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

「自死遺族等を支えるために 総合的支援の手引（改訂版）」の作成にあたって

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の目に触れ、多くの人の心を突き動かし、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

第１章

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。

第２章

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こ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こ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	「○○のせいで自死・自殺したのではないか」「○○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

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

こころの反応

安堵
「正直ほっとした、救われた」

恥
「知られたくない、言えない」

悲し
「悲し

敵意
「〇〇のせいだ」

自責
「あの時、気づいていれば」

怒り
「許せない」

思慕
「会いたい」

取り残され感
「私の存在は生きる理由にならなかったんだ」

否認
「信じられな
信じたくな

からだの反応

体調不良
頭痛　腹痛　下痢　便秘

疲労
疲れやすい

フラッシュバック
場面を突然思い出す

食欲の変化
過食
食欲がない

判断力の低下
物事が決断できない

睡眠障害
悪夢　眠れない

物忘れ
忘れっぽくなる

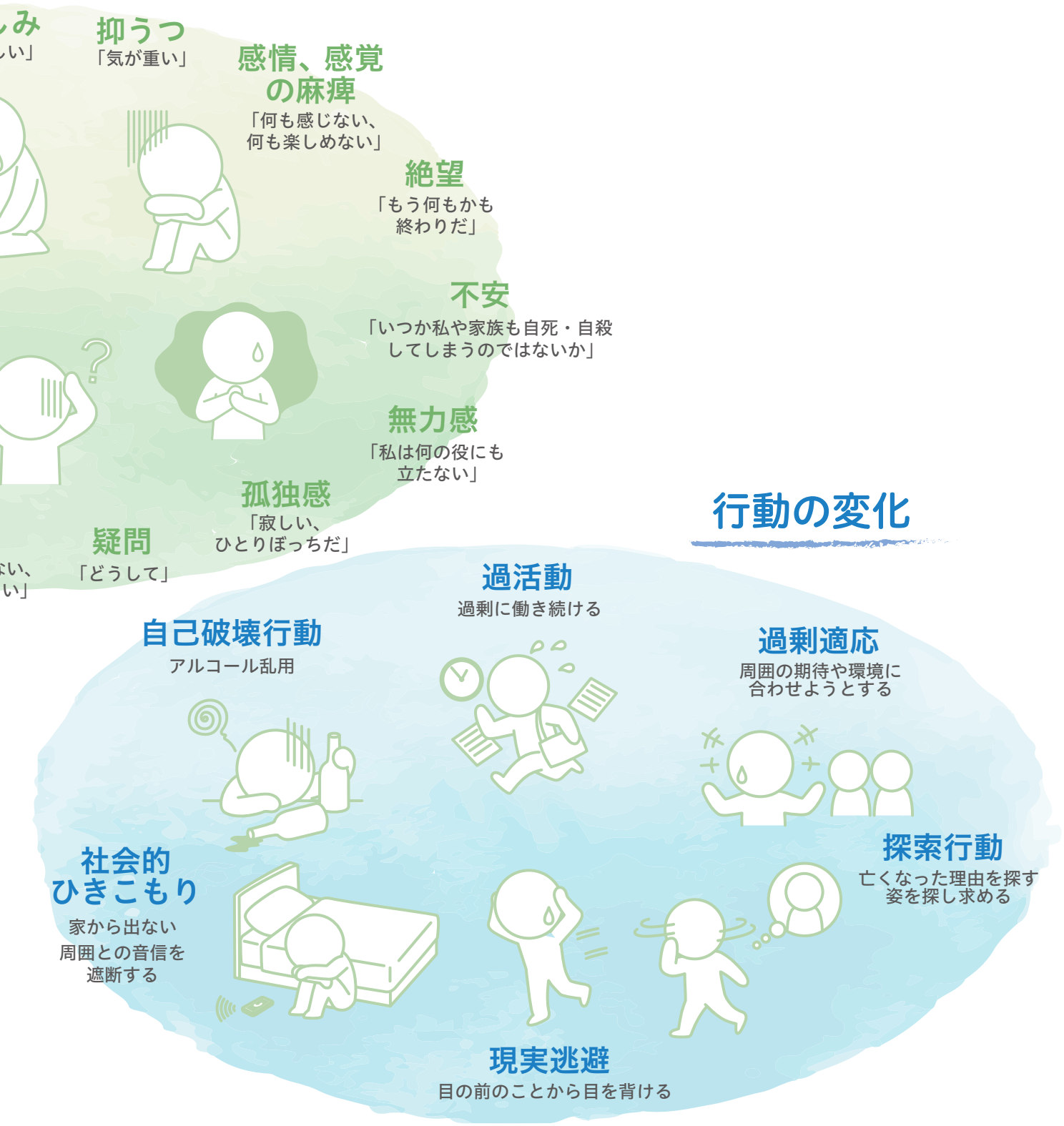
活力低下
仕事や家事など日々の生活ができない

感情の不安定化
涙が止まらない
涙が出てこない

自律神経の乱れ
肩こり　めまい

あいまいな喪失（Ambiguous loss）[9]

「あいまいな喪失」とは、喪失自体があいまいで不確実な状況を意味します。これには２つのタイプが存在し、１つは「心理的には存在しているが身体的には存在していない場合（自然災害で遺体が発見できない、行方不明など）」で、もう１つは「心理的には存在していないが身体的には存在している場合（昏睡状態が続いている、認知症など）」です。自死遺族等支援に関連するのは前者であり、遺書を残したまま行方不明になるなど、故人が自死・自殺で亡くなったと推定されるものの遺体が発見で



きないといった状況になります。このように遺体と対面できないまま、「もしかしたら、いつか帰ってくるかもしれない」という希望を抱き続けながらも、葬儀や各種手続を行わなければならない場合や、自死遺族等であるともないとも言えない状況の中で、様々な支援を受けることに葛藤を抱える人もいるため、そういった人の気持ちにも配慮した対応が必要となります。参考情報として、第６章「６．４　直面し得る課題に対するＱ＆Ａ」の中の「6.4.11　失踪宣告について」も参照ください。

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

きょうだいが自死・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られない
- 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

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

こころの反応

泣いては

将来に希望を持てない

自己評価、
自尊感情が低い

罪悪感がある

気分の

からだの反応

頭痛、腹痛

食べ物の
好き嫌いの変化

倦怠感

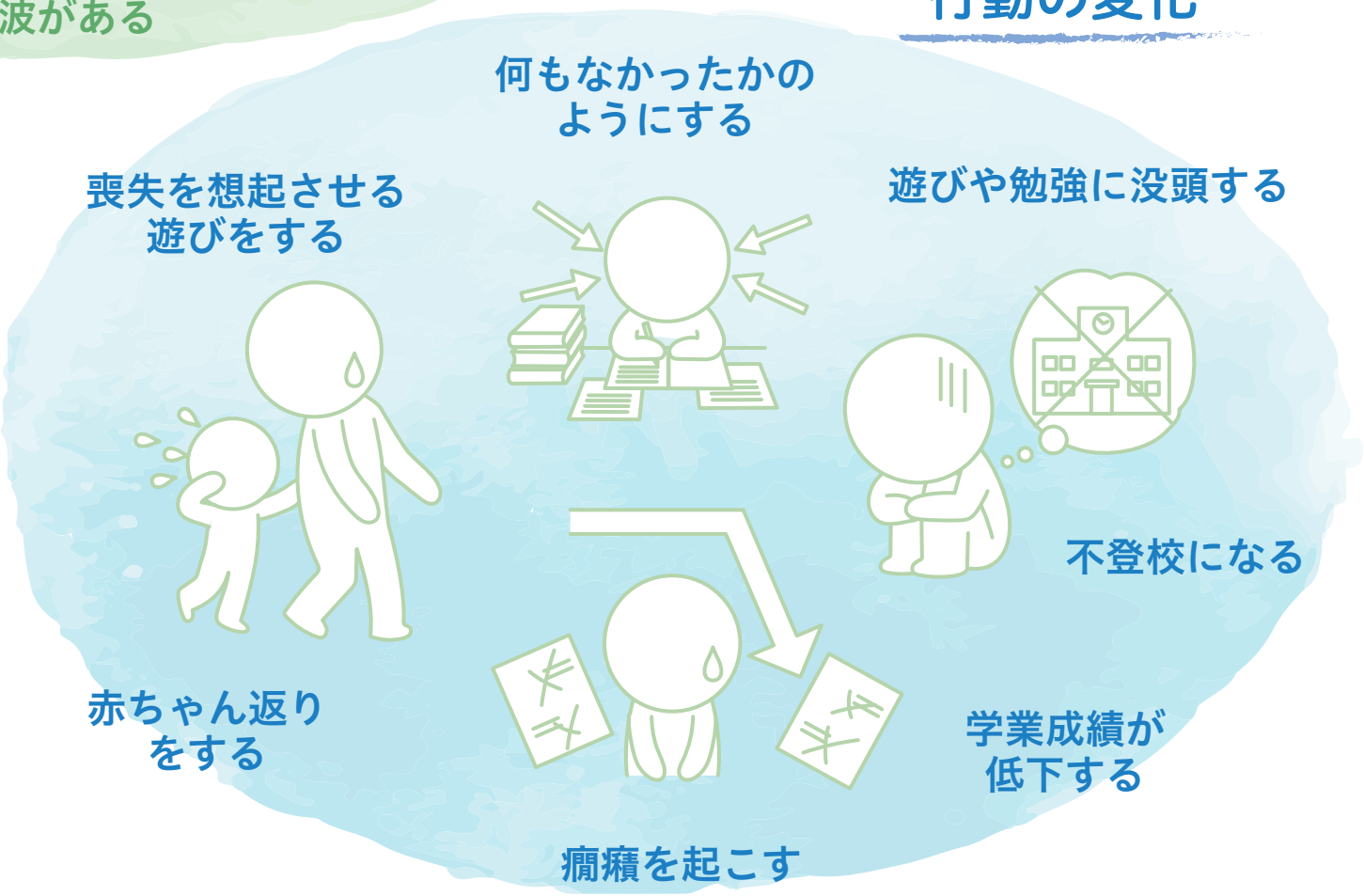
めまい

夜尿

不眠、悪夢

ばかりいる
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
波がある

行動の変化


何もなかったかの
ようにする
喪失を想起させる
遊びをする
遊びや勉強に没頭する
不登校になる
赤ちゃん返り
をする
学業成績が
低下する
癇癪を起こす

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）

遺族等が直面し得る課題

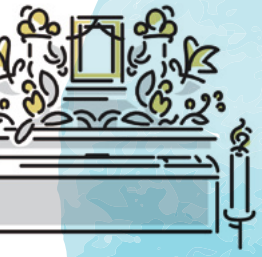
メンタルヘルスの課題

適応障害
抑うつ障害
PTSD

自死遺族等

誤った認識や偏見に伴う課題

偏見・差別
人間関係の悪化
誹謗中傷



各種手続の課題

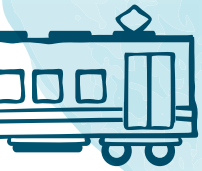
葬儀
生命保険
名義変更

生活、経済上の課題

収入減
借金返済
転居
遺品整理

法的課題

損害賠償請求
賃貸トラブル
労災認定
相続



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）、髙橋（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）、髙橋（2012、11頁）。

（5）「記念日反応（命日反応）」については、髙橋（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）、髙橋（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）、茎津（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。

第 3 章

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

第３章　自死遺族等支援の枠組み

第３章では、心理面、身体面での不調や社会生活上の課題と向き合う自死遺族等に対して、どのような支援が展開される必要があるのかについて説明します。以下では、想定される本手引の主な利用者である地方公共団体職員による自死遺族等支援が、いかなる法的根拠を持ち、どういったことが責務として課され、どのような事業を展開していくことが期待されているかについてみていきます。

3.1　自死遺族等支援の法的根拠

基本法では、自死遺族等支援について、以下のように言及しています。第１条において、自死遺族等の支援の充実を図ることが「目的」として示され、第９条では自死遺族等への配慮の必要性について、第21条では自死遺族等支援の必要性について規定しています。また、第15条と第22条にも関連の記載があります。

（目的）

第一条　この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、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、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、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する。

（名誉及び生活の平穏への配慮）

第九条　自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

（調査研究等の推進及び体制の整備）

第十五条　国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

（自殺者の親族等の支援）

第二十一条　国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（民間団体の活動の支援）

第二十二条　国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第４次大綱では、「第３ 自殺総合対策の基本方針」に、以下の下線部で示した２点が加わりました。

３． 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる

＜事前対応・自殺発生の危機対応・事後対応の段階ごとに効果的な施策を講じる＞

３）事後対応：自殺や自殺未遂が生じた場合に家族や職場の同僚等に与える影響を最小限とし、新たな自殺を発生させないこと、そして発生当初から継続的に遺族等にも支援を行うこと

４． 実践と啓発を両輪として推進する

＜自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する＞

また、自殺に対する誤った認識や偏見によって、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、支援者等による遺族等への支援の妨げにもなっていることから、遺族等支援としても、自殺に対する偏見を払拭し正しい理解を促進する啓発活動に取り組んでいく

併せて、「第４ 自殺総合対策における当面の重点施策」においては、「９. 遺された人への支援を充実する」ことが柱の１つとされており、これまでの大綱と同様に以下の５項目が定められています。（詳細は、参考資料：第４次自殺総合対策大綱（令和４年10月閣議決定）新旧対照表参照）

- 遺族の自助グループ等の運営支援
- 学校、職場等での事後対応の促進
- 遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等
- 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上
- 遺児等への支援

3.2　地方公共団体の責務

基本法では、地方公共団体の責務として、以下のように規定しています。第３条は地方公共団体の責務、第13条は地域自殺対策計画の策定に関わるものとなり、それ以外は各種施策について言及したものとなります。前述のように、第９条は自死遺族等への配慮の必要性、第21条は自死遺族等支援の必要性について規定していますが、それ以外の施策として、国民の理解の増進から、自殺予防週間及び自殺対策強化月間における啓発活動、関係者の連携協力、調査研究等の推進及び体制の整備、人材の確保等、心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等、医療提供体制の整備、自死・自殺が起きないようにするための体制の整備等、自殺未遂者等の支援、民間団体の活動の支援まで、多岐にわたる施策が記され、こうした施策についても自死遺族等支援と関連づけた展開が期待されます。

（国及び地方公共団体の責務）
第三条
２　地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（国民の理解の増進）
第六条　国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

（自殺予防週間及び自殺対策強化月間）
第七条
３　国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。
４　国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

（関係者の連携協力）
第八条　国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

（都道府県自殺対策計画等）
第十三条　都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。
２　市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

（調査研究等の推進及び体制の整備）

第十五条　国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

２　国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

（人材の確保等）

第十六条　国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

（心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等）

第十七条　国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

２　国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

（医療提供体制の整備）

第十八条　国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

（自殺発生回避のための体制の整備等）

第十九条　国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

（自殺未遂者等の支援）

第二十条　国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（自殺者の親族等の支援）

第二十一条　国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（民間団体の活動の支援）

第二十二条　国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

3.3　自死遺族等支援に関する事業

現在、地方公共団体では、以下のような様々な自死遺族等支援に関する事業が行われています。

（1）　地域におけるネットワークの強化

自死遺族等支援に関わる関係者や関係機関などを構成員とする会議の実施、関係者間でのケース支援に関する方針の検討、支援者支援　など

（2）　自死遺族等支援に関わる人材の育成

自死遺族等と接する機会がある職種向けの研修の実施、支援者向けマニュアルの作成、自死遺族等の体験談を取り入れたゲートキーパー研修の実施　など

（3）　住民への啓発と周知

自死・自殺や自死遺族等に対する誤った認識や偏見を払拭するための講演会の実施、啓発動画、パンフレット、リーフレットの作成、ホームページ開設、SNS発信　など

（4）　自死遺族等への情報提供

パンフレット、リーフレットの作成、ホームページ開設、SNS発信　など

（5）　自死遺族等を対象とした相談

対面、オンライン、電話、メール、SNSなどを活用した相談対応、自死遺族等に対する個別訪問　など

（6）　わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営

わかち合いの会や遺族のつどいの開催、自助グループに対する立ち上げや運営支援、人材育成のための研修の実施、支援者に対するスーパーバイズの体制構築　など

（7）　身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援

各種制度における会議体との連携、居場所づくりの実施、相談体制の整備、教職員向け研修の実施、支援者や保護者向けのリーフレットやマニュアルの作成　など

（8）　学校における対応

児童生徒が自死・自殺で亡くなった場合の緊急支援チームの体制整備、相談対応、背景調査の支援、教職員やスクールカウンセラー向けの研修の実施、支援者向けマニュアルの作成　など

（9）　職場における対応

職場の人などが自死・自殺で亡くなった場合の緊急支援チームの体制整備、原因究明調査の支援、支援者向けマニュアルの作成　など

3.4　都道府県や市区町村に期待される役割

自死遺族等支援を包括的に推進するには、都道府県と市区町村が役割を分担しながら、保健、福祉、医療、労働、教育、警察、法律、民間団体などの関係機関と幅広く連携していくことが必要です。

3.4.1　都道府県に期待される役割

都道府県は市区町村を包括する広域自治体として、都道府県単位、市区町村を越えた圏域単位などで取り組むことにより、効果的、効率的に事業を推進していくことが期待されます。

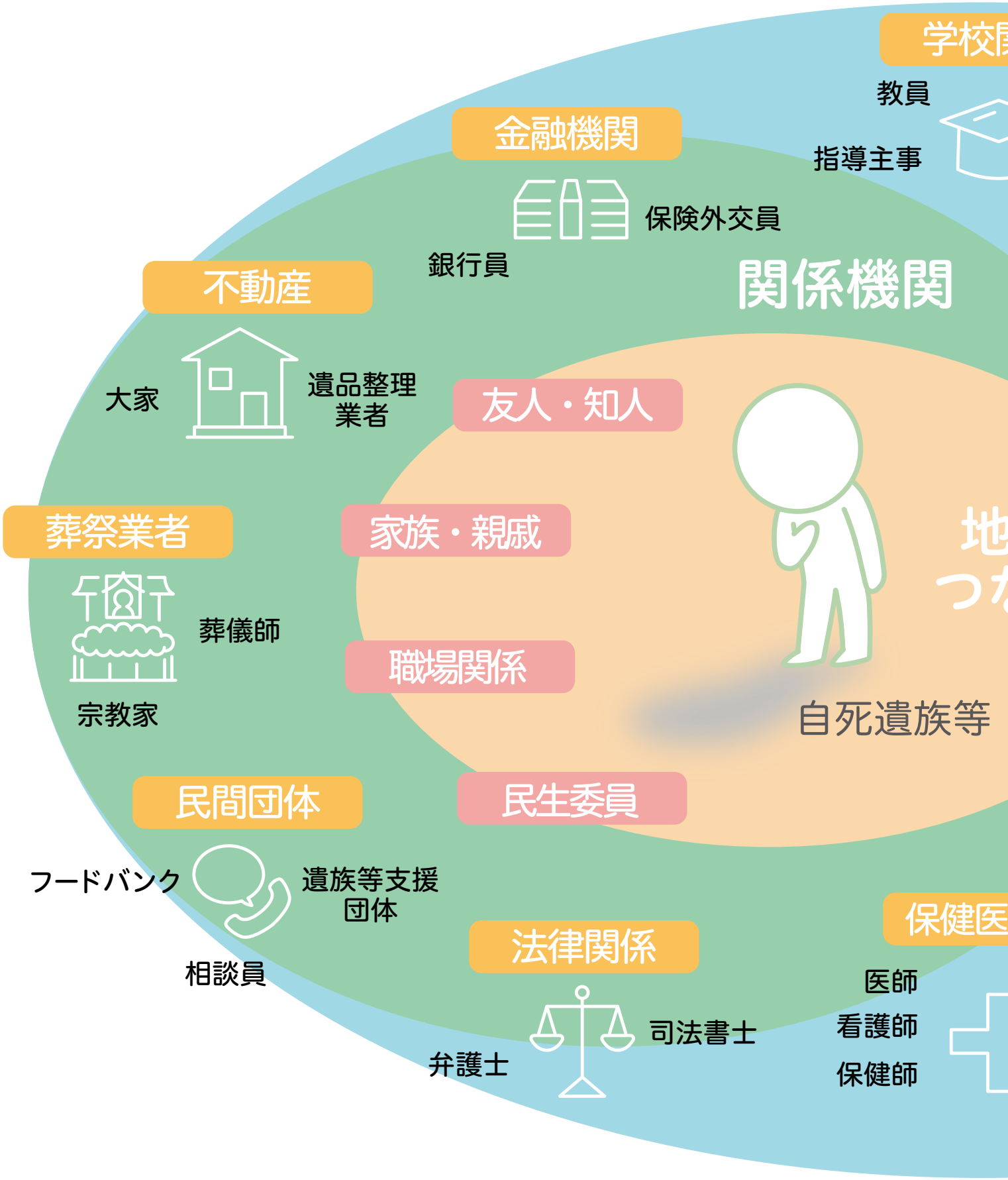
都道府県による実施が期待される具体的な事業内容は、自死遺族等支援団体などを含めた会議体の設置など、自死遺族等支援に関するネットワーク構築の体制整備のほか、支援者向けの研修やマニュアルの作成、自死・自殺や自死遺族等に対する誤った認識や偏見を払拭するための講演会の実施や広報物の作成などがあります。自死遺族等に配布するパンフレットなどの作成や相談窓口の設置、複雑な事案の支援に関わる職員のフォロー体制の整備なども必要です。身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援においては、「要保護児童対策地域協議会」や「ひとり親家庭等の支援」「ヤングケアラー支援」など既存の支援制度の枠組みとの連携のほか、学校や職場の人が自死・自殺で亡くなった場合に初動対応ができる緊急支援チームの整備なども期待されます。

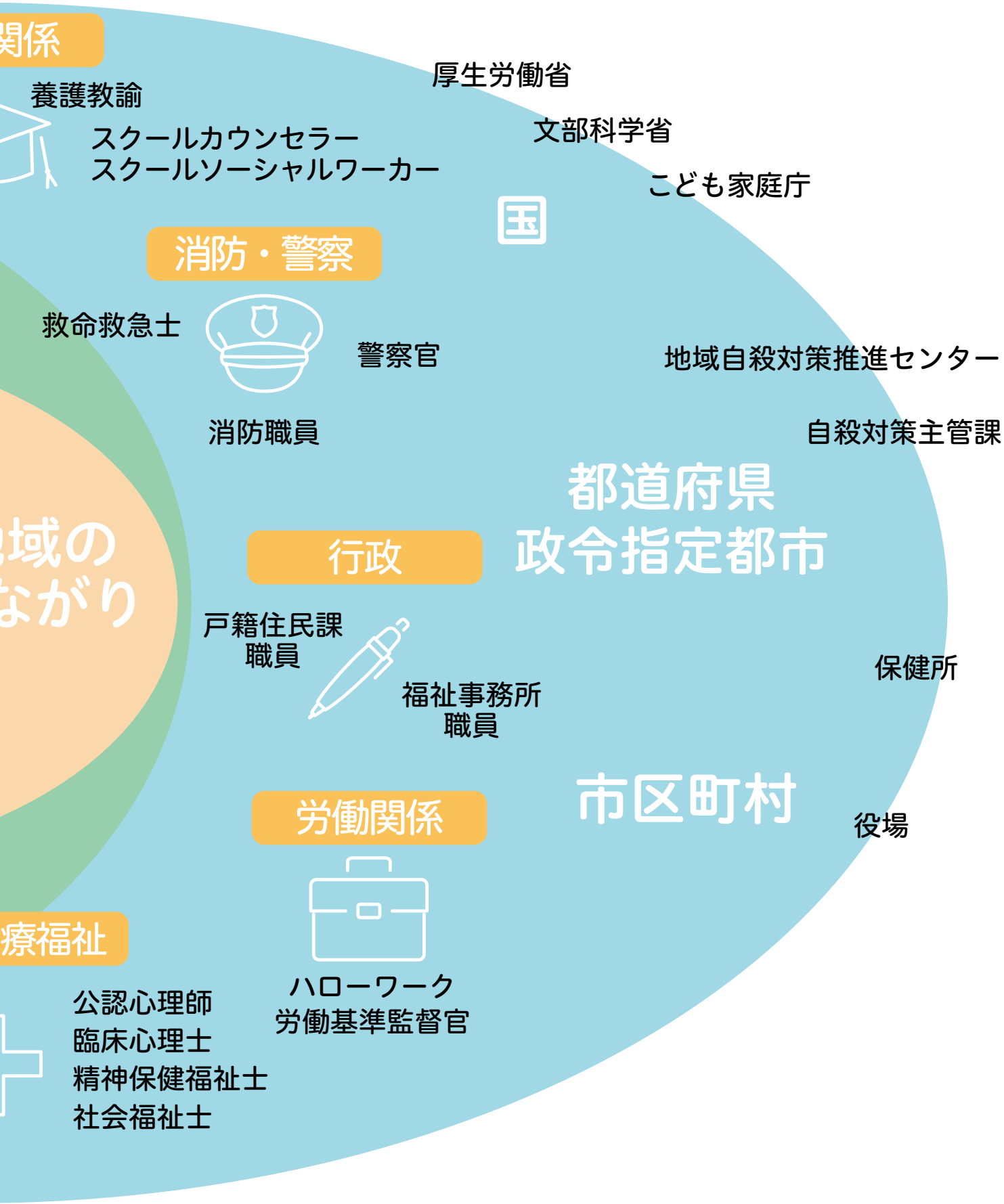
3.4.2　市区町村に期待される役割

自死遺族等と直接接する機会の多い市区町村では、都道府県が実施する広域的な事業を十分に活用しながら、自死遺族等の心情にきめ細やかに配慮した様々な取組を実践していくことが望まれます。自死遺族等の中には、「自死遺族等であることを周りに知られたくない」と感じる人も少なくないため、特に人口規模が小さい市区町村では、地域コミュニティにおける関係が近いことも踏まえ、自死遺族等への配慮は慎重になされる必要があります。

市区町村による実施が期待される具体的な事業内容は、自死遺族等が来訪する窓口でのパンフレットや相談窓口一覧の配布、自死遺族等支援に関するケース会議などの実施、警察や消防、医療機関と連携した自死遺族等への個別訪問などがあります。なお、啓発イベントやわかち合いの会の実施については、社会資源や人材などが限られている場合には、ほかの市区町村や民間団体などと連携して行うことも考えられます。

国・地方公共団体・関係機関の役割




関係
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
厚生労働省
文部科学省
こども家庭庁
国
消防・警察
救命救急士
警察官
消防職員
地域自殺対策推進センター
自殺対策主管課
都道府県
政令指定都市
地域の
ながり
行政
戸籍住民課
職員
福祉事務所
職員
保健所
市区町村
役場
労働関係
ハローワーク
労働基準監督官
療福祉
公認心理師
臨床心理士
精神保健福祉士
社会福祉士

第４章

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」

4.1.2　身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもと接する場合

保護者やきょうだいなど身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもは、前章で紹介したようなこころやからだの反応、変化が生じるだけでなく、生活環境や学習環境などの面においても、様々な状況の変化に直面することになります。

以下に示したのは、身近な人やきょうだい、友人などを自死・自殺で亡くしたこどもと接する際に心がけたいことの一例です。

（1）身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもと接する際に心がけたいこと[3]

- 悲しみの表現は、個々人や年齢によっても異なることを理解し、対応する
- こどもの支援にあたる際は、保護者の合意を得て、相談の上で行う
- 安心して感情表出でき、自然で普通にいられる場を作る
- 話を聴く（ただ聴くだけではなく気持ちや表現を感じ取ることが大切）
- 共感を持って話をよく聴き、相手の気持ちをありのままにしっかり受け止める
- 発達段階に応じた、対応や言葉遣いを心がける
- 質問には誠実に答える
- こどもにプレッシャーを与える可能性がある励ましの言葉を使わない
- 絵を描くなどの遊びを通し、言葉以外で感情を表出できるようにする（無理強いしたり、評価をしたりしない）
- からだを動かし、エネルギーや感情を発散できるようにする
- しっかりと睡眠をとることや、規則正しい食生活を心がけることを促す
- 家族や保護者が一緒に過ごす時間を確保する
- こどもが不安そうな時は、安心するまでそばにいる
- あせらず、時間を掛けて取り組む
- 過剰な心配をしない

＜使用を控えるべき言葉＞

「（何もわからないから、まだ小さいから）何も知らなくていいの」

「あなたがしっかりしてね」「あなたが親やきょうだいを支えてあげてね」

「〇〇（亡くなった人）の分まで生きるんだよ」「いのちを大切にしてね」

（2）きょうだいや友人を自死・自殺で亡くしたこどもと接する際に心がけたいこと[4]

きょうだいを自死・自殺で亡くした場合、同級生や部活の仲間から偏見の目で見られたり、友人や周囲の大人から過剰に気を使われたりすることがあります。保護者が様々な対応に追われてしまい、遺されたこどもが家庭内で孤立感や疎外感を抱いたり、逆に亡くなったきょうだいの分身として扱われて過度に期待されたり、心配されたりする場合もあります。周囲から「育て方が悪かった」「気づけなかった

親が悪い」といった批判を保護者が受けることで、遺されたこどもも同じように批判を受けているように感じることもあります。

同級生や部活の仲間などの友人を自死・自殺で亡くしたこどもの場合、保護者や学校関係者などの周りの大人が、亡くなったこどもの話題を避けたり、今までと変わらぬ生活を送ろうとしたりすることで、遺されたこどもは気持ちを表出する機会を得られず、大人に対して不信感を抱くような場合もあるといわれています。

以下に示したのは、きょうだいや友人を亡くしたこどもの支援のポイントとなる一例です。

- きょうだいや友人が自分のせいで亡くなってしまったと思い込んでいる場合は、そうではないことを伝える
- 遺されたこども自身が同様に亡くなる心配をしている場合は、そのような心配をする必要がないことを伝える
- 亡くなった子と同じように大切に思っていることを伝える

こどもに事実をどう伝えるべきか (5)

「身近な人を自死・自殺で亡くした事実をこどもにどう伝えるべきか」という問いに、明確な答えはありません。こどもを守りたい気持ちから保護者が事実を話せないことも多い一方で、誰かが話しているのを見聞きしたり、インターネットやSNSなどから情報を得たりして、こども自身が状況を察することもあります。大人になり、後から突然事実を告げられることで、隠されてきた事実を知るショックに加えて、「（信頼できる人から）ずっと嘘をつかれていた」「誠実に対応してもらえなかった」などのつらさを感じる可能性もあります。こどもに事実を伝える場合は、まず大まかな事実を伝え、こどもが成長する中で出てくる質問や疑問に、誠実に答えていくことが望ましいとされています。事実を告げる際は、伝える側も、伝えられる側も、無理のない落ち着いた状況にあることが大切です。伝える側が整理できていない状態では、誤った情報を伝えてしまったり、事実を受け入れる段階にないこどもを事実に直面させ、傷つけてしまったりする場合もあります。１人で事実を告げることが不安な場合は、信頼のできる知人や、支援団体の職員などに同席してもらうこともよいでしょう。

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

大綱では、「地域においては、地方公共団体、民間団体の相談窓口及び相談者の抱える課題に対応する制度や事業を担う支援機関（地域自殺対策推進センター、精神保健福祉センター、保健所など）とのネットワーク化を推進していくこと」が謳われ、「地域におけるネットワークづくり」について言及されています。

具体的には、自殺対策に関する様々な関係者、関係機関を構成員とする会議の設置などが考えられます。地域自殺対策計画に関する会議体の構成員として、自死遺族等支援団体を含め、意見を計画に反映することで、包括的に自死遺族等支援に取り組むための体制整備を図ることができます。そのほかにも、自殺未遂者支援の枠組みの中で支援していた対象者が亡くなった場合に、自死遺族等支援団体を含む関係機関が集まり自死遺族等に対する継続支援を検討する、あるいは自死遺族等に配布するリーフレットについて行政と自死遺族等支援団体との情報交換の場を設けるといったように、様々な会議体を通じて、自死遺族等支援のためのネットワーク強化を図ることができます。

以下に示したのは、地域におけるネットワークの強化に関するポイントの一例です。

（1）不特定多数を対象とした調査

地域自殺対策計画策定や各種事業評価を実施する際に、パブリックコメントやアンケートなどで、広い範囲から意見を収集し、それを反映していくことも、自死遺族等支援団体を含む地域ネットワークの強化につながります。なお、「自死・自殺に対する意識調査」や「こころの健康調査」としてアンケート調査を行う場合、調査対象である住民の中に自死遺族等がいるかもしれないことを踏まえ、以下のような配慮が必要です。

- 住民が調査書類を受け取った時に、すぐに「自死」「自殺」という言葉が目に入らないようにする
- 回答は任意であることや、不特定多数に送られている調査であることを明確にする
- 体調不良になった時の相談先を明記する
- 郵送する際は、白黒の封筒など、「喪」を思い起こさせるような様式を使用しない

（2）支援者へのサポートとセルフケア

地域におけるネットワークを通じて、自殺対策や自死遺族等支援を継続するためには、自死遺族等と接する機会のある支援者に負担がかからないような体制づくりやサポートも必要となります。支援者が、過剰に責任を感じたり、心身ともに疲弊した状態になってしまったりするなど、バーンアウト（燃え尽き症候群）に陥らないように配慮が必要です。

以下に示したのは、支援者をサポートするために組織としてできることの一例です。

- 朝礼、夕礼時における課題、問題の共有、事例検討会の開催
- 支援についてスーパーバイズが可能な専門家などとの交流機会の提供
- 組織内部での相談体制、専門家による精神保健的ケアを受けることのできる体制の整備
- 相談対応能力の向上に資する研修の開催
- 支援者自身の心の健康を保つ、セルフケア能力の向上のための支援

以下に示したのは、支援者のセルフケアとして役立つことの一例です[(6)]。

①職場でできること

- ほかの支援者仲間と連絡を取り、援助活動について話し合う
- 仕事を複数のスタッフで分担する
- 緊急対応期間は交代制で働き、定期的に休息を取るようにする
- 疲れすぎないよう、無理のない活動時間を守る
- 支援の仲間同士で声を掛け合い、仲間の様子を確認し、自分の状態もチェックしてもらう
- 周囲の人に甘えてみる
- 全ての問題を解決する責任はないことを覚えておく
- 支援に際しての過剰なストレスが２～３週間以上続く場合には、支援者自身も正式に支援を受ける
- 周囲の人と支援活動について話す
- 仕事に没頭しすぎないようにする
- 自分の支援活動への貢献を、ポジティブに評価する

②個人でできること

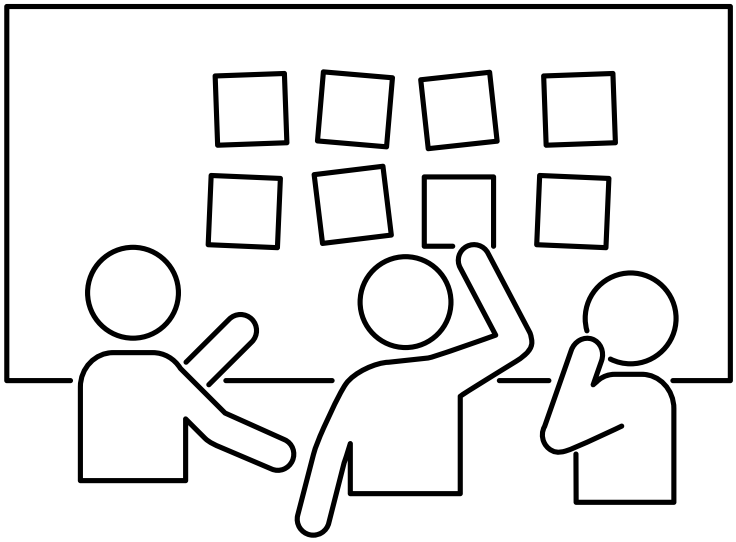
- 健康を維持し、十分な栄養を摂るように気をつける
- 睡眠のリズムを整える
- 楽しめること、笑えることを見つける
- レジャー活動を増やし、ストレスマネージメントを行い、運動をするよう心がける
- たとえ短い時間でも、食事や、休息、リラックスできる時間をとる
- 気がかりなことを整理するために、日記をつける
- 過去に役立った対処法や、強い気持ちでいるために何ができるのかを考える
- 家庭に戻ることに苛立ちや困難を感じる場合は、誰かに子育てを手伝ってもらう
- 友人、大切な人、そのほか信頼できる人と話し、相談に乗ってもらうようにする
- 休暇を取ったり、時間をかけて少しずつ日常生活に戻るために、計画を立てたりする
- アルコールやカフェイン、ニコチンの摂取を最小限に抑える
- 医療者と相談しないで薬を摂取することは避ける

4.2.2　自死遺族等支援に関わる人材の育成

大綱では、「自殺対策の専門家として直接的に自殺対策に関わる人材の確保、養成、資質の向上を図ることはもちろん、様々な分野において生きることの包括的な支援に関わっている専門家や支援者等を自殺対策に関わる人材として確保、養成すること」の重要性が謳われており、幅広い分野での人材育成の必要性について言及されています。

自死遺族等が抱える様々な悩みや課題について、早期に気づき、これに適切に対応できるようにするためには、自死遺族等支援の意識や理解の醸成を図るための人材の育成が必要です。具体的には、行政職員や警察官、消防職員など公的機関において自死遺族等と接する可能性がある職員や民間団体の職員、保健医療関係者をはじめとする様々な専門職のほか、広く地域の住民に対して、自死遺族等が置かれがちな状況や、自死遺族等に寄り添った適切な対応を理解してもらうための研修を実施することなどが求められます。

研修を実施する際に、地域の自死遺族等支援団体の人などから、身近な人を自死・自殺で亡くした体験談を語ってもらうことは、支援をする際の具体的なイメージを受講者に持ってもらうことができ、自死・自殺や自死遺族等に対する誤った認識や偏見を払拭することにもつながります。協力を依頼するにあたっては、後述する「4.2.3　住民への啓発と周知」を参考にしてください。



4.2.3　住民への啓発と周知

大綱では、「自殺は誰にでも起こり得る危機という認識を醸成する」「自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する」ことが謳われ、「実践と啓発を両輪として推進していくこと」の重要性について言及されています。特に、自死・自殺に対する誤った認識や偏見によって、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、支援者による自死遺族等への支援の妨げにもなっていることは大きな課題です。そのため、自死遺族等支援としても、自死・自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、正しい理解を促進する啓発活動に取り組んでいくことが重要です。

ただし、そうした目的意識にもかかわらず、地方公共団体や支援者側が、自死遺族等の置かれている状況を十分に認識しないままに事業を実施し、自死遺族等が二次的に傷つくような体験をしたという事案も報告されており、啓発活動を実施する際は十分な配慮が必要です。

以下に示したのは、啓発活動を行う際のポイントの一例です[7]。

（１）啓発活動を実施する際のポイント

- 申込方法や開催場所など、参加者のプライバシーに配慮する（匿名性を保つ、撮影が入る場合は顔が映らないエリアを作るなど）
- 啓発活動やわかち合いの会などを行う際は、参加者の突然の体調不良などに備え、休憩できる場所を別に用意する
- 「自死」「自殺」の使い分けなど、自死遺族等の心情に配慮した言葉を検討する
- 「いのちを大切に」「いのちを捨てないで」「自死・自殺は防げる」「汚名返上」など、自死遺族等が傷つく可能性のある言葉は使わない

（２）自死遺族等に、啓発活動への協力を依頼する際のポイント

- 協力を依頼する場合は、死別からまもない自死遺族等への依頼は避ける（少なくとも12か月は空けること）
- 過去の体験を語ることは、悲痛な記憶や感情を呼び起こす引き金となり得ることを理解する
- （氏名や顔の公表の有無などについて）プライバシーを最大限、尊重する
- 個人情報の公表範囲や公表の仕方については、事前に話し合って決める
- 体調面や精神面に配慮し、十分な時間を確保する
- 企画内容やチラシなどは、公表する前に内容を見てもらう
- 企画を考える初期の段階から事業実施まで専門機関（精神保健福祉センター、自死遺族等支援団体など）の協力を得る
- 自死遺族等の意向を無視して、遺品や思い出の品などの持ち出しを無理に要求しない

4.2.4　自死遺族等への情報提供

大綱では、「遺族等が総合的な支援ニーズを持つ可能性があることを踏まえ、必要に応じて役立つ情報を迅速に得ることができるよう、一般的な心身への影響と留意点、諸手続に関する情報、自助グループ等の活動情報、民間団体及び地方公共団体の相談窓口その他必要な情報を掲載したパンフレットの作成と、遺族等と接する機会の多い関係機関等での配布を徹底するなど、自殺者や遺族等のプライバシーに配慮しつつ、遺族等が必要とする支援策等に係る情報提供を推進する」ことが謳われています。自死遺族等が置かれている状況や直面している課題によって、役立つ情報は異なりますが、以下に示した５つの情報は、自死遺族等にとって必要となる可能性が高いものになります[8]。

- こころやからだの反応、行動の変化に関する情報（詳細は、第２章「自死遺族等が置かれがちな状況」を参照）
- 行わなければならない手続や課題に対する対処（詳細は、第６章「自死遺族等が直面し得る課題に対する参考情報」を参照）
- 利用できる社会資源（自助グループ、わかち合いの会など）（詳細は、第４章「自死遺族等支援の実践」、第５章「自死遺族等支援の取組事例」を参照）
- 利用することのできる相談窓口（詳細は、第６章「自死遺族等が直面し得る課題に対する参考情報」を参照）
- 利用できる可能性のある支援制度（詳細は、第６章「自死遺族等が直面し得る課題に対する参考情報」を参照）

（１）情報提供の時期及び自死遺族等が必要とする情報や提供方法

自死遺族等が必要とする情報は、故人が亡くなってからの期間によって異なります。

以下に示したのは、情報提供の時期（目安）ごとに自死遺族等が必要とする情報や提供方法を示したものです。

情報提供の時期（目安）	自死遺族等が必要とする情報	主な提供方法
亡くなった直後	・遺体の引き取り方 ・起こり得るこころやからだの反応 ・遺されたこどもへの接し方 ・学校、職場への報告の仕方	地方公共団体のホームページ／警察、消防、医療機関、葬儀社を通じたパンフレットの配布　など
１週間～ １か月前後	・遺品などの片づけ方 ・生命保険などへの申請方法 ・利用できる可能性のある生活支援制度 ・公的書類などの名義変更の諸手続 ・家計の見直し、借金への対応	地方公共団体のホームページ／手続を行う窓口でのパンフレットの配布／対面や電話相談での案内／総合相談会での対応　など
１か月以上～ 中長期	・わかち合いの会や自助グループの情報 ・こどものこころのケア ・奨学金などの進学に関する情報	地方公共団体のホームページ／パンフレットの配布／広報誌を通じた周知／個別訪問　など

（２）　自死遺族等へ情報提供すべき社会資源[9]

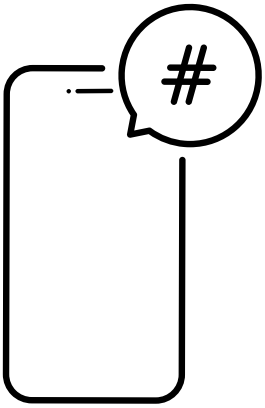
自死遺族等が直面し得る課題は様々であり、関わる可能性のある関係機関、職種の範囲も多岐にわたります。以下は、自死遺族等へ情報提供すべき社会資源の代表的なものですが、管内でどういった機関が、どのようなサービスを提供しているか、事前に把握しておく必要があります。

分類	情報提供すべき社会資源
こころやからだの相談	・精神保健福祉センター　・保健所　・病院、診療所（精神科、心療内科など）
生活、経済の相談	・生活困窮者支援窓口　・社会福祉協議会（生活福祉資金貸付制度など） ・福祉事務所（生活保護）　・消費生活センター、消費生活相談窓口
法律関連の相談	・弁護士会　・司法書士会　・日本司法支援センター（法テラス）
こどもの養育の相談	・こども家庭センター　・児童相談所　・教育委員会 ・日本学生支援機構　・あしなが育英会、そのほかの民間育英団体
労災や職場の相談	・労働基準監督署　・産業保健総合支援センター　・地域産業保健センター ・労災病院　・総合労働相談所（全国社会保険労務士会連合会）
そのほか	・自死遺族等支援団体　・フードバンク、居住支援 ・居場所づくり、学習支援　・民生委員、児童委員

（３）　支援情報を見つけるための検索キーワード

現在は、インターネットやSNSなどで情報を取得する人が多いことを踏まえると、自死遺族等が情報を検索した時に見つけやすいように、以下のような検索ワードを紹介文や＃ハッシュタグ（※）などに使用することも必要です。

（※）　トピックやキーワードを強調、分類するために用いられるタグのことをいいます。



＃自死遺族（等）　＃自死遺児（等）　＃グリーフ
＃グリーフケア　＃グリーフサポート＃グリーフワーク
＃死別　＃喪失体験　＃自死遺族（等）支援
＃自死遺族（等）のつどい　＃自助グループ
＃わかち合いの会　＃自死遺族（等）相談

4.2.5　自死遺族等を対象とした相談

大綱では、「地域における遺族の自助グループ等の運営、相談機関の遺族等への周知を支援するとともに、精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺族等への相談体制を充実する」「地域における遺児等の支援活動の運営、遺児等やその保護者への相談機関の周知を支援するとともに、児童生徒と日頃から接する機会の多い学校の教職員を中心に、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、児童相談所、精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺児等に関する相談体制を充実する」ことが謳われ、自死遺族等、自死遺児等を対象とした相談事業について言及されています。現在、多くの地方公共団体や民間団体によって、対面、電話、メール、SNS、オンラインなど様々な形で、自死遺族等を対象とした相談窓口が開設されています。

以下に示したのは、相談体制構築時や相談対応実施時のポイントの一例です[10]。

（1）相談体制構築時や相談対応実施時のポイント

①相談体制構築のポイント

- 多様な相談手段（対面、電話、メール、SNSなど）を用意する
- 地方公共団体が提供している相談機関や地域の支援団体とのネットワークを構築し、つなぎ先となる相談窓口のリストを作成しておく
- 緊急性の高いケースに備え、支援の手順を事前に整理しておく
- 相談を受け付ける際は、２人以上の相談員で対応する
- 個々の相談員による対応を支援、管理するスーパーバイザーや、個々の相談の中で他機関との連携、つなぎの役割を中心的に担うコーディネーターを配置する
- 勤務終了時のミーティングなどで相談内容を共有する
- 個人情報の扱いに留意しつつ、相談記録を内部で共有できるようにしておく
- 外部機関につないだ後も、支援が途切れることのないよう、フォローができるようにしておく
- 事例検討会などを定期的に開催し、相談技能の向上を目指す
- 幅広い支援を学ぶ一環として、社会福祉制度や各種相談窓口に関する研修を実施する

②相談対応実施時のポイント[11]

- 相手の置かれた状況や気持ちに配慮し、ゆっくりと穏やかな対応を心がける
- 何かを聞き出そうとするのではなく、相手の話を傾聴し、状況を受け止める
- どのような相談であっても、話を真剣に受け止める
- 相談者への説明や提案はわかりやすく具体的に行う
- 相談者を責めたり、批判したりしない
- 安易に励ましたり、約束できない依頼を簡単に受け入れたりしない
- 良い悪いといった判断をしない
- 支援者の一方的な価値観を押し付けない

（２）つなぎ支援について [12]

死別からしばらくしても、不眠、気分の落ち込み、体調不良などが続き、生活に支障が出ている場合は、抑うつ状態などになっている可能性もあるため、医療機関へのつなぎが必要になる場合があります。また、生活、経済的な課題を抱えている場合には、情報を整理し、弁護士などの専門家へのつなぎが必要となる場合もあります。

以下に示したのは、つなぎ支援を行う際のポイントの一例です。

- 自死遺族等から同意を得た上で、つなぎ先に電話を入れ、相談の主訴を説明し、対応可能かどうかを確認する
- つなぎ先の窓口名、担当者名、訪問できる日時を確認し、相談者の状況、依頼に応じて予約をする
- つなぎ先の機関名、電話番号、所在地までのアクセス、訪問日時、窓口名、担当者名などのメモを、相談者に渡す
- つなぎ先で相談した結果などについて、相談者に事後報告を依頼する

4.2.6　わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営

大綱では、「地域における遺族の自助グループ等の運営、相談機関の遺族等への周知を支援するとともに、精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺族等への相談体制を充実する」ことが謳われ、自死遺族等の自助グループの運営について言及されています。第２章「２.４　自死遺族等が直面し得る課題」の中でも紹介したように、自死遺族等の中には、社会にいまだにある誤った認識や偏見によって、身近な人の自死・自殺について誰にも話せず、地域や社会から孤立している人も少なくありません。同様の経験をした人同士でそれぞれの体験を語り相互に聴き合う場は、わかち合いの会や遺族のつどいと呼ばれ、そのような場は、自死遺族等にとって以下のような効果があるとされています。

（１）わかち合いの会や遺族のつどいがもたらす効果[13]

- 秘密が守られ誰からも批判されずに、自分の気持ちを安心して語ることができる
- 感情を自由に表出、表現することができる
- 自分自身の気持ちの整理ができる
- １人ではない、自分だけではないと感じることができる
- 自分だけではたどり着かない問題解決策を学ぶ機会を得ることができる
- 様々な受け取り方、感じ方に触れ、自分自身を相対的に捉えるきっかけとなる
- 自分とは異なる他者の視点や情報を得ることで、視野が広がる
- ロールモデルのような存在と出会うことができる
- 記念日反応などへの対処法を知ることができる

自死遺族等を対象としたわかち合いの会や遺族のつどいは、自死遺族等のみで構成される自助グループや自死遺族等支援を行っている民間団体が開催しているほか、地方公共団体が主催または地方公共団体と民間団体が共催している地域もあります。対象者については、亡くした人との関係（例：こどもを亡くした親、きょうだいを亡くした立場）や参加者の年齢を限定する会（例：30代までの若者）もあります。新型コロナウイルス感染症の流行を機に、オンラインを活用するケースも増えました。海外や離島など遠隔地からも参加が可能なことや、会場準備が不要な点、移動時間が節約できる点など、主催者、参加者双方にとって負担が軽減されます。このように、わかち合いの会の開催方法も多様化しています。

一方で、自死遺族等が経験したことや故人に対する思い、こころの中に生じる様々な感情や葛藤は、一人ひとりの自死遺族等に固有のものであること、また、故人のことを思い出すだけでつらくなったり、日常生活が送れなくなったりしてしまうかもしれないなどの理由から、他者と共有することに消極的な人も少なくありません。わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営を行う際は、そういった意思を尊重し、あくまで参加者自身のタイミングと意思で参加することの自由を確保することが望まれます。

以下に示したのは、わかち合いの会や遺族のつどいを開催、運営するにあたって、参考にしてほしい決まり事や流れの一例です。

（２）進行役（ファシリテーター）に求められる主な役割 [14]

わかち合いの会や遺族のつどいでは、進行役（ファシリテーター）と呼ばれる人が、自死遺族等が参加しやすいように、会やつどいの雰囲気を作り上げていきます。

進行役に求められる主な役割は、以下のようなものが挙げられます。

- 進行方法の説明（ルールの確認、時間の管理）
- 参加者が参加しやすいような雰囲気づくり（緊張をほぐすための声かけ、発言に対する相槌やフィードバック、パスのルールの説明など）
- 安全な場の確保（発言に対するフォロー、体調不良者のサポート、災害時の対応など）

（３）参加の決まり事 [15]

参加者の守秘義務などを守るために、会やつどいの開催にあたり、様々な決まり事を定めていることが多いです。

以下に示したのは、参加の決まり事の一例です。

- 自らの意思で参加する
- 会やつどいの中で聞いた話は、ほかでは話さないことを約束する（守秘義務）
- 写真を撮影したり、メモを取ったりしない
- ほかの参加者の話を傾聴する
- ほかの参加者の否定や非難をしない
- 一方的な助言や安易な励ましをしない
- 話したくない気持ちの時は、無理に話さない（パスのルール）
- 無理をしない（気分や体調が悪くなったりした場合は途中退席も可）
- 営業、宗教や政治活動の勧誘などをしない

（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
わかち合い	・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/

4.2.7　身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援

大綱では、「精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺児等に関する相談体制を充実する」「遺児等に対するケアも含め教育相談を担当する教職員の資質向上のための研修等を実施する」「遺児の中には、ケアを要する家族がいる場合、自身がヤングケアラーとならざるを得ない可能性があるが、そうした場合に心理的なサポートに加えて看護や介護等を含めた支援を受けられるよう、適切な情報の周知や支援を強化する」ことが謳われ、身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援について言及されています。近年では、自死・自殺で亡くなるこどもの数は増加傾向にあり、きょうだいや友人などの身近な人を亡くしたこどもの数も増えています。令和５年に「こども家庭庁」が発足し、ヤングケアラーやひとり親家庭等のこどもなどへの様々な支援が始まっていますが、身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援は十分ではないのが現状です。

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の支援に参考となる情報を取りまとめたものです。

（１）身近な人を亡くしたこどものこころのケア

身近な人を亡くしたこどものこころのケアについては、同じような経験をしたこどもたち同士で集まり、遊んだり話をしたりしながら、自分の気持ちを表現できるような居場所づくりを、民間団体が主体となり提供しています。対象を身近な人を亡くしたこども全般としていることが多いため、親が本当の死因をこどもに伝えていない場合でも参加することができます。気持ちを言葉にしたり、絵を描いたりしながら、気持ちの整理を行うようなワークブックなどもあります。

（２）ひとり親家庭等の支援

ひとり親家庭等の支援については、こども家庭庁が、こどもの貧困対策と合わせて、「子育て・生活支援策」「就業支援策」「養育費の確保策」「経済的支援策」の４本柱により施策を推進しています。日本で自死・自殺で亡くなった人のうち、一番多いのは中高年男性であり、稼働年齢層である中高年男性が亡くなった場合には、ひとり親家庭になっている世帯が多いことも見込まれます。そのため、身近な人を亡くしたこどもの支援として、ひとり親家庭等の支援との連携は、必要不可欠です。ひとり親家庭等の支援については、こども家庭庁が全国の自治体や支援事業などの情報をまとめたポータルサイトがありますので、以下を参考にしてください[17]。

https://anata-no-sasae.jp/

（３）ヤングケアラー支援

身近な人を亡くしたこどもの中には、親やきょうだいが亡くなったことで、遺された親が体調を崩したり、生活を支えるために仕事量が増えたりして、家事や幼いきょうだいの世話などを任せられるなど、ヤングケアラーとならざるを得ない場合も少なくありません。ヤングケアラーの状態にあるこどもは、遅刻、早退、欠席が増える、勉強の時間が取れないなどの学業への影響や、自分にできると思う仕事の範囲を狭めて考えてしまう、自分のやってきたことをアピールできないなどの就職への影響、友人とコミュニケーションを取る時間が少ないといった友人関係への影響など、様々な影響を受けると言われており、現在、地方公共団体を中心に相談窓口の整備などが進んでいます。令和６年６月に、ヤングケアラーへの支援を明文化した「子ども・若者育成支援推進法」の改正案が可決、成立し、国や地方公共団体が18歳以上も含めたヤングケアラー支援に努めることが明記されました。ヤングケアラーの支援は、地方公共団体によってばらつきがあるものの、今後は、身近な人を亡くしたこどもたちを含むヤングケアラーの支援がさらに進むことが期待されます。ヤングケアラーの支援については、こども家庭庁が全国におけるヤングケアラーの相談窓口などの支援情報をまとめたポータルサイトがありますので、以下を参考にしてください[18]。

https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/

（４）身近な人を亡くしたこどもや保護者への情報提供

身近な人を亡くしたこどもや保護者への情報提供については、利用できる生活支援制度や居場所活動をまとめた冊子を、教育機関などで配布したり（愛知県名古屋市、詳細は第５章「５．７　身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援」を参照）、支援を必要とするこどもと保護者を行政や民間で行っている支援に結び付けるためのガイドブックを行政機関などで配布したりしている地方公共団体もあります（青森県「あおもり地域の子ども支援ガイドブック」）。

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kodomo/kodomo/files/chiiki_kodmoshien_guidebook.pdf

4.2.8　学校における対応

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」「また、学校においては、自殺未遂に至った事例について関係者による再発防止に向けた検討の実施を促す」ことが謳われ、学校での対応について言及されています。児童生徒が自死・自殺で亡くなることは、遺された児童生徒、保護者、教師、学校関係者というコミュニティ全体を揺るがす出来事であり、亡くなった原因をめぐって、様々な憶測が生まれたり、関係者間で衝突が起きたりする場合もあります。学校内で亡くなった場合は、発見者が児童生徒や学校関係者である可能性もあり、そうした場合には激しい衝撃を感じ、心身に様々な影響を受けます。直接目撃していない場合でも、フラッシュバックを起こしたり、亡くなった場所に近づけなくなったりするなどの訴えを起こすこどももいます[19]。

学校における対応は、学校現場の職員だけでは限界があります。こどもや保護者と関わりがある教育委員会やスクールカウンセラー、児童相談所、地方公共団体職員などによるチームでのサポートが不可欠です。

以下に示したのは、主に小、中、高校における対応のポイントです。

（1）小、中、高校における対応のポイント（「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」から引用）[20]

①自死遺族等への対応

- 連絡窓口となる教職員を決め、早急にコンタクトを取る
- 事実をこどもや保護者、マスコミに伝える場合は、自死遺族等の了承を得る
- 通夜や葬儀などへの参列については、自死遺族等の意向を確認する
- 葬儀が終わった後も関わりを続け、専門的なケアの希望が出た場合には、スクールカウンセラーなどと相談の上で、専門機関などを紹介または情報提供をする
- 学校にある遺品について話をする
- 遺されたきょうだいのサポートを行う

②情報収集、発信

- 正確な情報の収集と整理を行う
- プライバシーに配慮し、出せる情報は積極的に出していくという姿勢に立つ
- 保護者や外部からの問い合わせに対応する窓口を設置する
- 保護者向け文書を発行し、今回の事実や学校の対応、今後の予定、また、保護者がこどもに適切に接することができるように、こどもへの接し方や校内のカウンセリング、外部の医療機関や相談先の情報などを適宜お知らせする

③こころのケア、学校再開

- 養護教諭、教育相談担当者、スクールカウンセラー、学年主任などを集めて、ケア会議を開く
- 配慮が必要な人をリストアップし、気になる子には必要に応じて電話連絡や面談、家庭訪問をする
- こころやからだの反応が大きい子は、スクールカウンセラーなどにつなぐ
- 教職員同士で感じている気持ちを話す時間を設け、体調管理を行う

（２）小、中、高校における対応のポイント（「生徒指導提要（改訂版）」から引用）[21]

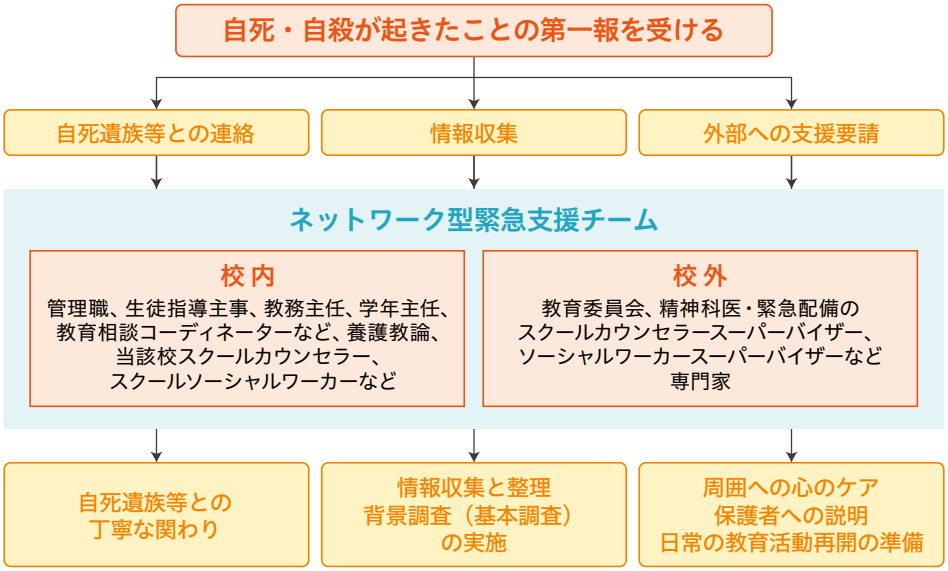
- 自死・自殺は複雑な要因が絡み合い、追いつめられた結果としての行動であるという認識の下、自死・自殺を美化したり、貶めたりすることがないようにする
- 情報発信や葬儀などにおいて自死遺族等に寄り添い、確信の持てないことは調査するなど誠実な対応を心がける
- ３日以内に教職員から聴き取りを行い、時系列に整理し、教職員間で情報の共有を図り、学校にとって都合の悪いことでも事実に向き合う姿勢を保つ
- 学校や教育委員会などによる背景調査の進め方については、「子供の自殺が起きたときの背景調査の指針（改訂版）」を参考に、平常時に検討することが望まれる
- こころのケアに関して、眠れない、すぐに目が覚める、１人でいると怖いなどといった反応が見られるが、これは「正常な」反応であることを理解し、児童生徒、保護者にもそのことを周知する
- 憶測に基づくうわさ話などが広がらないように、正確で一貫した情報発信を心がける
- プライバシーの保護や今後、自死・自殺で亡くなる人が出ないように十分配慮しつつ、出せる情報は積極的に出していくという姿勢に立つ
- 自死・自殺で亡くなった児童生徒と関係の深い人や自死・自殺のリスクが高い人、現場を目撃した人などをリストアップし、早めに関わるとともに、専門家のケアが受けられる体制を用意する

＜特に影響を受ける可能性のある人＞[22]

- 自死・自殺で亡くなったこどもと関係の深い人（喪失と関係性）
- 元々リスクのある人（以前からの課題）
- 現場を目撃した人（トラウマ）
- ストレスに曝されている人（現実のストレス）

（3）小、中、高校における対応の流れ

（文部科学省「生徒指導提要（改訂版）」「図16 事後対応の流れと初期対応の課題」（203頁）を参考に作成）[23]



小、中、高校における事後対応は、

以下の「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」を参考にしてください。

https://www.mext.go.jp/content/20200824mext-_jidou01-000009294_013.pdf

（4）大学における対応のポイント

大学などにおいて、学生が自死・自殺で亡くなった場合の対応は、規模や体制によって異なるため、それぞれが独自で対応を行っている場合が多いようです。

以下に示したのは、大学などにおける対応ポイントの一例です。対応を行う際は、日常的学生支援、制度化された学生支援、専門的学生支援の３階層に当てはめて、階層ごとに検討、実行することが考えられます[24]。

①体制

- 学生が自死・自殺で亡くなった場合の対応フローや対応チームなどを予め決めておく（希死念慮を抱えた学生への対応マニュアルがある場合は、学生が自死・自殺で亡くなった場合の対応を加える）
- 教職員向けに、学生が自死・自殺で亡くなったときに起こり得る心身の影響や、影響を受けやすい人の特徴、話しかけ方や専門家へのつなぎ方など具体的な対応方法に関する研修を行う
- 保健管理センターや医務室、学生相談室などが設置してある場合は、専門職と連携して学生や家族、教職員などの対応を行う
- 支援が必要な場合は、精神保健福祉センターや保健所、地域の公認心理師協会、臨床心理士会など外部の専門機関と連携する

②情報の取り扱い

- 自死遺族等の意向をよく確認し、事実の公表を望まない場合は、情報共有は対応のために必要なチームや限られた教職員に留め、同級生などには公表しない
- （著名人が亡くなった場合も含め）自死・自殺に関する情報発信を行う際は、医師や保健師、法律家などの専門家に相談し、慎重に行う
- 自死・自殺で亡くなったことを学生が知り得た場合には、SNS 上で情報を発信することで、亡くなった学生の名誉を損ねたり、自死遺族等や周囲の人を傷つけたり、想定外の情報の広がりを招くこともあるため、自死・自殺についての情報発信は控えるよう、学生や関係者に説明する

③個別支援

- 影響を受ける可能性のある学生や関係者に対して、起こり得る心身の影響や学内外の相談窓口の情報などを伝える
- 動揺の激しい人や、亡くなった学生と特に親しかった人には声をかけ、希望に応じて個別に話を聴く機会を設ける
- 大学などが提供しているこころのケアや地域のわかち合いの会、相談窓口などの情報についてのリーフレットを本人の意向に合わせて配布する
- 影響を受けた学生に対して、課題提出の時期をずらすなどの学校生活面での配慮を行う

大学などにおける対応については、全国の国立大学及び公立・私立大学（短期大学と大学院を含む）を対象に行っている「令和２年度　大学における死亡学生実態調査・自殺対策実施状況調査」の報告書の中で、三次予防対策の取組を紹介しています。

https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/gakuseishien/1290845_00002.htm

大学における自殺対策については、一般社団法人日本学生相談学会や特定非営利活動法人全国大学メンタルヘルス学会が、マニュアルや資料をホームページで紹介していますので、こちらも参考にしてください。

- 一般社団法人日本学生相談学会

https://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/public/Guideline-20140425.pdf

- 特定非営利活動法人全国大学メンタルヘルス学会

https://jacmh.org/document.html

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は、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

注（第４章）

(1) 厚生労働省（2009b、8-9頁）、加藤（2019、90頁）、髙橋（2012、28頁）。
(2) 厚生労働省（2009b、8-9頁）、加藤（2019、75頁）、髙橋（2012、30頁）。
(3) 厚生労働省（2009b、17頁）、エスピー（邦訳2005、35頁）、髙橋（2012、29頁）。
(4) 株式会社キャンサースキャン（2022、16頁）。
(5) 大倉（2016、91頁）、大倉（2020、339-367頁）、福島県精神保健福祉センター（2009、5頁）。
(6) アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークほか（邦訳 2009、63-64頁）、WHOほか（邦訳 2012、48-50頁）。
(7)WHO（邦訳 2023、5頁）、WHO（邦訳 2020、9頁）。
(8) 厚生労働省（2009b、9頁）。
(9) 厚生労働省（2009b、10-11頁）。
(10) 厚生労働省では、平成30年度厚生労働省補助事業「若者に向けた効果的な自殺対策推進事業」において、「SNSを活用した相談に関する作業部会」による議論を取りまとめ、ガイドラインとして公表している（2019、4頁）。
(11) 厚生労働省（2009a）は、その表題を「自殺に傾いた人を支えるために：相談担当者のための指針　自殺未遂者、自傷を繰り返す人、自殺を考えている人に対する支援とケア」とし、平成 20 年度厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業 自殺未遂者および自殺者遺族等へのケアに関する研究の成果の一環として、発行されている。ここに引用した内容は、同指針５頁に記載された内容である。
(12) 厚生労働省（2009b、10-11頁）。
(13) 厚生労働省（2009b、13-15頁）、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（2015、9頁）。
(14) 厚生労働省（2009b、14頁）。
(15) 滑川（2012、219頁）。
(16) 特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（2015、9頁）。
(17) こども家庭庁が公表している、「ひとり親家庭等の支援について」（同2023、6頁）。
(18) こども家庭庁では、「ヤングケアラーのこと」というページ（https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/about/）（参照 2024-06-27）で、その定義と現状について解説している。また、同ページには各地域に設置された相談窓口を検索できるページ「相談窓口検索」（https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/consultation/）（参照 2024-06-27）も設けている。
(19) 文部科学省（2010、5頁）、窪田（2020、18-20頁）。
(20) 文部科学省（2010、4-14頁）。
(21) 文部科学省（2022、204頁）。
(22) 文部科学省（2010、8頁）。
(23) 文部科学省（2022、203頁）。
(24) 髙橋（2024、154-162頁）、一般社団法人日本学生相談学会（2014、２頁、11-12頁）。
(25) 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、43-48頁）。
(26) 労働安全衛生規則（https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=347M50002000032_20240701_506M60000100079&keyword=%E5%8A%B4%E5%83%8D%E5%AE%89%E5%85%A8%E8%A1%9B%E7%94%9F%E8%A6%8F%E5%89%87）（参照2024-06-27）。

第５章

自死遺族等支援の取組事例

5.1　地域におけるネットワークの強化

5.2　自死遺族等支援に関わる人材の育成

5.3　住民への啓発と周知

5.4　自死遺族等への情報提供

5.5　自死遺族等を対象とした相談

5.6　わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営

5.7　身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援

5.8　学校における対応

5.9　職場における対応

5.10　多様化する遺族等支援

第５章　自死遺族等支援の取組事例

第５章では、主に地方公共団体にとって、新たな事業を企画立案する際に参考となる、または自死遺族等に紹介可能な取組事例を説明します。事例については、JSCPが作成した「【令和５年度版】地域自殺対策政策パッケージ」（※１）及び「地域版ホエール」（※２）に掲載されているものを中心に、全国の地方公共団体や民間団体における取組を掲載しました。

また、現在は遺族等支援全般において取組が多様化していることから、対象を限定した取組（例：ドナー家族、LGBTQ＋）や、広く遺族等と接する機会のある機関、団体の取組などについても、幅広く紹介しています。各取組は、ここで紹介した地方公共団体や民間団体以外でも実施されている場合があります。

（※１）　都道府県及び市区町村における地域自殺対策計画を策定する際に参考となるように全国の取組事例を集めたもの。
（※２）　警察庁の自殺統計や全国の地方公共団体における自殺対策に関連した様々な取組、各種情報などを提供している、JSCPが運営する自治体向けポータルサイト。一般には非公開。

5.1 地域におけるネットワークの強化　P66

- 自死遺族等支援のための地方公共団体と民間団体の連携（宮城県）
- 「遺族支援会議」の開催（大分県豊後大野市）

5.2 自死遺族等支援に関わる人材の育成　P67－68

- 自死遺族等支援に関わる遺族スタッフの人材育成（岩手県）
- 自死遺族等の体験談を取り入れたゲートキーパー研修の開催（東京都足立区）
- 警察学校、消防学校の学生を対象とした自死遺族等による講演会の開催（岐阜県）

5.3 住民への啓発と周知　P68

- 自死遺族等支援の普及、啓発動画の作成、公開（長野県）

5.4 自死遺族等への情報提供　P69－70

- 警察を通じた自死遺族等への情報提供（岩手県）
- 自死遺族等に対するパンフレットの作成、配布（福岡県）
- おくやみコーナーでの遺族等向けのリーフレットの配布（兵庫県丹波篠山市）

5.5 自死遺族等を対象とした相談 P70－72

- 自死遺族等を対象とした死別直後から相談できる窓口の設置（東京都）
- 総合相談会における自死遺族サポーターの配置（京都府京都市）
- 消防職員による自死遺族等への個別訪問（鹿児島県日置市）
- 自死遺族等を対象としたSNS（LINE、メタバース）相談の実施
  （特定非営利活動法人地域福祉推進事業団）
- 自死遺族等のための法律相談（自死遺族支援弁護団）

5.6 わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営 P73

- 自死遺族等同士のピアサポート事業（岐阜県）
- 自死遺族等を対象としたオンライン形式のわかち合いの会の開催（福岡県福岡市）

5.7 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援 P74－75

- 自死遺児等の保護者向けパンフレットの作成、配布（愛知県名古屋市）
- 「自死遺児相談従事者養成研修」の実施（大阪府、大阪市）
- 小、中、高、大学生のこころのケア（グリーフサポート）プログラムの開催（一般財団法人あしなが育英会）
- 「身近な人を亡くした若者のつどい」の開催（特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター）

5.8 学校における対応 P76

- 「こころの緊急支援チーム」の派遣（静岡県）

5.9 職場における対応 P76

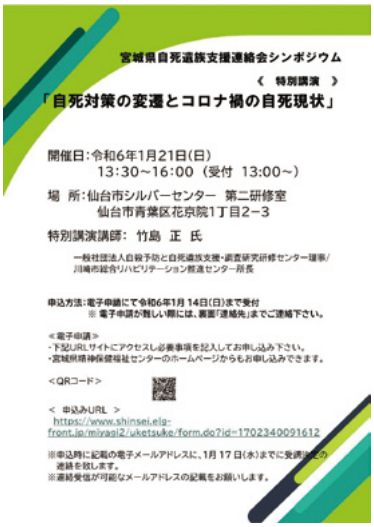
- 「事件・事故後のこころの健康危機管理支援事業」の実施（静岡県静岡市）

5.10 多様化する遺族等支援 P77－79

- 遺族等支援団体同士のネットワーク強化と遺族会の検索システムの構築（関西遺族会ネットワーク）
- 「自死者追悼法要」の開催（自死・自殺に向き合う僧侶の会）
- 金融機関を対象としたグリーフケアの普及活動（一般社団法人日本グリーフケアギフト協会）
- ドナー家族への情報提供（公益社団法人日本臓器移植ネットワーク）
- 「LGBTQ＋死別体験者のわかちあいの会」の開催（特定非営利活動法人プライドハウス東京）

自死遺族等支援のための地方公共団体と民間団体の連携（宮城県）

情報提供：宮城県精神保健福祉センター、藍の会、社会福祉法人仙台いのちの電話すみれの会、特定非営利活動法人仙台グリーフケア研究会


宮城県自死遺族支援連絡会シンポジウム
《 特別講演 》
「自死対策の変遷とコロナ禍の自死現状」

開催日：令和6年1月21日(日)
13:30～16:00（受付 13:00～）
場 所：仙台市シルバーセンター 第二研修室
仙台市青葉区花京院1丁目2－3
特別講演講師： 竹島 正 氏
一般社団法人自殺予防と自死遺族支援・調査研究研修センター理事/
川崎市総合リハビリテーション普及センター所長

申込方法：電子申請にて令和6年1月 14日(日)まで受付
※ 電子申請が難しい際には、裏面「連絡先」までご連絡下さい。

＜電子申請＞
・下記URLサイトにアクセスし必要事項を記入してお申し込み下さい。
・宮城県精神保健福祉センターのホームページからもお申し込みできます。

＜QRコード＞

＜ 申込みURL ＞
https://www.shinsei.elg-front.jp/miyagi2/uketsuke/form.do?id=1702340091612

※申込時に記載の電子メールアドレスに、1月 17 日(水)までに受講[illegible]の連絡を致します。
※連絡受信が可能なメールアドレスの記載をお願いします。

宮城県では、2006年度（平成18年度）に、県内の民間団体である藍の会、仙台いのちの電話すみれの会、仙台グリーフケア研究会の３団体と宮城県精神保健福祉センターが「宮城県自死遺族支援連絡会」を結成。不定期でオンライン会議を開催し、各団体の活動状況の情報交換や、年に１度の啓発イベント開催に向けた準備を行っている。県の地域自殺対策計画策定の際に、団体から「自死遺族等の心情に配慮し、「自殺」という文言ではなく「自死」を使ってほしい」との要望があり、そのことがきっかけで、県の計画や事業の実施の際などでは、「自死」に使用を統一することになった。

（参考：https://www.pref.miyagi.jp/site/jisitaisaku/jisiizokusienn.html）

利点
・事業の実施を通じ、民間団体を含む関係団体との連携の推進、強化が図られる。
・日頃からの関係性構築により、自死遺族等や民間団体の意見を反映した施策や事業の立案につながる。

「遺族支援会議」の開催（大分県豊後大野市）

情報提供：豊後大野市市民生活課健康推進室

豊後大野市では、2010年度（平成22年度）から、市内の人が自死・自殺で亡くなったことを把握した場合には、１か月以内に、支所長、健康推進室参事、係長、地区担当保健師、事業担当保健師などの関係者が集まり、亡くなるまでの経過や、自死遺族等の生活状況、支援を必要とする人は誰か、支援を必要とする人に関わることができるのは誰かを検討する「遺族支援会議」を実施。会議開催の連絡は、消防署からの情報を基に、事業担当保健師が行い、事例検討シートの記入を地区担当保健師が行っている。会議の参加者は、全て地方公共団体職員のため、地方公務員法の規定により守秘義務が課せられているが、担当者が異動になることもあるため、会議開始時に守秘義務に関するルールの確認を行っている。会議終了後は、地域包括支援センターなどの、故人や自死遺族等に関わりがある関係者を通じて、個別訪問が必要と判断した場合は、保健師などによる個別訪問を実施し、話の傾聴や情報提供、必要に応じてつなぎ支援を行っている。

利点
・事業の実施を通じ、庁内における連携体制の構築、強化が図られる。
・亡くなってから早い段階での継続的な支援につながる。

自死遺族等支援に関わる遺族スタッフの人材育成（岩手県）

情報提供：岩手県精神保健福祉センター

岩手県では、2005年度（平成17年度）から、「自死遺族こころのケア支援事業」を開始。県内の保健所９か所で自死遺族等を対象とした交流会（わかち合いの会）を開催。交流会に継続的に参加している自死遺族等から希望があった場合は、研修を受講してもらい、各地の会に遺族スタッフとして管内の保健師などの地方公共団体職員と共に参加してもらっている。管内の保健師と遺族スタッフの連携を図るため、会の開催時には、事前と事後にミーティングを実施。参加者の状況や注意点の共有を行ったり、遺族スタッフの心身の状況の把握をしたりするなどにも配慮している。2013年度（平成25年度）からは、交流会の関係者同士のネットワーク強化や、知識の向上を図ることを目的とした「自死遺族交流会連絡会」を年に１回実施。連絡会には、全保健所職員や遺族スタッフのほか、市町村保健師、相談支援機関職員などが参加し、運営についての情報共有や課題の整理を行い、自死遺族等支援に関わるスタッフのフォローアップを行っている。

利点
- 地方公共団体の職員と遺族スタッフが協働することで、自死遺族等にとって、参加しやすい雰囲気を作りつつ、安定的な運営体制を保つことができる。
- 遺族スタッフの存在が、参加する自死遺族等のロールモデルともなりうる。

自死遺族等の体験談を取り入れたゲートキーパー研修の開催（東京都足立区）

情報提供：足立区衛生部こころとからだの健康づくり課こころといのち支援係

足立区では、2008年度（平成20年度）から、全庁を挙げて自死・自殺の問題に対する認識と危機感を共有するとともに、どの窓口の職員でも区民のＳＯＳに気づき、速やかに連携、支援ができる体制づくりを目指して、ゲートキーパー研修を年２回実施。対象は、庁内の全職員のほか、民生委員や児童委員、一般区民も参加可能。研修時間は２時間で、最後には毎回必ず、身近な人を自死・自殺で亡くされた人に体験を語ってもらっている。それまで自死遺族等に接する機会がなかった職員にも、自死遺族等が置かれがちな状況や地方公共団体職員として留意したいことなどの具体的なイメージを持ってもらえるようにしている。登壇者には無理がないように、話す際に民間団体のスタッフが傍にいて安心できる環境に配慮している。研修に参加した受講者からは、「遺族の体験談を聴くことで、窓口における丁寧な接し方を考えさせられるきっかけとなった」などの声も多く、具体的な業務の中に研修内容が活かされている。

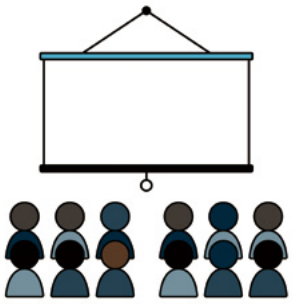
（参考：https://www.city.adachi.tokyo.jp/kokoro/fukushi-kenko/kenko/kokoro-g-kenshu.html）

利点
- 自死・自殺や自死遺族等に対する誤った認識を払拭し、正しい理解の促進につながる。
- 自死遺族等と接する際に留意したいことを理解することで、日常業務に活かすことができる。

5.2 自死遺族等支援に関わる人材の育成

警察学校、消防学校の学生を対象とした自死遺族等による講演会の開催（岐阜県）

情報提供：岐阜県精神保健福祉センター、千の風の会（岐阜県自死遺族の会）



岐阜県では、自死・自殺の背景や自死遺族等の心情を理解し、いのちについて考える機会とするため「いのちの教育出前講座」を、2015年度（平成27年度）に、看護学生を対象に開催。2016年度（平成28年度）からは、いのちに関わる職種として県内の警察学校、消防学校の学生を対象に、毎年開催しており、年３回の開催で毎年200人前後が受講している。「いのちについて考える」をテーマとした講義には、県内の「千の風の会（岐阜県自死遺族の会）」に講師を依頼。講師が体験談を語るにあたり、自死遺族等の立場だけを主張するのではなく、自死・自殺に関連した業務に従事する警察や消防の立場にも理解を示しながら講義を進めることで、受講者が受け入れやすくなるよう工夫している。学生からの率直な質問など、双方向でのやり取りも多く、「いのちに関わる仕事を見直す良い機会になった」との感想が寄せられている。受講した学生が卒業し、実際の業務にあたる際にも、講義の内容が役に立っているという声もある。学校には、事前に講義内容を伝え、身近な人の自死・自殺を経験したことのある学生などのメンタル面の配慮をしてもらうように依頼している。

利点
- 警察官、消防職員などの公的機関で自死・自殺に関連した業務に従事する者に対して、自死遺族等からの意見も踏まえつつ、寄り添った適切な対応などに関する知識の普及を、広く促進することができる。
- 現場に配属される前に自死遺族等に関する知識を習得することができる。

5.3 住民への啓発と周知

自死遺族等支援の普及、啓発動画の作成、公開（長野県）

情報提供：長野県精神保健福祉センター

長野県では、2023年度（令和５年度）に、自死遺族等への情報提供及び地域住民への自死遺族等支援に対する理解促進を目的とした動画を作成し、YouTubeで一般公開している。きっかけは、予算がない中、コロナ禍であっても、自死遺族等を含む一般の人が広く閲覧できる媒体の検討を始めたこと。作成にあたっては、各地方公共団体が作成している自死遺族等支援のパンフレットを参考に、どのような情報が必要か話し合いを行い、県が主催している「あすなろの会（自死遺族交流会）」に参加している自死遺族等にも協力を仰ぎ、内容について様々な意見やメッセージを寄せてもらった。動画には字幕も流れるようになっている。YouTubeの再生回数は2024年（令和６年）５月末時点で2,000回。動画は、要望に応じて県内の市町村自殺対策担当課へ提供したり、県内職員向けのゲートキーパー研修にも活用したりしている。

（参考：https://youtu.be/0PIJRo9biVA?si=cRL7mDpJnnY7sYCw）

利点
- 自死・自殺や自死遺族等に対する誤った認識を払拭し、正しい理解の促進につながる。
- 動画を一般公開することで、幅広い地域住民がいつでも、どこでも閲覧できる。
- ゲートキーパー研修など、ほかの研修でも活用が可能となる。

5.4 自死遺族等への情報提供

警察を通じた自死遺族等への情報提供（岩手県）

情報提供：岩手県精神保健福祉センター

岩手県は、2005年度（平成17年度）から、「自死遺族こころのケア支援事業」を開始。事業立ち上げ当初から、警察本部には自殺対策推進協議会に出席してもらい、警察と連携してできることを模索。2008年（平成20年）２月からは、県内の全警察署において、自死・自殺の可能性がある事例における死体検案の際に、警察署員から自死遺族等に対して、相談窓口や交流会に関するリーフレットを配布し、情報が確実に届くような体制を整備。現在は、ほぼ全ての自死遺族等の手元に届くよう配布できている。何年も前に渡されたリーフレットにより、相談などの支援につながった人もいるため、紙媒体での情報提供の重要性を感じている。警察本部には、年度初めや定期的にリーフレットの配布状況（配布枚数）の確認や情報提供をお願いしている。

（参考：https://www.pref.iwate.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/015/900/r6.5.jisiizoku-kouryu.pdf）

利点
・警察が関わることにより、亡くなった直後から、迅速かつ確実な情報提供ができる。
・自死遺族等に対して支援者側からアプローチができる。

自死遺族等に対するパンフレットの作成、配布（福岡県）

情報提供：福岡県精神保健福祉センター、福岡県保健医療介護部健康増進課こころの健康づくり推進室

福岡県では、2008年度（平成20年度）から、自死遺族への情報提供を目的に、パンフレットを作成し、配布を開始した。自死遺族以外にもグリーフケアを必要とする遺族の方に向け情報提供をしてほしい、といった県民からの要望を受け、2022年（令和４年）３月発行分から、タイトルを「大切な人を病気や事故、自死等で亡くされた方へ」に変更し、県内の死亡届の窓口や葬儀場などで配布している。パンフレットは、作成当時から関わっている人にイラストの作成を依頼し、パステルカラーの色合いを含め、柔らかい印象の仕上げとした。掲載内容については、毎年、関係機関に照会をかけ、情報を更新している。作成部数は3,500部程度を葬儀場、市町村（火葬場含む）、保健所や警察署など県機関、救命救急センター含む精神科医療機関、自死遺族等支援団体などに送付している。葬儀場などからは、パンフレットのニーズはあるように受け止めている。パンフレットのデータは、県のホームページに掲載されており、誰でも閲覧・ダウンロードが可能。（参考：https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/taisetunahito.html）

利点
・対象を限定していないため、配布する側も受け取る側も授受しやすい。
・ホームページに掲載することで、いつでも、どこでも、閲覧できる。

5.4 自死遺族等への情報提供

おくやみコーナーでの遺族等向けのリーフレットの配布（兵庫県丹波篠山市）

情報提供：丹波篠山市保健福祉部社会福祉課

丹波篠山市では、2018年度（平成30年度）に地域自殺対策計画を策定する際に、パブリックコメントに「自死遺族等支援も重視してほしい」といった意見が寄せられた。この意見を参考に庁内プロジェクトチーム会議にて、自死遺族等支援に関する具体的な事業内容を検討し、遺族等向けのリーフレット「大切な人を亡くされたあなたへ」を作成。2020年度（令和２年度）から、死亡届の提出時に、手続に関する書類を入れた封筒に遺族等向けのリーフレットを同封し、来訪者に一律に渡している。また、死亡手続のためのワンストップ窓口（おくやみコーナー）での対応時に、必要に応じて手渡ししている。リーフレットには、各種相談窓口や遺族会の情報などのほか、遺族等の心身に配慮した内容になるよう、死別に伴う「こころやからだの変化」や「悲しみを和らげるためのセルフケアの方法」「呼吸法」を掲載している。

利点
- 死亡届の提出時やおくやみコーナーでの手続時に配布することで、確実な情報提供ができる。
- 対象を限定していないため、配布する側も受け取る側も授受しやすい。

5.5 自死遺族等を対象とした相談

自死遺族等を対象とした死別直後から相談できる窓口の設置（東京都）

情報提供：東京都保健政策部健康推進課、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター

東京都では、2022年度（令和４年度）に策定した第二次東京都自殺総合対策計画において、「遺された方への支援」を重点項目の１つに位置づけたことをきっかけに、自死遺族等が直面する様々な問題に対する総合支援窓口を設置。実施にあたっては、「全国自死遺族総合支援センター」に委託し、電話による相談を週６日実施。個人情報の扱いに留意するために、相談は原則匿名となっており、費用は無料（通話料は別途必要）。自死遺族等の話の傾聴の仕方を学修した相談員が、相談者の支援ニーズを把握し、必要に応じて弁護士、行政機関、保健師、公認心理師などと連携し対応している。2024年（令和６年）６月からはメール相談も開始、専用フォームからの相談受付は24時間で、おおむね１週間以内にメールで返信をしている。窓口の案内は、都や都内自治体のホームページ掲載などのほか、救急告示医療機関や、監察医務院で、手続書類と一緒に、自死遺族等にチラシを配布している。

（参考：https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/izokushienmadoguchi.html）

利点
- 死別の直後から相談を受けることで、自死遺族等が抱える様々な課題に対して早期に支援を行うことができる。
- 専用の窓口とすることで、自死遺族等であることを隠すことなく、安心して相談することができる。

総合相談会における自死遺族サポーターの配置（京都府京都市）

情報提供：京都市こころの健康増進センター

京都市では、2012年度（平成24年度）から、京都市自殺総合対策連絡会の参画団体と連携し、京都市に在住、在学、在勤の人を対象に、ワンストップ支援の総合相談会「きょう　ほっと　あした～くらしとこころの総合相談会～」を実施。相談員は、弁護士または司法書士、公認心理師・臨床心理士、保健師、僧侶、産業カウンセラー、自死遺族サポーターからなり（令和６年８月現在）、各相談をワンフロアで対応。自死遺族サポーターは、市内の民間団体「こころのカフェきょうと（自死遺族サポートチーム）」に派遣を依頼している。相談は１枠につき40分で費用は無料。最大２枠まで事前予約可能で、相談の中でほかの課題が出るなど追加で相談したいと思った場合は、空きがあればその場で予約が可能（必要に応じ対面またはオンラインの選択が可能）。2024年度（令和６年度）は年７回開催で19時まで対応、そのうち年２回は土曜日に開催している（土曜日は17時まで対応）。プライバシーを保護するため、呼び出す際は名前ではなく番号で呼び、相談ブースはパーテーションで仕切り、個別の空間を作っている。事前の受付票記入の際に、希死念慮を確認し、フォローが必要な場合は、保健師または公認心理師・臨床心理士が対応している。

（参考：https://kyoto-kokoro.org/advice/index.html）

利点
- 法律や健康、心理などの専門家への相談のみならず、自死遺族サポーターへの相談もできる。
- 自死遺族等であることを周りに知られたくない人も参加しやすい。

消防職員による自死遺族等への個別訪問（鹿児島県日置市）

情報提供：日置市市民福祉部健康保険課健康づくり係

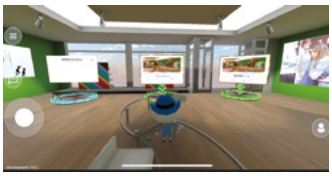
日置市では、第一期自殺対策計画の策定において、自殺未遂者及び自死遺族等支援の必要性に関する見解が消防本部と健康保険課で一致し、消防を中心とした事業を検討。2020年度（令和２年度）から、救急対応の対象となった本人及び家族に対して、対応から１か月～２か月後に、消防職員が訪問を行う事業を開始した。既に亡くなっている場合は、自死遺族等の心情に配慮し、四十九日法要が終わった時期を目安に、警防課救急係が電話で個別訪問の同意を確認。自死遺族等から同意を得ることができた場合は、消防職員が個別訪問をしている。訪問時には、相談先などが記載されたカードで情報提供を行い、自死遺族等から希望があった場合は、自殺対策担当課（健康保険課）へのつなぎ支援も行う。救急搬送に出動した救急隊が、直接対応をすることは心理的及び業務上の負担が大きいため、俯瞰的な立場で対応できる警防課救急係が電話対応をしている。自死遺族等の対応にあたっては、留意点をまとめた「未遂者支援の手引き」を作成しており、担当者打合せや庁内連絡会議にて情報共有、意見交換を行っている。

利点
- 亡くなって早い段階から、確実な情報提供やつなぎ支援ができる。
- 自殺未遂者支援の対象となっていた人が亡くなった場合にも、自死遺族等に対して継続的に支援ができる。

自死遺族等を対象とした SNS（LINE、メタバース）相談の実施

情報提供：特定非営利活動法人地域福祉推進事業団（いのちのほっとステーション）

若年層向けのワークショップやSNS相談などを実施している「地域福祉推進事業団（いのちのほっとステーション）」では、自死遺族等の悲しみに寄り添う場が必要と考え、東京都の補助事業（※）として2019年度（令和元年度）から自死遺族等を対象としたSNS（LINEチャット）相談を毎月第1月曜日19時～22時に実施。相談は無料（通信料は別途必要）で、匿名の相談も可能であり、必要に応じてLINE電話でも相談を受け付けている。若い世代がより相談しやすいように、2024年（令和6年）からは、メタバース空間を使った相談も開始した。公認心理師、臨床心理士、社会福祉士、精神保健福祉士などの資格を持った自死遺族等が相談員としてリモートで対応している。必要に応じて電話や対面の相談、オンライン形式のわかち合いの会などにもつないでいる。日頃からSNSに慣れている若年層からの相談のほか、電話相談などでは言葉にして話すことはハードルが高いと感じている自死遺族等からの相談が多い。



（参考：https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php#service04）

（※）2021年度～2022年度は、新型コロナウイルス感染症に対応した自殺防止対策事業補助事業として、2023年度からは地域自殺対策強化補助事業として実施。

利点
- SNSの利用率が高い若年層のほか、声を出して話すことに抵抗のある自死遺族等も、文字を通じて相談することができるため、より幅広い範囲の自死遺族等が相談できる。
- 相談員もリモートでの対応が可能なため、地域を選ばず、相談員を募ることができる。

自死遺族等のための法律相談

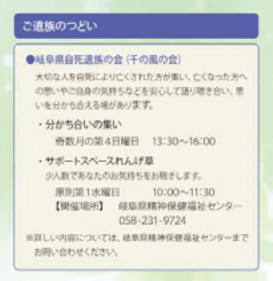
情報提供：自死遺族支援弁護団

2010年度（平成22年度）に結成された「自死遺族支援弁護団」では、自死遺族等が置かれている状況に配慮しつつ、医療関係者、特定非営利活動法人、行政などと連携しながら、法的支援を行うことを目的に相談を受け付けている。弁護団は、仙台、東京、神奈川、静岡、長野、滋賀、大阪、広島、博多などの約40名の弁護士によって構成されており、複雑な法的問題に対応するため、労災、労働、消費者、貧困問題、福祉、こどもの権利、医療過誤、家事問題などをそれぞれ重点的に取り扱う弁護士が所属している。初回の相談は、電話、メール、LINE、手紙でのやり取りが可能、外に出られない場合などは、必要に応じて自宅訪問も対応。相談費用は無料、弁護士費用は事案の内容により、依頼主と協議した上で金額を決定している。「自殺対策強化月間」がある毎年3月には、気軽に弁護士に心配事を相談できる場として電話やLINEで24時間の無料法律相談も実施している。対応にあたる弁護士は、月に1度、自死遺族等への接し方や事例検討などを行い、チームとして対応ができるように体制を整えている。（参考：https://jishiizoku-law.org/）

利点
- 自死遺族等の心情を理解し、かつ自死遺族等が抱える多岐にわたる法的問題に対し高い専門性を有する弁護士に相談ができる。
- チームで対応するため、過労死、借金、生活保護など、依頼主の事情に応じた柔軟な対応が可能。
- 全国規模で対応が可能。

自死遺族等同士のピアサポート事業（岐阜県）

情報提供：岐阜県精神保健福祉センター、千の風の会（岐阜県自死遺族の会）


ご遺族のつどい

●岐阜県自死遺族の会（千の風の会）

大切な人を自死によりなくされた方が集い、亡くなった方への思いやご自身の気持ちなどを安心して語り聴き合い、思いを分かち合える場があります。

・分かち合いの集い
奇数月の第4日曜日　13:30～16:00

・サポートスペースれんげ草
少人数であなたのお気持ちをお聴きします。
原則第1水曜日　10:00～11:30
【開催場所】　岐阜県精神保健福祉センター
058-231-9724

※詳しい内容については、岐阜県精神保健福祉センターまでお問い合わせください。

岐阜県では、精神保健福祉センターと「千の風の会（岐阜県自死遺族の会）」が協働し、自死遺族等を対象としたわかち合いの会を隔月で開催。２か月に１度の運営委員会の中で、「大人数が参加するわかち合いはハードルが高く、少人数で話を聞いてもらいたい人もいる」との意見があり、自死遺族等同士の「ピアサポート」を検討、2017年度（平成29年度）からピアサポートを月に1度開催。ピアサポーターは千の風の会に複数回参加している人に、趣旨の説明や研修を実施し、協力してもらっている。ピアサポーターが参加者の話に心が揺れ動くことに配慮し、参加者１人に対して、ピアサポーターを複数配置、近くでセンター職員も待機している。わかち合いの会では、ほかの参加者がおり、初参加の人が話を十分にできなかったり、逆に初参加の人の話が長く、ほかの参加者の発言時間が減ったりすることがあるため、ピアサポートで参加者の話を十分聞くステップを経ることで、最初からわかち合いの会（グループ）に参加するよりも、スムーズに参加できる。本事業を開始してからは、わかち合いの会の参加人数も安定している。（参考：https://www.pref.gifu.lg.jp/page/7216.html）

利点
- 話をしたいがほかの人の経験を聞くことが難しい自死遺族等にとって、わかち合いの会以外の選択肢となる。
- わかち合いの会よりも参加者が中心になって話をすることができる。
- ピアサポートを経ると、わかち合いの会へもスムーズに参加できる。

自死遺族等を対象としたオンライン形式のわかち合いの会の開催（福岡県福岡市）

情報提供：福岡市精神保健福祉センター、リメンバー福岡　自死遺族の集い

福岡市では、2005年度（平成17年度）から、市と県内の民間団体「リメンバー福岡自死遺族の集い」（以下、リメンバー）が共催で、自死遺族等を対象としたわかち合いの会を開催。会場の確保や申込対応、当日の受付などは精神保健福祉センターの職員が行い、当日の進行や自死遺族等の対応はリメンバーのスタッフが行っている。2020年度（令和２年度）に、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、対面で使用していた会場が使用できなくなったことをきっかけに、リメンバー側の提案で開催方法を対面形式から、オンライン形式に切り替えて実施。現在はオンラインと対面を交互に開催している。オンラインも対面と同様のルールを設けているが、自死遺族等の心情に配慮し、カメラのオン、オフは参加者の意思に委ねている。オンラインを導入したことで、遠方の人や対面はハードルが高いと感じている人など、参加の幅が広がった。2023年度（令和５年度）は、平均して対面が18名前後、オンラインが８名前後の参加があった。

（参考：https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/seishinhoken/life/seishinhoken-center/taisetu.html）

利点
- 感染症や天候、交通機関の乱れなどの影響を受けずに開催ができる。
- ネット環境が整えば、遠方や離島からでも参加ができるため、参加への物理的なハードルが下がる。
- 運営側にとっても、交通費や会場費が不要となり、移動時間もかからないため、負担が軽減される。

自死遺児等の保護者向け パンフレットの作成、配布（愛知県名古屋市）

情報提供：名古屋市精神保健福祉センターここらぼ、リメンバー名古屋　自死遺族の会

名古屋市では、2007年度（平成19年度）に自死遺族等支援事業を開始し、自死遺族等向けリーフレットを作成。翌年度に、リーフレットの作成協力をした「リメンバー名古屋自死遺族の会」から、市内には、自死遺児等を継続して支援できる機関がないことから、自死遺児等向けのパンフレット作成について提案があった。それを受け、「自死・自殺で亡くなったことをこどもにどう伝えるか」など、問い合わせが多い内容に絞ったパンフレット「自死遺児の保護者の方へ」を作成。内容は、自死遺児等の保護者が、悩みや課題に応じてそれらの情報を参照、活用できるよう配慮するとともにQRコードを掲載するなど手軽に情報が入手できるよう工夫した。パンフレットは、保健センターや教育機関、区役所（おくやみコーナーなど）、児童相談所などの行政機関だけでなく、社会福祉協議会や市内の斎場、医療機関へも配布。ウェブサイトにもデータを掲載することで、この情報を必要とする誰もが参照、活用できるよう配慮した。

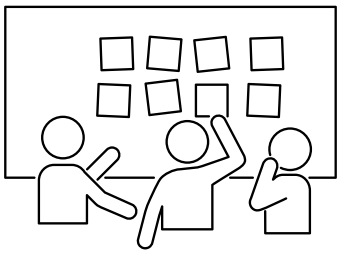
（参考：https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/cmsfiles/contents/0000175/175015/zisihogosyaPDF.pdf）

利点
- 自死遺児等やその保護者が直面し得る課題の解決につながる支援や相談先の情報を得ることができる。
- 支援者が自死遺児等やその保護者と接する際の留意点や対応方法などを知ることができる。

「自死遺児相談従事者養成研修」の実施（大阪府、大阪市）

情報提供：大阪府こころの健康総合センター、大阪市こころの健康センター

大阪府と大阪市では、2017年度（平成29年度）から共催で、自死遺児等と接する機会の多い学校関係者や保健所、市町村等支援機関の職員を対象に「自死遺児相談従事者養成研修」を毎年実施している。講師は、遺児支援に関する専門的知見を有する大学教授や関西地域で遺族会を運営している民間団体に依頼し、講義は「自死遺児等の置かれがちな状況」や「こども特有の悲嘆反応、必要となる支援」「実際の相談事例の検討」などの実践的な内容となっている。また、グループワークでは架空事例の検討を通して、各々の立場から支援について意見交換を行い、適切な相談支援が実践できることをめざしている。教育機関への周知にあたっては、府内の小中高等学校、支援学校などを所管する府教育庁各課に周知を依頼し、養護教諭を対象とする研修会や部会などに足を運び、研修の告知やチラシを配布している。毎年、学校関係者を中心に、定員（100名）近くの参加申込があり、支援者からのニーズが高い研修となっている。



利点
- 小中高等学校などを所管する部署にアプローチすることで、多くの受講につながっている。
- 府と市の共催事業とすることで、周知の幅が広がるとともに、当日運営の負担軽減にもなる。

小、中、高、大学生のこころのケア（グリーフサポート）プログラムの開催

情報提供：一般財団法人あしなが育英会（あしながレインボーハウス）

病気や災害、自死・自殺など様々な理由で親を亡くしたこどもや、障害などで親が十分に働けない家庭の高校生、大学生に奨学金を貸与している「あしなが育英会」では、高校生や大学生を対象とした宿泊プログラムを年に１回開催している（要申込）。プログラムでは遊びの中で親との死別に向き合う時間や、参加者同士で互いの想いを共有し合うような時間を設けている。プログラムのリーダーは、参加した学生のロールモデルとなるように、大学生の上級生が務めており、こどもの成長に合わせたこころのケアが実施されている。1999年（平成11年）には、阪神・淡路大震災の発生をきっかけに神戸にケア施設（以下、レインボーハウス）を設置、2006年（平成18年）には東京、2013年（平成25年）には、東日本大震災の発生をきっかけに、仙台、石巻、陸前高田にもレインボーハウスが設置された。現在は５か所で自死遺児等を含む様々な理由で親を亡くした小中学生や保護者を対象に、日帰りや宿泊のプログラムを開催している（東北は震災遺児のみが対象）。参加費は無料、宿泊プログラムは全国から参加が可能で、一部交通費の助成もある（要申込）。自死遺児等の場合は、本人に死因を伝えていない場合もあるため、事前の段階で保護者に丁寧に状況を確認し、事前にスタッフ内で共有している。（参考：https://ashinaga.org/）

利点
- 同世代同士が集うことで、互いの想いを共有しやすい。
- ロールモデルと出会うことができる。
- 本人に死因を伝えていない状況でも参加が可能。

「身近な人を亡くした若者のつどい」の開催

情報提供：特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター

「全国自死遺族総合支援センター」では、2019年（令和元年）から親やきょうだい、友人、パートナーなどの身近な人を亡くした18歳～30歳代を対象としたわかち合いの会を開催。当初は「身近な人を亡くしたこどもと家族のつどい（共催：東京都、後援：聖路加国際病院）」を拡張する形で、対面形式で開催していたが、コロナ禍以降はオンライン形式に切り替えて開催。参加は事前申込制で、参加費は無料、定員は10名程度で、当日の進行は参加者と同世代のスタッフが務める。ニックネームでの参加は可能だが、参加者の安心を確保するため（誰が参加しているのかわかるように）、カメラのオンは必須。普段はあまり出会うことができないパートナーやきょうだい、親、友人などと死別を経験した同年代同士で様々な想いや、抱えている課題などを共有する時間となっている。2023年度（令和５年度）までは、東京都の補助事業として、都内在住、在学、在勤の自死遺族等を対象としていたが、2024年度（令和６年度）からは、対象を全国に拡大（※）。同世代のみで話せる場がほかにはないことから、毎回、全国から定員に近い申込がある。（参考：https://izoku-center.or.jp/wakachiai_youth/）

（※）2020年度～2023年度は、東京都の地域自殺対策強化補助事業として、2024年度は孤独・孤立対策のための自殺防止対策事業として実施。

利点
- 同世代同士が集うことで、互いの想いを共有しやすい。
- オンライン環境があれば、どこからでも参加が可能。

5.8 学校における対応

「こころの緊急支援チーム」の派遣（静岡県）

情報提供：静岡県精神保健福祉センター

静岡県では2006年度（平成18年度）から、学校などの事故・事件の緊急支援を行う「こころの緊急支援チーム（CRT）」の派遣体制を始動した。2016年度（平成28年度）に「CRT」という名称は廃止し、学校からの要請に柔軟に対応できるように、支援対象などの見直しを行った。チームの構成員は、医師、公認心理師、臨床心理士、保健師、精神保健福祉士といった精神保健福祉センターの職員などで、校内外で生徒や教職員が自死・自殺で亡くなった場合などの緊急の対応などを目的に、即日対応も含め、対応している。支援内容としては、現地機関（学校など）の機能回復を念頭に、支援者支援を主軸としており、教育委員会やスクールカウンセラーなどと連携しながら、支援計画の作成や教職員への助言と心理サポートを行い、必要に応じて保護者への心理教育やマスコミ対応に関する助言なども行っている。併せて、毎年県内の学校関係者を対象に研修会を開催している。学校における危機発生時のこころのケアや文部科学省の「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」の解説などを通じて、関係機関の職員に対して、活動の理解や緊急時の対応についての啓発を行っている。

利点
- 専門家チームの介入により、教職員などへの支援者支援を迅速に行うことができる。
- 精神保健福祉センターの事業とすることで安定的な運営が可能である。
- 学校側の負担が軽減される。

5.9 職場における対応

「事件・事故後のこころの健康危機管理支援事業」の実施（静岡県静岡市）

情報提供：静岡市こころの健康センター

静岡市では、2010年度（平成22年度）から、市内にある事業所などで起きた事件や事故によって、従業員などが精神的苦痛やストレスを受けた場合に、専門職チームを派遣する「事件・事故後のこころの健康危機管理支援事業」を実施。事業所の中や自宅で、自死・自殺で亡くなった場合の派遣要請を随時受け付けている。支援の流れとしては、事業所などから支援要請があった案件に対して、センターで支援の適否や支援内容の検討を行い、支援計画を提案。必要に応じて派遣された専門職チーム（精神科医、公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士）が、会社組織、管理監督者、従業員に対して、計画に基づき、助言や個別相談、心理教育を実施している。支援計画は画一的な内容ではなく、事業所などの状況に応じたオーダーメイドを基本として作成。個別面接の際にも、状況に応じた専門職を派遣できるように、チームの職種、性別などは偏らないようにしている。支援期間は1か月程度を目安としているが、管理者側と従業員側との受け止めの違いなど、現場での難しさもある。年度によって要請件数にばらつきがあり、チームの人員確保などが課題である。

（参考：https://www.city.shizuoka.lg.jp/s4825/s003190.html）

利点
- 専門職チームの介入により、事業所ごとの状況に応じた支援計画が作成され、それに基づいた対応が行われる。
- 事業所の落ち着きを取り戻すことができるほか、従業員の負担の軽減にもつながる。

5.10 多様化する遺族等支援

遺族等支援団体同士のネットワーク強化と遺族会の検索システムの構築

情報提供：関西遺族会ネットワーク

2011年（平成23年）に、遺族会代表者同士が交流、情報交換し、ともに学び合うことで遺族会運営のスキルを高めることと、新たな団体が遺族会を設立する際の支援をすることの２点を目的に発足された「関西遺族会ネットワーク」は関西地域の遺族等支援団体によって構成されている。ホームページを通じて、自死遺族等を含む身近な人との死別を経験した人が、必要な情報にたどり着き、安心して悲嘆に向き合うことができる社会の実現を目指している。遺族等支援団体同士のネットワーク強化のために、年２回の会合や研修会を開催。遺族会同士の連携が強化されることで、会のホームページを合同で立ち上げたり、新しく遺族会の立ち上げを目指す人に、会合や研修会に参加してもらうなど、遺族会の立ち上げ支援も行ったりしている。同団体のホームページでは、関西地域の遺族会の検索システムを構築し（「情報検索サイト」）、遺族等がわかち合いなどの遺族会を検索したい際に、必要情報に簡単にたどりつけるように、開催地域や故人との関係性、死因などの条件を設定し、遺族会の検索ができるようになっている。

（参考：https://www.izoku-net.com/）

利点
- 定期的な情報交換を行うことで、課題の共有や新たな知見を得ることができ、ネットワークの強化につながる。
- 地域の団体の情報が一元化されているため、情報を閲覧しやすい。

「自死者追悼法要」の開催

情報提供：自死・自殺に向き合う僧侶の会

自死・自殺の問題に向き合うことを目的に、2007年（平成19年）に超宗派の僧侶が集まって結成した任意団体「自死・自殺に向き合う僧侶の会」では、毎年12月１日の「いのちの日」（※）に、東京都内の寺院を会場として「自死者追悼法要『いのちの日 いのちの時間』」を開催している。多い年は200名近くの自死遺族等が参列。本当の死因を伏せたまま葬儀を執り行った自死遺族等や、法事の席で親族等からの心ない言動に傷つけられた人にとって、安心して故人や自分自身とゆっくりと向き合う場となっている。法要ではわかりやすい経本が配布され、故人に思いが届くように僧侶とともに祈り、自死遺族等から寄せられた「写経とメッセージ」に書かれた故人の名前の読み上げも行われる。「年１回の法要が支えになっている」などの参列者からの感想もあり、この時間と場所が自死遺族等にとって大切な場であることを、参列者のみならず、僧侶スタッフも痛感している。自死・自殺の問題に向き合う僧侶による有志の会は、東海、関西、中国、九州地方でも結成され、各地で追悼法要が開催されている。

（参考：https://bouzsanga.org/ceremony/）

（※）心の健康問題に関する正しい理解の普及、啓発を行うための日のことをいいます。

利点
- 自死遺族等が安心して故人と向き合うことができる。
- 自死・自殺の問題に向き合うことを通じ、僧侶同士の連携が広がっている。

金融機関を対象としたグリーフケアの普及活動

情報提供：一般社団法人日本グリーフケアギフト協会

2016年（平成28年）に設立した「日本グリーフケアギフト協会」では、生命保険金の請求や相続、事業承継の手続などに伴い、遺族等に接する機会の多い金融機関の行職員を対象に、遺族等の心理に配慮した接遇を学ぶためのグリーフケア研修を実施している。研修では、遺族等の心理を解説した上で、状況に配慮した接遇の具体例を示すとともに、金融機関による二次被害を生まないよう、接遇手順の標準化を提案している。2019年（令和元年）からは、金融機関におけるグリーフケアの取組と課題の共有を行うためのフォーラムを年に１回開催（後援：金融庁、デジタル庁）。書類の表現や回答項目の見直し、来店が必要のない手続のネット申請の促進、「自死」と「縊死」など聞き返されることで負担を感じる言葉への配慮などが話題提供され、それらを踏まえた取組が参加企業で広がってきている。2021年（令和３年）に、生命保険会社の業界団体である日本生命保険協会が会員各社向けに顧客対応の手引き（※）を作成するなど、業界全体としての動きにつながっている。（参考：https://www.griefcaregift.org/）

（※）保険金、給付金支払時にお客さまの心情に寄り添うためのハンドブック～グリーフケアに基づくお客様対応の手引き～

利点
- 遺族等と接する機会の多い金融業界の接遇を見直すことにより、遺族等の二次被害の予防につながる。
- 死別後の手続を見直すことにより、遺族等の負担軽減につながる。

ドナー家族への情報提供

情報提供：公益社団法人日本臓器移植ネットワーク

日本国内で臓器のあっせんなどを行っている「日本臓器移植ネットワーク」では、2021年（令和３年）に臓器提供者（自死・自殺で亡くなられた場合を含む）の家族（以下、ドナー家族）を対象に、パンフレット「大切な人を亡くされた方へ」を地方公共団体や自死遺族等支援団体の冊子などを参考に作成。臓器提供後、ドナー家族が必要な情報をいつでも入手できるよう、ドナーコーディネーター（※）からドナー家族へ手渡している。冊子を渡す際は、押しつけにならないように、「困ったことが出てきた時に読んでいただけたら」と声かけをするなど配慮している。現在は、多くのドナー家族に共通している事項をまとめた統合版として、起こり得る反応や相談窓口、ドナー家族専用の窓口などの情報を掲載。今後は、ドナー家族の様々な背景（自死・自殺、事故など）を踏まえた冊子の作成を検討している。パンフレットを渡されたドナー家族からは、後ろ向きの反応はなく、「冊子の内容を参考にしてこどもへ伝えることができた」という声もある。パンフレットは、誰でも参照、活用できるように、団体のホームページにも掲載している。（参考：https://www.jotnw.or.jp/family/）

（※）臓器を提供する人とその家族に関わる職種のことをいいます。

利点
- 早い段階から確実な情報提供ができる。
- パンフレットの内容を伝えることで、ドナーコーディネーターの対応も一定の質が担保できる。

5.10 多様化する遺族等支援

「LGBTQ＋死別体験者のわかちあいの会」の開催

情報提供：特定非営利活動法人プライドハウス東京

LGBTQ+などの性的マイノリティに対する自殺対策を行っている「プライドハウス東京」では、2021年（令和３年）から、厚生労働省の補助事業（※）として、LGBTQ+のパートナーや家族などを亡くした人を対象としたわかち合いの会を偶数月に実施している。（奇数月は別の支援団体が開催）。開催方法は、対面とオンラインのハイブリッド開催だが、コロナ禍で開始したこともあり、全国各地からのオンライン参加者が多い。定員は15名程度で、当日の進行はターミナルケア専門の医師のほか、遺族等支援コーディネーターが務める。聴覚障害者など、筆談が必要な場合には、対応が可能。LGBTQ+の人がパートナーや家族などを亡くした場合、自分のセクシュアリティがカミングアウトできなかったり、親族の理解を得られなかったりするなどの背景がある中で、誰にも自分の思いを打ち明けることができない状況にいる人も少なくない。また、一般の遺族等向けのわかち合いの会であっても、支援者やほかの参加者からの無意識の偏見や差別によって傷つけられたりすることもあるため、対象を限定することで、安心して参加できる環境を整えている。

（参考：https://pridehouse.jp/legacy/）

（※）2021年度～2022年度までは、新型コロナウイルス感染症に対応した自殺防止対策事業補助事業として、2023年度からは孤独・孤立対策のための自殺防止対策事業として実施。

利点
- LGBTQ＋の死別体験者向けの場はほとんどなく、必要な場を安定的に提供している。
- オンライン参加ができることで、遠方の人やメンタル不調などで外出が難しい人も参加が可能。

第６章

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

第６章　自死遺族等が直面し得る課題に対する参考情報

第６章では、自死遺族等が直面し得る、社会生活上の様々な課題に対して、参考となるような情報について説明します。窓口対応などで自死遺族等に情報を伝える際や、啓発、周知の際の参考として活用してください。なお、こちらの情報は令和６年９月末日現在のものとなります。故人の状況や、住所地によって申請先が異なる場合がありますので、詳細並びに最新の情報については、それぞれの申請先に直接お問い合わせください。

6.1　行う必要のある公的な手続リスト

期限	内容	申請先
亡くなった事実を知った日から７日以内（国外は３か月以内）	死亡届	故人の死亡地、本籍地または届出人の住所地の市区町村窓口
	火葬許可申請、埋葬許可申請	
亡くなった日から10日以内	厚生年金の手続（死亡届の提出）	届出人の住所地を管轄する年金事務所 お問い合わせ　年金相談センター
亡くなった日から14日以内	国民年金の受給停止	届出人の住所地を管轄する年金事務所 お問い合わせ　年金相談センター
	国民健康保険資格喪失の手続（資格喪失、保険証の返還）	届出人の住所地の市区町村窓口
	介護保険資格喪失届（介護保険被保険者証、限度額認定証、負担割合証の返還）	故人の住所地の市区町村窓口
	世帯主変更届	届出人の住所地の市区町村窓口
	在留カードの返納	住居地を管轄する地方出入国在留管理官署
亡くなった日の翌日から15日以内	児童手当の受給者変更	請求者の住所地の市区町村窓口
相続が開始したことを知った日から３か月以内	相続放棄または熟慮期間の伸長	故人の住所地を管轄する家庭裁判所
相続が開始したことを知った日の翌日から４か月以内	所得税の準確定申告、納税	故人の住所地を管轄する税務署

期限	内容	申請先
亡くなった日の翌日から ６か月以内	未支給失業等給付の請求	ハローワーク
亡くなった事実を 知った日の翌日から 10か月以内	相続税の申告、納税	故人の住所地を管轄する税務署
診療月の翌月の初日から ２年以内	高額療養費の支給申請	**国民健康保険の場合** 故人の住所地の市区町村
		健康保険の場合 加入していた健康保険組合
亡くなった日の翌日から ２年以内	国民年金の死亡一時金の請求	請求者の住所地の市区町村の 国民年金担当窓口 または年金事務所 お問い合わせ　年金相談センター
	（健保）埋葬料の請求	健康保険組合または年金事務所
葬儀を行った日の翌日から ２年以内	（国保、後期高齢） 葬祭費の請求	請求者の住所地の市区町村の 国民健康保険窓口 または後期高齢者医療担当窓口
不動産の相続を 知った日から３年以内	不動産登記の相続手続	不動産の所在地を管轄する法務局
亡くなった日の翌日から ５年以内	遺族年金の請求	**国民年金の場合** 請求者の住所地の市区町村の 国民年金担当窓口
		厚生年金の場合 請求者の住所地を管轄する 年金事務所 お問い合わせ　年金相談センター
受給権者の年金の支払日の 翌月の初日から５年	未支給年金の請求	年金事務所 お問い合わせ　年金相談センター
そのほか	運転免許証の返納 更新連絡書等の通知停止申請	警察署、運転免許センター または試験場
	パスポートの返納	**国内** 都道府県パスポートセンター
		国外 日本大使館または総領事館

行う必要のある公的な手続の流れの目安

亡くなった日から	主な公的な手続
7日以内	● 死亡届 ● 火葬許可申請、埋葬許可申請 ※起算日：亡くなった事実を知った日（国外は3か月以内）
10日以内	● 厚生年金の手続
14日以内	● 国民年金の受給停止 ● 国民健康保険資格喪失の手続 ● 介護保険資格喪失届 ● 世帯主変更届 ● 在留カードの返納
15日以内	● 児童手当の受給者変更 ※起算日：亡くなった日の翌日
3か月以内	● 相続放棄または熟慮期間の伸長 ※起算日：相続が開始したことを知った日
4か月以内	● 所得税の準確定申告、納税 ※起算日：相続が開始したことを知った日の翌日
6か月以内	● 未支給失業等給付の請求 ※起算日：亡くなった日の翌日
10か月以内	● 相続税の申告、納税 ※起算日：亡くなった事実を知った日の翌日
2年以内	● 国民年金の死亡一時金の請求 ※起算日：亡くなった日の翌日 ● （健保）埋葬料の請求 ● （国保、後期高齢）葬祭費の請求 ※起算日：葬儀を行った日の翌日
3年以内	● 不動産登記の相続手続 ※起算日：不動産の相続を知った日
5年以内	● 遺族年金の請求 ※起算日：亡くなった日の翌日

MEMO

6.2　行う必要のあるそのほかの一般的な手続リスト

内容	申請先
銀行口座の手続 （解約、払い戻しなど）	契約先の金融機関
クレジットカードの手続 （解約、料金の支払いなど）	契約先のクレジットカード会社
生命保険金の請求手続	契約先の生命保険会社
住宅ローンの手続 （団体信用生命保険、債務相続など）	契約先の金融機関
賃貸借契約の手続 （解約、名義変更、家賃の支払いなど）	契約先の不動産会社
公共料金（電気、ガス、水道）の手続 （解約、名義変更、料金の支払いなど）	契約先の会社
インターネットの手続 （解約、名義変更、料金の支払いなど）	契約先のインターネットプロバイダ
携帯・固定電話の手続 （解約、名義変更、料金の支払いなど）	契約先の電話会社

MEMO

6.3　利用できる可能性のある生活支援制度

ここでは、自死遺族等が利用できる可能性のある生活支援制度を紹介します。本項の記載は、発行時点（令和６年９月末日）の最新の情報に基づいていますが、法令の改定などで情報が更新される場合がありますので、最新情報は提供元のホームページなどを確認してください。

（１）　遺族年金

「遺族年金」は、国民年金または厚生年金保険の被保険者または被保険者であった人が亡くなった時に、その人によって生計を維持されていた遺族が受けることができる年金です。遺族年金には、「遺族基礎年金」「遺族厚生年金」があり、亡くなった人の年金の加入状況などによって、いずれかまたは両方の年金が支給されます。詳細は下記を確認ください。

参考　日本年金機構　遺族年金
https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/izokunenkin/jukyu-yoken/20150401-03.html
相談先　（国民年金）届出人の所在地の市区町村の国民年金担当窓口
（厚生年金）年金事務所または年金相談センター

（２）　生活福祉資金貸付制度

「生活福祉資金貸付制度」は、低所得の人や高齢者、障害者の人を対象に、生活を経済的に支えるとともに、在宅福祉及び社会参加の促進を図ることを目的とした貸付制度です。詳細は下記を確認ください。

参考　厚生労働省　生活福祉資金貸付制度
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/seikatsu-fukushi-shikin1/index.html
相談先　お住まいの市区町村にある社会福祉協議会

（３）　生活困窮者自立支援制度

「生活困窮者自立支援制度」は、働きたくても働けない、住む場所がない人などを対象に、一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、ほかの専門機関と連携して、解決に向けた支援を行う制度です。詳細は下記を確認ください。

参考　厚生労働省　生活困窮者自立支援制度
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000073432.html
相談先　生活困窮者支援情報共有サイトから検索

（４）　生活保護制度

「生活保護制度」は、生活に困窮している人を対象に、困窮の程度に応じて必要な保護を行い、健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、自立を助長することを目的とした制度です。詳細は下記を確認ください。

参考　厚生労働省　生活保護制度
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/seikatuhogo/index.html
相談先　お住まいの市区町村にある福祉事務所など

（５）　ひとり親家庭等の支援制度

「ひとり親等家庭の支援制度」は、ひとり親家庭や寡婦の人が、自立に向け取り組むための支援として、「子育て、生活支援策」「就業支援策」「養育費の確保策」「経済的支援策」が行われています。詳細は下記を確認ください。

参考　こども家庭庁ホームページ
https://www.cfa.go.jp/policies/hitori-oya/
相談先　シングルマザー・シングルファザーの暮らしの応援サイト『あなたの支え』から検索
https://anata-no-sasae.jp/search/

（６）　災害共済給付制度

「災害共済給付制度」は、学校の管理下における児童生徒の災害（負傷、疾病、障害又は死亡）について、児童生徒の保護者に対し災害給付（医療費、障害見舞金又は死亡見舞金の給付）を行うものです。詳細は下記を確認ください。

参考　独立行政法人日本スポーツ振興センター　災害共済給付Web　災害共済給付制度
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/saigai/seido/tabid/76/Default.aspx
相談先　学校

（７）　就学援助制度

「就学援助制度」は、義務教育の円滑な実施を図るために、経済的な理由によって小、中学校への就学が困難な児童生徒の保護者に対して、学用品費や給食費、修学旅行費などを援助する制度です。詳細は下記を確認ください。

参考　文部科学省　就学援助ポータルサイト
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/05010502/017.htm
相談先　就学援助のお問い合わせから検索
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/05010502/1414943_00003.htm

（８）　高等学校等就学支援金制度

「高等学校等就学支援金制度」は、高等学校、特別支援学校（高等部）、高等専門学校（１～３年生）、専修学校（高等課程）などに通う学生を対象に、返還不要の授業料支援が受けられる制度です。保護者などの負傷、疾病による療養のため勤務できないこと、そのほか、自己の責めに帰することのできない理由による離職など、従前得ていた収入を得ることができない場合、家計急変事由が発生した場合に支援する制度もあります。詳細は下記を確認ください。

参考　文部科学省　高等学校就学支援金制度
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/1342674.htm
相談先　学校または下記の就学支援金の問合せ先から検索
公立の場合　https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/1292209.htm
私立の場合　https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/mushouka/1292214.htm

（9） 高等教育の修学支援新制度（授業料等減免と給付型奨学金支給）

「高等教育の修学支援新制度」は、世帯収入や資産の要件を満たしていることと、学ぶ意欲がある学生であることの２つの要件を満たす学生を対象に、授業料、入学金の免除または減額（授業料等減免）と給付型奨学金の支給の２つの支援により、大学や専門学校などで安心して学んでもらうための制度です。詳細は下記を確認ください。

参考 文部科学省　高等教育の修学支援新制度
https://www.mext.go.jp/kyufu/index.htm
相談先 所属している学校の進学相談担当

（10） 国の教育ローン

「国の教育ローン」は、高校、大学、専修学校に通うこどもを養育する親を対象に、授業料のほか、学校納付金、受験費用、自宅外通学に必要な住居費用、教科書代、海外留学にかかる費用、自宅外通学の場合の住居費用などに対する融資です。詳細は下記を確認ください。

参考 株式会社日本政策金融公庫
https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ippan.html
相談先 教育ローンコールセンター
https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ippan.html#contactArea

（11） 奨学金制度（日本学生支援機構）

「日本学生支援機構の奨学金制度」は、一定の要件を満たした大学、短期大学、高等専門学校（４年、５年）、専門学校に通う学生を対象に、学費などを支援する給付型及び貸与型の奨学金制度です。詳細は下記を確認ください。

参考 独立行政法人日本学生支援機構
https://www.jasso.go.jp/
相談先 奨学金相談センター
https://www.jasso.go.jp/shogakukin/oyakudachi/toiawase/index.html

（12） 奨学金制度（あしなが育英会）

「あしなが育英会の奨学金制度」は、病気や災害、自死で親を亡くしたまたは親が１級から５級の障がい認定を受けている家庭のこどもを対象に、高校、大学、専門学校、大学院に進学するための無利子の奨学金です。入学一時金の貸与や、一部給付の奨学金もあります。詳細は下記を確認ください。

参考 一般財団法人あしなが育英会
https://www.ashinaga.org/scholarship/for-applicants/
相談先 あしなが育英会問い合わせフォーム
https://www.ashinaga.org/contact/shougakukin-inquiry/

MEMO

6.4　直面し得る課題に対するＱ＆Ａ

ここでは自死遺族等が直面し得る課題（主に法律問題）について説明します。本項の記載は、発行時点（令和６年９月末日）の最新の情報に基づいていますが、法令法規、実務上の運用、裁判例などは、日々、改正、変更、追加されることがありますので、実際の対応の際にはあらためて法律の専門家に相談するなどして、最新の情報に基づき対応してください。

6.4.1　相続について　P94－P95

Ｑ１　相続とは？
Ｑ２　相続放棄をする際の注意事項とは？
Ｑ３　相続の手続の期限は？期限の伸長はできるのか？（熟慮期間）
Ｑ４　遺族が保証人になっている場合はどうすればいいのか？
Ｑ５　故人に借金があるかどうかわからない場合はどうすればいいのか？
Ｑ６　相続人が未成年の場合はどうすればいいのか？（未成年後見制度）

6.4.2　財産の処分（預貯金、遺品など）について　P96

Ｑ１　故人の預貯金で葬祭費を支払ったり、遺品を処分したりすると相続放棄はできなくなるのか？
Ｑ２　故人が遺したスマートフォンやパソコンのデータの取り扱いはどうすればいいのか？（デジタル遺品）

6.4.3　生命保険の免責について　P97

Ｑ１　自死・自殺で亡くなった場合は、生命保険は支払われないのか？
Ｑ２　免責期間内であっても保険金の支払いが認められる場合があるのか？

6.4.4　賃貸トラブルや不動産売買について　P98－P99

Ｑ１　心理的瑕疵（かし）物件とは？
Ｑ２　亡くなった部屋の賃貸人から損害賠償請求をされたらどうしたらいいのか？
Ｑ３　遺族が賃貸借契約の賃借人または連帯保証人の場合は、法的責任は問われるのか？
Ｑ４　不動産売却や賃貸物件から退去する際、自死・自殺の有無を問われたら、正直に告知する義務はあるのか？
Ｑ５　いつになれば事実を告知する必要がなくなるのか？

6.4.5　過労自殺について　P100

Ｑ１　過労が原因で亡くなった場合には、どのような手続が必要なのか？
Ｑ２　労災の請求が認められるための要件や手続の期限は？

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　P101

Ｑ１　自死遺族等に対して多額の請求が行われるのか？

6.4.7　医療過誤問題について　P101

Ｑ１　病院に入院中に自死・自殺で亡くなった場合は、医療機関に法的責任はあるのか？

6.4.8　インターネットに関するトラブルについて　P102

Ｑ１　トラブルに巻き込まれた場合に準備しておくべきことは？
Ｑ２　第三者による投稿などを削除したい場合の削除請求の方法は？
Ｑ３　SNS上の誹謗中傷などの発信者を特定することはできるのか？

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）　P103－P105

Ｑ１　こどもが亡くなった場合に、学校ではどのような調査が行われるのか？
Ｑ２　いじめが原因で亡くなった場合に、学校ではどのような調査が行われるのか？
Ｑ３　教育者の不適切な指導が原因で亡くなった場合に、どのような調査が行われるのか？
Ｑ４　学校の管理下においてこどもが亡くなった場合に、学校や教師に法的責任はあるのか？
Ｑ５　いじめが原因で亡くなった場合に、加害児童生徒やその親に法的責任はあるのか？

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　P106

Ｑ１　警察などが遺体を取り扱う場合や自死遺族等と接する際に、遵守すべき法律はあるのか？
Ｑ２　警察捜査資料（現場写真など）を閲覧することは可能なのか？

6.4.11　失踪宣告について　P107

Ｑ１　失踪宣告とは？
Ｑ２　失踪宣告の申立てがなされると、どうなるのか？

6.4.1　相続について

Q１　相続とは？[1]

相続とは、法定相続人※である遺族が、亡くなった被相続人である故人の法律関係を、そのまま引き継ぐことを意味します。相続をすると、遺族はプラスの財産（不動産、現金、預金、損害賠償請求権など）とマイナスの財産（貸金債務、損害賠償債務など）の両方をそのまま引き継ぐことになります。被相続人である故人が亡くなると、相続人である遺族は、単純承認、限定承認、相続放棄の３つの方法を選択することができます。限定承認と相続放棄の場合は、被相続人の最後の住所地を管轄する家庭裁判所に申立てが必要です。

単純承認：プラスの財産やマイナスの財産の両方を包括的に承継する。

限定承認：プラスの財産の範囲で、マイナスの財産を承継する。

相続放棄：プラスの財産もマイナスの財産も承継しない。

※法定相続人は、故人が生まれてから亡くなるまでの戸籍謄本などにより確定します。法定相続人は、配偶者及び直系卑属（子）が第１順位、直系尊属（親）が第２順位、兄弟姉妹が第３順位となっています。代襲相続や先順位者が相続放棄した場合など、法定相続人を確定するために必要な作業は多岐にわたります。

Q２　相続放棄をする際の注意事項とは？

相続放棄をすると、遺産全部を承継できません。相続放棄後、いじめやパワハラ、過労などによって自死に至ったことが明らかになり、遺族が加害者の責任を問う損害賠償請求をしようとしても、相続放棄していた場合には、故人の損害について賠償請求することができなくなります。損害賠償請求の可能性がある場合、相続放棄の判断は慎重に行う必要があります。生命保険については、保険契約で指定された受取人が、死亡生命保険金を受け取ることができます。死亡生命保険金の受け取りは、生命保険契約に基づく受取人固有の権利だからです。また、保険契約で受取人が「法定相続人」と指定されている場合や、受取人の指定がなく約款により法定相続人が受け取ることができる場合なども、生命保険契約に基づく権利として死亡生命保険金を受け取っても、相続放棄ができるとするのが裁判例です。死亡退職金や死亡弔慰金は、勤務先などの規定に基づき支給されます。誰が受け取れるか、相続放棄しても受け取れるかなどについて、勤務先に確認する必要があります。

Q３　相続の手続の期限は？ 期限の伸長はできるのか？（熟慮期間）

限定承認と相続放棄には、熟慮期間という期間制限が設けられており、熟慮期間が経過すると、単純承認をしたとみなされてしまいます。熟慮期間は、「自己のために相続の開始があったことを知った時から３か月以内」とされており、死亡の事実及び自己が相続人であることを知った時から起算します。したがって、原則として死亡の事実及び自己が相続人であることを知った時から３か月以内に相続放棄又は限定承認の手続を行わなければ、単純承認したとみなされることになります。３か月という熟慮期間は、死別直後の遺族にとって、非常に短い期間です。相続の対象となる遺産や負債の調査を行い、損害賠償の権利、義務の有無や、その見込額などを算出するには３か月では足りない場合もあります。そこで、熟慮期間内に家庭裁判所に対して「熟慮期間の伸長」を申立てることで、さらにじっくり考える時間や、弁護士に相談する時間を確保することができます。「熟慮期間の伸長」の申立ては、被相続人の最後の住所地を管轄する家庭裁判所に対して

行います。印紙代などの費用や必要な書類については、以下のURLを参考にしてください。
https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_kazi/kazi_06_25/index.html

Ｑ４　遺族が保証人になっている場合はどうすればいいのか？

法定相続人である遺族が被相続人である故人の保証人（連帯保証人）になっている場合、遺族自身が債権者（貸主や賃貸人など）との間に保証契約を締結していますので、自らの責任として保証債務を負うことになります。そのため、仮に多額の債務が残った場合、相続放棄を行ったとしても、保証債務には影響しませんので、保証債務を免れることはできません。また、場合によっては、破産手続や個人再生手続が必要となる場合もあるため、専門家への相談が必要です。

Ｑ５　故人に借金があるかどうかわからない場合はどうすればいいのか？

既に届いている請求書や亡くなった後に届く請求書で、借金を確認することができます。一定範囲の遺族であれば、全国銀行個人信用情報センター（KSC）、株式会社日本信用情報機構（JICC）、株式会社シー・アイ・シー（CIC）といった信用情報機関に、クレジットやローンなどの信用取引に関する契約内容や返済状況などの情報開示請求を行うこともできます。

Ｑ６　相続人が未成年※の場合はどうすればいいのか？（未成年後見制度）

離婚後に親権者だった保護者が亡くなった場合や、両親ともに亡くなってしまった場合などには、親権者が不在となり、それを放置しておくと、未成年者が十分な監護や教育を受けられなかったり、財産が失われたりしてしまうおそれがあります。このような場合、親権者に代わって未成年者の監護、教育や、財産を管理する後見人を選任し、未成年者を保護するのが未成年後見制度です。未成年後見の申立ては、未成年者本人、未成年者の親族、利害関係人が行います。家庭裁判所は、未成年者の生活や財産の状況、後見人候補者の経歴や未成年者との関係など、様々な事情を考慮し、未成年者のために誠実にその職務を果たすことができるかどうかを判断して、後見人を選任します。未成年後見制度の申立ては、相続人が住んでいる住所地の家庭裁判所に行います。

※令和４年４月１日から民法の一部を改正する法律が施行されたことにより、成年年齢が18歳に引き下げられました。

6.4.2　財産の処分（預貯金、遺品など）について

Q１　故人の預貯金で葬祭費を支払ったり、遺品を処分したりすると相続放棄はできなくなるのか？[(2)]

相続人が相続財産の全部又は一部を処分した場合には、単純承認をしたと見なされてしまい、相続放棄ができなくなります。但し、以下の場合は、単純承認に当たらないと一般的には解されています。個々に事情が異なるため、詳しくは専門家へご相談ください。

- 故人が所有していた動産のうち、経済的な価値が認められない動産（例：衣服、食器など）の処分
- 故人の財産からの葬儀費用の支払い
- 遺族の財産からの故人の借金の支払い
- 故人の給料の受け取り
- 未支給年金の受け取り

Q２　故人が遺したスマートフォンやパソコンのデータの取り扱いはどうすればいいのか？（デジタル遺品）

デジタル遺品とは、故人が所有していたスマートフォンやパソコンなどのデジタル機器に遺されたデータや、SNSなどのインターネット上の登録情報などのことを意味します。今の日本において、デジタル遺品について規定した法律はありませんが、データの種類によって、留意する必要があるため、以下を参考にしてください。

＜スマホやパソコンなどのデジタル機器に遺されたデータ＞

故人の遺品を相続した場合は、電子機器の所有権を介して、自由に処分することができます。

＜SNSなどのインターネット上の登録情報＞

一身専属性※の有無によって異なるため、各アカウントの提供元の利用規約などを確認する必要があります。一身専属性のアカウントに本人以外がアクセスしたり権限を使ってサービスを利用したりすると、「不正アクセス行為の禁止等に関する法律」に抵触する恐れがあります。

※権利又は義務が特定人に専属しほかの者に移転しない性質をいいます。

6.4.3　生命保険の免責について

Ｑ１　自死・自殺で亡くなった場合は、生命保険は支払われないのか？[3]

保険法では、「被保険者が自殺で亡くなった場合は、保険会社は保険金を支払う責任を負わない」と定めています。この規定を受けて、生命保険約款には、責任開始の日（一般的には①契約の申込書への署名、捺印、②医師による検査又は告知、③第１回目の保険料支払いの全てが完了した日）から３年以内に自死・自殺で亡くなった場合については、保険給付を行う責任を負わないとする「自殺免責特約」が定められていることが一般的です。免責期間内に亡くなった場合は支払われませんが、免責期間を経過した後は、原則として保険金が支払われます。

Ｑ２　免責期間内であっても保険金の支払いが認められる場合があるのか？

保険契約は偶然発生する事故に備えて締結されるものであり、被保険者が故意に事故を発生させた場合には保険契約の目的に反するとされています。そのため、故人が統合失調症などの精神疾患で亡くなるなど、自由な意思決定に基づいて自己の生命を絶ったとはいえない場合は、「自殺免責特約」の適用がないと解釈されています。したがって、免責期間内であっても、精神障害が原因で自由な意思決定能力を喪失、または著しく減退していたと評価できるのであれば、「自殺免責特約」は適用されず、保険金の支払いが認められると解されています。これらを立証するためには、専門的な知識を要するため、必要に応じて弁護士などの専門家に相談することが重要です。

6.4.4　賃貸トラブルや不動産売買について

Q１　心理的瑕疵（かし）物件とは？[4]

不動産自体に瑕疵、欠陥はないが、過去に自死・自殺や孤独死、殺人など、新たな買主、借主が心理的抵抗を抱きやすい事象があった物件を指します。一般的には、「事故物件」と呼ばれる場合もあります。

Q２　亡くなった部屋の賃貸人から損害賠償請求をされたらどうしたらいいのか？

賃貸物件において、自死・自殺で亡くなった場合、相続人や保証人に対し、賃貸人から損害賠償請求が行われる場合があります。賃貸人から損害賠償請求がなされた場合は、すぐにお金を支払わず、まずは、請求の内訳を記載した書面や根拠となる資料を要求し、それを基に弁護士などの専門家に相談してください。賃貸人からの損害賠償請求の内訳は、以下のようなものが考えられます。

費目	内容	注意すべき点
原状回復費用	破損や汚損が生じた場合の修理費用	原則として、自死・自殺によって生じた物理的な破損や汚損に限られます。物理的な破損や汚損がなく、機能に問題がないのに、自死・自殺を理由にシステムキッチンを全て入れ替えたり、フローリングを全て貼り替えたりすることは認められない可能性があります。
将来賃料	新しい賃借人が見つからないことに対する将来賃料の補償	判例では、おおむね２～３年に限られるようになっているため、長期の将来賃料になっていないか確認が必要です。
不動産価格の下落	不動産価格が下落した場合の補償	賃貸物件の場合、故人が居住している物件が売却されることを知っていたなどの特段の事情がない限り、不動産価格の下落分について損害賠償義務を負うことはありません。

Q３　遺族が賃貸借契約の賃借人または連帯保証人の場合は、法的責任は問われるのか？

遺族が賃借人　　：遺族が直接法的責任を負います。相続放棄によっても損害賠償義務を免れません。

遺族が連帯保証人：遺族が直接法的責任を負います。相続放棄によっても損害賠償義務を免れませんが、その範囲は極度額※に限定される場合があります。

遺族が賃借人でも連帯保証人でもない：法定相続人の場合は、相続放棄によって、損害賠償義務を免れることができます。

※賃貸借契約の場合、連帯保証人が保証しなければならない債務の限度額のことを極度額といいます。

Ｑ４　不動産売却や賃貸物件から退去する際、自死・自殺の有無を問われたら、正直に告知する義務はあるのか？

令和３年10月、国土交通省が「宅地建物取引業者による人の死の告知に関するガイドライン」（以下、ガイドライン）を策定しました。不動産において過去に人の死が生じた場合において、当該不動産の取引に際して宅地建物取引業者が取るべき対応に関し、宅地建物取引業法上負うべき義務の解釈についてとりまとめたものです。このガイドラインにも売主である遺族に対して「人の死に関する事案が起きたことを故意に告知しなかった場合などには、民事上の責任を問われる可能性がある旨をあらかじめ伝えることが望ましい」とあるように、事後的に売却する不動産に心理的な瑕疵があると判断されると、遺族が法的責任を負うリスクがあるため、事実を伏せることには慎重になる必要があります。

＜宅地建物取引業者による人の死の告知に関するガイドライン＞
https://www.mlit.go.jp/report/press/content/001426603.pdf

Ｑ５　いつになれば事実を告知する必要がなくなるのか？

告知義務に対しては明確な基準はなく、これまでの判例では、亡くなってから売却までの期間、亡くなった場所（建物の内部か外部か）、建物の現状（取り壊しの有無など）、地域性ないし周辺住民の噂、亡くなった手段、売却に至る経緯などの事情によって個別に判断がなされています。国土交通省によるガイドラインでは、宅地建物取引業者は、賃貸借取引の場合、人の死が発覚してからおおむね３年を経過した後は、原則として、借主に対してこれを告げなくてもよいとしています（なお、売買取引の場合については、目安が示されていません）。

6.4.5　過労自殺について

Q１　過労が原因で亡くなった場合には、どのような手続が必要なのか？[5]

労働者である故人が、過労が原因で、自死・自殺で亡くなった場合、（１）国に対する労災の請求、（２）会社などに対する損害賠償請求の２つの法的手続をとることができます。これらの２つの手続は、それぞれ完全に独立した手続なので、どちらかだけを請求することも、両方同時に請求することも可能です。もっとも、自死・自殺が業務に起因した労災であると認められると、その結果を、損害賠償の請求において証拠として利用できるので、一般的には、労災の請求を先行させ、労災が認められてから損害賠償請求を行うことが多いようです。国に対する労災の請求、会社に対する損害賠償のいずれについても、専門家のサポートが必要となります。早い段階で、弁護士などの専門家に相談されることを推奨します。労災の請求については、以下を参考にしてください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/zigyonushi/rousai/index.html

Q２　労災の請求が認められるための要件や手続の期限は？

労災の要件は、（１）うつ病や適応障害など労災の対象となる精神障害を発病していること、（２）発病前おおむね６か月間に仕事により強いストレスを受けたこと、（３）仕事以外のストレス及び個体側要因※によって発病したとはいえないことの３つとなっています。労災に関する法的手続については、以下のような様々な期間制限が設けられています。手続は、一旦期間を過ぎてしまうと原則として請求が行えなくなります。

※個体側要因とは、若い頃からうつ病の再発を繰り返していた場合や、重度のアルコール依存症であった場合などをいいます。

請求内容	期間制限
遺族補償給付の請求	亡くなった日の翌日から５年
葬祭料の請求	亡くなった日の翌日から２年
審査請求	審査請求人が原処分のあったことを知った日の翌日から３か月
再審査請求	審査請求の決定書の謄本が送付された日の翌日から２か月
取消訴訟の提起	裁決があったことを知った日の翌日から６か月
損害賠償の請求	亡くなった日の翌日から原則として５年

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

Ｑ１　自死遺族等に対して多額の請求が行われるのか？[6]

鉄道事故で亡くなった場合、遺族に対して数千万円もの多額の損害賠償請求がなされると言われることがあります。そのような多額の請求が行われることは稀で、減額して和解するケースも少なくありません。鉄道事故など故人の行為が他者に対する不法行為（故意過失で損害を与える行為）と認定される場合は、原則として事故が起きた日に損害賠償請求権が発生します。損害賠償請求が予想される場合は早めに専門家に相談することが望ましいです。

鉄道会社からの損害賠償請求の内訳は以下のようなものです。

費目	内容	注意すべき点
振替輸送費	振替輸送にかかった費用	振替輸送が行われた時間、範囲、払い戻しの有無、有の場合の人数、金額を具体的に確認する必要があります。
修理費	列車などが破損した場合の修理代	破損の内容、修理にかかった費用、減価償却分の有無を具体的に確認する必要があります。
人件費	復旧のための人件費	人数や労働時間、通常の労務の範囲内か否かを具体的に確認する必要があります。

6.4.7　医療過誤問題について

Ｑ１　病院に入院中に自死・自殺で亡くなった場合は、医療機関に法的責任はあるのか？[7]

病院や担当医師は、診療契約に基づき、自死・自殺の予見可能性及び結果回避可能性を前提として、自死・自殺を防止する安全配慮義務を負っています。精神科医療においては患者の治療と自由の両立が目標とされており、この目標は、自死・自殺を防止する義務を考える際に大切な視点となります。例えば、希死念慮がある患者の持ち物を制限して保護室に入れることは、自死・自殺の危険性は低くなりますが、自由を大きく制限することになります。

一方、患者の自由を優先させて、まだ強い希死念慮を有しているのに外出や退院を許可すれば、今度は自死・自殺の危険が高くなります。このように、精神科の医師は、患者の治療と自由という２つの要請をどのように調整するか、患者の病状や診療経過を踏まえつつ、専門的な知識に基づき判断することになり、そのような判断は裁判実務上、広い裁量が認められています。その結果、病院や担当医師の法的責任が認められるには、一般的に、自死・自殺の危険が明白かつ切迫しているにもかかわらず適切な措置を怠った場合に限定されることになります。医療機関に対する請求は、専門性も高く、証拠の収集などの負担もあるので、早い段階で、弁護士などの専門家に相談することを推奨します。

6.4.8　インターネットに関するトラブルについて

Q１　トラブルに巻き込まれた場合に準備しておくべきことは？[8]

インターネットのトラブルは、大きく分けて、

（１）トラブルが原因となって亡くなるケース（例：ネットいじめ、誹謗中傷）

（２）亡くなった後にトラブルが発生するケース（例：掲示板でのプライバシー暴露または侵害する書き込み）

の２つがあります。いずれの場合も、メッセージや書き込みの証拠を残しておくことが欠かせません。具体的には、スクリーンショットなどにより、①投稿内容、②当該ウェブページのURL、③スクリーンショットした日付がわかるように証拠を残しておくことが必要です。

Q２　第三者による投稿などを削除したい場合の削除請求の方法は？

第三者による投稿などを削除したい場合の削除請求は、発信者を特定していない段階でも行うことができます。方法としてまず行うことは、サイト内の削除フォームやメールフォームに削除請求を依頼することです。匿名での投稿も可能ではありますが、対応を拒否される可能性が高くなります。サイト管理者が削除に応じない場合は、裁判所に仮処分を申立て、削除命令を発令してもらう必要があります。また、総務省がインターネット上での違法、有害情報に関する窓口を開設していますので、こうした窓口を利用して削除依頼を出すといった方法もあります。

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference01.html

Q３　SNS上の誹謗中傷などの発信者を特定することはできるのか？

通常、下記の手順を進めることで、SNS上の発信者の氏名や住所などの情報を得ることができます。

（１）サイト管理者またはサーバー運営者に対して、IPアドレスなどの開示請求を行う

（２）サイト管理者などから開示されたIPアドレスなどからインターネットサービスのプロバイダを特定する

（３）プロバイダに対して発信者の住所や氏名の開示請求をする

プロバイダが開示請求に応じない場合は裁判所に対し、発信者情報開示請求を申立てなければなりません。

上記（１）は発信者情報開示請求仮処分、上記（３）は発信者情報開示請求訴訟をそれぞれ裁判所に申立てるため、専門家に相談することが望ましいです。

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）

Ｑ１　こどもが亡くなった場合に、学校ではどのような調査が行われるのか？[9]

平成26年７月に文部科学省が作成した「子供の自殺が起きたときの背景調査の指針（改訂版）」に基づき、背景調査が行われます。以下は、背景調査の大まかな流れです。背景調査を行う際は、自死遺族等が背景調査に切実な心情を持つことを理解し、その要望や意見を十分に聴き取るとともに、できる限りの配慮と説明を行うことが必要とされています。

＜参考：子供の自殺が起きたときの背景調査の指針（改訂版）＞
https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/__icsFiles/afieldfile/2014/09/10/1351863_02.pdf

（１）基本調査

自殺又は自殺が疑われる死亡事案について、事案発生（認知）後速やかに着手する、全件を対象とする基本となる調査であり、当該事案の公表、非公表にかかわらず、学校がその時点で持っている情報及び基本調査の期間中に得られた情報を迅速に整理するものです。具体的には、①遺族との関わり、関係機関との協力等、②指導記録等の確認、③全教職員からの聴き取り、④状況に応じ、亡くなったこどもと関係の深かったこどもへの聴き取りが行われます。

（２）詳細調査への移行の判断

学校の設置者は、基本調査の報告を受け、詳細調査に移行するかどうかを判断しますが、少なくとも以下の場合には詳細調査に移行します。

ア）学校生活に関係する要素（いじめ、体罰、学業、友人等）が背景に疑われる場合
イ）遺族の要望がある場合
ウ）その他必要な場合

（３）詳細調査

基本調査等を踏まえ必要な場合に、心理の専門家など外部専門家を加えた調査組織において行われる、より詳細な調査です。事実関係の確認のみならず、自殺に至る過程を丁寧に探り、自殺に追い込まれた心理を解明し、それによって再発防止策を打ち立てることを目指します。具体的には、①調査組織の設置、調査の計画、調査実施（アンケート調査、聴き取り調査等）、②自殺に至る過程や心理の検証と再発防止、自殺予防への提言、③報告書のとりまとめと遺族等への説明、④調査結果の報告と今後の自殺予防、再発防止のための報告書の活用等が行われます。

Ｑ２　いじめが原因で亡くなった場合に、学校ではどのような調査が行われるのか？

「いじめの重大事態の調査に関するガイドライン」に基づき、調査組織の設置、被害児童生徒・保護者などに対する調査方針の説明（調査の目的、目標、調査主体（組織の構成、人選）、調査時期、期間（スケジュール、定期報告）、調査事項（対象となるいじめ行為、学校の対応など）、調査方法、調査結果の提供）など、調査の実施、調査結果の説明・公表が行われます。また、調査結果を踏まえ、加害児童生徒に対する指導のほか、再発防止や教職員の処分について検討することとされています。なお、重大事態の調査は、Ｑ１の詳細調査を兼ねることが認められています。

＜いじめの重大事態の調査に関するガイドライン＞
https://www.mext.go.jp/content/20240618-mxt_jidou01-000036541_7.pdf

Ｑ３　教育者の不適切な指導が原因で亡くなった場合に、どのような調査が行われるのか？

「指導が不適切な教員に対する人事管理システムのガイドライン」によれば、指導が不適切であるとの事実の確認にあたっては、校長などによる日常的な観察、指導主事などによる観察や面談、保護者からの意見や苦情などにより、学校での指導状況、校内での改善方策の成果などについて的確に把握することが重要とされています。学校から教育委員会への報告・申請は、校長の権限と責任において行われるものですが、例えば、校長による報告書・申請書に、副校長、教頭、主幹教諭、指導教諭などのいずれかによる評価結果を添付することも、客観性を高めるための工夫として必要です。ガイドラインには、保護者や地域住民などから学校関係者の指導に関する要望・意見が寄せられた場合には、その状況の確認を行うなど、的確な情報収集に努めることが重要であるとされているため、まずはこどもが通っていた学校や管轄の教育委員会に相談し、情報収集を依頼する必要があります。「指導が不適切である」と認定された場合は、地方公務員法に基づく分限処分や懲戒処分が下される可能性もあります。

＜指導が不適切な教員に対する人事管理システムのガイドライン（令和４年８月31日一部改定）＞
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/jinji/20220902-mxt_kouhou02-1.pdf

Ｑ４　学校の管理下においてこどもが亡くなった場合に、学校や教師に法的責任はあるのか？

学校には、児童生徒の生命や安全を守らなければならないという安全配慮義務があります。いじめや不適切指導により児童生徒が亡くなることが予見でき、学校が安全配慮義務に違反していた場合、公立学校であれば国家賠償請求をすることが可能ですし、私立学校であれば当該学校を運営する学校法人に対して損害賠償請求をすることが可能です。一般的には、酷いいじめが継続し、かつ、教師もいじめの事実や被害児童生徒の様子の変化を認識していた場合などは、予見可能性が肯定され、学校の法的責任が認められる可能性が高まるといえます。教師については、公立学校の場合、公務員であるため、国家賠償法により、被害児童生徒及び遺族への賠償責任を負いません（なお、教師に故意又は重大な過失があった場合には、国または地方公共団体から求償権を行使される場合があります）。他方で、私立学校の場合、教師個人に安全配慮義務違反が認められる場合には、教師個人が法的責任を負うことがあります。

Ｑ５　いじめが原因で亡くなった場合に、加害児童生徒やその親に法的責任はあるのか？

加害児童生徒自身に責任能力が認められない場合（12歳前後が境界とされていますが、個々のケースによって異なります）には、監督義務を怠った親権者に対し損害賠償請求をすることが可能です。また、加害児童生徒に責任能力が認められる場合には、加害児童生徒自身が損害賠償責任を負うほか、監督義務者である保護者も賠償責任を負う場合があります。いずれも自死・自殺に対する法的責任が認められるためには、いじめによって自死・自殺に至る可能性があることを予見できていたかが論点となりますが、自死・自殺に至る可能性があることを予見できていたとはいえない場合でも、いじめ行為自体についての損害賠償責任が認められる場合はあります（その場合、亡くなったことについての責任が認められるときとは損害賠償の金額が大きく異なります）。

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

Ｑ１　警察などが遺体を取り扱う場合や自死遺族等と接する際に、遵守すべき法律はあるのか？[10]

警察及び海上保安庁が取り扱う遺体について、調査、検査、解剖そのほか死因または身元を明らかにするための措置に関して必要な事項を定めた法律を「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」と言います。具体的には、遺体の取り扱いにあたっての礼意の保持、遺族等の心身の状況、その置かれている環境などについての適切な配慮、解剖の必要性に関する遺族への事前の説明義務、遺体の引き渡し時における死因などの説明義務などが定められています。また、これに関連し警察庁から令和６年３月１日付「遺族等に対する死因その他参考となるべき事項の説明について（通達）」が発出されており、説明時は、「遺族等の心情に配慮するとともに、死亡者が乳幼児又は若年者の場合や自死・自殺によるものである場合には、遺族等の動揺や悲しみが極めて大きいことから、その心情に特に配慮すること」とされています。

Ｑ２　警察捜査資料（現場写真など）を閲覧することは可能なのか？

警察庁の令和６年３月１日付「遺族等に対する死因その他参考となるべき事項の説明について（通達）」において、警察からの口頭による説明の後、遺族等から説明に関する調査、検査などの結果の提供を求められた場合には、できるだけ速やかに発見日時、調査及び検査の実施結果に関する客観的事実を簡潔に取りまとめた書面を交付の上、再説明を行うこととされています。また、この書面には、遺族等の要望を踏まえ、死亡時の画像が記録された外部記録媒体、再説明に必要な写真などの参考資料を添付することとされています。

6.4.11　失踪宣告について

Ｑ１　失踪宣告とは？[11]

失踪宣告とは、生死不明の人に対して、法律上死亡したものとみなす効果を生じさせる制度です。遺書を残したまま行方不明になるなど、故人が自死・自殺で亡くなったと推定されるものの遺体が発見できない場合に、重要な手続となります。自死・自殺の関連では、行方不明になり生死が７年間明らかでないときに、失踪者と利害関係のある人（配偶者、相続人になる人、財産管理人、受遺者など）が失踪宣告の申立てを行います。家庭裁判所は、申立てにより、失踪宣告をすることができます。

Ｑ２　失踪宣告の申立てがなされると、どうなるのか？

失踪宣告の申立てをすると、不在者の生死が不明になった（普通失踪）時点から７年間が満了したときに死亡したものとみなされ、不在者（失踪者）についての相続が開始されます。また、仮に不在者が婚姻をしていれば、死亡とみなされることにより、婚姻関係が解消します。失踪宣告がなされると、「死亡」とみなされますので、死亡保険金受取人は保険金を受け取ることができます。この場合、保険契約を７年間有効に継続する必要があるので、保険料を払い続けなければなりません。

自死遺族等が直面し得る法律問題は、故人の法律問題と自死遺族等固有の法律問題に分けることができます。

故人の法律問題は、故人がどのような債権（賃金請求権や損害賠償請求権など）と債務（借金の支払い義務や亡くなった手段によって第三者に損害を与えた場合の損害賠償義務など）を有しているかが問題となります。

また、自死遺族等固有の法律問題は、上記の故人の債権債務を相続するのかという相続の問題、労災や生命保険金、死亡退職金などの請求、または、自死遺族等が連帯保証をしている場合の連帯保証債務が問題となります。

自死遺族等は、自死遺族等固有の法律問題に加えて、故人が遺した財産を相続した場合、故人の法律問題も同時に抱えてしまう場合も少なくありません。死別直後の混乱した中で、これらの法律問題に自ら対処することは困難なことです。特に、これらの法律問題が当事者同士の話し合いで解決せず、調停、審判、訴訟などの裁判手続に発展した場合、自死遺族等の精神的な負担はさらに増すことになります。

自死遺族等が法律問題を抱えている可能性がある場合、早期に弁護士などの専門家から法的問題を解決するための手順や見通し、優先順位などについてアドバイスを受けるように働きかけることが重要になります。

6.5　課題に対応した相談窓口など

本項の記載は、発行時点（令和６年９月末日）の最新の情報に基づいていますが、最新の情報はリンク先を確認ください。

1　電話相談	
地方公共団体の相談窓口	全国精神保健福祉センター一覧（全国精神保健福祉センター長会） https://www.zmhwc.jp/centerlist.html
臨床心理士の相談窓口	定例電話相談（一般社団法人日本臨床心理士会） https://www.jsccp.jp/tel/ 電話番号　03-3813-9990 月曜日から金曜日　19：00～21：00　※祝日を除く 毎週金曜日　9：00～12：00　※祝日を除く
法律の相談窓口	法テラス・サポートダイヤル（日本司法支援センター（法テラス）） https://www.houterasu.or.jp/site/soudanmadoguchi-houseido/ 電話番号　0570-078374 月曜日から金曜日　9：00～21：00 土曜日　9：00～17：00 ※祝日を除く
	全国自死遺族法律相談ホットライン（自死遺族支援弁護団） https://jishiizoku-law.org/ 電話番号　050-5526-1044 毎週水曜日　12：00～15：00　※祝日を除く 電話番号　06-6949-8277 月曜日から金曜日　9：00～18：00　※祝日を除く
	自死遺族ホットライン（神奈川県弁護士会） https://www.kanaben.or.jp/consult/by_content/consult31/index.html 電話番号　045-228-7832 月曜日から金曜日　9：30～12：00、13：00～16：30　※祝日を除く
過労死の相談窓口	過労死110番（過労死弁護団全国連絡会議） https://karoshi.jp/ 電話番号　03-3813-6999 月曜日から金曜日　10：00～12：00、13：00～17：00　※祝日を除く
民間団体による相談	自死遺族相談ダイヤル （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/tel/ 電話番号　03-3261-4350 毎週木曜日　10：00～19：00 毎週日曜日　10：00～17：00　※祝日を除く
	自死遺族傾聴電話 （特定非営利活動法人グリーフケア・サポートプラザ） https://www.jishi-griefcare.org/ 電話番号　03-3796-5453 毎週火曜日、木曜日、土曜日　11：00～17：00

2　全国の自死遺族等を対象としたわかち合いの会、自助グループの検索サイト
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/
会員による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/
3　セルフケアのサイト
こころと体のセルフケア（厚生労働省） https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html
こころのオンライン避難所（JSCP） https://jscp.or.jp/lp/selfcare/

6.6　自死遺族等支援を実施する上で参考となる資料
（発行年月日順）

	名称
1	Preventing suicide：how to start a survivors' group （自殺予防　遺された人たちのための自助グループの始めかた（日本語版初版）） WHO （監）河西、平安 （訳）河西、佐藤、杉浦、長谷川、平安 平成19年10月
2	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 厚生労働省 平成21年1月31日
3	子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き 文部科学省 平成22年３月
4	職場における自殺の予防と対応（改訂第５版） 中央労働災害防止協会 平成22年８月26日
5	自死遺族が直面するいわゆる心理的瑕疵物件をめぐる空き室損害問題に関する判例集 内閣府自殺対策推進室 平成28年３月
6	学校の危機管理マニュアル作成の手引 文部科学省 平成30年２月

	名称
7	自死遺族が直面する法律問題　自死遺族支援のための手引 一般社団法人全国自死遺族連絡会、自死遺族等の権利保護研究会 平成30年３月
8	自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引 自殺総合対策推進センター 平成30年11月
9	PREVENTING SUICIDE：A resource for filmmakers and others working on stage and screen （自殺対策を推進するために映画制作者と舞台・映像関係者に知ってもらいたい基礎知識） WHO　（訳）自殺総合対策推進センター 令和２年１月20日
10	精神科救急医療ガイドライン2022年版 一般社団法人日本精神科救急学会 令和４年３月31日
11	Reporting suicide and mental ill-health：A Mindframe resource for media professionals （自殺とメンタルヘルス不調に関する報道　オーストラリア・マインドフレームによるメディア関係者のための手引） WHO　（訳）JSCP 令和６年３月26日
12	Preventing suicide：a resource for media professionals Update 2023 （自殺予防を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識 2023年版） WHO　（訳）JSCP 令和６年６月30日

注（第６章）

(1) この項の内容は、自死遺族支援弁護団ホームページ（https://jishiizoku-law.org/）の「ご遺族の方へ」に掲載された「自死遺族が直面する法律問題」のうち、「相続について」（https://jishiizoku-law.org/problem/inheritance/）（参照2024-06-27）、「多重債務」（https://jishiizoku-law.org/problem/debt/）（参照2024-06-27）、裁判所ホームページ「未成年後見制度とは」（https://www.courts.go.jp/otsu/vc-files/otsu/file/miseinenkouken04Q1.pdf）（参照2024-06-27）をそれぞれ参照、引用したものである。

(2) この項の内容は、自死遺族支援弁護団ホームページ「相続について」（https://jishiizoku-law.org/problem/inheritance/）（参照2024-06-27）を参照、引用したものである。

(3) この項の内容は、自死遺族支援弁護団ホームページ「生命保険」（https://jishiizoku-law.org/problem/lifeinsurance/）（参照2024-06-27）、「不動産」（https://jishiizoku-law.org/problem/estate/）（参照2024-06-27）、「保険法」（https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=420AC0000000056）（参照2024-06-27）をそれぞれ参照、引用したものである。

(4) この項の内容は、自死遺族支援弁護団ホームページ「不動産」（https://jishiizoku-law.org/problem/estate/）（参照2024-06-27）、「賃貸借」（https://jishiizoku-law.org/problem/lease/）（参照2024-06-27）、国土交通省（2021、6頁）をそれぞれ参照、引用したものである。

(5) この項の内容は、厚生労働省「労働災害が発生したとき」（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/zigyonushi/rousai/index.html）（参照2024-07-03）、自死遺族支援弁護団「過労自殺（自死）」（https://jishiizoku-law.org/problem/overwork/）（参照2024-06-27）をそれぞれ参照、引用したものである。

(6) この項の内容は、自死遺族支援弁護団「鉄道事故」（https://jishiizoku-law.org/problem/train/）（参照2024-06-27）を参照、引用したものである。

(7) この項の内容は、自死遺族支援弁護団「医療過誤」（https://jishiizoku-law.org/problem/medical/）（参照2024-06-27）、自死遺族等の権利保護研究会が発行した「自死遺族が直面する法律問題：自死遺族支援のための手引」（2018、34頁）をそれぞれ参照、引用したものである。

(8) この項の内容は、自死遺族等の権利保護研究会が発行した「自死と向き合い、遺族とともに歩む：法律・政策-社会的偏見の克服に向けて」（2021、100-101頁）、総務省「【参考】インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内」（https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference01.html）（参照2024-06-27）をそれぞれ参照、引用したものである。

(9) この項の内容は、文部科学省（2014、8頁）、文部科学省「いじめの重大事態の調査に関するガイドライン」（2017-03）（https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/__icsFiles/afieldfile/2019/06/26/1400030_009.pdf）（参照2024-06-27）、文部科学省「指導が不適切な教員に対する人事管理システムのガイドライン」（2022-08-31一部改定）（2022、8-12頁）、自死遺族支援弁護団「学校でのいじめ」（https://jishiizoku-law.org/problem/school/）（参照2024-06-27）をそれぞれ参照、引用したものである。

(10) この項の内容は、「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」（https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=424AC1000000034_20220617_504AC0000000068）（参照2024-06-27）、警察庁「遺族等に対する死因その他参考となるべき事項の説明について」（https://www.npa.go.jp/laws/notification/keiji/souichi/souichi01/20240301_souichikenshi01.pdf）（参照2024-06-27）をそれぞれ参照、引用したものである。

(11) この項の内容は、裁判所「失踪宣告」（https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_kazi/kazi_06_06/index.html）（参照2024-07-03）、公益財団法人生命保険文化センター「生命保険に関するＱ＆Ａ」（https://www.jili.or.jp/knows_learns/q_a/life_insurance/171.html）（参照2024-06-27）をそれぞれ参照、引用したものである。

引用・参考文献リスト／参考資料

引用・参考文献リスト

赤田ちづる, 坂口幸弘. きょうだいとの死別体験が遺されたきょうだいと家族機能に及ぼす影響の探索. 日本死の臨床研究会, 2018, 7p. , (日本死の臨床研究会研究助成報告書, 2018年度). https://www.jard-info.org/wp/wp-content/uploads/2020/04/2018-akada.pdf, (参照2024-07-01).

アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク, アメリカ国立PTSDセンター. “サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き”. 第2版. 兵庫県こころのケアセンター訳. 2009, 88p. . https://www.j-hits.org/_files/00126977/pfa_complete.pdf, (参照2024-06-27).

ウォーデン, J.W. 悲嘆カウンセリング: グリーフケアの標準ハンドブック. 改訂版. 山本力訳. 誠信書房, 2022, 345p. 原書名 Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. 2018.

エスピー, L. 私たちの先生は子どもたち！: 子どもの悲嘆をサポートする本. 下稲葉かおり訳. 青海社, 2005, 83p.

大倉高志. 親が自殺で亡くなった事実を子どもにどう伝えるか?. 東海学院大学紀要. 2016, vol. 10, p. 79-95.

大倉高志. 自殺で遺された家族が求める支援: 偏見による苦しみへの対応. ミネルヴァ書房, 2020, 427p.

生越照幸. 自死遺族に対する法的支援の留意点. 法律のひろば. 2016, vol. 69, no. 10, p.41-49.

O’Connor, R. When It Is Darkest: Why People Die by Suicide and What We Can Do to Prevent It. Vermillion, 2022, 346p.

加藤美千代. 金融機関行職員の相続対応とグリーフケア：心を込めた接遇のために. 経済法令研究会, 2019, 142p.

キャンサースキャン. "小児医療機関スタッフのための子どもを亡くした家族への支援の手引き"(厚生労働省　令和3年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「子どもを亡くした家族へのグリーフケアに関する調査研究」). キャンサースキャン, 2022, 43p. . https://cancerscan.jp/wp-content/uploads/2022/03/%E5%B0%8F%E5%85%90%E5%8C%BB%E7%99%82%E6%A9%9F%E9%96%A2%E3%82%B9%E3%82%BF%E3%83%83%E3%83%95%E3%81%AE%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AE%E6%94%AF%E6%8F%B4%E3%81%AE%E6%89%8B%E5%BC%95%E3%81%8D.pdf, (参照2024-06-27).

茎津智子. “第4章　1 大切な人の死が子どもに与える影響”. グリーフケア: 死別による悲嘆の援助. 髙橋聡美編. メヂカルフレンド社, 2012, p.156-165.

窪田由紀. “第1章　学校コミュニティの危機”. 学校コミュニティへの緊急支援の手引き. 第3版, 福岡県臨床心理士会, 窪田由紀編. 金剛出版, 2020, p.15-41.

黒川雅代子, 石井千賀子, 中島聡美, 瀬藤乃理子. あいまいな喪失と家族のレジリエンス: 災害支援の新しいアプローチ. 誠信書房, 2019, 196p.

Crosby, A. E.; Sacks, J. J. Exposure to suicide: Incidence and association with suicidal ideation and behavior: United States, 1994. Suicide and Life-Threatening Behavior. 2002, vol. 32, no. 3, p.321-328.

厚生労働省. “自殺に傾いた人を支えるために: 相談担当者のための指針 自殺未遂者、自傷を繰り返す人、自殺を考えている人に対する支援とケア（平成 20 年度厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業 自殺未遂者および自殺者遺族等へのケアに関する研究）”. 厚生労働省, 2009a, 23p. . https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/02_2.pdf , (参 照 2024-06-27).

厚生労働省. “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（平成20年度厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業 自殺未遂者および自殺者遺族等へのケアに関する研究）”. 厚生労働省, 2009b, 23p. . https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/03_2.pdf , (参照 2024-06-10).

厚生労働省. “自殺対策におけるSNS相談事業（チャット・スマホアプリ等を活用した文字による相談事業）ガイドライン”. 厚生労働省, 2019. https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04228.html , (参照2024-06-27).

国土交通省. “宅地建物取引業者による人の死の告知に関するガイドライン”. 国土交通省, 2021, 10p. . https://www.mlit.go.jp/report/press/content/001426603.pdf , (参照2024-06-27).

こども家庭庁. “ひとり親家庭等の支援について”. こども家庭庁, 2023, 118p. . https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/0a870592-1814-4b21-bf56-16f06080c594/03005900/20230401_policies_hitori-oya_14.pdf, (参照2024-06-27).

坂口幸弘. 悲嘆学入門. 増補版, 昭和堂, 2022, 230p.

サンダーズ, キャサリン・M. 死別の悲しみを癒すアドバイスブック: 家族を亡くしたあなたに. 白根美保子訳. 筑摩書房, 2012, 364p. , (ちくま文庫). 原書名 Surviving Grief... and Learning to Live Again, 1992.

Stroebe, Margaret; Schut, Henk; Stroebe, Wolfgang. Health outcomes of bereavement. LANCET. 2007, vol. 370, p. 1960-1973.

瀬藤乃理子. “第1章　6 悲嘆と複雑性悲嘆、うつ病、トラウマ”. グリーフケア: 死別による悲嘆の援助. 髙橋聡美編. メヂカルフレンド社, 2012, p. 42-48.

Cerel, J.; McIntosh, J. L.; Neimeyer, R. A.; Maple, M.; Marshall, D. The continuum of “survivorship” : Definitional issues in the aftermath of suicide. Suicide and Life - Threatening Behavior. 2014, vol. 44, no.6, p. 591-600.

Cerel, J.; Brown, M. M.; Maple, M.; Singleton, M.; Van de Venne, J.; Moore, M.; Flaherty, C. How many people are exposed to suicide? Not

six. Suicide and Life - Threatening Behavior. 2019, vol. 49, no. 2, p. 529-534.
全国自死遺族総合支援センター. "死別の悲しみに寄り添う：自死遺族のつどいのすすめ方". 全国自死遺族総合支援センター, 2015, 18p. . https://izoku-center.or.jp/doc/booklet_unei_tsudoi.pdf , (参照2024-06-27).
自死遺族等の権利保護研究会. “自死遺族が直面する法律問題: 自死遺族支援のための手引”（平成 29 年度 厚生労働省自殺防止対策事業「自死遺族等に対する差別・偏見の法律問題等相談啓発事業」）. 全国自死遺族連絡会, 2018, 58p. . https://www.mhlw.go.jp/content/000851709.pdf, (参照2024-06-27).
自死遺族等の権利保護研究会. “自死と向き合い、遺族とともに歩む: 法律・政策－社会的偏見の克服に向けて”（令和 3 年度厚生労働省自殺防止対策事業自死遺族等への総合支援のための手引本の作成と配布）. 全国自死遺族連絡会自死遺族等の権利保護研究会， 2021, 156p. . https://www.zenziren.com/download/1883/?tmstv=1715071428 ,(参照2024-06-27).
髙橋あすみ. “第 5 章　自殺が生じた後の危機に対応する”. 大学における自殺予防対策: 理解と実践的アプローチ. 髙橋あすみ著. 学苑社, 2024, p. 154-162.
髙橋聡美. “第1章　1 悲嘆とは”. グリーフケア: 死別による悲嘆の援助. 髙橋聡美編. メヂカルフレンド社, 2012, p. 10-12.
髙橋聡美. “第1章　2 悲嘆のプロセス”. グリーフケア: 死別による悲嘆の援助. 髙橋聡美編. メヂカルフレンド社, 2012, p. 13-21.
髙橋聡美. “第1章　4 グリーフサポートの基本姿勢”. グリーフケア: 死別による悲嘆の援助. 髙橋聡美編. メヂカルフレンド社, 2012, p. 28-32.
WHO. "自殺対策を推進するために映画制作者と舞台・映像関係者に知ってもらいたい基礎知識". 自殺総合対策推進センター訳, 2020, 21p. . https://www.mhlw.go.jp/content/000591244.pdf, (参照2024-06-27).
WHO. "自殺予防を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識".2023年版, いのち支える自殺対策推進センター訳, 2023, 42p. . https://jscp.or.jp/WHO/MediaProfessionals-2023.pdf, (参照2024-06-27).
WHO, 戦争トラウマ財団, ワールド・ビジョン・インターナショナル. “心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド”. 国立精神・神経医療研究センター, ケア・宮城, プラン・ジャパン訳, 2012, 68p. . https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/images/upload/files/whopfa_jpn.pdf , (参照2024-06-27).
Chen, J.; Choi, Y. J.; Mori, K.; Sawada, Y.; Sugano, S. Those who are left behind: an estimate of the number of family members of suicide victims in Japan. Social Indicators Research. 2009, vol. 94, p. 535-544.
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. “職場における自殺の予防と対応”. 改訂第5版, 厚生労働省, 2010, 72p. . https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-4.pdf#page=1.00 , (参照2024-06-11).
滑川明男. “第6章　3 わかちあいを運営するための心得”. グリーフケア: 死別による悲嘆の援助. 髙橋聡美編. メヂカルフレンド社, 2012, p. 219-223.
西田正弘. “第4章　2 子どものグリーフケアの実際”. グリーフケア: 死別による悲嘆の援助. 髙橋聡美編. メヂカルフレンド社, 2012, p. 167-176.
日本学生相談学会. "学生の自殺防止のためのガイドライン". 日本学生相談学会, 2014, 20p. . https://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/public/Guideline-20140425.pdf#page=1.00 , (参照2024-08-07).
Berman, A. L. Estimating the population of survivors of suicide: Seeking an evidence base. Suicide and Life - Threatening Behavior. 2011, vol. 41, no. 1, p. 110-116.
福島県精神保健福祉センター編. 自死遺族相談支援マニュアル. 2009.
ボス, ポーリン. あいまいな喪失とトラウマからの回復: 家族とコミュニティのレジリエンス. 中島聡美・石井千賀子監訳. 誠信書房, 2015, 362p. 原書名 Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss. 2006.
Holmes, Thomas H.; Rahe, Richard H. The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research. 1967, vol. 11, p. 213-218.
文部科学省. “子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き”. 文部科学省, 2010, 20p. . https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/__icsFiles/afieldfile/2018/08/13/1408018_001.pdf, (参照2024-06-27).
文部科学省. “子供の自殺が起きたときの背景調査の指針（改訂版）”. 文部科学省, 2014, 37p. . https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/__icsFiles/afieldfile/2014/09/10/1351863_02.pdf, (参照2024-07-03).
文部科学省. 生徒指導提要. 文部科学省, 2022, 300p. https://www.mext.go.jp/content/20230220-mxt_jidou01-000024699-201-1.pdf, (参照2024-06-27).
リヴオン. グリーフケア基礎講座. イニュニック, 2023, 159p.

参考資料：自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号）

目次

第一章 総則（第一条―第十一条）
第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等（第十二条―第十四条）
第三章 基本的施策（第十五条―第二十二条）
第四章 自殺総合対策会議等（第二十三条―第二十五条）
附則

第一章 総則

（目的）

第一条　この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、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、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、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する。

（基本理念）

第二条　自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2　自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。

3　自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。

4　自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

5　自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

（国及び地方公共団体の責務）

第三条　国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

2　地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

3　国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

（事業主の責務）

第四条　事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

（国民の責務）

第五条　国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

（国民の理解の増進）

第六条　国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

（自殺予防週間及び自殺対策強化月間）

第七条　国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

2　自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

3　国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

4　国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

（関係者の連携協力）

第八条　国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

（名誉及び生活の平穏への配慮）

第九条　自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

（法制上の措置等）

第十条　政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十一条　政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

（自殺総合対策大綱）

第十二条　政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱（次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。）を定めなければならない。

（都道府県自殺対策計画等）

第十三条　都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

（都道府県及び市町村に対する交付金の交付）

第十四条　国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章 基本的施策

（調査研究等の推進及び体制の整備）

第十五条　国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

（人材の確保等）

第十六条　国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

（心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等）

第十七条　国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

2　国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

3　学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

（医療提供体制の整備）

第十八条　国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

（自殺発生回避のための体制の整備等）

第十九条　国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

（自殺未遂者等の支援）

第二十条　国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（自殺者の親族等の支援）

第二十一条　国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（民間団体の活動の支援）

第二十二条　国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章 自殺総合対策会議等

（設置及び所掌事務）

第二十三条　厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。

2　会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一　自殺総合対策大綱の案を作成すること。

二　自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。

三　前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

（会議の組織等）

第二十四条　会議は、会長及び委員をもって組織する。

2　会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

3　委員は、厚生労働大臣以外の国務大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。

4　会議に、幹事を置く。

5　幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。

6　幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。

7　前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

（必要な組織の整備）

第二十五条　前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

附　則（抄）

第一条　この法律は、公布の日から起算して六月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附　則（抄）　※平成27年法律第66号

（施行期日）

第一条　この法律は、平成二十八年四月一日より施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

一・二　（略）

（自殺対策基本法の一部改正に伴う経過措置）

第六条　この法律の施行の際現に第二十七条の規定による改正前の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれている自殺総合対策会議は、第二十七条の規定による改正後の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれる自殺総合対策会議となり、同一性をもって存続するものとする。

附　則（抄）　※平成28年法律第11号

（施行期日）

1　この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次項の規定は、公布の日から施行する。

2　（略）

参考資料：第４次自殺総合対策大綱（令和４年10月閣議決定）新旧対照表形式

「遺族」「親族」「遺児」が含まれた箇所のみ抜粋（重複箇所は割愛）　下線：変更箇所

旧大綱 （平成29年７月25日閣議決定）	新大綱 （令和４年10月14日閣議決定）
第３　自殺総合対策の基本方針	**第３　自殺総合対策の基本方針**
３．対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる **＜事前対応・自殺発生の危機対応・事後対応等の段階ごとに効果的な施策を講じる＞** また、前項の自殺対策に係る３つのレベルの個別の施策は、 １）事前対応：心身の健康の保持増進についての取組、自殺や精神疾患等についての正しい知識の普及啓発等自殺の危険性が低い段階で対応を行うこと、 ２）自殺発生の危機対応：現に起こりつつある自殺発生の危険に介入し、自殺を発生させないこと、 ３）事後対応：不幸にして自殺や自殺未遂が生じてしまった場合に家族や職場の同僚等に与える影響を最小限とし、新たな自殺を発生させないこと、 の段階ごとに効果的な施策を講じる必要がある。	**３．対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる** **＜事前対応・自殺発生の危機対応・事後対応の段階ごとに効果的な施策を講じる＞** また、前項の自殺対策に係る３つのレベルの個別の施策は、 １）事前対応：心身の健康の保持増進についての取組、自殺や精神疾患等についての正しい知識の普及啓発等自殺の危険性が低い段階で対応を行うこと、 ２）自殺発生の危機対応：現に起こりつつある自殺発生の危険に介入し、自殺を発生させないこと、 ３）事後対応：自殺や自殺未遂が生じた場合に家族や職場の同僚等に与える影響を最小限とし、新たな自殺を発生させないこと、そして発生当初から継続的に遺族等にも支援を行うこと、 の段階ごとに効果的な施策を講じる必要がある
４．実践と啓発を両輪として推進する **＜自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する＞**	**４．実践と啓発を両輪として推進する** **＜自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する＞** また、自殺に対する誤った認識や偏見によって、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、支援者等による遺族等への支援の妨げにもなっていることから、遺族等支援としても、自殺に対する偏見を払拭し正しい理解を促進する啓発活動に取り組んでいく。
	６．自殺者等の名誉及び生活の平穏に配慮する 基本法第９条において、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならないと定められていることを踏まえ、国、地方公共団体、民間団体等の自殺対策に関わる者は、このことを改めて認識して自殺対策に取り組む。
第４　自殺総合対策における当面の重点施策	**第４　自殺総合対策における当面の重点施策**
３．自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する 自殺者や遺族のプライバシーに配慮しつつ、自殺総合対策の推進に資する調査研究等を多角的に実施するとともに、その結果を自殺対策の実務的な視点からも検証し、検証による成果等を速やかに地域自殺対策の実践に還元する。	**３．自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する** 自殺者や遺族のプライバシーに配慮しつつ、自殺総合対策の推進に資する調査研究等を疫学的研究や科学的研究も含め多角的に実施するとともに、その結果を自殺対策の実務的な視点からも検証し、検証による成果等を速やかに地域自殺対策の実践に還元する。
（４）子ども・若者の自殺等についての調査 児童生徒の自殺の特徴や傾向、背景や経緯などを分析しながら、児童生徒の自殺を防ぐ方策について調査研究を行う。【文部科学省】 また、児童生徒の自殺について、詳しい調査を行うに当たり、事実の分析評価等に高度な専門性を要する場合や、遺族が学校又は教育委員会が主体となる調査を望まない場合等、必要に応じて第三者による実態把握を進める。【文部科学省】	**（４）子ども・若者及び女性等の自殺等についての調査** 学校において、児童生徒等の自殺又は自殺の疑いのある事案について、学校が持つ情報の整理等の基本調査を行い、自殺の背景に学校生活に関係する要素があると考えられる場合や、遺族の要望がある場合等には、学校又は学校の設置者が再発防止を検討するための第三者を主体としたより詳細な調査を行う。【文部科学省】
４．自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る **（４）教職員に対する普及啓発等** 児童生徒と日々接している学級担任、養護教諭等の教職員や、学生相談に関わる大学等の教職員に対し、ＳＯＳの出し方を教えるだけではなく、子どもが出したＳＯＳについて、周囲の大人が気づく感度をいかに高め、また、どのように受け止めるかなどについて普及啓発を実施するため、研修に資する教材の作成・配布などにより取組の支援を行う。自殺者の遺児等に対するケアも含め教育相談を担当する教職員の資質向上のための研修等を実施する。また、自殺念慮の割合等が高いことが指摘されている性的マイノリティについて、無理解や偏見等がその背景にある社会的要因の一つであると捉えて、教職員の理解を促進する。【文部科学省】	**４．自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る** **（４）教職員に対する普及啓発等** 児童生徒と日々接している学級担任、養護教諭等の教職員や、学生相談に関わる大学等の教職員に対し、ＳＯＳの出し方を教えるだけではなく、子どもがＳＯＳを出しやすい環境を整えることの重要性を伝え、また、大人が子どものＳＯＳを察知し、それをどのように受け止めて適切な支援につなげるかなどについて普及啓発を実施するため、研修に資する教材の作成・配布等により取組の支援を行う。遺児等に対するケアも含め教育相談を担当する教職員の資質向上のための研修等を実施する。また、自殺念慮の割合等が高いことが指摘されている性的マイノリティについて、無理解や偏見等がその背景にある社会的要因の一つであると捉えて、教職員の理解を促進する。【文部科学省】
（９）遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上 警察官、消防職員等の公的機関で自殺に関連した業務に従事する者に対して、適切な遺族等への対応等に関する知識の普及を促進する。【警察庁、総務省】	**（９）遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上** 警察官、消防職員等の公的機関で自殺に関連した業務に従事する者に対して、遺族等からの意見も踏まえつつ、遺族等に寄り添った適切な遺族等への対応等に関する知識の普及を促進する。【警察庁、総務省】

9． 遺された人への支援を充実する

基本法では、その目的規定において、自殺対策の総合的推進により、自殺の防止を図ることとともに、自殺者の親族等の支援の充実を図ることが掲げられている。自殺により遺された人等に対する迅速な支援を行うとともに、全国どこでも、関連施策を含めた必要な支援情報を得ることができるよう情報提供を推進するなど、支援を充実する。また、遺族の自助グループ等の地域における活動を支援する。

（1）遺族の自助グループ等の運営支援

地域における遺族の自助グループ等の運営、相談機関の遺族等への周知を支援するとともに、精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺族等への相談体制を充実する。【厚生労働省】

（2）学校、職場等での事後対応の促進

学校、職場で自殺があった場合に、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。【文部科学省、厚生労働省】

（3）遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等

遺族等が全国どこでも、関連施策を含めた必要な支援情報を得ることができるよう、自殺総合対策推進センターを中心に取り組む。また、遺族等が総合的な支援ニーズを持つ可能性があることを踏まえ、必要に応じて役立つ情報を迅速に得ることができるよう、一般的な心身への影響と留意点、諸手続に関する情報、自助グループ等の活動情報、民間団体及び地方公共団体の相談窓口その他必要な情報を掲載したパンフレットの作成と、遺族等と接する機会の多い関係機関等での配布を徹底するなど、自殺者や遺族のプライバシーに配慮しつつ、遺族等が必要とする支援策等に係る情報提供を推進する。【厚生労働省】

いわゆる心理的瑕疵物件をめぐる空室損害の請求等、遺族等が直面し得る問題について、法的問題も含め検討する。【厚生労働省】

（4）遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上

警察官、消防職員等の公的機関で自殺に関連した業務に従事する者に対して、適切な遺族等への対応等に関する知識の普及を促進する。【警察庁、総務省】【再掲】

（5）遺児等への支援

地域における遺児等の自助グループ等の運営、相談機関の遺児等やその保護者への周知を支援するとともに、児童生徒と日頃から接する機会の多い学校の教職員を中心に、児童相談所、精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺児等に関する相談体制を充実する。【文部科学省、厚生労働省】

遺児等に対するケアも含め教育相談を担当する教職員の資質向上のための研修等を実施する。【文部科学省】【再掲】

11． 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

（1）いじめを苦にした子どもの自殺の予防

いじめが人に与える影響の大きさへの理解を促すため、いじめを受けた経験のある人やいじめを苦に自殺で亡くなった子を持つ遺族等の体験談等を、学校において、子どもや教育関係者が聴く機会を設けるよう努める。【文部科学省】

9． 遺された人への支援を充実する

基本法では、その目的規定において、自殺対策の総合的推進により、自殺の防止を図ることとともに、自殺者の親族等の支援の充実を図ることが掲げられている。自殺により遺された人等に対する迅速な支援を行うとともに、全国どこでも、関連施策を含めた必要な支援情報を得ることができるよう情報提供を推進するなど、支援を充実する。また、遺族の自助グループ等の地域における活動を支援する。

（1）遺族の自助グループ等の運営支援

地域における遺族の自助グループ等の運営、相談機関の遺族等への周知を支援するとともに、精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺族等への相談体制を充実する。【厚生労働省】

（2）学校、職場等での事後対応の促進

学校、職場で自殺があった場合に、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を行い、遺族の声を聞く機会を設ける等により遺族等の意向を丁寧に確認しつつ、遺族等に寄り添った適切な事後対応を促す。【文部科学省、厚生労働省】

（3）遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等

遺族等が全国どこでも、関連施策を含めた必要な支援情報を得ることができるよう、指定調査研究等法人を中心に取り組む。また、遺族等が総合的な支援ニーズを持つ可能性があることを踏まえ、必要に応じて役立つ情報を迅速に得ることができるよう、一般的な心身への影響と留意点、諸手続に関する情報、自助グループ等の活動情報、民間団体及び地方公共団体の相談窓口その他必要な情報を掲載したパンフレットの作成と、遺族等と接する機会の多い関係機関等での配布を徹底するなど、自殺者や遺族のプライバシーに配慮しつつ、遺族等が必要とする支援策等に係る情報提供を推進する。【厚生労働省】

遺族等が必要とする遺族の自助グループ等の情報や行政上の諸手続及び法的問題への留意事項等をとりまとめ「生きることの包括的な支援」として作成された「自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引き」（平成30年11月）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。【厚生労働省】

（4）遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上

警察官、消防職員等の公的機関で自殺に関連した業務に従事する者に対して、遺族等からの意見も踏まえつつ、遺族等に寄り添った適切な遺族等への対応等に関する知識の普及を促進する。【警察庁、総務省】【再掲】

（5）遺児等への支援

地域における遺児等の支援活動の運営、遺児等やその保護者への相談機関の周知を支援するとともに、児童生徒と日頃から接する機会の多い学校の教職員を中心に、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、児童相談所、精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺児等に関する相談体制を充実する。【文部科学省、厚生労働省】

遺児等に対するケアも含め教育相談を担当する教職員の資質向上のための研修等を実施する。【文部科学省】【再掲】

また、遺児の中には、ケアを要する家族がいる場合、自身がヤングケアラーとならざるを得ない可能性があるが、そうした場合に心理的なサポートに加えて看護や介護等を含めた支援を受けられるよう、適切な情報の周知や支援を強化する。【厚生労働省】

11． 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

（1）いじめを苦にした子どもの自殺の予防

いじめが人に与える影響の大きさへの理解を促すため、いじめを受けた経験のある人やいじめを苦に自殺で亡くなった子を持つ遺族等の体験談等を、学校において、子どもや教育関係者が聴く機会を設けるよう努める。【文部科学省】

索引

あ

あいまいな喪失・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
誤った認識・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
アンケート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・42、52、103
安全配慮義務・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・101、105

い

遺児・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
いじめ・・・・・・・・・・・・21、94、102、103、104、105
いじめの重大事態の調査に関するガイドライン・・・・・・104
遺書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
遺族・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
遺族外来・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
遺族スタッフ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・67
遺族年金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22、83、84、88
遺族のつどい・・・・・・・・・・・32、50、51、53、73、109
遺族補償給付・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100
遺品・・・・・・・・・・・・8、22、25、34、45、46、56、96
医療過誤・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・72、101
インターネットに関するトラブル・・・・・・・・・・・・・102

お

おくやみコーナー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・70、74
オンライン形式のわかち合いの会・・・・・・・・・・・72、73

か

介護保険・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・82、84
開示請求・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・95、102
火葬許可申請・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・82、84
学校の危機管理マニュアル作成の手引・・・・・・・・・・110
からだの反応　12、13、14、16、18、21、38、40、46、57
過労自殺・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100
監督義務・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・105

き

記念日反応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12、50
基本調査・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・58、103
教育委員会・・・・・・・・・・・・47、56、57、58、76、104
教育ローン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90
極度額・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・98
緊急支援チーム・・・・・・・・・・・・・・・32、33、58、76
金融機関・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8、34、78、86

く

グリーフ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12、47
グリーフケア・・・・・・・・・・・・・・・12、47、69、78
グリーフケア外来・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
グリーフサポート・・・・・・・・・・・・・・・・12、47、75
グリーフワーク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47

け

警察・・・・・・・・・・・8、33、35、44、46、68、69、106
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106
啓発活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45
啓発動画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32、68
ゲートキーパー研修・・・・・・・・・・・・・・32、67、68
原状回復費用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・98
限定承認・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・94

こ

高額療養費・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・83
厚生年金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・83、84、88
高等学校等就学支援金制度・・・・・・・・・・・・・・・・89
高等教育の修学支援新制度・・・・・・・・・・・・・・・・90
行動の変化・・・・12、13、14、15、16、18、19、21、46
公認心理師・・・・・・・・・・・・8、58、70、71、72、76
告知義務・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・99
国民健康保険・・・・・・・・・・・・・・・・・・82、83、84
国民年金・・・・・・・・・・・・・・・・・・82、83、84、88
こころの反応・・・・・・・・・・・・・・13、14、16、17、18
個体側要因・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100
国家賠償請求・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・105
国家賠償法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・105
子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・56、58、76、110
子供の自殺が起きたときの背景調査の指針（改訂版）・・103
子ども・若者育成支援推進法・・・・・・・・・・・・・・・55

さ

災害共済給付制度・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・89
財産の処分・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・96
再審査請求・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100
削除請求・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・102

し

事故物件・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・98
自殺総合対策大綱・・・・・・・・6、7、29、30、118、119
自殺対策基本法・・・・・・6、28、29、30、31、116、117
自殺対策強化月間・・・・・・・・・・・・・・・・・・30、72
自殺対策主管課・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8、35
自殺対策を推進するために映画制作者と舞台・映像関係者に知ってもらいたい基礎知識・・・・・・・・・・・・・・・・・・111
自殺とメンタルヘルス不調に関する報道　オーストラリア・マインドフレームによるメディア関係者のための手引・・・111
自殺未遂者支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・42、71
自殺免責特約・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・97
自殺予防週間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30
自殺予防　遺された人たちのための自助グループの始めかた（日本語初版）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・110
自殺予防を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識2023年版 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・111
自死遺児・・・・・・・・・・・・・・6、9、47、48、74、75
自死遺族が直面するいわゆる心理的瑕疵物件をめぐる空き室損害問題に関する判例集・・・・・・・・・・・・・・・・・110

自死遺族が直面する法律問題　自死遺族支援のための手引　111
自死遺族等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
自死遺族等支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引・・・・ 7、111
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・・・・・・・・・・・・・・110
自助グループ・・ 29、32、46、47、48、50、53、109、110
失踪宣告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15、107
指導が不適切な教員に対する人事管理システムのガイドライン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・104
児童手当・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 82、84
死亡一時金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 83、84
司法書士・・・・・・・・・・・・・・・ 8、23、34、47、71
死亡退職金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94、107
死亡弔慰金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94
死亡届・・・・・・・・・・・・・・・・ 69、70、82、84
社会福祉協議会・・・・・・・・・・・・・・ 8、47、74、88
借金・・・・・・・・・・・ 22、25、46、72、95、96、107
就学援助制度・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 89
熟慮期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・82、84、94
奨学金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・46、75、90
詳細調査・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・103、104
消防・・・・・・・・・・ 8、33、35、44、46、66、68、71
情報提供・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46、47
将来賃料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 98
職場における自殺の予防と対応（改訂第５版）・・・ 61、110
所得税の準確定申告・・・・・・・・・・・・・・・・・ 82、84
進行役（ファシリテーター）・・・・・・・・・・・・・ 51
人材の育成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44、67、68
審査請求・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100
心的外傷後ストレス障害・・・・・・・・・・・・・・・ 21
心理的瑕疵物件・・・・・・・・・・・・・・・・・ 98、110

す

スクールカウンセラー・・ 8、32、35、48、56、57、58、76
スクールソーシャルワーカー・・・・・・・・ 8、48、35、58

せ

生活困窮者自立支援制度・・・・・・・・・・・・・・・・・ 88
生活福祉資金貸付制度・・・・・・・・・・・・・・・ 47、88
生活保護・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47、72、88
精神科救急医療ガイドライン2022年版 ・・・・・・・・・111
精神保健福祉士・・・・・・・・・・・・・・ 8、35、72、76
精神保健福祉センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8、42、45、47、48、50、54、58、73、76、108
生徒指導提要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57、58
生命保険・・・・・・ 22、25、46、78、86、94、97、107
世帯主変更届・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 82、84
セルフケア・・・・・・・・・・・・・・・ 42、43、70、109

そ

葬儀 15、20、22、25、34、46、56、57、69、77、83、84、96
総合相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46、71
葬祭費・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・83、84、96
葬祭料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100
相続・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94
相続放棄・・・・・・・・・・・・ 23、82、94、95、96、98
相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48、49
損害賠償請求・・・・・ 25、94、98、100、101、105、107

た

体験談・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32、44、67、68
宅地建物取引業者による人の死の告知に関するガイドライン 99
単純承認・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94、96

ち

地域自殺対策計画・・・・・・・・・・ 6、30、42、66、70
地域自殺対策推進センター・・・・・・・・・・・ 8、35、42
地域自殺対策政策パッケージ・・・・・・・・・・・・・・・64
地域版ホエール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64

つ

追悼法要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・77
つなぎ支援・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49、66、71

て

適応障害・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21、24、100
デジタル遺品・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・96
鉄道事故・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 101

と

ドナー家族・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・78
取消訴訟・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100

に

日本スポーツ振興センター・・・・・・・・・・・・・・・・89

ね

ネットワークの強化・・・・・・・・・・ 32、42、66、77

は

バーンアウト（燃え尽き症候群）・・・・・・・・・・・・・42
背景調査・・・・・・・・・・・・・・ 32、57、58、103
ハッシュタグ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47
発信者情報開示請求・・・・・・・・・・・・・・・・・ 102

ひ

ピアサポーター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・73
ピアサポート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・73
悲嘆反応・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12、21、74
ひとり親家庭等の支援・・・・・・・・・・・・ 33、54、89
誹謗中傷・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24、102

索引

ふ

不正アクセス行為の禁止等に関する法律・・・・・・・・・・ 96
不適切指導・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・103、105
不登校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16、19
不動産・・・・・・・・・・・・ 34、83、84、86、94、98、99
プライバシー・・・・・・・・ 38、45、46、56、57、71、102
フラッシュバック・・・・・・・・・・・・・・・・13、14、56
振替輸送費・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・101

へ

偏見・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
弁護士・・8、23、35、47、49、70、71、72、94、97、98、100、101、107、108

ほ

法定相続人・・・・・・・・・・・・・・・・・・・94、95、98
法律相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72、108
保健師・・・8、34、48、50、54、59、66、67、70、71、76
保健所・・・・・8、35、42、48、50、54、58、67、69、74
保証人・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・95、98

ま

埋葬料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・83、84
埋葬許可申請・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・82、84

み

未支給失業等給付・・・・・・・・・・・・・・・・・・83、84
未支給年金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・83、96
未成年後見制度・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
民生委員・・・・・・・・・・・・・・・・8、22、34、47、67

め

命日反応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
名誉及び生活の平穏への配慮・・・・・・・・・・・・・6、28
メタバース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
免責・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 97
メンタルヘルス・・・・・・・・・・・22、23、24、59、111

や

ヤングケアラー・・・・・・・・・・・・・・・・・33、54、55

ゆ

行方不明・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15、107

よ

養護教諭・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8、35、57、74
要保護児童対策地域協議会・・・・・・・・・・・・・・・・33
抑うつ・・・・・・・・・・・ 12、13、14、20、21、24、49
予見可能性・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・101、105

り

臨床心理士・・・・・・・・・・・・8、58、71、72、76、108

ろ

労災・・・・・・・・・・・ 23、25、47、61、72、100、107
労働基準監督署・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 47、61
労働者死傷病報告書・・・・・・・・・・・・・・・・・・・61
ロールモデル・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50、67、75

わ

わかち合いの会　50、51、53、67、72、73、75、79、109

A

Ambiguous loss・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
Anniversary reaction・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

G

Grief・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

L

LGBTQ＋・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・79

P

PREVENTING SUICIDE：A resource for filmmakers and others working on stage and screen・・・・・・・・・ 111
Preventing suicide：a resource for media professionals Update 2023・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 111
PTSD・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21、24

R

Reporting suicide and mental ill-health：A Mindframe resource for media professionals・・・・・・・・・・ 111

S

SNS・・・・・・・・32、41、47、48、59、72、96、102

MEMO

【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/

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）

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK