

## ご遺族支援について

### 1. 地域における自死遺族支援

ご遺族には、それぞれの感じ方や回復過程があります。自死遺族交流会に参加できる人もあれば、参加できない人もいます。また、話をきいてもらいたいという人もいればそっとしておいてほしいという人もいます。相談に行くことができる人もいれば、行くことができない人もいます。感じ方は人それぞれでも、共通していることは、自死遺族の生活の場は地域であり、共に暮らしていくことを大切にしていける視点が重要です。

たとえば、ご遺族個人への支援には、交流会や分かち合いの会、グリーフケア等があります。地域では、自死遺族支援として、遺族個人への働きかけだけではなく、一般住民などの集団への支援、また、一般の支援から専門性の高い支援などを包括的に進めていく必要があります。

一般の集団に対して、こころの健康づくりなど住民相互の交流を促す取組は、ご遺族が過ごしやすい地域になることにつながります。また、個人への専門家による支援や遺族支援の普及啓発も重要な取組です。自死遺族支援について関係機関が学ぶ機会も必要です。

このように、遺族支援は個から地域全体へのアプローチまで幅広いため、単一の方法論でなく、さまざまな対策を取り入れながら包括的な対策を行っていく必要があります。

ご遺族は、それぞれに多様な問題や困難を抱えており、気軽に相談できるように相談体制を整備し、支援者を育成しながら、地域全体が協力して支援体制を構築していくことが今後ますます求められます。そして、このような包括的支援は、遺族が安心して過ごせる地域づくりにもつながります。

地域全体が、自殺や遺族に対する理解を深めて偏見がなくなれば、遺族も自分の思いを安心して語ることができたり、周囲のあたたかい見守りにより過ごしやすくなるのではないのでしょうか。自殺対策として、遺族同士の交流だけで

なく、地域全体で支えあえるつながりのある地域づくりが大切です。

## 2. 遺族支援で大切な視点

ゲートキーパーとして、ご遺族の苦悩に耳を傾けましょう。そして、遺族支援において、以下のような視点を大切にしましょう。

- 安心できる関係性を大切にする
- 遺族の心理状況を理解して対応する
- 安心でき、話をしやすい環境をつくる
- プライバシーに配慮する
- 傾聴の姿勢を示す
- 寄り添い、ともにいる
- 批判しない
- 無理に励まさない
- 原因追及をしない
- 無理に話させない
- 地域の自助グループや社会的手続き、支援の情報提供を行う
- 一方的な支援を押し付けるのではなく、遺族自身が望む支援を提供する
- 困った問題があれば、具体的に相談にのる
- 関連機関へつなげるときには、丁寧に行う

監修・作成：大塚耕太郎

(岩手医科大学医学部災害・地域精神医学講座/神経精神科学講座)