

# グリーフサポートやまぐち



## 「悲しみに寄り添いともに生きることのできる社会の実現」に向けた計画書

**グリーフとは?** 身近な人や大切なものを失って感じるさまざまな感情を「**グリーフ**」といいます。グリーフ感情は、病気や異常ではなく、**誰の中にもある**ものです。

### グリーフサポートやまぐちについて

私たちは、誰にでもあるグリーフだからこそ、誰もが支えられる地域をつくりたいという思いのもと、以下の3つに取り組みます。

1. 日常の中でグリーフを支え合う人づくり (グリーフ啓発事業)
2. グリーフサポートの場・人づくり (相談サポート事業・人材育成事業・ピアサポート)
3. 支え手のスキルアップとネットワークづくり (人材育成事業・ネットワーク構築事業)

### 山口県の現状

【平成 28 年度山口県】(県厚生課調べ)

総人口：1,393,904 人

死亡者数：18,366 人

■ 1人の死亡者につき、仮に親しい人(家族)が3人いたとすれば年間のべ **55,000人(3.9人に1人)** が死別を経験することになる。

■ 死亡者のうち、およそ **2割** が遺族にとって突然とも思われる要因で亡くなっている。(事件事故死 495 人/自死 218 人/急病死とみられる死 3,250 人、計 3,963 人)

### 死別によるグリーフの実態

グリーフの要因は、死別、離別、転居、挫折等々さまざまですが、とりわけ人の死は取り戻すことができない出来事であり、深刻なグリーフを引き起こすことが多いとされています。実際、**遺族の10~20%は喪失への適応に何らかの問題を抱えている**と言われ、**山口県でも遺族の7人に1人は心身の不調や社会生活に影響をきたしている**と推測されます。(平成 28 年度山口県人口移動推計調査結果を参考に人口比で推計)

他にもこんな気になるデータが...

- ・ **死亡率の上昇** (50歳以上の男性の場合、妻との死別後半年で40%死亡率が上昇)
- ・ **精神疾患病率の上昇** (死別後1年でうつ病発症15%)
- ・ **自殺率の上昇** (女性10倍 男性66倍)

(埼玉医科大学国際医療センター遺族外来 大西秀樹医師による)

### グリーフを抱えた人と周囲の実情

A子さん：3年前交通事故で夫が他界  
小学生の子どもが2人

誰もわかってくれない、人に会いたくない  
どうして私だけが...  
何もする気がおきない、生きる気力がわかない  
これからどうしたらいいの...  
私って病気かしら  
苦しい、悲しい、憎い、寂しい  
誰かに聞いて欲しい、吐き出したいのに...  
いつまでたってもここから抜け出せない



#### グリーフの深刻化が引き起こす不調

- 【こころ】不安・孤独・無気力・抑うつ・落胆など
- 【からだ】頭痛・腹痛・不眠・飲酒量増加・食欲不振など
- 【社会生活】ひきこもり・孤立・不登校・働けないなど

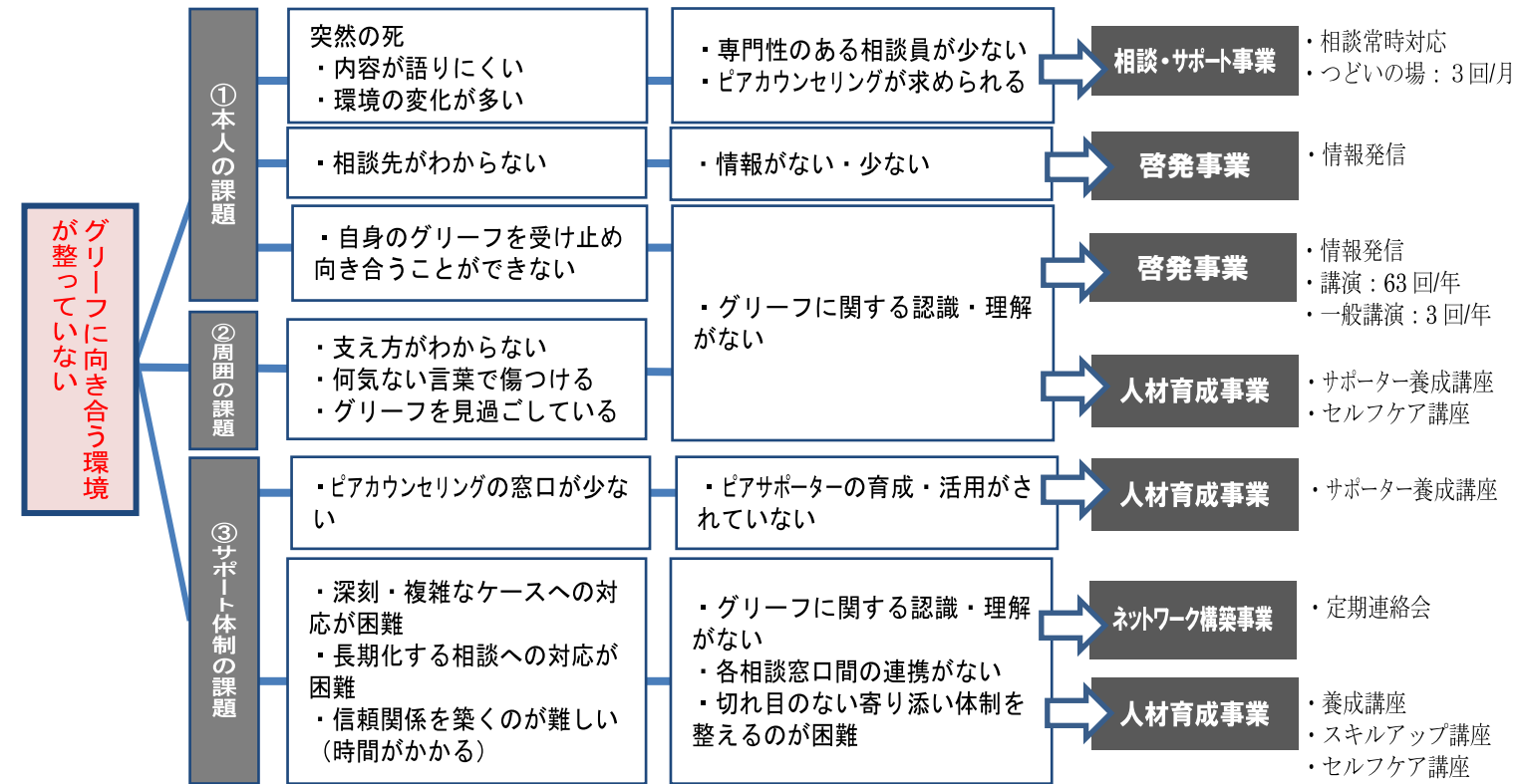
「身近な人がこのような状況にある時、あなたはどのようにしますか？」とアンケートしたところ、8割近くの方が支えたいと思う一方で、支える術がないと回答。(有効回答数 124)

支える自信がある 8.9%  
支えたいとは思っている 79.0%  
傷つけそうで不安 11.3%  
正直困る 0.8%

### グリーフサポートの必要性

グリーフを抱えた人が置かれている状況、求められる支援はそれぞれ違い、関係機関の連携や人と人が繋がるソーシャルサポートが必要です。人々が「グリーフ」を正しく理解することで、当事者はメンタルを少しずつ回復し、周りの者は理解することで適切に寄り添うことが出来るようになります。ひとりで抱え込まずにホッと出来る居場所があることが大事で、孤立させない地域づくりを行うことで、グリーフの深刻化を未然に防ぐことができるのです。

### グリーフが深刻化する3つの要因(課題)と解決に向けた取り組み



※グリスボ相談実績：年30事案 (1事案につき平均12回の対応)

### 新規事業(ネットワーク構築)に向けての新たな取り組みについて(31年度実施予定)

- ◎各相談機関における対応の満足度、及び当事者が抱える課題、必要とされる支援について調査(対象：相談者)
- ◎各相談機関の相談状況の把握、課題の抽出、支援機能充実を図るための調査(対象：支援員・相談員等)

### グリーフに寄り添うために必要な支援体制

