

4 メンタルヘルス問題への対応

(1) 相談におけるメンタルヘルス対策の重要性

〈ポイント〉

- ・自死遺族等は精神科疾患を発症するリスクが高いこと



遺族等が、うつ病、PTSD（心的外傷後ストレス障がい）、不安障がい、アルコール依存症などの精神科疾患を発症するリスクは高く、不眠や体調不良、気分の落ち込みなどが長期に持続する場合は、保健所などへの相談や医療機関への受診を積極的に勧めることが重要となってきます。

精神科疾患の発症は、自殺の要因の一つであり、遺族等までも自殺をしてしまうという負の連鎖は確実に予防しなければならないからです。

ただし、精神保健や精神科医療に対する誤解や偏見はいまだに強く、自らの精神的不健康や精神科疾患の罹患を認めず、精神保健的介入や治療を受けられない人々も少なくありません。

したがって、強引な受診勧奨は避けるべきであり、相談者の「精神科疾患は、精神力や性格の弱い人になる特殊な病気である」という誤解や偏見、治療に対する抵抗感を少しずつ軽減しながら、専門機関につなげることが肝要です。

なお、メンタルヘルスの対策の必要度については、遺族等の個々の状況や時期によって異なるため、さりげなくメンタルヘルスのリーフレットやチラシ等を提供するだけに留める場合もあります。

(2) 相談者の話を聴く際の対応

〈ポイント〉

- ・睡眠や食事、気分に関する質問をするなど具体的に言葉かけを行うこと
- ・うつや抑うつ状態が続くようであれば、医療機関や相談機関につなぐこと



相談者は、抑うつや不安などの精神症状を主訴として相談に来るわけではありません。

明らかに元気がなく落ち着かない様子が観察できたり、アルコールやギャンブルなどの依存症に関する訴えがある場合もありますが、多くの場合は、そのような様子や訴えはありません。

相談が進んでいく中で、時折憂うつな様子を見せたり、涙ぐんだりするということがあったり、担当者が、相談者の苦労に対し共感の意を示したり、労いの言葉をかけたことを契機に、抑うつや不安、アルコールやギャンブルの問題を語り出す者もおります。中には、態度には全く表れず、担当者がストレスや気分に関する質問をすると初めて、「実は眠れない」、「気分が本調子でない」といった訴えが出てくる場合もあります。

したがって、身近な人を自殺で亡くすという極めて深刻な問題を抱えていると判断される場合は、必ず、睡眠や食欲、気分や疲れやすさ等に関する質問をするようにしましょう。

✿ 抑うつ状態やうつ病が疑われる場合

①「睡眠」の状況と「食欲」を確認し、次いで、「気分」と「疲れやすさ」についてたずねます。

例) 「夜は眠れていらっしゃいますか」「食欲はありますか」
「何を食べても味がしないってことはないですか」
「ご気分はいかがですか」「疲れやすくないですか」

②睡眠障がいや数日間以上持続している、または、食欲不振、気分不良、疲労感の増大が持続している場合は、うつ病や抑うつ状態に関する基本情報を提供します。

例) 「つらい状況が続いたとき、眠れなくなったり、気分が沈んだりすることは誰にでもおこりうる普通の反応です。
ただし、それが毎日続いていると、“うつ病”になる危険性が高いといわれています」
「うつ病は、“脳のエネルギー切れ”の状態だそうです。精神力の無さや単に考えすぎている状態とは異なります。」

①、②にあるような「夜眠れない」「食欲がない」「気分がすぐれない」「疲れやすく、やる気がでない」「集中できない」といったことが、2週間以上持続している場合は、かかりつけ医の受診や保健所等相談機関へつなげましょう。

✿ 依存症(行動嗜癖)が疑われる場合

①飲酒やギャンブル等、問題行動の程度や頻度、持続期間などを確認します。

②自己コントロール不能、日常生活や仕事の妨げ、借金・暴力等の問題行動が確認できた場合は、依存症に関する基本情報を提供し、相談機関や医療機関につなげましょう。

例) 「依存症はある種の“脳の病気”だと言われています。自分の意志の力だけでやめることは困難な場合が多く、専門家の支援が必要です。」
「依存症は治療可能ですが、進行性の病気なので、治療をしないと同じ問題を繰り返し、借金、失業、離婚など更に大きな問題を抱えることになってしまいます。」
「依存症から回復するには、同じ問題を持った仲間の集まりである“自助グループ”への参加が極めて効果的であると言われています。」

また、こころやからだの様々な反応や変化は、身近な人を亡くした特別な状態のために起こりうる自然なことであることも伝えましょう。

依存症が疑われる場合の自助グループにつきましては、保健所や栃木県精神保健福祉センターへお問合せください。



(3) 遺族等が同伴者と一緒に相談に来られた場合の留意点

〈ポイント〉

- ・遺族等と同伴者を別々にして相談を受けるなど状況に応じた対応をすること



遺族等が同伴者と一緒に相談に来た場合、同伴者は実情を全く聞いていないこともよくあります。その場で話を初めて聞いた同伴者が、遺族等本人を非難したり、驚くなどして具体的な相談対応ができなくなることもあります。そのような場面では、遺族等と別々にして相談を受けるといった配慮も必要となります。

遺族等が同伴者の前では話しにくい問題を抱えていないか、状況をよく把握することが重要です。

(4) 相談に来られた方が遺族等ではない場合の留意点

〈ポイント〉

- ・遺族等への面接の際と同様に、情報提供を行うこと
- ・遺族等本人への対応の仕方について説明すること



遺族等本人ではない方が相談窓口を訪れることもあります。

うつ病、依存症のいずれも、本人の身近な方への支援は極めて重要であり、本人への対応同様に、治療やリハビリに関する正確な情報を提供する必要があります。

特に、本人への対応として明確に伝えておくべき事項は、以下のとおりです。

うつ病が疑われる場合、本人に対し、「がんばれ」と励ましたり、趣味に誘ったり、旅行に連れて行くなど、無理な気晴らしをさせることは、絶対にしないようにしましょう。

うつ病とは、“脳のエネルギー切れ”であるため、それ以上にがんばることは不可能に近いことです。本人は、「周りがこんなに励ましてくれているのに、どうして自分はがんばることができないのか」と、自責の念や絶望感を強めてしまいます。

また、無理な気晴らしにより、脳のエネルギーはさらに枯渇するので、うつ状態の悪化につながります。

依存症が疑われる場合、問題行動をやめさせようとして、色々と世話をやいたり、尻拭いをする
ことは、むしろ病気を進行させてしまうことになります。

本人が、自分の問題を自覚する機会を奪うので、治療やリハビリを受けようという動機付けもできず、問題行動を続けてしまいます。



5 自死遺族等を支援する関係団体

(1) 自死遺族等のための自助グループ（わかちあいの会「こもれび」）

大切な方を自死（自殺）で亡くされた方を対象にした“わかちあいの会”を開催しています。



“わかちあいの会”は、ご遺族の方同士の出会いの場とし、寄り添い語り合うことを通して悲嘆をわかちあい、共に支え、語り、懐かしみ、残された悲しみや苦しみを共に共感することによって、心の安らぎを取り戻し前に進むことを目指しています。

対象者	大切な方を自死で亡くされた方
日 時	原則毎月 第1・第3土曜日の月2回（変更する場合があります） 14:00～16:00
場 所	とちぎ福祉プラザ
参加費	1回 200円
連絡先	社会福祉法人 栃木いのちの電話事務局 （月～金 9:00～17:00） TEL 028-622-7970

(2) 一般社団法人 全国自死遺族連絡会 <https://www.zenziren.com/>

全国自死遺族連絡会は自死遺族の相互交流を深めることにより遺族自身がまず元気に生きていくことを目的とする会です。そして自死した私たちの大切な人のその命を無駄にすることなく優しい人が優しいままで生きられる世の中に変えていくことを目指します。

(3) 特定非営利法人 全国自死遺族総合支援センター <https://www.izoku-center.or.jp/>

全国自死遺族総合支援センターは、自死（自殺）で大切な人を亡くした人が、偏見にさらされることなく悲しみと向き合い、必要かつ適切な支援を受けながら、その人らしい生き方を再構築できるように、総合的な遺族支援の拡充をはかり、もって誰にとっても生き心地のよい社会の実現に寄与することを目的として2008年に設立された特定非営利活動法人です。遺族の声に耳を傾け、当事者である遺族自身も、専門職も、ボランティアも、行政からも、民間からも、立場や分野を超えて力を出し合っていこうと行動しています。2011年より、支援の対象を自死遺族だけでなく、死因によらず支え合っていこうと活動の幅を広げています。



宇都宮市自殺対策ネットワーク会議 委員一覧

宇都宮市医師会精神科医会

栃木県産業保健総合支援センター

宇都宮市薬剤師会

宇都宮商工会議所

栃木県弁護士会

栃木いのちの電話

栃木県精神保健福祉センター

宇都宮市民生委員児童委員協議会

宇都宮中央警察署

宇都宮市社会福祉協議会

宇都宮東警察署

宇都宮市教育委員会

宇都宮南警察署

宇都宮市消防局

済生会宇都宮病院

宇都宮市中央消防署

宇都宮労働基準監督署

宇都宮市保健所



平成27年3月 作成
平成31年3月 第2版 改訂
令和 4年3月 第3版 改訂
令和 7年3月 第4版 改訂

宇都宮市保健所
保健予防課保健対策グループ

Tel 028-626-1116

Fax 028-626-1133