

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するしない

- 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と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があります。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と直面させ、傷つけてしまったりする場合があります。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、以下のようない配慮が必要です。

- 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
- 疲れすぎないように、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

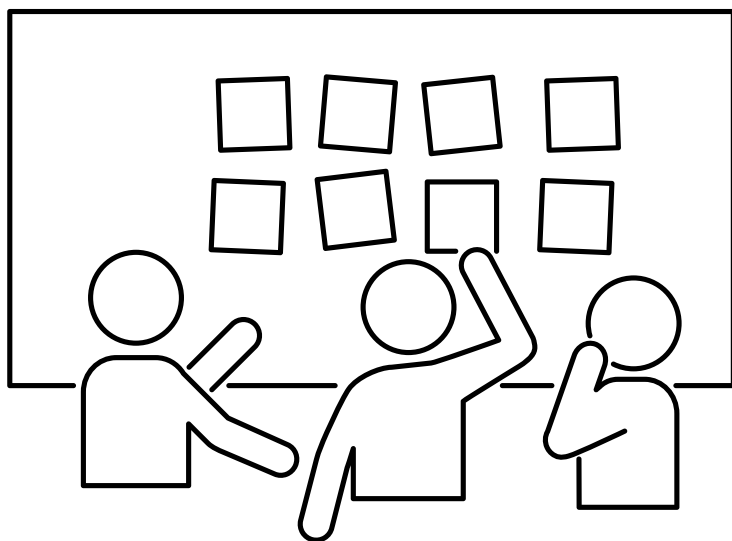
- 健康を維持し、十分な栄養を摂るように気をつける
- 睡眠のリズムを整える
- 楽しめること、笑えることを見つける
- レジャー活動を増やし、ストレスマネジメントを行い、運動をするよう心がける
- たとえ短い時間でも、食事や、休息、リラックスできる時間をとる
- 気がかりなことを整理するために、日記をつける
- 過去に役立った対処法や、強い気持ちでいるために何ができるのかを考える
- 家庭に戻ることに苛立ちや困難を感じる場合は、誰かに子育てを手伝ってもらう
- 友人、大切な人、そのほか信頼できる人と話し、相談に乗ってもらうようにする
- 休暇を取ったり、時間をかけて少しずつ日常生活に戻るために、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、事前に話し合ってから決める
- 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せもらう
- 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 遺体の引き取り方 ・ 起こり得る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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ わかち合いの会や自助グループの情報 ・ こどものころのケア ・ 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⁾

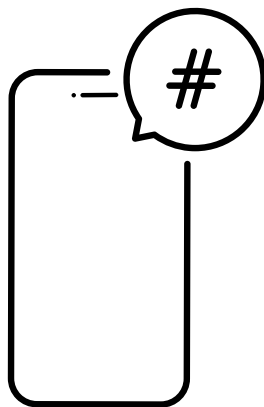
自死遺族等が直面し得る課題は様々であり、関わる可能性のある関係機関、職種の範囲も多岐にわたります。以下は、自死遺族等へ情報提供すべき社会資源の代表的なものですが、管内でどういった機関が、どのようなサービスを提供しているか、事前に把握しておく必要があります。

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を開催し、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ずることができる
- 自分だけではと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：子どもを亡くした親、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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・(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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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、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ともあります⁽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人して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

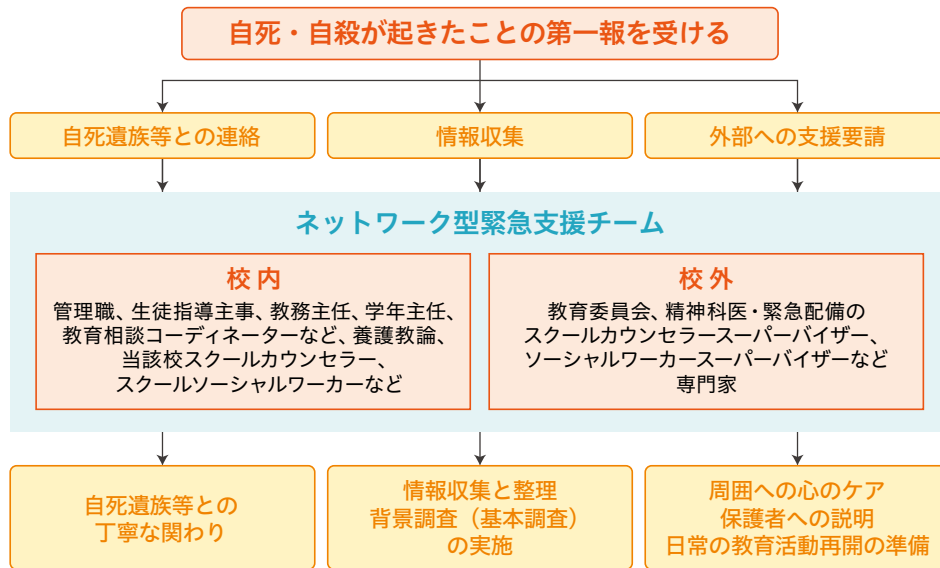
<特に影響を受ける可能性のある人>⁽²²⁾

- 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、専門的學生支援の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と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には、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）、高橋（2012、28頁）。
- (2) 厚生労働省（2009b、8-9頁）、加藤（2019、75頁）、高橋（2012、30頁）。
- (3) 厚生労働省（2009b、17頁）、エスピー（邦訳2005、35頁）、高橋（2012、29頁）。
- (4) 株式会社キャンサーキャン（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) 高橋（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）。