」、「全く自分の時間でボランティアにやったださるっていう感じですね」、「自分も癒されながら参加者が育ってきてる。新しい人が入ると参加者が自分の癒しになりまた育っていく」など、参加者の中からスタッフになれそうな人に声をかけることや、養成講座の参加者に声をかける、ボランティアや学生を使うといった方法でスタッフを確保していた。また、スタッフの確保については、年齢や性別、死別体験など一定のバランスを確保しておくことも、幅広い参加者への対応に有効であった。

9. 【スタッフの育成】

スタッフの育成では、「遺族への対応の仕方とか、グリーフワークとは何かとか、研修会を開いて」など、自死遺族のつどいを運営するスタッフのスキルの確認やスキルアップを図ることを目的に、スタッフが研修会等に参加し、自死遺族への対応の仕方やグリーフケアについて学んでいた。養成講座や勉強会を開催することが、スタッフの育成や獲得にもつながり、つどいの運営を発展的にしていくことにつながっていた。

10. 【スタッフ間の信頼関係の維持】

自死遺族のつどいを運営するためには、スタッフ間の信頼関係の維持も必要な要素としてあげられた。語りには、「スタッフ同士の信頼感とか大事ですから」、「お互いに頼りにしている面もあるし、お互いにフランクに話せる関係ではあると思います」、「気が許しあっているっていうか、仕事ぶりっていうのは何となく知っているっていうのはあるんですよ」、「続けるには信頼関係。支援者同士の信頼関係も必要なんです」などがあり、スタッフ間の関係性もつどいを運営し、継続していくにあたって必要な要素であった。

11. 【振り返りの実施】

振り返りの実施では、「スタッフ同士集まって、その日の参加者のことちょっと話し合ったり、そこで今日ちょっと大変だったねとかって話し合いもするから、それ以上引きずらないできている」、「自分の気持ちが大きく揺らいでしまったとか、抱えているものができてしまったとか、そういうのがないかどうか確認して振り返る」などの語りがあり、つどいの内容の振り返りだけでなく、振り返りを通してスタッフ自身の気持ちの整理も実施していた。これはスタッフが大きな負担や思いを一人で抱え込むことを防ぐことに繋がり、スタッフ自身が安心してつどいを開催するために必要であった。

12. 【スタッフのモチベーションの維持】

スタッフのモチベーションの維持では、「やっばこう長くやってると話が変わってきますよね。

前向きになる方とか、希望が全くない状態から変化してくると、やっぱりスタッフのモチベーションにつながってくる」、「人生が、生活感が変わってくる。そういうのを見るとモチベーションが上がってくる感じですね」など、つどいの運営を継続していく上でスタッフのモチベーション維持は必要であり、そのスタッフのモチベーションには参加者の変化が大きく関わっていた。

13. 【アドバイザーの存在】

アドバイザーの存在は支援者への支援とも言える。「〇〇先生がバックにいるから何でも相談できる」など、スタッフ以外の人への相談体制やアドバイスをもらう体制があると、スタッフが安心して運営できることにつながっていた。

14. 【できる範囲での支援】

できる範囲での支援では、「できなければしょうがないというくらいの考えでやっています」、「はじめにこれくらいしかできませんよという提案をする」、「やっぱり負担があると続くっていうのはね、きっとそれはなかなかしんどくなるので」、「個人的な負担はなくさないよね。自分の時間を使ってるわけだから、それ以上のことはない方がいいですよね」、「まあ場合によっては、できなければしょうがないというくらいで考えてやっています」など多くの語りが聞かれ、あまり無理をせずにできる範囲で支援をしていくことが、つどいを継続して運営していくための要素としてあげられた。

15. 【つどいのルールの遵守】

つどいを運営するにあたって、今回の対象者は皆いずれも基本的なルールを作っていた。これは参加者の安心感にもつながっており、語りからは「基本的なルールはありますね」、「守秘義務的なこととか、ある程度きちっとする」、「宗教とか思想、信条、他者の勧誘はしないってことはルール化している」などがあった。

16. 【安心して語ることでできる雰囲気づくり】

参加者が安心して来ることができるように、居心地の良さや雰囲気を大事にしており、語りには「安全な場所で安心して語れるという、そこだけをきちっと担保しようと」、「居心地の良い空間を作るっていうことを心掛けてはいます」、「安心感を見せていかないと、やみくもにどうぞどうぞと私たちも言えないし」、「来られる人も安心してこられて、自由にお話されている」などがあった。

17. 【参加者のニーズの存在】

参加者のニーズの存在については、語りでは「永続的にとか、できる限り長くとかは別に目標にしているわけではないので、まあ参加者のニーズがあるうちは細々とでもとは思っていますけどね」、「今日1人だなみたいなことがあっても、それはそれで私はやると思います」、「またひとつ同じような会はいらない。用途別に参加者が来やすい所にそれぞれがなれば良いかなって思っています」、「参加者がいなくなったらそのまま解散、終わりにしますけどね。それで良いと思うんですけど」、「一番は参加者。参加者の方たちが求めているもの、何をそこに求めて来ているの

か。どういふところの支援がほしいと思てきていふのか、当事者の人たちのニーズ」などがあり、参加者のニーズの存在では、参加者の数を求めるのではなく、つどいのニーズがあることが求められていた。

V 考察

1. 自死遺族のつどいと行政の連携

本研究では自死遺族のつどいの運営面に着目し、自死遺族のつどいを運営・継続するために必要な要素として17の要素が抽出された。これら17の要素は単独ではなく、それぞれが関連しあっていたが、中でも行政機関との連携が運営を継続していくために重要な要素として考えられた。全国の自死遺族のつどいをみると、行政との連携のあるところから、行政とは関わりなく当事者のみで運営するところまで様々であるが、運営という視点で見ると、行政との連携がある方が運営面で安心感を生み、活動の幅が広がると考えられた。

実際に行政との連携はその他の多くの要素にも関わっていた。予算の確保では、つどいの運営を発展的にするための要素ともなり、行政と連携するほうが情報の入りやすさや信頼性の向上も加わり、予算の確保がしやすいという面もあった。行政と連携しながら予算を効果的に使用していくことが、自死遺族支援の活動の幅を広げていくことに繋がると考えられた。行政機関からしても自殺対策は社会的な要請のある喫緊の課題であり、自殺予防を中心に活動を展開している。自殺対策のひとつである自死遺族支援について、つどいを運営する団体を支援することはお互いにとってメリットがあると考えられた。地域の自殺対策ではネットワークを築きあげていくことこそが重要である⁹⁾と言われており、自死遺族支援においても行政を中心としてネットワークを構築し、お互いの利点をうまく引き出しあい、相乗効果で自殺対策や自死遺族支援を展開していくことが、自死遺族のつどいの運営にも寄与し、地域の自殺対策にも効果的であると考えられた。

2. スタッフへの支援

つどいの運営にあたってスタッフの存在は必要不可欠であり、スタッフの育成など要素としても数多くあげられているが、できる範囲での支援というように、スタッフ自身があまり無理をしすぎないということも運営においては重要である。これに関連して、つどいのスタッフは継続していくという強い思いはあまり持っておらず、参加者のニーズがある限りは続けるが、参加者がいなくなったらそれでいいという考えを持っている語りがあったことも注目され、参加者のニーズが運営の大きな原動力となっていると考えられた。また、自死遺族のつどいの参加者が、参加を繰り返していくことでスタッフになることもある。参加することによる癒しだけでなく、つどいへの参加が自死遺族の成長を促す要因になることもあり¹⁰⁾、そのような流れを作っていくことも自死遺族のケアやつどいの継続に有効であると考えられた。

3. 自死遺族の理解

自死遺族がつどいに参加したいというニーズがあっても、つどいの情報がない場合、参加にまで結びつくことが難しくなる。ニーズを適切に把握するためにも広報の充実が求められるが、その方法としては、チラシやパンフレットの配布、新聞への掲載を継続的に実施することに加え、

保健所や市役所からつどいの開催を案内してもらうことも効果的であると考えられた。自死遺族支援の情報提供の時期としては、自殺と判明した直後から、遺された遺族に対する手厚い対応が求められており¹¹⁾¹²⁾、自死遺族のつどいの存在をパンフレットなどを通して知ってもらう必要がある。しかし自死遺族の情報は入りにくいという問題点もあり⁸⁾、また参加者である自死遺族と運営に携わる支援者とでは一部異なるイメージを持っていることも指摘されている¹³⁾。この点については、自死遺族のつどいのスタッフのみでは限界があり、ネットワークの構築が有効であると思われた。特に保健師は、地域の情報を得やすく自死遺族の把握ができつなげることができ、地域の背景を知った上での対応ができるなどの強みがあるため¹⁴⁾、地域の保健師と情報交換を取っておくことで、ニーズを掴みやすくなると思われた。

また自死遺族のみならず一般市民への自死遺族の理解や情報共有もつどいの運営を円滑に進めるには必要であると考えられた。自死遺族は、自死そのものから生じる苦悩だけでなく、その後の周囲の人々から発せられる言葉で傷ついてしまうことがある¹⁵⁾。大学生を対象にした研究では自死遺族に対する態度として、「接触拒否」や「自殺責任の遺族への帰属」といった否定的態度と「同情」や「支援の必要性」といった肯定的な態度を持ち合わせていた¹⁶⁾。周囲の人たちも自死遺族に出会った際に、否定と肯定の両方の感情を持ち合わせ、どう対応してよいか分からないことが想定される。広く一般に自死遺族について知ってもらうことは、社会で自死遺族のニーズを把握して自死遺族のつどいに繋ぎやすくなることや、自死遺族の生きやすさにもつながると考えられた。

おわりに

本研究は全国の自死遺族のつどいを運営するスタッフ14名にインタビューを実施し、自死遺族のつどいを運営し継続していくために必要な要素を明らかにしたが、本研究で得られた17の要素が全てではないと考えている。またこれら17の要素は、自死遺族のつどいを開催するために必ず必要なものではないが、本研究で出された要素が数多く存在していると自死遺族つどいを効果的に運営しやすくなるものと考えている。

【引用文献】

- 1) 厚生労働省編：自殺対策白書平成28年版，日経印刷，2016.
- 2) 大野裕他編：世界自殺統計 研究臨床施策の国際比較，明石書店，2015.
- 3) 高橋祥友他編：自殺のポストベンションー遺された人々への心のケア，医学書院，2004.
- 4) 平山正実著：自死遺族のメンタルヘルス等の諸問題について：実態調査の結果から，聖学院大学総合研究所紀要，51，129-153，2012.
- 5) 櫻井信人他著：自死遺族が必要とする看護ケアのニードーネットワーク構築のための基礎調査一，新潟県立看護大学看護研究交流センター年報，2008.
- 6) 吉野淳一著：自死遺族の癒しとナラティブアプローチ，共同文化社，2014.
- 7) 川野健治著：自死遺族の精神保健的問題，精神神経学雑誌，113（1），87-93，2011.
- 8) 櫻井信人他著：自死遺族が必要とする看護ケアのニードー自殺対策のケア提供者によって語られた遺族ケアの困難一，新潟県立看護大学看護研究交流センター年報，2007.
- 9) 高橋祥友著：世界の自殺と日本の自殺予防対策，精神神経学雑誌，113（1），74-80，2011.

- 10) 幸若晴子著：自死遺族における死別経験後の成長—当事者へのインタビューを通して—, 東洋大学大学院紀要, 49, 423–441, 2012.
- 11) 大倉高志他著：配偶者を亡くした自死遺族が望む情報提供と支援—地域における支援実践への寄与—, 評論社会科学, 104, 51–87, 2013.
- 12) 大倉高志他著：自殺者遺族が望む「情報提供のあり方」の探求—続柄を考慮した語りの比較分析—, 自殺予防と危機介入, 31 (1), 74–83, 2011.
- 13) 白神敬介他著：精神科臨床において知っておくべき自死遺族の心理とニーズ, 精神科治療学, 30 (3), 393–398, 2015.
- 14) 小泉典章他著：長野県精神保健福祉センターにおける「自死遺族交流会」設立支援について, 信州公衆衛生雑誌, 4 (1), 89–94, 2009.
- 15) 吉田圭吾著：自死遺族の心理と自死遺族相談の在り方, 神戸大学発達臨床心理学研究, 14, 36–42, 2015.
- 16) 山中亮著：大学生における自死遺族に対する態度と自殺観, 死生観との関係, 自殺予防と危機介入, 31 (1), 43–50, 2011.