

4 家族への対応



- 家族の思いを真摯に受け止める。
- 自殺行動の重要性について伝える。



「自殺企図の場所は自宅敷地内が8割」を占めており、「約7割の方には同居家族がいる」（宇都宮市自殺未遂者実態調査 H25～H27）状況から、自殺企図の第一発見者の多くは家族となっています。また家族から支援を得られることは、自殺の保護因子となるため、自殺未遂者の自殺の再企図を防止するためには、本人だけでなくその家族に対する支援も重要となってきます。

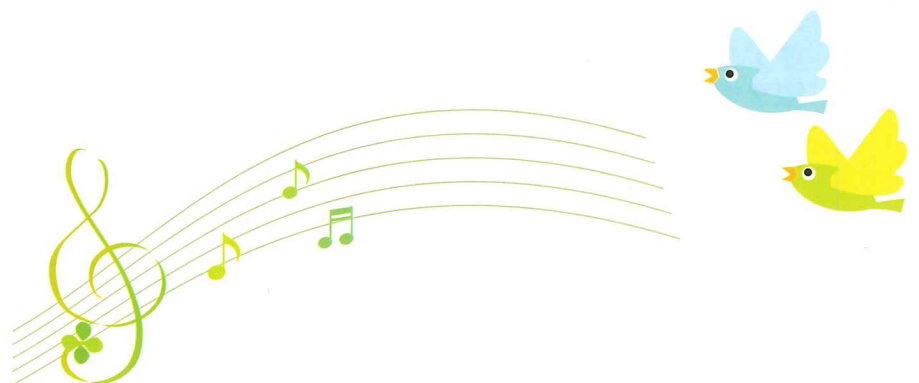
(1) 家族の思いを真摯に受け止める

「死んだらどうしよう」という不安感や自殺の意図を否認したい気持ち、「苦しみに気付かなかった」という自責感に苛まれたり、周囲からの理不尽な非難や攻撃に怒りを感じたり、精神科医療に頼りたい気持ちや精神障害を否定したい気持ちなど相反する思いを同時に抱いていることも多く、心理的にも孤立絶望感にとらわれている場合も少なくありません。

自殺行動を防げなかったことに対して批判的な行動をとるのではなく、まずは家族の思いを真摯に受け止めることが必要です。

さらに、支援者は「私が何をすればあなたの助けになりますか」という問いかける姿勢に徹し、「こうすべきである」といった考えや意見の押し付け、支援の押し売りは避けることが大切です。

例 「このようなことになり、大変辛く、不安になっておられると思います。ご家族としてどのようにご本人を理解し支えていけばいいのか一緒に考えていきましょう。」



(2) 自殺行動の重要性について伝える

自殺未遂が繰り返される場合、家族の中には、自殺未遂を「関心をひこうとする行動」として軽んじる場合があります。自殺未遂そのものが自殺の危険因子であること、したがってたとえ今回の自殺未遂が致死性の高い方法によるものでなくとも、自殺企図があったことは重大視すべきであることを伝えます。

自殺の再企図を防止するためには、家族の協力が重要であることを伝え、その上で本人への対応の経過や関係機関による支援の必要性等を説明し、必要に応じて関係機関への同行など家族ができる支援を提示することが必要です。

自殺未遂者の家族自身が、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、保健所や精神保健福祉センターなど、メンタルヘルスに関する相談機関や、医療機関の情報を提供し、受診が必要となることを伝えましょう。

例 「これまでも自殺企図があったということでしたが、今後どのように対応していったらよいか、一緒に考えていきましょう」

【避けるべき対応】

- 非難するような対応は避ける
「何でこのようなことになるまで放っておいたのですか」
- 自殺企図を軽視するような対応は避ける
「気を引くために自殺を図ったのでしょうかね」
- 一方的に責任を押し付けるような対応は避ける
「同じことが起きないように家族としてしっかり責任をとってください」

