

2.2.1 実践例 自殺予防活動エキスパート養成 (岩手県精神保健福祉センター)

- ◆ 地域の自殺予防活動の中核となる担い手を養成するため、行政職員を対象とした技術研修を実施。
- ◆ 対象: 県内全保健所保健師 13名
- ◆ 内容: 年3回(5月、7月、9月)実施しこのうち1回に遺族ケアに関する講義及び演習を含めた

2.2.2 実践例 「はあとをとどけ隊」養成講座 (岩手県精神保健福祉センター)

- 住民への自殺対策関連講演会・自死遺族会例会等の活動のお手伝いをさせていただくボランティア
- 主な活動内容は、会場受付、準備、片付け、講習会のグループワークへの参加など。
- 民生委員やシニアボランティア講習の際に、養成プログラム(約40分)を実施。活動日の情報を提供し、希望日に参加いただく。

参考資料:「はあとをとどけ隊」養成講座内容一部抜粋

「はあとをとどけ隊」養成講座を受講された方へ
～お手伝いいただける方を探しています～

当センターの自殺対策事業にボランティアとして
ご協力くださる方を探しています。また、何か活動
してみたい方のご相談にのります

- ・自殺対策技術講習会
-19年7月23日(月) 9月30日(日) 予定
- ・自死遺族交流会:こころサロン 9月9日(日)
-お願いしたいこと:会場準備と受付等
-問い合わせは岩手県精神保健福祉センター
TEL:019-629-9617まで



第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

11

2.3 留意点

- モチベーション・フラストレーションマネジメント
- 支援者へのメンタルヘルスやスーパーバイズの保障
- 遺族である支援者や心理葛藤が解決されていない
支援者への配慮



はあとをとどけ隊の皆さん→

事前受
第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

12

3. 精神保健福祉相談・訪問

3.1 具体例

◎積極型(訪問・・)

- 通常訪問活動への組み込み
- 死亡小票の利用

.....

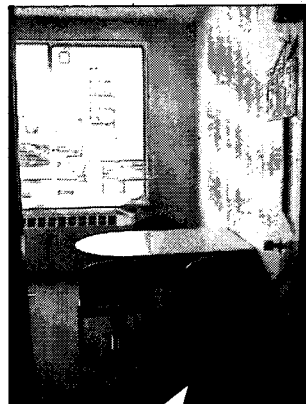
◎待ち受け型(電話、来所、メール)

- 遺族相談日の設定(月1日、半日など)
- 遺族専門相談窓口の設置
- 通常業務への組み込み、フォローアップ

.....

3.2 実践例 自死遺族相談窓口 (岩手県精神保健福祉センター)

- ・ 平成17年8月より岩手県精神保健福祉センター内に開設
- ・ 電話もしくは来所相談(予約制)
- ・ 精神科医1名、相談員2名が担当
- ・ 内容
 - 1 精神医学的見立てと危機介入を含めた相談対応、関連機関の紹介
 - 2 相談者へ遺族会の紹介
 - 3 遺族会へ情報提供と技術支援



相談室

3.3.1 留意点（個別対応）

- 死亡時期への配慮、自殺への理解に合わせた対応
- 多様な相談内容への対応（悲嘆対応のみならず、子どもの不登校、引きこもり、うつ状態などの相談者以外の家族の問題、虐待、DV、借金等・・・）
- 様々な病態への気づきの必要性（身体的不調や病的悲嘆、ギャンブル依存、アルコール依存、その増悪・再燃等）
- 強い自責感からケアを求めない者への気づき
- 後追い自殺の危険への気づき

● 遺族となった精神障害者へのケアの視点の必要性

- ・病状増悪
- ・自発的に出来事をはなさない、表情表出の乏しさ等から悲しみが過小評価される可能性
- ・服薬管理支援者の喪失による急薬
- ・語りや訴えを妄想や一精神症状として周囲に理解され結果として喪の作業がうまくすすまない可能性
- ・社会的孤立
- ・障害者の家族が将来を悲観して自殺した場合

3.3.2 留意点（体制整備等）

- ケースワークと連携先の確保（精神科医療機関、遺族会、法律事務所、教育機関、かかりつけ医、法テラス、大学保健管理センター、ひきこもり家族教室などの社会資源・・・）
- 窓口設置時間や期間の検討
- 電話回線、担当者の周知など施設内体制の整備や確認
- 県外居住者や非遺族、非該当者への対応方針の確認
- 行政や精神保健福祉センターに関する誤解による当事者の支援拒否

4. 組織育成・連携

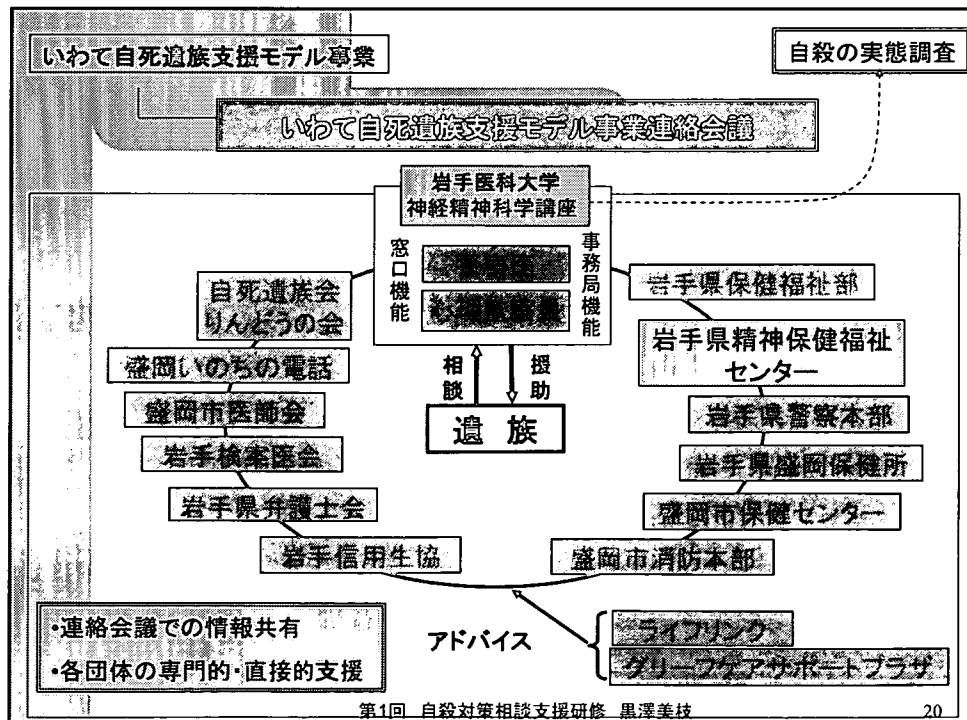
4.1 具体例

- ケアネットワークの構築、調整
- 自殺者遺族セルフヘルプグループの立ち上げやサポート
- 自殺者遺族サポートグループの立ち上げやサポート

.....

4.2.1 実践例 いわて自死遺族支援モデル事業 (岩手県)

H18～岩手医科大学への委託事業であり、自死遺族ケアネットワークを構築している。これまでに運営会議2回、事務局会議5回開催。事務局会議では実務者間の情報交換や事例検討などを実施している。





【支援者ネットワーク会議】
実務者レベルの担当者が集まり、
モデル事業や各機関の取組報告、
事例検討を行う。

**【いわて自死遺族支援モデル事業
第1回 運営会議】**
ネットワーク所属関係機関の
代表が集まり、
モデル事業開始を承認。

第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

21

4.3.1 留意点

- 個人情報の取り扱い
- 参加遺族への心理的配慮
- ネットワーク構成機関との情報共有(「自死遺族」というくりで不適切な紹介を受ける可能性がある)

第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

22

4.2.2 実践例 こころサロン

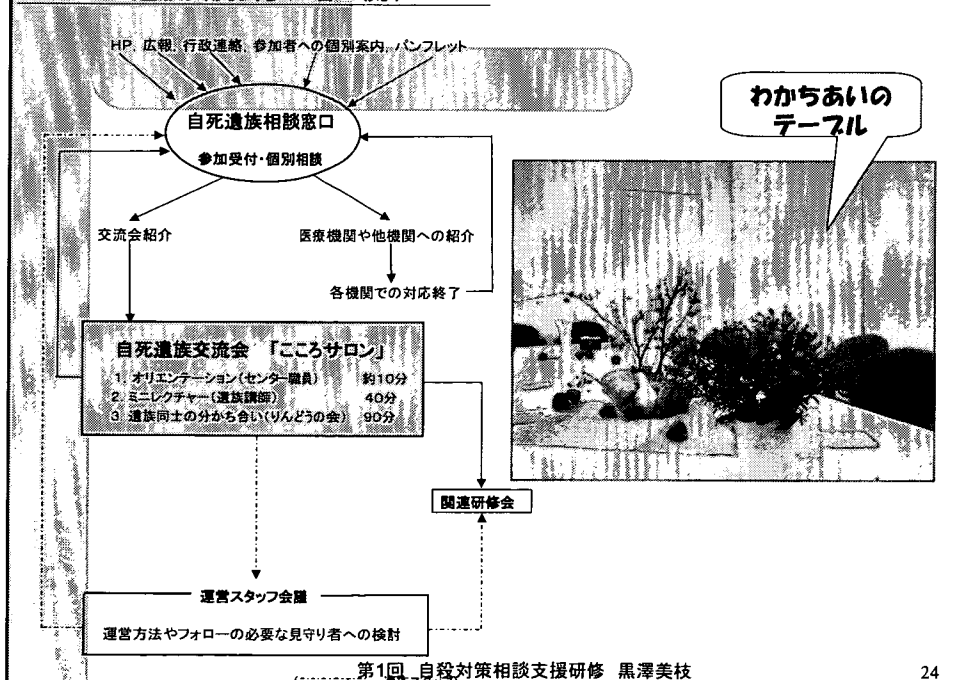
(岩手県精神保健福祉センター)

- ・ 月2回(相談窓口開設日と第2日曜日)実施する遺族交流会、交流の場
- ・ センターが、こころサロンを通じて自死遺族当事者会「りんどうの会」を育成(遺族への情報提供、交流場所の提供、会の運営や相談対応に関する支援など)
- ・ 会運営に必要なファシリテータ技術の習得の為に、遺族会参加者およびボランティアスタッフへ、交流会終了後「振り返り」と事例検討を実施。

第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

23

図 遺族交流会参加者の流れ



24

表1. 自死遺族相談窓口利用者状況(H17.8～H19.4)

		人	
利用者(のべ数)	119	電話 来所	41 78
利用者(実数)	57	(電話のみ)	21)

表2. 自死遺族相談窓口相談状況

		人	
相談内容	感情や思考の整理	36	
(複数該当あり)	相談窓口や遺族会に関する問合せ	26 (内 他機関へ紹介が優先されたもの 4)	
	家族についての問題解決	15	
	遺族会の運営方法	3	
	その他	6	
紹介先状況	遺族会・交流会	42 (内 実参加者 25)	
(複数該当あり)	医療機関	10	
	センター来所	10	
	その他の機関	5	

第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

25

表3. 遺族交流会等の参加状況(のべ数)

	回数	遺族数(内スタッフ)	センター職員数	ボランティア数
分かち合い(自助会)(第1～6回)	6	23(17)	7	1
遺族交流会(第7～10回)	4	41(7)	20	7
運営スタッフ会議	15	(28)	37	1
合計	25	64(52)	64	9

* 2回以上の参加者実数 13人

表4. 関連研修等への参加状況

目的内訳	研修受講	12回
	他機関との交流	5回
	会議出席	5回
	講師派遣	7回
	合計	29回 ※
参加者のべ数(遺族スタッフのべ数)		62(49)

※内 県内開催 16回
県外開催 13回

第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

26

事例1

50歳 男性 弁護士事務所での相談



第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

27

事例2

45歳 女性 精神保健福祉センターでの相談



第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

28

4.3.2 留意点

- ニーズからの組み立てや当事者主体の遺族会運営やサポートが望ましい。
- 専門家主導型支援の利点
 - ・開催手法や様式整備により外部ボランティアが参加しやすい
 - ・相談体制やネットワークを整備した上での遺族交流会の実現(適切な機関への振り分けや、医療機関での治療が優先的なものへの早期の対応、スタッフの確保や運営方法に関する相談が可能になる)

- ファシリテーター養成が平行して必要。
- 参加者数の流動性(医療機関受診や他機関対応後の参加、相談受付対応時の不満や違和感による見合わせ、1度の参加で納得が得られた場合等..)
- 関係者の個人情報の取り扱い
- 支援者のモラル、参加動機

5. 普及啓発

5.1 具体例

- パンフレット
- ポスター
- ホームページ
- シンポジウムや講演会
- キャンペーン期間の設定
- 補助品の使用(バッジ、Tシャツ、シールなど)
- (マスコミ、ミニコミなど)

.....

5.2.1 実践例 いわて自殺防止キャラバン (岩手県)

そろいのTシャツで朝の出発式



全48市町村首長へ知事メッセージを伝達し遺族ケアパンフレットを渡す



5.2.2 実践例 パンフレット 「大切な人を自死でなくした家族のかたへ」 (岩手県精神保健福祉センター)



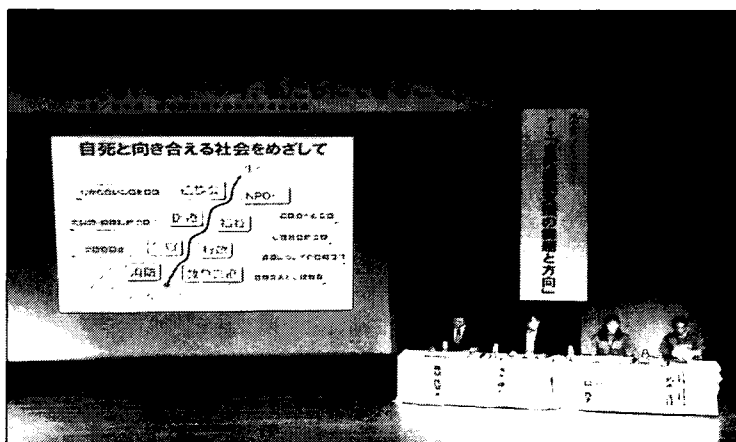
配付方法

- 行政、医療等関連各機関窓口へ設置
- 地域講演会資料
- H19年8月～
久慈保健所管内で異状死体発見時に警察から遺族へ配布

第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

33

5.2.3 実践例 自殺対策県民シンポジウム テーマ「自死遺族支援の課題と方向」



第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

34

5.3 留意点

- 使用用語が遺族に与える影響:「予防」「自殺」「自死」..
- 啓発後の遺族の希求行動に呼応した相談体制の整備
- 講演会実施の際の配慮(冒頭での声かけ、休憩室の確保、遺族シンポジストの終了後のフォロー等..)
- ケア実施期間、パンフレット配付場所や配布者(警察、消防、心理職..)の確認

6. 技術指導及び技術援助

6.1 具体例

- 地域保健活動や計画の支援
- 遺族への対応援助
- 事例検討会でのスーパーバイズ
- モデル事業や先進事業援助

.....

6.2 実践例 自殺事例への地域介入



第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

37

6.3 留意点

- ・ 「きっかけ」、「契機」を大切に
- ・ 各機関のトレーニングプランを尊重し、既存の保健活動にケアを組み込んでいけるような工夫を
- ・ 支援者のメンタルヘルスへの配慮(チームでの対応づくり、バーンアウトのサインへの意識、フラストレーション・モチベーションマネジメント)

第1回 自殺対策相談支援研修 黒澤美枝

38

まとめ

- 自殺対策の取り組みを平行して実施する
- 保健からの支援の基本は精神保健福祉活動・相談
- 自治体の実情に応じて、地域づくりを包括的にすすめる視点でケアを組み込み定着へ
- 官民各機関(警察、教育、NPOなど)との連携が必要
- 支援者支援を心がけ、チームでの活動を
- 倫理的面を配慮する

参考文献・引用資料

- ・自殺者遺族交流会活動報告書(岩手自殺対策研究会、2007)
- ・「いきる」HP資料
- ・心的トラウマの理解とケア第二版(じほう)
- ・自殺未遂者および自殺者遺族等へのケアに関する研究(18年度総括・分担研究報告書)

地域における自殺対策としての 相談活動

青森県立精神保健福祉センター

渡邊 直樹

第1回自殺対策相談支援研修 渡邊直樹

1

自殺対策を行うにあたって

- 「自殺」ということばへの抵抗感
- 「偏見」(こころのバリア)の存在・・・自殺を持ち出すこと自体が自殺者を増やすのでは？責任をもてるのか？自殺は個人の問題であるのでそっとしておくべき。できれば避けて通りたい。立派な勇気ある行動など。その他自死遺族をめぐる偏見
- 国の働きかけは大きい

第1回自殺対策相談支援研修 渡邊直樹

2

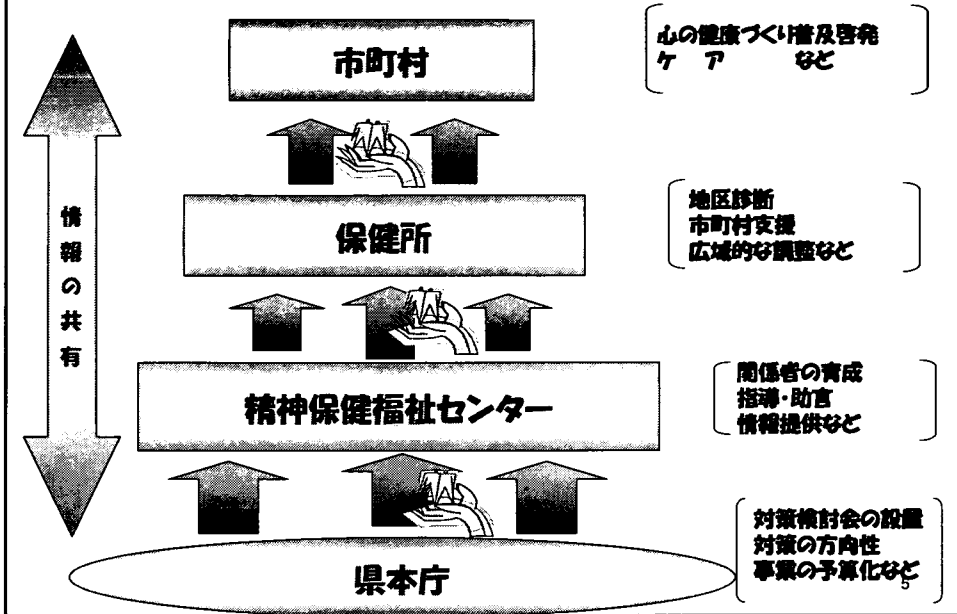
「地域の力」向上がカギ

- H. 18. 6月・・・自殺対策基本法
- H. 19. 6月・・・自殺総合対策大綱
- 基本認識
 - ♡ 自殺は追い込まれた末の死・・・個人の自由な意思や選択の結果ではなく・・・
 - ♡ 自殺は防ぐことができる・・・制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取組とうつ病等の・・・適切な治療
 - ♡ 自殺を考えている人はサインを発している・・・家族や同僚の気づき

キーパーソンの存在

- 誰がキーパーソンになるのか？
- 相談事業を行うことができ、そのような人を自ら養成できる(相談事業トレーナー)
- 関係諸機関との連携体制を構築できる

各 機 関 の 役 割



青森県における自殺対策

	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲
「心のヘルスアップ事業」	→								
・心のヘルスアップ専門家会議		→	→	→	→	→	→	→	→
・自殺予防実態調査		→	→	→	→	→	→	→	→
・心のヘルスアップフォーラム		→	→	→	→	→	→	→	→
・心のヘルスアップ研修会		→	→	→	→	→	→	→	→
・あおもりののちの電話活動事業		→	→	→	→	→	→	→	→
・高齢者自殺予防事業		→	→	→	→	→	→	→	→
・自殺予防地域支援強化事業(17年度新規)									
(1)自殺予防研修会の開催							→	→	→
(2)地域自殺予防活動への支援強化							→	→	→
「北海道・北東北共同事業」									
・リーフレットの作成、配布(毎戸配布)			→	→	→	→	→	→	→
・健康教育用媒体作成			→	→	→	→	→	→	→
・自殺予防資料のデータベースの構築			→	→	→	→	→	→	→
研究事業(厚生労働科学研究費補助金)									
・心のケアナース事業等							→	→	→
研究事業(厚生労働科学研究費補助金)									
・地域特性に応じた自殺予防地域介入研究							→	→	→
研究事業(厚生労働科学研究費補助金)									
・名川町	→	→	→	→	→	→	→	→	→

相談事業の分類

- ・ 事前予防としての相談事業・・・住民の悩みに応える・いつでも近くに相談できる人と場がある(安心できるコミュニティづくり)・傾聴と共感の研修
- ・ 危機対応としての相談事業・・・うつ病や自殺願望への対応
- ・ 事後対応としての相談事業・・・自殺未遂・自死遺族への相談対応

自殺対策としての取り組み

