

【自死遺族の気持ちとは】

自死遺族支援において、「自死遺族が抱える“痛み”はきわめて人間的なものであり、それぞれに個性があること」を理解することが大切である。人によって経験や感情が個性的であるように、大切な家族を自死で亡くしたときに人が抱く“痛み”にも当然個性がある。

自死遺族への対応を始めるにあたっては、彼らが以下に示したような複雑で様々な感情を抱いていることを理解しておくことが重要である。

遺族の気持ちとは…… 遺族から聞く訴えや要望を集めました（全国自死遺族連絡会）

◆ 簡単に励まさないで

「そのつらい思い、わかる、わかるよ」と、親切心からの言葉だと思いますが、このつらい思いがかえって軽んじられるようで、一層つらくなります。「若いんだから、まだまだ先があるから… 前を向いて…」 「生かされてやるべきことがあると思うよ」と言われて、亡くした人を軽く考えられているように感じました。

◆ 今の気持ちに心を寄せて

「昔から“時薬”と言われてるように、いずれ時間が経てば、必ず気持ちは楽になりますよ」と慰められても、今とでもつらい思いをしている自分には、何の慰めにもなりません。今がつらいのです。

◆ 善意の押し売りはやめて

善意から慰めようとして薦めてくださるのでしようが「趣味は心にいいですよ」「外にでてお花でもみたり、ペットを飼われると、アニマルセラピーとかで、心が癒されますよ」等と、押し付けしないでください。自分がこれまで好きだった趣味さえ気持ちが向かないのに…

◆ 他の子が代わりだなんて言わないで

「あなたにはまだ、もう一人子供がいるではありませんか、その子を代わりだと思い、なくなった子供の分まで大切にしていあげて」と諭されたとき、どんなに傷ついたことか。亡くなった子の死を悲しんでいるのに、そのようなことを言われ…

◆ 何処で？ どのように？ などの

質問はしないでください

「なぜ、そのようになったのか」というような理由は詰問しないでください。そのことが、どれほど私の心をズタズタにしてしまうか、わからないのですか… 遺族がしゃべらないことは、あえて質問しないでください。

◆ 私の大切な人が、あの世で苦しんでいるなんて言わないで

遺体が見つからない遺族や、葬儀や埋葬をしていない遺族に「成仏していかない」とか「天国にいけない」などは言わないでください。「死に様はいろいろあるけれども、死んだら皆平等です。亡くなった方は全て安らかですよ」という宗教者の言葉で心がほっとしました。

◆ グリーフケアとか心のケアとか言わないで 遺族の心のケアって、なにをするつもりですか

大切な家族が亡くなって、悲しいのはふつうです。悲しみを取り除こうとしないでください。遺族の悲しいは「愛しい(かなしい)」です。深く愛しているから深い悲しみがあるんです。記憶は消えませんし、消せません。愛は消せません。亡くなった人が生き返らない限り自分たちの回復はない！と遺族は思っています。「ケア」と言われるたびに傷ついていること、知らないのでしょうか。

◆ 疲れない距離で接して

人と会ったり、電話で話したりすること自体が大変な負担でした。気持ちの負担にならない距離で、会わなくても気にかけてくれているのが伝わると、安心できました。こちらのペースでやり取りできる手紙やメールがありがたかったです。

◆ こちらが話すまで、死について触れないで

故人や死に関連する話題は、たとえ、どんなにためになる話でも、拒絶反応がおきました。私が死について触れる話をしないときは、そっと、さりげない話がありがたいです。（季節の話とか）

◆ 学校で子供を特別に呼び出して、面談するのはやめてください

そのことで自死遺児という事が仲間に知れ渡り、いじめられ不登校になりました。

◆ こんなこと言わないで

「みんなが同じなんだから、あなただけが辛いんじゃないんだから…」
「仕方がないことだった…」
「いつまでも悲しんでも仕方ない…」
「〇〇に衝突いて、そんなにお金がほしいのか…」
「親がいつまでも悲しんでいたら、死んだ子供がかわいそう…」
「責任は誰にも問えないよね…」
「『もう大丈夫だから、元気になったとよ』となんで言えないの？ 周りのために…」

◆ 安易に精神科医療を勧めないで

精神薬を飲んで、ある日肉と骨がバラバラになる感があり、怖くてやめました。それ以前に、悲しい自分の心と、テンションが高くヘラヘラ笑っている自分との違いに、自分を責めて生きている資格がないと思った時期があり、薬をやめてから普通の悲しい自分です。心（心のケアの人）に勧められて精神科医療機関に通っていましたが、薬を飲んでも悲しみは薄くはなりません。よけいに苦しかった。

◎ 支援における6つのポイント

- ① 情報提供と生活支援、および法的支援を基本にする
- ② “ただ寄り添う”という姿勢を大事にする
- ③ 安易な励ましや慰めはしない
- ④ 原因追求や非難はしない
- ⑤ 遺族同士の“分かち合い”の場を確保する
- ⑥ 心理的ケアや精神科治療を安易に勧めたり、強く勧めない

【支援の実際】

① 情報提供と生活支援、および法的支援を基本にする

自死遺族の多くは、(1) 情報の問題、(2) 生活・経済上の問題、(3) こころの問題、以上3つの問題を抱えることになる。

(1) は、社会資源や制度、相談窓口、その他当面の生活の上で必要とされる情報に関する問題、(2) は、衣食住、職業、家事、コミュニティー活動、学業、経済状態等、日常生活そのものに関する問題、そして(3) は、心理的反応・精神保健に関する問題、である。

自死遺族支援の中では、しばしば(3)ばかりが目されるが、実際の支援の中では、むしろ(1)と(2)が中心となる。

もちろん、“こころのケア”（心理・精神療法的支援）は、提供されるべき重要な支援の一つであることには間違いないが、遺族にとって優先順位が高い支援は、“情報の提供”と“生活支援”である。

遺族が直面している問題は、多くの場合、うつ状態や不安の治療ではなく、葬式や名義変更等の諸手続、故人が残した借金の処理、一家の大黒柱を失った後の生計の建て直しなど、なのである。

また、生活支援に関連した法的支援もしばしば必要となることを知っておくこと。

<自死遺族が直面する法的対応>

- 1) 家族の死亡に伴う各種手続き
- 2) 労災申請やパワハラの情報開示請求や訴訟（*大学院生への保険の有無の確認も含む）
- 3) いじめ等の情報開示の請求や訴訟（*スポーツ保険の申請等も含む）
- 4) 住宅ローン等を含む債務の整理（*住まいと生活費の確保）
- 5) 賃貸物件の賠償金や改修工事費用、お祓い等の問題（*遺族が連帯保証人の場合）
- 6) 葬儀や供養についての問題（*遺族が住む場所から遠く離れて遺体が発見された場合も含む）
- 7) 相続に伴うトラブル（*負の遺産や相続税問題も含む）
- 8) 離婚や親族からの訴訟問題（*死後に起こる親族間のトラブル）
- 9) 様々な形での連帯保証人の問題
- 10) 介護や虐待等一人になった遺族への支援
- 11) 両親が亡くなった場合の成年後見人制度を含む遺児の問題
- 12) 遺族といえない遺族の問題（*遺体が発見されていない場合）

② “ただ寄り添う”という姿勢を大事にする

故人が亡くなった直後などは、「何も話したくない」、「どうすれば良いのかわからない」といった状況にある事も多い。このような場合、無理に話をさせようとしたり、何とか癒そうとするのではなく、その人の気持ちにそっと寄り添う姿勢が大切となる。ただ近くに寄り添うことで孤立から開放されることもあるのである。

遺族が話し始めたら、時間をかけてよく聴き、相手の気持ちをしっかり受け止める。混乱している時には問題を少し整理してあげることも必要である。

最後に「困ったことがあったらいつでも相談してください」という支援の表明と約束をしておくとうい。

③ 安易な励ましや慰めはしない

「頑張って」と励ましたり、「これであの人も楽になったと思うよ」など安易な慰めは決してしないこと。

遺族の多くは、頑張りたくても頑張れない状態に置かれているし、安易な慰めは自責の念を強めることもある。

遺族のニーズに一致しない対応や侵襲的な介入（無理に聞き出そうとするような対応）は、二次被害（支援することで再度遺族を傷つけてしまうこと）を与える可能性もあるため、より慎重な対応が求められる。

④ 原因追求や非難はしない。

「どうしてくい止められなかったのか」といった原因追及の言動は決してしないこと。このような言動は、遺族への非難のメッセージとなり、抑うつ状態を悪化させる場合もある。

また、「こうすべきである」というような一方的な考えや意見の押し付けや、遺族は皆同じだという言動や対応もしてはいけない。

⑤ 遺族同士の“分かち合い”の場を確保する

自死遺族の多くは、大切な人の自殺について「誰にも話すことができない状況」に追い込まれており、長い間たった一人で「疑問」「羞恥」「罪悪感」といった感情に苦悩することになる。地域・社会からの心理的な孤立の持続は、傷ついた自尊心の回復そのものを妨げ続ける。

このような自死遺族にとって、同じ問題を持つ仲間との出会いは、自尊心や人生そのものを回復するために極めて有効である。話すこと自体がタブー視されてきた身近な人物の自殺という問題だからこそ、仲間同士で体験を語り、聴き合うという作業は重要となるのである。

したがって、各地域において、遺族同士が集まり語り合える場を確保することは、極めて重要な支援活動の一つとなる。

具体的方法としては、地元で自死遺族の自助グループがあれば参加をすすめてみるのもよいし、支援者が直接的な支援サービスとして“遺族同士の分かち合いの場”となる集会を開催・運営してもよい。また、地域によっては、自死遺族支援団体（支援者と遺族と一緒に活動しているものが多い）が“遺族同士の分かち合いの場”を開催しているので、その利用を促してもよい。

“遺族同士の分かち合いの場”は、自死遺族対策上極めて重要な支援サービスであるため、特にそのようなものがない地域においては、自助グループの誕生に向けた支援、自死遺族支援団体の立ち上げなどの積極的な取組が必要となる。

⑥ 心理的ケアや精神科治療を安易に勧めたり、強く勧めない

自死遺族が皆、心理的ケアや精神科治療を必要としているわけではない。むしろ情報面や生活面での支援の方が優先順位が高い場合が多い上に、心理的ケアや精神科治療を望まない遺族もいるので、「必ず精神的ケアが必要だ」と決めつけた対応とならないように注意すること。

また、自死という想定外の事態に対する正常な反応としての抑うつや不安もあるので、安易に精神科治療を勧めることは慎むべきである。

一方で、遺された遺族がうつ病などの精神科疾患を発症するリスクは低くないため、不眠や体調不良、気分の落ち込みなどが長期に持続する場合は、保健所への相談や医療機関への受診が必要となることを伝えておくことも重要である。

◆ 自死遺族の自助グループ ◇◇◇

自助グループとは、同じ問題を抱える者同士が集まり、体験や願いを語り合うことで、互いに援助し、回復を目指す集団およびその活動である。同じ悩みを持つ者同士であるからこそ、互いに理解し合え、何でも正直に打ち明けることができたり、また、いろんな問題に対する具体的な対策や知恵を学ぶ機会も得られる。さらに、集団の持つエネルギーに触発されて、自尊心や自信が回復し、個人が元来持っている自己回復力そのものが高まるという効果も期待できる。

現在、国内各地において自死遺族の自助グループが次々と誕生し活動している。

各地の自助グループの活動状況については、事前に調査するとともに、できれば代表メンバーと綿密な連絡をとっておくことが推奨される。

【自助グループとの連携における留意点】

自助グループはその独立性や主体性が維持されないと、本来の機能や効果が発揮されない。運営も参加者も自死遺族のみであるのが自助グループの基本スタイルであり、支援者は、独立性や主体性を脅かすような行動や連携の形態は避けなければならない。

特に行政機関や医療機関、支援団体などとの関係においては、その距離が適切にとれるような配慮が必要である。例えば、行政機関が無料でミーティング会場を提供したり、広報の手伝いをしたりすることは構わないが、行政機関主催の事業のような広報をしたり、行政機関の職員がミーティングの主催者のように振る舞ったりすることは避けなければならない。あくまでも主体はグループのメンバーであり、支援者は、メンバーの意向にそって必要な援助をするという姿勢を維持すべきである。

もちろん、支援者や関係者も参加できるオープン・ミーティングにおいて、発言を求められた時は、自由に自分の意見や感想を述べることは構わない。

★ 自助グループの機能および効果

- 共同体意識と相互支援
- 社会から隔絶されたような状況において、共感性の高い環境を提供し、帰属意識を得ることができる
- 最終的には、「通常の状態」が得られるという希望
- 困難を感じるような特別の記念日や、特別な出来事への対処の仕方を学ぶ機会が得られる
- 問題解決のための新しい方法を学ぶ機会が得られる
- 恐怖や心配について、安心して語ることでできる場
- 悲しみを自由に表すことが受け容れられ、秘密が守られ、共感的であり、批判されることなく接してもらえる場

関係者からのひとこと



田中幸子
(全国自死遺族連絡会 代表)

自死遺族も様々な人たちがいます。それぞれの遺族が求めている支援につないでください。激しく泣いていても、毎日 24 時間 365 日は泣いていませんので、安心してください。

怒りや涙が出ない人も激しい怒りや泣きじゃくる遺族も、あなたの目の前にいる時の遺族であり、一人でいるときや家族との暮らし、また仕事をしているときはそれぞれに別な顔で暮らしていることを想像して、何とか元気にしようと思わずにただ聞いてあげてくださることも支援の一つと思ってください。

時間は必要であり大切です。多くの遺族は普段の生活では長くて3か月から半年過ぎたら平常心を保てるようになります。悲しい気持ちは病気ではありません。人間の正常な反応です。「グリーフ・イズ・ラブ」。愛している気持ちがあるから悲しみもあるという事を理解して頂き、また自死は犯罪ではありませんので、「悪いことをした」「迷惑をかけた」と遺族がいうときは否定してあげてください。亡くなっただけなのです。自死という事を意識せずに、大切な愛する人を亡くした人という気持ちで接していただければありがたいことです。

同じような遺族に会いたいという遺族がいましたら、悲しみのプラットホームとして全国自死遺族連絡会につないでください。