

8 遺された人への支援を充実する取組

(1) 遺族の自助グループ等の運営支援

内閣府では、平成20年度に、自死遺族支援について豊富な経験を有している民間団体との連携により、自死遺族のための分かち合いの会の運営についての研修や、講習会・意見交換会などを実施し、民間団体などの活動が自立的に運営されるよう支援し、21年度には、「自死遺族支援研修等事業」を実施し、自死遺族のための分かち合いの会の運営についての研修に加え、講習会、自死遺児支援のためのつどいを実施した。

また、地域自殺対策緊急強化基金を通じ、

自死遺族のための分かち合いの会の運営等の支援を実施している。

自殺予防総合対策センターでは、平成21年に厚生労働省で作成された自死遺族支援に関わる相談担当者等のための指針について、近年の状況を踏まえた改定に取り組んでいる。また、26年度に児童相談所を対象に調査し、児童相談所で支援する児童の一定数に、親の自殺関連行動への関わりを余儀なくされている児童がいることが確認されたことに対応して、遺児支援のための手引きを作成し、27年3月に公表した。

COLUMN 16

遺族支援の取組について

自助グループ 「特定非営利活動法人 小さな一歩・ネットワークひろしま」 自死遺族支援、自死（自殺）防止のための支え合い

【事業の必要性・目的】

特定非営利活動法人小さな一歩・ネットワークひろしまは、自死遺族が設立した。うつ病などの気分障害患者や自死遺族など、希死念慮につながりやすい当事者や当事者を支える家族などが抱える「心の大きな重荷」の荷下ろしの機会を提供するために、分かち合いやセミナー、勉強会などの活動を行っている。

【設立後の主な活動】

1. 分かち合いの開催

隔月ごとに「自死遺族の希望の会」と「うつ症状のある方、または家族の会」を開いている。参加者は平均10人前後である。運営者も参加者も当事者限定の「自助グループ」であり、精神保健、医療、行政担当者は運営に関わっていない。

分かち合いでは“一期一会”を大切に、「身近の人には、遠慮や噂の広がり、相手との関係への影響を心配して、かえって本音が言えないことも多い。ここは、何のしがらみもない他人の集まりです、だからこそ気兼ねなく『心の澱』を吐き出して下さい」と話す。

また、「分かち合い」の後の軽食会では、必ず手作りの軽食やデザートを出している。

温かい食事や甘いお菓子は、語り合いとは違った意味で心を癒し、分かち合いで涙を流した後、笑顔を取り戻して帰宅する人も少なくない。

2. シンポジウム・勉強会の開催（※講師の肩書は当時のもの）

平成25年7月20日：「自死問題シンポジウム」（来場者数：約120人）

基調講演 講師：全国自死遺族連絡会 世話人 田中幸子氏

平成26年6月29日：「自死問題シンポジウム」副題「『自死の淵に立つ心』にどう向き合うか」

広島県・広島市共催

（来場者数：約130人）

基調講演 講師：日本のいのちの電話連盟

理事

齋藤 友紀雄氏

横浜市立大学教授

河西 千秋 氏

平成26年10月：「メンタル・ピア・サポート勉強会」（参加者32人）

平成27年3月：「ネガティブ思考との付き合い方体験セミナー」（参加者35人）

（分かち合いの会準備の様子）



（自死問題シンポジウムの様子）



【自治体、他団体との連携・協力関係】

活動開始前後から現在まで、広島県総合精神保健福祉センターや広島市精神保健福祉センターや広島いのちの電話など、地元の関係団体との情報共有に努めた。また、全国自死遺族連絡会、自死遺族ケア団体全国ネット、全国自死遺族総合支援センター、東京自殺防止センターなど、広域活動団体の会合に参加したり、主催者と話をするなど、広域ネットワークの形成を積極的に進めてきた。

その結果、2回の「自死問題シンポジウム」は、自死遺族支援、自殺防止対策における著名な講師を招くことができ、また、平成26年のシンポジウムは広島県、広島市との共催となり、地元メディアで大きく取り上げられたので、シンポジウムのテーマである「自殺未遂者の事後ケア」の必要性を多くの方に周知することができた。地方の一民間団体が2年間に様々な活動を展開できたのは、多くの方々の支援のおかげと感謝している。

【現在の問題意識と事業計画】

今までの活動を通じて、孤独・孤立感や、家族との離死別、家族や同僚・友人との不和による「居場所のなさ」を訴える当事者、当事者との向き合い方に苦しむ家族の声を多く聞いた。そのような当事者や家族にとっての「一服の休息を与える場所」として“自分の家”のように心を解放できる常設型傾聴スペース「こころのともしび」を平成27年6月に開設する。

主な活動内容として

- ①ほぼ毎日、いつでも来られる「家庭的なフリースペース」の開放
- ②当事者や家族への傾聴
- ③食事を囲んで団らん
- ④分かち合い（現在の活動の継続）
- ⑤セミナーや勉強会、体や心の癒し体験
- ⑥専門家による個別相談会
- ⑦ゲストハウス（広島県山県郡）での休養、宿泊
- ⑧安心・安全・自立した生活復帰への手助け（専門機関への同行支援など）

を計画している。

活動においては、必要な人に必要な手助けが届くように広島県や広島市の精神保健福祉センター、広島弁護士会、広島県内の精神医療機関、近隣の救急病院などと連携を取る計画を立てている。（平成27年4月現在予定）

（問い合わせ先）特定非営利活動法人 小さな一歩・ネットワークひろしま

電話 082 (274) 0414

E-mail : info@chiisanaippo.com

URL : <http://chiisanaippo.com>

（特定非営利活動法人小さな一歩ネットワークひろしま代表 米山容子）