

## 24. 長野県精神保健福祉センターにおける自死遺族支援 —保健師の試み—

出澤総子、小泉典章（長野県精神保健福祉センター）、小山せつ子（公衆衛生専門学校）

要旨：当センターでは、平成 15 年から自殺対策として講演会・調査等展開してきたが平成 18 年度から自死遺族への具体的な支援が始まった。自死遺族の分かち合いを中心としたグループ支援は遺族交流会として丸 1 年が経過し、長野県北部での会場以外に開催を要望する声もあがっており、地域で自死遺族支援を展開する必要を感じている。自殺の 3 次予防としても重要な自死遺族支援を広げていくためには地域の保健活動と結びつくことが不可欠であり、効果的に実践していくためにどのような役割を果たしてもらえるか考察したい。

キーワード：ポストベンション、自死遺族支援、自助グループ

### 1 はじめに

平成 18 年に自殺対策基本法が施行され、平成 19 年に自殺対策大綱が策定された。法は、地方自治体で取り組むべき根拠となり、大綱は、何をやるべきか具体的内容が示されている。

精神保健福祉センターでの自死遺族支援の実践から地域保健活動に期待される保健師の役割を考える。

### 2 センターでの自死遺族支援

(1) 平成 17 年講演会の開催：精神保健福祉研修会において「自死遺族への支援」をテーマにしたところ、遺族から「分かち合いの会」設立の要望が出された。

(2) H18 年に自死遺族のための学習会・準備会の開催

当センターでは遺族相談を開設するとともに自助グループ開催を目指していた。学習会へは二日間で延べ 36 人の参加者があったが、初めて家族が自死したことを語るという方がほとんどで、遺族による自助グループ立ち上げ困難と判断し、センター主導のグループ設立を試みた。準備会として 18 年度中に 2 回実施したところ、延べ 15 人の参加があった。参加した遺族から、会の継続開催が強く望

まれた。

(3) 平成 19 年度から毎月 1 回長野市内で開催している。

①参加条件は自死遺族または関係者(スタッフ)に限定

②開催内容

i 受付にて初回来所時に「アンケート」の実施(簡単に自死者との関係等)

ii 会のルールについてスタッフから説明(会でのことは他では話さない・話したくない時には話さなくともよいこと等)

iii 簡単に自己紹介・わかちあい

iv コーヒータイム…セルフサービス

v 今日の会の感想を述べ閉会

③参加状況(H19 年度)

参加人数

単位:人

参加者		平均
実人員	延べ	
28	90	7.5

参加地域

単位:人

東信	南信	中信	北信	県外
6	4	3	14	1

### 自死遺族交流会の参加動機

動機	人数(人)	割合(%)
センターから通知	10	35.7
市町村広報	4	14.3
新聞を見た	5	17.9
知人の紹介	3	10.7
チラシの紹介	2	7.1
ホームページを見て	2	7.1
その他(主治医から等)	2	7.1

④スタッフ：毎回センター職員2人(1人がファシリテーターの役割)

#### (4) 平成20年度の状況

- ・自死遺族交流会：参加者の増加により、子どもを亡くしたグループと配偶者を亡くしたグループに分けて開催
- ・遺児の会：交流会参加者からの“子供達にも話す機会があったら”という要望に応じて、交流会参加の遺児(成人)を中心に企画し、夏休みに開催予定
- ・自死遺族相談、グループ参加者への支援

### 3 地域での自死遺族支援

(H19年10月市町村担当者への自殺対策の実施状況アンケートより一回答78市町村)

- (1) 自殺予防に関する啓発広報について  
自殺予防に関する講演や学習会、リーフレットの配布や広報等をH19年度に実施しなかったのは24市町村で31%であった。
- (2) 自死遺族の相談を受けたことの有無については、  
・相談を受けたことがある-14(18%)  
・相談を受けたことがない-63(80.1%)  
となっており、対応の内容は傾聴・相談員への紹介・医療機関の紹介・遺族交流会の紹介等であった。
- (3) 平成20年3月には保健所保健師向け研修会の開催

### 4 自死遺族のための保健師の役割

- (1) 保健師が支援する上での促進因子
  - ・地域の保健師は住民から情報を得やすく自死遺族の把握ができやすい
  - ・地域の背景を知ったうえでの対応が可能
  - ・孤立した遺族同士を繋げる役割を担える
  - ・地域保健活動の中で、精神障害者の会や断酒会等自助グループ支援の経験がある

- ・地域の医療や福祉関係等社会資源を把握している

#### (2) 支援するための課題

- ・地域の情報を知り身近過ぎるといって遺族が相談を躊躇する場合もある
- ・保健師の自死に対する学習が不足、スキルの不足
- ・自殺予防に関する問題への介入に困難を感じている
- ・地域や行政でも自死に関して偏見があり閉鎖的
- ・保健分野の対応での限界
- ・業務の優先順位が低い

### 5 まとめ

(1) 地域保健活動のなかで保健師が自殺対策・自死遺族支援に取り組める重要な役割を担えるところは以下の点にある。

①自殺予防を展開するために、自死遺族支援は不可欠であり、自死遺族自身が支援しあう自助グループは最も効果的な方法と考えられるが、地域の偏見や誤解も強い中で、声を上げていくことは困難な現状である。遺族が孤立し深い苦しみの中にいる時、誰が声をかけられるか、遺族は誰に安心して話せるかが支援の鍵になるだろう。地域で見聞きした情報を、遺族同士の繋がりとして展開させるのは、従来の保健師活動で患者会や断酒会を支援してきた手法と同じである。また、自殺防止にかかる啓発活動で地域の偏見や誤解を解いていくこともこれまでの活動で実践済みである。

②地域で医療や様々な社会資源の情報を把握している保健師は、点と点をつなげ、どのような支援を組み立てればよいか熟知している。

(2) 保健師による自殺防止対策を推進するためには、

- ①自殺防止にかかる知識や自殺予防の相談技術の向上等の研修を行う。
- ②自死という現実を、遺族や支援してきた関係者は様々な心の反応を起こす。自殺相談を受けた後の保健師自身をサポートする体制も整えていく必要がある。
- ③自殺対策にかかわる関係機関の情報を地域に提供していく。