

自死遺族等を支えるために

総合的支援の手引(改訂版)

令和6年9月



厚生労働大臣指定法人・一般社団法人

いのち支える自殺対策推進センター

いのち支える Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



いまから24年前の平成12年のことです。自殺が「個人の問題」と認識されがちだった中で、「自殺は社会的な問題であり、社会的な対策が必要だ」と訴えた人たちがいました。その人たちの訴えがきっかけとなり、平成18年に自殺対策基本法（以下、基本法）が成立しました。この法律は、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的としています。

「訴えた人たち」とは、当時、あしなが育英会から支援を受けていた自死遺児11人です。自死遺児たちは、「自分たちは親の自殺を止められなかったが、自分たちの体験を通じて自殺が身近な問題であることを知ってもらいたい。社会的な対策を進めて、自分たちのように家族を自殺で亡くす体験をする人が、もうこれ以上増えないようにしてほしい」と、「自殺って言えない～自死で遺された子ども・妻の文集」を発刊したのです。

この文集が多くの人々の目に触れ、多くの人々の心を突き動かし、実際に多くの人が行動したことで、基本法は作られました。基本法において「親族等の支援の充実」が重要な柱として位置づけられたこともあり、自死・自殺により家族や身近な人を亡くした人や支援者、当事者団体や支援団体などによる活動が、少しずつではありますが確実に、全国に広がってきています。

本手引は、自殺総合対策推進センターが平成30年11月に公表した「自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引」を、令和4年10月に閣議決定された第4次自殺総合対策大綱の内容を踏まえて6年ぶりに見直したものです。この見直しでは、自死遺族等が置かれがちな状況や直面し得る課題、自死遺族等と接する際に心がけたいことや事業を実施する上でのポイントなどを整理し、人事異動がある地方公共団体職員を念頭に、初めて自死遺族等支援に関わる人でも、本手引を通して読んでいただければ、自死遺族等支援の全体像を把握できるようにしました。また、地方公共団体や民間団体の取組事例、公的手続や生活支援制度、法律問題を含め、近年の動向を反映しており、これまで自死遺族等支援に携わってきた人にも参考となる内容になっています。

本手引が自死遺族等支援に関わる関係者に広く読まれ、活用されることで、自死・自殺に対する社会的偏見を払拭し、自死・自殺により家族や身近な人を亡くした人が、本人の希望に応じて、心理面及び生活面において、必要な支援を必要なタイミングで受けることができる社会の実現に寄与することを期待しております。

最後に、本手引の作成にあたり、貴重なご意見、ご提案をいただいた有識者委員及び関係者の皆様に心から感謝いたします。

令和6年9月

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人
いのち支える自殺対策推進センター(JSCP)

代表理事 清水 康之

目次

第1章 はじめに／本手引について	5
1.1 手引改訂の経緯と目的	6
1.1.1 これまでの自死遺族等支援の歩み	6
1.1.2 改訂の経緯	7
1.1.3 目的	7
1.2 本手引の利用にあたって	8
1.2.1 想定される主な利用者	8
1.2.2 用語について	8
1.2.3 本手引を利用する際の留意事項	9
第2章 自死遺族等が置かれがちな状況	11
2.1 自死遺族等に起こり得るこころやからだの反応、行動の変化	12
2.2 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもに起こり得る こころやからだの反応、行動の変化	16
2.3 亡くなった人との関係別に見られる特徴	20
2.4 自死遺族等が直面し得る課題	21
2.4.1 メンタルヘルスの課題	21
2.4.2 各種手続の課題	22
2.4.3 生活、経済上の課題	22
2.4.4 法的課題	23
2.4.5 誤った認識や偏見に伴う課題	23
第3章 自死遺族等支援の枠組み	27
3.1 自死遺族等支援の法的根拠	28
3.2 地方公共団体の責務	30
3.3 自死遺族等支援に関する事業	32
3.4 都道府県や市区町村に期待される役割	33
3.4.1 都道府県に期待される役割	33
3.4.2 市区町村に期待される役割	33
第4章 自死遺族等支援の実践	37
4.1 事業などを通じて自死遺族等と接する際に心がけたいこと	38
4.1.1 自死遺族等と接する場合	38
4.1.2 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもと接する場合	40
4.2 自死遺族等支援事業を実施する上でのポイント	42
4.2.1 地域におけるネットワークの強化	42
4.2.2 自死遺族等支援に関わる人材の育成	44
4.2.3 住民への啓発と周知	45

4.2.4 自死遺族等への情報提供	46
4.2.5 自死遺族等を対象とした相談	48
4.2.6 わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営	50
4.2.7 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援	54
4.2.8 学校における対応	56
4.2.9 職場における対応	60

第5章 自死遺族等支援の取組事例	63
5.1 地域におけるネットワークの強化	66
5.2 自死遺族等支援に関わる人材の育成	67
5.3 住民への啓発と周知	68
5.4 自死遺族等への情報提供	69
5.5 自死遺族等を対象とした相談	70
5.6 わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営	73
5.7 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援	74
5.8 学校における対応	76
5.9 職場における対応	76
5.10 多様化する遺族等支援	77

第6章 自死遺族等が直面し得る課題に対する参考情報	81
6.1 行う必要のある公的な手続リスト	82
6.2 行う必要のあるそのほかの一般的な手続リスト	86
6.3 利用できる可能性のある生活支援制度	88
6.4 直面し得る課題に対するQ & A	92
6.4.1 相続について	94
6.4.2 財産の処分（預貯金、遺品など）について	96
6.4.3 生命保険の免責について	97
6.4.4 賃貸トラブルや不動産売買について	98
6.4.5 過労自殺について	100
6.4.6 鉄道事故で亡くなった場合の損害賠償請求について	101
6.4.7 医療過誤問題について	101
6.4.8 インターネットに関するトラブルについて	102
6.4.9 児童生徒が自死・自殺で亡くなった場合（いじめ、不適切指導）	103
6.4.10 警察等が取り扱う死体の死因又は身元の調査等に関する法律について	106
6.4.11 失踪宣告について	107
6.5 課題に対応した相談窓口など	108
6.6 自死遺族等支援を実施する上で参考となる資料	110

引用・参考文献リスト／参考資料	113
索引	120

はじめに／本手引について

1.1 手引改訂の経緯と目的

- 1.1.1 これまでの自死遺族等支援の歩み
- 1.1.2 改訂の経緯
- 1.1.3 目的

1.2 本手引の利用にあたって

- 1.2.1 想定される主な利用者
- 1.2.2 用語について
- 1.2.3 本手引を利用する際の留意事項

第1章 はじめに／本手引について

第1章では、本手引の作成の経緯や目的、想定される主な利用者、「自死」「自殺」といった用語の使い分け、留意事項について説明します。

1.1 手引改訂の経緯と目的

1.1.1 これまでの自死遺族等支援の歩み

自死・自殺により家族や身近な人を亡くすと、死別による心身への影響だけでなく、生活面における困難や周囲からの偏見に直面することが少なくありません。（詳細は、第2章「自死遺族等が置かれがちな状況」を参照）平成18年に「自殺対策基本法」（以下、基本法）が施行される以前は、自死・自殺は「個人の問題」と認識されることが多く、非常に限られた地方公共団体や民間団体などによる活動を除いては、自死遺族等への支援はほとんど行われていませんでした。

そのような中、自死遺児や自死遺族等が自らの体験を社会に向けて語り始め、その声が民間団体による自殺対策の法制化を求める署名活動につながり、この状況が変わり始めました。10万筆以上の署名が集まり、その結果を受け、同年6月に超党派の国会議員団による議員立法として基本法が成立しました。この法律により、自殺者の親族等に対する支援の充実、自殺者の親族等の名誉及び生活の平穏への配慮、国及び地方公共団体による自殺者の親族等への適切な支援が、初めて法律で定められました。

平成19年には、政府が推進すべき自殺対策の指針として定められた「自殺総合対策大綱」（以下、大綱）が閣議決定され、当面の重点施策の1つとして「遺された人の苦痛を和らげる」ことが盛り込まれました。さらに、平成28年の基本法改正により、全ての都道府県及び市区町村は地域自殺対策計画を策定することとされ、自死遺族等支援が地域自殺対策計画の重点施策として位置づけられるようになりました。

このように基本法施行以降、自死遺族等支援は国や地方公共団体を挙げて取り組むこととされました。一方で、支援の実施状況や内容には依然として地域間格差が存在していることも事実です。

1.1.2 改訂の経緯

平成29年7月に閣議決定された第3次大綱を基に、平成30年11月に「自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引」が発行されました。その後、令和4年10月に閣議決定された第4次大綱において、同手引の「活用を推進するとともに、必要な見直しや情報の整理及び提供を行う」ことが盛り込まれました。これを受け、時代の変化や各地で新たな取組が始まっている状況もあることなどから、同手引を最新の内容に改訂することとなりました。

改訂にあたっては、自死遺族等支援に関わる地方公共団体職員や支援者が、自死遺族等の心情を深く理解し、事業の立案から実施に至る過程をより把握しやすくなるよう、全面的に構成の見直しを図りました。自死遺族等支援に関して高い知見を有する専門家や支援者に委員を委嘱し、有識者会議で出された意見を参考にした内容となっています。

1.1.3 目的

自死遺族等支援の目的は、自死・自殺に対する社会的偏見を取り除き、自死・自殺により家族や身近な人を亡くした人が、本人の希望に応じて、心理面及び生活面において、必要な支援を必要なタイミングで受けることができる社会の実現です。本手引は、自死遺族等と接する可能性のある地方公共団体職員や支援者が、自死遺族等の心情や置かれがちな状況、自死遺族等支援の法的根拠や責務などを理解し、実際に自死遺族等支援を行っていく上での参考資料となるように幅広い分野の情報をまとめたものです。既存事業のブラッシュアップや新規事業の検討の際に活用していただけるよう、「事業実施におけるポイントや配慮が必要なこと」「実際の自死遺族等支援の取組事例」「自死遺族等が直面し得る課題に対する参考情報」なども含めました。地方公共団体の担当者が活用することを想定した内容となっていますが、自死遺族等支援に携わる民間団体や様々な職種、職業の人にとっても、本手引が自死遺族等支援を理解、実施する上で参考となれば幸いです。

1.2 本手引の利用にあたって

1.2.1 想定される主な利用者

- 都道府県、政令指定都市の地域自殺対策推進センター関係者
(地域自殺対策推進センター、精神保健福祉センター、自殺対策主管課、保健所などの職員)
- 地方公共団体（都道府県、市区町村）の自死遺族等と接する可能性がある関係者
(自殺対策担当、戸籍住民課、公営住宅課、納税課などの庁内関係部署の職員)
- 自死遺族等に接する可能性がある団体などの関係者（社会福祉協議会、年金事務所などの職員）
- 自死遺族等支援に取り組む民間団体などの関係者
- 上記の機関以外に自死遺族等と接する可能性がある職種、職業など（以下を参照）

精神保健医療関係	保健師、精神保健福祉士、公認心理師、臨床心理士、医師、看護師 など
社会福祉関係	社会福祉士、ソーシャルワーカー、ケースワーカー、自立相談支援員、 児童相談業務員、虐待対応協力員、児童相談員、放課後児童支援員 など
教育関係	教員、養護教諭、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、 指導主事 など
国家公務員	公共職業安定所（ハローワーク）職員、労働基準監督官 など
地方公務員	警察官、消防職員、救急救命士 など
法律関係	弁護士、司法書士 など
自死遺族等と接する可能性がある者	葬祭業者、宗教関係者、金融機関職員、遺品整理業者、民生委員、 児童委員、町会長 など

1.2.2 用語について

「自死」「自殺」の表現については、自死遺族等や自死遺族等支援に携わる関係者の間でも多様な考えや思いがあります。「自らを殺したのではなく、死に追いやられたのであるから、自死という用語を使いたい」「殺という言葉に抵抗を感じる」など、「自殺ではなく、自死という用語を使うべき」という意見がある一方で、「社会から殺されたのだから、自殺という用語を使いたい」「自殺を自死に言い換えられると、まるで自分の家族が自殺という悪い亡くなり方をしたから言い換えられているのだと感じ、悲しくなる」など、「自死ではなく、自殺という用語を使うべき」という意見もあります。さらには、「自死、自殺、いずれの用語も受け入れがたい」といった意見もあります。本手引の作成においても、検討時間が限られた中、有識者会議の場で活発な議論が行われました。

以下に示したものは、様々な意見がある中で、現段階における使い分け方として、本手引において用いることになったものです。なお、有識者会議における「自死」「自殺」の表現に関する議論についての詳細は、JSCPホームページを参照ください。

https://jscp.or.jp/izoku_support/handbook2024.html



(1) 自死、自殺の使い分け

- 法令や医療などに関する用語 自殺（例：自殺対策、自殺未遂）
- 身近な人を自死・自殺で亡くした人やこどもなどに関する用語 . . . 自死（例：自死遺族等支援）
- そのほかの用語 自死・自殺（例：自死・自殺で亡くなった）

(2) 自死遺族等

本手引において「自死遺族等」とは、主に以下の身近な人の自死・自殺により影響を受けた、または受ける可能性のある人を指します。

例：親族（血族、姻族）、内縁関係にある人、婚約者、友人、同僚など

(3) 自死遺児等あるいは身近な人を自死・自殺で亡くしたこども

本手引において「自死遺児等」「自死・自殺で身近な人を亡くしたこども」とは、主に以下の身近な人の自死・自殺により影響を受けた、または受ける可能性のあるこどもや若者を指します。

例：保護者やきょうだいなどの親族や友人を亡くしたこども、若者（小、中、高、大学などに通う年齢層）など

1.2.3 本手引を利用する際の留意事項

本手引は、全ての自死遺族等に画一的な対応を行うことを推奨しているものではありません。包括的な自殺対策の一環として、自死遺族等支援の取組を推進している地方公共団体や関係団体においては、それぞれの地域や社会資源の実情を踏まえた活動を展開する必要があります。この点に留意した上で、本手引を活用してください。

自死遺族等が置かれがちな状況

- 2.1 自死遺族等に起こり得るこころやからだの反応、行動の変化
- 2.2 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもに起こり得るこころやからだの反応、行動の変化
- 2.3 亡くなった人との関係別に見られる特徴
- 2.4 自死遺族等が直面し得る課題
 - 2.4.1 メンタルヘルスの課題
 - 2.4.2 各種手続の課題
 - 2.4.3 生活、経済上の課題
 - 2.4.4 法的課題
 - 2.4.5 誤った認識や偏見に伴う課題

第2章 自死遺族等が置かれがちな状況

第2章では、自死遺族等が置かれがちな状況について説明します。身近な人の死は、自死遺族等にとって心身ともに負担が掛かるものであり、故人の死を起因として様々な課題に向き合わざるを得なくなる場合があります。支援を行うにあたっては、相手の立場に立って物事を考えることが欠かせず、まずは自死遺族等の状況を適切に理解することから始める必要があります。

2.1 自死遺族等に起こり得るところやからだの反応、行動の変化

以下に示したものは、死因を問わず身近な人との死別を経験した際に起こり得るところやからだの反応、行動の変化の一例です⁽¹⁾。これらの反応や変化は「グリーフ（Grief）」や「悲嘆反応」と表現されることが多く、身近な人との死別を経験した人への支援については、「グリーフケア」や「グリーフサポート」などと呼ばれることもあります。

身近な人との死別は「人生最大のストレス」とされ⁽²⁾、遺された人には、様々な影響が生じるとされています。特に、自死・自殺による死別に対する特徴的な反応としては、悲しみ、抑うつ、孤独感、自責、罪悪感、恥、屈辱、などが挙げられます⁽³⁾。

反応や変化が現れる順番や時期は人によって様々であり、必ずしも全ての反応が見られるわけではありません⁽⁴⁾。自死遺族等支援においては、まずはこれらを理解することが重要であり、自死遺族等に対して、死別後に起こり得る自然な反応であることを伝えることが必要な時もあります。このような状態が長期間続いたり、日常生活に支障をきたすような場合には、必要に応じて、医療や保健の専門家に相談するなど、ほかの機関につなぐことも重要です。

記念日反応（命日反応）（Anniversary reaction）⁽⁵⁾

亡くなった人の命日や誕生日、結婚記念日などが近づくと、気持ちが落ち込んだり、体調が崩れたりするなど、亡くなった直後のような反応や変化が出ることを、「記念日反応」あるいは「命日反応」と呼びます。このほかにも、こどもを亡くした場合には、七五三や入学式、卒業式、成人の日の時期などもつらくなりやすいとされています。また、母の日や父の日など家族を意識しやすい時期には、周りと比較し、孤独を感じ、つらくなることもあります。これらは、死別後に起こり得る自然な反応であり、不安に思ったり自分を責めたりする必要はなく、こうした気持ちを無理に我慢しないように伝えることが大切です。

こころの反応⁽⁶⁾

悲しみ	「悲しい」「つらい気持ちになる」
抑うつ	「気が重い」「憂うつ」
感情、感覚の麻痺	「何も感じない」「何も楽しめない」
衝撃、絶望、落胆	「もう何もかも終わりだ」「生きていく意味がない」
動揺、緊張、恐怖、不安	「どうすればよいのか」「いつか私や家族も自死・自殺してしまうのではないか」
自尊感情の低下、無力感	「生きていく自信がない」「私は何の役にも立たない」
孤独感	「寂しい、ひとりぼっちだ」「誰にもわかってもらえない」
疑問	「どうして自死・自殺してしまったのか」
否認、非現実感	「自死・自殺で亡くなったなんて、信じられない、信じたくない」「全部夢なんじゃないか」
取り残され感	「見捨てられた」「置いて行かれてしまった」「私の存在は生きる理由にならなかったんだ」
思慕、慕情	「会いたい」「愛おしい」
怒り、いらだち	「自分勝手だ」「許せない」
自責、罪悪感	「あの時、気づいていれば」「私のせいで自死・自殺したのではないか」
他罰感、敵意	「〇〇のせいで自死・自殺したのではないか」「〇〇が悪い」
解放感、安堵	「(苦しみから解放されて)良かった」 「(故人から虐待を受けていた場合) 正直ほっとした、救われた」
恥、屈辱	「周りに知られたくない、言えない」

からだの反応⁽⁷⁾

体調不良	頭痛、腹痛（胃の痛み、下痢、便秘）
体力の低下、疲労	疲れやすい、体重の減少、風邪をひきやすい
食欲の変化	食欲がない、食べ過ぎる（過食）
睡眠障害	眠れない、寝つきが悪い、中途覚醒、悪夢
自律神経の乱れ	多汗、肩こり、手足のしびれ、動悸、めまい、吐き気
感情の不安定化	涙が止まらない、涙が出てこない
気力、活力低下、消耗	やる気が出ない、仕事や家事など日々の活動ができない
集中力低下、物忘れ	集中できない、覚えていない、忘れっぽくなる
判断力の低下	物事が決断できない、頭が回らない
フラッシュバック	亡くなった場面を突然思い出す

行動の変化⁽⁸⁾

過活動	過剰に働き続ける、予定を詰め込む
過剰適応	自分自身の感情や意思を抑え、周囲の期待や環境に合わせようとする
探索行動	亡くなった理由を探す、故人の姿を探し求める
現実逃避、回避	目の前のことから目を背ける、故人と関わりのある場所や物を避ける
社会的ひきこもり	家から出ない、周囲との音信を遮断する、他者と関わることを避ける
自己破壊行動	過食、非行、薬物、アルコール乱用など

2.2 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもに 起こり得るこころやからだの反応、行動の変化

身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援においては、こどもの発達段階に応じて、死に対する理解や反応が異なることを踏まえた対応が必要です。支援者に限らず、周囲の大人も、こどもの反応やこどもへの対応について、よく理解しておくことが大切です。

以下に示したのは、身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもに起こり得るこころやからだの反応、行動の変化の一例です⁽¹⁰⁾。

こころの反応

- 泣いてばかりいる、全く泣かない
- 強い不安を感じる
- 落ち着きがない
- 集中力が続かない
- イライラしている
- 気分の波がある
- 罪悪感がある
- 自己評価、自尊感情が低い
- 将来に希望を持てない、生きる意味を見失う

からだの反応

- 頭痛、腹痛
- 倦怠感
- 夜尿
- 不眠、悪夢
- めまい
- 食生活（食べ物の好き嫌い）の変化

行動の変化

- 何もなかったかのようにする
- 遊びや勉強に没頭する
- ひきこもりがちになる
- 元気がない
- 学校に行きたがらない、不登校になる
- 学業成績が低下する
- こどもっぽく振る舞う、大人っぽく振る舞う
- 癇癪を起こす、粗暴な行為をする
- 攻撃性が高まる
- 関心を引こうとする
- 不安そうで大人から離れたがらない、一緒に寝たがる
- 赤ちゃん返りをする
- 喪失に関わる、喪失を想起させる遊びをする
- 亡くなった人の真似をする
- 同じ行動を繰り返す

思春期（中学から青年まで）の若者に特有のこころの反応

思春期は、心身の発達が顕著な時期であり、この年代になると、死について大人と同じような理解ができるようになるため、自分自身の死やほかの家族の死について恐れを抱くようになることがあります。また、周りからの偏見や差別を恐れ、支援者による関与に対して、抵抗感を示す場合もあります。

以下に示したのは、思春期の若者が抱くと考えられるこころの反応の一例です⁽¹¹⁾。

保護者が自死・自殺で亡くなった場合

- 亡くなったのは自分のせいではないか
- 遺された親も同じような亡くなり方をしてしまうのではないか
- 自分もいつか同じようになってしまうのではないか
- 保護者が自死・自殺で亡くなったことを友人に話すと、距離を置かれてしまうのではないか
- 捨てられてしまったのではないか

きょうだい自死・自殺で亡くなった場合

- きょうだいの自死・自殺を止めなければならなかった
- 親を悲しませないように、自分は悲しんではいけない
- 亡くなったきょうだいの代わりに、自分がもっとしっかりしなくてはならない
- 親や親戚など周囲の人が、自分のことを気にかけてくれない
- きょうだい自死・自殺で亡くなったことを友人に話すと、距離を置かれてしまうのではないか

2.3 亡くなった人との関係別に見られる特徴

亡くなった人との関係性によって、特有の反応や変化が生じたり、課題を抱えたりすることがあります。

以下に示したのは、亡くなった人との関係別に見られる特徴の一例をまとめたものです。

(1) こどもを亡くした場合⁽¹²⁾

- 抑うつ、絶望感、罪悪感、怒りを強く感じる
- 親である責任を果たせなかったと自らを責める
- 夫婦間で悲嘆表現や対処方法が異なることから、夫婦関係の悪化につながる

(2) 配偶者、婚約者、パートナーを亡くした場合⁽¹³⁾

- (こどもがいる場合) 遺されたこどもの養育費などを心配する
- 収入減少により、転居を余儀なくされる
- (義理の家族などの) 親族による責任追及によって、不和が生じる
- (婚姻関係にない場合など) 葬儀に参列できず、別れの言葉が言えない

(3) きょうだいを亡くした場合⁽¹⁴⁾

- 亡くなったきょうだいにばかり関心が集まり、「居場所がない」「愛されていない」と感じる
- 亡くなったきょうだいの分身として、過保護に育てられる
- 亡くなったきょうだいの代わりとして、人生の選択をすることを周りから期待される
- (亡くなった後に生まれた場合は) 亡くなったきょうだいの生まれ変わりとして扱われる
- 親に心配をかけないように良い子を演じる

(4) 親を亡くした場合⁽¹⁵⁾

- 自分のせいで親が亡くなったと自分自身を責める
- 遺された親への責任や負担感を過度に感じる
- ほかの友だちとの違いを気にする
- 経済状況が大きく変化することにより、引っ越しや転校、進路の変更を余儀なくされる

(5) 同僚を亡くした場合⁽¹⁶⁾

- 「自分は、この職場でやっていけるのだろうか」と感じる
- (職場の状況や上司に不満などがある場合) 職場の士気が下がる

2.4 自死遺族等が直面し得る課題

大綱では、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」であり、その背景として、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的要因があることが謳われています。そうした社会的要因やそれに伴う課題は、そのまま自死遺族等に引き継がれる場合も多く、自死遺族等は、死別直後の混乱した状況の中で、各種手続や課題に対する対処など、様々な対応に追われることになります。さらに、社会にはいまだに自死・自殺に対する誤った認識や偏見があり、それらによって、自死遺族等が悩みや苦しさを打ち明けづらい状況が作られているだけでなく、支援の妨げにもなっていることは大きな課題です。

1人が自死・自殺で亡くなると、血縁関係がある家族のほかにも数十人から数百人規模の人が影響を受けると推定されています⁽¹⁷⁾。その影響は広範かつ多様であるため、それぞれの課題に応じた支援が必要です。

以下は、自死遺族等が直面し得る課題の一例です。

2.4.1 メンタルヘルスの課題

「2.1 自死遺族等に起こり得るこころやからだの反応、行動の変化」に記載したような死別直後から起こる様々な反応や変化は自然な反応といえます。多くの場合は、時間が経つ中で、徐々にこのような反応と折り合いを付けていくものとされます。しかし、悲嘆反応が長く続く場合は、精神面や社会面に支障が出て、日常生活を送ることが困難になることもあります⁽¹⁸⁾。このような場合には、適応障害や抑うつ障害、心的外傷後ストレス障害(PTSD)などの可能性も含めて、適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする必要があります⁽¹⁹⁾。全国的に数は少ないものの、「遺族外来」や「グリーフケア外来」など、死別による悲嘆反応を専門に診察を実施している医療機関もあります。ただし、自死遺族等の中には、精神科医療などに抵抗のある人も少なくないため、無理に受診を推奨するのではなく、抵抗感を徐々に軽減しながら、専門機関などにつないでいくことが重要です。(詳細は、第4章「4.2.5 自死遺族等を対象とした相談」を参照)⁽²⁰⁾

2.4.2 各種手続の課題

身近な人との死別により、衝撃を受け、混乱した状況の中であっても、自死遺族等が行わなければならない各種手続は多くあります。亡くなった直後は、死亡診断書、死体検案書の発行、遺体の引き取りに関する手続、遺体の搬送や、葬儀、通夜に関する手続のほか、親戚や知人、友人に対する訃報連絡など、短期間で様々なことに対応しなければなりません。葬儀や通夜が終わった後も、公的サービスの名義変更、生命保険や遺族年金などの手続に加え、故人の借金への対応、所持品の片づけや整理などの作業が発生します。直後の各種手続に対して、申請先などの情報に速やかにアクセスできなかったり、必要書類が足りなかったりして、度々役所などに足を運ばなければならないことに、大きな負担を感じている自死遺族等は多くいます。これらを解決するには、身近な人との死別後に必要な各種手続に関する情報がわかりやすく記された冊子などを提供することが重要です。（詳細は、第6章「6.1 行う必要のある公的な手続リスト」「6.2 行う必要のあるそのほかの一般的な手続リスト」を参照）

2.4.3 生活、経済上の課題

自死遺族等が直面し得るものの1つとして、生活、経済上の課題があります⁽²¹⁾。亡くなった直後は、葬儀や遺品整理などの様々な費用が発生します。主たる生計維持者が亡くなった場合は、収入が減少し、引っ越しや転職の必要に迫られたり、遺されたこどもがいる場合は、養育費や学費の問題から、転校や進学先の変更、習い事を止めざるを得ない状況になったりする場合もあります。さらに、生命保険の契約の有無や契約内容などによっては、十分な保障が受けられなかったり、借金の返済などによって生活、経済上で大きな影響を受けたりする場合もあります。こうした可能性を考慮した上で、自死遺族等の置かれている状況を把握し、状況に応じて自死遺族等が利用できる可能性のある生活支援制度を担当する地方公共団体の窓口や、専門機関、民生委員などに丁寧につないでいくことが必要です。（詳細は、第6章「6.3 利用できる可能性のある生活支援制度」を参照）

2.4.4 法的課題

自死遺族等は、死別に伴って生じる一般的な相続に加え、賃貸トラブルなどの様々な法的課題に直面する場合があります。これらの課題は、適切な時期に必要な対応が取られなければ、債務を相続放棄できなくなったり、受給できる権利が時効で消滅したり、労災の証拠保全ができなくなったりするといった不利益を被るおそれがあります。これらを防ぐには、早期に課題に気づいて、自死遺族等に情報を提供するとともに、必要に応じて弁護士や司法書士などの専門家につなぐことが求められます。

法的手続の過程においては、自死遺族等が体調を崩したり、逆に過剰に活発になったりするなどの心身の状態の変化が見られる場合があるため、状態を見極めつつ、必要に応じてメンタルヘルスの専門家とも連携することが考えられます。（詳細は、第6章「6.4 直面し得る課題に対するQ & A」を参照）

2.4.5 誤った認識や偏見に伴う課題

社会には、いまだに自死・自殺や自死遺族等に対する誤った認識や偏見があります⁽²²⁾。日常で何気なく使っている言葉の中には、偏見や差別の助長につながるような言葉もあり、悪意のない無意識な言葉によって自死遺族等を傷つけることがあります。自死遺族等は、周囲の人たちの言葉や態度によって傷つけられるだけでなく、周囲の人から避けられ、地域の中で孤立してしまうケースもあります。周囲の偏見や差別を恐れて、必要な手続を躊躇したり、あえて遠方の相談機関を訪ねたりするなど、身近な人との死別の事実を、周囲に知られることを避ける場合も少なくありません。

また、例えば、周囲に知られたくないと考える親族に、法的な手続を取ることを反対されたり、互いに責任を押し付けあったりするなど、誤った認識や偏見は遺された人同士にも影響を及ぼすこともあります。

こうした誤った認識や偏見を払拭していくためには、地域ごとに正しい理解につながる啓発と周知が進められることが期待されます。（詳細は、第4章「4.2.3 住民への啓発と周知」第5章「5.3 住民への啓発と周知」を参照）

自死遺族等支援の枠組み

3.1 自死遺族等支援の法的根拠

3.2 地方公共団体の責務

3.3 自死遺族等支援に関する事業

3.4 都道府県や市区町村に期待される役割

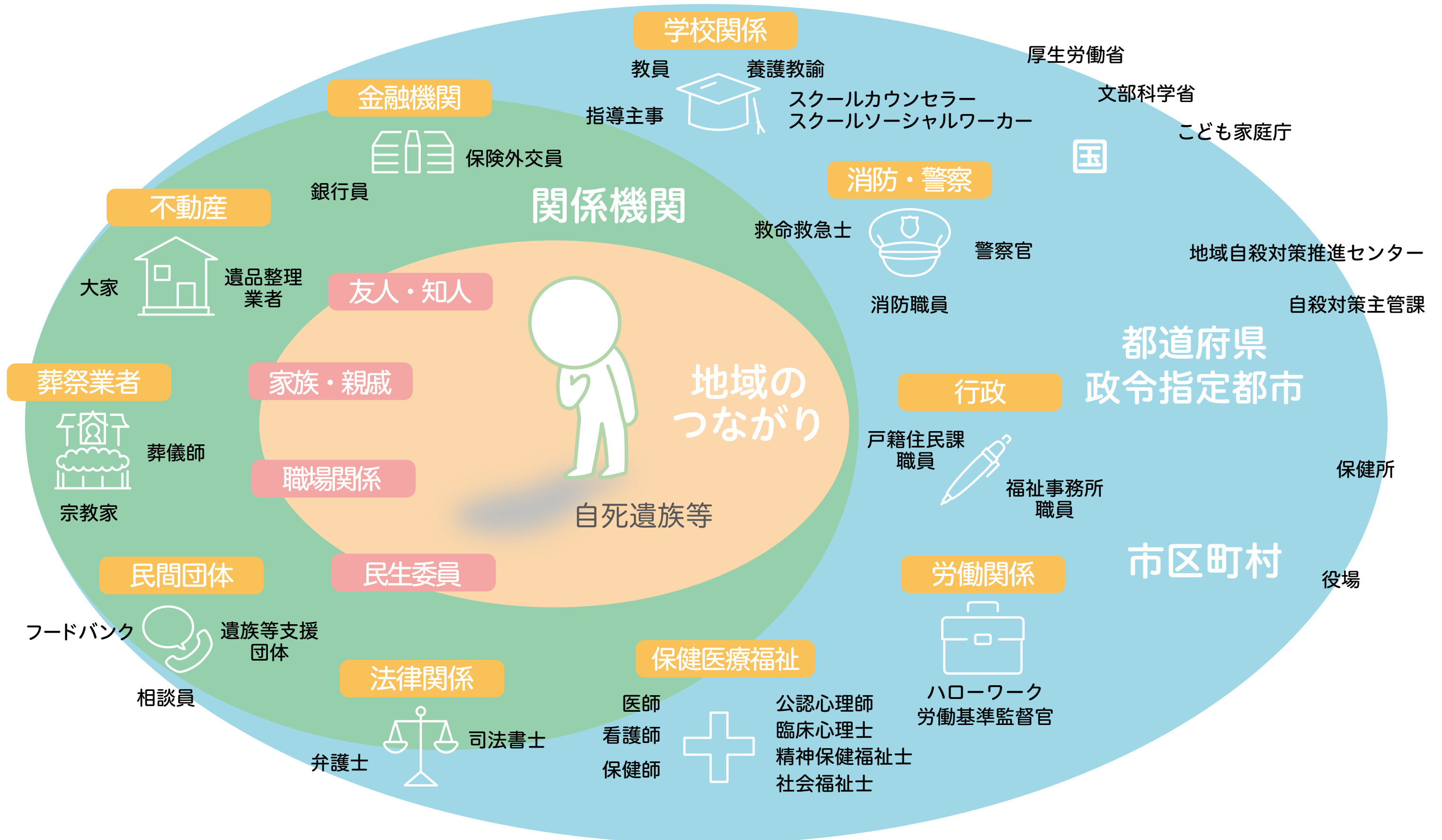
3.4.1 都道府県に期待される役割

3.4.2 市区町村に期待される役割

注（第2章）

- (1) 「グリーフ」や「悲嘆」の具体的な内容は、これまで数々の研究論文や教科書、そしてそれらの知見を反映した実務者向け指針などにより示されている。Stroebeらのレビュー論文（2007）では、Reactions to bereavementという表にその詳細がまとめられている（1964頁）。坂口（2022、4-11頁）、高橋（2012、10-21頁）、ウォーデン（2018、邦訳2022、17-35頁）も、それまでの知見を体系的に整理して提示している。また、厚生労働省（2009b）は、その表題を「自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～自死で遺された人に対する支援とケア」とし、厚生労働科学研究費補助金事業の一環として、自死遺族等への実務的な支援を念頭において作成された資料となる。本章における内容は、これらの書籍などを参照、引用して作成したものである。
- (2) HolmesとRahe（1967、216頁）は、43項目のライフイベントごとのストレスの大きさを計量化した。その結果、最もストレスが大きいのは配偶者の死であり、身近な他の家族構成員や友人の死もストレスが大きくなっていた。
- (3) 坂口（2022、43-44頁）。
- (4) 坂口（2022、4頁）、高橋（2012、11頁）。
- (5) 「記念日反応（命日反応）」については、高橋（2012、16-17頁）のほか、前掲の厚生労働省（2009b、8頁）および一般社団法人リヴオンが発行した「グリーフケア基礎講座」（2023、55頁）で取り上げられている。
- (6) 厚生労働省（2009b、7頁）、坂口（2022、26-31頁）、高橋（2012、11頁）、ウォーデン（2018、邦訳2022、19-33頁）。
- (7) 同上。
- (8) 同上。
- (9) ボス（2006、邦訳2015、11-13頁）、黒川ほか（2019）。
- (10) いずれも、厚生労働省（2009b、16-17頁）、坂口（2022、144-150頁）、荃津（2012、160-164頁）。
- (11) 同上。
- (12) 坂口（2022、152-153頁）、サンダーズ（1992、邦訳2012、203-230頁）（サンダーズの邦訳2012は、平成12年に筑摩書房より刊行された単行本の文庫版である。以下同様）。
- (13) ウォーデン（2018、邦訳2022、92-95頁）、サンダーズ（1992、邦訳2012、231-257頁）。
- (14) 赤田・坂口（2018、2-4頁）、坂口（2022、153-154頁）。
- (15) 西田（2010、167-168頁）、サンダーズ（1992、邦訳2012、258-279頁）。
- (16) 中央労働災害防止協会労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会（2010、43-44頁）。
- (17) 自死遺族等の人数を推計した先行研究の動向をレビューすると、核家族に該当する範囲を対象とする研究（Chen et al.、2009など）と、血縁関係の有無に関係なく知人も含めた幅広い範囲を対象とする研究に分けることができる（この範囲設定についてはCerel et al.（2014、5-7頁）が「サバイバーシップの入れ子モデル（a nested model of suicide “survivorship”）」で概念化し、それぞれの階層に属する、故人との社会的関係性の例示を記載している）。自死・自殺の影響について、後者のように、その影響範囲を幅広く捉える考え方は広がりを見せており（Crosby & Sacks 2002、Berman 2011, Cerel et al. 2019、O’Connor 2021など）、この考え方に基づく、1人の自死・自殺の影響を受ける人数は135人であるという推計結果（Cerel et al.、2019）が、近年の代表的な研究成果である。
- (18) 瀬藤（2012、42-44頁）。
- (19) 同上。
- (20) 厚生労働省（2009b、12頁）。
- (21) 本項における内容は、厚生労働省（2009b、10頁）、西田（2012、167頁）を参照、引用して作成したものである。
- (22) 本項における内容は、生越（2016、41-49頁）を参照、引用して作成したものである。

国・地方公共団体・関係機関の役割



自死遺族等支援の実践

4.1 事業などを通じて自死遺族等と接する際に心がけたいこと

- 4.1.1 自死遺族等と接する場合
- 4.1.2 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもと接する場合

4.2 自死遺族等支援事業を実施する上でのポイント

- 4.2.1 地域におけるネットワークの強化
- 4.2.2 自死遺族等支援に関わる人材の育成
- 4.2.3 住民への啓発と周知
- 4.2.4 自死遺族等への情報提供
- 4.2.5 自死遺族等を対象とした相談
- 4.2.6 わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営
- 4.2.7 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援
- 4.2.8 学校における対応
- 4.2.9 職場における対応

第4章 自死遺族等支援の実践

第4章では、自死遺族等支援の実践として、主に地方公共団体職員を対象に、様々な事業をどのように進めていくか、また、事業を実施する際にはどういった点に留意すべきかを説明します。はじめに、事業などを通じて自死遺族等と接する際に心がけたいことについて、次いで各事業のポイントについて取り上げます。

4.1 事業などを通じて自死遺族等と接する際に心がけたいこと

4.1.1 自死遺族等と接する場合

自死遺族等支援では、自死遺族等の気持ちや事情を考慮しない対応をしたり、無理に聞き出そうとしたりすることは、二次的な傷つきにつながり得るため、適切な配慮に基づく対応が欠かせません。「支援する側は、支援をするためのリソースも余力も持っている強い立場の存在」「支援される側は、誰かに助けてもらう必要がある弱い立場の存在」というような関係になる危険性もはらんでおり、支援者は、無意識のうちに自死遺族等を一方的な思いや考え方によって支配してしまうことのないように留意が必要です。

以下に示したのは、自死遺族等と接する際に心がけたいことの一例です⁽¹⁾。

- 自死遺族等のこころやからだの反応や変化などを、しっかりと理解した上で対応する
- 落ち着いた環境で、プライバシーが守られ、素直に感情が表出できるよう配慮された場を設定する
- 相談対応に十分な時間を確保する
- 穏やかな姿勢を心がけ、自死遺族等に寄り添うこと、共にいることを大切にする
- 共感を持って話をよく聴き、相手の気持ちをそのまま受け止める
- 背景には様々な課題があるかもしれないことを想像しながら話を聞く
- 主訴を整理し、抱えている課題や必要な支援を明確にしていく
- 自死遺族等が自ら決定していくことを尊重し、本人が望む支援を行う
- 集中力や判断力などが低下している可能性があるため、ゆっくりとわかりやすく説明するように心がける
- 手続に必要な書類や、紹介先の場所や予約の時間など、具体的な情報をメモで渡すようにする
- 「なにかあれば、いつでも、また相談してください」と継続的に支援していくことを伝える
- 亡くなった理由を追及したり、場所や手段などを含め詳細を無理に聞き出そうとしたりしない
- 「〇〇すべき、〇〇すべきでない」と一方的な意見や判断を押し付けない
- 無理やり感情を吐き出させようとしない

- 安易な慰めをしない
- 精神的な問題を抱えている、あるいは精神科医療につなぐ必要があるなどと断定的な対応をしない
- 言葉遣いには細心の注意を払い、自死遺族等を傷つける可能性がある言葉を使わない

<使用を控えるべき言葉の例>⁽²⁾

「どうして気づかなかったのですか」「なぜ止めることができなかったのですか」
 「お気持ちはよくわかります」
 「頑張りましょう」
 「早く元気に、前を向いていきましょう」
 「泣くと楽になりますよ」「そのうち気持ちも変わりますよ」
 「亡くなった人のことは忘れましょう」「落ち込んでばかりいると、亡くなった人も悲しみますよ」
 「(こどもが亡くなっている場合に) ほかにもお子さんがいて良かったですね」
 「亡くなったのは天命だったのですよ」「これもきっと神に与えられた試練ですよ」

(4) 事前準備～当日の流れ⁽¹⁶⁾

事前準備～当日の流れのポイントは以下の通りです。

当日は、1 時間半～3 時間程度の時間で開催されることが多いようです。

開催の流れ	ポイント
開催場所の選定	・アクセスしやすく、交通経路がわかりやすい ・人通りが少ない ・開催場所を頻繁に変えない
問い合わせ対応、事前受付	・（事前申込が必要な場合）申込方法がわかりやすい ・問い合わせや申込の際に参加者の名前や住所などは答えなくてもよいと案内する ・開催日時、開催場所、アクセス方法を正確に伝える ・参加者やスタッフの役割などを丁寧に伝える ・（初参加の人には）不安なことや心配なことがないかを丁寧に確認する
開催当日	・掲示板に「自死遺族等」の文字を使わないなどの細かな配慮をする ・受付を室内で行うなど、人の目が気にならないよう配慮する ・静かに落ち着いて、安心して話せる空間になるよう工夫する ・参加にあたってのルールを丁寧に説明する ・受付の際やアンケートなどで参加者の名前や住所などは記入しなくてもよいと案内する
わかちあい	・参加者の自主性、自発性を大切にする（話をパスすることも可能であることを説明する） ・誰も話さない時間があっても、そうした時間を大切にする
クールダウン	・ルールを再確認する ・非日常的な空間から日常生活に戻る工夫をする

(5) 全国の自死遺族等のわかち合いの会、自助グループ

全国の「わかち合いの会」や「遺族のつどい」を検索する際は、以下のサイトを参考にしてください。

①各地の遺族のつどい～わかちあいの会～

（特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター）

<https://izoku-center.or.jp/wakachiai/>



②自死遺族の自助グループ（一般社団法人全国自死遺族連絡会）

<https://www.zenziren.com/group/>



4.2.9 職場における対応

大綱では、「学校、職場で自傷行為や自殺未遂を把握した場合に、その直後の周りの人々に対する心理的ケアが的確に行われるよう自殺未遂後の職場における対応マニュアルや学校の教職員向けの資料の普及等により、適切な事後対応を促す」ことが謳われ、職場での対応について言及されています。職場の同僚が突然、自死・自殺で亡くなったという現実、職場の人々に様々な影響を与えます。職場の状況や上司に不満があった場合には、そうした不満が一気に噴き出し、職場全体の士気が下がってしまったり、事実を告げずに伏せようとする環境であれば、亡くなった理由に対する責任の押し付け合いや、根拠のない噂が出回ったりすることもあります。

以下に示したのは、職場における対応のポイントです⁽²⁵⁾。

(1) 対応のポイント

①職場内での対応

- 関係者の動揺を抑えるべく伝え方に配慮しつつ、正確な情報を適切なタイミングで伝える
- 身近な人との死別によって起こり得る反応や変化を説明する
- 感情をほかの同僚とわかち合う
- 亡くなった理由などが明らかになった場合は、それに対する長期的な対策を立てる
- 関係者の反応が把握できる人数で集まる
- 事実を中立的な立場で伝える
- 率直な感情を表現する機会を与える
- 知人の自死・自殺を経験した時に起こり得る反応や症状を説明する
- 個別に専門家による相談を希望する人には、その機会を与える
- 特に影響を受ける可能性のある人に対して積極的に働きかける

②自死遺族等への対応

- 誠心誠意対応する
- 日常生活の手続を助ける

(2) 労災認定について

職場などの人が自死・自殺で亡くなった場合は、職場環境や業務内容、過重労働などが要因として関係していることもあります。労災により亡くなった場合、事業所には「労働者死傷病報告書」を労働基準監督署長に提出する義務があります。「労働者死傷病報告書」の提出に関しては、最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署に相談が必要です⁽²⁶⁾。

職場における対応は、

以下の「職場における自殺の予防と対応（改訂第5版）」を参考にしてください。

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-4.pdf>



自死遺族等が直面し得る課題に対する参考情報

6.1 行う必要のある公的な手続リスト

6.2 行う必要のあるそのほかの一般的な手続リスト

6.3 利用できる可能性のある生活支援制度

6.4 直面し得る課題に対するQ & A

6.4.1 相続について

6.4.2 財産の処分（預貯金、遺品など）について

6.4.3 生命保険の免責について

6.4.4 賃貸トラブルや不動産売買について

6.4.5 過労自殺について

6.4.6 鉄道事故で亡くなった場合の損害賠償請求について

6.4.7 医療過誤問題について

6.4.8 インターネットに関するトラブルについて

6.4.9 児童生徒が自死・自殺で亡くなった場合（いじめ、不適切指導）

6.4.10 警察等が取り扱う死体の死因又は身元の調査等に関する法律について

6.4.11 失踪宣告について

6.5 課題に対応した相談窓口など

6.6 自死遺族等支援を実施する上で参考となる資料

【事務局】いのち支える自殺対策推進センター

清水 康之
森口 和
菅沼 舞
秋田 整
兼本 隆
風間 紀子
朴 炫貞

【有識者会議委員】

座長	辻本 哲士	滋賀県立精神保健福祉センター/滋賀県立精神医療センター/ 全国精神保健福祉センター長会
委員	石倉 紘子	こころのカフェきょうと/未遂者・家族を支える会くいしんぼカフェ
	大倉 高志	岡山県立大学/京都大学医学研究科
	生越 照幸	自死遺族支援弁護士団/弁護士法人ライフパートナー法律事務所
	小澤 康子	東京都保健医療局保健政策部健康推進課
	黒川 雅代子	龍谷大学短期大学部/関西遺族会ネットワーク
	斎藤 幸光	自死遺族等の権利保護研究会/斎藤幸光司法書士事務所
	鈴木 紀子	港区みなと保健所健康推進課
	鈴木 康明	特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター/東京福祉大学
向笠 章子	広島国際大学大学院/福岡県スクールカウンセラー	

(敬称略、50音順)

自死遺族等を支えるために 総合的支援の手引（改訂版）

令和6年9月発行

発行・編集

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター

Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

<https://jscp.or.jp/>