

5

自死遺族支援

日本における自殺者は1998年に3万人を超え、2003年の34,427人をピークに、2009年から減少傾向にあり、2018年は20,840人、人口10万人当たりの自殺死亡率は18.5となっている。この傾向は以降も続いており2019年の自殺者数は20,169人であった。しかし、この値は先進7カ国のなかではいまだ最も高く、諸外国を含めても9番目に位置し¹⁾、また2020年は新型コロナウイルスによる深刻な経済への影響もあり、2020年7月からは再度上昇に転じていることが報告されているなど、予断を許さない状況である。1人の自殺は、少なくとも5~10人に影響を与えるといわれ、日本では168万人の自死遺族が生活し、年間13~14万人が新たに遺族になっていると推定されている²⁾。自殺は家族や友人だけでなく、職場や学校、地域社会にも大きな影響を与えることから、遺族支援の対象はこれまで主に親族のみであったものが、最近では婚約者や内縁関係の人、友人、同僚など自殺によって影響を受ける可能性のあるすべての人に広がっている。

自死遺族はうつ病などの精神的問題が増加する、死亡リスクが高くなる、社会的に孤立しやすいなど精神的、身体的、社会的健康に負の影響を経験することが示されており³⁾、死亡に伴う諸手続きなどの実務的問題、心理的問題、社会的問題など多岐にわたる支援を専門家や自助グループから得たいという高いニーズを示すことが報告されている⁴⁻⁷⁾。一方で自死遺族は、他の突然死の遺族と比して、サポートにつながりにくい傾向があること⁸⁾、その背景として、スティグマや情報不足、経済的問題の影響が指摘されている^{5,9)}。これらの知見を踏まえると、より積極的に各遺族のニーズを評価し、適切な支援につなげる必要があると考えられる。

これまでの研究から、無作為化比較試験などエビデンスレベルの高い方法で有効性が示された支援方法は報告されていないが、同様の経験をした人々（ピア）とつながること、数カ月にわたり支援が提供されることで自殺関連行動が減り、心理的適応やQOLが改善する可能性が予備的に示唆されている¹⁰⁾。また近年、インターネットを介した情報提供やメッセージの交換などによる相互のピアサポートの効果や課題の検討が行われ、書き込まれたメッセージの内容分析から個人的体験の共有や悲しみの表現を伴うメッセージ、あるいは他者へのサポートや共感的表現が多いことが報告されている。そしてオンラインフォーラム参加者の2/3はアクセスすることのメリットを報告し、12カ月後の幸福感や抑うつの程度が改善していたといったポジティブな反応を報告する研究も出てきている¹¹⁻¹⁴⁾。以上のように、研究は限られているものの、リソースを問わず、遺族の気持ちに配慮、共感し、一貫して支持するといったサポートが有用である可能性が示唆されている。

日本においては、2006年に自殺対策基本法が制定され、政府が推進すべき自殺対策

の指針として自殺総合対策大綱が定められており、遺族などの実態および支援方策についての調査の推進や遺された人への支援を充実させることが含まれている。遺族支援においては「自殺」という文字は偏見や差別を助長するとして、遺族に関して「自死遺族」「大切な人を自死で亡くした方」「遺された人」など遺族の心情に配慮した表現が用いられている¹⁵⁾。遺族支援の例としては、ポストベンションの取り組みとして自治体による情報提供のための冊子やウェブサイトの作成、わかちあいの会の開催、自助グループやあしなが育英会によるつどいの開催、法律的な支援をする弁護団の組織などがある。

以上、自死が遺族に与える深刻な影響を理解し、必要な支援が多くの遺族には届いていないことを知っておきたい。

(藤森麻衣子, 明智龍男)

■ 文 献

- 1) 厚生労働省. 令和元年版自殺対策白書. 2019
- 2) Chen J, Choi YJ, Mori K, et al. Those who are left behind: an estimate of the number of family members of suicide victims in Japan. *Soc Indic Res* 2009; 94: 535-44
- 3) Erlangsen A, Runeson B, Bolton JM, et al. Association between spousal suicide and mental, physical, and social health outcomes: a longitudinal and nationwide register-based study. *JAMA Psychiatry* 2017; 74: 456-64
- 4) Dyregrov K. Assistance from local authorities versus survivors' needs for support after suicide. *Death Stud* 2002; 26: 647-68
- 5) McMenamy JM, Jordan JR, Mitchell AM. What do suicide survivors tell us they need? Results of a pilot study. *Suicide Life Threat Behav* 2008; 38: 375-89
- 6) Wilson A, Marshall A. The support needs and experiences of suicidally bereaved family and friends. *Death Stud* 2010; 34: 625-40
- 7) Pitman A, Souza TD, Khrisna Putri A, et al. Support needs and experiences of people bereaved by suicide: qualitative findings from a cross-sectional British study of bereaved young adults. *Int J Environ Res Public Health* 2018; 15: 666
- 8) Pitman AL, Rantell K, Moran P, et al. Support received after bereavement by suicide and other sudden deaths: a cross-sectional UK study of 3432 young bereaved adults. *BMJ Open* 2017; 7: e014487
- 9) Pitman AL, Stevenson F, Osborn DPJ, et al. The stigma associated with bereavement by suicide and other sudden deaths: a qualitative interview study. *Soc Sci Med* 2018; 198: 121-9
- 10) Finlayson-Short L, Hetrick S, Krysinska K, et al. Community based support for people at risk for suicide and those who care for them-areas for improvement. *Arch Suicide Res* 2020; 24: 125-57
- 11) Galway K, Forbes T, Mallon S, et al. Adapting digital social prescribing for suicide bereavement support: the findings of a consultation exercise to explore the acceptability of implementing digital social prescribing within an existing postvention service. *Int J Environ Res Public Health* 2019; 16: 4561
- 12) Krysinska K, Andriessen K. On-line support and resources for people bereaved through suicide: what is available? *Suicide Life Threat Behav* 2010; 40: 640-50
- 13) Schotanus-Dijkstra M, Havinga P, van Ballegooijen W, et al. What do the bereaved by suicide communicate in online support groups? A content analysis. *Crisis* 2014; 35: 27-35
- 14) Kramer J, Boon B, Schotanus-Dijkstra M, et al. The mental health of visitors of web-based support forums for bereaved by suicide. *Crisis* 2015; 36: 38-45
- 15) 自殺総合対策推進センター. 自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引. 2018