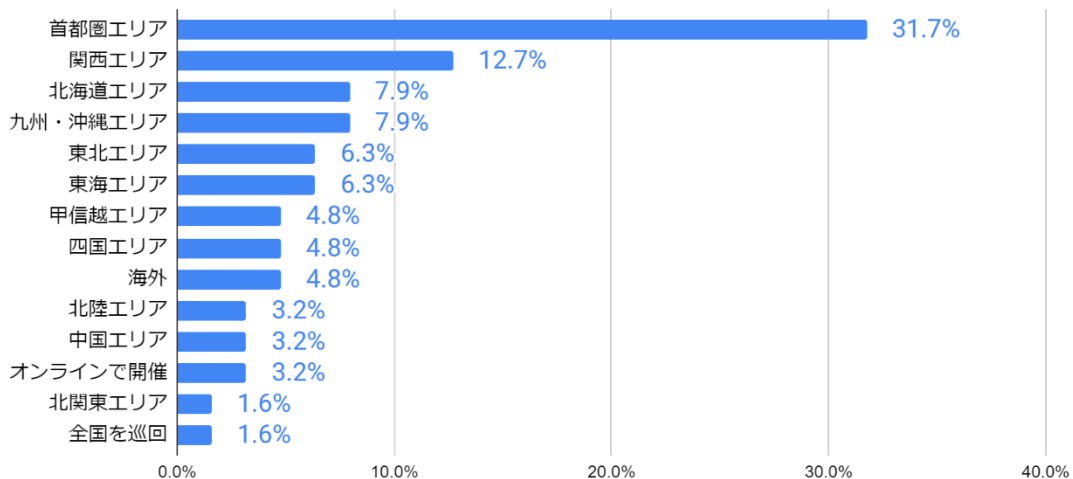


厚生労働大臣指定法人いのち支える自殺対策推進センター主催
第1回「オンライン形式のわかち合いの会」運営スタッフ研修（9/18）アンケート結果の概要

※参加者79名中、アンケートに回答したのは61名。回答率77.2%。（9/30時点）

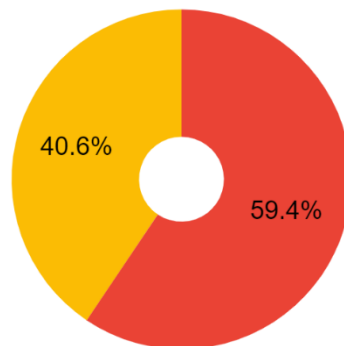
※グラフ下の「凡例」は、回答した人の割合が高い順に左から並べており、アンケートの選択肢の並び順とは異なります。

問1：「主な活動拠点（都道府県）を教えてください。（複数回答可）」



問2：「『わかち合いの会』の対象を教えてください。（複数回答可）」

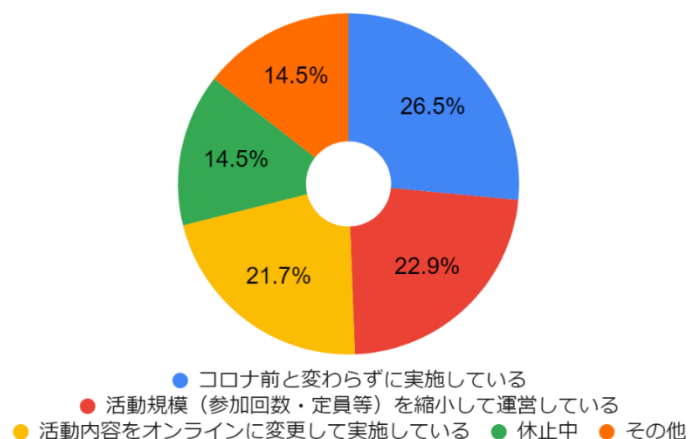
自死遺族の方だけを対象とした「わかち合いの会」を運営している団体が59.4%、自死遺族を含むさまざまな遺族を対象とした「わかち合いの会」を運営している団体は40.6%となっています。



● 自死遺族のみの会を運営 ● 自死遺族を含む会を運営

問3：「現在の「わかち合いの会」の活動状況を教えてください。（複数回答可）」

コロナ前と変わらずに実施している団体が26.5%と最も多く、活動規模（参加人数・定員等）を縮小して運営している団体が22.9%となっています。活動内容をオンラインに変更して実施している団体が21.7%、活動休止中の団体は14.5%です。



問4：「本研修に参加しようと思った理由を教えてください。（自由記述、内訳）」

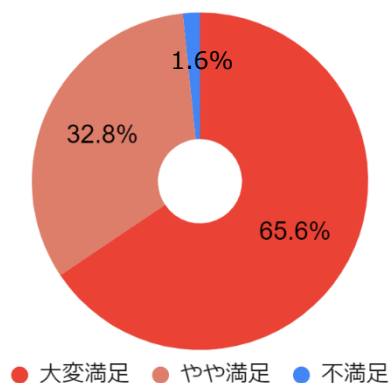
分野	件数
「オンライン形式のわかち合いの会」について学びたい	29
今後の活動に役立てたい	15
自死遺族の支援について学びたい	11
講師や他団体の話が聞きたい	11
他団体との横の繋がりが作りたい	2
自分自身のスキル向上のため	2
その他	11

（自由記述、以下抜粋）

- 全く未経験で、お手本もなく、自分たちで工夫するしかない日々だったが、より良い方法が他にもあるのかもしれないともっており、参加して学びたいと思った。
- 当事者としていくつかのオンラインのわかち合いに参加したが、なかなか本音が言えずかえって孤独感を感じた。「安心感があり本音が話せるオンラインの分かち合いとは」について学びたいと思った。
- 対面形式とオンラインでは、運営上注意すべきポイントも異なると思う。先行してオンライン活動を始めている団体の経験を通して、今後行っていくであろうオンラインの活動のヒントをもらいたかった。
- 数回オンラインにてわかち合いを開催したが、あまり参加者が集まらなかったで参考になる話が聞けたらと思って。
- わかち合いの会の運営についての研修を受けたことがなく、普段から運営方法に自信がないまま実施していたため。
- 自死遺族の会に関わっておられる全国の同志と、ぜひ学びを共にしたかったから。

問5：「研修全体の満足度についてご回答ください。」

「大変満足」と答えた方は 65.6%、「やや満足」と答えた方は 32.8%、「不満足」と答えた人は 1.6%。



問6：「上記を選択した理由を教えてください。（自由記述）」

＜大満足・やや満足＞（良かった点のコメントの内訳）

分野	件数
「オンライン形式のわかち合いの会」について具体的に学べた	21
全国の団体との横の繋がりが出来たこと	12
他団体の活動が知れたこと	7
さまざまな講師の話が聞けたこと	6
プログラムの内容	5
活動の原点に戻ったような気持ちになれたこと	4
研修の運営面全体	2
その他	3

<やや満足・不満足>（悪かった点のコメントの内訳）

分野	件数
プログラムの内容が不十分だった	6
第二部に参加出来なかった	3
時間が足りなかった	2
その他	3

（良かった点のコメント、以下抜粋）

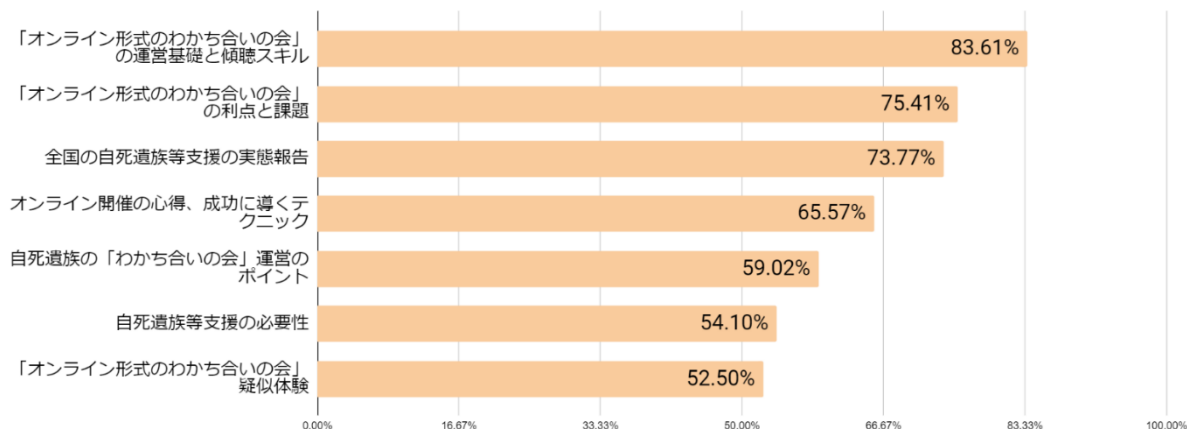
- コロナ渦においてわかち合いの会を実施するにあたり、オンライン形式のメリットやデメリット、工夫すべきポイント等、詳しいお話が聞けた。
- 講師陣が多彩だったためいろいろな視点からのお話を聞けた。今後活動を通していく上で気をつけなければならないことについても改めて再確認することができたため。
- 自分達がオンラインのつどいをやっていた時にうまくいかなかったことの原因がわかった。
- Zoom を使った具体的テクニック紹介や、他団体の経験のお話を伺うことができ、今後の運営に大変役立つヒントをいただけたため。
- 全国で活動されている他団体の皆さんと顔の見えるつながりができたため。

（悪かった点のコメント、以下抜粋）

- 「グリーン」については、特に新しく学ぶことは無かった。
- オンラインへの切り替えの不安が、技術的な部分で払拭できなかった。
- リスク管理と今後の対策などがあると良かったと思う。
- 実践編に参加出来なかった。
- 時間がなく質疑応答が少ないのが残念だった
- 自分の課題がまだ解決していないからです。

問 7：「参考になった研修内容をお選びください。（複数回答あり）」

『「オンライン形式のわかち合いの会」の運営基礎と傾聴スキル』が 83.6%と最も高く、『「オンライン形式のわかち合いの会」の利点と課題』が 75.4%、「全国の自死遺族等支援の実態報告」が 73.8%となっています。

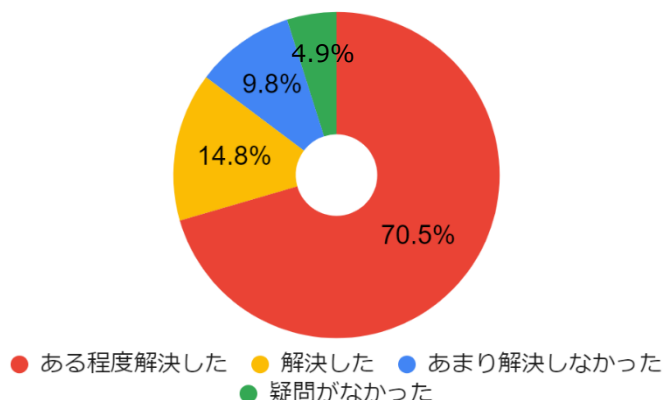


問 8：「上記を選択した理由を教えてください。（自由記述、以下抜粋）」

- これまで知っていたことの整理と再確認、新たな学びがあった
- 客観的に全体像を把握し、オンライン形式のわかち合いの会の運営について学んだ上で、実践を体験できた。
- 特に傾聴スキルがよかった。対人支援者として、プロ意識をもって臨む心構えが学べた。
- オンラインのわかち合いに対して懐疑的だったので、その利点と課題が示され参考になった。
- 自死遺族支援が法律に基づいて行われているという説明が、大変興味深かった。
- 各々の団体が大切にされていることが学べたり、繋がれて良かったと思います。
- 具体的にグループワークで疑似体験ができてよかった。

問 9：「本研修に参加して、参加前に感じていた問題や疑問等は解決しましたか。」

「解決した」が 14.8%、「ある程度解決した」が 70.5%、「あまり解決しなかった」が 9.8%、「疑問がなかった」が 4.9%。



問 10：「研修で質問できなかったことや確認したいことがありましたら、ご記入ください。（自由記述、以下抜粋）」

- 安心・安全と共に、孤独感を感じさせないオンラインの分かち合いのあり方を教えてほしい。
- 途中で退室をされてしまった場合、その後のサポートなど、どのように解決したら良いか？
- 気持ちが不安定になったときの参加者の身の安全を確保することが対面よりも難しいと思った。オンラインで開催中に震災などの不測の事態が生じた場合の対処方や、何かトラブルがあったとき主催者がどこまで責任を負うかなど、リスク管理について教えてほしい。
- オンラインを使えない（使わない）方たちへのアプローチについて、何か工夫や他の方法が知りたい。
- 支援者の支援や分かち合う機会があるのでしょうか。

問 11：「本研修で得た内容を踏まえて、今後の『オンライン形式のわかち合いの会』において生かせそうなことがあれば、教えてください。（自由記述、内訳）」

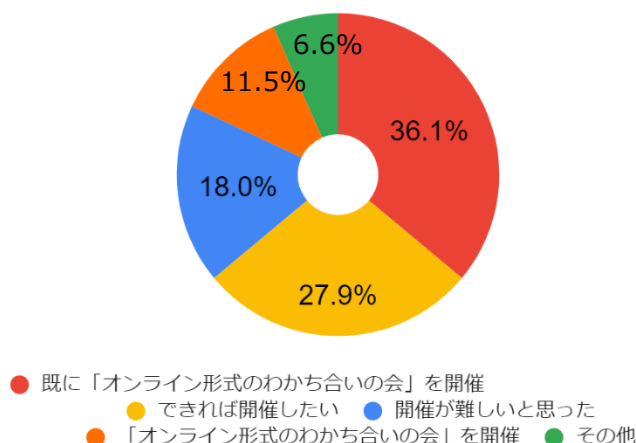
分野	件数
具体的な運営方法や事前準備の工夫	13
主催側の心構え、傾聴の姿勢	8
終わり方の工夫	6
オンライン形式のわかち合いの会のメリット	3
対象別のわかち合いの会の必要性	2
その他	5

（自由記述、以下抜粋）

- 話すスピードやトーン。きめ細やかなメール配信。ありのままをまず受け止める覚悟。
- スタッフの柔らかな態度が初参加の人の緊張感をほぐすかもしれない。声の出し方に気をつけたい。低めな声。ときばきよりはややゆったり。
- 会の最後に、気分のフォローアップをするのは良いアイデアだと思った。是非、取り入れたいと思う。
- 全国どこからでも繋がれることや旅費等がかからないこと。
- 限定した（親を自死で亡くした、子どもを自死で亡くした）わかち合いの会の必要性。

問 12：「この研修に参加して『オンライン形式のわかち合いの会』を開催したいと思いましたか？」

「ぜひ、開催したい」が 11.5%、「できれば開催したい」が 27.9%、「既に開催している」が 36.1%、開催が難しいと思った」が 18.0%



（自由記述、以下抜粋）

＜ぜひ、開催したい・出来れば開催したい・既に開催している＞

- コロナ禍でできなくなっている対面形式でのわかち合いの代わりというだけでなく、家庭事情など様々な理由で参加できないでいる遺族の参加機会を増やすこともできる。
- 会場を借りることなく 1 日、数度のわかちあいも可能。
- オンラインでの開催で離島など参加が難しい方々の参加につながる可能性があるため。
- 若年層の自死遺族、新規の参加希望者に活動が届くように。
- コロナが落ち着いても遺族を孤立させない上でオンライン開催をする団体が一つでも増えれば、それだけ遺族をサポート出来ると思ったから。
- オンラインにすると対面で参加されていたリピーターではなくなってしまったり、参加人数が少なすぎてしまうという問題があり、不定期で開催している。
- 参加者としてご高齢の方が多くことが想定されるため、PC の操作等、難しいところが多いのではないかと思った。
- 私自身も含めて、スタッフのネットスキルが不安。

＜開催が難しいと思った＞

- スタッフの人数に限界があるため。
- オンラインのできる条件・環境を整えるための準備が必須なため。
- 対象者がオンラインができる環境にあるか。また高齢者層も多いことから、なかなか難しいと感じた。
- 対面で、信頼関係を作らないと難しいと思う。

問 13：「その他、今回の研修に関して、ご意見、ご感想など自由にご記入ください。（自由記述、内訳）」

分野	件数
他団体と横のつながりが出来たこと、定期的な交流がしたい	10
講師の話、研修内容が充実していた	10
研修全体の運営面が良かった	7
講師や他団体の話が聞きたい	11
要望・提案	5
その他	4

（自由記述、以下抜粋）

- 参加者同士のわかし合いができたことがとても嬉しかった。こういった支える側のコミュニティは必要。
- 日頃、支援業務中に感じた事を話せる場があると、支援者はエネルギーチャージでき、よりパフォーマンスが上がるように思う。私たち支援者も繋がり、支え合う場が必要だと思う。
- どの講師の方からのお話しも、自分がやっている活動を見つめ直すとてもいい時間だった。
- オンラインのハードルが少し下がりました。
- 無料でこのような立派な研修を開催して頂き心から感謝しております。
- オンラインだと自分がどんな表情でみんなの話を聴いているのかがわかりますし、聞いている人の表情やリアクションが一度にみえます。対面での時はお話されている方に集中しがちですが、全体をみることもできやすいかと感じた。

問 14：「今後、JSCP 自死遺族等支援室で取り上げてほしいテーマや要望などがあれば教えてください。（自由記述、内訳）」

分野	件数
支援者のケア・横の繋がり	5
他団体の取り組みの紹介や連携	5
さまざまな事例の検討	4
遺児支援について	3
その他	8

（自由記述、以下抜粋）

- 支援者支援に関することや支援者のわかし合いの会など。
- 他団体の活動事例が知りたい。
- 会を横断しての相互協力、相互交流について。
- わかし合いを行う経験のなかで起きたトラブル対応、事例検討。
- わかし合うのが困難な方（喪失以前からのこころの病等で）が参加された場合の対応。
- 自死遺児対象のわかし合いの会の現状について。
- 資金繰りのための助成金や補助金の申請方法、書式など。
- インターネットを使った個別相談。
- 今回の講義で自殺対策基本法に触れていましたが、実際自殺対策基本法が制定され、各自治体に自殺対策の手引きの作成が行われているのですがそれがどのくらい自殺予防に効果があったのか目に見えないというのが私の実感です。各自殺対策がこのような効果をもたらしたというような集計がありましたら聞いてみたいです。

以上