

# 自殺予防

## 遺された人たちのための自助グループの始めかた

(日本語版初版)

この文書は、自殺予防に関連する団体や専門組織を対象とした一連の手引き書のうちの一つであり、世界保健機関 (World Health Organization: WHO) が自殺予防のために国際的に提唱している SUPRE の一部として用意されたものである。

キーワード：自殺 / 予防 / 資源 / 遺された人たちのための自助グループ

Mental and Behavioural Disorders  
Department of Mental Health  
World Health Organization  
Geneva  
2000

監訳 河西千秋, 平安良雄  
横浜市立大学医学部精神医学教室

The chief editors: Chiaki Kawanishi and Yoshio Hirayasu  
Department of Psychiatry  
Yokohama City University School of Medicine  
Yokohama  
2007

© World Health Organization

The Director-General of the World Health Organization has granted translation rights for an edition in Japanese to Yokohama City University School of Medicine, 3-9 Fukuura, Kanazawa-ku, Yokohama 236-0004, Japan which is solely responsible for the Japanese edition.

“Preventing suicide: how to start a survivors’ group”の日本語翻訳版の著作権は横浜市立大学精神医学教室に帰属します。本著作の複写・転用については、横浜市立大学医学部精神医学教室の許諾を得てください。

横浜市立大学医学部精神医学教室

〒236-0004 横浜市金沢区福浦3-9, 電話 045-787-2667, Fax 045-783-2540

発行 初版 First publish 2007年10月  
Publish:

監訳 河西千秋 Chiaki Kawanishi  
Edited by: 平安良雄 Yoshio Hirayasu

訳 河西千秋 Chiaki Kawanishi  
Translated by: 佐藤玲子 Ryoko Sato  
杉浦寛奈 Kanna Sugiura  
長谷川花 Hana Hasegawa  
平安良雄 Yoshio Hirayas

発行者 横浜市立大学医学部精神医学教室  
Publisher: 〒236-0004 横浜市金沢区福浦3-9  
電話: 045-787-2667, Fax: 045-783-2540  
Department of Psychiatry  
Yokohama City University School of Medicine  
3-9 Fukuura, Kanazawa-ku, Yokohama 236-0004, Japan  
Tel: +81-45-787-2667  
Fax: +81-45-783-2540

# 目次

緒言.....	4
自助グループの大切さ.....	5
自殺を身近に経験すること.....	6
自殺の影響力.....	7
遺された人たちを支援するための資源.....	8
自殺で遺された人たちのための自助グループを立ち上げるには .....	10
グループ運営上の枠組みを構築する .....	14
グループを支援するための資源を同定し、導入する .....	16
成果について評価をする .....	17
グループにとっての危険因子 .....	20
発展途上国と農村部における遺された人たちの支援 .....	21
遺された人たちの支援：「参加型治療」を通しての支援.....	22

## はじめに

自殺は、世紀をまたがり哲学者や神学者、医師、社会学者、および芸術家たちの関心を引きつけてきた複雑な事象です。フランスの哲学者であるアルベール・カミュは、彼の著作「シーシュホスの神話」の中で、自殺は唯一深刻な哲学的問題であると述べています。

私たちは、自殺を重要な公衆衛生学の課題として捉える必要があります。しかしながらその防止や制御は、残念ながら決して簡単な仕事ではありません。最新の研究によれば、自殺予防は実行可能ではあるものの、そのためにはありとあらゆる活動がなされなければならないということが示されています。それは、私たちの子どもや若者たちのために可能な限りの良い環境を提供することから始まり、精神障害の効果的な治療や、自殺の危険因子に対する環境調整を行うことも含まれます。的確な情報を普及させ、また啓発を行うことは自殺防止プログラムを成功させる上での主要な要素となります。

1999年に、WHOは自殺の防止のための国際的な事業、SUPREに着手しました。この小冊子は、特に自殺の防止に関わる地域や専門のグループのために準備された一連のSUPREの資料の1つです。これは、保健福祉専門家や教育者、行政機関、政府、立法機関、司法、報道機関、家族、地域のコミュニティを含む人々の広範で多様なつながりについて提示するものとなっています。

私たちは特に、この小冊子のたたき台の準備に寄与したRaylee Taylor女史の「Survivors after Suicide」、オーストラリア、ゴールド・クレストのThe Salvation Army、アメリカのSuicide Prevention Advocacy Network (SPAN) のJerry Weyrauch氏とElsie Weyrauch女史、そしてすべての自殺によって遺された人々に感謝したいと思います。そして、その校訂にあたったWHOの国際的な自殺予防のネットワークに関わる以下のメンバーに感謝します。

Øivind Ekeberg博士 (ノルウェー、オスロ、University of Oslo、Ullevål Hospital) Jouko Lönnqvist教授 (フィンランド、ヘルシンキ、National Public Health Institute) Lourens Schlebusch教授 (南アフリカ、ダーバン、University of Natal) Airi Värnik博士 (エストニア、ターリン、Tartu University) Richard Ramsay博士 (カナダ、カルガリー、University of Calgary) に感謝します。

また私達は、以下に挙げる自殺で遺された人達の貢献に感謝します。William T. Glover氏 (アメリカ、ジョージア州・アトランタのGeorgia Youth Suicide Prevention Coalitionの創設メンバー)、

Sandy Martin女史 (アメリカ、ジョージア州・タッカーのGeorgia Youth Suicide Prevention Coalitionの代表で、Lifekeeper Memory Quilt Projectの創始者)、Scott Simpson氏 (アメリカ、ワシントン州・エドモンズのWashington State Youth Suicide Prevention Committeeの創始者)

これらの資料は、今後広く配布されていきますが、これらの資料が効果的であるためには、それぞれの地域にあったかたちで翻訳され受け容れられていくとよいと思います。これらの資料に対するご意見や、翻訳・翻案の申し込みを歓迎します。

J.M.Bertolote博士  
WHO精神保健部  
精神・行動障害部門コーディネーター

# 自殺予防

## 遺された人たちのための自助グループの始めかた

### 自助グループの大切さ

#### 1. 自助グループとは何か？

自助グループとは、特定の問題、状況、関心事から直接的に、そして個人的に影響を受けている人々による集まりのことである。グループはその参加者により運営される。つまり、特定の問題に影響を受けている人々自身が活動内容を決め、大事な事柄を決める。多くの自助グループが、外部の専門家の人々や他のグループから援助を受けているが、決定権を持っているはグループのメンバー自身である。

#### 2. 背景

自助グループ活動は、メンバー自身を、そして互いを、強力に、建設的に支援する方法であるということが明らかにされ、参加者に有意にプラスの結果をもたらすということが示されている。そして個人個人が集まり、その様なグループを形成する傾向は、以前よりも増えている。

グループが設立される場合には、二通りある。すなわち：

- 満たされぬ要求をもとに、個人個人が集まるもの
- 公的機関が、さらなる支援とケアを提供するため人々が集まるもの

自助グループの設立は、第二次世界大戦以降盛んとなり、1960年代に戦争未亡人を支援するグループが、北アメリカとイギリスにおいて発足した。自死遺族に焦点を当てたグループは北アメリカで1970年代に発足し、その後、世界中で設立されている。いくつもの国で、遺族のグループが分枝、分化し、自死遺族のグループが形成されるに至った。例えば、Compassionate Friendsのように、イギリスのコンベントリーで設立されたものが、現在ではカナダ、マルタ、ニュージーランド、イギリス、そしてアメリカへと活動が広がったものもある。他に同じようなものとして、イギリスのCRUSE、スウェーデンのSPES、ドイツのVerwaiste Elternなどがある。これらの多くは英語圏に存在する。

自殺の後に遺された人（“サヴァイヴァー”と呼ばれることがある）の支援グループ活動は、遺族のニーズを提供する方法として認識され、国によっては政府の財政援助がなされ、他に宗教団体、寄付金、または遺族自身により運営資金の一部が賄われている。国際自殺予防学会（International Association for Suicide Prevention: IASP）によれば、この十年間にこの分野への関心の高まりは著しいものがあるということだが、その背景には、遺族自身の強力な活動と多くのグループの立ち上げがある。

#### 3. 自殺で遺された人たちのための自助グループの重要性

死のありかたによって、悲嘆反応は異なるということが研究を通して明らかにされており、自殺で遺された人々の悲嘆反応は他と異なるという考えを裏付けている。自殺の場合、通常の悲嘆反応はさらに強められる。自殺で遺された人々は、その他の死別により遺された人々にはあまりみることのないような悲嘆の要素が認められる。自殺で遺された人々は、その死への責任感、拒絶感、失望感を感じる人が多いと彼ら自身が語る。

不名誉、屈辱、当惑の感情は、自殺以外の死によって遺された人々の感情と異なるところである。遺された人は、自殺の動機を思索しながら長い時を過ごし、「なぜ？」という疑問をいつまでも抱える。「子供の行動の責任は両親にある」という一般的な考え方が、自殺で子供を失った両親を倫理的な感覚から、また社会的にも窮地に追いやる。どの死のありかたと比べてみても、自殺に関する議論にはタブーというものがついてまわる。自殺で遺された人々は自分の愛する人を自殺で失ったと認めることをとても困難に感じ、たいてい、その自殺について語ることを不快に感じる。そのために、自殺により遺された人々は、他の遺族と比べて悲しみについて話す機会が少ない。そしてコミュニケーションの不足は、回復の過程を遅らせることとなる。このようなことから、自助グループによる支援には大きな意味合いがある。

自殺で遺された人々、同じ体験をしている人々が集まることで、彼らは、本当に自分達を理解してもらえる人々と共に過ごす機会を得る。そこで人々から支えと理解を得るだけでなく、自分も他の参加者にそれを与えることができるように、自助グループは以下の機能を持ち、人々に以下のものを提供する：

- 共同体意識と支援
- 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
- 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

自助グループは、教育的な役割も担うこともあり、たとえば、悲嘆の過程、自殺に関する一般的事実、医療者のさまざまな役割についての情報を提供したりする。もう一つの大きな役割としては、人生を再び自分自身の手で制御することができるようにするための前向きな視点を提供し、人々を力づけることである。自殺や不慮の事故が痛切であるのは、多くの、そして終わることのない課題や答えの出せない疑問が残り、しかもそれらは決して解決することができないということであるが、グループからの支援は、少しずつ絶望感を和らげ、統制が再び取り戻せるような方法を提供する。

## 自殺を身近に経験すること

愛する人を自殺で亡くした人がその後を経験することは、耐えられぬほど辛く、破壊的で外傷的でさえある。自殺にまつわる文化的、宗教的、社会的タブーは、さらにそれを悪化させるが、自殺について理解と知識を得ることは、その後の回復過程を支え、困惑や恐怖をより少なくさせる。ある程度予期される自殺もあるかもしれないが、多くの人は、突然、自殺に暴力的に直面させられる。自殺に接した時の反応は、一般的に衝撃的で、信じられない思いである。愛する人を失った実感は次第に浸透していき、そしてさまざまな感情が湧き起こる。それは、怒りから罪悪感、否認、混乱や拒絶など幅広いものである。

個人個人の、幼少期、思春期、成年期における経験が、喪失というものをどのように乗り越えていくのかということに大きく影響する。喪失に際して自然に生じてくる通常の反応がまずあって、それがある程度までは優勢であるが、その後、強い悲しみが日常生活に与える影響が理解され、喪失に伴う複雑な感情との折り合いがついていく。

自殺に対する身体的、行動的、情緒的、そして社会的反応は、個人によってさまざまで、それは月単位から年単位で残遺する。遺された人々は、「生きていくこと」そのものが目標となり、当初は一日一日を、そしてその後は喪失体験と共に生き続けることを学ぶ。そして人生そのものをそれに適応させていながら、次第に元の生活を取り戻すことが目標となっていく。悲嘆の最初の段階では、そのような過程を進むことは不可能であるように思われる。遺された人は、愛する人への想いにふけり、「あの人のところに行きたい」という強い感情を抱く。愛する人を失った人は、価値感を変化させ、物事を信じるということの意味を変化させ、そのような経験を通して自分自身が変化する。自助グループでは、変化に向き合わざるを得なくなった各個人の成長を助ける。

## 自殺の影響力

人が自らの命を終わらせるとき、その影響は波状的に広がる。その個人と関係があったすべての人々は喪失感を感じず。故人との関係性の質と強さは、死別によってもたらされる影響の鍵となる因子である。最も身近で愛していた人へ関心が向くことで、他の大切な人との関わりが薄くなってしまいうようなこともあるだろう。しかし、もし家族と友人が集まり、死別について分かち合い、助け合うことができれば、愛する人の喪失に、より早期に適応できるだろう。

人は、自分の感情を、それぞれのやり方でもって、それぞれの時の流れの中で解決するものである。ある人に効果的な方法は、別の人にとっては効果がないかもしれない。遺された人々が、それぞれの悲しみの経験に応じて、それぞれ異なる悲嘆反応があるのだということを理解することができれば、互いを支援し、助け合うことができるだろう。悲嘆の経過に影響を与えるいくつかの因子としては、故人との関係性、遺された人の年齢や性別、遺体を発見するという外傷体験、そして支援組織の利用可能性が挙げられる。さまざまな報告によれば、一人の人が自殺により亡くなると、その喪失により5から10人の人が強く影響を受けるといわれる。これは、その人や家族が地域での生活を通して形成してきた人間関係に応じて、さらに相当の数に上る可能性もある。

家族の構成員ごとに自殺の影響が異なる可能性も考慮しなければならない。実際にいくつかの例が、その重要性を指し示している。

自殺が生じたときに、「**子ども達**」への配慮が看過されてしまうことがある。子どもにとって家族の死は、恐怖を感じたり、困惑させられるものである。両親や保護者にとっては、どのように外傷的な事柄に蓋をして、それを子ども達に隠そうかと考えることが自然である。しかしながら、本来のメンタルヘルスの対応としては、その状況に対して、何とか前向きに対処していくという方がよい。死について両親が表す反応は、死に対する子どもの反応に大きな影響を及ぼす。子どもが死に対処し、喪失に適応するのを助ける際に核となるのは、子どもを悲嘆の過程の中に容れること、彼らが理解できる限り隠さず正直に対応すること、彼らの「死」や「死ぬこと」に対する知識や感情を理解していくことである。

「**青年期**」は成長の過程で大きく発展する時期であり、さまざまな複合的な変化がもたらされる時期である。能動性と受動性、喜びと苦悩、愛情と憎しみ、失望と自主性の発揮との間の葛藤が、発達期にある青年、そして悲嘆にくれる青年には認められる。若者の悲嘆は、成人のそれとは異なり誤解を招くような反応を示すことも稀ではない。反応としての行動化も両極端で、その年齢にはふさわしくない親のような役割を果たすことから、その反対に注意を惹き、保証を求めて「行動化」することもある。西欧圏で見られることで

あるが、男性は進んで自分の感情を表現しようとしめない。成人の男性は、緊張のはげ口として、攻撃、怒り、権威への挑戦や、薬物やアルコールの乱用といった行動を示す。反対に、成人女性は、癒しと安心感を望む。青年期の若者は、多くの場合、専門家の介入、例えばカウンセリングや自助グループに対する抵抗感を示す。青年を支えるのは主に家庭となる。青年は、しばしば個人的な問題を友人に相談するが、少年や少女は家族に親密な相談をする。死別後に、遺された人に生じる障害の危険性をより少なくするために、支援のためのプログラムは、青年を対象に検討される必要もある。

「**老人**」は、祖父母としても、あるいは両親という立場でも、大人となった子を失うことに深く苦しむ。成人した子の配偶者もしくはパートナーは、最初にお悔やみの言葉を聞くことになるので、周囲は、自立し、両親より独立して暮らしている子の死が老人に与える影響は小さいと考えるかもしれないが、しかし、そうではない。子は、何歳になろうとも親にとっては自分達の一部である。祖父母にとって孫の死は、孫の親の親としての悲しみと、そして孫を失った祖父母としての悲しみとで二重の悲しみとなる。

「**友人や同僚**」も、遺された人との関係性、故人とその家族との関係性によってさまざまな程度に影響を受ける。生前の故人に対するふるまいが、自殺を知ったすべての人々の死別反応に影響する。実際に、自殺した人と関係が深かった人は、死別に際して特別の感情を何らかの形で経験する。

自殺は遠く隔絶された状況で起こるわけではなく、「**社会**」の中で起きるということを忘れてはならない。自殺による喪失に影響を受けた集団や組織（学校、職場、宗教の集まり）は、たとえば支援や情報を提供してくれる保健従事者等の専門家、あるいはその他、訓練を受けた人から支援を受けることができるかもしれない。その際には、文化的、宗教的、社会的な信念について、掘り下げて議論がなされるであろう。このような相互的な関わりを通して、同様の状況にさらされている人を特定してセーフティ・ネットを構築したり、自殺に関わりのありそうな状況について、理解を進めていくことができるのである。

自殺が生じた後に、すべての領域において検討がなされるというのが健全な社会の反応というものである。

## 遺された人たちを支援するための資源

自殺で遺された人たちのための自助グループは、その支援を最大限に活用してもらうため、該当するメンバーを同定したり、利用を促すという大切な役割を担っている。

自殺も死の一つであると世間で認識されてはいても、通常悲しみの回復過程と比べると自殺による愛する人の死は、一般的には通常の死という形で経験されはしない。自殺により死別を経験した人が必要とするものは多く、またそれは複雑であることが多い。援助や支持としてあらゆるものを想定することが可能である。遺された人が悲嘆の過程を通り過ぎることを支えるために、各情報源や窓口が重要な役割を担う。助けを求めることは遺族にとっての弱みではなく、むしろ強さであると解釈されるべきで、そして、彼らが再び故人の喪失も含めた形での統合を果たし、生活を回復するために必要不可欠なステップでもある。幅のある、多様な支援は、個人個人の指向性に応じた選択肢を提供することとなる。幅のある支援が活用されれば、それぞれの人は、さまざまなレベルで感情を表出することができるであろう。

「**家族**」は、支援と支持の大きなよりどころである。悲しみを分かち合えることのでき



る家族は、その分かち合いが喪失を受け容れるのにあたって大きな要素となっているのだと気づく。悲しみを分かち合うことは、家族の絆を強くすることに繋がる。家族がそこまで辿り着くのに関与するいくつかの要素としては、悲しみを表現することの自由、死に関する秘諾がないこと、家族の構成員がそれぞれのやりかたで悲しみを表現するのだということが理解されている、といったことが挙げられる。

家族がともに悲しみを分かち合うことを妨げる因子としては、以下のものが挙げられる：

- 破壊的な対処方法
- 痛切さを隠すこと
- 死別のもたらす感情を否定すること
- 死を意識から遠ざけて回避すること
- 死の方法を秘密にしたり隠すこと
- 逃避。つまり自殺者に関連する人との接触や環境から逃避してしまうこと
- 対処法として仕事に打ち込んだり、自分を極めて多忙な状態にしてしまうこと
- 依存的な習慣を身につけていくこと。例えば、摂食障害、アルコール依存や薬物依存
- 死について家族の中の人を責めること

自助グループは、家庭内で問題が生じた時に、その状況を分かち合ったり、問題解決のための方法について話し合うことによりメンバーを支援することができる。

「友人や同僚」は、遺された人々を支えるのに重要な役割を果たす。遺された人々と近い存在の人の表わす反応はとても重要である。それは、彼らの支援、ケア、そして理解が、遺された人々に安全と安心の機会を提供することに結びつくからである。逆に、否定的で批判的な反応は、遺された人々の苦痛を増大させ、孤立を招くことになる。

回避的な行動は、友人や同僚の間ではよくみられるものであり、遺族の間でもみられることがある。このような行動は、自殺にまつわる事実に対する知識のなさや、自殺が惹き起こした感情への対処ができていないことを示すものであろう。

コミュニケーションを抑制し、回避的な行動を導く元となる“恐れ”に共通するものは以下の通りである：

- 「何と言って良いのか分からない」
- 「彼らに対して、更に悪い状況を招きたくない」
- 「彼らには家族や友人がたくさんいるから、私など必要ない」
- 「専門家の助けが必要なのであって、私には何もできない」
- 「これは家族内だけの問題であって、外部の者は必要とされていない」
- 「私が誤ったことを言ったらどうしよう？」

自助グループは、回避や悲観につながる行動の理由をどう理解するのかということ、遺された人々に示すことが可能で、話し合いと理解のための入り口をいつも開けておくことができる。

「友人」は、遺された人々を支えるのに重要な役割を果たす。その役割としては以下のことが挙げられる。

- 聴くこと、耳を傾けること、そして共感をもって対応すること
- 人が喪失経験を語る必要があることを知ること、情緒的な安心を与えるための聞き役になること
- 安心をあたえるための安全装置となり、真実の感情を表現することを可能にするように、風通しを良くすること。遺族は、たいてい他の家族を守るために自分の心の痛みを

隠そうとする

- 他の家族についての心配事を明確にするための手助けをする
- 死別後の喪の儀式の実際を手助けする。もしくは、日常の家の事を維持していく手助けをする
- 適宜、専門家の援助を利用することを勧める

自殺は、殺人や事故による死亡と同様に、恐ろしく、また不自然な死として受け留められやすい。自殺はよく自宅で起きるために、遺された者は愛する者の自殺を発見する可能性がある。故人が自殺という方法を選んだ結果、精神的苦悩、苦痛、フラッシュバック、そして視覚的な想起といったものが、長い期間、遺された人々の心に残る。専門家による援助がたいい場合は必要となるので、遺された人が医師のもとを受診することが最初のステップになることもあるし、そこからさらに専門家へ紹介される場合もある。

「**専門家の支援**」は、客観的評価に基づく支援を受ける機会となる。専門家の支援により得られるもののひとつは、遺された人が、「故人のことを一身に背負ってきている」という感じ方をしなくて済むようになるということであるが、これは遺族が他の家族や友人と接する際のこととして、実際に懸念されることなのである。

「**保健・医療従事者**」は、いろいろな角度から支援を提供することができる。もし、死別の結果として身体的な健康問題が生じたら、その地域の医師が必要なケアを行うことができる。また、遺された人や遺族にとって心配の種となるような健康状態の変化や、症状について話し合われたり、取り組みがなされたりする。

遺された人において、自殺に関連してメンタルヘルスの問題、あるいは心理的負担が認められる場合は、専門のカウンセラーは、故人を失った後の現実の統合を手助けしたり、建設的な解決策を探ることを手伝うことによって安心感を提供することができる。悲嘆の問題を専門とするカウンセラー、もしくはそれについて理解をしているカウンセラーは、遺された人が自らの悲嘆の過程を理解するのを助け、その人に自分の経験する感情が異常なものではないということを理解させ、孤立感を軽減させることができる。

心理士は、自殺によって生じるかもしれない特別な問題（例えば不安や恐慌発作）に取り組むことができる。

精神科医もまた重要な役割をもっている。特に、遺された人が、「抜け出すことができない」と感じるような遷延化した抑うつ状態を示す場合である。遺された人が、自ら、「自分を見失っている」と言うような場合、精神科医による支援と薬物療法が一定期間必要となることがある。専門家の利用は「ごく普通のこと」と考えることがとても重要である。

ソーシャルワーカーは、悲嘆の過程を通して、文化的背景によるタブー、社会的支援、専門家の利用、そしてその個人の反応などといった社会的諸相を調整し統合することで遺された人を助けることができる。

## 自殺で遺された人たちのための自助グループを立ち上げるには

自助グループのためにあらかじめ定められた決まりごとというものには存在しないし、成功の保証というものもない。もちろん、文化的な多様性が、運営に大きく影響する。ある人にとっては、自殺によって引き起こされたまさに個人的な感情を他の人と共有するという考えが、グループを形成する上での大きな障壁となる。しかしながら、2、3人の中で、

自分達の経験や感情を共有するための共通基盤が見出されれば、グループは先に進むことができるだろう。長年にわたり機能してきた自助グループで得られた経験によれば、グループの立ち上げを検討している人や、グループの活動を評価することに関心をもつ人たちによって、何がしかのガイドラインを考えてみる価値があるのではないかということが示唆される。それについて、以下に述べる事項は最大公約数として異論はないものと思われる。

#### 1. 開始に際して

自助グループの立ち上げには多くの時とエネルギーを要する。発起人は、多くの因子について考慮しなければならない。活動は経費がかかること（集まる場所のための費用、軽食、案内の郵送、専門家への謝礼にかかる経費など）を考えておくことが重要であるし、グループの運営上の問題に対して早期に対応できるように考えておかなければならない

- グループのリーダーやまとめ役としての役目をするのは誰か？あなたが遺族の一人である場合、あなたが主たる世話役となるのか、それともグループを支援し運営するのを助けてくれる専門家を探すのか？グループ開始後の初期の段階では、専門家のメンバーは、グループを組織するのを支援してくれるかもしれない。自殺で遺された人々との連携に特に関心やスキルをもっているメンタルヘルスの専門家なら、利用者の役に立つような自助グループを立ち上げたいと考えるだろう。また、遺された人が、グループを始めるのにはメンタルヘルスの専門家と協力し、それぞれの経験がグループの成功のためになるようにしたいという考えかたもあるだろう。
- あなたは、あなたの悲嘆の過程にあって、必要なエネルギーをグループの立ち上げのために注ぐことができるだろうか？悲嘆の初期の段階では、その人のエネルギーは、一日一日を生き抜いていくだけの分しかないかもしれない。悲嘆の段階がさらに先の段階にある人々、すなわち死別後に数年を経過しているような人であれば、さらに力が回復し、人生の目的や意味を再び取り戻しつつあるだろうし、他の人を手助けするために手を差し伸べることができるくらいまで、愛する人や友人の死による喪失を「統合」できているであろう。
- あなたが自殺で遺された人であり、グループの活動に密接に関わる意向があるとして、家族の支援は得られるだろうか？あなたの家族はもしかするとグループの参加したくないかもしれないが、グループを作りたいというあなたの望みをもし支持してくれるのであれば、それはあなたにとっての支えになるだろう。
- あなたは、同じような状況にある他の人たちを援助することに責務を感じているか？
- あなたは、グループを長い期間維持することに責務を感じているか？グループの創設に取り組むことには責任が生じるが、いったん始めたら、そのグループを維持していかなければならないのである。
- あなたには、職場経験や委員会・グループ活動の経験など、グループの立ち上げに役立つような組織運営の技術があるか？それらの活動で世話役をしたり、働いたことで得た技能は役に立つだろう。また、さらなる技術や支援を得る方法について、地域の専門家と話し合いをすることを躊躇してはならない。いったんグループが形成されたら、さまざまな技術が集積されていき、そしてグループが効率的に機能するようにメンバーが各々の役割を認識していくようになるだろう。
- 遺された人を支援するために、どのようなグループがあなたの地域に存在しているのだろうか？地域で発行されている新聞を読んだり、かかりつけ医と話したり、地域の保健センターに尋ねたり、掲示板を見たり、図書館に行ってみたりすれば情報が収集できるだろう。これらのグループの歴史や成功はどのようなもの

であろうか？ これらのグループのリーダーは、何がうまくいって、何がうまくいかなかったのかということをもどのように学んだのか？

- 地域には、あなたのグループの上部組織としての機能を果たす可能性のある組織はあるだろうか(例えば、オーストラリアには、Salvation Armyという宗教団体があり、グループを支援している)？ただ、遺された人のグループは、非宗教的なものとみなされるようにするべきである。宗教性を強調することは、人を遠ざけるものになる場合がある。もし、あなたが大きな組織のもとでグループの運営ができるのであれば、それはグループの存続の助けになるだろう。その他、大きな組織の利点としては、さまざまなサービスを提供することができるということもある。グループの目的と目標については、組織との間で相互に承認を行い、合意を交わすことが必要となる。

## 2. 需要の調査

遺された人々のための自助グループ立ち上げの第一歩は、地域で同じような状況にあり、グループを作るために集まることを望む人たちを見つけ出すことである。志を同じくする人々が連絡を取り合い、最初の話し合いを計画するためには、何らかの下準備が必要になる。それには、あなたが意図しているグループについて基本的な情報を詳しく記載した掲示や案内状の準備をすることから始めればよいかもしれない。

案内には、下記の情報が必要となる：

- 会合の目的。例えば、「自助グループは、家族や友人を自殺により失った人のために設立されます」など。
- 会合の日付。情報が行き渡るようにするために、十分な準備期間を見込んでおく必要がある。
- 会合の時間。一番初めは会合を夜にした方が、通常の就業時間で働いている人が出席しやすいだろう。
- 会合の場所。会合を公共の場所で行うか、誰かの家で行うかを決める必要がある。家で行う場合は、その家に住む家族に配慮しなければならないし、知らない人を自宅に招くことについての危険性についても考えておかなければならない。公共の場で行う方が、より自然であろう。会場は、温かく、居心地がよく、快適で、そして安全であるべきで、お茶を入れる道具や、軽食なども用意しておく必要がある。部屋は広すぎても狭すぎてもよくない。また、プライバシーが保たれるよう、個室にしたほうがよいだろう。また、できれば公共交通機関から近いところがよいだろう。地方自治体の施設や公民館、学校、図書館、保健所などの公共の建物は、無料ないしは安い値段で借りられる場合が多く、また集まりにちょうどよい部屋をもっていることが多い。
- 問い合わせの際の連絡先。一個人がグループに来るのはたやすいことではなく、非常な勇気が必要となる。そのような人にとっては、事前に会を組織している人と話をすることが参加の助けとなるかもしれない。遺された人の友人も、連絡を取りたいと望むかもしれない。

案内のコピーは、関心をもつ人たちに届くように地域全体に配布する必要がある。

有用な配布経路としては、保健所や医療施設、医師の集まる場所、公民館、宗教団体、他の支援組織のような、すでに遺された人を支援している可能性のある既存の組織を含めるのがよいだろう。

## 3. 初回の会合の準備

この会合の計画には、以下に挙げるような段階が含まれるだろう。

- しなければならないこと全てをリストにする。
- 会場の予約と確認
- 初回会合の議題を準備する。会合の進め方が計画されていることと、出席者がどのように会が進行されるのか理解できることが大切である（その他に提案される可能性のある議題はその下に列記しておく）。
- 情報収集のための書類の準備をする（例：出席者の連絡先を書き留める名簿など）。
- 名札を準備する。
- 専門家や経験のあるグループのリーダーや世話役に初回会合を支援してもらえるかどうか、検討しておく。

議題の例としては以下の通りである：

- 1．主催者の挨拶
- 2．はじめに出席者に自己紹介を求め、どのようにして会のことを知ったかを話してもらう。
- 3．グループの目的の概略の説明
- 4．グループ設立に関係する話題(次に挙げる項目を参照のこと)
- 5．軽食の提供と懇談会

初回の会合で、議論される話題として含まれるのは、次のようなものである：

- グループを作ることに十分な関心があるだろうか？初回会合に出席した人たちは、会の継続を望んでいるだろうか？通常、2、3人は互いを助け合いながら、情報や考えを共有するだろう。何人かの人たちは、もっと親密に話ができるようにと、5人以下の小規模なグループがよいと考えるだろうし、一方で、自分が「大勢の中の一人」になることができるな大規模なグループがよいと考える人もいるだろう。
- 会合の頻度：毎週行うのか、2週ごと、あるいは月1回にするのか？会合があまりに頻回(例えば週に1回とか)であると、メンバーがグループに依存的になっていくかもしれない。一方で、会合の回数が少ないと(例えば月1回とか)、結びつきを強めるのが難しいかもしれない。
- 会合の長さ：会合をどのくらいの時間が適当か？ほとんどのグループでは、1時間半から2時間が適当と考えている。それより長ければ、参加者は感情的に疲れきってしまう可能性がある。2時間枠であれば、はじめの30分に会の会誌準備を整えるとともに新しい情報を伝え、次の一時間で実質的な会合を行い、最後の30分で軽食と懇親会を行うという段取りで実施することができる。他には、グループの規模が会合の長さを規定するかもしれない。大人数のグループほど長時間の会合を要するだろう。グループが大規模なときは、会合の一部分を小グループに分けて行うのがよいかもしれない。
- 出席者が期待することは何だろう？「なぜ出席をしているのか」というについて、明確にしておこう。参加者が期待していることは果たして現実的なものなのか、ということについても明確にしておいたほうがよい。
- 会を続けたいと望んでいる人たちの連絡先。会合と会合の間に互いを支えあうために、グループ内で連絡先を交換したいと望む人もあるかもしれない。
- 次回の会合の日程

## グループ運営上の枠組みを構築する

次の段階は、グループが機能するための、運営上のガイドラインと枠組みを構築することで、以下に書かれている事柄を検討しなければならない。

### 1. 目的と目標

グループの目的を定める必要があり、グループの総体的な目的や構想を記述した文章の形にしておく必要がある。同様に、目標も定めておくべきで、グループが重点的に取り組むつもり分野を定めた文章を記述しておくべきである。

### 2. グループの体制を定める

二つのタイプの体制が選択肢として考えられる。

1)「開放的」かつ「継続的」で、期限を設けず、メンバーが各自の必要性に応じて参加したりやめたりできる形。グループは永続的で、年間または月間の決まった時期に会合が開かれる。需要が生じた際にいつでも利用できる資源として、地域で知られる存在となる。

【利点】メンバーはどの時期でも参加することができる。グループの性質上、オープンで、需要があれば地域においていつでも利用が可能である。メンバーは、特に辛く感じられる悲嘆の初期段階においては、必ずしも継続的に参加しなくてもよい。

【欠点】長期間にわたってリーダーシップやグループの維持・促進を維持することは難しいかもしれない。リーダーをメンバーから選んだり、役割を引き継いだり分担したりする準備をするのに苦勞を要する。メンバーは常に変わるので、グループの規模を維持するのが難しくなることもある。需要調査をしたり、グループについて広く周知することも継続的にしなければならない。遺された人の中には、自らの問題に対処したり癒しの過程に進む前に、膠着状態になってしまう人も出てくるかもしれない。

2)「閉鎖的」で期間が限られており、数週間にわたって、一定の時間に、例えば8-10回の会合を持つもの。グループの最初の会合に出席する人のために特定のプログラムが組まれ、固定のメンバーがそれぞれの決まった週に、あるいは各セッションに出席する。通常、2回目の会合が始まった後は新たなメンバーが参加をすることはできない。

【利点】定められた期間により、メンバーに開始と終了について明示することになる。メンバーの構成が一定なので、参加者は互いをよく知り、信頼するようになり、それが会合の枠を越えて強い人間関係を作り上げるのに役立つ。参加者は与えられた時間内で、それぞれの悲嘆の問題を積極的に探ろうとし、全体的な治癒過程へと移行していく。

【欠点】構造的にグループへの紹介・参加が制限される。参加希望者は、次のグループ活動が開始されるまで待たなければならない。人口規模の小さい地域では、プログラムに専念、修了できるだけ数のメンバーの数を募るのが難しい場合があるかもしれない。

### 3. メンバーの条件とグループの名称

グループの対象となる人を明確に定義しておくべきである。例えば、「家族や友人を自

殺で亡くした人は誰でもメンバーになれるが、16歳未満の子どもは対象外である」などと定めておくこともできる。子どもの場合、子どもに特有のニーズに合うように特別に計画されたプログラムを提供するのが望ましいだろう。参加する人すべてを保護するために、規約が定められることもある。

混乱を避けるためには、例えば自殺企図をした人も対象者に含まれるというような誤解をされないように、グループの名称は会員の対象を明確に表わすもの（例えば、「(誰かを)自殺で失った」など）にすべきである。

#### 4．会合の形式

検討の対象となる会合の形式としては、以下の二つがある。

- 1) 構造化されたもの、あるいはあらたまった形のもの。この形式は、その後の毎回の会合で使われる定式のものとなる。グループは、どのように会合を始め、会合の間に何をし、どのように終了するかを定めておく。形式は厳格なものである必要はないが、何が行われるのか分かっていることで参加者に安定感をもたらす。

ひとつ提案するとすれば以下のようなものである：

- (a) 開会の挨拶と導入
- (b) グループで定められた「倫理規定」の読み上げ
- (c) 体験を皆で分かち合う
- (d) 準備された話題についての情報提供や教育
- (e) 今回の会合の総括と次回会合の計画
- (f) 軽食と懇親会

- 2) 非構造的で、あらたまった形でないもの。このやり方では、議題を予め決めずに会を行う。グループでは、参加者の需要に応じて挙げられてきた話題を何でも話し合う。ただし上記の構造的な形式で行われる手順(b)は実施されるとよい。

#### 5．役割と責任

会合前、会合の最中、そして会合と会合との間にやらなければならない課題が出てくるであろうし、メンバー達は、これらの課題の分担を申し出なければならない。責任を分担することで、当事者意識が生じ、そのことが自助グループ活動の核となる。それぞれのメンバーがグループに持ち込む技能が、誰がどのような役割を果たすのかを決める際に役立つだろう。

課題には次のようなものが含まれる：

- 鍵を受け取り、会合に使う部屋を開けておく
- 会合のために部屋の準備をし、終了後に片づけをする
- 到着した人に名札を渡す
- 軽食の準備の手伝いをする
- グループの運営を手伝う(この役割はメンバー達の間で分担することになるかもしれない)。世話人は、会合の開催、プログラムに準拠した会の進行の誘導、メンバーが議題から逸れないようにすること、メンバーが、自分の持ち時間を越えて話すことのないように(他の人の分の時間を潰してしまわないように)メンバーに知らせること、議論を要約・明確化すること、などに責任をもつことになるだろう
- 自分達の計画した企画(例：情報提供のための会)をまとめることに責任をもつ
- グループが広く知られるように活動する(例：印刷物の配布など)

- 印刷物を使って調査を行うなど、グループ活動のために活用できるような調査を行う

## 6. 倫理規定

グループは、皆で倫理規定を定めるか、会合を運営するのに必要な基本原則を定める必要がある。境界線を定めることは、グループに期待してもよいことを知らせ、そこで出会う人たちに安全な場所を提供するための助けとなる。グループによって保護された環境の中では、人々は、他の誰にも、家族でさえもほとんど知ることのないような気持ちや感情を、全くの他人に対してオープンに表現することを求められる。これらのルールは、各会合の初めに全員で読み上げ、コピーを配布する必要がある。検討すべき基本原則の実例としては、以下のようなものが挙げられる：

- 1) グループのメンバーは、守秘義務に関わる全ての権利を尊重する。グループで共有した思考、感情、体験は、グループ内に留める。それは、メンバーがそれぞれの思考と感情を含むプライバシー（個人情報）を共有するからである。
- 2) グループのメンバーは、思考と感情には正しいということも間違っているということもないことを認識する。
- 3) グループのメンバーは、他のメンバーに対して判断を下したり批判的になったりせず、受容的であること。
- 4) グループのメンバーは、悲嘆や感情を共有する権利も共有しない権利も持っている。会合では、なにか話をするのが求められるが、「ただそこにいる」ことを望む場合には、それを受け容れること。
- 5) グループのメンバーは、同情（他の人の考えや感情を共有する）ではなく、共感（同じくその状況を体験したことで、十分に衝撃を理解している）をもってグループに参加すること。
- 6) グループのメンバーは、その人の悲嘆はその人に特有のものであることを認識すること。メンバーの皆に共通することと、個人個人に特有なことをそれぞれ尊重し、受け容れること。
- 7) グループのメンバーは、自分自身を表現するための時間を平等に有し、また中断されることなく表現できるという権利を尊重すること。

## グループを支援するための資源を同定し、導入する

グループや、グループ内のメンバーが利用する可能性があり、価値のある社会資源は、広範な領域・情報にまたがるものである。情報を収集し、蓄積する過程には、メンバーが特定の分野を利用していくものと、グループの企画の中で開発されていくものがあるだろう。収集した情報は、その後、フォルダーに整理してメンバー全員が使えるようにしたり、コンピューターに保存してデータベースとして構築したりするとよいだろう。

資源の同定と導入は、二つの目的を提供することになる。ひとつは、有用な情報を提供しながら、地域のさまざまな部門においてグループについての認識を高めていくこと、そしてもうひとつは、グループのメンバーが、それぞれ自分達にとって実際の価値のある活動に関わっていくようになることである。

次に挙げるのは、行動の指針として役立てられるだろう：

- 地域のさまざまな組織についての情報を得る。面会の約束をし、訪問し、連携を進め、その組織の発行する印刷文書を収集する。こういった組織の中には、保健機関や地域・



ボランティア機関、専門家団体などが含まれるであろう。メンバーは、これらの組織との間で意見を交換し、自分たちのために役立てられるようにすることができる

- その後の会合での講演の依頼を打診できるような、地域の中の「専門家」を見つける。これには、保健・医療専門家、関連するグループのメンバー、教育専門家などが含まれる。情報提供や講演で有用な話題としては次のようなものがある：1) 自殺にまつわる事実に関する教育的内容のもの、2) 保健従事者の役割(メンタルヘルスの領域を含む)、3) うつ病と精神疾患についての理解と認識、4) 悲嘆に対する補助的な治療、5) 悲嘆の理解、6) 悲嘆の性差、7) 援助者のケアなど
- グループのメンバーの研修を行うことのできる教育専門家をみつける。研修を行うことのできる領域は次のようなものである：1) 悲嘆の理解、2) グループの運営、3) 他のグループとの連携、4) コミュニケーション技能、5) 援助者のケア
- グループに関連書籍の一覧や参考資料・書籍を供給することができるように、図書館や関連組織と連絡をとる。「The Compassionate Friends」という団体では、自殺による影響についての非常に多くの資料とともに、悲嘆や喪失のあらゆる側面を網羅した広範な文書を有している。これらの団体や、その他の同じような組織に連絡を取ること、豊富な情報を利用する手段を得ることができるだろう。

## 成果について評価をする

多くの要素がグループ活動の成果を評価することに関わることになる。成果につながる機序として、いくつかの要素を下に記載する：

- **人数だけが重要なのではない**：人生において、成功の多くは数で数える。そして、普通は人数が多ければ多いほど成果も大きい。しかし、自助グループにおける成果とは、単にグループに参加している人数の問題ではなく、愛する人が自殺をした後に遺された人が「新しい自分」になることができるように、どれだけの援助ができたのかということが重要である。当然、人数も大切な要素であるが、数がどれだけの意味をもつというのだろうか？人数が多いということは、地域の自殺者の数が増えたことを指し示すものなのだろうか？グループの公共性が機能しているということなのか？それとも、グループがとても役立つこと、そしてその情報が他の人に伝えられたことを表すのだろうか？あるいは、何年も感情を抑圧してきた遺された人々が、ようやく援助が利用できることを知ってグループを利用したということなのか？グループの世話人は、新しいメンバーに、どのようにしてこのグループを知り、なぜ参加しているかを尋ねることが大切だと気づくだろう。その答えは、グループが地域社会の必要としているものを満たすことができるようになるための、大きな助けとなるであろう。
- **あなたの話をしよう**：支援グループの主たる目標の一つは、自殺による喪失と、遺された人が経験した人生について自分自身の話をしてもらうことである。語ることで自分がとても治療的なことなのだ。多くの人々が話をすればするほど、関連するさらに多くの問題に対処していくことができるようになる。もちろん、誰もが自分自身の話を強制的にさせられるようなことはない。世話人は、それぞれのメンバーに自分自身の話をするように勧めるべきで、そのための適切な機会を提供する必要がある。これは、グループの皆の時間を一人で占有してしまうような人物をある程度、制御するというのも、世話人の実務だということになる。
- **振り返り**：初めてグループに参加した時も、そしてその後も折に触れて、今、自分が悲嘆の過程のどこにいるのか振り返ってもらうことは有用である。このことは、彼ら自身には信じ難いと思う時もあるかもしれないが、彼らが進歩を遂げていると認識してもらうのには役立つ。同様に、グループの存在とその過程を通して、遺された人々、

「新しく」、よりよい形で社会の一員となることを助け、成功させてきたのだということ世話人が実感するのに役立つ。そのような事柄を通して、遺された人々がようやく先を見つめることができたり、将来について考えることができるようになるための役に立つことができる。悲嘆に留まり、将来がないと考えるのは簡単なことである。過去を振り返ることは、時に難しいことではあるが、それをするだけでマイナスの考えを振り払うことにも繋がるし、人生は今も続いているのだということが理解されるであろう。

- **手を差し伸べよう**：支援グループにおいて最も確かな成果のしるしの一つは、メンバーが他者、特に新しいメンバーに救いの手を差し伸べ始めるときである。遺された人としての回復の道程がある地点に達し、自身も持っているものを新しく加わった人に分け与えることができるようになったのだという実感をもてた時が、その人が他の人に力を与えられる存在になった瞬間である。同じ状況にいたのだという認識と、同じ体験をしてきたのだという意識が、その人のエネルギーを回復させ、そして諦めずに続けようという熱意をも回復させる。この域に達するかどうかが、成功の真の目安となる。
- **答えのない疑問にとどまらないこと**：全てのサバイバーが答えのない疑問を持ち、常に答えを求めている。会合の間にこのような疑問を扱い、その議論を続けるのに任せてしまうと、その議論は最後に壊れてしまうことになる。誠実かつ現実的に、そのような疑問があること誠実に、現実的なこととして認めるのは妥当なことであるが、その疑問に答えを与えようとするのは決して妥当なことではない。ある遺された人の経験によれば、その疑問に耳を傾けること、そしてそのことを脇に置きながら、回復のためのプロセスを続けていくということが有用なのだという。
- **答えを知る必要はない**：全ての遺された人は、「なぜ私の愛する人が自殺をしたのだろうか？」という困難で、答えのない疑問に直面する。この疑問は遺されたばかりの人に容赦なく迫り来るもので、それ自体はごく正常なことである。悲嘆の過程のある時点で、ほとんどの遺された人は、その答えは得られことはないのだということを受け容れられるようになる。そして一度そのことを受け容れると、彼らはその疑問を脇において、前に進むことができる。従って、グループの過程がうまくいっている場合の最も確かなしるしのひとつは、メンバーが現実を受け入れ、それを言語化し、彼らを選択した新しい行動を通して人生を進み続けることを示すことである。このようなことが見られたら、そのグループのメンバーは、少しずつではあるかもしれないが、部分的には成果をあげることができたと感じてよいはずである。
- **予定表はない**：悲嘆の段階や、その一般的な経過について多くの事が書かれている。時々、遺された人々は、自分も一般的な悲嘆の過程を辿るのだと思ってしまうことがある。しかし、経験的に、遺された人々には人それぞれの悲嘆の癒しのためのパターンと経過があるということが示されている。ある人に、他の人の経過に合わせることを期待すると問題が生じる。遺された人との協働に熟練した人は、「自分自身の内にある感情を信じなさい」と言うが、これは、遺された人が自分の予定表を知ろうそとしていた時には良いアドバイスになる。
- **可能であるのなら、他の人に希望を与える**：ある期間、グループに参加していた人々は他の人にとって大いに助けとなる。自殺による喪失からどの位、時が経ったのかを話すことは、特に新しいメンバーにとっての大きな助けとなる。そのことが、「1時間でも1日でも生きていけるのだ」「そういう日々が何週にも、何年にも積み重なるのだ」という希望につながる。どの段階まできたのかを振り返ることは、あたかも永遠に続くかのように感じる絶望を生き延び、乗り越えたという事実を強調するのに良い方法である。同様に、経験者が癒しの過程における成果について語ることはとても役立つ。例えば、どのように誕生日や休日、記念日を過ごすのかということ話すことは、初めてそのような重要な日を迎える人々にとっての助けとなる。そして、自分自身の成果を他の人に分け与えることが、自身の回復過程にもとても役立つことをそ

の人は学ぶだろう。

- **涙と抱擁**：遺された人はしばしば涙する。多くの人々にとっては、泣くことはプライベートではよくても、公の場となると受け入れられ難い。彼らには、支援グループの場では泣いてもよいことを知ってもらう必要があるし、実は、そのことは期待されることでもあるのだ。涙を流すことは、癒しにもなり救いにもなるし、人が困難な問題を解決するのに役立つものなのだということを示す。おそらく、他の人の涙は、他のメンバーにとっては、喪失体験以来、初めて他の誰かを慰め、助けようと手を差し伸べるためのきっかけになるだろう。世話人は、会合にティッシュ・ペーパーを用意しておいたほうがよい。これは、涙は歓迎されるというしるしを与えることになるだろう。抱擁は無条件の受容を示す一つの方法である。抱擁は、受容とケアと支援のサインであり、これらは全ての遺された人が必要としていることである。グループミーティングで集まった時、歓迎とケアのサインとして抱擁がなされるのが普通である。抱擁は、開放的であるというメッセージを伝え、回復のある過程にまで達した人は、そのことが悲嘆過程を通り抜けるのに大切なことであると気づく。例え初めての出会いであっても、到着したメンバーを抱擁で迎えるのは、「あなたは受け容れられる」ということを示して見せるのによいことであると、おそらく世話人は知るであろう。
- **偉大な先達**：人々がグループメンバーになってしばらく経つと、突然グループの他のメンバーが、今までに出会った人々の中で最も素晴らしい人のうちの一人にみえることがある。愛する人の自殺は、人を永遠に変えてしまう。旧友は次第に去っていき、支援グループの会合で出会った見知らぬ人が新しい友人となることはしばしばあるが、それは全く普通のことである。なぜなら、グループでは、互いに何を経験したかをよく理解し、その先の道程がたいへんであることも分かってくれるからである。
- **グループをいつ終了できるのか?**：支援グループに通うのを終わりにするのがいつなのかを、どのようにして知るのだろうか？「あなたの内的な直感を信じること」というのがおそらく最も適切なアドバイスとなるだろう。いつが終わりなのかということも、非常に個人的な要素である。もし、支援グループに参加することが日常的になった場合は、その時が今後の行動について考える時であろう。グループの会合が、もはや感情や情緒に新しい洞察を提供してくれなくなった場合や、自分の経験を分かち、新しいメンバーを手助けするために会合に参加し続けるということに興味をもてなくなった場合は、その時が、終了の時期ということになる。まだ悲嘆からは完全には癒されてはいないかもしれないが、自分自身で前に進んで行ける段階にはいる。もちろんメンバーは、前に進み続けるための支援やエネルギーを求めて、いつでもグループに戻って来ることができる。
- **その先と進む**：おそらく成果として最も確かなものは、遺された人がグループの支援を集約・統合でき、「その先へ行くことができる」ようになり、グループを訪れるのが、単なる訪問になることである。一般的には、遺された人がグループに通わなくなる時は、その人が他の支援や自分のもつ継続する力でもって何とか生活していく能力を身につけ、十分に自信がもてると感じることを意味する。あるいは他の理由、例えば、グループでの不快な経験、家庭や職場での負荷、健康を害するなどの理由でグループを離れることも場合によってはある。グループの世話人は、メンバーに対して誰がグループを離れるのかを伝え、その理由を確認することが役に立つことだということに気がつくだろう。もしある人が自分に自信がもつことができ、そのことによって本当に「先へと進んでいく」のだということが確認できれば、その情報は、悲嘆の過程がうまくいっているのだというプラスの経験として、メンバー間で共有されるのが良い。

## グループにとっての危険因子

グループを扱うときに覚えておくべきいくつかの原則がある：

- グループは個人から構成されており、個人は皆、異なる個性をもっている。そのことで時に対立を生むことがある。強いグループは、適度な緊張を受け容れ、そして対立を克服するだろう。
- 枠組みを置き、きとんとした構造をつくり、倫理規定を確立するといった、グループを成立させる過程が、問題が生じた際に有用な安全網を提供することになるだろう。
- 必ずしも全ての人が良い支援メンバーになることができるとは限らない。悲嘆の過程が長く複雑な人々や、深刻な情緒的問題の既往をもつ人々は、個人的に専門的カウンセリングを利用するほうが適しているだろう。
- 「燃え尽き」(任務にかけるエネルギーと熱意の枯渇)は、支援グループのリーダーにとって職業的危機であり、回避しなければならない。グループの世話をすることは、情緒的にたいへん疲労することである。これを定期的に、計画されたことに基づいて行うことは、やがてはその人を消耗させ疲労させることになる。世話人は効果的な仕事ができなくなり、そのうちグループから離れていってしまうかもしれない。これは一般的に起こることではないかもしれないが、一方で、可能性としては十分にあり得ることで、警告すべき内容としてしばしば報告されてきたことである。「燃え尽き」を回避したり、「燃え尽き」に対処するには、任務から離れる時間をもつこと、グループの仲間を巻き込み、燃え尽きを癒す人を巻き込むことなどが挙げられる。仲間を巻き込むことには、2つの利点がある。一つは、グループから受け取った援助に対してお返しをする機会を彼らに与えることで、二つ目は、その仲間が、回復の過程を通してグループリーダーになれるようなところまで到達したのだということを示すことができるということである。
- 遺された人や世話人は、愛する人の自殺により生じた感情により圧倒されていて、潜在的に脆弱である。それは、自殺が3週間前に生じたものであろうと30年前に起こったことであろうと当てはまることである。感情の波は、いつでもどこでも、前触れもなしに遺された人に襲いかかる。遺された人が要求するものを得るのに必要なことは、ストレスや過労、過剰な期待、そして睡眠不足を避けるという考えである。先ず自分自身をケアすることが第一で、それによって他人をケアすることができるようになる。

下の表は、グループの中に生じる可能性のある危険因子の例のいくつかを示すものである。

予想される危険因子	対処するための計画
1．グループは、多くのグループの仕事をこなすのに、1人か2人のメンバーに頼むようになり、何人かメンバーは、疲弊を感じるようになる	1．グループが機能するための方法を、会合の一部の時間を充てて話し合う。その問題をオープンに議論し、仕事を分割するための最良の方法についての提案を求める
2．あるメンバーがミーティングにおいて優位性を示すようになり、公平に与えられた時間より多くの時間を使うようになり、所他のメンバーの語りの妨げとなる	2．グループの規則を毎回の会合の開始時に読み上げる。そしてメンバーが、自分の持ち時間を超過したことに気付くようにする。明確な時間制限が設定されるべきであろう
3．あるグループのメンバーは、悲嘆の中で膠着してしまい、他のメンバーにマイナスの影響を与える	3．グループのメンバーは、その個人個人に合った形で参加するべきであり、グループが、その個人の要求を満たしていないと思われること、個人的なカウンセリングや支援がより有用であるということに焦点を当てて話し合い、集中して議論を行うべきである。そしてその人が援助を受けることのできる場所を勧める
4．グループ全体が進歩していない、前に進んでいないようにみえる	4．グループ内で話し合い、必要とされる変革を視野に入れながらグループに対する需要についてあらためて定義する
5．グループ内の全員は、遺された人自身が自殺に関してリスクがあると気づく必要がある	5．グループ内でこの話題について話し合う。グループとメンバーが、どのようにお互いを守っていくことができるかということについて合意を形成する

## 発展途上国と農村部における遺された人たちの支援

発展途上国では、遺された人に対する支援は存在していない可能性があり、自殺が国家的な問題として認識されていない場合もあるだろう。これらの国の遺された人々は、癒しを得るための支援や、悲嘆と付き合うための方法を見つけるのにどうしたらよいのだろうか？いくつかの国々では、現在、ほとんどのことが行われていないわけであるが、このような自助グループは役立つし、個人のレベルでは、いくつかの思いつきや経験、考え方が有用なものであることに気づくだろう。

発展途上国では、WHOと自殺予防を重要と考えている非政府組織との共同活動が、遺された人たちのための支援と自殺予防のための国家の活動を促進するという点で注目されている。

下記の自殺予防の考え方に関する項目は、有用であると考えられている活動型、個人または集団の活動型について言及している。これら最低限必要と考えられる項目は、それぞれの国家が、いわば文化的に繊細かつ適切な活動を導いていくために創造的な仕事をして

いくのに当たって刺激を与えることであろう。

- **資源となるセンターを設立する**：発展途上国と農村地域の人々に手を差し伸べるためには、遺された人の支援と自殺予防活動に関する情報請求に応じることのできるセンターの設置が、強力なステップとなるだろう。カナダ・アルバータ州のカルガリーにある自殺情報・教育センターは、モデルのひとつとなるだろう。
- **啓発／教育プログラム**：自殺予防と遺された人の支援に関する啓発／教育プログラムの提供を目的に行われる保健と教育の両専門家たちによる共同作業は、発展途上国において意義のある活動の開始点となる。
- **資源を広く普及させること**：資源の広い普及と利便性の向上は、発展途上国と農村地域の双方において遺された人の問題の啓発と支援提供のきっかけとなる。
- **WHOの国際的な自殺予防・研究ネットワーク**：WHOのメンタルヘルス部門の精神・行動障害チームは、自殺予防と自殺で遺された人々の援助を世界的な規模で推し進めている。また、自殺予防に関わる多くの非政府組織や専門家を把握している。このネットワークは、啓発と情報提供プログラムを確立するのに助言者としての役目を果たすのに利用することができ、WHOが求める国家の自殺予防戦略の開発を促進する。
- **個人的な活動**：さまざまな理由により、発展途上国や農村地域にいる遺された人々は、自殺で愛する人を失った喪失の中を一人の力で生き抜いていかなければならない。ある人にとっては、愛する人の自殺の経験は人生の中で出くわす唯一最大の悲劇かもしれない。そのような状況を踏まえて、有意義で適切な対処法を促すために、以下をことを推奨する：
  - ・ **話すこと**：互いにコミュニケーションをとることは、感情や情動を共有する機会を与える。聴いてくれる誰かを見つけるのは容易なことではないが、家族や友人、宗教団体のメンバーにアプローチをすることが良いスタートになるかもしれない。
  - ・ **書くこと**：書くことによるコミュニケーションは、長年、多くの遺された人によって利用されてきた。誰かに手紙を書くこと、あるいは日記をつけたり考えや気持ちだけをページに綴ることが、役に立つのだということに気づかされる。
  - ・ **芸術**：さまざまな芸術活動の実践が、何世紀にも亘って個人の表現方法となっている。方法としては、描く、縫う、作陶、木工、あるいは音楽などがある。制作を通して感情、考え、情動を表すことが有用である。
  - ・ **参加すること**：近くには出会うことのできるような遺された人はいないかもしれないが、他のグループ活動に参加できる可能性はあるだろう。そのような活動への参加には、自分自身で手を伸ばすこと、自分自身を越えて行くという意味合いも含まれ、他者に関心を当てることで癒しの過程を前に進めていくのを助ける。
  - ・ **沈黙考**：この個人的対処は、遺された人々が陥り易い「停滞」を乗り越えるための解決法に焦点を当てる際に役立つ。

人は、最も困難な状況下でも何とか生き延びていくことができる。上記の考え方は、愛する人の自殺という悲劇から抜け出し、将来に待ち構えている新しい人生をその人が見つけることを始める出発点として、提案されるものである。

## 遺された人たちの支援：「参加型治療」を通しての支援

この資源のほとんどは、成功した遺された人たちのための自助グループの発展に寄与している。しかしながら、20世紀の最後の20年間で、多様なグループが創設され、遺された人々自身によって活動が実施された。これらの活動は、“参加型治療”と呼ばれるよう方

法を通して、遺された人々に支援を提供している。

必ずしも網羅的ではないが、以下にこれらの活動の要点のいくつかを挙げる：

- **遺された人による支援チーム**：遺された人々は、自殺により新たに生じた遺された人の家を訪問するための訓練を受ける。要請に応じて実施されるこの相互的で価値のある訪問は、新たに生じた遺された人を、望ましい回復過程に乗せることに役立つ。
- **教育／情報プログラム**：訓練を受けた遺された人々が、地域のグループや、職場・市民の組織において自殺問題についてプレゼンテーションを行う。通常、自殺の警告となる徴候や危険因子、予防因子などについて語られることになる。
- **青少年教育プログラム**：青少年を自殺で失った親たちは、学校の生徒を対象にした講演が、聴衆によく受け容れられることにしばしば気づかされる。ただし講演の際には、自殺がひとつの選択肢として可能なものであるという形で伝わることを注意を払わなければならない。
- **自殺予防団体・遺された人の団体に参加する**：これらの多くの団体は、特別なプログラムや活動を遺された人々に提供する。同時に、活動家にリーダーシップをとる機会をも与える。
- **失った人の人生をとどめるキルトのこと**：サンディー・マーティンというアメリカ人は、自殺により亡くなった愛する人の写真を、芸術性の高いキルトの中に納めることを考えついた。これは、通常自殺を表すのに使われる冷たい統計数値とは対照的で、自殺による喪失という人生の悲劇を際立たせるものである。
- **失った人の人生をとどめる貴金属のこと**：これもサンディー・マーティンが別に考案したものである。それは無限の象徴するもので、金や銀で作られ、愛する人を自殺によって失ったとしても、「その人生は永遠に存在する」ということを遺された人に思い起こさせるものである。その貴金属は、自殺予防のために活動することを常に思い出させるものとなる。
- **意見を主張することや政治的意志を示すこと**：国連／WHOの戦略を国家の自殺予防計画の実施に導入するために、アメリカの Suicide Advocacy Network USA (SPAN) は、政治主導を求める陳情の手紙を用いて効果的なプログラムを発展させた（それは、自殺予防プログラムに関する要求を十分に満たすためのものであり、それによって国の自殺予防方略の開発と実施が国民的な課題となるのである）。
- **援助のための／危機のときのための回線**：これらの電話回線は、電話をかけてきた人を訓練された担当者(しばしば遺された人)につなぐ。このサービスは、ケアにあたり、掛け手に関心を抱く受け手が直接、電話をかけてきた人に適切な援助を提供し、掛け手が自己破壊的な行動をとることがないようにと考えられ提供されている。
- **ボランティアによるサービス**：多くの遺された人々は、ボランティアが、非営利団体や宗教組織を通してメンタルヘルスのための支援プログラムを実施し、これを特色もったものにする手助けをしているということに気づかされる。
- **啓発プログラム／実践活動**：ここでの可能性は無限である。高速道路にある広告から地域の歩道まで、市民のプログラムや活動からビデオによるプログラムまで、服にプリントするメッセージから地域の遺された人たちのための会議まで、いろいろなやり方がある。