

とき：2022.09.10.13:40-15:40

場所：TKP 新橋汐留ビジネスセンター・ホール 401（東京都港区）

第 15 回全国自死遺族フォーラム（主催：全国自死遺族連絡会）

テーマ「新しい支援者とともに歩む自死遺族の自助グループ」

上智大学 岡 知史

1. [支援者は敵だった](#)
2. [グリーフケアが敵だった](#)
3. [「悲しみから回復する」？](#)
4. [「悲しみが長引けば病気」？](#)
5. [心の外のことについては沈黙](#)
6. [新しい支援者が現れた](#)
7. [自助グループの力量を上げる](#)
8. [助ける人、助けられる人の区別はない](#)
9. [自助グループはコミュニティ](#)
10. [フリーライダー（ただ乗り）とは](#)
11. [自助グループは、あるだけでも良い](#)
12. [自助グループは「かがり火」](#)
13. [広報は大切](#)
14. [広報では信頼から信頼をつなぐ](#)
15. [まとめ：新しい支援者との連携のために](#)

第15回 全国自死遺族フォーラム

新しい支援者とともに歩む 自死遺族の自助グループ

上智大学 岡 知史

2022.09.10.

TKP新橋汐留ビジネスセンター

ただいま、ご紹介いただきました上智大学の岡と申します。私は2009年ですから、もう13年前ですかね、第2回の全国自死遺族フォーラムが東京で開かれまして、そのときに初めて、こういう形で講演をさせていただきまして、それ以来、もう毎年のように、こんな感じでお話しさせていただいていますが、ずっとだいたい同じことをお話しているのですね。

それは自死遺族のかたの「悲しみ」について、遺族の自助グループは、それをどのように理解しているのか、特に、それが「グリーフケア」とは、どう違うのか、ということを繰り返して、お話ししてきました。

ところが、今回、みなさんも気が付かれたと思いますが、今回の全国自死遺族フォーラムのホームページには、私の講演のタイトルが無かったですよね。いつもは、こうじゃないですよ。いつもなら「遺族の悲しみについて」とかいうタイトルを、私、田中さんからいただいてから、いろいろ悩みながら、講演の原稿を用意するのですが、今回は、なぜか講演は依頼されてもタイトルの指定はなかったんですね。

これは、どういうことなんだろうと考えてみたのですが、市民運動としての、自死遺族の自助グループの状況が、良い意味で変わってきたのではないかと思うのです。

それで、今回のお話は、まず、そのことからお話したいと思います。つまり自死遺族の自助グループの状況が変わってきた、とくに自助グループの周囲の支援者が変わってきたということについて、お話したいと思います。

🔗 支援者は敵だった

実は 2020 年、おとししですね、東京都港区にある専修大学のキャンパスで、やはり自死遺族支援の関連で会議があったのですが、そのなかで田中さんが「遺族の支援者は、いままでは敵でしたが、いまは仲良しです」と、おっしゃっていました。

★「支援者」は大きく変わった

以前「支援者」は、遺族の「敵」だった



初めてこういう場所に来られた人は、ちょっと私が何を言っているのか、わからないかもしれませんね。支援者と「仲良し」なんて当たり前じゃないの。それより「支援者が敵」って、どういうこと？と思いますよね。

でも、この全国自死遺族フォーラムが始まったころは、そうだったんですよ。私は 2009 年の第 2 回のフォーラムから参加していますが、あんまり具体的なことを言うと、ちょっと差し支えがありますので申し上げ

られません、いわゆる「支援者」とは、バチバチの対立関係だったように思いました。もちろん支援者全員と対立していたわけではないのですが、自死遺族の自助グループは、その大多数の支援者と衝突していたという感じでしたね。

どうして支援者と対立するようなことがあるのかということですが、これは、もう知っている人には説明はいらないと思いますが、この問題にはじめてかかわる方は、きっと疑問に感じると思うので、ちょっと時間をかけて説明したいと思います。

まず前提としては、以前に「敵」だと思われていた「支援者」と、いまの「仲良し」という「支援者」とは基本的に違う人たちです。つまり、以前に「敵」だった人と遺族が和解をして互いに歩み寄ったとか、そういうことではなくて、いままでとは違う人たちが「支援者」として現れたということなんですね。じゃあ、以前は、どういう「支援者」だったのかというと、こういう人たちでした。

🌿 グリーフケアが敵だった

自死遺族の以前の支援者は「グリーフケア」を行う人たちだったということです。この会場には、まだ遺族になったばかりというかたで「グリーフケア」という言葉も、あんまり聞いたことがないなあと思われる人もいらっしゃるかもしれませんので、少しお話ししますと、「グリーフケア」の「グリーフ」というのは、悲嘆という意味です。

悲嘆とは、平たくいうと「悲しみ」のことです。実は「悲嘆」は、学問的な用語のグリーフを訳した言葉なので、そういう意味で私たちが日常よくつかう「悲しみ」とは、内容がかなり違います。

★「支援者」は大きく変わった

以前「支援者」は、遺族の「敵」だった



グリーフ（悲嘆）ケア ——— グリーフワーク（喪の仕事）



ただ厳密には違うのだけれども、実際には「グリーフケア」は「悲しみのケア」というように理解されてしまっています。これが、あとでまた述べますが、いろんな混乱を引き起こしている原因の一つになっていると私は思っています。

この「グリーフケア」と対になって出てくる考え方が「グリーフワーク」です。これは「喪の仕事」と訳されることがあります。喪に服するという言葉がありますよね。愛する人が

亡くなった。その悲しみを受け入れていく。それを「仕事」に例えたわけですね。漫然と「悲しいなあ」というのではなくて、悲しみを見つめて、自分の仕事のように、がんばって悲しみを消化していくというイメージですよ。この「仕事」をしなければ、あとあと、その悲しみが、ずっと心のなかに残って心全体に悪い影響を与えるという、そういう考えかたです。

私、このあいだ歯を抜きましてね。歯医者さんがいうには、歯の根っこのところに膿（うみ）があるから、それを出さないと顎の骨がダメになるとか言われて、ものすごく痛かったのですが、その痛いのを我慢して膿を出せば、あとは傷がふさがっていくということでした。

それと似たようなイメージですよ。悲しみは、グリーフワークによって外に出せということです。悲しみは心の「膿」のようなものだから、それを辛くても、それを外へ出せ。それが「仕事」なんだから、それをやれと。そして、それをするためのお手伝いとして、グリーフケアというのをしますよ。これが基本的に以前の支援者の姿勢ですね。

「いやいや、違う！」という反論もあるかもしれませんが、少なくとも自死遺族からは、そう見えていたということです。そう見えていたからこそ「支援者は敵だ」と、田中さんは、おっしゃっていました。その意味を、さらに説明しますと次のようになります。

🌿 「悲しみから回復する」？

まず、ひとつは「悲しみから回復する」ということですね。グリーフケアを受けながら各自がグリーフワークをやっていけば、悲しみから回復して、また幸せな日々が戻るんだという。でも遺族の立場からいえば、「いや、それは無いだろう」ということなんですね。「グリーフワークをやれば、悲しみから回復する」と言われた段階で「あなたたちに何がわかるんですか」というようになってしまう。

★「支援者」は大きく変わった

以前「支援者」は、遺族の「敵」だった

グリーフ（悲嘆）ケア ——— グリーフワーク（喪の仕事）



1. 「悲しみから回復する」という
2. 「長引く悲しみは病気だ」という
3. 個人の「心」の外のことには沈黙

グリーフケアをさかんに勧めている文章のなかで、ある方は、かの有名な精神分析学を創り出したジークムント・フロイト先生が「喪の仕事」を提唱した、だから正しいんだ、みたいな感じで、書いていましたが、フロイトが「喪の仕事」を考えたまっかけは、自分の家族が亡くなったこと、つまり自分が 40 歳のときにお父さんが 82 歳で亡くなったこととされています。

どういふ亡くなり方だったのかは、ちょっと調べてもわかりませんでした。でも亡くなったのは 1896 年ということだったので、いまから 120 年以上前ですね。明治 29 年です。だから 82 歳って、ずいぶんご長命だったと思いますよ。82 歳で天寿を全うして亡くなったお父さんの死なら喪の仕事で受け入れられたかもしれませんよね。

でも、フロイトは 63 歳のころ 27 歳の娘を突然の病気で亡くしています。その悲しみは、ずっと続いたと友人の手紙に書いているそうです。結局 82 歳の父を亡くしたときには喪の仕事はできたけれども、27 歳の娘を亡くしたときには自分自身、喪の仕事ができなかったということですね。ずいぶん人間らしいフロイトのエピソードだと思います¹。だから喪の仕事というと、とても有名な概念なので、もういろいろなところで有効性が証明された理論だと思っているかたも多いと思いますが、考えだしたフロイト自身がうまくできなかったという皮肉な話ですよ。

🌿 「悲しみが長引けば病気」？

2 つ目は、その悲しみからの回復ができなくて、その悲しみが長く続いたら、それは病気なんだというメッセージが込められていたわけですね。ここが自死遺族にとっては、非常に腹立たしいわけです。

¹ このあたりは以下の論文を参考にした。瀬藤乃理子・阪武彦・丸山総一郎(2004)「死別後の悲哀に関するフロイトの見解とその批判」『神戸親和女子大学研究論叢』37, 21-38.

ただ、いまさっき私は学問用語の「悲嘆」ということが、悲しみというように言い換えられてしまっていて、それが混乱を引き起こしていると申し上げましたが、つまり、それが、この部分なんでよね。つまり悲嘆ということで、たとえば食欲がなくて食べられないということであれば、1年も2年も食べられなかったら、それは病気になると思います。それは治療をしないと命もあぶないでしょうね。食べられないのですから。

でも、悲しみが1年も2年も続くのは自死遺族にとっては当然のことで、それを病気と言われてしまうと困ります。つまり「悲嘆」とは悲しみのことですよ、みたいに多くの本が書いていて、悲しみが1年、2年続くと病気ですよ、というように読める。それで自死遺族には受け入れられないということになってしまっているわけですよ。

✿ 心の外のことについては沈黙

グリーフケアが大きな問題になってしまう3つめの原因は、個人の心のなかのことだけに焦点が当てられてしまっていて、心の外のことについては何も語らないわけですよ。沈黙してしまっているわけですよ。

たとえば、いじめによる自死の場合、何が起こっていたのか学校に調べてもらいたいと親のほうで要求しても、親は個人だけれども学校は大きな組織で、なかなか難しいわけですね。職場での過労自死の場合も、遺族は個人で会社は大きな組織。やっぱり真相を知りたいと思っても、大きな壁があります。あるいは、遺族は賃貸物件などの関係で、不当な損害賠償を請求されることがあって、その場合も不動産業者にはいろいろ知識もあって、それへの対応もとても難しい。

そういう場合、グリーフケアは何も助けになってくれないわけですよ。「しっかりと悲しみに向き合いましょう」なんて言われても、実際にお金の問題をどうするのか、学校や会社への対応をどうするのかということには、「それは、私たちには関係ないです。ここは悲しむところです」なんて言われても困るわけですよ。

たとえていえば、誰かすごく力の強い人に抑えつけられて殴られている人がいて、その人が「助けてください！」と言ったら、そのそばにきて「よかったら、あなたの、その痛みについて話していただけませんか」と言うようなものですよ。「いや、いや、いま、殴られているので、この殴っている手を止めてください」と言うと、「私には、こうやって、あなたのお気持ちを聞くことしかできません」なんていわれると腹がたちますよね。

こういったグリーフケア、グリーフワークというのは、結局は自死遺族の自助グループの抑圧につながってくると思うのですね。こういった考え方、発想は自助グループを応援することにつながらない理由について、どうでしょう、ピンと来ますでしょうか。

結局、悲しみからの回復のためにはグリーフワークをすればいいんだ、という考え方は、悲しみとともに生きていこうとする自助グループの考え方とは合わないのですね。

★「支援者」は大きく変わった

以前「支援者」は、遺族の「敵」だった

グリーフ（悲嘆）ケア ——— グリーフワーク（喪の仕事）



1. 「悲しみから回復する」という
2. 「長引く悲しみは病気だ」という
3. 個人の「心」の外のことには沈黙

自助グループの抑圧

また、心の中のことだけを考えているのではなくて社会についても、いじめを防ぐことができない学校のあり方、過労自死を引き起こしてしまう企業のあり方、精神医療のありかた、行政のあり方など、さまざまなことについても考えていこうという自助グループは、やっぱりグリーフケアとは合わない。

考えが合わない結果、いろんなところで、ぶつかってしまうこととなります。たとえば、田中さんも最初、

自助グループをつくらうとしたときに、グリーフケアの関係者から猛反対されたそうですが、それに似たようなことが全国各地で繰り返し起こっているということですね。

でも、このグリーフケアの話は、今日はここまででとします。グリーフケアの批判についてももっと知りたいかたは、ぜひ私の過去の講演記録²を読んでいただくことにして、今日は、その次に進みますね。

🌱 新しい支援者が現れた

今日のメインの話題は、支援者は大きく変わって、いまや新しい「支援者」のみなさんが、どんどん集まっているという素晴らしい状況だということです。それを具体的に紹介しますと、いちばん、わかりやすい例が全国自死遺族連絡会のホームページから、ダウンロードできる、この本ですね。

「自死と向かい合い、遺族とともに歩む：法律・政策：社会的偏見の克服に向けて」という冊子で、全国自死遺族連絡会と自死遺族等の権利保護研究会の共著ということになっています。

自死と向き合い、
遺族とともに歩む

—法律・政策—社会的偏見の克服に向けて—



—著者：田中 聡子、全国自死遺族連絡会
自死遺族等の権利保護研究会

その目次をみると「はじめに」を、全国自死遺族連絡会の田中さんが書いていて、その下、司法書士のかたが寄稿されていますね。第4章は、弁護士のかたが不動産賃貸借・売買をめぐる問題について書かれています。これは多くの自死遺族が苦しんできた問題ですが、グリーフケアの支援者は何もできなかった、何もし

² 以下のサイトに講演記録があります。 <https://researchmap.jp/tomofumioka/misc>

なかった問題ですよ。それから第 12 章の「自死とメディア」ということで新聞記者のかたの寄稿もあります。

自死遺族の自助グループが、社会に働きかけていこうとするとき、こうした法律関係の専門家や、メディアの関係者の協力はとても大きな力になると思うのです。この法律関係の支援者の存在は、私は前からお聞きしていましたが、最近知って驚いたのは、これです。

公益社団法人、日本精神神経科診療所協会の学術集会で「精神科医療と自死遺族会との連携：失われた命から学ぶ」というシンポジウムが開かれていて、そこに何と全国自死遺族連絡会の田中さんが、シンポジストとして参加されています。これは素晴らしいことだと思いました。

遺族のかたのお話を聞きますと、やっぱり特に死別直後は食欲が全くなかったり、眠れなかったり、目をつ

ぶることもできなかつたという方もいましたし、突然、倒れることもあるとか、お聞きしました。

そういうかたの身体のケアを薬物療法を含めてできる専門家は、やはり臨床の精神科のお医者さんしかいませんよね。その臨床の精神科医の先生方が、遺族当事者の自助グループと連携して精神科の医療を考えていこうという動きは、本当に素晴らしいと思います。それから、さらにこういう例もあります。

自殺予防と自死遺族支援・調査研究研修センターということで、理事長に全国自死遺族連絡会の代表である田中さんがいて、他の理事に精神科医のかた、それから心理の専門のかた、それから、お寺の住職のかたもいらっしゃいますね。それと弁護士のかた、司法書士のかたと、新しい支援者、せいぞろいという感じです。

自殺予防と自死遺族支援・調査研究研修センター
Center for Suicide Prevention and Survivor Support

自殺対策に関する調査研究及びその成果の活用等の推進により、自殺対策の発展を図ることを目的とする。
また、自殺対策における学び合いと協働の風土づくり、透明・公平な自殺対策の発展に貢献することを目的として、次の事業を行います。

- (1) 自殺の類型、自殺対策、遺族支援等に関する調査研究
- (2) 自殺対策に関する情報収集と発信
- (3) 自殺対策に関するネットワーク構築
- (4) 地域における自殺対策の支援
- (5) 自殺対策に関する人材育成
- (6) 自殺予防に関する啓発と命守りてきた方と遺族等の権利保護
- (7) 自殺対策のモニタリングと自殺対策のあり方に関する調査
- (8) その他、この法人の目的を達成するために必要なこと



入会を希望される方は、入会申込書をご記入の上、法人事務局まで電子メールにてお送りください。
理事会の承認の後に、会費の納入をもって入会となります。https://www.cspss.jp/

- 理事長：田中 幸子 (全国自死遺族連絡会代表)
- 理事：大原 尚 (東北大学附属医療研究センター 教授) 小川 希樹 (東京市会議員)
- 理事：藤田 正 (東北大学大学院社会学部 教授) 川野 隆治 (北見医科大学心身学講座 准教授)
- 理事：竹島 正 (川崎医科大学保健学センター 准教授) 堀井 茂樹 (早稲田大学 名誉教授)
- 理事：三木 和幸 (三木メンタルクリニック 代表)
- 理事：中野 正史 (弁護士) 水戸 浩 (国海銀行)



だから、こうみると支援者と自死遺族が激しく対立していた 10 年すこし前の状況と、ずいぶん違います。もう 180 度ちがうという感じです。

これまでの話をまとめると、こうなるとおもいます。すなわち、支援者は大きく変わりました。新しい支援者

と自死遺族の自助グループは、とても良い関係にあり、これからますますの連携が可能になってきたと思うのですね。

🌱 自助グループの力量を上げる

いままで私は、ここの自死遺族フォーラムでは、グリーフケアの批判ばかり言ってきたような気がしますが、それは「古い支援者」を考えていたらですが、それは、もういいんじゃないか、必要ないのではないかと思うようになりました。これから必要なのは、自死遺族の自助グループが、力をつけてもらうこと、新しい支援者がこうやって積極的に連携を求めているときに、それに応えられるだけの力量があるグループになっていくこと。そこに焦点をあててお話することが大事なのではないかと考え、本日の後半は自助グループについてお話したいと思います。

★ 自助グループについての3つの誤解

1. 「助ける人と助けられる人がいる」
2. 「仲良しの集まりである」
3. 「わかちあいに集まった人数がすべて」

では、自助グループが力をつけてもらうためには、どうすればいいのかということですが、この短い講演でできる範囲のことを考えると、自助グループについての誤解を少なくするということなのかなと思いました。

それで私が自死遺族の自助グループに参加している方々とお話していて、自助グループについて少し誤解されているかなと思ったことをヒントに、まとめてみたのが、こちらです。自助グループについての3つの誤解と

いう形でまとめてみました。

自助グループというのは、かかわっている問題によって、ずいぶん活動の仕方が違うのですね。たとえば、私は以前、難病の子どもたちの親の会について研究していました。いま、かかわっているのが、こちらの自死遺族の自助グループと、アルコール依存症の人たちの自助グループ、とくに断酒会なんですね。

この難病児親の会と自死遺族の会と断酒会と、3つとも、かなり違います。自助グループは「いっぱなし、聞きっぱなしだ」とか、いろいろな本に書いてありますが、難病児親の会は「いっぱなし、聞きっぱなし」どころか、ワイワイ、ガヤガヤ激論を交わすこともあります。だから「自助グループは、こうなんだ」と決めつけることは間違っていると私は思っています。ただ自助グループには、いろんな形があるとしても、これは違うだろうという最低限のことはあって、それをこちらに3つばかり並べてみました。

✿ 助ける人、助けられる人の区別はない

まず「助ける人と助けられる人」という 2 種類の人たちがいるという誤解ですね。治療グループとか、行政でやっている、あるいはボランティアが運営しているサポートグループなどは、助ける人と助けられる人の区別があります。たとえば、保健所などで行っているサポートグループにいけば、保健師さんがいて傾聴するという支援をしていると。あるいは、ボランティアのかたがいらして、いろいろお茶を出したり、お世話をしてくれると。

これと同じこと、つまり保健師さんやボランティアの人たちがする同じことを遺族がやっているのが、自助グループだと誤解している人がいらっしゃるようですが、それは全く違います。遺族が、保健師さんや、ボランティアみたいに、もっぱら助けるだけの側にまわったら、それは、もう自助グループというより、サポートグループなんです。

かなり以前ですが、海外で学会があって、私は、この自死遺族の自助グループのことを発表したら、ある国のソーシャルワーカーで自死のことについて研究しているという人と知り合いになって、いろいろ話したのですが、その当時、その国には自死遺族の自助グループは無いと言っていました。ただ、ソーシャルワーカーで自死遺族の人がいて、その人が、遺族のサポート・グループをやっていると言っていました。でも、それは自助グループではありません。遺族自身がやってもね、ソーシャルワーカーとしてグループを運営していたら、それは自助グループではない。

★ 自助グループについての3つの誤解

1. 「助ける人と助けられる人がいる」

	治療グループ サポートグループ	自助グループ
援助する人と 援助される人 の区別	有り	無し
集まりの性格	その場かぎり	連続性あり

自助グループには、助ける人と助けられる人の区別がないんです。これは自助グループの絶対条件です。だから初めての人もね、わかちあいの場所に来たら、お客さんのような顔をしてボーッと座っていたら「椅子を並べるのを手伝っていただけませんか」って、声をかけてあげていただきたいと思います。帰るときも「じゃあ、いっしょに片付けましょう」と声をかけてください。そんなふう

に声をかけられたら「あ、仲間として受け入れてくれたんだな」と思って、かえって居心地よく感じる人は、自助グループに合っています。

断酒会、つまりアルコール依存症の人たちの自助グループで良く聞く話が、アルコール依存症のクリニックでも依存症の人たちが集まって、自分の体験を話す場があるんですよ。その場合、お客さんで、とっても楽なんですってね。座っていたら、優しい看護師さんがお茶を出してくれる、弁当まで出るときがある。クーラーが入った部屋で、ゆっくりくつろげる、と。

断酒会に入ったら、自分が机を動かして準備をしなければいけない、受付をしなければいけない。お茶を出してもらおうどころか、自分がお茶を入れる立場になる。いろいろ仕事を与えられるんですよ。大きな集まりだと、炎天下のなか、会場はこちら、なんてプラカードを持って、ずっと立ってなければいけない、汗だくだくになってね。クーラーのに入った部屋で出された冷えた麦茶をゆっくり飲んでいるのと、だいぶ違いますよね。

🍷 自助グループはコミュニティ

じゃあ、なぜ、そんなしんどい思いをしてまで自助グループを選ぶのかというと、自助グループは、コミュニティなんです。遺族の治療グループとか、サポートグループに行ったことがある人は、経験があるかもしれませんが、会場を出たら遺族どうして連絡をとりあうことは、ご遠慮くださいと言われることがあります。治療を目的としたグループでは、一般的には治療の場以外で対象者が会うということは望ましくないとされています。治療の場での人間関係は、その場かぎりのもので治療が終わったら会わない。互いに連絡先も聞かない、ということが多いですね。あの人は誰？なんて保健師さんに聞いても「個人情報です」なんて言われて教えてもらえないかもしれないですよ。

それに対して自助グループはコミュニティですから、みんな関係がつながっているんです。わかちあいが 2 ヶ月に 1 回だとしても、その間に電話で話すこともあるでしょうし、関係が持続しているわけですね。

「助ける人と助けられる人」に分かれているような関係は、基本的に場所的にも時間的にも限定的なんですね。だって、そうしなければ、助ける人は、ずっといつでもどこでも助けなければいけないでしょ。保健師さんのように職業として支援している人は、もちろん、支援が場所的にも時間的にも限定されていないと仕事としてやっていけないですよ。

遺族の自助グループも、スタッフ制とかいって特に支援する側を決めている場合もあると思いますが、そのスタッフ制も固定的に考えてしまうと、自助グループというよりは助ける側と助けられる側に分かれているサポートグループみたいになってしまいます。だから、もしスタッフ制をとるといふのなら「本当は、ここに来ている人、みんながスタッフなんですよ」と、みなさんに伝えてもらいたいですね。

🍷 フリーライダー（ただ乗り）とは

助ける人、助けられる人が分かれてしまうときの弊害を、よく表している概念として、こういうのがあります。フリーライダー問題ですね。これは経済学の用語で、経済学を勉強してきた人などは、ご存知かもしれません。フリーライダー、つまり「ただ乗り」ですね。

この写真は、あるニュースのサイトから取ってきたのですが、橋がありますでしょ。この橋、誰がつくったのでしょうか。

★自助グループについての3つの誤解

1. 「助ける人と助けられる人がいる」

フリーライダー(「ただ乗り」)問題



<https://www.finn.jp/articles/gallery/274692?image=4>

自分では一銭も出していないですよ。行政が作った橋でもないから、税金としても出していない。労力も使っていない。つまり「ただ乗り」だということです。

自助グループにも、こういうフリーライダーは、たくさんいます。たとえば、わかちあいの場がある。じゃあ、参加しようと言って参加する。終わったら、はい、さようなら、と帰ってしまう。誰かが広報のために役所に連絡したり、会場を予約したり、会場の準備をしたりしているわけですが、自分も、そういう役割をしようとは思わないのです。

でも、自助グループを運営している人も、自分がどんなふうに運営しているのかを集まった人に説明しなければいけないと思うのですよ。そうではなければ、保健所で行われているサポートグループと同じように、保健師さんが市役所から給料をもらっているように、自助グループの会を運営している人も、どこからかお金をもらって仕事としてやっているんだろうと思っている人がいるかもしれないですよ。

私は難病のこどもの親の会に以前かかわっていたというお話をしましたが、多くの会は日本なんとか病協会というような名前なんです。日本なんとか病協会という、なんか大きな名前ですから、きっと大きなビルのなかに事務室があって、職員が何人もいて、それで動いているんだと誤解する人が多いって、おっしゃっていました。

実際は、お母さんが自宅の台所で、病気の子どもに、ごはんを食べさせながら電話をうけているんですよ。自宅で電話を受けているから、決まった時間に電話を受けることができないから、受付時間を書いていないだけで「24 時間対応します」ということじゃないのです。だから、子どもをお風呂にいれているときに電話がかかってきて「いま、ちょっと対応できないので、あとでかけてください」と言ったら、相手が「こっちは忙しいのに、なんだ、その対応は！」と怒ってしまったと。それで「いま、子どもをお風呂に入れているので」と説明したら、相手のかたは 24 時間体制で立派な事務所で公務員かなにかが電話対応しているんだと思いこんでいたみたいで、自分と同じような病気の子どもの介護をしている人の自宅に電話をしていたことに初めて気づいて、すごく恐縮していたという話があるんですね。

こんな簡単な、いまにも壊れそうな橋は、もちろん行政が作ったものではなくて近所の誰かが勝手に作ったのでしょうか。

でも、誰が作ってくれたのかわからない。誰かわからないけど、自腹でお金を出して、時間をかけて作っているわけですね。それを近所の方は、みんな使っている。このような状態をフリーライダー(ただ乗り)といいます。なぜなら近所の方は、この橋を自由に使っているけれども、自

何が言いたいかというと、フリーライダーということで何もしない人たちに不満をもってしまいかもしれませんが、一方で本当に誤解している人もいるかもしれないんですよ。行政から補助を受けました、というと、会の世話をしている人は、いくらかでも行政からお手当とか、もらっているんじゃないかと思ってしまう人もいるわけですね。そこらへんを丁寧に説明していくことも大事なんですね。

✿ 自助グループは「仲良し」グループではない

もうひとつの誤解は、これですね。自助グループは「仲良しの集まりである」というイメージ、これは間違っています。別に仲が悪いということではなくて、自助グループというのは、逆に「仲良しグループ」になってはいけないとされています。

★ 自助グループについての3つの誤解

2. 「仲良しの集まりである」

	仲良しグループ	自助グループ
グループの中心	前からいる人	新しい人
わかちあいの内容	変化していく	いつも同じ
集会のお知らせ	消極的	積極的

たとえば、アルコール依存症の人たちの自助グループである断酒会では、「仲良し会」というのは、むしろ悪い意味で使われていますね。「ああ、あそこは、仲良し会ですから」というのは、「あそこは自助グループとしては、ダメな会ですよ」という意味なんです。

なぜ仲良し会ではダメなのかということですが、ちょっとまとめてみました。まず仲良しの集まりの場合は、仲良しで、もう固まっていますよね。

だから新しい人が輪に入っていくにくい。これは、みなさんも経験があると思います。

自助グループは、いつも新しい人が中心です。これは、どんな自助グループでも、ゆるがない鉄則です。なぜなら新しく来た人が、もっとも辛い思いをしていることが多いからです。遺族の場合、このあいだ亡くなったばかりという方もいると思いますし、亡くなったのは、もうかなり前なんだけれども、ずっと誰にも言えなくて苦しかったという人もいるかもしれません。

仲良しグループだと、すでに仲がいい人と話すのが楽しくなってしまうと、そこで盛り上がりすぎたりするでしょ。これは自助グループとしては、もうダメですね。仲良しどうしで話したい場合は、自助グループとは別に集まってください。自助グループでは新しい人が中心ということは、忘れないでいただきたいと思います。仲良しグループになると、新しい人は定着しませんから、そこでグループの勢いは、だんだん弱くなります。

あと、仲良し会の場合は、いつも同じメンバーで話すことになるので、当然だんだん話題が変わっていきますよね。遺族の会なのに遺族のこととは全く違う、普通の楽しいおしゃべり会みたいになってしまうかもしれません。どこそこのレストランがおいしかったとか、そういう話ね。自助グループは、さっきも申し上げたように新しい人が中心で

すから、いつも同じ話題なんです。いつも同じ話題でも問題ないです。なぜなら、いつも新しい人がいますから。

それから、仲良しグループになると、広報がおろそかになりますね。もうつながっている人と話すことで満足してしまいますからね。広報というのは、まだ会につながっていない人のために行うものです。だから、いま人がきていても、やっぱり広報は続ける必要がありますね。

✿ 自助グループは、あるだけでも良い

それから 3 つめの誤解として紹介したいのは、これです。「わかちあいに集まった人数がすべて」だという誤解があるのではないかと、ということなんです。

自死遺族の自助グループは 2006 年 9 月に藍の会ができて、もう 16 年たつんです。

★ 自助グループについての3つの誤解

3. 「わかちあいに集まった人数がすべて」

- 行政から、実績を「数字」で問われる。
- 人が来なければ、失敗？
- 参加しなくても、頼りにしている人がいる。
- 自助グループは、あるだけでも良い。

全国自死遺族フォーラムも、2008 年 5 月が最初で、もう今回で 15 回ですから 15 年たっているわけですよ。当初、全国各地に自死遺族の自助グループが、ばっと広がると私も思っていたのですが、なかなか、そうはいかなくて、新しくできる会もある一方で、閉じていく会もあるわけです。どうして閉じていくのかというと、人が集まらないことで、がっかりしてしまうというケースがあったりするようです。

それで、こんなふうにまとめてみたのですが、「わかちあいに集まった人数がすべて」だと思っていらっしゃるんじゃないかなと。特に行政などは、数字での実績を求めてきますからね。自分たちの遺族会のことを話そうとすると「じゃあ、年に何回やって何人ぐらい人がくるんですか」と聞かれて、「まだ数人しかこない」とか、「たまに誰もこないときもある」とかいうと、「なんだ、うまく行っていないじゃないですか」と言われてしまうわけですね。人が来なければ、それは、もう失敗ということでしょうか。

ひとつ覚えておいてもらいたいことは「自助グループの活動に、たとえ参加しなくても、そのグループを頼りに思っている人は、いっぱいいる」ということですね。これは、みなさん、なんとなくわかる人も多いのではないでしょうね。私が好きなエピソードで、新聞に自助グループの開催のお知らせが載っていたので、それを切り抜いて、ずっとお守り代わりに財布のなかに入れていたという話があるんですね。実際には自助グループには参加していないんですよ。でも「いまの自分の気持ちをわかってくれる人が、ここにいるんだ」ということで、それをお守りのように持っていたというのですね。

「自死遺族の集い」というように書かれてあるだけで、その集まりには行けなかったという人もあるくらいで、人によっては、なかなか足を運べない。それでも会の存在は、自分の心の支えになっていたということなんです。だから「自助会っていうのは、あるだけで意味があるんだ」と、よく言われるわけですね。

🔥 自助グループは「かがり火」

この自助グループについて理解するのに、いい例えだなあと思ったのは、1963 年です。いまから 60 年ぐらい前ですね。全日本断酒連盟というアルコール依存症の人たちの全国レベルの自助グループの連合体がつくられたわけですが、その初代の理事長さんは大野さんという方でしたが、そのかたが 1963 年の全日本断酒連盟の創立総会のときに、自助グループを「かがり火」にたとえたスピーチをされたのです³。この「かがり火」は、後に全日本断酒連盟の機関誌のタイトルにもなったわけですが、どうして自助グループは「かがり火」なのでしょうね。どうしてでしょう。

★ 自助グループについての3つの誤解

3. 「わかちあいに集まった人数がすべて」



出典: 茅井地区住民自治協議会 公式Webサイト

- ・ 闇を照らす。(明かりがあるか、ないかは、大きく違う)
- ・ 遠くからも見える。
- ・ 火を伝えていく。
- ・ 「会員は薪になれ。」

大野さん自身が「かがり火」の意味について詳しく説明した文章は、ちょっと見つからなかったのですが、私の想像も含めて説明しますと、まず、かがり火には闇を照らすという役割がありますよね。真っ暗になっているところに光を届けるわけです。

だからといって昼間のように、パッと明るくなるというのは、現実的じゃないと思うのですよ。しかし、なんにも見えない真っ暗の闇に光を灯すということですね。

それから、闇のなかでも遠くから「かがり火」は見えますからね。あ、あそこに人がいるんだという感じでね。だから「かがり火」は、むかしは、真っ暗な海をわたっていく船に対しては、灯台の役割も果たしていたそうですね。家族が自死をされて、もう世界が真っ暗になったというときも遠くに明かりが見えるわけですね。「ああ、あそこに誰かいるんだ。そこには自分の気持ち、状況をわかってくれる人がきっといるだろう」という希望が持てますよね。

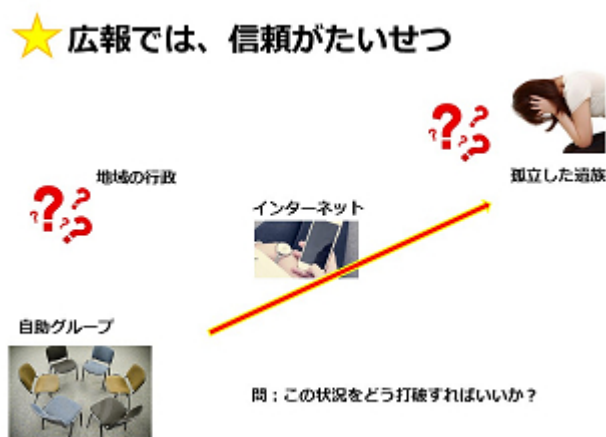
そして大野さんは、断酒会の会員は、その一人ひとりが、このかがり火の薪になれ、とっているわけですね。このかがり火のなかに入れば、自分も燃えて明るくなるでしょ。そして、その火が、新しいかがり火をつくっていく。そうして、かがり火が増えていくように日本全国各地に自助グループをつくっていったら、この闇を照らす光になるんじゃないかと、おっしゃっているわけです。とても含蓄のあるいい言葉だとは思いませんか。

³ 大野公一(1999)『篝 (かがり火) : 大野徹・卓子追悼集』

だから小さくても、かがり火は消さないことが大切ですね。消えてしまったら、もう真っ暗ですし、何も見えないですから。小さくても火があれば、遠くからでも見えるし、そこに人が集まるきっかけにもなりますよね。だから多く人が集まったら成功とか、そういうふうに考えないで続けることが大事だと思ってください。いちど火が消えてしまうと、また点けるのは、たいへんですからね。

🔗 広報は大切

ただね、そうは言っても、会の案内をしても誰もこない。本当に虚しいという声も聞いたことがあります。なかなか人が来ないというのは、ひとつは広報の問題でもあると思うので、今日の講演の最後は、広報について話して終わりにしたいと思います。



これは、ある自助グループの広報の状況を簡単に書いたものですが、特定のどこの会ということではなくて、いろいろお話をお聞きしていて、困っているというときの典型的な状況だと思って下さい。

まず自助グループの広報、つまり、いつどこで集まるんですかという情報は、インターネットで掲示している、というわけですね。

インターネットの掲示は便利ですね。

情報をネットにあげるのは、自宅からできますし、無料です。ただ問題は簡単には信用してもらえないということですね。

ここにも書きましたが、広報では「信頼」が大切なんです。ネットだったら誰だって掲示できますから信頼されにくいのです。どんな人がやっているかわからないし、行ったら、あやしい宗教みたいな感じで、あなたは、これを信じたら救われますとか言われたら嫌ですね。だから、ネットの掲示というのは簡単だけれども、人が来てくれるかという、わからない。

次の方法は、行政の広報紙。わかちあいの日時と場所を掲載してもらおうと、行政には市民の信頼がありますから、市役所が出している広報紙に載っているのだから変な団体であるはずはないだろうということで、人は来てくれることが多いと思うのです。

ただ、行政の広報紙になかなか載せてくれないという事例も多いです。「それは、けしからん！行政は、自助グループを応援すべきだ！」と、おっしゃるかたもいますが、行政の立場からみれば、行政の広報紙に載せるということは、ある意味、行政が、その団体は間違いありませんよという保障をしているということになるでしょ。「市の案内、広

報に出ていたから、その集会に行ったのに、とんでもない団体だった！」とか、「ひどい目にあったぞ、責任をとれ！」なんてクレームが市民からくると行政のほうも困ってしまいますよね。

だから、行政も民間団体との関係には、とても慎重なんです。やっぱり、この団体は大丈夫だという信頼関係がないと広報紙に出さない。つまり一般市民からの信頼を得るために行政に広報をお願いしたら、行政からも信頼されないと。そうすると、もうどこから手をつけていいのかわからないですね。じゃあ、どうすればいいかということですが、私からの提案を述べたいと思います。

🌱 広報では信頼から信頼をつなぐ

自助グループの研究は、1970年代のアメリカで始まったと言われています。いまから、もう半世紀も前ですが。そのとき自助グループの支援として、一番必要なものは何かということでは言われたのは、なによりも社会的な信用ということだったのですよ⁴。つまり、お金とか、場所とか、技術とか、そんなんじゃなくて、まずは社会的信用なんだということですね。逆にいえば、それだけ自助グループというのは社会的な信用を得るのは難しい。

どうしてかと言うと、たとえば、お医者さんは医師免許をもっているから信頼されるわけですね。医師免許をもっていないという人に「私は手術ができますので、まかせてください」なんて言われても信用できませんよね。学校がなぜ信頼されるかという、やっぱり学校基準法というような法律があって、その基準を満たしているということで、学校が行政から認定されて信頼されるわけですよ。

でも自助グループって、そういう免許制度があるわけでもないし、公的に決めた認定制度があるわけでもないです。だから「自助グループです」ということだけでは、なかなか人から信じてもらえない。



じゃあ、どうすればいいかということですが、ひとつの方法は、これは信頼から信頼をつなぐ、と書いておきましたが、これは私たちが、ふつうに人を信頼するときを使う方法ですよ。つまり信頼している人から信頼できる人ですよと紹介された人

⁴ L. D. Borman and M. A. Lieberman (1979). Conclusion: Contributions, Dilemmas, and Implications for Mental Health Policy. In: Self-help groups for coping with crisis: Origins, members, processes, and impact, edited by M. A. Lieberman and L. D. Borman. Jossey-Bass, p. 415.

は信頼できる、ということです。つまり誰その紹介だ、ということで信頼しますよね、それと同じです。

具体的にいえば、みなさんが、ある自助グループを運営している、あるいは新しく自助グループをつくりたいと思っています。そのとき社会的な信用を得るために、まず、できることは、この全国自死遺族連絡会との信頼関係をつくることですよ。

これは、さっき言いましたけれども 1970 年代の自助グループの研究のころから言われていたことで、新しい自助グループは、まずは全国レベルの自助グループのネットワークからの信頼を得るということだと言われています。



◆全国自死遺族連絡会の会員による自死遺族の自助グループ

わがちあいを目的とする集い

- ＊北海道札幌市：「ノンノの会」
- ＊青森県青森市：「空の会」
- ＊秋田県秋田市：秋田自死遺族のつどい「結いの会」
- ＊岩手県盛岡市：「傾斜の会」
- ＊山形県山形市：「青い会」
- ＊宮城県仙台市：「藍の会」、栗原市：「タローバーの会」、石巻市：「たんぼほの会」、大崎市：「菜の花の会」、大河原市：「マロニエの会」、気仙沼市：「珊瑚の会」
- ＊福島県郡山市：福島県自死遺族の集い「えんの会」
- ＊埼玉県さいたま市：さいたま自死遺族～星のしずく～
- ＊東京都渋谷区：自死遺族とうきょう自助グループ「みずべの集い」
- ＊茨城県水戸市：「さざれの集い」
- ＊栃木県宇都宮市：「オレンジいろの会」、鹿沼市：「ひなたぼっこ」
- ＊神奈川県横浜市：「虹のかけはし」

との連携を考えていただきたいと思いますが）との信頼関係がありますよね。だから、この冊子をもって、私のところの自助グループは、厚生労働省の事業として出されている冊子にも、ちゃんと名前が載っている団体なんですよ、といえ、もっと信頼関係が深まるかもしれませんね。

たとえば、はじめに、この冊子のことをお話しましたね。これは厚生労働省の自殺防止対策事業として出されたもので、全国自死遺族連絡会と厚生労働省の信頼関係を象徴したものですよ。この冊子の 150 ページに、こういう記載があります。

全国自死遺族連絡会の会員による自死遺族の自助グループということで、北海道札幌市の「ノンノの会」から、ずっと横浜市の「虹のかけはし」が、あって、次のページには横浜市より西にある自助グループのリストがあります。

この冊子があれば、ひとつの自助グループが全国自死遺族連絡会を通じて、厚生労働省とつながっているということになりますよね。

一方、厚生労働省は、みなさんの地域の行政や社会福祉協議会（社会福祉協議会というのは、行政と違って、もっと民間の市民団体を応援している公的な団体ですので、もっとそこ

だから、いきなり役所に行って「これこれの場所で、いついつわかちあいをしたいので、それを市の広報に載せてほしい」と言っても、ほとんど無理です。信頼されません。何度繰り返しても、きっと同じことだと思います。

そうではなくて、この冊子をもって、自分のグループと全国自死遺族連絡会との関係を説明し、また全国自死遺族連絡会が厚生労働省と連携しているということを強調すると、ずっと信頼を得やすくなります。そうして市の広報紙に自助グループの会の名前と、わかちあいの日時、場所を出していただく。そうすると、もっと一般市民に信頼感をもって届きやすくなると思います。

同じようにメディアでも、信頼から信頼をつないでいくといいと思います。つまり全国自死遺族連絡会は、すでにいろいろな新聞でも、テレビでも取り上げられています。その信頼関係を示して、みなさんの地域の新聞にもとりあげてもらおう。「私たちの全国団体は、こんなふうに新聞でも取り上げられていますよ」というようにね。で、その地域の新聞記事に、みなさまの自助グループが掲載されると、また市民の間での信頼感も広がります。また新聞記事に載るということは、行政でも評価されるそうです。「ああ、これだけ認められた団体なら、信頼できるだろう」ということですね。

公益社団法人 日本精神神経科診療所協会
第27回(通算48回)学術研究会

【ライブ配信】
2021年9月12日(日)
【オンデマンド配信】
2021年9月13日(月)～10月11日(月)

HOME プログラム

14:40～16:10
シンポジウム「精神科医療と自死遺族会との連携-失われた命から学ぶ」

趣意：本来、精神科医療と自死遺族会は、お互い理解を深め自死予防に努めるはずのものであるが、これまで両者は疎遠というより関係であった。自死遺族会とお互いの理解を深めるための議論を行い、関係の強化をはかりたい。

原簿：三木和幸【三木メンタルクリニック】、里村誠司【高本神経科医院】
シンポジスト：里村孝【みずほ台病院】、石田誠司【高本神経科医院】、田中幸子【全国自死遺族連絡会】、相原貴士【全国自死遺族連絡会】

三木和幸 (三木メンタルクリニック)
石田誠司 (高本神経科医院)
里村孝 (みずほ台病院)
田中幸子 (全国自死遺族連絡会)

それから全国精神神経科診療所協会という大きな団体が、全国自死遺族連絡会と連携を取りたいとおっしゃっていることは、とても大きいと思うのですね。

その信頼関係に乗る形で、地域の精神神経科のクリニックの先生たちと連携できれば、つまり、たとえば、わかちあいのパンフレットとかを、クリニックの片隅においてもらうとかすれば、それは、もう市民からの信頼度がグーンとアップします。

もちろん、いきなりクリニックに行って、パンフレットを置かせてくださいと言っても、断られると思いますから、この全国精神神経科診療所協会を通じて、この協会は自死遺族の自助グループと連携したいと言っているから、それに応える形で進めていくわけですね。

🌱 まとめ：新しい支援者との連携のために

最後に今日のお話をまとめたいと思います。まず新しいタイプの「支援者」との連携が可能になった、ということですね。だから、これからは自助グループのほうも力量が問われる時代になってきましたよ、ということでした。

そして自助グループの力量を高めるためには、まず「自助グループはコミュニティ」だということを忘れないということですね。「助ける人」「助けられる人」というように分かれているわけではなくて、みんな平等なんです。誰もが、そのコミュニティに貢献することを求められているのです。フリーライダー、つまり「ただ乗り」はダメですよ、ということをお伝えしました。

★まとめ

1. 新しい「支援者」との連携が可能になった
2. これからは自助グループの力量が問われる
 - ◆ 自助グループはコミュニティ
 - ◆ わかちあいは、新しい人が中心
 - ◆ 自助グループは、かがり火
 - ◆ 広報は、信頼から信頼につなぐ

また、わかちあいは新しい人が中心だ、ということですね。「仲良しグループ」は、ダメですよ、ということでした。そして、自助グループは、「かがり火」のようなものだということですね。地域にひとつあるだけでも、闇を照らす光になるということです。

そして、最後に、広報は信頼から信頼につなぐことだということをお話しました。みなさまには、この全国

自死遺族連絡会という大きな財産があるということですね。この全国自死遺族連絡会は、いまや厚生労働省や、地域で実践されている精神科医の先生方のクリニック、弁護士や司法書士、マスメディアの方々の信頼を得ているので、その信頼につながる形で、ひとつひとつの自助グループも、社会的な信頼を得ていく、また、その信頼に応えるように、多くの遺族のかたへの「かがり火」として日本各地で輝いていただきたいなと思います。ご清聴ありがとうございました。