

第3部 自死遺族への支援・援助

自死遺族になるということ（遺族が置かれる立場とその心理状況）

1人の自殺が少なくとも周囲の5人から10人の関係者に深刻な影響を与えるとされています。埼玉県の実態調査（平成20年1,637人）にあてはめて推計すると、どれだけ多くの方々が自殺の影響を受けているかお分かりいただけるはずで

1. 実際に自死遺族がおかれる社会状況

(1) 自殺に関連して生じる様々な手続きの負担

最も混乱し打ちのめされた状況の中で、全くわからない様々な手続きをしなければなりません。

(2) 自殺にまつわる偏見

「自殺は忌まわしいこと」「自殺は恥」「異常なこと」

例 亡くした夫の親族から「あなたが自殺に追いやった」「一緒に住んでいてなぜ気づかなかったのか」と責められる。

例 身内に「うちの家系から自殺者を出してしまった」と嘆かれ、絶対に秘密にするよう言われた。

調査によると自死遺族の6割が“周りからの言動に気になるものがあった”と回答しています。

(3) 地域社会からの孤立

「興味本位の噂の的になってしまう」「負担を気遣ってくれたのかもしれないが、気づいたら地域会の役員を降ろされていた」「人目が気になってスーパーで買い物ができず、夜中に人目を避けてコンビニに通う」「子供会の行事には出られない」「多くの友人・知人と目に見えない壁で決定的に隔てられてしまったと思う」

多くの自死遺族が「残された借金」「過労死等での裁判」「健康不安」「親族間のトラブル」「経済的困窮」など保健医療、心理、福祉、経済、法律などに関わる多様な問題を複合的に抱えています。

2. 自死遺族が陥りがちな心理状況

自殺によって家族を失った場合、その他の病気・事故などといった要因で家族と死別した場合と比較して、悲嘆の過程がより長期化し、より複雑になるとされています¹。自死遺族は悲しみ・怒り・罪悪感・孤独など様々な感情を抱

¹ 『自殺予防臨床マニュアル』高橋祥友訳、2008 p.353 より
(Allen et al.1003-1994:BVrent et al.1994)

き、混乱・否認・拒絶・麻痺など様々な心理状態に翻弄されます。以下に示したのは、自死遺族の悲嘆過程の中でしばしば見受けられる心の動きです。

驚愕・愕然 まさかありえない、凍り付いたような感じ

否認 自殺したなんてウソだ、何かの事故だったに違いない

自責の念 あの時気づいていれば、私のせいだ、助けを求められたのに何もしてあげられなかった、周囲から責められる気がする

他罰感情 のせいで自殺した、あれほど頼んでおいたのに何もしてくれなかった

怒り 勝手に死ぬなんて卑怯だ、当てつけのために死んだのか、遣される者のことは考えなかったのか

安心・救済 正直ほっとした、(自殺未遂が続いていた場合)もういつ死ぬのかとビクビクしなくてすむ

不名誉・恥・屈辱 自殺だなんて言えない・言いたくない、うちの家系から自殺者を出してしまった

抑うつ 気分が重く憂うつになる、何も楽しめない、生きる意味がないと感じる、将来に希望がもてなくなる

感情の麻痺 何も感じられない、悲しい気持ちさえおきない

喪失感・孤独感 夕方になっても帰ってくる人が帰ってこない、テーブルの空席を見ると、いないんだと思う

対人関係からの孤立感 こんなこと言えない、言っても気を遣わせるだけ、昔の友達とは大きな壁で隔てられてしまった、心配してもらっても大丈夫と返事をする元気がない、他人には何も言われたくない

生き残ったことへの罪悪感 私だけ生きて楽しい思いをして申し訳ない、私には人生の喜びを得る資格はない

予期不安・恐怖 も同じように死んでしまうのでは、不安で子どもの行動を制限してしまう

フラッシュバック 自殺に関連する特定の場面がありありと目の前に現れる

自信の喪失 自分の能力に自信を失う、特に子どもを自殺で失うと自分の親としての能力に自信を失い、他の子ども達への接し方に迷う

死への予感 私もいつかあの人のように自殺してしまうのかな、自殺という手段への敷居が低くなってしまふ

希死念慮 この苦しみを終わらせるには死ぬしかない、私もあの人(子)のところに行きたい

3．自死遺族が陥りがちな身体的な反応・変化

食欲の変化 食欲がなくなる・食べ過ぎる

睡眠の変化 眠れなくなる・寝付きが悪くなる・夜中や早朝に何度も目が覚める・恐ろしい夢を見る

体力の低下 疲れやすくなる・風邪をひきやすくなる

体重の変化 減少あるいは増加

胃腸の不調 胃痛・下痢・便秘

生活能力の低下 集中力が落ちる。仕事や家事ができなくなる、外出ができなくなる、日常生活の上での様々な能力が低下する

4．記念日反応について

亡くなった方の命日や自殺が発見された日、誕生日、結婚記念日など特定の日（季節、似たような状況）が近づくと、気持ちが落ち込んだり体調が崩れたりするなど、一時的にその方を亡くした直後のような状態になることがあります。このような反応は「記念日反応」あるいは「命日反応」と呼ばれ、大切な人を亡くした方にはよく起こりうる自然な反応です。自死遺族にはそれがごく当たり前の反応であることを伝え、そのことを不安に思ったり、立ち直れない自分を責めたり、無理に気持ちを抑え込んだりしないよう伝えます。

5．遺族に起こりやすい精神障害

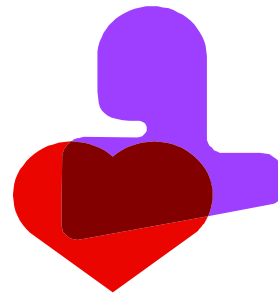
大切な家族を自殺で亡くすと、その悲しみから様々な精神的な不調を生じることがあります。特に「食べられない」、「眠れない」、「体調不良」、「気分の落ち込み」などが長い期間にわたって続いたり、重いうつ状態、PTSD、不安障害、パニック障害、アルコール依存症になるなど、精神科・心療内科医療機関での適切な相談・治療が必要となることもあります。

自死遺族の方の中には「このつらさは病気ではないのだから薬で解決するものではない」、「同じ立場の人でない限り、たとえ医者でも自分の苦しみは理解してもらえない」と思い、病院へ行くことをためらう方もいるかもしれません。

しかし実際にはつらい症状を精神医学の観点から専門医師に診断してもらい、適切な治療を受けることは、ダメージから回復していくための大切なプロセスのひとつです。一時的に心身の不調に陥ってしまうことは、身近な人を自殺で亡くするという“過酷な事態に対する正常な反応の1つ”ですから、ためらうことなく専門医療機関・相談機関の扉をたたいていただきたいと伝えましょう。

自殺について考えてみましょう

～ 自殺を図る人の心理状態～



自殺を図ろうとする時、人はどのような心理状態に陥っているのでしょうか。

絶望的なまでの孤立感

うつ病などの精神障害や解雇・破産・家庭不和などの結果、最近になって孤立感が急激に増した人もいれば、幼い頃から強い孤独感を抱きながら育ってきた人もいます。たとえ家族、知人、同僚など多くの人々の囲まれていても、自分はたったひとりで誰も頼りに出来る人がいないと確信してしまうのです。

無価値感

「私は何の価値もない」「生きているだけで皆に迷惑をかけてしまう」「私などいないほうが皆は幸せだ」といった自己の存在を否定する気持ちを非常に強く持ってしまう。

極度の怒り

自殺願望に圧倒されていると同時に、特定の他者や社会全体に対して、しばしば極度の怒りを抱いています。その怒りが何らかのきっかけで突然自分自身に向けられると、自殺の危機が生じかねません。

現在の窮状が永遠に続くという確信

自分が抱えている問題は、どのように努力しても解決せず、結局は徒労に終わってしまい、問題は永久に続いていくと確信してしまいます。時にはそれは周囲から見ると理解できないような妄想的な確信の場合もあります。

心理的視野狭窄

周囲の人から見れば様々な解決策が考えられるにも拘わらず、本人は“自分の抱えた問題の唯一つ残された解決法は自殺しかない”という視野が狭まった状態に陥っていることがあります。

諦め

上記の心理的視野狭窄状態がしばらく続いた後、独特の諦めの境地に陥ってきます。これまで不安・焦燥感が強かった人も、このときはむしろ落ち着いたように見えるかもしれません。しかしこれは「嵐の前の静けさ」であり、自殺を決意したために表面的に落ち着きを取り戻したためで楽観はできません。引き続き注意することが大切です。

適切な自死遺族支援の方法

自死遺族はたとえ周囲から援助の手をさしのべられても、それに気づかず、あるいはそれを上手に受け取ることが難しく、また援助を期待せずに他者から距離を置いてしまう態度に傾くと言われています。それは自死遺族のもつ自責・恥辱・罪悪感がもたらすものです。自死遺族に関わる支援者には、支援を受け取ることに対する自死遺族の時に消極的・拒絶的・否定的とも思われる反応に出会っても諦めず押しつけずに必要な情報を提供することが求められます。

自死遺族がその痛みから自ら回復していくプロセスを支援するためには、自死遺族の心理や反応の現れ方を理解した上で、遺族自身が“必要”と感じたときに利用できる有用な情報を提供することが大切です。

1. 基本的な（望ましい）姿勢

- (1) 遺族は混乱しているので、問題を整理しながらニーズを明確にする
- (2) 自死遺族の相談を受ける時は（可能な範囲で）安心できる守られた空間を用意し、十分な時間を確保して、話をよく聞いてしっかり受け止められる環境を準備するよう心掛ける
- (3) 遺族のニーズに一致する支援のみを行う
- (4) プライバシーについて配慮し、余計な詮索をしない
- (5) 相談員側の思い入れや判断を交えない態度「私はあなたのことや詳しい状況がわからないため、どうしたらよいかわからないが、私にできることで貴方のお役にたつことができるでしょうか」
- (6) 遺族にただ寄り添うことで孤立を和らげる（普通の良き隣人であることで十分、スペシャルな癒し手・救い手になる必要はない）

2. 不適切な対応

- (1) 遺族のニーズに一致しない支援を押しつける
- (2) 遺族であるという事実や自死にまつわる情報を無理に聞き出そうとする（侵入的）
- (3) 「こうあるべき」といった相談員自身の価値観・判断に基づいて支援する（たとえ良かれと思ってのことでも）
- (4) 腫れ物に触るように扱う（自死遺族が“自殺は言葉にするのも憚られること”と恥じて、自殺に言及することを避けたり、「あれ」「あのこと」と遠回りに表現したりすることがある。そのような態度に同調するのではなく、必要があれば自殺についてこだわりなく言葉にして取り扱う落ち着いた態度を保つ）
- (5) 安易に励ましや慰めをする

自死遺族が必要としている支援情報

自死遺族の支援へのニーズは多様です。「個人の状況」によって、「時間経過」によって変化すると考えましょう。

専門機関につなぐ際の留意点

最初の窓口対応で重要なのは細かい知識ではなく、確実に次の専門の相談機関・窓口につなぐことです。自死遺族は混乱し、他のさまざまな問題に手一杯であったり、うつ状態にいたりすることもまれではなく、ただ情報を伝えただけでは次の窓口にたどり着けない可能性もあります。

1. 緊急性の高い場合（すぐに丁寧につなぐ）

- (1) 紹介先に電話を入れ相談者の抱えている問題の概要を説明し対応可能であるか確認する。
- (2) 先方が対応できる日時・窓口名・担当者名を確認し必要であれば予約を取る。
- (3) 相談機関名、電話番号、アクセス方法、相談対応日時、窓口名、担当者名等を相談者に確実に伝える。（口頭で伝えるだけでなく、紹介先のリーフレットかメモを渡すことが望ましい）
- (4) 紹介先機関に相談した結果について、事後に報告してくれるよう相談者をお願いする。（その紹介先で問題が解決しなかった場合は次の手を一緒に考えると約束する）

2. 緊急性の低い場合

いずれ必要になったときのために、「こういう場合には緊急に相談する必要がある」など要点をメモして渡す。

1. ご家族が亡くなった後に行う手続きチェックリスト

	種類	届け先	期限	該当	完了
手続き	死亡届	市町村役場・区役所	7日以内		
	生命保険	生命保険会社	3年以内		
	入院保険金	保険会社			
	簡易保険	郵便局			
	医療費控除の還付請求	税務署			
	国民健康保険資格喪失届	市町村役場・区役所	14日以内		
	年金受給停止手続き	市町村役場・区役所又は社会保険事務所	10日以内		
	介護保険の資格喪失届	市町村役場・区役所	14日以内		
	埋葬料（国民健康保険加入）	市町村役場・区役所	2年以内		
	埋葬料（社会保険加入）	社会保険事務所等	2年以内		
	遺族年金等（国民年金加入）	市町村役場・区役所	5年以内		
	遺族年金等（厚生年金等加入）	社会保険事務所等	5年以内		
	高額療養費の手続き（国民健康保険加入）	市町村役場・区役所			
	高額医療費の手続き（社会保険加入）	社会保険事務所等			
	医療費控除の手続き	税務署	4ヶ月以内		
	相続税の申告	税務署			
	所得税の準確定申告	税務署	4ヶ月以内		
名義変更手続き届	世帯主の変更	市町村役場・区役所	14日以内		
	賃貸住宅・借地権・借家権	家主			
	家屋の火災保険（名義変更）	損保会社			
	自動車保険（自賠責・任意保険）	損保会社			
	公共料金	電気・ガス・水道会社			
	口座自動引落	個々の会社			
	電話加入権	電話会社			
	保証金	保証金の預け先			
	各種免許・届け出	管轄官庁			
	株券・債権（遺産相続後）	証券会社・発行人			
	不動産の名義変更（遺産相続後）	法務局			
	預貯金の口座（遺産相続後）	金融機関			
	ゴルフ会員権（遺産相続後）	所属ゴルフ場			
	自動車（遺産相続後）	陸運局事務所			
	自動車納税義務者	陸運局事務所			
NHK受信料契約者（名義変更）	NHK				
やめる手続き	クレジットカード	カード会社			
	携帯電話	各電話会社			
	運転免許所の返却	警察署			
	キャッシュカード	各金融機関			
	リース・レンタル契約	各会社			
	パスポートの返却	埼玉県パスポートセンター			
	パソコンのプロバイダー解約	事業会社の各営業所			
	各種会員	各関係機関			
裁判手続き	遺言書の検認・開封	弁護士・司法書士			
	相続放棄などの申し立て	弁護士・司法書士			
	分割協議の調停・審判、裁判外協議	弁護士			
	慰留分減殺請求	弁護士			
登記関係	不動産相続（名義変更）登記	司法書士			
	所有権保存登記	司法書士			
	建物表示（滅失）登記	土地家屋調査士			
	土地分割登記	土地家屋調査士			
	法人役員変更登記	司法書士			
	不要不動産の売却処分	宅建業者			

2. 精神保健に関する相談機関

県内の医療機関を知りたい、病院に行くべきか迷っている、本人が受診しないので家族としてどう対応したらよいか困っているなどのご相談をお受けしています。また自殺で大切なご家族を亡くされた遺族の方の様々なお悩みについてもご相談をお受けしています。主に面接相談となりますので、まずお電話でご予約ください。ご相談は無料です。

埼玉県立精神保健福祉センター（さいたま市以外の県域にお住まいの方）

電話番号：048-723-1111 月～金 9:00～17:00

まずは交換手に対応しますので、精神保健福祉センターでのご相談をご希望とお伝えください。面接相談の予約係にお電話がつながります。

さいたま市こころの健康センター（さいたま市にお住まいの方）

電話番号：048-851-5665 月～金 9:00～17:00

3. 自死遺族分かちあいの会 あんだんて

自死でご家族を亡くされた遺族の方が集まって、様々な思いを分かちあう会です。詳しくは、あんだんてのホームページをご参照ください。

HP；<http://www.lifelink.or.jp/pal/andante/>

対象；ご家族を自死により亡くされた方で自ら参加を希望される方

医療やカウンセリング等を受けている方は主治医等とご相談の上ご参加ください

日時；奇数月 主に第3土曜日または日曜日 14:00～17:00

場所；埼玉県越谷市内（交通：東武伊勢崎線沿線）

参加費；300円（茶菓代）

大まかな内容；全体で流れの説明をした後、参加人数に応じて小グループで話し合います。休憩を設けながらグループ内で自由に懇談をします

申し込み；参加を希望の際は下記窓口まで電話によりご予約ください

[埼玉県立精神保健福祉センター 相談担当](#)

電話番号：048-723-1111 月～金 9:00～17:00

まずは交換手に対応しますので「相談担当へ」とお申し付けください

（または、平日 17:00～21:00 090-4626-9082 まで）

4. 埼玉県以外の自死遺族分かちあいの会の情報

特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク「自死遺族のつどい」
全国マップ HP；<http://www.lifelink.or.jp/hp/tsudoi.html>

あとがきにかえて

「自殺対策の手引き」がようやくできあがりしました。
すでに自殺対策に取り組んでいらっしゃる方々や、これから何かやろうとお考えの方々のご参考になればうれしく思います。

当センターが本格的に自殺対策に取り組みを始めてから 2 年あまりになります。当初何をしたらよいのかわからずに、とりあえずできることから始めて、県内各地のさまざまな機関の方々と、協力しながら少しずつすすんでまいりました。

平成 21 年度になって、所内でも多くの担当と協働しながら、「何かセンターとして共通の考え方を表すモノが欲しいね」ということになりました。そこで登場したのが「まあ、いっか」(下図参照)です。心の健康のために、「まあいっか」と思うゆとりを持つ、とのアピールのためのキャラクターとして登場しました。

今後さらに、総合的な自殺対策への、当センターからの参画をあらわすシンボルとして、活躍? していく予定ですので、どうぞよろしく願いいたします。

まあ、いっか



Copyright T-KONI

平成21年9月

埼玉県立精神保健福祉センター

〒362-0806

埼玉県北足立郡伊奈町小室818-2

TEL 048-723-1111

FAX 048-723-1561

<http://www.pref.saitama.lg.jp/A03/BE02/top.htm>