

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成30年6月16日現在

機関番号：34526

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2014～2017

課題番号：26463530

研究課題名（和文）自死遺族が自死遺族支援グループに参加することによる効果

研究課題名（英文）The Efficacy of Participation in a Group of Suicide Survivors.

研究代表者

櫻井 信人（SAKURAI, MICHITO）

関西国際大学・保健医療学部・准教授

研究者番号：40405056

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,800,000円

研究成果の概要（和文）：自死遺族のつどいに参加することによる効果を明らかにするために、自死遺族9名に半構造的インタビューを実施した。その結果、【自殺のことを安心して語ることができる】、【話を聞いてくれる人がいる】、【安心して感情表出ができる】、【気持ちの共有ができる】、【孤独感が軽減される】、【他者の体験を知ることができる】、【相談や頼ることができる】、【気持ちが少し楽になる】、【振り返りの場となり自身の変化を感じ取ることができる】、【亡くなった人を振り返る機会となる】、【外出するきっかけになり、気分転換になる】、【楽しみの一つになる】の12カテゴリーが抽出された。この結果を踏まえ、自死遺族支援を現在も実施している。

研究成果の概要（英文）：This survey carried out a semi-structured interview with nine people who lost a family member to suicide. Its purpose was to highlight the efficacy of participation in a group of people sharing similar grief. Extracted from the results were 12 categories of efficacy: 1. Speak about the suicide without hesitation. 2. Have someone who listens to their grief. 3. Express their emotions with no fear. 4. Share their feelings with other participants. 5. Their loneliness is mitigated. 6. Know the experiences of other participants. 7. Get advice and turn to others for help. 8. Feel a little bit bitter. 9. Look back on the past and sense a change in themselves. 10. Recall the life of the deceased. 11. Have an excuse for going out for fresh air. 12. Look forward to the next gathering with pleasure.

Encouraged by the results, the survey organizer continues providing assistance for suicide survivors.

研究分野：精神看護学

キーワード：自死遺族 つどい グリーフケア 効果

## 1. 研究開始当初の背景

厚生労働省人口動態統計によると、平成 29 年の自殺者数は 2 万 1140 人であり、交通事故死亡者数の 5 倍以上の人数となっている。諸外国と比較しても日本の自殺率は高率であり、自殺対策は日本にとっての大きな課題である。日本の自殺対策を見ると、各自治体で様々な取組みが行なわれているが、それらの多くは予防対策が中心である。自殺後に遺された遺族（以下、自死遺族）へのケアは、自殺対策基本法に明記されたが、現在のところまだ発展途上にある。あまり表に出ない自死遺族問題であるが、一人の人が自殺すると少なくとも 5 人の者に深刻な影響を及ぼすと言われている。単純に計算しても直近 10 年では約 30 万人の自殺者があり、150 万人以上の自死遺族が深刻な精神的影響を受け、早急なケアが必要な状態であるといえる。加えて、自死遺族の後追い自殺も大きな問題となっており、自死遺族ケアは自殺予防の側面も大きい。

このような状況の中、研究者は自殺対策の中でも、特に自死遺族への支援の必要性を強く感じ、自死遺族ケアに関する研究活動を続けてきた。これまでの研究成果からは、支援者側から見た自死遺族支援の難しさとして、「自殺という特殊性から表に出ることがなく情報が入りにくい点」、「偏見を含め医療従事者自身が介入しにくいという点」、「現状として自死遺族のケアに向けて活動が不足しているという点」が明らかとなった（櫻井ら、2007）。さらに自死遺族へのインタビュー結果からは、自死遺族の感情には自殺者に対する後悔の念がある一方で、「何で」という疑問や憎しみの感情、さらには自分自身を責めるような気持ちが生じるなど、様々な感情の中で悩み苦しんでおり、そのような苦しみの中においてもなお、自殺のことを口に出すこともできず、一人で抱え、誰にも話すことができない中で孤立し苦しんでいる状況が明らかとなった（櫻井ら、2008）。

これらの苦しみを軽減するためには、自死遺族が安心して語ることでできる場が必要であるとの結果に至り、平成 22 年 3 月、上越地域に自死遺族のつどい「はじめの会」を設立し、自死遺族への支援活動を現在まで続けてきた。

これまでの活動を通して、継続的な参加者もあり、遺族ケアの需要は高くその必要性を強く感じている。しかし、行政による自殺対策は自殺予防が中心であり、全国的に自死遺族ケアはまだあまり実施されていないのが現状であり、今後の充実が望まれている。研究者らの活動が今後、自死遺族ケアの先駆的な活動となり、他県にも広げていくためには、自死遺族のつどいへの参加を通してどのような効果があるのか、変化するものや利益不利益を明らかにし、より効果的なケアが実践できる方向性を示していく必要がある。

自死遺族支援では、近年各地にグループが

設立され始めているが、まだ発展途上であり、それぞれが単独で活動をしている。そのため参加者が自死遺族のつどいに参加することによる効果や参加者の変化を明らかにした研究は見られない。そこで本研究では、自死遺族のつどいへの参加を通してどのような効果があるのかを明らかにし、より効果的なケアが実践できるための方向性見出す必要があると考え、本研究の着想に至った。

## 2. 研究の目的

本研究では、A 地域での自死遺族のつどいの活動をつづけながら、参加者が自死遺族のつどいへの参加を通してどのような効果があるのかを明らかにすることを目的とした。

## 3. 研究の方法

1) 研究デザイン：質的記述的研究（自死遺族を対象とした半構造的インタビュー）

2) 対象者：自死遺族のつどいに継続して参加する自死遺族 10 名程度。対象者の背景により効果に違いも予想されるため、対象者の選定では自殺をした人との関係や経過年数も考慮する。

3) データ収集方法：個別インタビューを基本とするが、対象者の希望に応じて個別またはグループインタビューの形式をとる。インタビュー内容としては、事前情報としての対象者の背景（年齢、性別、亡くした人との関係、自殺後の経過年数、自死遺族支援グループへの参加回数など）を語れる範囲で語ってもらい、自死遺族支援グループに参加するようになったきっかけ、参加することで良かったこと、生活面や気持ちの面で変化したこと、参加することでの負担や悪かったことなど、参加者の視点から自由に語っていただく。

4) 分析方法：インタビューで得られたデータは全て逐語録にする。分析は Berelson の内容分析を用い、文脈を繰り返し検討しながら自死遺族のつどいに参加することでの効果や変化に関する記述を抜き出し、カテゴリー化してまとめた。

## 4. 研究成果

自死遺族のつどいに継続的に参加している対象者 9 名にインタビューを実施した。その結果、自死遺族のつどいに参加することによる効果として、【自殺のことを安心して語ることができる】、【話を聞いてくれる人がいる】、【安心して感情表出ができる】、【気持ちの共有ができる】、【孤独感が軽減される】、【他者の体験を知ることができる】、【相談や頼ることができる】、【気持ちが少し楽になる】、【振り返りの場となり、自身の変化を感じ取ることができる】、【亡くなった人を振り返る機会となる】、【外出するきっかけになり、気分転換になる】、【楽しみの一つになる】の 12 カテゴリーが抽出された。

また、自死遺族のつどいに参加することによる負の効果として、【参加者の属性の違い

による気持ちの共有の難しさ】【語ることで思い起こされる辛さ】【自身の発言による他者への影響】【限られた時間での語り】の4カテゴリーが抽出された。

1) 自死遺族のつどいに参加することによる効果

(1)【自殺のことを安心して語ることができる】

自殺の話は普段の生活の中で語る機会はなく、また自死遺族は語らないようにしていた。家族の中でもあえて話さないこともあり、話すことがない状況の中で、自死遺族のつどいは唯一の安心して語ることのできる場となっていた。【自殺のことを安心して語ることができる】は、多くの対象者から語りを得ることができた。対象者の語りは以下の通りである。「親戚付き合いで自殺ということをして隠している。隣近所にもいわないし、それが辛い。暗い気持ちで家庭の中で抱え込んでいて。」、「言える場所がここしかないというのが大きいかなと思いますね。自分は本来であればちゃんと自分が見て守っていかないといけない人を亡くしているという思いがあるので、それってあまり人に言えない。なかなか積極的に言えないし、言ったところでというのもあるから、そういうことを考えると、ここまであっけらかんと話せるというのは本当にここしかない。」、「遺族として20年近くなると、まだ自殺のことを考えているのなんて話になりかねないので。自分はまだ忘れてないし。生活はなんとかまっ続けてこられた。色々考える時間がここに来て与えられるんですね。」、「(自宅の状況の話の後)自殺された話というのは、ここに来てしか言えないわけですよね。」、「ここに来て、私はこんなこと昔ありましたって言うことがすごくほっとしたんだと思います。」、「今また改めて話ができたって言うことでも救われたと思います。」

(2)【話を聞いてくれる人がいる】

【自殺のことを安心して語ることができる】に加えて、それを聞いてくれる人がいることも自死遺族の目的や効果につながっていた。対象者の語りでは、「私はとにかく自分を責める生活しかないの、誰かに聞いてもらいたい。とんでもないことをしてしまったことから逃れたい、何か自分の言い訳を作りたいっていうことで、聞いてもらいたいって言うのもすごくあったと思うんですね。聞いてもらって返事がもらえるっていう問題でないこともすごく頭の中では理解していて、でも聞いてもらいたい。そんな気持ちがすごく強かったの。」が聞かれた。

(3)【安心して感情表出ができる】

日常生活で自殺のことを語る事が難しい中、感情表出をする機会はほとんどなく、一人で対処しなければならなかった。自死遺族のつどいでは語ることに加え、感情表出が安心してできるため、自死遺族のつどいの効

果のひとつとなっていた。対象者の語りには、「ぼろぼろ泣いてしゃべっても、遠慮しなくて泣いてお話できることが良かった。皆さんの前だったら泣いても、一緒に泣いてくださる人がいる。そのことが何かすごい救いでした。」、「自分の思いを吐き出すことができる場所なので、それでちょっと気分が晴れたり、頭や心の整理ができたりします。」、「本当に同じ立場で泣いたり笑ったりできる。」などが聞かれた。

(4)【気持ちの共有ができる】

話をしたり、他者の話を聞くことを通して、感情の表出を含めて、対象者は気持ちの共有をしていた。対象者の語りでは、「やっぱり自分の状況を分かってほしいとか、自分の考えていることに共感してもらいたいとか、何かそういうことのほうが強いかな。」、「普段生活していて、自分の周りにそういう自死で亡くした方というのもないので、話を聞いている中で自分だけじゃないんだとか。」、「私は来たときに、そうだよ。そうなるよねっていうのを聞いてもらったことが、とても楽になったの。」、「家にいて辛くなったときに、会の皆さんの顔が浮かんで、皆さんも同じ気持ちで頑張っていると思うと、少し辛さが和らぎました。」などが聞かれた。

(5)【孤独感が軽減される】

自死遺族が集まり話をする事は、話すことによる効果に加え、みんなが集まるつどいの効果も得ることができ、その一つとして孤独感の軽減があげられた。対象者の語りには、「亡くして1年くらいは、別に死んでもいいかなぐらいの気持ちで過ごしていたんで。でもこのつどいに参加することで心配されるじゃないですか。行かないと。心配されると思うところが一箇所でもある。だからモチベーションになるんですよ。」、「一人でいる状況の中で耐え難い気分になって、毎日毎日いたんですね。誰かに聞いてもらいたい、傍にいてもらいたいとすごく思いました。」、「つどい自体に座りたいというか。ほんとにどうしていいかわからないから。遺族に会いたいって言うよりはそこの会に行きたい。駆け込まなきゃみたいな。」、「顔を見るだけでほっとしますね。またお会いできたなと思って。」などが聞かれた。

(6)【他者の体験を知ることができる】

自死遺族のつどいでは語ることに加え、他者の話を聞くことができる。他者の話を聞くことで、自身の体験と照らし合わせ、考えるきっかけとなっていた。対象者の語りでは、「ずっと何でああいう風になってしまったんだろうと、何が原因なんだろうっていうことをずっと考えていたところがあって、(中略)他の方の話を聞いていると、自分がちょっとこだわり過ぎているのかななんて思うときもありましたね。」、「違った境遇の方のお話とか聞くことによって、私は自分が小さいときに亡くしたんで、母親や姉がどう感じていたとか、そんなに直接は聞いてこなかっ

たから、ここで話を聞くと、母親や姉はこういう気持ちだったのかなって感じで。」  
「同じ体験を持つ方と話ができて、毎日の過ごし方とか、お話を聞いていく中で分かることが良かった。」などが聞かれた。

(7)【相談や頼ることができる】

自死遺族は自殺のことを語ることができない中、問題が生じて自身で解決するしかない状況であった。そのような中で自死遺族のつどいは、相談でき、頼ることのできる場所となっていた。対象者の語りには、「骨をどうするかという相談もここで、なかなかたぶん他ではそういう質問できないから。」  
「やっぱりすがりたい。それが一番ですかね。とにかく自責の念ばかりで。何かすがりたい。ただそれだけでしたね。」(賠償金の問題など)相談していただいて、情報をもらって助けていただいて。解決してよかったです。」などが聞かれた。

(8)【気持ちが少し楽になる】

自死遺族のつどいへの参加を通して、語りことや感情表出ができ、気持ちが楽になる効果も見られた。対象者の語りでは、「そんなに責めなくても大丈夫って言われて、ちょっとほっとしたと時ありましたね。ちょっと自責の念が少し、少し軽くなったってときがありました。皆さんの話聞いてて。今はこういう思いでいいのかなとか。」が聞かれた。

(9)【振り返りの場となり、自身の変化を感じ取ることができる】

自死遺族のつどいへの継続的な参加を通して、対象者は自身を振り返り、変化を感じ取ることに関わっていた。対象者の語りでは、「(参加してからの)この数年はたぶん命日がやってくることにそれほどジタバタはもうしなくなって。」(他者の話を)そういう話を聞いてみると、昔の自分を振り返ることにもなるし。同じ方々と話をしているだけでも、そういう何かあったけど、まだ自分は生きているっていう状態をどんな風にみんなが続けていくのかなって。お話ししたり見たり聞いたりするだけでも十分ですし。」  
「自分ではあんまり変わったという感じはしないんですけど、亡くして1年ぐらいてって本当にどん底じゃないですけど、そういう感じだったんで、そういうところからは脱してはいますね。脱しているという感じはしますね。」  
「自分のこと話すうちに、もやもやしてたものっていうのが、少しずつだけど、なんか見えてきたような感じがして。自分の振り返りとしては良かったのかな。」  
「回を重ねるごとに、何かこう少しずつ、なんか薄紙を剥くようにみたいな感じなんですけど、少しずつ自分の中でなんかちょっと整理できてきたのかなって。他の人の話を聞いたり、自分の話しをする中で、徐々に気持ちの整理ができていったように思う。」  
「相手の方たちが色々話を聞いていく中で、同じ気持ちだったんだとか、いろんな意味で、自分の気持ちとも向き合って考えられるようになった。それまではやっ

ぱり不安だらけで、どうしていいかわからなかったってことですよね。その点は良かったなと思いました。」(新しく参加した人の話を聞くと)ちょっと前の自分を見ているような。自分たちのことを思い出しましたね。初めて参加したときの自分と重なって見えて。会に繋がって良かったですねって気持ち。」などが聞かれた。

(10)【亡くなった人を振り返る機会となる】

自死遺族のつどいに参加することで、亡くなった人と向き合い、振り返る機会を得ることになっていた。対象者の語りでは、「心の奥底に引っ掛かっていたことを、これは今回またうやむやにすると、もうやり直す機会っていうのは多分ないんじゃないかと思って。もう見つめなおすなら今だなと思ったんですね。」(つどいの後)その空いている時間、常に考えているわけじゃないけど、何と云うか、時々思い返すようなことをしつつ、また次のつどいで話をするみたいなのを、こう繰り返して行く中で。」などが聞かれた。

(11)【外出するきっかけになり、気分転換になる】

自死遺族は、亡くなって間もない頃は特に外に出ることもためらうことが多い。自死遺族のつどいがあることで、外に出るきっかけとなり、生活リズムや気分転換に関わっていた。対象者の語りでは、「他の方に比べれば遠いんですが、電車に乗って一時間くらいっていうのはとってもいい時間なんです。リズムを作るのに。二ヶ月に一回。この日はあるぞって。(中略)気持ちの切り替えにはちょうどいいタイミングで。」  
「ひとつの出かけるきっかけにもなる。何もなければずっと家に。」  
「地域の皆さんには、迷惑かけてしまったっていう気持ちが、やっぱりもうずっと離れないですね。なので、やっぱり出たくはないですね。なので、どっかに行く用事を作らないと。やっぱ沈むばかりになる。(自死遺族のつどいは)生活のリズムですね。」などが聞かれた。

(12)【楽しみの一つになる】

自死遺族のつどいが気分転換や生活リズムに好影響を与えていたが、加えて自死遺族のつどいの存在や開催が楽しみとなっている人もいた。対象者の語りでは、「亡くなってから何かを楽しみにすることがなかったんですけど、この会の皆さんに会えることが楽しみになりました。生活の楽しみの一つになりました。」(つどいで参加者に)会うことが楽しみになって。(亡くなった方の)おかげというのは変だけれど、これだけの人と出会うことができたという風に感じます。何かお会いするのが楽しみになりました。」などが聞かれた。

2) 自死遺族のつどいに参加することによる負の効果

自死遺族のつどいに参加することによる

効果の中には、【参加者の属性の違いによる気持ちの共有の難しさ】【語ることで思い起こされる辛さ】【自身の発言による他者への影響】【限られた時間での語り】といった負の効果も見られた。

#### (1)【参加者の属性の違いによる気持ちの共有の難しさ】

自死遺族のつどいの参加者は、自殺という同じ体験を共有している一方で、その中でも属性による違いが見られ、共有できない部分もあった。対象者の語りでは、「自分は子どもを亡くしたんじゃないので、お子さんを亡くした方々には分からないだろうと思うので。」(同じ立場の方がいない時)なので、ちょっと分かってもらえないと思うときもあります。正直。」(子どもがいる人が)子どものためにも頑張ろうって言った時に、私はもう何もなくなっちゃったよ、何もないよといったときに、この話をどう聞けばいいのかわからなかったんですね。」(話した内容によって、良かったり、逆に悪かったりということがありますね。亡くした人との対象がみんな違うから。」「自分と同じような境遇の方があんまりいらっしやらないので、何というんですかね、共感できるっていうか、そうそう分かる分かるっていうような話ができない。」などが聞かれた。

#### (2)【語ることで思い起こされる辛さ】

自死遺族のつどいは、語ることでできる効果がある一方で、語ることによる辛さも見られた。対象者の語りでは、「皆さんとお話して会ってきたことによって、もう一回(亡くなった方と)向き合うことになって、ああだったなあ、こうだったなあ、というのを、またしばらく深く悩んでしまって、沈む日が多かったりはしました。」が聞かれた。

#### (3)【自身の発言による他者への影響】

自死遺族のつどいは、自由に語り、聞くことができるが、自身の発言が他者に影響を与えないかという心配を持っている人もいた。対象者の語りでは、「自分の発言がどなたかを傷つけていないか。それはとても不安で心配ですね。」(自分の話したことを、相手に何か失礼にあたったりしなかったかとか、上手く伝えることが苦手なので、心配な点でしたね。」が聞かれた。

#### (4)【限られた時間での語り】

自死遺族のつどいは語ることでできる場であるが、その時間は限られており、十分に語るができなかったと感じる人もいた。対象者の語りでは、「新しい人が来る度に、自分の経緯を説明するというのも、せっかく限られた時間の中でもったいない気もするし、でも説明せずに話をしても、この人何言ってるんだろうみたいな感じになっちゃうだろうし。ちょっともどかしいところがありました。」が聞かれた。

自死遺族は自死遺族のつどいに参加する目的として第一に自殺のことを語ることがあった。つどいでは安心して語ることができ、そこから感情表出や気持ちの共有、孤独感の軽減、他者の体験を知ることや相談したりするといった自死遺族のつどいに参加することによる効果が認められた。これを通して、自死を経験したことによる悲しみや、それに付随する様々な感情が少し軽減されていったと考えられる。自死の前に戻ることはできないが、参加者それぞれが自身を振り返り、継続的に参加することによって、自死遺族のつどいへの参加がグリーフケアの効果を生み、新たな一歩を踏み出す機会に繋がっているものと考えられた。

また、自死遺族は自殺のことを誰にも話さず、内にこもらざるを得ない状況がある。自殺の話題を聞かれないために他者との交流も減る傾向にあり、孤独感を強める要因にもなっている。そのような中で自死遺族のつどいに参加することは、外出するきっかけにもなり、生活リズムにも好影響を与えるものと考えられた。

自死遺族のつどいは、自死遺族が苦しみを乗り越えて、回復を早める効果があるが、一方で自死遺族のつどいに参加することの負担や相性もあると考えられた。本研究においても、【参加者の属性の違いによる気持ちの共有の難しさ】や【自身の発言による他者への影響】があげられた。つどいは集団の場であり、同じ体験をした者同士で気持ちを共有しあえる効果があるが、同じ体験をしたものの中でも体験の違いによる差異が生じることもある。これは自死遺族のつどいの運営の中でのルール作りやスタッフの進め方が重要となってくると思われる。これに加え、現在、自死遺族のつどいは全国各地にできているが、つどいの運営主体や開催場所、参加人数など、雰囲気も含めて様々であり、自死遺族は自身にとって居心地の良い場所を見つけることが必要である。そのため、他の自死遺族のつどいの開催日や内容を伝える情報提供も必要であり、自死遺族のつどい間のネットワーク構築が今後の課題としてあげられた。

#### 引用文献

櫻井信人 他：自死遺族が必要とする看護ケアのニード 自殺対策のケア提供者によって語られた遺族ケアの困難，新潟県立看護大学看護研究交流センター年報，2007．  
櫻井信人 他：自死遺族が必要とする看護ケアのニード ネットワーク構築のための基礎調査，新潟県立看護大学看護研究交流センター年報，2008．

#### 5．主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計2件)

櫻井信人，小林創：自死遺族のつどいを運営・継続するために必要な要素，関西国際大

学研究紀要, 19号, 17-25, 2018年3月.  
櫻井信人: 自殺のポストベンション 自死遺族のつどいを通しての自死遺族ケア, 第2回臨床精神看護学研究会誌 2017, 10-12, 2017年11月.

〔学会発表〕(計2件)

櫻井信人: 自殺のポストベンション 自死遺族のつどいを通しての自死遺族ケア, 第2回臨床精神看護学研究会 2017年5月20日, 兵庫, 有馬高原病院.

櫻井信人, 小林創: 自死遺族のつどい「はじめの会」の活動実績と今後の課題, 日本自殺予防学会, 2015年9月12日, 青森.

〔その他〕

ホームページ等

<https://sites.google.com/site/hajimenokai2010/home>

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

櫻井信人 (MICHITO SAKURAI)

関西国際大学・保健医療学部・准教授

研究者番号: 40405056