

## 「支援をともなった調査」こそ、対策を作る基礎になる唯一の調査方法

今崎牧生

最初にテレビの録画を見せていただき、そこに出演されているご本人が年月を経て、私たちに伝えるために目の前におられる。

そのことだけでも大切なメッセージを受け取った。

当事者が自らの体験を語ることは、誰にも話せない同じような体験を持つ人たちにとって、救いになる。体験が話しにくいことであればあるほど、顔を出して語ってくれる人の存在は意義深い。

10年が経ち、現在は自殺予防について第一線で活躍されておられ、ご自身を振り返りながら多くの方々のお話を聞き、支えになってこられた方らしく、デリケートな問題を繊細に、しかし冷静に淡々と話される語り口調は印象的であった。

「当事者」と主張する違和感を感じておられるとの言葉は、当事者間支援の根底に流れる課題のよう思われる。

「調査と支援」を同時に行うこと。まさにその通りだと思う。臨床的な調査では、研究のための研究は意味がなく、有害でさえあることは少なくないと思っている。

かつて自殺大国であったスウェーデンで「心理的剖検」が自殺をした方の家族及び周囲の人に行われた。目的は自殺率の低下であったが、同時に近しい人への支援が提供されることが意図されていた。マスでの自殺予防対策として効果を上げた事例として知られている。根岸先生たちはそれを進化させたことを実践されておられ素晴らしいと思った。

具体的な支援のお話の中では、自らの体験を押しついたり、それに引っ張られたりしないように自分の感情をコントロールしながら適切な距離を保ち、客観的且つ温かく相手の話に耳を傾ける姿勢にプロフェッショナルとしての熟練を感じた。

これは心理的サポートの基本ではあるが、ピアサポートの場合、実際にはかなり難易度の高い事柄であると思う。自死遺族の声なき声を丁寧にすくい上げ、時間をかけて真摯に向き合ってこられてきたからこそ、出来ることだと思う。

このような「支援をともなった調査」こそが、集団や地域、つまり社会をより生きやすくし自殺を防ぐための対策を作る基礎になる唯一の調査方法であろう。

「自死遺族もまた自殺のリスクファクターである」との言葉には、深い思いを感じた。

3年のつもりが10年も続けられたこの活動を通して、多くの人が新たな生きる活力を見だし、また、自ら死を選ぶことを踏みとどまったに違いない。

決して消えることのない深い悲しみを抱えながら、日々を日々として生きていかれる遺族の方々を支えていくということが、活動として静かに広がっていることに感銘を受けました。

この問題に関してより深く感じ考えるヒントを与えていただいたことに感謝いたします。

(ゆき注：いま、電動車いすを利用し、全介助の今崎さんは、心療内科医を続けておられました)