



「自死遺族のつどい」運営について

～分かち合い5原則とファシリテータの役割～

NPO法人 ライフリンク

西田 正弘



項 目

1. 「自死遺族のつどい」とは
2. 分かち合いにおける5原則
3. ファシリテーターの役割
4. 安定的な運営へのポイント
5. 「つどい」の声を対策につなげる
6. ファシリテーター養成講座
7. ガイドライン作成へ

「自死遺族のつどい」とは

【定義】

自死遺族が安心して自らの痛みと向き合うことのできる
「**分かち合いの場**」を提供し、そこにつどう一人ひとりが
それぞれのペースで回復していくことを支えるグループ

※あえて「自死遺族の会」と呼ばないのは、分かち合いに参加する遺族が自らの意思で自由に参加できるようにするため。
会員・非会員といった区分を作らないことが重要であるため。

分かち合いの5原則

分かち合いは、遺族がただ集まるだけでできるものではない。そこで一人ひとりが自らの痛みと向き合うためには、最低限守らなければならない**5つのルール**がある。

(なお、「分かち合い」は、決して「治療」ではない。)

- ① **安心できる空間・安全な場**でなければならない
- ② 遺族一人ひとりの**主導権**を奪ってはならない (パズル)
- ③ 他者の痛みを**評価・アドバイス**してはならない
- ④ **故人との関係性の物語**を紡いでいけるようにすること
- ⑤ 「**卒業**」を前提とすること (「里帰り」もできる)

ファシリテーターの役割

「分かち合いの場」を適切に管理するというのが、ファシリテーターの一義的な役割。カウンセラーや医師などと違い、「人」だけではなく「場」に対して働きかけるのが特徴。

【ファシリテーターに求められる資質】

- ◆遺族一人ひとりの回復力を信頼・尊重することができる
- ◆「つどい」を卒業するのが遺族の目的だと理解している
- ◆他者の枠組みで物事を考えることができる
- ◆社会的資源を、時と場合により柔軟に活用できる など

安定的な運営へのポイント

- ◆ **仲間**（気持ちや目的を同じくする人）を募る
 - 「**支える人**」同士が**支えあえる**グループをつくる
- ◆ 自治体や専門家、他の相談窓口等との**連携体制**を築く
 - **自治体に会場確保や広報面**での協力を得る
 - **精神保健福祉センターに医療面**での後方支援を依頼
 - **マスコミに理解**してもらった上で広報してもらう
- ◆ 定期的な**スタッフ研修**を通して、**自己検証**を図る
 - ライフリンクの「**ファシリテータ養成講座**」等
 - 「**自死遺族支援ガイドライン**」を活用する等

つどいの声を対策につなげる

「分かち合いの場」で語られる遺族の声に耳を傾けることで、自殺対策のヒントが見えてくることがある。あくまでも一人ひとりの主導権を奪わない形で、かつ対策に活かしても構わないという本人の了解を得た上で、「分かち合いの場」で語られた体験を対策へとつなげていくこと。それが、自死遺族の体験を社会化させることとなり、回復のプロセスを前に進めることにつながる可能性もある。

※自死遺族支援と実態調査とは密接不可分であるが、しかし調査が先行するようなことがあってはならない。『自殺対策基本法』第七条に「自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない」とあることを重く受け止めること。

ファシリテーター**養成**講座

【基本コースは**2日間**】

- ◆ **自死遺族支援の理念(そもそも論)への理解**
- ◆ **自死遺族の悲しみ・痛みへの理解**
- ◆ **「分かち合いの場」の構成要素を知る**
- ◆ **ファシリテーターに求められる資質への理解**
- ◆ **社会的機関との「つながり方」を学ぶ**
- ◆ **グループワーク(実践)を通して「場作り」を体感**

ガイドライン作成へ

今年6月に全国配布する予定で現在作成中

【主な項目】

- ◆自殺総合対策における自死遺族支援の位置づけとは
- ◆自死遺族支援の基本理念「そもそも論」とは
- ◆自死遺族の感情・悲しみ・痛みについて
- ◆「自死遺族のつどい」立ち上げまでのプロセス
- ◆「自死遺族のつどい」具体的な進行（声かけなど）
- ◆「自死遺族のつどい」運営のポイント
- ◆具体的な実践例①長崎「RE:」
- ◆具体的な実践例②京都「こころのカフェきょうと」
- ◆具体的な実践例③埼玉「あんだんて」 など