



# 対象者の特性を踏まえた支援のあり方 (自殺念慮を抱えた方への支援と関わり)

---

平成30年度 自立相談支援事業従事者養成研修

平成30年9月5日

NPO法人 ライフリンク

根岸 親

# 自己紹介

元自治体職員(教育委員会事務局:在住外国人児童生徒を主に担当)／ブラジルのNGOで研修／自死遺族

【現職にて】自殺実態調査／自治体等と連携した取組構築／(対面相談)都市型の自殺対策モデル構築→自立相談支援／(電話相談)よりそいホットライン自殺専門ライン／(SNS相談)2018年3月～

(詳細)

NPO法人自殺対策支援センター副代表／(一社)自殺対策全国民間ネットワーク理事  
8歳の時に父を自殺で亡くす。大学在学中は阪神大震災遺児や自死遺児などの支援活動に関わる。在学時に一年間休学し、ブラジル・サンパウロ市の貧困地域でコミュニティ支援を行うNGOにて研修。卒業後、太田市教育委員会事務局にて外国人児童生徒教育を担当後、2010年3月に太田市役所を退職し、現職。ライフリンクでは自殺実態調査1000人調査や足立区の自殺対策都市型モデル構築に参画し、現在も同区にて生活困窮者自立支援事業(伴走型相談支援)に携わる。「自殺のない社会づくり市区町村会」の事務局など、プロジェクト全般に関わる。厚生労働省補助事業「よりそいホットライン」の自殺専門ラインに開始当初から参画。2018年3月からはSNSでの自殺相談にも携っている。

# 「自殺の危機経路」事例

(「→」=連鎖、「+」=併発)

## 【失業者】

- ① 失業→生活苦→多重債務→うつ状態→自殺
- ② 連帯保証債務→倒産→離婚の悩み+将来生活への不安→自殺
- ③ 犯罪被害(性的暴行など)→精神疾患→失業+失恋→自殺

## 【労働者】

- ① 配置転換→過労+職場の人間関係→うつ状態→自殺
- ② 昇進→過労→仕事の失敗→職場の人間関係→自殺
- ③ 職場のいじめ→うつ病→自殺

## 【自営者】

- ① 事業不振→生活苦→多重債務→うつ状態→自殺
- ② 介護疲れ→事業不振→過労→身体疾患+うつ状態→自殺
- ③ 解雇→再就職失敗→やむを得ず起業→事業不振→多重債務→生活苦→自殺

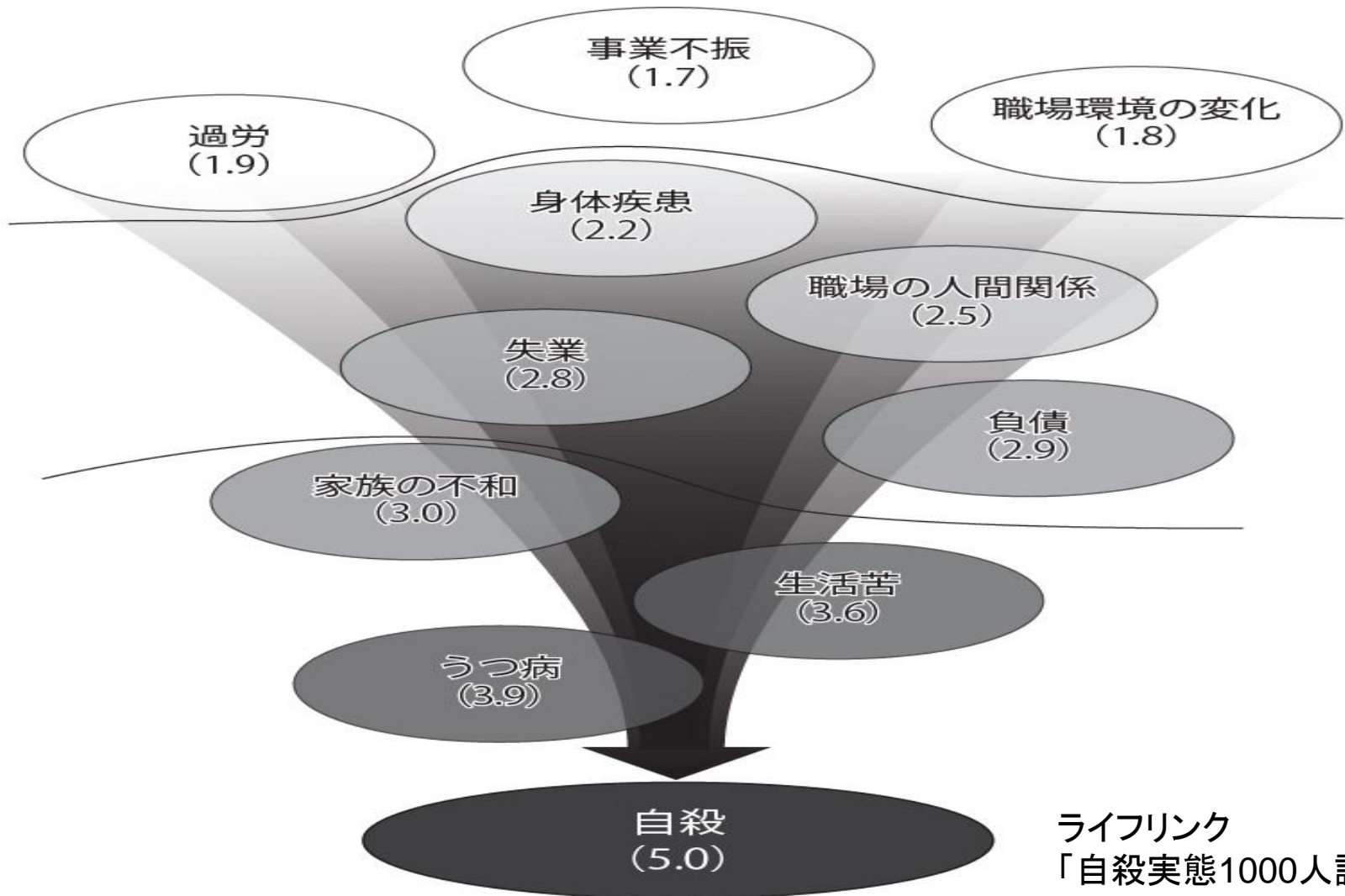
## 【主婦など(就業経験のない無職者)】

- ① 子育ての悩み→夫婦間の不和→うつ状態→自殺
- ② DV→うつ病+離婚の悩み→生活苦→多重債務→自殺
- ③ 身体疾患+家族の死→将来生活への不安→自殺

## 【学生】

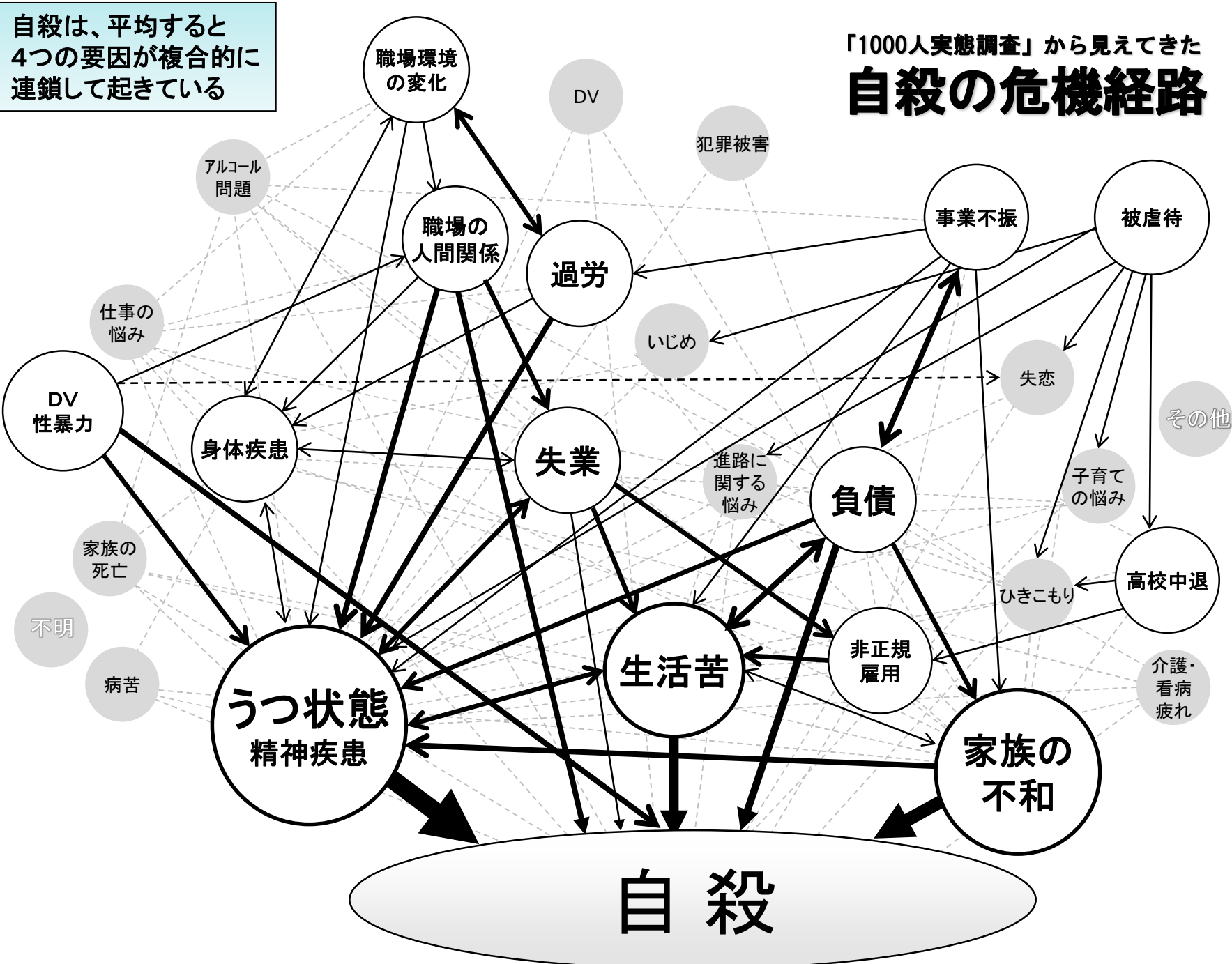
- ① いじめ→自殺
- ② 親子間の不和→ひきこもり→うつ状態→将来生活への不安→自殺

# 自殺要因の連鎖図



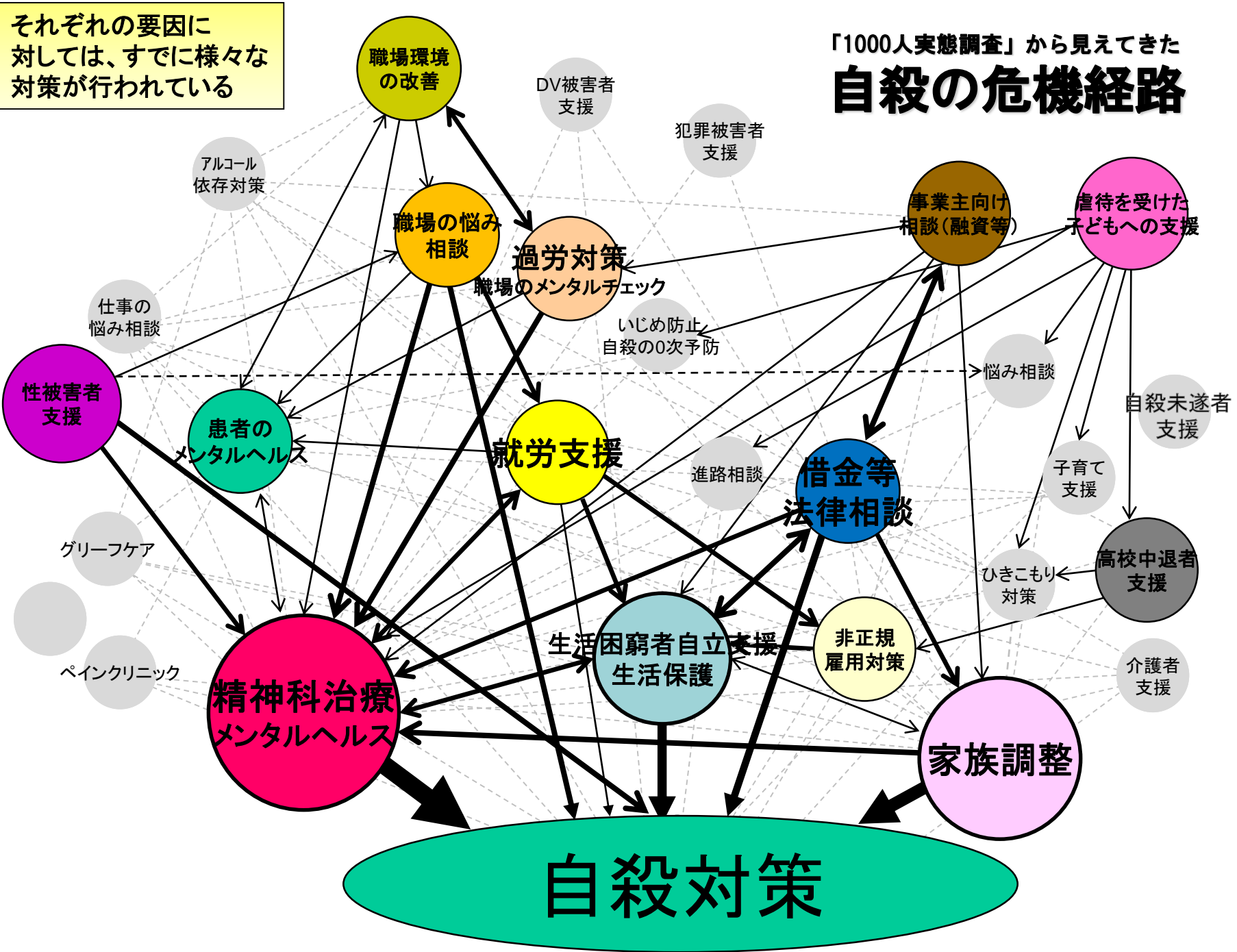
自殺は、平均すると  
4つの要因が複合的に  
連鎖して起きている

# 「1000人実態調査」から見えてきた 自殺の危機経路



それぞれの要因に対しては、すでに様々な対策が行われている

# 「1000人実態調査」から見てきた 自殺の危機経路



# 自殺対策

精神科治療  
メンタルヘルス

家族調整

就労支援

借金等  
法律相談

生活困窮者自立支援  
生活保護

過労対策  
職場のメンタルチェック

職場の悩み  
相談

患者の  
メンタルヘルス

職場環境  
の改善

DV被害者  
支援

犯罪被害者  
支援

事業主向け  
相談(融資等)

虐待を受けた  
子どもへの支援

アルコール  
依存対策

仕事の  
悩み相談

性被害者  
支援

悩み相談

自殺未遂者  
支援

進路相談

子育て  
支援

グリーフケア

LGBT  
支援

ペインクリニック

ひきこもり  
対策

高校中退者  
支援

非正規  
雇用対策

介護者  
支援

# 家族は「自殺で亡くなる前」に 「専門機関」に相談していたか

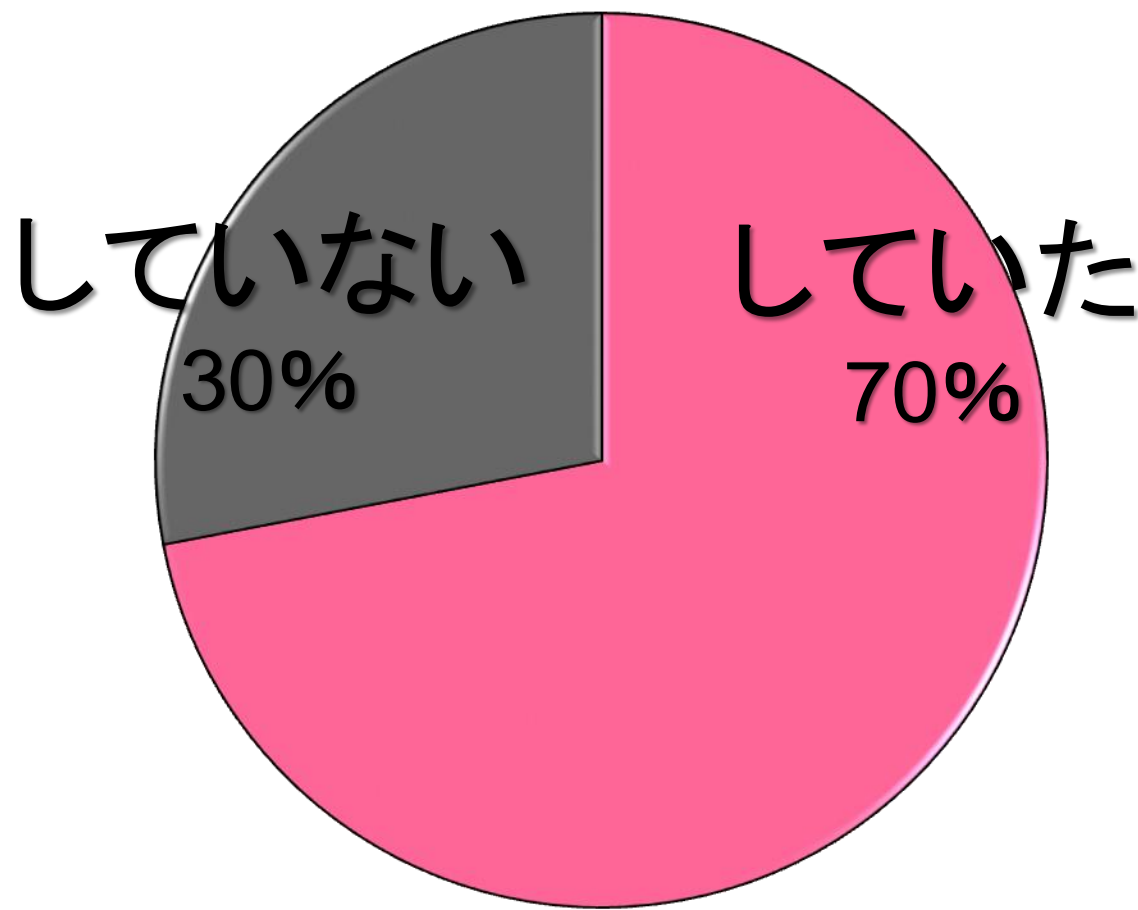
「523人中25人」は不明



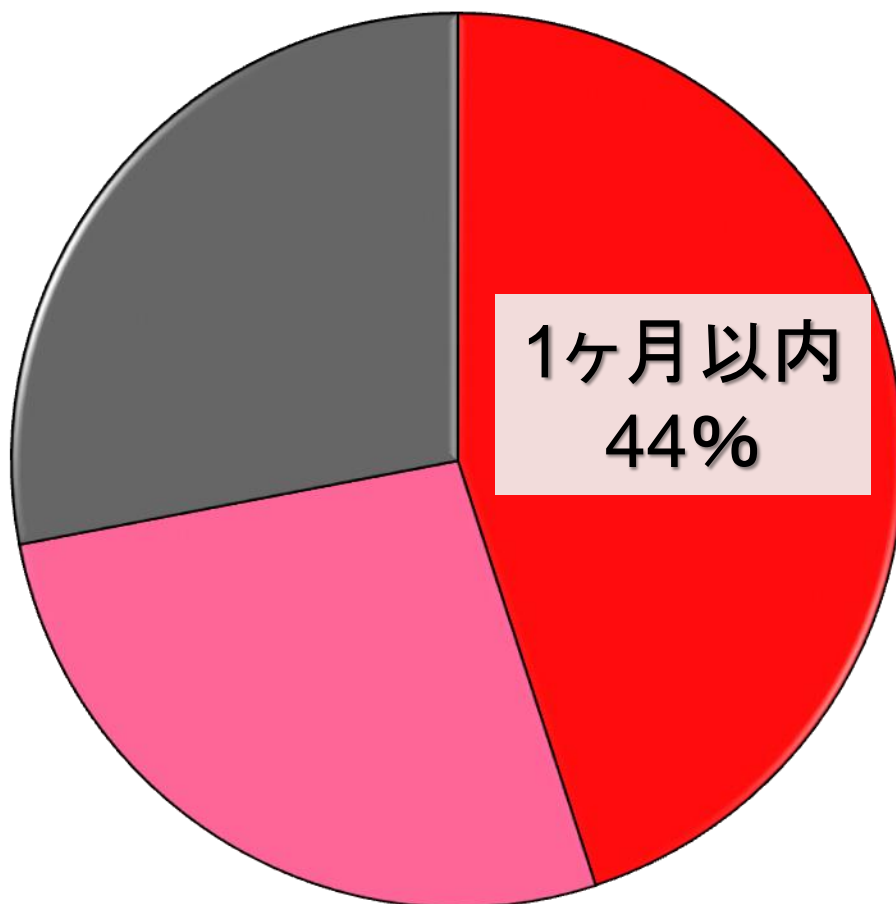
498人



# 家族は「自殺で亡くなる前」に 「専門機関」に相談していたか



# 家族は「自殺で亡くなる前」に 「専門機関」に相談していたか



# 自殺念慮を抱えた方への支援

様々な課題を複合的に抱え、生きることが困難になっている人(自殺念慮者など)への支援においては、『寄り添い(伴走型)支援』が有効

## 包括的な支援

病気、失業、生活苦、家族関係など様々な課題を複合的に抱えた人へ包括的な支援を展開

「課題」ではなく「人」を支援の対象に据える

## 伴走的な関わり

「課題整理⇒相談・手続⇒解決」に至るプロセス全体(本人の気持ち含めた紆余曲折)への関わり

「つながり」を継続しつつ課題解決までフォロー

## 居場所活動との連動

「伴走的な関わり(個別支援)」+「居場所活動(集団での関わり)」の連動による相乗効果

人との関係性の回復を支え、「生きる意欲」を取り戻す

複雑に絡み合った諸課題を、相談者に寄り添いつつ一つひとつ確実に解決に導き、あわせて、生きていく自信や意欲を回復させるための支援(生きる基盤整備)を行う

## 特徴①包括的な支援

「課題」ではなく「人」を支援の対象に据える

- ▼ 支援利用者の抱えている課題の平均は約6個
- ▼ 様々な分野の課題が複雑にからみあってくると、適切な相談窓口にとどり着けなくなるリスクが高まる。  
※「支援が必要な人が、支援から遠ざかる」というジレンマ
- ▼ 分野ごとの課題に焦点を当てて支援するのではなく、  
「課題整理 ⇒ 相談 ⇒ 課題解決」のプロセス全体を支援



課題の内容を選ばず、当事者の視点に立って  
生活上のあらゆる課題に対して包括的に支援を行う。

## 特徴②伴走的な関わり

つながりを継続しつつ、課題解決までフォロー

- ▼課題解決が困難であればあるほど、支援利用者自身が**解決をあきらめてしまう**ことがある。
- ▼専門機関への相談では、一度で解決しないことや、より適切な相談機関が見つかることもある。**そうした「つなぎ」のタイミングに、相談が「途切れる」リスクが高まる。**
- ▼支援の途中で、**新たな課題**が見つかることもある。



支援者が支援利用者と一緒に課題解決の進捗を確認し、**粘り強く「プロセスを共有」**していくことで、**つながりを切らさずに支援し続ける**ことが可能になる。

## 特徴③居場所活動との連動

人との関係性の回復を支えて  
「生きる意欲」を取り戻す

- ▼支援利用者は生活の課題を抱える過程で、  
地域や家族のつながりを失っていることが少なくない。
- ▼「孤立(関係性の貧困)」は、時として  
人から生きる意欲を奪い、健康的な問題解決の力を阻む。
- ▼一度課題が解決しても、再度課題を抱える可能性がある。



個別支援と居場所活動を連動させて、  
「人とのつながり」を体験、関係性の再構築をめざす。  
支援を終了した人にも毎月のお知らせ(通信)を継続し、  
つながりを途切れさせない工夫をしている。

# 「居場所活動」のようす

(夕食会)一休の実り  
「カレーおいしかった人！」

夜の上映会  
大きなスクリーンで

## <感想より(抜粋)>

➤「久しぶりに人と会話をしました。怖がっていたのですね。ホッとしています。人と触れ合うっていいですね。」 - 50代女性

➤「悲しいことを一時忘れることができ、感謝しています。」 - 40代女性

➤「楽しい時間をありがとうございました。みなさんに感謝。これからも頑張りますので、力を貸してください。」 - 50代男性

季節の創作ボランティア  
コスモス畑

# 自殺念慮、リスクへの対応

- これが唯一の正解というものはない
- 「死んでしまいたい」「もう生きていたくない」という気持ちに向き合う／問う
- 「気持ちの受容」「行動することへの否定、懸念」を分けて考える
- 具体的な手段など、リスクとなるものを排除する
- アルコールの危険性

今の気持ちを受容しつつ、現状と一緒に整理し、先への見通しと一つ一つの小さな行動を確認する。



# 生き心地のよい社会へ

- ▼自殺は様々な社会問題が最も深刻化した末に起きている。
- ▼自殺に対応できる地域の取組・チカラは、他のあらゆる社会問題に対しても有効に機能するはず。
- ▼これまで「点」として散在していた地域の相談機関や専門家を、**当事者のニーズ**に応じる形でつないでいく(=「線」にする)。そうした「線」をたくさん紡いでいくことで「面」としてのセーフティーネットができる。自殺対策(生きる支援)が、地域づくりの絶好の切り口に。

## ライフリンクのモットー

新しいつながりが、新しい解決力を生む。

設立当初(13年前)は理念だったが、いまや確信に変わっている。私たち一人ひとりには微力だが、無力ではないのだから。