

所沢市が運営する自死遺族支援事業【埼玉県所沢市】

=わかちあいの会ところざわ=

(実施期間) 平成 22 年度～

(基金事業メニュー) 強化モデル事業

(実施経費) 30 千円

(実施主体) 埼玉県所沢市

【事業の背景・必要性・目的】

平成 22 年の開始当時は、自死遺族を対象としたわかちあいの会は、埼玉県内では東部地域で民間団体が実施する 1箇所のみであった。所沢市周辺の遺族は都内等遠方で開催されるわかちあいの会に参加している状況であった。

そのため、遺族への支援を充実させるために、所沢市が主催するわかちあいの会の開催を検討した。所沢市で開催することで、西武線沿線および西部地域の遺族がわかちあいの会に参加しやすくなると考えられた。

【地域の特徴・自殺者数の動向】

所沢市は、都心から 30 km の首都圏にあり、多摩北部に接する埼玉県南西部に位置している。

◆自殺者数の動向

平成 20 年	74 人
平成 21 年	91 人
平成 22 年	70 人
平成 23 年	87 人
平成 24 年	70 人

総人口	年齢 3 区分別人口割合		
	年少 (0~14 歳)	生産 (15~64 歳)	老年 (65 歳以上)
343, 164	43, 704	224, 193	75, 267

(出典：平成 24 年 12 月末日現在の年齢別人口データ)

【事業目標 事業内容】

ひとりでも多くの遺族が参加できるように、遺族が参加しやすく、遺族にとって有意義な時間になるように心がけている。開催日は偶数月第二土曜日、午後 1 時から午後 3 時、参加者の雰囲気によって延長することもある。

【事業実施にあたっての運営体制】

平成 22 年 6 月から平成 23 年 6 月までは外部から進行役を招き開催する。

平成 23 年 8 月から所沢市保健センターの精神保健福祉士が進行役を行う。

平成 24 年 4 月から精神保健福祉士 2 名（固定）で運営を行っている。

【事業の工夫点】

- ・事前の相談や申込み、インテーク等は行わない。開催日時に来た方を受け入れる。
- ・参加は遺族のみとして関係者の見学は受け入れない。

- ・知人などに会う心配から居住地に近い会場に参加しにくい遺族も多いため、他市からの参加も歓迎している。
- ・わかちあいの会では、氏名等の個人的なことを話す必要はない。
- ・わかちあいの会で聞いた話を外部で話さないこと（言いつぱなし聞きっぱなし）を初めに確認する。
- ・アンケートで感想を聞くことなどはしない。
- ・担当職員はメモや記録をその場では行わない。
- ・グループでのわかちあいが困難な方は、部屋を変えるなどして個別に対応する。
- ・こども連れで参加された場合は、職員がこどもの対応をする。
- ・ひとりの人が話し続けることがないように時間に対して配慮する。
- ・遺族同士が発言で傷つかないように配慮する。（個人的なことを聞くこと。体験の比較など）
- ・担当職員は参加者全員がわかちあいの場で有意義な時間が過ごせるように配慮する。

所沢市が実施するわかちあいの会は、遺族にとって参加しやすい場になるように心がけている。
また担当課は精神保健福祉業務の主管課であるため、継続して個別支援を行うことも可能である。

【事業成果、その他特筆すべき点】

開催当初は参加者が少なかったものの、ひとりでも参加していただければ良しと考え継続した。

継続することで少しずつ参加者が増えてきている。遺族は辛い気持ちを抱えながらも、わかちあいの場がどのような様子かわからないため、参加をためらう場合が多い。継続することが大切であると考えている。

◆平成24年度 参加者数

4月	6月	8月	10月	12月	2月
2名	5名	3名	4名	4名	5名

◆わかちあいの場で多く出る意見

「家族を自死で亡くした苦しさは、同じ家族でないとわからない」

「同じ家族でも考え方違う」

「わかちあいの会では参加するたびに同じ話をする。しかし同じ話を繰り返して話すことが大事」

「自死を周囲に隠して生活しているため辛いことが多い。わかちあいの会に参加すると気持ちが楽になる」

現在、多くの自治体では自死遺族支援は自殺防止対策と並行して行われていると思われる。

しかし、遺族のなかには自殺防止のメッセージを見て心を痛める人がいることは事実である。

「自殺は防ぐことができる」というメッセージを見て「防げなかった自分」を責めてしまい、市役所に行き難くなることがあるということは、わかちあいの会に実施することで知ることができた。

自死遺族支援は従来の自殺防止対策の取り組みとは別の視点も必要である。

わかちあいの会は遺族の気持ちを知ることができる機会であり、自殺防止対策を進めて行くうえでも大切な場である。

(問合せ先) 埼玉県 所沢市 健康管理課 こころの健康支援室
TEL:04-2991-1812
E-mail: b9911812@city.tokorozawa.saitama.jp