

【第8回自殺対策推進会議資料】 H21. 10. 9

岩手県洋野町種市保健センター 平谷国子

## 1. 自死遺族としての経験

### 1) 遺族として個人的に感じたこと

- ・「保健師なのになぜ防げなかったのか」といわれショックを受けた。また、あの時こうしていればという自責感は今でも消えることはない。
- ・父が突然亡くなったことで自分や家族にも「いつ何がおこるかわからない、死んでしまうかも…」という不安や恐怖感があった。
- ・父を失った悲しみ、自責感をしばらくは誰にも話す気にはなれなかった。また話しても相手が動揺しているのがわかると話してはいけないと感じたこともあったが、動揺せず「話してくれてありがとう」とふつうに聴いてもらい話してよかったんだと救われたこともあった。
- ・励ましでなく、心からの「大変だったね」という言葉が心に響いた。
- ・「24時間見張っていたとしても防げなかったと思いますよ。」と父の主治医から言葉をかけてもらい救われる思いだった。今でも支えになっている。

### 2) 自殺対策を保健師として行うにあたって感じたこと（保健師としての葛藤）

- ・当初は、父の自殺を防ぐことができなかった自分が、果たして保健師として住民の自殺を防ぐことができるのかと思い悩んだ。
- ・本当に辛い人は、自宅にひきこもっている場合が多く、そのような人に直接支援の手が届かないなら意味がないのではないかという気持ちがあった。
- ・「自殺は防ぐことができる」と研修会や会議で聞くと、自責感が強まり落ち込むこともあった。
- ・「自殺は防ぐことができる」と住民に話すことによって、自死遺族の方は自分と同じく自責の念を感じ、辛い思いをするのではないかと感じた。

## 2. 洋野町における自殺対策の紹介

初めは、自殺対策を手探りでやってきた。平成14年度より岩手医科大学、久慈保健所と協力し、北リアス健康塾という普及啓発活動や、地域の保健医療従事者に対するスクリーニング研修、対応のスキル向上の研修会、健康づくりのモデル事業などを開始した。人口約2万人という小さな町で、限られた職員数では自殺対策のための新規事業だけで自殺対策を行っていくことは限界があり、人の集まる機会を捉え既存の事業に組み合わせたり、ネットワーク関係者との連携や支援をうけながら自殺対策を行ってきた。

洋野町種市保健センター、大野保健センターが自殺対策の担当の中心となり、自殺対策として事前予防、危機対応、事後対応に包括的に取り組んでいる。

洋野町では、町長の自殺対策への理解や意識も高く、職員全体が自殺対策に取り組む意識をもって自殺対策に従事している。

## 1) ネットワーク活動

- (1)久慈地域自殺対策推進ネットワーク：洋野町は岩手県久慈医療圏として、32機関で構成される久慈地域自殺対策推進ネットワークに平成15年度より参加し、地域の自殺対策を行っている。
- (2)久慈地域メンタルヘルスサポートネットワーク連絡会：保健師、栄養士など自殺対策関連従事者は実務者ネットワークである久慈地域メンタルヘルスサポートネットワーク連絡会（月1回開催）に参加し、地域の関連実務者同士の連携を行っている。
- (3)久慈地域自殺対策連絡会：保健所、市町村、岩手医科大学、久慈警察署で構成される久慈地域自殺対策連絡会（月1回）で、久慈地域全体としての自殺対策の計画立案や情報共有を行っている。

## 2) 事前予防

### (1) 普及啓発活動

- ①普及啓発媒体配布：地域住民に対してリーフレットや広報、普及啓発媒体の配布を通して普及啓発活動を行っている。
- ②健康教育：こころの健康づくり事業として、一般住民や民生委員、保健推進委員などゲートキーパーに対して、自殺対策やメンタルヘルスに関する健康教育、普及啓発を実施している。
- ③こころのケアナース活動：久慈地域として行っている久慈地域こころのケアナース養成講座に地域の看護職が参加している。
- ④既存の事業との連携：特定健診や婦人検診、がん検診においても普及啓発活動を行っている。また、介護領域での自殺対策、メンタルヘルス対策との連携を行っている。
- ⑤職域への対策：産業医と連携し、職員のメンタルヘルス対策を実践している。
- ⑥緑Tシャツ活動：定期的に関連各課の職員が自殺対策として緑Tシャツを着て、自殺対策に取り組む姿勢を示している。

### (2) 地域づくり

- ①傾聴ボランティア活動：岩手県久慈保健所が主催する傾聴ボランティア養成講座を修了したボランティアが地域の自殺対策の事業への協力を行っている。また、ボランティアの活動を支援するため、回想法に関する研修会も行っている。
- ②サロン活動：民生委員、保健推進委員、傾聴ボランティア、老人クラブなどを中心に公民館単位で、住民の集う場づくりとしてサロン活動を実施している。社会福祉協議会がサロン活動開催するごとに予算をつけ、支援している。
- ③健康づくり大会：町の健康づくり大会において、食生活改善推進員によるうつ病に関する健康劇を行うなど住民の集う場で普及啓発活動を行っている。

## 3) 危機対応

- (1)精神保健領域・介護予防領域としての活動：自殺の危険がある者に対して、既存の

精神保健福祉活動として地域の医療機関や関連機関と連携しながら相談、訪問などの対応を行っている。

- (2) スクリーニング事業：地域の健康教育の場や、検診業務の場において、スクリーニングを実施している。
- (3) 社会的取組：納税課、福祉課、生活保護担当課等での自殺の危機にあるものに対して、保健センターでも対応の連携を行っている。また、多重債務の問題を抱えたものに対して、岩手県久慈振興局合同庁舎内にある多重債務の相談窓口との連携を行い、対応している。
- (4) 医療機関との連携：町の診療所、総合病院、精神医療施設との連携を行っている。また、久慈地域の基幹病院である岩手県立久慈病院精神科のネットワークナースと連携を行い、自殺の危険のあるものに対する対応の連携を行っている。
- (5) 危機介入のスキルアップ：相談対応で必要となる傾聴、ケースマネジメント、スクリーニング、アサーションスキル、などの技法に関する研修会に参加している。

#### **4) 事後対応：地域の自死遺族支援に包括的に取り組んでいる。**

- (1) 自死遺族支援の普及啓発：リーフレットや広報を通じて、自死遺族支援の取り組み、窓口を普及啓発している。
- (2) 自死遺族の相談：相談窓口の一つとして保健センターも設定しており、遺族の悩みに対する相談対応を行っている。関連各課でも相談があった場合に対応する体制づくりをすすめている。
- (3) 健康教育などの普及啓発の場で、遺族の心理にも配慮しながら自殺対策を実践している。遺族の相談があった場合に対応している。
- (4) 地域の遺族の交流会との連携：久慈保健所内で定期的開催される遺族交流会の開催等の情報を提供している。
- (5) 遺族支援のためのスキルアップ：地域で開催される遺族支援のための研修会に参加している。

### **3. 保健活動を通して大事だと思うこと**

#### **1) 活動を行う上で大事にしていること**

- ・自殺で亡くなる方が多い町だからこそ、家族でなくても親戚関係等、大切な人を自殺で亡くした人も多いため、普段から教室を開催しても必ず遺族はいるだろうという認識をもち、配慮した言葉をこころがけている。
- ・教室では、「防げる自殺もあれば防げない自殺もある。」「大切な人を自殺で亡くした方は、他の人にはなかなか気持ちを話すことができず苦しんでいる場合もある。そういう場合は、気持ちをきいてもらう事で救われることもある。」など自死遺族としての思いを知ってもらえる機会になるようこころがけている。

#### **2) 保健活動で出会う遺族の状況（遺族の声）**

- ・「周囲から、“もう年数も経つし、そろそろ前向きにがんばってみたら”とかけられる言葉が好意であっても辛い。自分はまだまだ忘れられないし、こころの中は混乱

している。そんな事を言われてもがんばれない。」

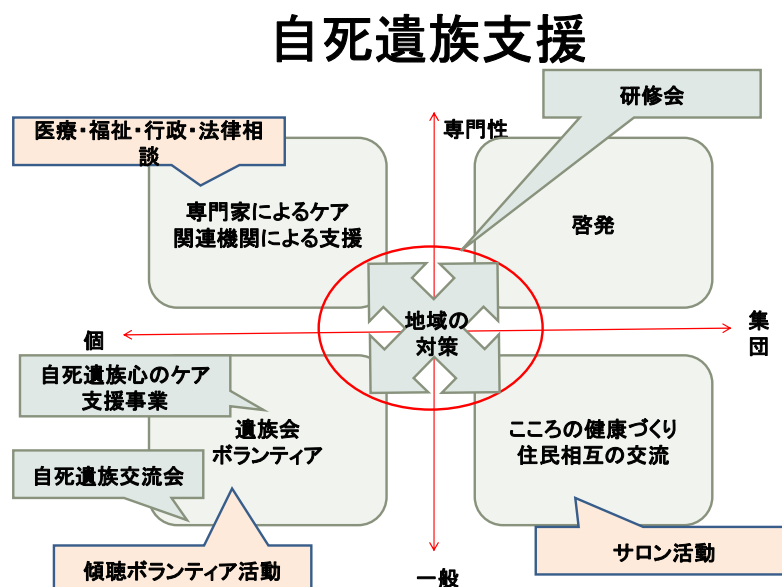
- ・「近所の人から、“あの時は、仕方なかったんだよ。本人もあれでよかったと思ってるよ。いつまでも考えて閉じこもっているより、亡くなった人も立ち直ってほしいと思っていると思うよ” など、亡くなった故人の事をよく知らないのに言葉を代弁するような言い方をされると辛い。」
- ・「自殺した事を話題にしないようにする近所の人が多い中で、“大変だったね”と声をかけてくれた人もいてありがたかった。」
- ・「自殺がおこってから家族内では、その事を話題にもできなかった。家族以外の人に気持ちを聴いてもらうことができよかった。」
- ・「周囲の人には年数も経ってるからなかなか気持ちは話せない。こんなに年数は経ってもやっぱり辛いね。」
- ・「遺族交流会の案内は見たけど、今は他の人の話をきくとこっちもかえって辛くなりそうで行けない。」
- ・「死ぬ元気があるなら生きられる。自ら命を絶つのはいいことではない。」と話した住民がいた。亡くなり方をいい事ではないと言われると、亡くなった故人までも悪い印象になるように感じ、遺族が辛い思いをするのではないかと感じた。

### 3. 自死遺族支援に関する政府に対する意見・要望

#### 1) 自死遺族支援は地域の自殺対策を包括的に行う中に位置づけられる必要がある。

普及啓発や危機対応、関連各課の対応などが必要であり、事後対応単独では遺族支援は困難であり、かつ十分とはいえないと思う。

#### 2) 遺族支援を包括的に行う必要がある。



### **3) 地域づくりとしてすすめていくことが大切である。**

自死遺族といっても、回復過程や感じ方などは人それぞれである。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る。また、話をきいてもらいたいという人もあればそっとしておいてほしいという人もいる。相談に来る人もあれば来れない人もある。感じ方はそれぞれでも、その人達を含め私達が過ごす場は、地域である。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だろうか。遺族同士だけでなく、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ある。