

3 遺族のためのパンフレットの作成・配布の促進

厚生労働省では、前述の「自殺未遂者・自殺者親族等のケアに関する検討会」報告書を

踏まえて、自死遺族ケアに関するガイドラインを作成した。

事例紹介19

新潟県精神保健福祉センターにおけるポストベンションの取組

新潟県では、自殺対策を強化するために、平成18年度からポストベンションへの取組を始めました。主な内容は下記のとおりです。

1 自死遺族語り合いの会「虹の会」への支援

民間団体との協力により、平成18年度から自死遺族の自助グループの立ち上げを支援し、運営に協力しています。具体的には、センターの一室を会場として提供し、職員2名が身分を明らかにした上で例会に参加しています。例会での役割は、時間管理・閉会時のクールダウン・不安定な参加者への対応など、世話人による進行への側面的な援助です。

また、例会閉会後に世話人とカンファレンスを行うと共に、外部スーパーヴァイザーによる助言の場も年2回ほど提供しています。

2 自死遺族支援者研修会の開催

ポストベンションについて、まだ関係者の理解の浅かった平成18年度は、講師に奈良女子大学生生活環境学部の清水新二教授をお招きし、自死遺族支援の重要性について関係者の理解を深めるための研修会からスタートしました。平成19年度の新潟県自殺対策シンポジウム（自死遺族支援全国キャラバンin新潟）を経て、平成20年度・21年度は「自死遺族支援における相談の役割」をテーマに、自殺予防総合対策センターの川野健治室長に講師をお願いし、自死遺族からの相談に対応するための支援者向け研修会を開催しています。

今年の受講者へのアンケート結果からは、受講者が“少し距離をおいて眺めていた”遺族ケアについて、自ら取り組むべき課題としてとらえるようになったことが感じられました。

〈自死遺族支援パンフレット〉



3 職場におけるポストベンションの取組

平成20年度には、職員の自殺を体験した職場からの緊急の依頼により、職場の人々を対象としたポストベンションを行いました。これは当センターにとって初めての体験でしたが、職員向けの資料を作成し、リラクセーションも含めて1時間ほどの心理教育を実施するとともに、地元行政機関とフォローアップの方法を検討しました。

職場からこのような支援要請があったこと自体が自殺対策の広がりを感じさせましたが、今後職場に限らず、様々な“場”へのポストベンションへの支援が可能となるように、職員が研鑽を積む必要があると考えています。

〈職員向けパンフレット〉

職場のみなさまへ
～ ストレス反応と対応の方法 ～

予期せぬできごとを体験した時、心と体にいろいろな反応や症状が出る場合があります。これは「**異常な事象への正常な反応**」であって、一時的なものです。時間の経過とともに、徐々に和らいでいくものですが、反応や症状が現れているときに適切な対応をすることで、早く落ち着いた状態に戻ることができます。強いストレスを受けたとき、心や体にどんな変化が起こるのか、また、それにどう接したら良いのか、一般的な対応の方法を紹介します。

＜心と体の反応＞ *これらは一時的に起こる正常な反応です*

事件をきっかけに、次のような反応が現れることがあります。

- ・疲労とした身体の不調を感じる。
- ・食欲がない。
- ・寝つけない、恐ろしい夢を見る。
- ・自死のことが頭からはなれない。
- ・イライラする、怒りやすくなる、攻撃的になる。
- ・趣味の活動など、好きだったことをする気がおきない。
- ・仕事のミスが目立つ。
- ・何ごともなかったかのように、いつも以上に談々と振る舞う。
- ・いつの間にか、ボーッとしてしまう。
- ・自分を責める。

＜基本的な対処方法＞

体の症状が出てくる
睡眠が断片化するなど、体調不良を感じることもあります。身体が自分を守るサインを出していると考えて休養をとり、必要があれば医療的なケアを受けることも大切です。

食欲がない
心の正常な反応なので、当分は無理に食べない方が良いでしょう。そのときに食べた、飲んだりできるものをとれば良いのです。

眠れない、夜中に目が覚める
不眠は、様々な心身の不調を引き起こします。2週間以上不眠が続くときは、かかりつけの医療機関などに相談してください。
寝酒に頼ろうとする場合がありますが、アルコールは眠りを浅くしてしまいますし、酒量の増加は身体に悪影響をおよぼします。

「あの時こうしていたら」と自分を責めてしまう
人として自然な気持です。可能なら、話せる相手を見つけて自分の気持ちを語ってみましょう。「これからの生活のために、今できることは何か？」と考えることも必要です。

＜遺族への対応＞

職場の事務的な処理や遺品の整理で、遺族への対応が必要となる場合があります。その場合は、できる限り誠意のある対応をください。遺族は思わぬ出来事に遭遇し、整理のできない複雑な感情を抱えています。対応する担当者に対して攻撃的になったり、怒りをぶつけてしまうこともあります。しかし、これは対応した担当者個人に向けられた怒りというよりは、「理不尽な出来事に対する怒り」である場合もあります。

自死ということで、精神的な打撃を受けている遺族にとって、死亡にともなう様々な書類上の手続きは負担が大きいものです。現実的な手続きをサポートすることが、精神的なサポートにもつながります。職場として可能な支援をしてみてください。

対応する担当者の精神的な疲労は大きいので、対応後に気持ちを整える場があるとよいでしょう。職場の職人で、それぞれの思いを語れる場の設定を工夫してみてください。

新潟県精神保健福祉センター Webサイト

<http://www.pref.niigata.lg.jp/seishin/1219773657991.html>

新潟県精神保健福祉センター
電話番号 025-280-0111

4 自殺遺児へのケアの充実【再掲】

「第3節 早期対応の中心的役割を果たす
人材を養成する取組 2 教職員に対する普

及啓発等の実施」(119ページ) 参照。