

【事例 H30-6】 三重県

自死遺族サポート ガーベラ会

【概要】大切な人を自死で亡くされた方々が集まり、安心して胸の内を語り、思いをわかちあう場を提供し、自死遺族支援を行う会。様々な思いを安全で安心して語れる場がもっと身近に必要ではないかという思いから、自死遺族自身がメンバーとなって、2011年11月に立ち上げられた会。自死遺族をサポート会員とし、相互に協力し、遺族が1人でも増えないよう自殺防止対策にも積極的に取り組んで行き、住みよい魅力あるまちづくりを推進することを目的としている。

【大綱の分類】

9. 遺された人への支援を充実する

【政策パッケージ分類】

基本4-1) 居場所づくり活動
基本4-3) 遺された人への支援

【事業実施年度】 2019年度事例（2017年度～2019年度）

【事業予算】 990,000円（2019年度）

【利 点】

- ▼ 「わかちあい」は遺族の集まりであり、また主催者も同じ立場ということからも、普段話せないことも安心して話すことができ、皆と想いを共有し、気持ちの整理をしていくうえでのひと時とすることができる。
- ▼ 県内2カ所で開催しており、選んで参加をすることができる。
- ▼ わかちあいに参加できない遺族に対し、電話やメールでの相談、必要に応じて個別面談を実施することで、寄り添った支援ができる。
- ▼ 追悼法要では亡き大切な方への想いをめぐらせながらも、鎮魂のための法要を寺院で営むことができ、遺された人の気持ちの整理の一助となる。
- ▼ 県内で数少ない団体であり、自死遺族の支援・自殺防止対策を担っている関係機関への助言をすることで、自死遺族に関わるうえでの配慮等を伝えることができる。

【実施に至るまで】

背景・必要性・理由の概要・等

- ① 三重県内の自殺者は1997年に274人であったが、1998年には全国の傾向と同様に450人まで増加した。その後の諸施策により、年間自殺者数は増減を繰り返しながらも2018年には305人と推移をしている。1人が自殺で亡くなると4～5人が遺族になるともいわれており、三重県では2008年に自死遺族の集い「わかちあいの会」を立ち上げ、自死遺族支援を行ってきた。
- ② ガーベラ会代表は、元々「わかちあいの会」に参加をしていた。会への参加を重ねる中で、遺族自身で開催する遺族会も必要と考え、2011年11月に「自死遺族サポート ガーベラ会」を立ち上げた。
- ③ 自死で大切な人を亡くし、悲しむのは家族以外にもいることから、参加者を大切な人を自死で亡くされた方として、家族以外の近しい人も対象としている。

計画を立てる上での工夫・等

- ① 県内2カ所で開催することで、自宅から近い又は遠い会場を選択して参加することができる。
- ② 長く「わかちあい」に参加している遺族自身が、新しく参加した遺族を自然にフォローする役となることができている。
- ③ 年1回程度イベントや研修会を開催、またパンフレットやホームページ等啓発物の見直しを行い、ガーベラ会の活動を周知し、自死遺族の現状理解に努めるとともに自死遺族支援が身近にあることを広く周知している。
- ④ 県・市町等における自殺対策への協力を行っている。
- ⑤ 県で実施している「わかちあいの会」とも連携をしている。

具体的な内容**▼ 自死遺族「わかちあい」の開催**

- ・毎月第1土曜日 13:30~15:30
就労者が参加しやすいよう土曜日に開催。明るい時間帯に会を終え気持ちを回復させ、帰宅後はまた普段の生活に戻れるように開催時間を設定。
- ・年9回津市の会場での開催、年3回松阪市の会場での開催をしている。
- ・日々語ることでできない遺族の辛さや悲しみ、悩みなどを話す大切な場所となっている。

▼ 自死遺族「電話・メール相談」

- ・「わかちあい」に参加できない遺族、対面相談をしたいが体調不良により来ることができない遺族に対し、電話やメールでの相談に応じている。
- ・電話は予約制とし、19:00以降での対応としている。

▼ 自死遺族「対面相談」

- ・「わかちあい」に参加できず、会って話すことを希望する遺族に対し、必要に応じて個別面談を実施。
- ・家族のみならず、親族、上司や関係者からの相談もあり、寄り添った支援を行っている。

▼ 自死遺族「支援イベント・広報・啓発」

- ・追悼法要やイベント・研修会を年1回程度、計画実施。
- ・毎年リーフレット・啓発カードを見直し、またホームページやブログ、ソーシャルネットとも連携して広報を行い、自死遺族の現状理解や啓発活動につなげている。

▼ 自死遺族支援者研修、育成事業

- ・県・市町等における自殺対策事業の一環として、会議への出席の他、研修会における講師依頼があれば協力実施をしている。
- ・自身の研鑽のため全国自死遺族連絡会等の研修会に参加。

▼ 寺カフェ（傾聴・相談・わかちあい）


- ・悩みや困難を抱える人が身近なところで想いを話す場を、寺院で開催。悩みの内容により、必要時には各専門機関に繋げる。
- *現在は休止中。

【成果】

- ▼ 当事者遺族同士の会である。想いを話し他の参加者と気持ちを共有でき、他の参加者の話を聴くことで、自身の気持ちが楽になった、この後1か月がんばれそうという声が聞かれる、また自身が話すことにより気持ちが整理されるきっかけとなることもあることから、遺族支援としての役割は大きいと考える。
- ▼ 18年4月~19年3月の「わかちあい」は1回の平均参加者数7~8名、延べ95名参加。
- ▼ 県・市町等における会議への出席や研修会における講師を担うことにより、相談窓口等で自死遺族を直接支援する者が、自死遺族の心情や自死遺族への対応の仕方について理解する一助となり、自死遺族が地域で安心してサポートを受けられるようになる。
- ▼ 関係機関との連携により、より支援を深め・広めていくことができる。

【補 足】

- ▼ リーフレットを配布することにより、会の活動を広く周知する。

ガーベラ会リーフレット（表紙） 

- ▼ リーフレットは、津市、松阪市、こころの健康センター、わかちあいの会、潮音寺、チャリティコンサート、追悼法要、寺カフェ（潮音寺にて開催）、個別面談（相談時）で配布している。



【課 題】

- ▼ ガーベラ会の活動には限りがある。関係する諸機関との顔の見える関係づくりにより、ネットワークが広がり、必要とする資源にもつながるため、今後は諸機関との関係づくりができるとうい。
- ▼ 会の存在は地域に限定して知られているところがあり、必要とする遺族に届くように、広報の仕方を今後も工夫していく。
- ▼ 安定かつ継続的な運営ができるようスタッフの確保。

【事業種別】	自死遺族支援活動
【準備期間】	180 日
【人数】	8 人（ガーベラ会スタッフ）
【人口規模】	1,763,000 人(2017.10.1)
【財政規模】	¥730,000,000,000
【自治体負担率】	50%
【事業対象】	大切な人を自死で亡くされた方（県内在住の方）
【支援対象】	大切な人を自死で亡くされた方（県内在住の方）
【委託の有無】	有
【実施主体・問合せ先】	自死遺族サポート ガーベラ会（実施主体）

TEL : 090-9182-9918
 Mail : mie.gabera@gmail.com
 TEL : 059-253-7821
 Mail : ikiru@pref.mie.lg.jp

三重県自殺対策推進センター

【参考資料・文献】 特になし