

## 自死遺族が支援グループに参加することによる効果

### The Efficacy of Participation in a Support Group of Suicide Survivors.

櫻井 信人\*

Michito SAKURAI

小林 創\*\*

Hajime KOBAYASHI

#### Abstract

This survey carried out a semi-structured interview with seven people who lost a family member to suicide. Its purpose was to highlight the efficacy of participation in a support group of suicide survivors. Extracted from the results were 12 categories of efficacy: 1. Speak about the suicide without hesitation. 2. Have someone who listens to their grief. 3. Express their emotions with no fear. 4. Share their feelings with other participants. 5. Their loneliness is mitigated. 6. Know the experiences of other participants. 7. Get advice and turn to others for help. 8. Feel a little bit better. 9. Look back on the past and sense a change in themselves. 10. Recall the life of the deceased. 11. Have an excuse for going out for fresh air. 12. Look forward to the next gathering with pleasure. Encouraged by the results, the survey organizer continues providing assistance for suicide survivors.

キーワード：自死遺族 支援グループ 効果

#### I はじめに

厚生労働省の人口動態統計によると、平成 29 年の自殺者数は 2 万 431 人であった<sup>1)</sup>。平成 9 年から 14 年連続で自殺者数が 3 万人を越えていた時期と比較すると、近年は減少傾向にあるが、その数は依然として多く、交通事故死亡者数 3,532 人の 5.7 倍以上の人数となっている<sup>2)</sup>。WHO によると<sup>3)</sup>、平成 28 年の世界における年間 10 万人あたりの自殺死亡率は 10.6 であった。諸外国の自殺死亡率を見ると、イタリアは 8.2、イギリスは 8.9、ドイツは 13.6 に対し、日本は 16.5 となっている。日本は諸外国と比較しても自殺死亡率が高く、自殺対策は日本にとっての大きな課題であると言える。

自殺対策は、自殺に対する教育及び普及啓発など自殺の予防を図るプリベンション、自殺のリスクの高い人に危機介入をして自殺を防ぐインターベンション、自殺が起きてしまった後に遺された人々（自死遺族）への影響を最小にするポストベンションの 3 段階に分けられる。現在、行政による自殺対策は自殺予防が中心であるが、平成 18 年に自殺対策基本法が施行され、その目的の中に「自殺者の親族等の支援の充実」が明記された。平成 19 年には自殺総合対策大綱が策定され、自死遺族支援については、厚生労働省から「自殺未遂者・自殺者親族等のケアに関するガイドライン作成のための指針」が公表されるなど、自死遺族支援の充実も求められる流れになってきている。日本ではあまり表に出ない自死遺族問題であるが、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<sup>4)</sup>。自殺者数は年により増減はあるが、自死遺族は累積で増えていくため減ることはない。年間 2 万人以上の自殺者がいる日本において、単純に計算しても直近 10 年では約 20 万人の自殺者がおり、100 万人以上の自死遺族が深刻な精神的影響を受け、早急なケア

\* 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

が必要な状態であるといえる。

自死遺族は亡くなった人への悲しみだけでなく、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<sup>5)6)7)</sup>。自死遺族は複雑性悲嘆に加え、拒絶、羞恥、スティグマのレベルが他の遺族より高く<sup>8)</sup>、生活（人生）は著しく崩壊し<sup>9)</sup>、孤立しやすい状況にある。そのような自死遺族に対し、行政が実施する支援事業を見ると電話相談が最も多く、保健所が中心となり活動をしている<sup>10)</sup>。しかし、自死遺族の数や多様性に対応できるまでに至っていないのが実情であり<sup>11)</sup>、その背景として、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点、偏見を含め医療従事者自身が介入しにくい点、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点といった自死遺族支援の難しさが存在している<sup>12)</sup>。自死遺族に関する全国的な機関としては、特定非営利活動法人である全国自死遺族総合支援センターがあり、遺族支援事業を行っている。自殺対策の中の自死遺族支援を見ると、行政よりも民間が中心となって活動を展開しており、各地に自死遺族の会が設立され始めている。研究者らも平成22年に自死遺族支援グループを立ち上げ、現在まで活動を続けてきた。

自死遺族は自殺のリスクが高い状況にあるが、自死遺族に関する研究は限られており<sup>13)</sup>、自死遺族の会に関する研究では活動の実践報告が多い<sup>14)15)16)</sup>。研究者らはこれまで自死遺族の支援活動や研究を続けており、自死遺族の現状<sup>6)</sup>や支援グループの運営に必要な要素<sup>17)</sup>などを明らかにしてきた。これまでの活動を振り返り支援内容を検討していく中で、自死遺族支援グループが参加者にどのような効果を生んでいるのかという新たな課題が生じた。そこで今回、自死遺族支援グループに参加することによる効果を検討し、今後の活動に活かしていきたいと考え、本研究の着想に至った。

## II 研究目的

本研究の目的は、自死遺族が支援グループに参加することによる効果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

自死遺族支援グループに継続的に参加している自死遺族のうち同意が得られた者7名。対象者の選定は、1年以上支援グループに参加し、自身のことを落ち着いて話せる者とした。食事や睡眠に著しい支障をきたし、語りの場面で感情を表出し続けコントロールができない者や、身体症状または精神症状が見られる者は対象者から除外した。

### 3. データ収集方法

半構成的インタビューを実施した。インタビュー内容は、対象者の背景（年齢、性別、自死者との関係、自死後の経過年数、自死遺族支援グループへの参加回数など）、自死遺族支援グループに参加するようになったきっかけ、参加したことで良かったと思うこと、生活面や気持ちの面で変化したこと、参加することでの負担やマイナス面などを参加者の視点から自由に語ってもらった。インタビューは個別を基本としたが、対象者の希望によりグループインタビューも可能とした。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、自死遺族支援グループに参加することによる効果についての記述を抜き出し、カテゴリー化してまとめた。

## 5. 倫理的配慮

本研究は関西国際大学研究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、事前に説明書及び同意書を手渡し、研究の目的や意義、具体的な内容を書面と口頭で説明し、同意および署名を得た上で研究を実施した。実施の際は、研究参加は自由意思であること、同意後の中止も保障されること、参加しないことによる不利益はなく支援グループへの参加も制限されないこと、得られたデータは研究でのみ使用し、個人が特定されないようにすることを合わせて説明した。

## 6. 用語の定義

1) 自死：自死は自らの意思で死ぬ手段を選択し、既遂に至ることである。自殺と同義語で用いられるが、本研究では自死を用いる。

島根県が県内における自殺対策の表現を自死に統一しているが、自殺を自死と表現する自治体は少数であり、自殺という表現の方が一般的である。一方、自死遺族支援の現場では自殺という用語を用いることは少なく、自死が一般的である。自殺と自死の表現について、全国自死遺族総合支援センターが「自死・自殺の表現に関するガイドライン」をまとめており、そこでは全てを自死に言い換えるのではなく、丁寧な使い分けを推奨している。自死・自殺の表現に関するガイドラインでは、自殺企図、自殺未遂、自殺防止など、行為を表現するときは自殺という表現を用い、遺族や遺児に関する表現については自死を用いると明記されている。本研究は自殺後に遺された遺族を対象としていることに配慮し、自殺という用語は用いずに自死という表現を用いることとした。ただし、本文中に引用文献を用いた際など、そのままの表現が良い場合は自殺という用語を用いる。

2) 自死遺族：自死遺族は、自死の手段に係わらず、自死後に遺された遺族のことであり、英語表記は *suicide survivor* や *bereaved by suicide* と表現される。多くは身内である家族を指すが<sup>18)</sup>、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しているものもある<sup>4)19)</sup>。本研究における自死遺族の定義は、友人を含めずに家族に限定し、家族を自死で亡くした者とする。

3) 自死遺族の会：自死遺族がつどい語り合う場には、自死遺族のみの自助グループや支援者のいる支援グループ、行政主導型のグループ、民間のボランティアやNPO法人が立ち上げたグループなど、様々な形態がある。厚生労働省の自死遺族相談担当者のための指針<sup>20)</sup>によると、複数の遺族が集まり、互いに体験を語り、聴き合うことを目的とした集会やグループワークの場を遺族の分かち合いの場としている。本研究では、運営主体やスタッフ構成を問わず、自死遺族がつどい語り合う場を自死遺族の会と定義する。

なお、本研究の対象としているグループは、支援スタッフとして看護師がいるグループである。厚生労働省の分類で言うと自助グループではなく、支援グループに当てはまる。そのため、本文において、自死遺族が集う場全体を表すときは自死遺族の会と表現し、本研究の対象としているグル

ープや支援者のいるグループを指す場合は、自死遺族支援グループや支援グループと表現し区別することとする。

#### IV 結果

##### 1. 対象者の属性

自死遺族支援グループに継続的に参加している自死遺族7名にインタビューを実施した。対象者の概要を表1に示す。

表1. 対象者の概要

	年齢、性別	亡くされた方
A氏	50歳代男性	配偶者
B氏	60歳代女性	兄、母
C氏	50歳代女性	子ども
D氏	50歳代女性	子ども
E氏	40歳代男性	父
F氏	50歳代女性	子ども
G氏	30歳代女性	兄

##### 2. 自死遺族支援グループに参加することによる効果

自死遺族支援グループに参加することによる効果として、【自死のことを安心して語ることができる】、【話を聞いてくれる人がいる】、【安心して感情表出ができる】、【気持ちの共有ができる】、【孤独感が軽減される】、【他者の体験を知ることができる】、【相談し頼ることができる】、【気持ちが少し楽になる】、【自身を振り返り、変化を感じ取ることができる】、【故人を振り返る機会となる】、【外出するきっかけになり気分転換になる】、【楽しみの一つになる】の12カテゴリーが抽出された。

###### 1) 【自死のことを安心して語ることができる】

自死の話は、普段の生活の中において語る機会は少なく、自死遺族自身も語らないように意識していた。それは友人など周囲の人だけでなく、家族内においても語らず、触れないようにする状況があった。そのような中で、自死遺族支援グループは、安心して自死のことを語ることができる唯一の場となっていた。対象者の語りは以下の通りである。

A氏：「言える場所がこしかないというのが大きいかなと思いますね。自分は本来であればちゃんと自分が見て守っていかなきゃいけない人を亡くしているという思いがあるので、それってやっぱりあまり人に言えない、なかなか積極的に言えないし、言ったところでというもあるから、やっぱりそういうことを考えると、ここまであつけらかんと話せるというのは本当にこしかない。」

D氏：「やっぱりおんなじ立場で、おんなじ悲しみを聞いたり話したりすることで共感してもらったり、他の人の話も共感したりして。ほんとに友達ではこんなこと言てはいけな

いかなとか、気分を重くさせてしまうかなって遠慮していたことを、話すことができるって自分の心うちを、それは夫にもなかなか言えないようなことを話したりできているので、やっぱり心のうちを声に出せるっていうことが、すごく助かっています。」

B氏「〇〇年たってもまだ自殺のこと考えてるの、なんて話になりかねないので。自分はまだ忘れてないし、生活はちゃんと何とかまあ続けてこられた。ありがたいことだなあといろいろ考える時間が、ここにきてやっぱり与えられるんですね。」

## 2) 【話を聞いてくれる人がいる】

話を聞いてもらうことができる効果に加え、同じ立場で聞いてくれる人がいるという存在そのものの効果が語られた。自死遺族は、普段話すことができない自死のことを聞いてもらいたい一方で、聞いてもらう相手は慎重に選ばなければならない。自死遺族支援グループでは同じ立場で話を聞いてくれる人がおり、これは当事者同士が集まる場であるからこそ可能となっていた。対象者の語りは以下の通りである。

G氏「聞いていただけるということのほうが、一方的ですけど、一方的にこっちから吐き出して申し訳ないですけど、助かっています。」

C氏「誰かに聞いてもらわなくては、一人ではいれない、そのような状況。私は、とにかく自分を責める生活しかないの、誰かに聞いてもらいたい。それは勝手なんだと思うんですね。逃れたいという気持ちなんだと思うんですね。とんでもないことをしてしまったことから逃れたい、何か自分の言い訳を作りたいっていうことで聞いてもらいたいっていうのもすごくあったんだと思うんですね。とにかく誰かに話を聞いてもらって。いや、聞いてもらって返事がもらえるっていう問題でないこともすごく頭の中では理解していて、でも、聞いてもらいたい。そんな気持ちがすごく強かった。」

A氏「最初の頃はいろいろ聞いてもらいたい。なかなか人に話せる内容でもないの、聞いてほしい、話したいというのがあった。」

A氏「(スタッフが看護師であること) 正直すごく安心します。聞いてもらう人が専門的な人であれば安心して、だから話せるし。」

## 3) 【安心して感情表出ができる】

日常生活の中で自死のことを語る機会は少なく、自死遺族が感情表出できる機会はほとんどなかった。特に涙を流すことは周囲に影響を与えるため、自死遺族は一人孤独な状況で対処せざるを得なかった。そのような自死遺族にとって支援グループは、語ることに加え、感情表出が安心してできる場にもなっていた。対象者の語りは以下の通りである。

C氏「ぼろぼろ泣いてしゃべっても、遠慮なくて泣いてお話しできることでした。家族は、いつまで泣いていても情勢は変わるわけではないので頑張れと私に言うんです。毎日毎日泣いていることを好まなかったんですね。皆さんの前だったら泣いても、一緒に泣いてくださる人がいる、そのことが何かすごく救いでした。」

D氏「やっぱり誕生日とか命日の時とか、あれですけど。最初は、会後はやっぱり沈んだりしてましたかね。でも、なんか涙を流すことで気持ちが少し軽くなる、そういうときも

ありますね。最近はそうだと思います。」

#### 4) 【気持ちの共有ができる】

自死遺族が集うことは、普段の生活ではできない同じ気持ちを共有することができる。感情の表出を含めて、話をしたり、他者の話を聞くことにより、参加者は気持ちの共有を図っていた。これは自死遺族支援グループの大きな目的でもあり、参加者は語りを通してお互いに支え合い、気持ちの共有をしていた。対象者の語りは以下の通りである。

F氏「話を聞く中で、自分はこう思っているけど、いろいろ話を聞いていく中で、同じ気持ちだったんだとか、いろんな意味で。それまではやっぱり不安だらけで。どうしていいかわからなかったっていうことですね。」

A氏「やっぱり自分の状況を分かってほしいとか、自分の考えていることに共感してもらいたいとか、そういうのが強いかな。」

G氏「私は例えば会に参加した後に、家とかにいてつらくなったときに、会の皆さんの顔が浮かんで、皆さんも同じ気持ちで頑張っているって思うと、少しつらさが和らぎました。和らぎます。そういうのがよかったです。」

C氏「皆さんのお話を聞くことによって、仲間っていうんですか、変な仲間ですけども、ああ、みんなこんな気持ちになっているんだ。私だけではない。みんな頑張ってるなっていうのも感じて、それぞれみんな頑張っている部分があるっていうのを理解して、自分もうん、そうだなあって、そこで考えさせられたりすることもありました。」

C氏「ここに来て分かってもらえる人がいるって思う、その気持ちがものすごく助けになってるって、話をすることがあったんですよ。もうとにかくそういう気持ちは強いですね。」

D氏「それぞれの環境とかいろいろあるから、そういう会で。でも、おんなじ大切な人を亡くしたっていう悲しみと一緒に共感できるので、とてもありがたいです。やっぱりおんなじ立場で、おんなじ悲しみを聞いたり話したりすることで共感してもらったり、他の人の話も共感したりして。」

#### 5) 【孤独感が軽減される】

自死遺族が集まり話をすることは、感情表出や語るといった効果に加え、当事者が集う効果も期待でき、その一つに【孤独感が軽減される】があげられた。対象者の語りは以下の通りである。

C氏「昼間、一人でいる状況の中で耐え難い気分になって毎日毎日いたんです。誰かに聞いてもらいたい、そばにいてもらいたいと、すごく思いました。ずっとずっとこらえながらいたんです。」

A氏「亡くして1年くらいは、別に死んでもいいかなぐらいの気持ちで過ごしていたんで(中略)でもここに参加することで心配されるじゃないですか、行かないと。心配されると思うところが1箇所でもあると、だからモチベーションになるんですよ。」

G氏「会自体に座りたいというか。ほんとにどうしていいかわからないから、遺族に会いたいっていうよりはそこの会に行きたい。駆け込まなきゃみたいな。」

F氏「顔を見るだけでほっとはしますね。また、お会いできたなと思って。お顔を見ると安心するんですけど。」

D氏「世界で一番自分が不幸のような、そんなのに思ってしまうんですけども。なんかそうやって自死だけじゃない、他のいろんなあれもあるんでしょうけど、なんかそんな余裕もこの会のおかげで出てきたんでしょうかね。」

6) 【他者の体験を知ることができる】

自死遺族支援グループの場では、参加者全員に話の機会が与えられているため、話をするだけでなく、他者の話を聞く時間も多し。感情表出や語るということだけでなく、他者の話を聞くということは、自身の体験と照らし合わせ、対処法を考えたり、自己洞察することにも役に立っていた。対象者の語りは以下の通りである。

B氏「他の人の話を聞いてみると昔の自分を振り返ることにもなるし。自分にとって意味がないことは絶対なくて、同じ方々といつも話しをしてるだけでも、そういう何かあったけどまだ自分は生きてるっていう状態をどんなふうにもみんなが続けていくのかなっていうのを、お話ししたり見たり聞いたりするだけでも十分ですし。」

A氏「ずっと何でああいう風になってしまったんだろうと、何が原因なんだろうっていうことをずっと考えていたところがあって（中略）他の方の話の話を聞いていると、自分がちょっとこだわり過ぎているのかなと思うときもありましたね。」

E氏「自分と同じ境遇の人がいてくれれば、それはそれでいいし、違った境遇の方のお話とかを聞くことによって、私はほんとに自分が小さい時なので、あんまり悲しみにどっぷり浸かるとかっていう経験がなかったもんで。何ていうんですかね、姉がどう感じてたとか、母親がどう感じてたとかっていうのは、そんなに直接は聞いてこなかったから、会で話しされてる方の話を聞くと、あ、母親とか、姉とあって、結構こういう気持ちだったのかなっていう感じで。すごい何ていうんだろうな、ためになったって変ですけど。」

F氏「良かったことと言えば、同じ経験を持つ方々とお話できたということ。そして、また、話を聞くことができるっていうことですね。あとは、毎日の過ごし方とか、お話を聞いていく中で分かるということですかね。」

7) 【相談し頼ることができる】

自死遺族は日常生活であまり語るができない中、自死後の対応や問題が生じても自身で解決するしかない状況であった。そのような状況下で、支援グループは相談する者がおり、頼ることができる場となっていた。これは当事者のみの自助グループではなく、支援者のいる支援グループの方が実現しやすく、また、グループの存在そのものも自死遺族の安心感につながっていた。対象者の語りは以下の通りである。

F氏「この現実を受け入れながら、またさらにお金の問題っていうことで、ものすごくまいりましたね、そのときは、とにかく早く、早く片付けてしまいたいっていう気持ちがやっぱり一番で。最初は一つ返事してしまって、とんでもないことになっちゃって。で、相談先を教えてください、助けてください。自分たちができる範囲で収まったっていうこ

とで、解決してよかったです。」

D氏「あとやっぱり会があるって、それでネットはもう参加しなくなりましたが、あるってということが、なんか安心なんだと思う。あるってということが、そういう立場の人がいるってということが、なんか安心なんじゃないかな自分的にね。」

8) 【気持ちが少し楽になる】

自死遺族支援グループへの参加を通して、語ることや感情表出ができ、気持ちが少し楽になる効果がみられた。これは劇的に変わるものではなく、繰り返しの参加を通して、少しずつ変化をしていくものであった。対象者の語りは以下の通りである。

E氏「気持ちの変化とかっていうのも、なんかある時急に劇的に変わったってということじゃなくて、なんかほんとに回を重ねるごとに、こう少しずつ、なんか薄紙を剥ぐようにみたいな感じなんですけど。少しずつ自分の中でなんかちょっと整理できてきたのかなって。会に参加して良かったなと思ってます。」

G氏「自分の思いを吐き出すことができる場所なので、それでちょっと気分が晴れたり、頭や心の整理ができたりします。」

D氏「やっぱり誕生日とか命日の時とか、あれですけど。最初は、会の後はやっぱり沈んだりしてましたかね。でも、なんか涙を流すことで気持ちが少し軽くなる、そういうときもありますね。最近はそうだと思います。」

9) 【自身を振り返り、変化を感じ取ることができる】

自死遺族支援グループへの継続的な参加を通して、参加者は自身を振り返り、変化を感じ取ることができていた。新たな参加者が加わることで、これまで聞いてもらう側だった者が、自身の体験を踏まえてアドバイスをする側に回ることもあり、それにより過去の自分を見つめ、自身の変化を感じ取ることにもつながっていた。対象者の語りは以下の通りである。

C氏「何かそういうことができる自分に、やっぱり喜び、ああ、元気なれているんだっていう。何だか証明のような気がしませんかね。私はそんなふうに思う。人の話をそんなふうに聞けるんだっていう。聞いて、アドバイスなんて、そんなおこがましいものじゃないにしても、そうだったですねえっていうことが言える自分は、何か、ああ、落ち着いてきて、私もこうして生きていけるかなあって。」

G氏「新しい人が来て、来てよかった、来てよかったですねという気持ちで。それで、ちょっと、ちょっとだけ前の自分を見ているような。初めて会に参加したときの自分と重なって見えて。」

E氏「振ってくださるんで。毎回、何か何かはお話しさせていただいて。で、やっぱりこうなんか頭の中で考えてるだけじゃなくて言葉に、実際に言葉に出して、初めて自分でもはっと気付くことって結構あったりとかして。」

F氏「この会に参加していなかったら、自分はどうなっていたか不安だらけで、自責の念でいっぱいだったんだろうなってしみじみ思いました。そして、いろいろな話を聞いていく中で、自分の気持ちと向き合えることができたっていうのが、とてもよかったっていうこ

とですね。」

#### 1 0) 【故人を振り返る機会となる】

自死遺族支援グループに参加をすることで、語ることや自身を振り返ることに加え、亡くなった人と向き合い、故人を振り返る機会を得ることにもなっていた。対象者の語りは以下の通りである。

E氏「前々からちょっと心の奥底に引っ掛かってた父親のこと、またうやむやにすると、もうやり直す機会っていうのは多分ないんじゃないかと思って。でちょうど父親の年齢を超えたっていうタイミングもありますし。見つめ直すなら今だなと思ったんですね。」

E氏「会に参加して、話をして、2カ月空空中で、その空いてる時間、常に考えてるわけじゃないけど、まあその父親のこととかを、時々思い返すようなことをしつつ。また次の2カ月後の会で話をするみたいなのを、こう繰り返していく中で。なんか自分の振り返りとしては、良かったのかなというふうに思ってますけどね。」

#### 1 1) 【外出するきっかけになり気分転換になる】

自死遺族は、亡くなって間もない頃は特に外に出ることもためらうことが多い。支援グループを生活のリズムに取り入れ、参加をすることで外に出るきっかけになり、気分転換につながっていた。対象者の語りは以下の通りである。

C氏「何かないって話、すごくよく分かるの。何かないと、今でもそうですよ。何かなければ、できればじっとして、(中略)地域の皆さんには。迷惑かけてしまったっていう気持ちがもうずっと離れないですね、やはりすごい負い目です。なので、やっぱり出たくはないですね。だから、2カ月に1回こちらがあって、何かの会に参加するとかっていう、そういうことをやらないと何か保てませんね。やっぱり沈むばかりになる。(支援グループへの参加は)生活のリズムですね。」

B氏「電車に乗って1時間くらいっていうのはとってもいい時間なんです、リズムを作るのに。2カ月に1回、この日は会があって行くんだぞって、気持ちの切り替えにはちょうどいい。」

#### 1 2) 【楽しみの一つになる】

自死遺族支援グループへの参加が気分転換や生活リズムに好影響を与えているが、加えて、定期的開催される集いに参加し、参加者に会えることが楽しみの一つになっていた。対象者の語りは以下の通りである。

G氏「あまり何かを楽しみにするっていうことがなかったんですけど、この会の皆さんに会えることが楽しみになりました。この会の日が楽しみ。生活の楽しみの1つになりました。」

C氏「おかげさまで何かすごく、お会いすると何か忘れたかのように話が弾んだりして、一瞬忘れず、すべてを。楽しかったりします。」

C氏「お会いすることが楽しみ。それこそ変ですよ、あの子のおかげでというのは変だけ

れど、これだけの人と出会うことができたというふうに感じます。何事もなければ、これだけの皆さんとの出会いは私にはなかったわけで、いろんな人との出会いをここで持つことができたのも、ああ、息子のおかげだったんだなあと思って。なので、何か、お会いするのが楽しみにになりました。」

### 3. 支援グループの効果に影響を与える要因

自死遺族が支援グループに参加することによる効果に影響を与えるものとしては、【参加者の属性の違いによる気持ちの共有の難しさ】、【語ることによる辛さの想起】、【自身の発言の他者への影響】、【限られた時間での語り】の4カテゴリが抽出された。

#### 1) 【参加者の属性の違いによる気持ちの共有の難しさ】

参加者は自死という同じ体験を共有している一方で、その中においても背景による違いが見られ、共有できない部分もあった。対象者の語りは以下の通りである。

A氏「思いを吐き出したいという気持ちがあるから、同じグループに母親がいると、気分を悪くしたりするだろうなという思いがある。(立場の違いによって) ちょっと分かってもらえないなと思うときもあります。正直。」

A氏「自分が本来守るべき立場の人を亡くしたケースと、自分の上にいる人が亡くなったのと、かなり違うなと思っていて、だからそういう人に大丈夫だよとか言われても、素直に受け入れられないんですね。参加者同士のやりとりの中で気分が良くなったり悪くなったりというのはちょっとありますね。」

D氏「どうして逝ってしまったか理由がよく分からないので、そこでこんなこと言ったらあれですけども理由、例えばうつ病とかそういう理由が分かる人を、何かこんなこと言ったら悪いですけど、うらやましく思ってしまうんです。」

#### 2) 【語ることによる辛さの想起】

自死遺族支援グループの場合は、語ることのできる場であるが、語ることによる辛さの想起も認められた。特に自死後の間もない時期においては、語りたい気持ちが強い一方で、語った後の気持ちの揺れ動きが認められ負担になっていた。対象者の語りは以下の通りである。

C氏「最初のほうと違って結構、参加者によっては話すことでスッキリした感じもあれば、逆にちょっとしんどい気持ちと両方存在するとかってこともあったんですけど。」

C氏「最初のころは、これに参加して、最初の数回、「ああ、そろそろ近づいてきた」っていうので不安定になって、お話をして分かり合えたという気持ちももちろんあるんですけども、それから帰った後、しばらく、一週間くらい、十日ぐらいっていうのは、とても何かこう、思い出してしまうというのがありますし、何か知らないんですけど乱れましたね。」

#### 3) 【自身の発言の他者への影響】

自死遺族支援グループは、語ることができ、聞いてもらえる人がいる場である。語るができる一方で、自身の話の内容が他者に影響するのではないかと心配する者もいた。対象者の語りは以

下の通りである。

G氏「自分の発言がどなたかを傷つけていないか、それはとても不安で、心配ですね。  
何か言ってはいけないことを言ったとか、帰ってから反省するんですよね。」

#### 4) 【限られた時間での語り】

自死遺族支援グループは自死遺族が集う場であり、集団の効果が期待できる。しかし、集団が大きくなるほど一人が語る時間は少なくなり、語る時間が足りないと感じる者もいた。対象者の語りは以下の通りである。

A氏「もっと言いたいとか、聞いて欲しいという気持ちはあったかもしれないですね。」  
A氏「新しい人が来る度に自分の経緯を説明するというのも、せっかく限られたわずかな2時間くらいの中で、もったいない気もするし、何も説明せずに話をしても、この人何言っているんだろうみたいな感じになっちゃうし。ちょっともどかしいところがあります。2ヶ月に一回だったらもうちょっと長くてもいい。」

## V 考察

### 1. 自死遺族支援グループに参加する効果

自死遺族支援グループは、自死遺族がつどい語り合う場である。自死遺族は様々な感情の中で悩み苦しんでいる一方で、その思いを話したくても話すことができない状況にある。そのような自死遺族にとって、支援グループの場は【自死のことを安心して語ることができる】場であり、【話を聞いてくれる人がいる】ことや【安心して感情表出ができる】ことができる場となっている。また、語るだけではなく他の人の話を聞くことで、【他者の体験を知ることができる】といった効果が期待でき、他者の経験を自身の体験と照らし合わせていた。これらは自死遺族の多くが期待している効果であり、これらを通して当事者同士の分かち合いが進み【気持ちの共有ができる】ことにつながっていた。

自死遺族はこれまでの生活が崩壊し、拒絶や羞恥、スティグマのレベルも高く、他の遺族に比べ孤立しやすい<sup>8)9)</sup>。そのような中での支援グループへの参加は、遺族にとって【外出するきっかけになり気分転換になる】ことや【孤独感が軽減される】効果が期待できた。特に自死後から時間の経過していない時期は、混乱の中で孤立しており、孤立させない関わりが必要である。語ることのできる場所があり、仲間がいる自死遺族支援グループの存在は、遺族の孤立を防ぐことにつながっていると思われた。一方、この効果を得るには、ある程度の参加者数が必要であり、少人数となると個別対応は可能であるが、グループとしての効果が生み出しにくくなると思われた。

柏葉ら<sup>21)</sup>は、自死遺族のグリーフワークを促進させる要因として、「役割と責任」、「心のよりどころ」、「ソーシャルサポート」、「家族の成長」、「レジリエンス」、「経験の社会化」の6つの要因を挙げている。自死遺族の会は「ソーシャルサポート」に位置付けられ、【相談し頼ることができる】や【楽しみの一つになる】など、自死遺族の心のよりどころとなり、グリーフワークの促進につながるものと思われた。

Torres<sup>22)</sup>は、自己認識を変化させることが自死遺族の新たな人生を獲得することにつながると述べている。本研究では、【自身を振り返り、変化を感じ取ることができる】ことや【故人を振り返る機会となる】に該当し、支援グループへの参加を通して故人と向き合い、気持ちを整理し、自己

を振り返ることで、新たな生き方を見出していくことにつながると考えられた。この効果はすぐに得られるものではなく、継続的に参加することによって得られる効果であり、継続的な参加につなげていくための運営や関わりが必要となってくる。そしてこれら全体を通して【気持ちが少し楽になる】という効果が期待できると考えられた。

## 2. 自死遺族支援グループに看護師がいる意義

本研究のフィールドとなった自死遺族の会は、当事者のみの自助グループではなく、支援スタッフとして看護師のいる支援グループである。自死遺族は、病死などの自然死による死別経験者よりも死別3ヶ月後の心身健康度が有意に低く、専門家による支援の必要性をより強く感じている<sup>23)</sup>ことから、参加者の体調面や精神面のアセスメントができる看護師がいることは参加者の安心感にもつながる。看護師がいることで、参加者の体調面の確認に加えて【語ることによる辛さの想起】への対処も可能となり、状況に応じて医療につなげることもできると考える。

自死遺族の会はポストベンションにあたるが、看護師がいることでインターベンションの効果を期待することもできる。自死遺族は他の突然死と比較して、自殺念慮や自殺未遂のリスクが著しく高く<sup>24)</sup>、自死遺族は、複雑性悲嘆から自殺危険性を高めると言われており<sup>11)</sup>、精神科での対応が必要なこともある。自死遺族の会といった社会的サポートを利用することで、うつ病の症状を減らすことも期待できると言われており<sup>25)</sup>、そこに支援スタッフとして看護師がいることは、自殺予防効果を高めることにもつながると考えられた。

また、語り合いの場においても、医療スタッフである看護師がいることは強みである。参加者には様々な背景があり、グループが情緒的に不安定なメンバーによって支配されてしまう場合、治療的な効果ではなく反治療的になる危険性もある<sup>26)</sup>。支援スタッフに看護師がいることで、コミュニケーション技術や精神力動を用いたグループの運営やファシリテーター役を実践することができ、【参加者の属性の違いによる気持ちの共有の難しさ】や【自身の発言の他者への影響】にも比較的すぐに対応できると思われた。

自死遺族支援グループに専門職がいることは、専門的知識や技術を用いて対処し、グループに参加する安心感を生むことができるが、一方で【気持ちの共有ができる】については、自助グループの方が効果を期待できると考えられた。この点については、スタッフが参加者と関係性を構築し、いかにグループの中に溶け込むことができるかが大事だと思われる。

## VI おわりに

本研究は、自死遺族支援グループに参加している自死遺族7名にインタビューを実施し、参加することによる効果を検討した。その結果、12カテゴリーが抽出されたが、本研究で得られた結果が全てを表しているものではない。今後対象数を増やし、さらにデータを収集していく必要がある。また今回は自死遺族支援グループの参加者を対象としており、当事者のみの自助グループの参加者では別の効果が得られることも考えられるが、本研究結果は、自死遺族が集う場における参加者への効果や変化の検討をする際の一助になると考えている。

【引用文献】

- 1) 厚生労働省政策総括官編：平成 29 年人口動態統計，厚生労働統計協会，2019.
- 2) 警察庁編：平成 30 年版警察白書，日経印刷，2018.
- 3) World Health Organization : Suicide crude rates: data visualizations dashboard, World Health Statistics 2019.  
[https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/estimates/en/](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/estimates/en/) (2019 年 9 月 28 日)
- 4) 高橋祥友，福間詳：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.
- 5) 平山正実：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.
- 6) 櫻井信人 他：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，19，5-6，2008.
- 7) 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.
- 8) Sveen CA, Walby FA : Suicide survivors' mental health and grief reactions: a systematic review of controlled studies, *Suicide and Life-Threatening Behavior* , 38, 13-29, 2008.
- 9) Cerel J, Maple M, et al : Exposure to suicide in the community: prevalence and correlates in one U.S. State., *Public Health Reports*, 131 (1) , 100-107, 2016.
- 10) 原見美帆，坂口幸弘 他：全国都道府県・政令指定都市における自死遺族支援事業の実態調査報告，自殺予防と危機介入，39 (1) , 118-123, 2019.
- 11) 河西千秋：自殺の三次予防，臨床精神医学，39 (11) , 1417-1422, 2010.
- 12) 櫻井信人 他：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，18，3-4，2007.
- 13) Ali Farzana : Exploring the Complexities of Suicide Bereavement Research, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 30-39, 2015.
- 14) 鳴海紗恵：今ここに棲むグループな力 それぞれの現場からの活動報告，集団精神療法，34 (2) , 160-162, 2018.
- 15) 杉本脩子：グループの力 自死遺族のわかち合い，こころの科学，192，73-77，2017.
- 16) 山口和浩：自殺対策の現状 自死遺族への支援，精神医学，57 (7) , 547-552, 2015.
- 17) 櫻井信人，小林創：自死遺族のつどいを運営・継続するために必要な要素，関西国際大学研究紀要，19号，17-25，2018.
- 18) Jordan JR, McIntosh JL : Grief After Suicide: Understanding the Consequences and Caring for the Survivors, Routledge, USA, 2011.
- 19) Arianna P, Johann RK, et al : Rorschach Assessment in Suicide Survivors: Focus on Suicidal Ideation, *Frontiers in Public Health*, 6 (382) , 1-9, 2019.
- 20) 厚生労働省：自死遺族を支えるために 相談担当者のための指針 ～自死で遺された人に対する支援とケア～，2009.  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/jisatsu/dl/03.pdf> (2019 年 9 月 28 日)

- 21) 柏葉英美, 藤井博英 : 自死遺族のグリーフワークを促進させた要因, 岩手県立大学社会福祉学部紀要, 19, 1-12, 2017.
- 22) Torres SA : Making sense of it all : an interpretative phenomenological analysis of bereaved survivors' coping experiences following intimate partner suicide, *University of Hull*, UK, 2018.
- 23) Groot MH, Keijser J, Neeleman J : Grief Shortly After Suicide And Natural Death : A Comparative Study Among Spouses and First-Degree Relatives, *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36 (4) , 418-431, 2006.
- 24) Pitman AL, Osborn DP, Rantell K, King MB. : Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults, *BMJ Open*, 6 (1) , 1-11, 2016.
- 25) Spino E, Kameg KM, et al : Impact of Social Support on Symptoms of Depression and Loneliness in Survivors Bereaved by Suicide, *In Archives of Psychiatric Nursing*, 30 (5) , 602-606, 2016.
- 26) 良原誠崇 : 自死遺族サポート・グループ運営者の喪失をめぐる物語的構成, 心理臨床学研究, 26 (6) , 710-721, 2009.