

XIX 調査員が面接終了後に記入する項目

このセッションの質問については、調査終了後に調査員の方に記入をお願いいたします。ここで得られた情報は、調査全体の評価のために使用させていただくとともに、今後ご遺族に関わる方を支援するための方策を検討する上で必要な情報となります。ご協力をお願いいたします。

1. 最初の面接所要時間(時刻表のように24時間で記入)	___ 時 ___ 分
2. 2回目の面接所要時間 (時刻表のように24時間で記入。面接が1回のみであれば、“0”と記入) 3. 情報全体の信頼性を評価する(1:最低~5:最高)	___ 時 ___ 分
以下の項目について、記入してください。	
4. 調査終了後、その死亡過程と原因についての調査員の見方。 _____ _____ _____ _____	
5. この面接ではどのようなルートで回答者を見つけましたか。連絡を取る過程は順調でしたか。そうでなければ理由はなんですか。 _____ _____ _____ _____	
6. 回答者の協力レベルはいかがですか。もしあまり協力的でなければ、どうやって協力レベルを上げましたか。 _____ _____ _____ _____	

7. 調査中の面接の進み具合はいかがでしたか。下記選択肢のいずれかに○をつけてください。 非常にスムーズ まあまあスムーズ どちらともいえない どちらかという停滞気味 かなり停滞気味
8. 調査開始時の回答者の調査に対する受け入れ意識(担当者の印象)はいかがでしたか。下記選択肢のいずれかに○をつけてください。 非常に積極的 まあまあ積極的 どちらともいえない どちらかという抵抗 大きく抵抗
9. 調査中に、どんな問題が理解できませんでしたか。あるいはどの部分が順調ではなかったですか。どの部分のどの項目かを具体的に説明してください。 _____ _____ _____
10. 面接中の回答者の態度はどのようなものでしたか。下記選択肢の当てはまるものを全てに○をつけてください。 冷静・怒り・悲しみ・混乱・罪責感・抑うつ・回避・感情麻痺・過剰適応・希死念慮
11. 回答者から攻撃性を向けられた感じをどの程度もちましたか。下記選択肢の当てはまるもの一つに○をつけてください。 とても感じた まあまあ感じた どちらともいえない ほとんど感じなかった 全く感じなかった
12. 調査員は調査開始前にごどのような気持ちで調査に臨みましたか。 _____ _____ _____ _____
13. 調査員は調査後に疲労をどの程度感じましたか。下記選択肢の当てはまるもの一つに○をつけてください。 とても疲れた まあまあ疲れた どちらともいえない それほど疲れていない 全く疲れていない

14. 設問13の「疲労」を感じた理由についてご自身のお考えをお答え下さい。

15. 調査員として今回の調査で良かったと思う点・悪かったと思う点をお答え下さい。

良かった点：

悪かった点：

16. 今回の調査の経験に基づき、調査員はアンケート内容または質問方法の改善について、どのような提案がありますか。

主たる回答者以外の他の者から情報を収集する必要がある場合には、次ページからの様式を使用することができる。

例えば本人の仕事内容について、回答者の同意を得た上で、職場の上司に話を聞きに行く場合などである。

調査員情報記入欄

<調査員1>

氏名	年齢	歳	性別
職種(資格)	現職の経験年数	年	
調査回数	回	遠征ケアの経験	有・無

<調査員2>

氏名	年齢	歳	性別
職種(資格)	現職の勤務年数	年	
調査回数	回	遠征ケアの経験	有・無

その他の回答者への面接記録用(その1)

第1回調査日: _____年____月____日

開始時間: _____時____分
(時刻表のように24時間で記入)

注:調査が1回のみであれば、次の項目は記入不要。

第2回調査日: _____年____月____日

開始時間: _____時____分
(時刻表のように24時間で記入)

自己紹介と調査の説明

調査員はまず自己紹介をする。次に、調査員は回答者に持参した研究内容の説明書を渡す。以下を参考にして、調査の目的、調査の方法、調査内容の守秘について回答者に伝える。

- 日本では1998年以來自殺が増加しており、大きな社会問題として認識されています。毎年少なくとも自殺で3万人の方が亡くなっています。自殺は本人だけでなく、家族はもちろんの社会にも大きな影響を与えます。
- 自殺の原因はまだ十分に明らかになっていません。有効な予防対策を講じるため、自殺が起こる理由や背景を理解することが必要だと考えています。
- この問題を明らかにするため、国立精神・神経センター精神保健研究所では、全国で自殺に関連する要因についての調査を計画しています。今回は、今後全国で調査を実施する方法を検討するためのパイロット調査のためにまいりました。
- この調査では、全国10カ所で、自殺で亡くなった方のご家族または知人を訪問させていただきます。お亡くなりになった前後の状況や、お亡くなりになった方が生前どんな方だったのかについてうかがっています。亡くなった人からは実際にお話を聞けないので、わからないこともあるかもしれませんが、うかがった内容から自殺をおこさないことに関立つ情報を明らかにし、対策に生かしたいと考えています。また、牌されたご遺族のお気持ちやお考えを理解し、ご遺族を支援するために国や地域ができることがないかどうかを明らかにしたいと考えています。
- 調査は聞き取り調査の形式で行われ、だいたい1時間から2時間かかります。調査内容を詳しくお知りになりたいようでしたら、ご説明しますので、おっしゃってください。(必要があれば)小冊子の1ページ目を開いて回答者に見せる。
 - ◇ 調査は、大きく、自由にお話をしていた部分と、こちらから決まった質問をさせていた部分に分かれています。
 - ◇ 自由にお話をしていた部分では、お亡くなりになった方が生前どんな方だったのか、またお亡くなりになった前後の状況についてうかがいます。あなた自身の現在のお考えやお気持ちなど、ここでお話いただいてもかまいません。
 - ◇ 決まった質問をさせていた部分では、ここに書いてある項目について1つずつ質問をさせていただきます。
 - ◇ その後に、ご遺族の方のお気持ちをお聞きかせいただく部分も設けております。これまで抱えていらっしゃるお気持ちや、今日のお話の中で色々と思いついたり、感じたりしたことについて何でもお話し下さい。ただし、話したくないことは無理に話そうとせず、胸の中にそっと大切にしまっておいていただいで結構です。
- お話になった内容については、東京にある国立精神・神経センター精神保健研究所に集められ、集計されます。ご本人やあなたのお名前が外に出ることはありません。お答えになりにくい質問があれば、そうおっしゃってください。その質問とはおぼしめません。また、いったん研究に参加されるとお決めになった後でも、いつでも撤回することができます。

同意書の取得

説明後、少し問を置き、調査対象者から質問がないか、あるいは調査員に要望がないかを確認する。

「私どもは、この調査の目的をはじめにきちんと説明する義務があり、同意書は我々調査者がこの調査に責任を負っていることを理解していただいたかどうかを確認するために記入していただくものです」

「調査への参加に同意していただけたら、この同意書に必要事項をご記入ください」と依頼する。

「同意書に記入されたからといって、いつでも同意の撤回はできますので、ご安心下さい」

同意書に記入してもらう。記入事項にもれがないかどうか確認する。

遺族向けパンフレットの提供

自殺者の遺族向けパンフレットを渡し、調査中に必要があれば遺族としての気持ちや感情にも対応する用意があることを伝える。

「また、こちらは自殺でご家族や知人を亡くされた方にお配りしているパンフレットです。調査が終わった後にご覧いただければと思います。なお、ご自身のお気持ちを話しになることで、精神的に楽になることもあります。質問以外のことで何かあればどうぞお聞かせください。」

引き続き回答者に説明する。

— 調査の間にお疲れになったら休憩をとることもできます。

— ではこれから質問させていただきます。まず、ご本人に関して、〇〇さん(回答者の名前を入れる)がご存知のことをうかがいたいと思います。なお、筆記での記録の速度は、お話の速度に追いつきませんので、話し合いの一端を録音させていただきます。よろしいでしょうか(許可が得られれば録音する)。

調査員は録音開始前に次の内容を先に録音する。調査票番号、録音日、調査対象者とご本人との関係、調査員氏名。以下の質問を開始する。

まずあなた(回答者)ご自身について教えてください。

1. お名前を教えてください。
_____ 歳
2. (調査員:性別を質問せずに記録) (1=男性 2=女性)

3. おいくつですか。
4. 生年月日はいつですか。
_____年____月____日
5. あなたとご本人とのご関係は?
ご本人との関係のコードに○をつける。(もしも調査対象者が友人であり、そのうえ同僚、上司であれば、友人を選択する。即ち、ご本人と最も近い関係を選択する)

- | | | | | |
|-------|--------|-----------|----------|------------------|
| 10=父親 | 15=妹 | 20=配偶者の父母 | 25=上司・先輩 | 30=警察 |
| 11=母親 | 16=息子 | 21=その他の親族 | 26=部下・後輩 | 31=メールやネット上の知り合い |
| 12=兄 | 17=娘 | 22=恋人 | 27=教師 | 32=その他(_____) |
| 13=姉 | 18=配偶者 | 23=友人 | 28=隣人 | |
| 14=弟 | 19=祖父母 | 24=同僚・同級生 | 29=医療従事者 | |

(ご本人の亡くなる前の様子上について簡単な要約を作成してください。)

あらためて今日は調査をお引き受けいただきありがとうございます。これから色々とお話をうかがっていきたく思います。事前にお知らせしたように今日はお亡くなりになった方が生前どんな方だったのかをほじめるにうかがって、その後少し詳しくお亡くなりになった前後の状況について聞かせていただきました。ありがとうございます。

(回答者の気持ちをほぐすために、まずは最近のご家族の様子などを聞くことから始めることもよい。)

ご本人がお亡くなりになってから、時間が少し経ちましたが、いかが過ごされていますか？

あなたのお気持ちや生活は、少しは落ち着きましたか？

(次の1～7の事柄について、必ずしもこの通りに聞く必要はないが、たずねておくことこのあとの半構造化面接が円滑に進められる。)

1. 死亡の経過について
ご本人の亡くなった経過についてご存知のことをお聞かせいただけますか？
(注)可能であれば、遺書の有無などを聞く

2. 行動、態度、精神的な変化について
亡くなる前の様子が変わったところはありませんでしたか？
当時、ご本人の精神状態には何か変化がみられましたか？

3. 家族との関係について
亡くなる前の6カ月間、ご家族の状況はどうでしたか？
家族同士のご関係はどうでしたか？
ご本人とご家族とはお互いに打ち解けて話されましたか？
当時、ご本人は家庭生活に満足していましたか？

4. 親子、兄弟や親族との関係について
亡くなる前の6カ月間、ご本人と家族・親戚との関係はどうでしたか？
ご本人は家族や親族と打ち解けて話そうとしましたか？
ご本人は困った時、家族や親族に助けを求めようと思いましたか？
家族や親族による助けに満足していましたか？
亡くなる前の6カ月間、ご本人と家族や親族との関係に変化はなかったですか？

5. 交友関係について
亡くなる前の6カ月間、ご本人はお友達とよく交流していましたか？
ご本人は友人と打ち解けて話そうとしましたか？
困った時、ご本人は友人に助けを求めましたか？
亡くなる前の6カ月間、ご本人と友人との関係に変化はなかったですか？

6. 仕事上の関係について
亡くなる以前6カ月間、ご本人は仕事をされていましたか。お仕事の様子はどうでしたか？
上司、同僚、隣人との関係はどうでしたか？
ご本人は仕事に満足していましたか？

7. 家族以外で、特に相談者がいたかどうか
亡くなる以前、ご本人がどなたかに相談していたかどうか、ご存知ですか？

自由な聞き取りは40分以内に終える。終わったら、決まった質問をする部分につづる。

回答者があまり話さない場合は、「XVII ご遺族のお気持ち」セッションを先に実施してもよい。ご本人の様子がつらそうだったり、あまり話したくないようであれば、調査を継続してもよいかどうかもう一度確かめる。

回答者の負担が大きくなるようなら面接を2回に分けて実施してもよい。

録音の終了(録音していた場合のみ)

今日は長時間お話しさせていただいて大変だったかと思いますが、お陰様で我々がお伺いしたかと思っております。十分にお聞きすることができました。ありがとうございました。それでは、この辺でテープを止めさせていただきます。

録音終了後の調査への感想等(同意書の撤回など全体的な手続きを含めた確認)

他に何かお話しになりたいことや、気になっていることなどありましたらテープも止まっておりますから、お気軽にささらずなんなりとおっしゃってください。(特にならなければこれですべて終了となります)と伝え面接を終える)

※この質問部分は録音が気になって話したいことが話せなかった方が多い場合があります。補足的に録音していない状態でも話を聞くことを目的としております。録音状況下で十分に感想が聞けたと判断した場合は、重要視する必要はありません。

面接終了から帰るまで

◆面接終了後は調査票を片付けたりしながら、調査に協力していただいた遺族と雑談をしたりして過ごす(現実生活に戻っていただくことも必要)。また、話が遺族自身の気持ちに向いた場合には、時間のある限りできるだけ傾聴し、必要に応じて助言や情報の提供を行う(調査開始時に渡したパンフレットの説明してもよい)。謝礼の受け渡しはこの時点でおこなっても良い。

例:「さきほどお渡ししたこのパンフレットには、自殺された方のご家族や知人の方におきやすい心配事や困難、それらを理解するヒント、困った場合の相談先などが書かれています。参考になれば幸いです」

◆この調査終了後にもいつでも相談できることなどをきちんと伝える。必要があれば地域の保健師等が継続して訪問する旨をここで伝えておく。

例:「こういうお話をされた後は、ご自身でも気づかないくらい疲れていることがあります。気持ちの整理の問題やその他の心配事、困り事についてご相談のある場合には、どうぞいつでもご連絡ください。」

謝礼の手渡しと退室

「では、これで私たちは失礼いたします。これは今日、お時間をとお話を聞かせていただいたお礼です。どうぞお受け取りください」(謝礼を手渡す。後日持参したり郵送してもかまわない)

その他の回答者への面接記録用(その2)

第1回調査日: _____年 _____月 _____日

開始時間: _____時 _____分
(時刻表のように24時間で記入)

注:調査が1回のみであれば、次の項目は記入不要。

第2回調査日: _____年 _____月 _____日

開始時間: _____時 _____分
(時刻表のように24時間で記入)

自己紹介と調査の説明

調査員はまず自己紹介をする。次に、調査員は回答者に持参した研究内容の説明書を渡す。以下を参考にして、調査の目的、調査の方法、調査内容の守秘について回答者に伝える。

— 日本では1998年以降自殺が増加しており、大きな社会問題として認識されています。毎年少なくとも自殺で3万人の方が亡くなっています。自殺は本人だけでなく、家族はもちろんのこと社会にも大きな影響を与えます。

— 自殺の原因はまだ十分に明らかになっていません。有効な予防対策を講じるため、自殺が起こる理由や背景を理解することが必要だと考えています。

— この問題を明らかにするため、国立精神・神経センター精神保健研究所では、全国で自殺に関連する要因についての調査を計画しています。今回は、今後全国で調査を実施する方法を検討するためのパイロット調査のためにまいりました。

— この調査では、全国10カ所、自殺で亡くなった方のご家族または知人を訪問させていただきます。お亡くなりになった前後の状況や、お亡くなりになった方が生前どんな方だったのかについてうかがっています。亡くなった人からは実際にお話を聞けないので、わからないこともあるかもしれませんが、うかがった内容から自殺をおこなうことに関与した情報を明らかにし、対策に生かしたいと考えています。また、残されたご遺族のお気持ちやお考えを理解し、ご遺族を支えるために国や地域ができることがないかどうかを明らかにしたいと考えています。

— 調査は聞き取り調査の形式で行われ、だいたい1時間から2時間かかります。調査内容を詳しくお知らせしたいようでしたら、ご説明しますので、おっしゃってください。(必要があれば)小冊子の1ページ目を開いて回答者に見せる。

- ◆ 調査は、大きく、自由にお話をさせていただく部分と、こちらから決まった質問をさせていただく部分に分かれています。
- ◆ 自由にお話をさせていただく部分では、お亡くなりになった方が生前どんな方だったのか、またお亡くなりになった前後の状況についてうかがいます。あなた自身の現在の考えやお気持ちなど、ここで話したいだけでもかまいません。
- ◆ 決まった質問をさせていただく部分では、ここに書いてある項目について1つずつ質問をさせていただきます。
- ◆ その後に、ご遺族の方のお気持ちを聴きかせたい部分も設けております。これまで抱えていらしたお気持ちや、今日のお話の中で色々と思いついたり、感じたりしたことについて何でも話下さい。ただし、話したくないことは無理に話そうとせず、胸の中にそっと大切にしまっておいていただいて結構です。

— お話になった内容については、東京にある国立精神・神経センター精神保健研究所に集められ、集計されます。ご本人やあなたのお名前が外に出ることはありません。お答えになりたくない質問があれば、そうおっしゃってください。その質問とはばしめます。また、いったん研究に参加されるとお決めになった後でも、いつでも撤回することができます。

同意書の取得

説明後、少し時間を置き、調査対象者から質問がないか、あるいは調査員に要望がないかを確認する。

「私どもは、この調査の目的をはじめにきちんと説明する義務があり、同意書は我々調査者がこの調査に責任を負っていることを理解していただきたかどうかを確認するために記入していただくものです」

「調査への参加に同意いただけるようでしたら、この同意書に必要事項をご記入くださいと依頼する。

「同意書に記入されたからといっても、いつでも同意の撤回はできますので、ご安心下さい」

同意書に記入してもらう。記入事項にもれないかどうか確認する。

遺族向けパンフレットの提供

自殺者の遺族向けパンフレットを渡し、調査中に必要があれば遺族としての気持ちや感情にも対応する用意があることを伝える。

「また、こちらは自殺でご家族や知人を亡くされた方にお配りしているパンフレットです。調査が終わった後にもご覧いただければと思います。なお、ご自身のお気持ちを話しになることで、精神的に楽になることもあります。質問以外のことで何かあればどうぞお聞かせください。」

引き続き回答者に説明する。

―― 調査の間にお疲れになったら休憩をとることもできます。

―― ではこれから質問させて下さい。まず、ご本人に関して、〇〇さん(回答者の名前を入れる)がご存知のことやうかがいたいと思います。なお、筆記での記録の速度は、お話の速度に追いつきませんので、話し合いの一端を録音させていただいていただいてもよろしいでしょうか(許可が得られれば録音する)。

調査員は録音開始前に次の内容を先に録音する。調査票番号、録音日、調査対象者とご本人との関係、調査員氏名。
以下の質問を開始する。

まずあなた(回答者)ご自身について教えてください。

1. お名前を教えてください。
2. (調査員：性別を質問せずに記録) (1=男性 2=女性)
3. おいくつですか。
4. 生年月日はいつですか。
5. あなたとご本人とのご関係は？
ご本人との関係のコードに○をつける。(もしも調査対象者が友人であり、そのうえ同僚、上司であれば、友人を選挙する。即ち、ご本人と最も近い関係を選択する)

- | | | | |
|-------|--------|-----------|------------------|
| 10=父親 | 15=妹 | 20=配偶者の父母 | 30=警察 |
| 11=母親 | 16=息子 | 21=その他の親族 | 31=メールやネット上の知り合い |
| 12=兄 | 17=娘 | 22=恋人 | 32=その他() |
| 13=姉 | 18=配偶者 | 23=友人 | |
| 14=弟 | 19=祖父母 | 24=同僚・同級生 | 28=隣人 |
| | | 25=上司・先輩 | 29=医療従事者 |
| | | 26=部下・後輩 | |
| | | 27=教師 | |

自由な話し合いでの質問事項

あらためまして今日は調査をお引き受けいただきましてありがとうございますとございます。これから色々と話をうかがっていきたくと思いますが、事前にお知らせしたように今日はお亡くなりになった方が生前どんな方だったのかをばじめにうかがって、その後少し詳しくお亡くなりになった前後の状況について聞かせていただきたいと思います。

(回答者の気持ちをほぐすために、まずは最近のご家族の様子などを聞くことから始めることもよい。)

ご本人がお亡くなりになってから、時間が少し経ちましたが、いかがが過ごされていますか？
あなたのお気持ちや生活は、少しは落ち着かれましたか？

(次の1～7の專欄について、必ずしもこの通りに聞く必要はないが、たずねておくこのあとの半構造化面接が円滑に進められる。)

1. 死亡の経過について
ご本人の亡くなった経過についてご存知のことをお聞かせいただけますか？
(注)可能であれば、遺書の有無などを聞く
2. 行動、態度、精神的な変化について
亡くなる前の様子に変わったところはありませんでしたか？
当時、ご本人の精神状態には何か変化がみられましたか？
3. 家族との関係について
亡くなる前の6カ月間、ご家族の状況はどうでしたか？
家族同士のご関係はどうでしたか？
ご本人とご家族とはお互いに打ち解けて話されましたか？
当時、ご本人は家庭生活に満足していましたか？
4. 親子、兄弟や親族との関係について
亡くなる前の6カ月間、ご本人と家族・親戚との関係はどうでしたか？
ご本人は家族や親族と打ち解けて話そうとしましたか？
ご本人は困った時、家族や親族に助けを求めようとしたか？
家族や親族による助けに満足していましたか？
亡くなる前の6カ月間、ご本人と家族や親族との関係に変化はなかったですか？
5. 交友関係について
亡くなる前の6カ月間、ご本人はお友達とよく交流していましたか？
ご本人は友人と打ち解けて話そうとしましたか？
困った時、ご本人は友人に助けを求めましたか？
亡くなる前の6カ月間、ご本人と友人との関係に変化はなかったですか？
6. 仕事上の関係について
亡くなる前の6カ月間、ご本人は仕事をされていましたか。お仕事の様子はどうでしたか？
上司、同僚、隣人との関係はどうでしたか？
ご本人は仕事に満足していましたか？
7. 家族以外で、特に相談者がいたかどうか
亡くなる以前、ご本人がどなたかに相談していたかどうか、ご存知ですか？

自由な聞き取りは40分以内に終える。終わったら、決まった質問をする部分につづる。

回答者があまり話さない場合は、「XVII. ご遺族のお気持ち」セクションを先に実施してもよい。ご本人の様子がつらそうだったり、あまり話したくないようであれば、調査を継続してもよいかどうかもう一度確かめる。

回答者の負担が大きいようなら面接を2回に分けて実施してもよい。

録音の終了(録音していた場合のみ)

今日は長時間お話しさせていただいて大変だったかと思いますが、お陰様で我々がお伺いしたいと思っていたことは十分に聞き取ることができました。ありがとうございます。それでは、この辺でテープを止めさせていただきます。

録音終了後の調査への感想等(同意書の撤回など全体的な手続を含めた確認)

他に何かお話しになりたいことや、気になっっていることなどありましたらテープも止まっておりますから、お気軽にさざらずなんなりとおっしゃってください。(特になし)それではこれですべて終了となります。と伝え面接を終える)

※この質問部分は録音が終わって話したいことが話せなかった方がいた場合を想定して、補足的に録音していない状態でも話を聞くことを目的としております。録音状況下で十分に感想が聞けたと判断した場合は、重要視する必要はありません。

面接終了から帰るまで

◆面接終了後は調査票を片付けたりしながら、調査に協力していただいたご遺族と雑談をしたりして過ごす(現実生活に戻っていただくことも必要)。また、話が遺族自身の気持ちに向いた場合には、時間のある限りできるだけ傾聴し、必要に応じて助言や情報の提供を行う(調査開始時に渡したパンフレットの説明をもよひ)。謝礼の受け渡しはこの時点でおこなっても良い。

例:「さきほどお渡ししたこのパンフレットには、自殺された方のご家族や知人の方におきやすい心配事や困難、それらを理解するヒント、困った場合の相談先などが書かれています。参考にできれば幸いです」

◆この調査終了後にもいつでも相談できることなどをきちんと伝える。必要があれば地域の保健師等が継続して訪問する旨を伝えておく。

例:「こういうお話された後は、ご自身でも気づかないくらい疲れていることがあります。気持ちの整理の問題やその他の心配事、困り事についてご相談のある場合には、どうぞいつでもご連絡ください。」

謝礼の手渡しと遺室

「では、これで私たちは失礼いたします。これは今日、お時間をとお話を聞かせていただいたお礼です。どうぞお受け取りください」(謝礼を手渡す。後日持参したり郵送してもかまわない)

○自由にお話をしていたいただく部分

○決まった質問をさせていただいた部分

亡くなったご本人について

- ・ご本人が亡くなった時のこと
- ・これまでの生活
- ・お仕事のご様子
- ・亡くなる前1年間におきた出来事
- ・経済的な問題
- ・お亡くなりになる前の生活のご様子
- ・身体の問題
- ・心の健康問題
- ・ご家族の構成
- ・お亡くなりになる前のお住まいの様子

○ご家族・周囲の方について

- ・現在のお気持ちやお困りのこと

※私たちがおたずねすること以外にも、お気になることや、お話になりました
いことがあれば、どうぞお聞かせください。

※お答えになりたくない質問、お答えになるのがつらい質問はとばします
ので、遠慮なくそうおっしゃってください。

回答者用小冊子

亡くなった方のご家族・知人用

国立精神・神経センター精神保健研究所
東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

2006年10月

亡くなる前1ヶ月間のご様子

リストC

リストA

亡くなる前1ヶ月間に、ご本人には、以下の行動がみられましたか？

1. 自分の身の回りのものを整理した
2. 仕事を一段落するまで片付けたり、人にまかせたりした
3. 財産の目録を作ったり、家族にそれを渡したりした
4. 金品を家族や知人に譲った
5. 大切なものを家族や知人に譲った
6. 日記や写真を処分した
7. 普段あっていないような遠方の友人を訪ねた。
8. その他の行動

リストB

亡くなる前1ヶ月間に、ご本人に、以下のような容姿・外見の変化は見られましたか？

1. 入浴しなくなる
2. 髪形を気にしなくなる
3. 化粧をしなくなる
4. 散髪をしなくなる
5. 洗顔・歯磨きをしなくなる
6. 同じ衣服を繰り返し着る
7. 衣服の汚れを気にしなくなる
8. その他 ()

亡くなる前1ヶ月間に、ご本人に、以下の行動がみられましたか？

1. 不注意な交通事故や交通違反をおこす。
2. 自動車の運転が荒っぽくなる。
3. お金や貯金を使ってしまおうとする。
4. 無理な株式投資やギャンブルなどをやる。
5. 高価な買い物をする。
6. 定期に飲んでいた内服薬を飲まなくなる。
7. 医師の指示を聞かない。
8. 健康に関心がなくなったり、自分の健康の管理ができない。
9. けんかや口論をする。
10. 社会的なルールに反した行動をとる。
11. 物をよくなる。
12. けがを頻繁にする。
13. 言葉遣いが荒くなる。
14. その他

生活出来事一覧表

ご本人が亡くなる前 1 年間にあった出来事をいくつかでも選んでも選んでも、教えてください。1 年以上前に会った出来事だが、亡くなる前までその影響が続いているものについても教えてください。ここにない以外の出来事でも結構です。

A：職場の出来事

- 1 新しい会社（企業）に就職（転職）した
- 2 上司・上役が変わった
- 3 職場の人間関係でうまくいかないことがあった
- 4 職務上うまくいかないことがあった
- 5 職務上の大きな変化（配置転換・異動）があった
- 6 昇進した
- 7 昇進できるはずができなかった
- 8 昇進試験があった
- 9 上司からよく仕事の完成（出来上がり）を急がされた

B：学業上の出来事

- 20 入学した
- 21 卒業した
- 22 転校した
- 23 退学した
- 24 入学試験があった
- 25 成績に変化があった
- 26 留年した
- 27 教師とうまくいかないことがあった
- 28 担任が変わった
- 29 その他

C：経済上の出来事

- 30 給料（収入）に変化があった
- 31 借金をした
- 32 臨時の多大な出費（結婚式、子どもの入学等）があった
- 33 日常的支出がかなり増えた
- 34 お金を損した（盗まれた）
- 35 お金を得した
- 36 その他

D：健康問題

- 37 家族に健康上の問題があった
- 38 本人に健康上の問題があった
- 39 妊娠した
- 40 流産した
- 41 中絶した
- 42 子どもが生まれた
- 43 その他

E：住居に関する出来事

- 44 転居した
- 45 新築・改築・増築した

F：死別

- 47 家族が亡くなった
- 48 その他

G：結婚以前の交際

- 49 婚約した
- 50 恋人ができた
- 51 恋人と仲たがいをした
- 52 恋人と別れた
- 53 その他

H：違反・訴訟などの出来事

- 54 違反をした
- 55 刑罰を受けた
- 56 訴訟問題があった
- 57 その他

I：家族員に関する出来事

- 58 子どもが結婚した
- 59 子どもが家を離れた（結婚以外で）
- 60 同居している家族員と激しい口論をした
- 61 その他

J：夫婦生活上の出来事

- 62 夫婦仲に変化があった
- 63 離婚した
- 64 その他

K：上記以外

- 99 その他

全くない

少し

中くらい

大きい

非常に良い

良い

ふつう

悪い

非常に悪い

発作時の症状一覧

発作が一番ひどかった時には、ご本人にはこのような症状がいくつありましたか？

1. 心臓がドキドキしたり、脈が速くなる
2. 冷や汗が出る
3. 体がふるえたり揺れたりする
4. 口がかわく
5. 息が切れる
6. のどがつまる感じがする
7. 胸が痛かったり、苦しかったりする
8. 吐き気がしたり、胃が苦しかったりする
9. めまいがしたり、気を失いそうになる
10. 自分自身や周囲のものに現実感がない
11. 取り乱したり、気が狂ったり、意識がなくなってしまうのではないかと心配する
12. 死ぬのではないかと心配する
13. しびれたり、ピリピリした感じがする
14. 体がほてったり、寒気がする

なかった

ほとんどなかった

少しあった

かなりあった

大きな出来事の後におきる症状

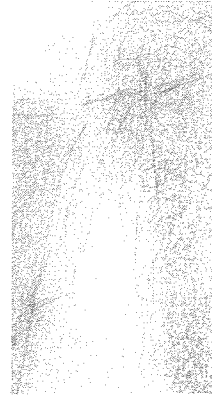
6ヶ月以上心配したり不安だったりした時

ご本人には以下のような症状がいくつ発生しましたか？

- ① 出来事がおきた後、眠れなくなる
- ② イライラしたり、怒りやすくなった
- ③ 集中するのが難しくなった
- ④ 周囲を、危険がないか過度に警戒する
- ⑤ ふつうの物音でびくんだり、過度におびえる

ご本人には以下のような症状がいくつ発生しましたか？

- ① めまいや、たちくらみ
- ② 疲れやすい
- ③ 集中して考えられない
- ④ 怒りっぽくなる
- ⑤ 筋肉がこわばったり緊張する
- ⑥ よく眠れない



平成18年度厚生労働科学研究費補助金「こころの健康科学研究事業」
「自殺の実態に基づく学術的知の推進に関する研究」

強い絆のあった人が自らの手で命を絶つと、遺された人は嵐のような感情に襲われます。

「頭の中が真っ白になってしまった」
「自殺ではない、事故死だ」
「どうしても自殺を防ぐことができなかったのだろう」
「最後に会ったときの服装、表情、言葉がよみがえってくる」
「町で同じ年代の人を見かけると、亡くなった人を思い出す」
「あれほど上司に頼んでいたのに、何もしてくれなかった」
「家族を残して、ひとりで命を絶ってしまうなんて」
「周囲から責められる気がする」
「これから何を支えに生きていこうか」
「子どもたちに、どう説明したらよいだろうか」

このようなさまざまな強烈な思いが襲ってきます。ところが、自殺に対する偏見が強いため、「こころの傷を癒すのは時間が経つことだけだ」「そっとしておくのが一番だ」といった考え方がこれまでは一般的でした。

たしかに多くの人は時間とともに、こころの傷から立ち直っていくかもしれませんが、そのような幸運な人ばかりではないのです。遺された人が心身の不調をきたすこともめずらしくありません。

たとえば、うつ病（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる）、パニック障害（突然の動悸、過呼吸、めまい）、PTSD（心的外傷後ストレス障害：恐ろしい場面が突然現れる、神経過敏になる、人を避けて引きこもる）などになり、専門的な治療が必要になることもあります。アルコール依存症や薬物乱用になる可能性もあるのです。また、こころと体は密接に結びついているので、身体の問題が出てきても不思議はありません。たとえば、ご主人を亡くして半年もしないうちに、乳がんが発見された人や、持病の喘息が悪化した人もいます。

このように、自殺は、遺された人に強い影響を及ぼします。ですから、つらい想いを自分の胸だけにしまっておくのではなく、信頼できる人に打ち明けてください。周囲の人々はその感情をありのままに受け止めてください。必要があれば、こころの病や体の病の専門家に相談することもぜひ忘れないでください。

V. 研究班名簿

平成18年度
「自殺の実態に基づく予防対策の推進に関する研究」
研究班名簿

主任研究者	北井 曉子	国立精神・神経センター精神保健研究所
分担研究者	宇田 英典	鹿児島県川薩保健所
	川上 憲人	東京大学大学院医学系研究科
	高橋 祥友	防衛医科大学校防衛医学研究センター
	竹島 正	国立精神・神経センター精神保健研究所
研究協力者	勝又陽太郎	国立精神・神経センター精神保健研究所
	平山 正実	聖学院大学大学院人間福祉学科
	松本 俊彦	国立精神・神経センター精神保健研究所
	渡邊 直樹	青森県立精神保健福祉センター

(五十音順)

平成 18 年度厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）

「自殺の実態に基づく予防対策の推進に関する研究」研究報告書

総括・分担研究報告書

発 行 日 平成 19(2007)年 3 月

発 行 者 「自殺の実態に基づく予防対策の推進に関する研究」
主任研究者 北井 暁子

発 行 所 国立精神・神経センター精神保健研究所
〒187-8553 東京都小平市小川東町 4-1-1

TEL : 042-341-2711 FAX : 042-346-1944
