

地域における自死遺族支援の取組

**横浜市こころの健康相談センター
センター長 白川 教人**

横浜市における 自死遺族支援の取り組み

健康福祉局こころの健康相談センター

○白川教人(センター長)、宮坂玲子、木本克己
新海隆生、藤倉香澄、大橋剛、鈴木志麻子

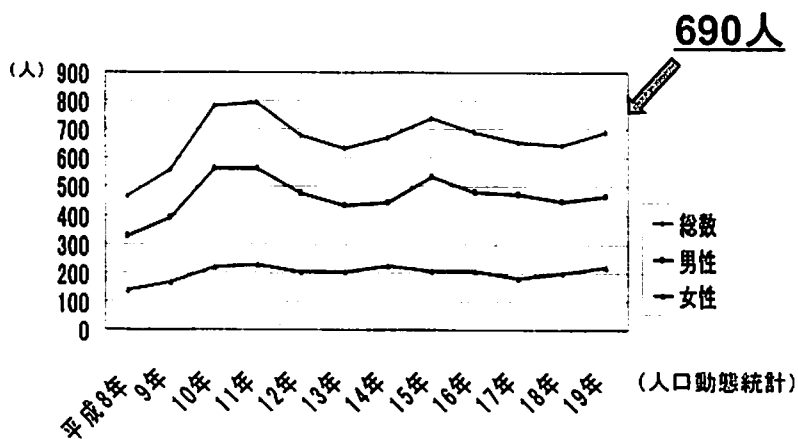
行政運営調整局人材組織部職員課厚生係 木村香織

本日の発表内容

- 横浜市の自殺の現状と対策
- 自死遺族支援のニーズ把握
- 自死遺族ホットライン
- 自死遺族の集い
集いの運営と
ファシリテーター育成
- 今後の課題・方向性

横浜市の自殺の現状と自殺予防

横浜市の自殺者数の動向



平成19年の自殺死亡数は690人
(政令指定都市の中で2番目に多い)

自殺対策の基本認識

- 自殺は追い込まれた末の死
- 自殺は防ぐことができる
- 自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している

これまでの自殺予防対策

平成18年 10月 自殺対策基本法施行

平成19年 6月 「自殺総合対策大綱」策定

- 1: 自殺の実態を明らかにする
- 2: 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 3: 早期対応の中心的役割を果たす人材(ゲートキーパー)を養成する
- 4: 心の健康づくりを進める
- 5: 適切な精神科医療を受けられるようにする
- 6: 社会的な取り組みで自殺を防ぐ
- 7: 自殺未遂者の再度の自殺を防ぐ
- 8: 遺された人の苦痛を和らげる
- 9: 民間団体との連携を強化する

自死遺族支援の必要性の把握

横浜市内には自死遺族支援の組織がない

自殺10年間で約7000人、影響を受けた35000人

- 「大切な家族や友人を自殺で失った方のためのホットライン」のモデル実施
- 平成19年1月29日、30日10時～16時
- 市長の記者発表で周知
- 15名の利用(2回の利用は1人)平均日8件
- 誰にも話せない辛さ。悔んでいる。心身の不良。気持ちの整理の付かない。電話ならできる・・・ホットライン継続の要望。集える・話せる場の要望。自分も同じになるのでは心配。

平成19年度自殺予防対策事業

1. 普及啓発
2. 人材育成、自殺予防対策研修
3. 自死遺族支援
 - 「自死遺族ホットライン」
 - 「遺族の集い」
4. 連携体制の整備
5. (精神科救急医療体制整備)

自死遺族ホットライン
～集いに出向けない方のために～

「自死遺族ホットライン」H19年度～

- 日時: 毎月第1水曜日(15時～20時)
第3水曜日(10時～15時)
H19年度は2パターンあり
*H20年度は第1・3ともに10～15時
- 対象: 大切な人を自殺で失った方
- 回線数: 2本
- 相談員: 毎回3名が待機
- 相談方針: 傾聴及び必要に応じて情報提供
- * 終了後こころの健康相談センター職員と相談員「振り返り」を実施

相談件数 (平成19年度)

- 実施期間:平成19年7月～同20年3月末
計 全16回実施
- 相談件数:延べ 36件 (実人数 **25人**)
10時～15時 26件(平均 3.25件)
5時～20時 10件(平均 1.25件)
全平均 2.25件
- 性別: 女24名 男 1名
- 通話時間:10数分～90分前後

相談者の背景 (25名) H19年度

- 年齢: 20代 1名 30代 2名 40代 7名
50代 6名 60代 5名 不明 4名
- 故人との関係:親8名 兄弟6名 配偶者5名
不明1名 その他5名
- 死別の時期:1年未満 11名 1～5年6名
5～10年5名 10年以上 3名
- 相談経路:新聞11名 ちらし 5名 広報 1名
インターネット2名 相談機関・友人 各1名
不明 4名

相談件数 (平成20年度)

- 実施期間: 平成20年4月～同20年12月末
計18回実施
- 相談件数: 延べ 67件 (実人数 40人)
(全平均3.72件)
- 性別: 女 36 男 4
- 通話時間: 10数分～83分

相談者の背景 (40名) 20年度

- 年齢: 20代 2名 30代 3名 40代 8名
50代 9名 60代 4名 不明 14名
- 故人との関係: 親 14名、配偶者 12名、子供 5名、
兄弟 2名、その他 7名
- 死別の時期: 1年未満 24名 (～半年 21名)、半年
から1年未満 3名 1～5年 8名、5～10年 5名、10年
以上 3名
- 相談経路: インターネット 9、広報よこはま・こころ
通信 7、チラシ・ポスター 7、区福 2、その他の相
談機関 2、その他 8、不明 4

ホットラインを始めて...

- 相談の多くが悲しみや辛さを吐露する内容
 - 何年経っても悲しみはなくなる
 - 周囲から責められて辛い
 - 長年話せなかったことがここでは話せる
 - 外に行くのは辛い、電話なら話せる
- 情報提供により数名が「集い」につながった
- 「集い」以外の情報提供はほとんど必要とされなかった

現状

- ホットラインが遺族の話せない胸の内を語れる場になりつつある
- 前年に比べ20年度は1.47件増加(周知方法の拡大による)
- それでも試験実施時に比較して相談件数は少ない

今後の課題

■ 更なる周知の徹底を図る必要

- 新聞等のメディアに定期的に働きかける
- 亡くした直後の家族に向けてリーフレットを作成。役所、一般病院外来、その他の場所で目に留まりやすい場所に置く・・・等

→市内各図書館「知ってほしい自殺のこと」展で告知(チラシ・ポスター)

市営地下鉄車内電光掲示板への広報掲示(20. 12. 11～実施)

■ 曜日、実施時間などの更なる検討

大切な家族や友人を目撃で失った方のために ～『ホットライン』と『遺族の集い』のお知らせ～ ～平成20年10月～平成21年3月の予定～

自殺は、大切な家族や友人を目撃で失った方にとって、大きな悲しみと苦しみの原因となります。この悲しみと苦しみを乗り越え、再び人生を歩むためのサポートとして、『ホットライン』と『遺族の集い』を開催いたします。

『ホットライン』

専用電話番号 470-2020

10月10日(月)～10月17日(日) 10月24日(日)～10月31日(土)

日時 10月10日(月)～10月17日(日) 10月24日(日)～10月31日(土)
時間 10時～18時
場所 市立中央図書館
内容 自殺の悩みや疑問を専門スタッフが電話で受け付けます。
電話 470-2020



『遺族の集い』

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)


10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)

10月24日(日)～10月31日(土)



自死遺族の集い



「自死遺族の集い」 (平成19年8月～)

- 日時: 毎月第1火曜日10時～12時→30分延長(H20.9)
- 場所: かながわ県民サポートセンター
- 対象: 大切な人を自殺で失った方
- 内容: 遺族同士の分かち合いと医師の講話や遺族の体験談→分かち合いのみに(H20.4)
- 運営: ファシリテーターとセンター職員
- 手続き: 事前面接なし・予約なし

参加に際しての約束事

- 集いで語られた内容はその場限り
- 悲しみ比べはしない(お互いを傷つけ合う)
- 話したくないときにはパスができる
- 途中退場は自由
- 参加者名簿は非公開
- イニシャル、匿名での参加も可能

⇒ 毎回集いの前に説明

参加状況 (平成19年度 全8回)

- 参加数 延べ111人 実人数46名
(女44名、男2名)

■ 参加回数

<u>1回 28名</u>	2回 4名	3回 4名	4
回 1名	<u>5回 2名</u>	6回 0名	<u>7</u>
<u>回 6名</u>	<u>8回 1名</u>		

⇒ 一回限りの参加の方が多数

⇒ 6~8名の方が継続参加され、

中心となって集いの雰囲気を作っている

参加状況（平成20年度 10回）

■ 参加人数 延97名、実数49名
（女46名、男3名）

■ 参加回数

1回	30名	2回	8名	3回	4名	4
回	2名	5回	2名	6回	1名	7
回	1名	8回	1名			

⇒一回の参加は多いが割合は減っている
⇒多数回参加の割合が増加、その方達が
集いの良い雰囲気を作っている

参加者から反応

■ 「ここに来ることが、とても大変だった」

- 「家族の理解が得られない」
- 「他人に見られたくない」

■ 肯定的な意見

- 「ここではわかってもらえる」
- 「気持ちが楽に」「前向きな気持ちになれる」

■ 生活面での変化

- 「眠れるように」「今年は花見を楽しめた」

■ 参加再開の場合

- 「ここは分かってもらえる。ほっとする」

集い全体の様子

- 回を重ねるにつれ、遺族同士の交流や分かち合いが自然に行われるようになってきた
- 一方で、「参加者同士が親しそうで、明るい雰囲気だったので入りにくく感じた」という感想もあった
- 自助グループ「虹のかけはし」の誕生

1年半を過ぎて、集いは...

- 遺族同士が分かち合い、支え合う場に成熟
- 参加回数が多い方は安定し、初回参加者に役立つ発言ができるよう変化
- 「誰でも、いつでも」というオープンな受け入れ姿勢と様々な広報活動が、新規参加を促した
- 初回参加のみが多かった事は、参加者の多様なニーズに応えきれていなかったのでは
- 種々な時間帯での開催の検討の必要性
- 就労時間と重なり、時々しか参加できない方もいるので、人数が少なくとも継続の必要性あり

今後の集いのあり方

- 「行政が行っているから安心」との声は多い
 - 遺族支援活動が市民生活に根付いていない現在、継続して運営する必要がある
- 参加者のニーズは多様であり、「集い」で全て応えることは困難
 - 新たな自助グループの育成支援を通じて、より多くのニーズに応えていく
- 行政の「集い」はより多くの方を受け入れる「窓口機能」の役割
 - 今後の運営方法の工夫が必要

遺族の集い運営と協働

<話し合い>

- 参加者;センター職員、ファシリテーター、集い参加者
- 内容;運営方針、運営方法、開催時間、
- 運営の話し合いの開催期間→半年毎

<アンケート>

- 初回時
- 毎回参加後

<リーフレット>

- 作成への意見の反映

集いファシリテーター育成

自死遺族のための分かち合いの会運営研修

- 主催;内閣府、
協力;全国自死遺族総合支援センター
後援;横浜市こころの健康相談センター
- 日時平成20年8月30日、31日
- 会場;横浜市こころの健康相談センター講堂
- テーマ

自死遺族の痛みと課題を知る。

支援に必要なつながりを知る。

分かち合いの場の作り方とファシリテーターの仕事

まとめ・今後の課題と方向性

- 両事業とも、一定数の利用者があり、ある程度肯定的な評価
- 周知が十分でない、実施方法に改善の余地
- 両事業を支援する職員のメンタルヘルスの維持とスキルアップの必要性
- 新たな自助グループの育成と支援の必要性
- 行政の「集い」では多くの人を受け入れる窓口機能を維持
- 市民参加を基本方針とし運営