

～令和4年度自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会～

JSCPからの情報提供

2023年3月25日（土）

いのち支える自殺対策推進センター
Japan Suicide Countermeasures Promotion Center

自死遺族等支援室 菅沼

資料の取り扱いについて

本資料に掲載された内容や写真などすべての情報は、
「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）」
もしくは原権利者の著作物です。

JSCP及び原権利者からの許諾を受けていない無断転用は、
禁止させていただきます。

用語について

引用元：自殺総合対策推進センター（JSSC）「自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引～」より一部抜粋

自死遺族「等」とは

親族のみならず、職場の同僚、学校の友人、

婚約者や内縁関係の人、親しい友人等、

自殺によって影響を受ける可能性のあるすべての人

遺児や遺族に関する表現は「自死」を使う

遺族向けのリーフレット等においては、

「大切な人を自死で亡くした方へ」

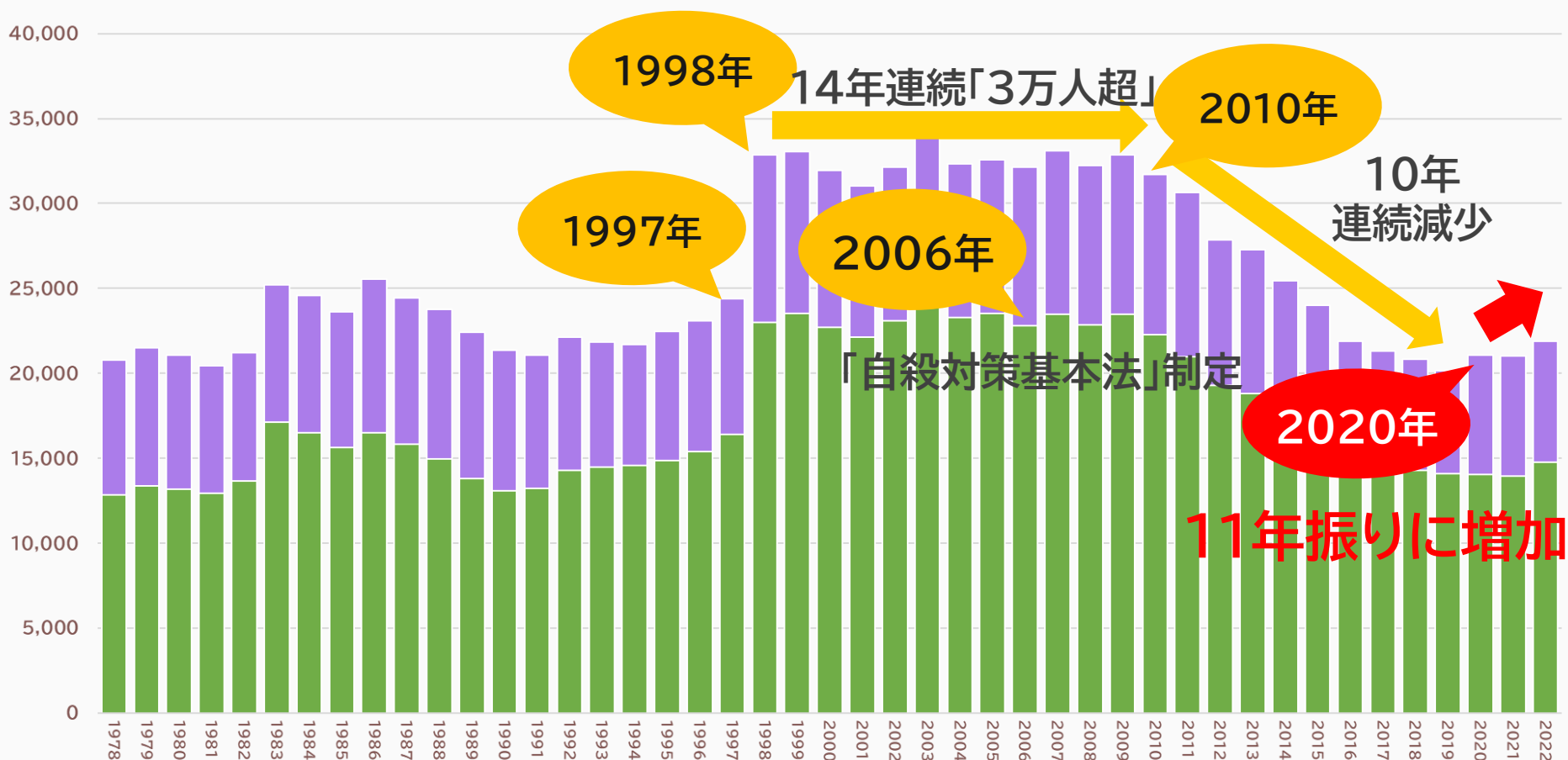
といった遺族の心情に配慮した表現にすることも大切である

自死遺族等支援の歩みと

法的根拠

日本の自殺者数の年次推移

出典：「令和4年中における自殺の状況」 厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課 よりJSCPが作成



遺児・遺族が切り拓いてきた「道」

▶1998年

自殺者3万2千人。自死遺児は推定で1万1779人。

▶2000年

- ・あしなが育英会が「第一回自死遺児ミーティング」を実施。
全国で初めて自死遺児のこころのケアに乗り出す。
- ・自死遺児たちが小冊子『自殺って言えない（「あしなが育英会」編）』を発行。
自殺がタブー視される状況の中、自死遺児たちが自らの体験を語り始めたことで、自殺対策の「芽」が出始めた。

▶2002年

- ・『自殺って言えなかった。（サンマーク出版）』が刊行。
小学生から大学生まで18人の自死遺児たちが思いをつづったはじめての手記集。

▶2006年

- ・自殺対策法制化を求める「3万人署名」。
結果、10万筆以上集まった署名の中には多くの遺族からも署名が寄せられた。
- ・「自殺対策基本法」が成立
故・山本孝史議員が中心的な役割を担っていた
「超党派議員有志の会」主導の議員立法

自殺実態1000人調査（2007～2013年）

- NPO法人ライフリンクが行った自殺実態調査
- 自殺で亡くなった人500人＋ご遺族等500人＝1000人
- 自死遺族等も参加者（協力者ではない）
- 調査の分析結果が全国の自殺対策の基礎資料になっている

市町村自殺対策計画策定の手引
～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～

平成 29 年 11 月
厚生労働省

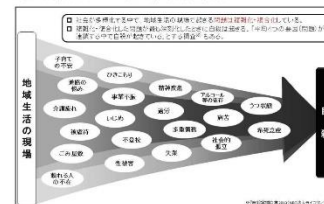
I 自殺対策計画策定の背景

I-1 我が国の自殺対策が目指すもの

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、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、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという無力感から、また与えられた役割の大きさに対する過剰な責任感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過重と見ることが出来ます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

そのため、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、「生きることの包括的な支援」として実施されなければなりません（自殺対策基本法第3条）。自殺対策基本法は、第1条において、「自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の遺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」となっています。我が国の自殺対策は、全ての人がかけがえのない個人として尊重される社会、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しているのです。

図1：自殺の危機感イメージ図（厚生労働省資料）



自殺対策に関する法律等の流れ

2006年6月 自殺対策基本法の成立（議員立法）【10月施行】

- 自殺対策の基本理念（自殺を個人的な問題としてのみ捉えず、社会的な取組として実施等）
- 国、地方公共団体、事業主、国民の責務
- 政府による自殺対策大綱の策定、国会への年次報告 等

2007年6月 初の「自殺総合対策大綱」の策定（閣議決定）

2012年8月 自殺総合対策大綱改定（閣議決定）

2016年3月 自殺対策基本法の改正（議員立法）【4月施行】

- 基本理念の追加（保健、医療、福祉、教育、労働等の関連施策との有機的連携等）
- 都道府県・市町村自殺対策計画の策定義務化 等

2017年7月 自殺総合対策大綱改定（閣議決定）

2019年6月 自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するための調査研究及びその成果の活用等の推進に関する法律【9月施行】

- 国立精神・神経医療研究センター（NCNP）から、自殺総合対策推進センター（JSSC）の業務を切り出し。指定調査研究等法人が実施。

2022年10月 自殺総合対策大綱改定（閣議決定）

自殺対策基本法(2006年制定/2016年改正)

(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。

自殺対策基本法(2006年制定/2016年改正)

(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。

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。

自殺対策基本法(2006年制定/2016年改正)

(名誉及び生活の平穩への配慮)

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穩に十分配慮し、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。

(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。

自殺対策基本法(2006年制定/2016年改正)

(民間団体の活動の支援)

第二十二條 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。

新たな自殺総合対策大綱の内容と --- 全国の取り組み

自殺対策基本法 (2006年制定/2016年改正)

(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。

新たな「自殺総合対策大綱」

出典：厚生労働省2022年10月 報道発表資料より抜粋

令和4年（2022年）10月策定

新たな大綱のポイント

- 子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化
- 女性に対する支援の強化
- 地域自殺対策の取組強化
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた
対策の推進など、総合的な自殺対策の更なる推進・強化

新たな「自殺総合対策大綱」

出典：厚生労働省ホームページ「自殺総合対策大綱の概要」より一部抜粋

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
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
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
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
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 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
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
13. 女性の自殺対策を更に推進する

新たな「自殺総合対策大綱」

厚労省資料

出典：厚生労働省ホームページ「自殺総合対策大綱の概要」より一部抜粋

9. 遺された人への支援を充実する

- 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
 - ・学校、職場、公的機関における遺族等に寄り添った事後対応等の促進
- 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
 - ・遺族等が直面する行政上の諸手続や法的問題等への支援の推進
- 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
 - ・ヤングケアラーとなっている遺児の支援強化

新たな「自殺総合対策大綱」の内容

自死遺族等支援に関する項目

※下線部分が旧大綱からの変更箇所

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

自殺や自殺未遂が生じた場合に家族や職場の同僚等を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こと。

新たな「自殺総合対策大綱」の内容

自死遺族等支援に関する項目

※下線部分が旧大綱からの変更箇所

第3 自殺総合対策の基本方針

6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

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穩に十分配慮し、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。

新たな「自殺総合対策大綱」の内容

自死遺族等支援に関する項目

※下線部分が前大綱からの変更箇所

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

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。

新たな「自殺総合対策大綱」の内容

自死遺族等支援に関する項目

※下線部分が旧大綱からの変更箇所

9. 遺された人への支援を充実する

(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】

新たな「自殺総合対策大綱」の内容

自死遺族等支援に関する項目

※下線部分が旧大綱からの変更箇所

9. 遺された人への支援を充実する

(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取りまとめ「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】

新たな「自殺総合対策大綱」の内容

自死遺族等支援に関する項目

※下線部分が旧大綱からの変更箇所

9. 遺された人への支援を充実する

(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】

新たな「自殺総合対策大綱」の内容

自死遺族等支援に関する項目

※下線部分が旧大綱からの変更箇所

9. 遺された人への支援を充実する

(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】

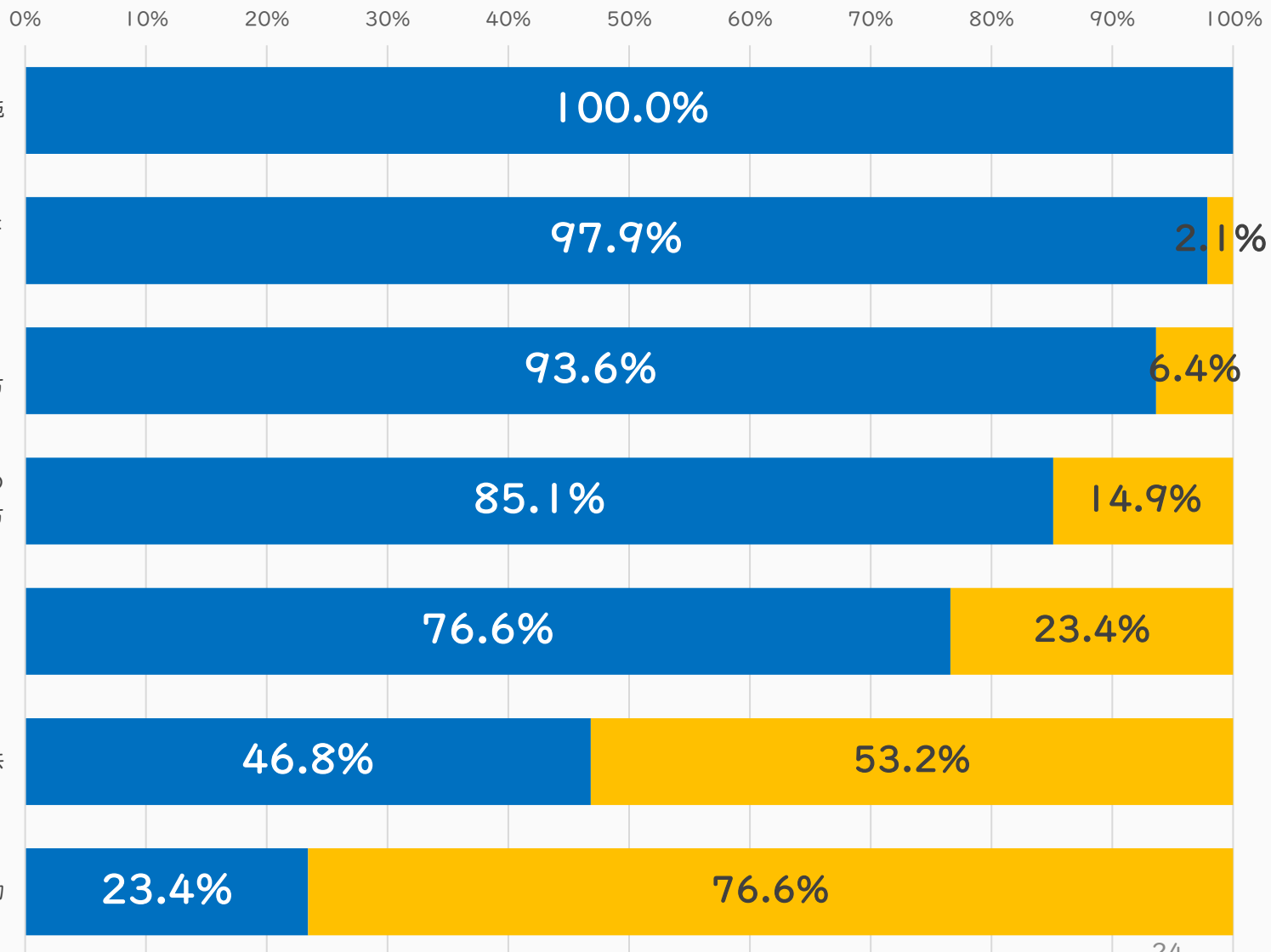
遺児等に対するケアも含め教育相談を担当する教職員の資質向上のための研修等を実施する。【文部科学省】【再掲】

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】

自治体による自死遺族等支援事業（都道府県）

出典：JSCP「自殺対策推進状況調査（令和3年度回答分）」より算出

(n=47)



自治体による自死遺族等支援事業（政令市）

出典：JSCP「自殺対策推進状況調査（令和3年度回答分）」より算出

(n=20)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

自死遺族等支援事業の実施

100.0%

ウェブサイトを通じた
情報提供

100.0%

自治体窓口での
リーフレット配布

100.0%

自治体窓口以外での
リーフレット等配布

70.0%

30.0%

わかちあいの会の開催（支援）

80.0%

20.0%

広報誌等を通じた情報提供

60.0%

40.0%

自死遺族への訪問活動

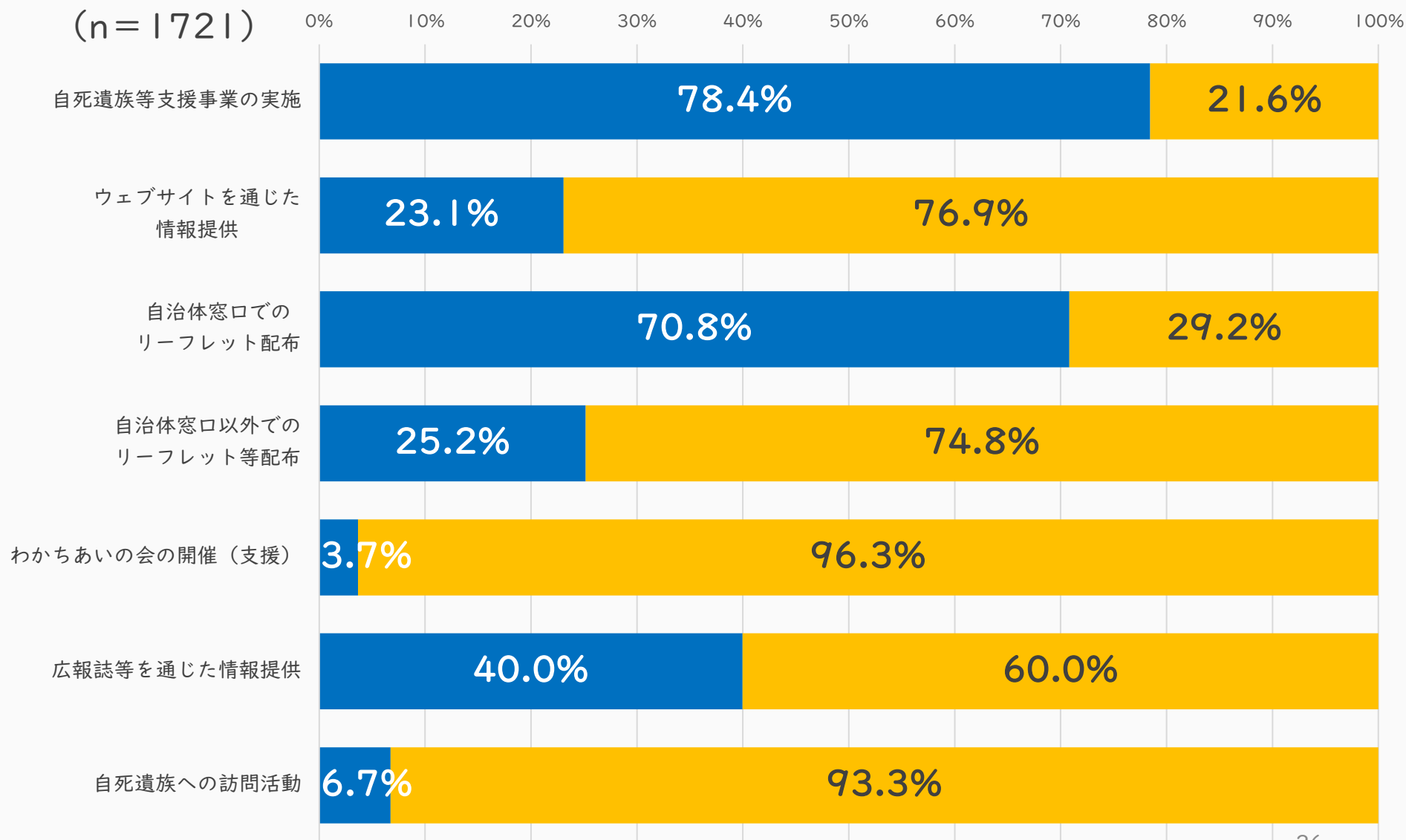
5.0%

95.0%

自治体による自死遺族等支援事業（市区町村）

出典：JSCP「自殺対策推進状況調査（令和3年度回答分）」より算出

(n=1721)



自殺対策基本法(2006年制定/2016年改正)

(都道府県自殺対策計画等)

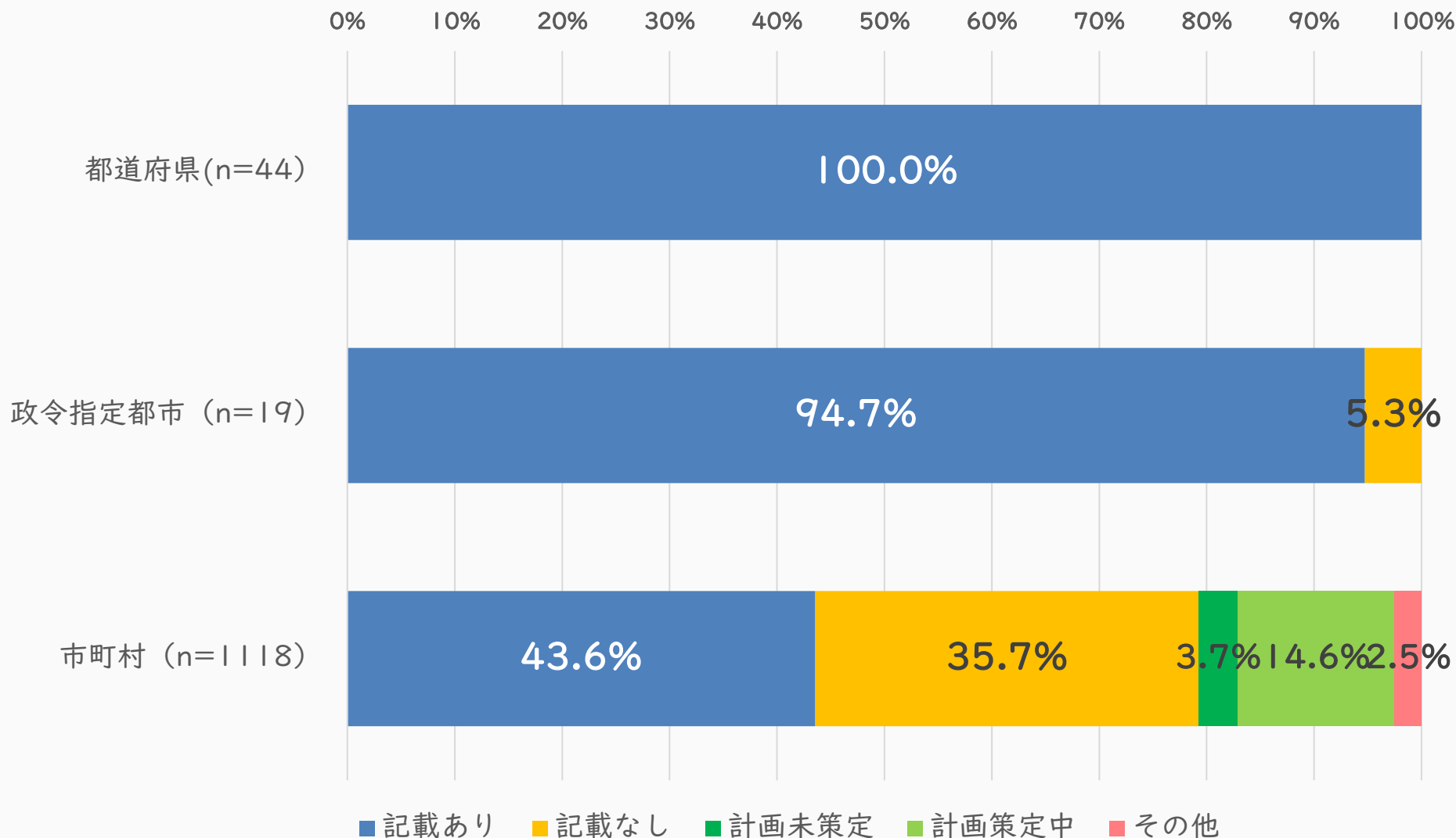
第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

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。

地域自殺対策計画における自死遺族等支援事業

出典：JSSC「自死遺族等支援事業実態調査（令和元年実施分）」より算出

<自死遺族等支援事業の記載>



自死遺族等に参加できるわかち合いの会の実施箇所

JSCP独自調べ（2021年8月31日時点）

出典：「第1回『オンライン形式のわかち合いの会』運営スタッフ配布資料」より引用

全国巡回

1箇所（0箇所）

沖縄地域

4箇所（2箇所）

海外地域

2箇所（1箇所）

ハワイ

北海道地域

14箇所（8箇所）

東北地域

35箇所（22箇所）

甲信越地域

11箇所（5箇所）

北関東地域

12箇所（7箇所）

首都圏地域

64箇所（38箇所）

東海地域

16箇所（10箇所）

四国地域

7箇所（5箇所）

中国地域

19箇所（12箇所）

九州地域

17箇所（11箇所）

北陸地域

5箇所（3箇所）

関西地域

41箇所（19箇所）

北海道

青森

秋田

岩手

山形

宮城

新潟

福島

石川

富山

福井

岐阜

長野

群馬

栃木

茨城

山梨

東京

神奈川

千葉

大阪

奈良

三重

和歌山

京都

滋賀

兵庫

岡山

広島

山口

徳島

香川

愛媛

高知

福岡

佐賀

長崎

熊本

大分

宮崎

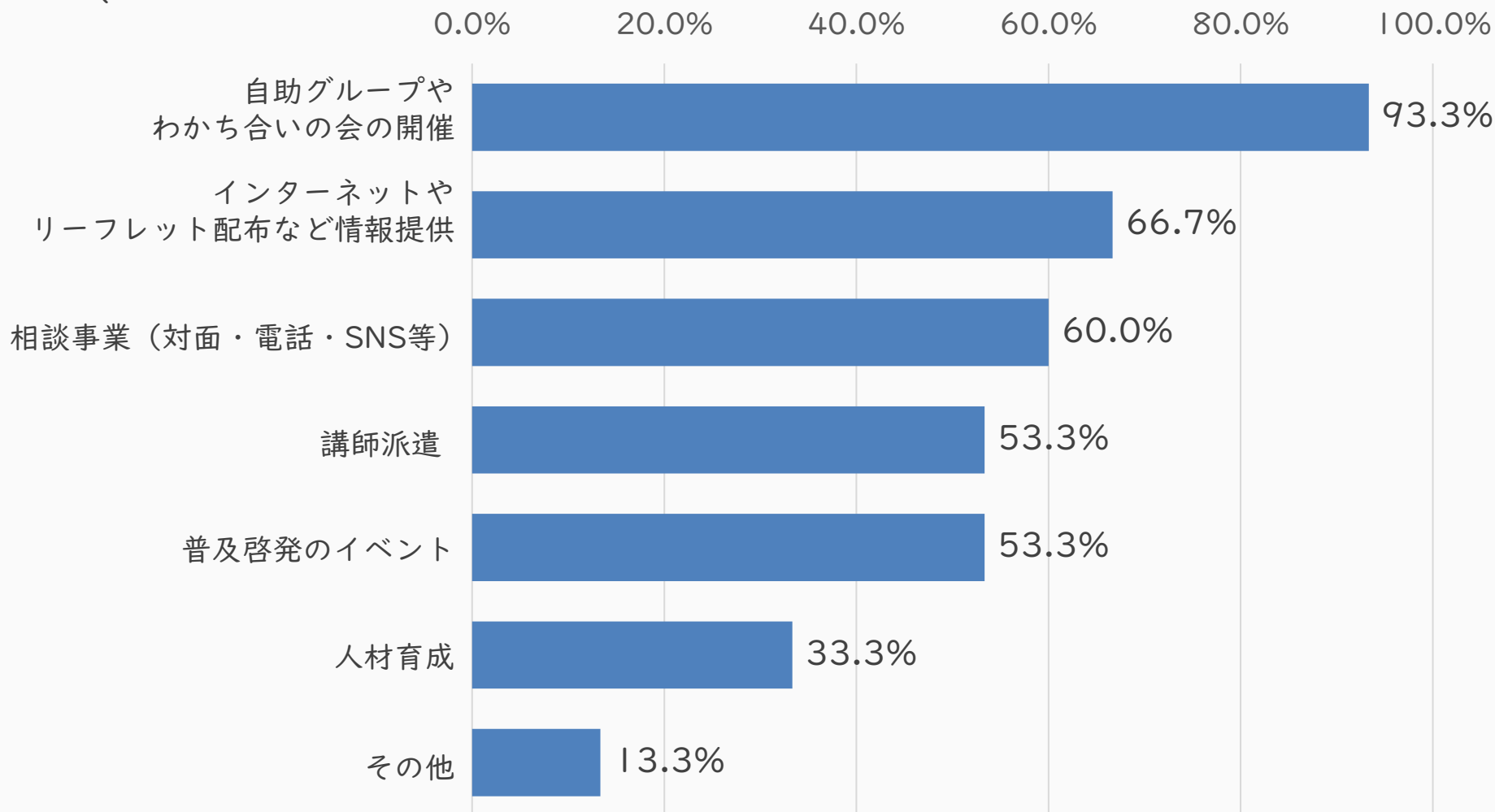
鹿児島

合計:253箇所 / () 内は自死遺族等のみを対象:143箇所

参加団体の活動内容

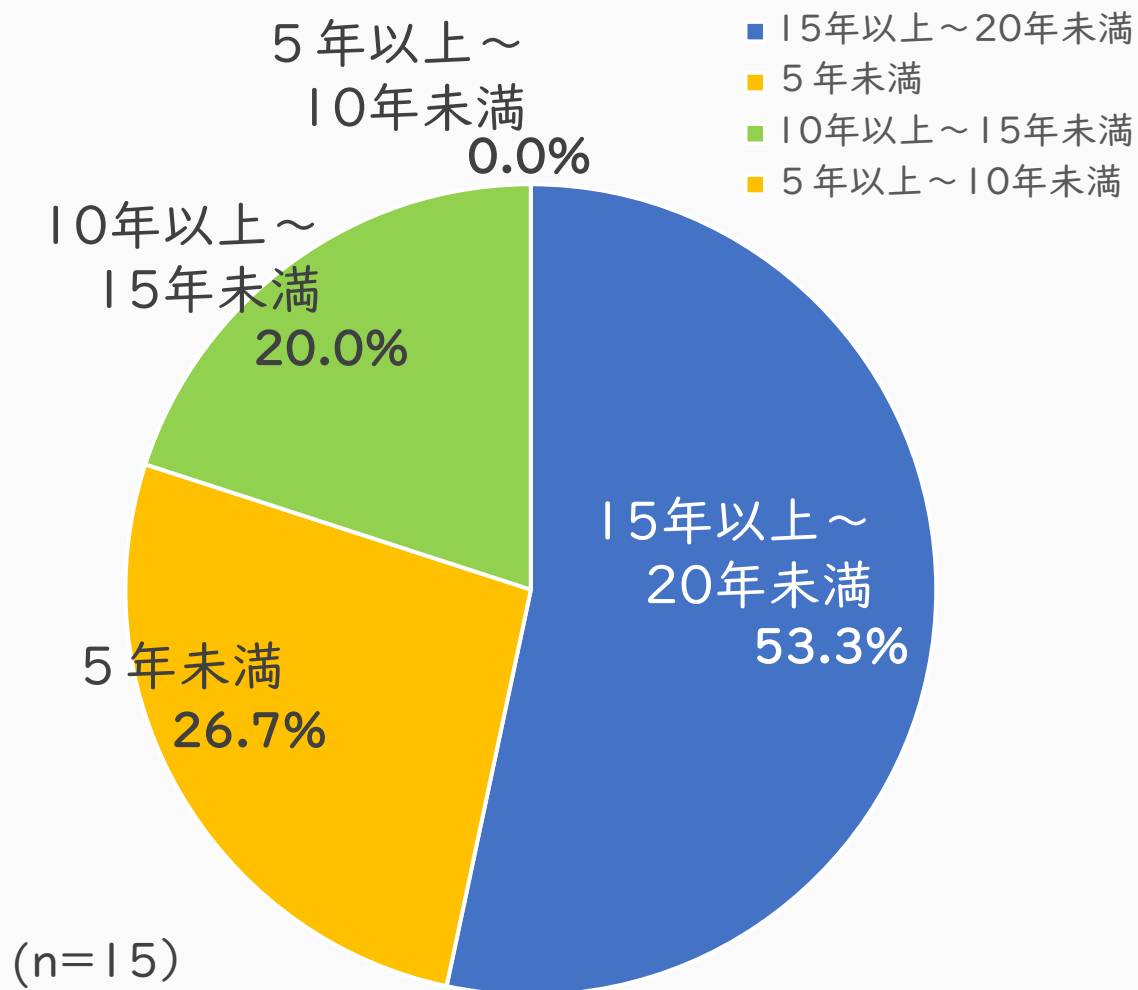
出典：令和4年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会事前アンケート」から算出

(n=15)



参加団体の活動年数

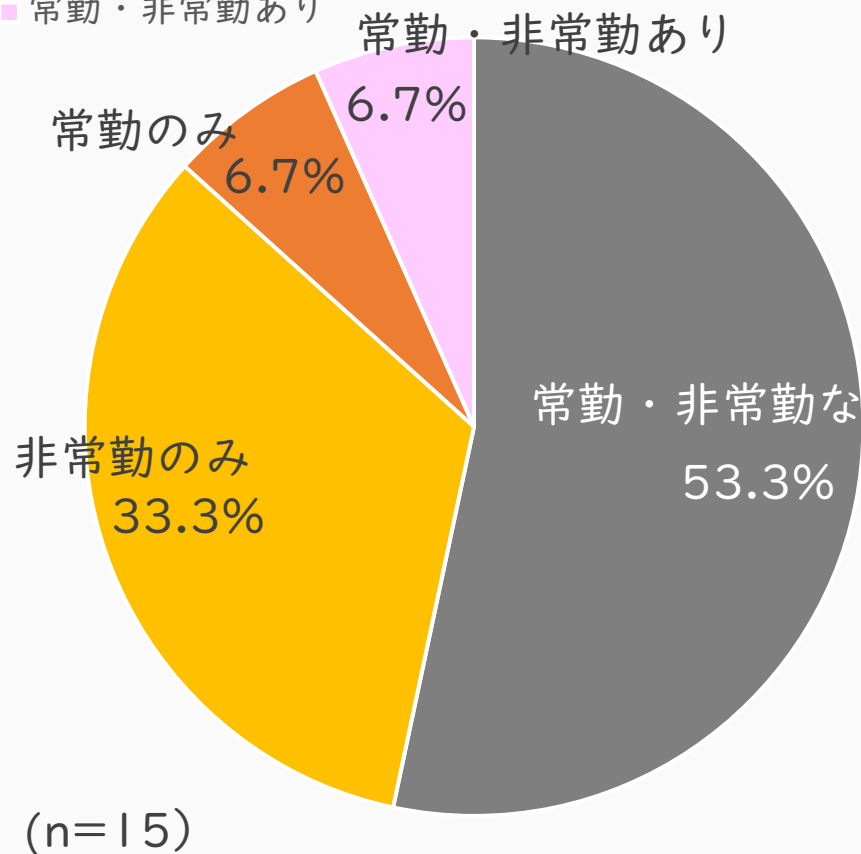
出典：令和4年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会事前アンケート」から算出



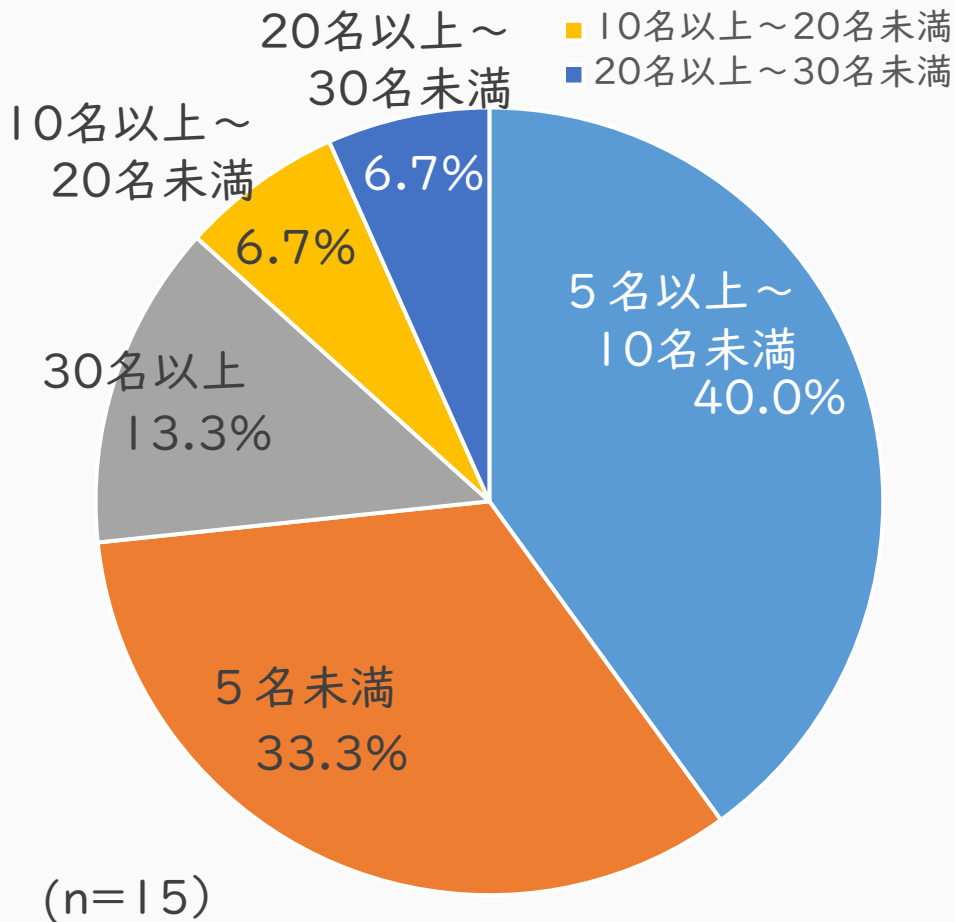
参加団体の活動スタッフの状況

出典：令和4年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会事前アンケート」から算出

- 常勤・非常勤なし
- 非常勤のみ
- 常勤のみ
- 常勤・非常勤あり

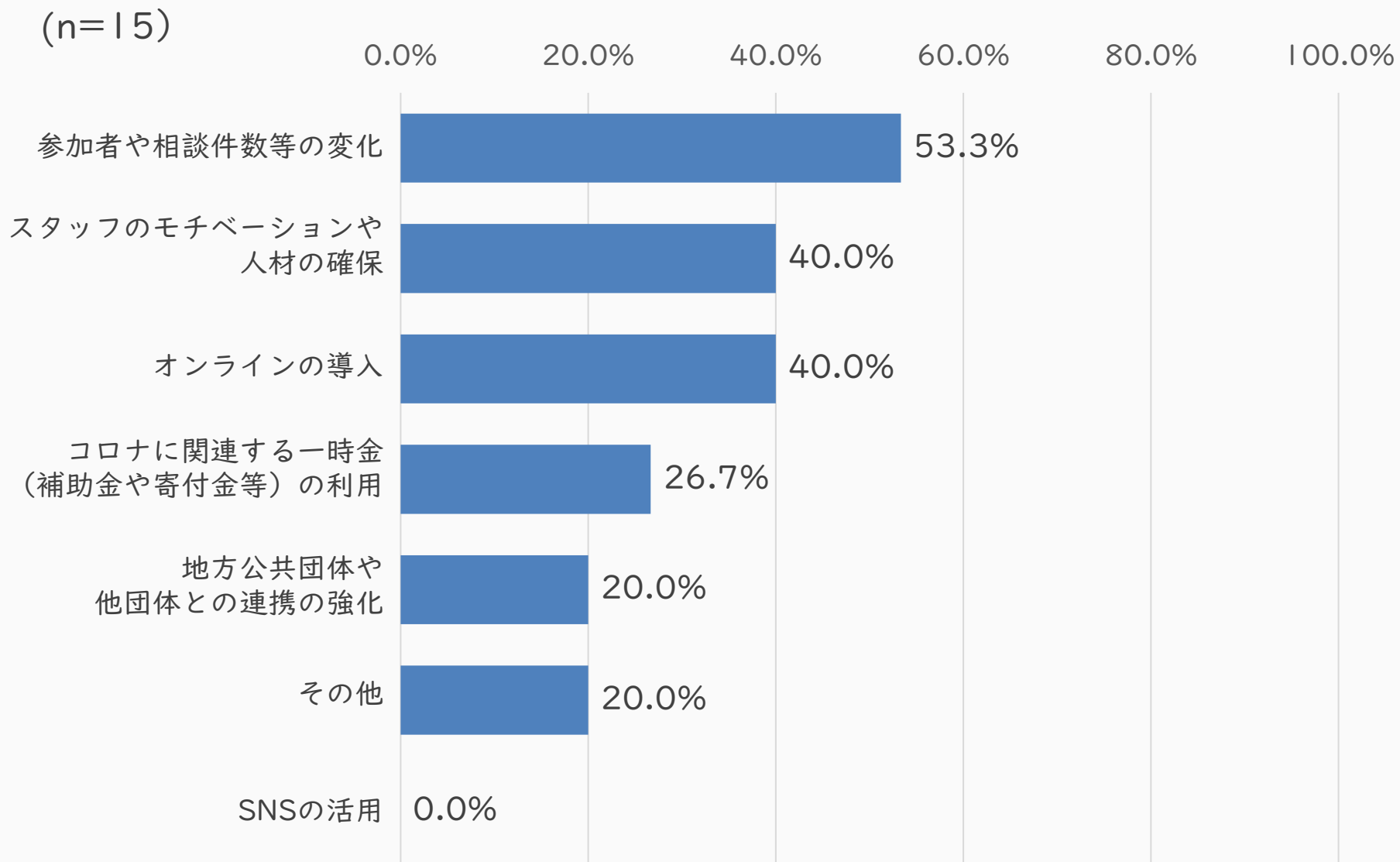


- 5名以上～10名未満
- 5名未満
- 30名以上
- 10名以上～20名未満
- 20名以上～30名未満



参加団体のコロナ禍の活動状況

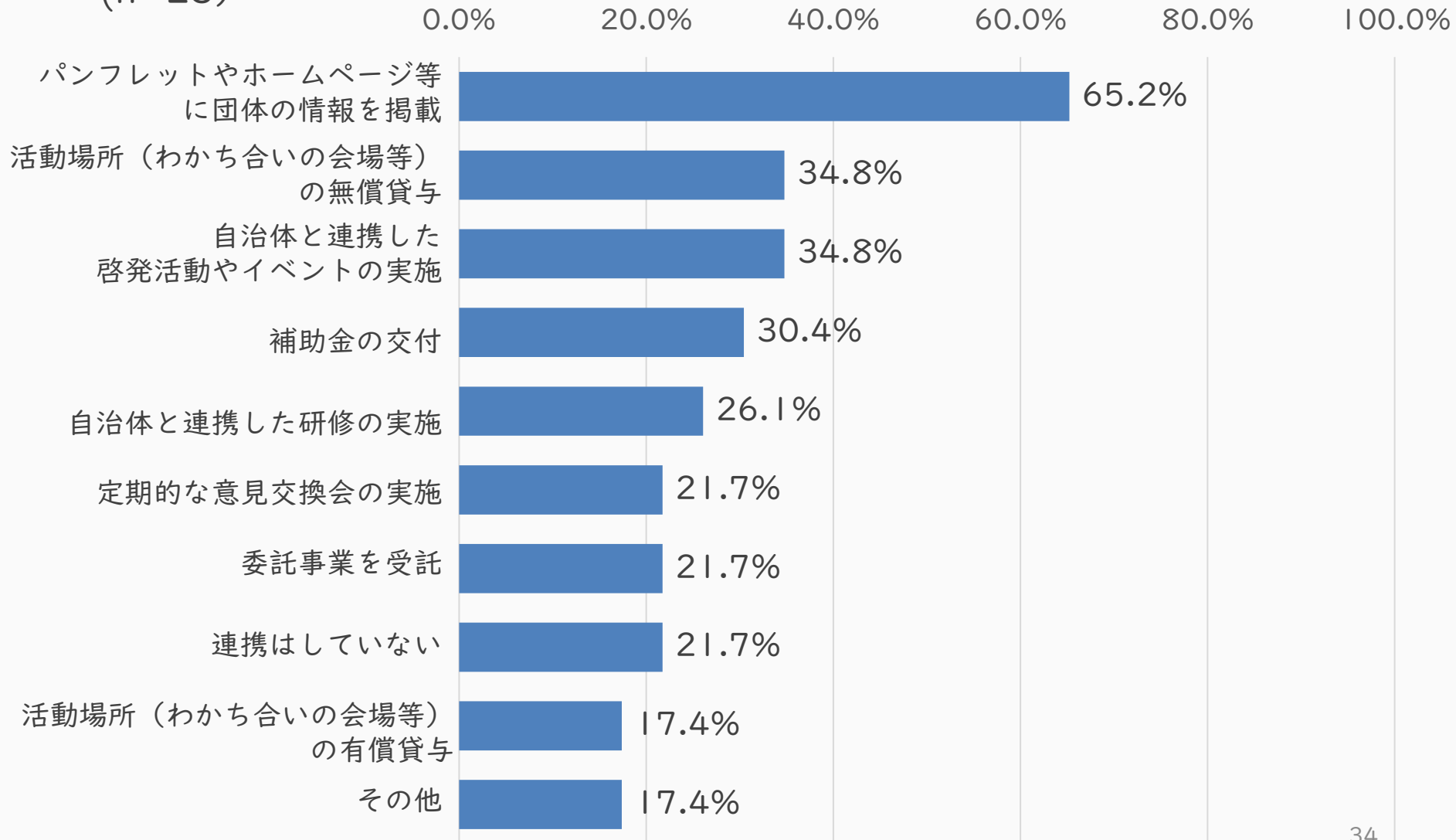
出典：令和4年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会事前アンケート」から算出



自治体との連携の状況

出典：令和4年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会申込フォーム」から算出

(n=23)



自殺に対する偏見をなくす取組

島根県

自死遺族の想いを伝えるパネル展



島根県内の複数都市（松江市・出雲市・江津市・安来市・浜田市・益田市etc）と自死遺族等支援団体「しまね分かち合いの会・虹」が共催で、「自殺対策強化月間」に合わせて、フォーラムやパネル展を毎年開催。

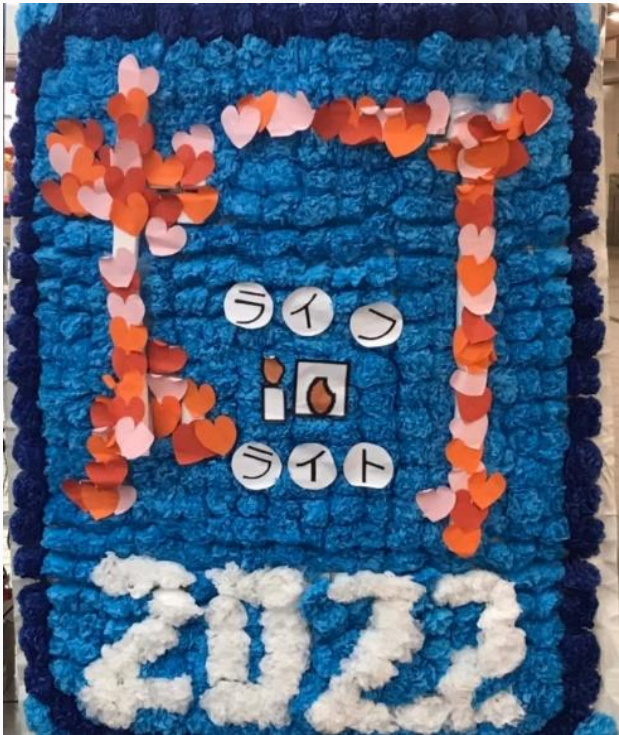
パネル展では、自死遺族の手記や、亡くなった方の遺書などを、市内の市役所や図書館等で展示している。

参考：<https://shimanes.johas.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/01/20230119084751884.pdf>

自殺に対する偏見をなくす取組

京都府・京都市

ライフin 灯(ライト)きょうと2022



京都府、京都市と京都府内の民間団体「こころのカフェきょうと（自死遺族等支援団体）」「京都自死・自殺相談センターSotto」「学生団体SMILE」が共催で、「自殺予防週間」に合わせて、自殺予防の必要性や自死遺族の思いの発信を発信するイベントを毎年開催。

<第1部>パネル展示

<第2部>LEDろうそくの点灯

参考：<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000302498.html>

遺族の自助グループ等の運営支援

福岡市

自死遺族向けのオンラインのわかち合いの会

～自死遺族の方へのご案内～

自死遺族の集い

大切な人を自死で亡くされた方が集い、気持ちを語り合い、支え合う場です。お話を聞くだけでも、匿名での参加も可能です。

リメンバー福岡 自死遺族の集い

- 会 場：福岡市健康づくりサポートセンター あいれふ 8階
- 開 催 日：奇数月第4日曜日 13:00～16:00／参加費500円
- 問合せ先：福岡市精神保健福祉センター ☎092-737-1275
※詳しくは「リメンバー福岡」で検索

久留米市「わかち合いの会」

- 会 場：久留米市保健所(久留米商工会館4階)
- 開 催 日：開催日については、久留米市保健所保健予防課にお問い合わせください。
- 問合せ先：久留米市保健所保健予防課 ☎0942-30-9728

北九州市「わかち合いの会」

- 会 場：北九州市立精神保健福祉センター
- 開 催 日：偶数月第3土曜日 14:00～16:00
- 問合せ先：北九州市立精神保健福祉センター ☎093-522-8729

※ 開催日時を変更することもありますので、事前にお電話にてご確認ください。

福岡市と自死遺族等支援団体「リメンバー福岡」が共催で、自死遺族向けのわかち合いの会を毎月開催。

コロナ禍の2020年からは開催方法をオンラインに切り替えて実施しており、現在は、奇数月を対面、偶数月をオンラインで開催している。

参考：<http://www.rememberfukuoka.com/>

遺族の自助グループ等の運営支援

東京都

身近な人を亡くした若者のつどい

2022年度

身近な人を亡くした 若者のつどい

病気・事故・自死（自殺）など、さまざまな理由で、
身近な人を亡くした方々が自分の想いを語り合う場です。
同じような体験をした若者（18歳～30代）同士で、
あなたの抱えている想いを、少しでも話してみませんか。
ニックネームでの参加、聴くだけの参加もOKです。

無料
定員
10名
要申込

開催スケジュール

4月16日	オンライン
6月4日	オンライン
7月23日	オンライン
8月20日	オンライン
9月17日	オンライン
11月12日	オンライン
12月17日	オンライン
1月21日	オンライン
2月18日	オンライン
3月18日	オンライン

時間・開催場所

時間 10時～12時（受付9時40分～）
会場 オンライン：Zoom
※状況に応じて変更する可能性があります。
HPをご確認ください。

対象

親やきょうだい、友人などの身近な人を亡くした
若者（18歳～30代）
※病気・事故・自死（自殺）など、亡くなられた
原因は問いません。

申込フォームは
こちら



ホームページ https://www.izoku-center.or.jp/bereaved/wakachiai_youth.html
お問い合わせ先 office@izoku-center.or.jp
※お申込みは申込フォームまたはメールで開催日の2日前までに（お名前・電話番号）をご連絡下さい。

主催：NPO法人全国自死遺族等支援センター（クリアファボートリンク） 共催：東京都（予定） 後援：聖路加国際病院

東京都と自死遺族等支援団体「NPO法人全国
自死遺族総合支援センター」が共催で、

身近な人を亡くした若者（18歳～39歳）を対
象としたオンラインのわかちあいの会を実施し
ている。

参考：https://www.izoku-center.or.jp/bereaved/wakachiai_youth.html

遺族の自助グループ等の運営支援

岐阜県

自死遺族ピアカウンセリング事業

分かち合いの集い
同じ体験をした仲間が、奇数月の第4日曜日に集まり、亡くなった方への想いやご自身の気持ちなどを安心して語り、聴き合う集いです。匿名でのご参加も可能です。

開催場所
岐阜県障がい者総合相談センター 2階
岐阜市鷺山向井2563-18 電話058-231-9724
※詳細は電話でお尋ねください。
岐阜県精神保健福祉センター職員が対応します。

ピアカフェ
くつろいだ雰囲気、喫茶店等でお茶を飲みながら気持ちを語り合える自由な場所です。自助グループの活動です。(2ヶ月に1回)

フリースペース
精神保健福祉センターで、読書をしたり文章を書いたり自主活動をしています。(月1回)

ランチ会
フリースペース開催日の11時30分からセンター近くの喫茶店でランチ会をしています。

サポートスペース れんげ草
少人数で、会のスタッフがあなたの気持ちをお聴きします。ゆったりと話してみませんか。(フリースペース開催日)

岐阜県がわかち合いの会に参加する事が難しい遺族を対象に、少人数の自死遺族同士で行うピアカウンセリングを実施。(年12回)

ピアサポーターには、自死遺族等支援団体「千の風の会」に協力依頼し、傾聴の心得等を学んだ岐阜県自死遺族の会(千の風の会)のメンバーが参加している。

コロナ禍の2020年～はオンラインを使用したカウンセリングも始めている。

参考：https://jireidb.jscp.or.jp/files/J22_51.pdf

遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供

東京都

大切な人を自死で亡くした人向けLINE相談



東京都地域自殺対策強化補助事業で、「NPO 法人地域福祉推進事業団」が自死遺族向けのLINEチャット相談やオンラインのわかちあいの会を実施。

相談は精神保健福祉士や社会福祉士等の専門職など主にソーシャルワークを基盤とした相談。LINE相談から電話・対面相談など、必要に応じて関係機関同行等へ移行支援している。

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

遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供

京都市

総合相談会に自死遺族サポーターを配置

「対面相談」または「ZOOMオンライン相談」のどちらかで利用が可能です。

ひとりて抱え込まないで。
悩みを聞く専門家がいます。
話すことで、こころが軽くなる場合があります。

会場では新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、換気や机の消毒等を行います。

相談料 相談時間は 1枠につき45分
事前予約は 各実施日の2週間前から
(学生または初めてのご相談の方に限り、当日3週間前まで予約可です)

自死予防週間 9/10～16
自殺対策強化月間 3/1～31

われらは京都市ゲートキーパーズ
お友達 募集 LINE 登録 はこちら

今すぐにご相談したい方はこちらのQRコードまたは下記URLに掲載しているQRコードへご登録ください。
こころの相談窓口 <https://kyoto-kokoro.org/help/>

京都市こころの健康増進センター
TEL: 075-314-0355
FAX: 075-314-0344
Eメール: kokoro@kyoto-kokoro.org
Facebook: <https://www.facebook.com/kyoto-kokoro/>

京都市が毎月開催している「くらしとこころの総合相談会」に、自死遺族サポーターを配置。

自死遺族からの相談のつなぎ支援などを行っている。

自死遺族サポーターの派遣は、自死遺族等支援団体「こころのカフェきょうと」に委託している。

参考：<https://kyoto-kokoro.org/advice/index.html>

遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上

島根県

警察官、消防隊員等を対象とした自死遺族講演会

島根県警本部と島根県が共催で、自死遺族等に公的機関として最初に対応する警察官や消防隊員等を対象とした自死遺族講演会を開催。

講師は、自死遺族等支援団体「しまね分かち合いの会・虹」の自死遺族に依頼。

自死に関する正しい知識や自死遺族の心情等の理解が促進されるように実体験などを話してもらった。

参考：https://jireidb.jscp.or.jp/files/H29_71.pdf

遺児等への支援

名古屋市

「自死遺児の保護者であるあなたへ」の発行



名古屋市が、身近な人を自死で亡くした子どもの保護者向けに「自死遺児の保護者であるあなたへ」を作成。子どもに起きやすい心とからだと行動の変化や、遺された子どもへの関わり方、具体的な相談窓口等が掲載されている。

作成は、自死遺族等支援団体「リメンバー名古屋」協力依頼をしている。

冊子は名古屋市いのちの支援サイト「[こころの絆創膏](https://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/message/parent.html)」からダウンロードが可能。

参考：<https://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/message/parent.html>

遺児等への支援

大阪府・大阪市

自死遺児相談従事者養成研修

大阪府と大阪市が共催で、自死遺児の相談従事者養成研修を毎年開催。

大阪府内の相談支援業務に従事者や小・中・高等学校、支援学校、大学、専修・各種学校等教育機関、医療機関、子ども家庭センターの職員などが参加している。

講師は自死遺族等支援団体「グリーフサポート・リヴ」や近隣の大学のグリーフケアを専門としている教授に依頼。

参考：https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/43171/00424376/flier_J-6%20.pdf

令和4年度自殺対策研修（J-6）
自死遺児相談従事者養成研修

大阪府では、1日に前3～4人の方が自殺によりなくなっています。
自死遺族、特に遺された子どものこころのケアと、相談支援体制の充実が課題となっています。
この研修は、自死遺児の置かれている状況や子ども特有の悲嘆反応、必要な支援等について理解を深め、より適切な相談支援を行うことができるようになることを目的に実施します。

日時 令和4年11月10日（木） 午後2時から5時まで
場所 国民会館 大ホール（大阪府中央区大手前2-1-2 12階）
対象 ①大阪府内（堺市を除く）の保健所・保健福祉センター、市町村の保健・福祉関係部署等で精神保健福祉業務を含む相談支援業務に従事する職員
②大阪府内（堺市を除く）の小学校・中学校、高等学校、支援学校、大学、専修・各種学校等教育機関の職員
③大阪府内の精神科医療機関（病院、診療所）の職員
④大阪府子ども家庭センターの職員
[定員100名]

〇講義：テーマ「大切な家族を自死で失った子どもの理解と支援」
龍谷大学短期大学部 教授 黒川 雅代子 氏
〇報告：テーマ「自死遺族相談の実践」
NPO法人グリーフサポート・リヴ 代表理事 佐藤 まどか 氏
〇グループワーク

【申込み方法】
申込みフォームから直接お申込みください。
（※フォームからのお申込みができない場合は、担当者までお問合せください）
①氏名（ふりがな） ②職種 ③従事年数 ④所属機関名（例：大阪府こころの健康総合センター、〇〇市保健所、ママ町立保健センター） ⑤部署名・課名（任意） ⑥電話番号 ⑦受講動機
⑧身近なところで死別体験や支援の体験はありましたか ⑨備考（講師への質問や事務局への連絡）
【申込み先】
こころのオアシス <http://kokoro-osaka.jp/>（研修→自殺対策研修→「J-6」）
申込みフォーム <https://www.shinsei.pref.osaka.lg.jp/ers/input?tetudokid=2022090079>
【申込み締切り】
令和4年10月26日（水）午後5時まで ※ただし、定員に達しましたら締切ります。
※受講いただける場合は、開催日までに連絡します。

【問合せ先】
大阪府こころの健康総合センター 事業推進課 担当：大岩・南・伊藤
電話 06-6691-2810（直通）
FAX 06-6691-2814

共催 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

自死遺族等支援団体のネットワークづくり

宮城県

宮城県自死遺族支援連絡会

宮城県自死遺族支援連絡会シンポジウム

《 特別講演 》

「自死報道のあり方について」

～記者の視点から～

平成18年の自殺対策基本法成立を受け、平成19年には初の「自殺総合対策大綱」の策定がなされました。今回、令和4年10月14日に新たな大綱が閣議決定されました。

「自殺総合対策大綱」の中では、基本理念として「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」と示しています。遺族も含め生きている私たちは、喪われた命の意味を知る事で、大切ないのちを追い込まない社会を作る責務があると考えられます。

亡き人からのメッセージを知る方法の一つとして、また、遺族が公表した意思をどう受け止めて伝えていくか、責任ある報道とは何か、報道の役目やあり方等をお話いただきます。

開催日：令和5年2月5日（日）

13：30～16：00

（受付13：00～）

場 所：仙台市福祉プラザ 第一研修室

仙台市青葉区五橋2丁目12番2号

参加費無料
事前申し込み必要
先着50名
関心のある方ならど
なたでも参加可能

宮城県と宮城県内の自死遺族支援団体「仙台わかちあいのつどい藍の会」「社会福祉法人仙台いのちの電話すみれの会」「NPO法人仙台グリーフケア研究会」による連絡会を構成。

遺族支援に関する定期的な意見交換やフォーラムなどを実施している。

参考：<https://www.pref.miyagi.jp/documents/43282/kikannennchoutirasi.pdf>

申込方法：電子申請にて令和5年1月25日（水）まで受付

＜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=1669860661336>



※申込時に記載の電子メールアドレスに、1月27日（金）までに受講決定の連絡を致します。
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。

自死遺族等支援団体のネットワークづくり

近畿地方

関西遺族会ネットワーク

関西遺族会
ネットワーク

死別喪失を
体験した人へ

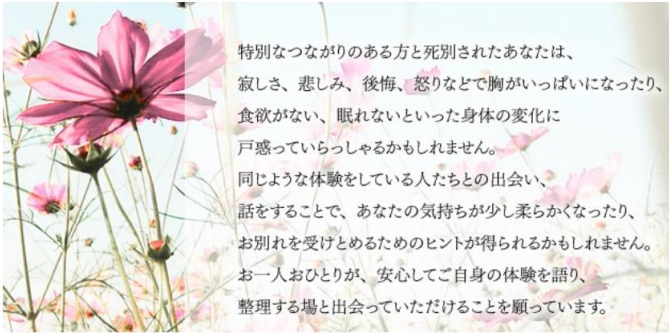
遺族会とは

遺族会ネットワーク
について

遺族会一覧

遺族会ネットワークの
活動

お問い合わせ



特別なつながりのある方と死別されたあなたは、
寂しさ、悲しみ、後悔、怒りなどで胸がいっぱいになったり、
食欲がない、眠れないといった身体の変化に
戸惑っていらっしゃるかもしれません。
同じような体験をしている人たちとの出会い、
話をすることで、あなたの気持ちが少し柔らかくなったり、
お別れを受けとめるためのヒントが得られるかもしれません。
お一人おひとりが、安心してご自身の体験を語り、
整理する場と出会っていただけることを願っています。

◎遺族会を探す

開催地域：
指定なし

亡くなられた理由：
指定なし

亡くなられた相手：
指定なし

検索

2011年に関西地域で、遺族会を開催しているグループが「関西遺族会ネットワーク」を発足。年に2回会合を開き、情報交換をしたり、専門家を招いて「グリーフ(悲嘆)ケア」をテーマとした研修を行っている。

登録している遺族支援団体の情報が掲載されているポータルサイトも運営。

参考：<https://www.izoku-net.com/>

自死遺族等支援団体のネットワークづくり

北海道

グリーフを学ぶ会・ピアサポートMAP



北海道で、2016年にグリーフを抱えた人が、孤立しないようにするためのサポート体制を作るための任意団体を設立。

グリーフに関するテーマについて、2ヶ月に1回、勉強会や座談会を実施。

2020年に、北海道のグリーフに関わるピアサポート団体をまとめた「ピアサポートMAP」を作成、発行している。

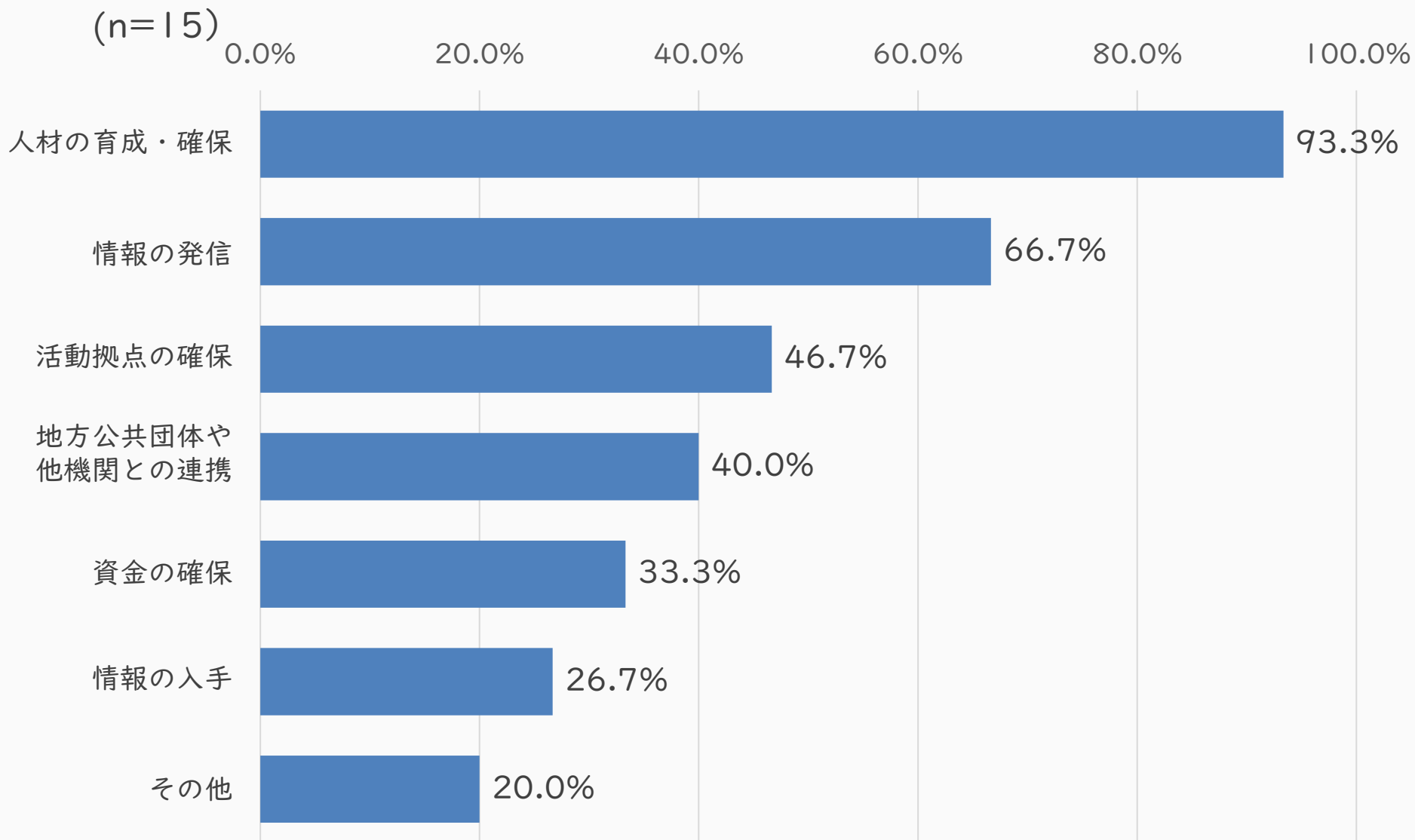
参考：http://yell-hokkaido.net/_sys/wp-content/uploads/2020/06/peersupportmap.pdf

自死遺族等支援事業における課題

～参加団体のアンケート結果の紹介～

自死遺族等支援の活動における課題

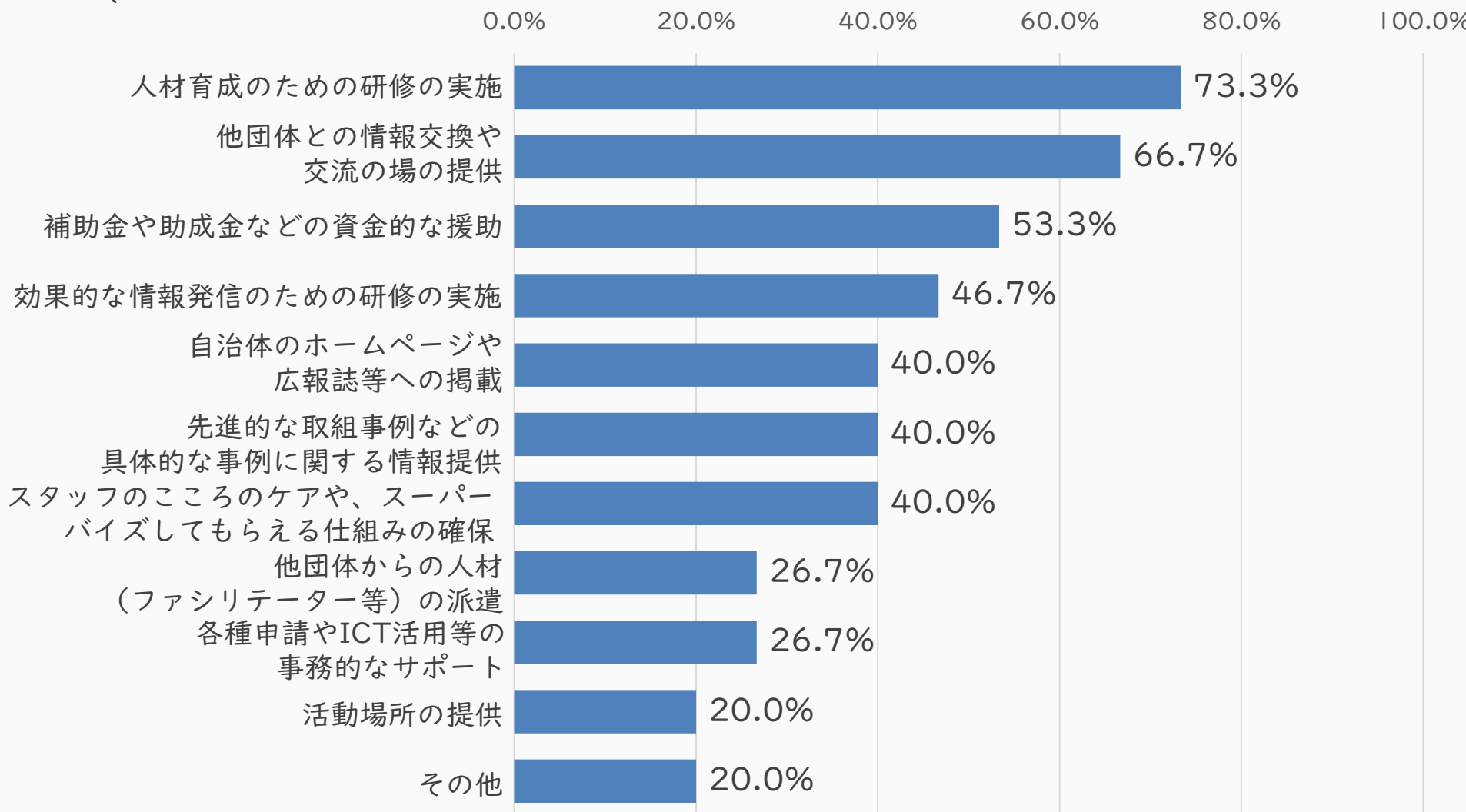
出典：令和4年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会事前アンケート」より算出



活動継続に必要な支援やサポート

出典：令和4年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会事前アンケート」

(n=15)



自死遺族等支援の活動における課題

出典：令和４年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会事前アンケート」

- 活動スタッフの確保や育成（世代をつなぐ・新規スタッフの確保）
- スタッフのメンタルや個々の事情に配慮した会の運営
- オンラインやSNS等の活用
- 報道機関等を通じた情報提供
- 新規の参加者の確保
- 参加者のアウトリーチの難しさ
- 潜在的ニーズの確保
- 安定的な活動拠点の確保
- 資金不足
- 広報費用や通信費用の確保
- 地方公共団体や他団体との連携
- 行政主催の研修やイベント等の情報の入手が困難
- 遺族が抱える具体的な課題に対するつなぎ先の確保
- 自死遺族等支援におけるLGBTQ+の存在に対する対応

抱えていた課題に対して工夫した点等

出典：令和４年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会事前アンケート」

- これまでの参加者への協力要請
- 他団体との協働による研修・交流会の開催(主催)
- 小児科医会への広報依頼
- 地域の自殺対策に関する会議体への参加
- 自治体からの補助金の交付
- オンラインへの移行
- わかち合いの会の終了方法の工夫
- スタッフが一人になっても続けること



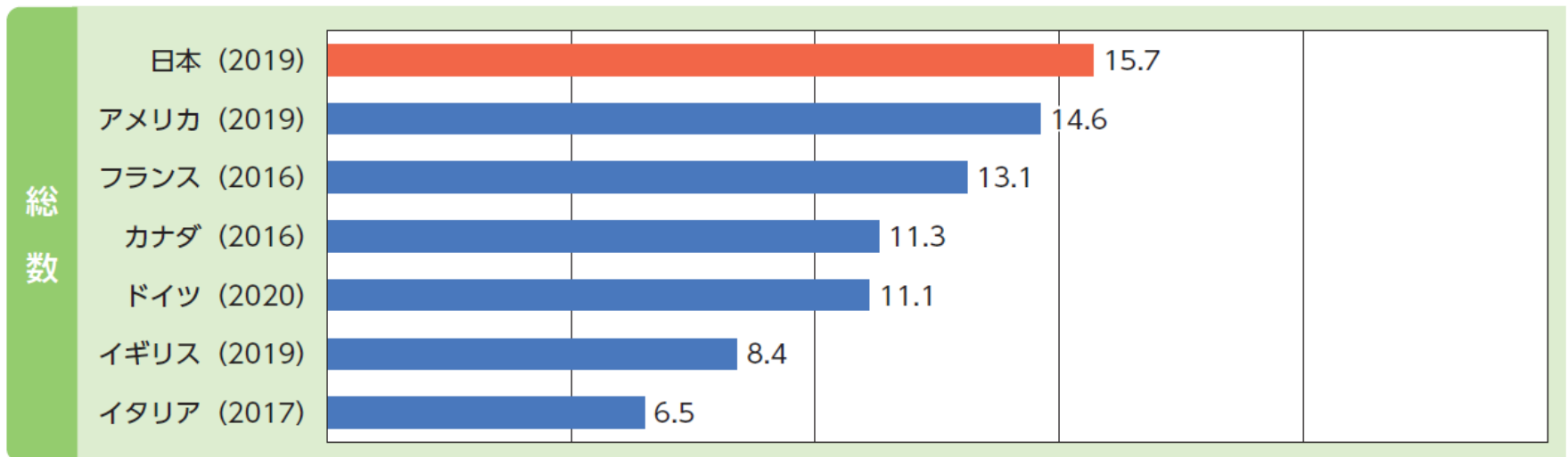
いのち支える

参考資料

世界と比較した日本の現状

出典：厚生労働省「令和4年版 自殺対策白書」

第1-29図 先進国（G7）の自殺死亡率

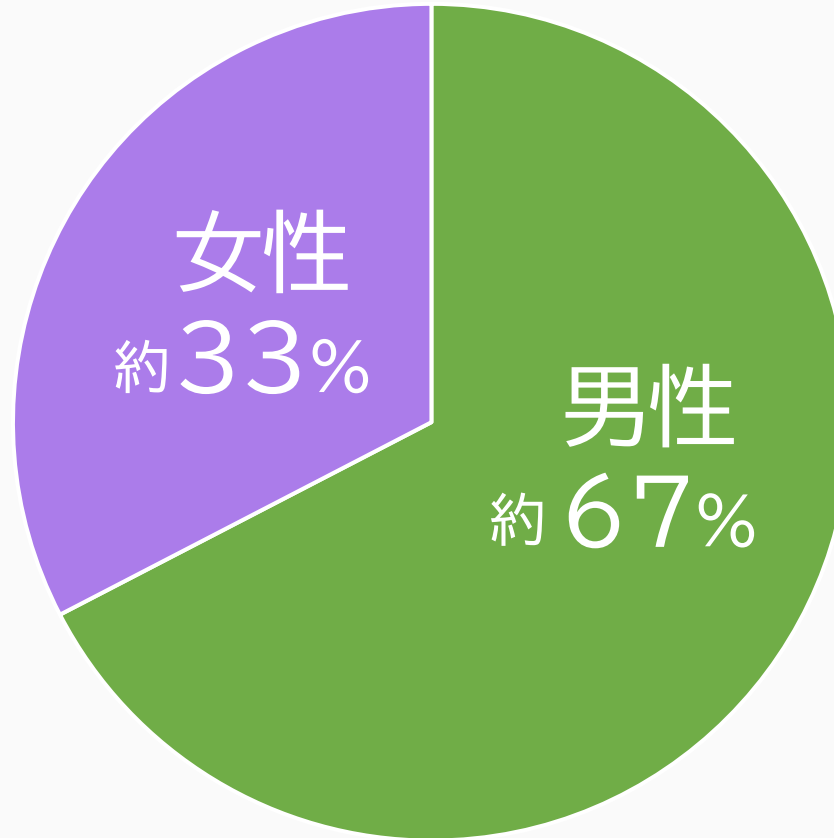


資料：世界保健機関・WHO資料（2022年2月）より厚生労働省自殺対策推進室作成 より引用

（10万人当たり）

自殺の割合：「性別」での集計

出典：「令和4年中における自殺の状況」 厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課 よりJSCPが作成



年齢階級別の自殺者数（年次推移）

出典：資料「令和4年中における自殺の状況」 厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課 より引用



資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

未成年の死因：第一位が自殺

出典：厚生労働省「令和4年版 自殺対策白書」

第1-11表 令和2年の死因順位別にみた年齢階級及び性別の死亡数、死亡率²、構成割合

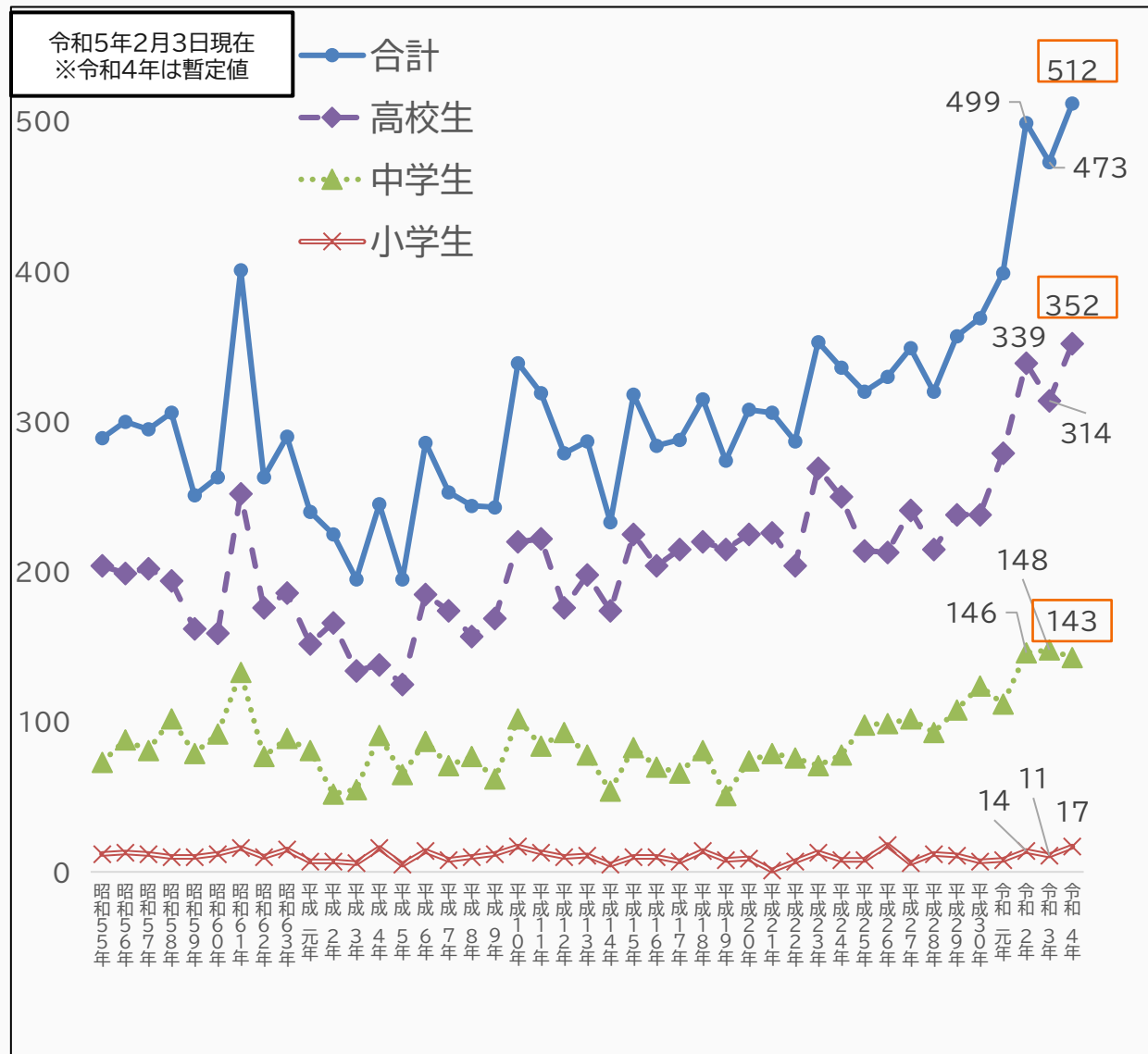
総 数

年齢階級	第 1 位					第 2 位					第 3 位				
	死 因	死亡数	死亡率	割合(%)	死 因	死亡数	死亡率	割合(%)	死 因	死亡数	死亡率	割合(%)			
10～14歳	自 殺	122	2.3	28.6	悪性新生物<腫瘍>	82	1.5	19.2	不慮の事故	53	1.0	12.4			
15～19歳	自 殺	641	11.4	50.8	不慮の事故	230	4.1	18.2	悪性新生物<腫瘍>	110	2.0	8.7			
20～24歳	自 殺	1,243	21.0	57.0	不慮の事故	286	4.8	13.1	悪性新生物<腫瘍>	152	2.6	7.0			
25～29歳	自 殺	1,172	19.7	52.1	悪性新生物<腫瘍>	235	3.9	10.5	不慮の事故	217	3.6	9.7			
30～34歳	自 殺	1,192	18.7	41.1	悪性新生物<腫瘍>	495	7.8	17.1	不慮の事故	250	3.9	8.6			
35～39歳	自 殺	1,323	18.3	30.1	悪性新生物<腫瘍>	1,012	14.0	23.0	心 疾 患	368	5.1	8.4			
40～44歳	悪性新生物<腫瘍>	2,140	25.9	27.9	自 殺	1,578	19.1	20.6	心 疾 患	859	10.4	11.2			
45～49歳	悪性新生物<腫瘍>	4,552	47.0	32.3	自 殺	1,844	19.1	13.1	心 疾 患	1,729	17.9	12.3			
50～54歳	悪性新生物<腫瘍>	7,263	84.8	36.7	心 疾 患	2,578	30.1	13.0	自 殺	1,746	20.4	8.8			
55～59歳	悪性新生物<腫瘍>	11,457	146.7	41.6	心 疾 患	3,594	46.0	13.1	脳血管疾患	2,007	25.7	7.3			
60～64歳	悪性新生物<腫瘍>	18,254	248.3	45.1	心 疾 患	4,985	67.8	12.3	脳血管疾患	2,783	37.9	6.9			

注) 構成割合は、それぞれの年齢階級別死亡数を100とした場合の割合である。
資料：厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

小中高生の自殺者数年次推移

出典：資料：警察庁「自殺統計原票データ」より厚生労働省自殺対策推進室作成
※令和4年は暫定値

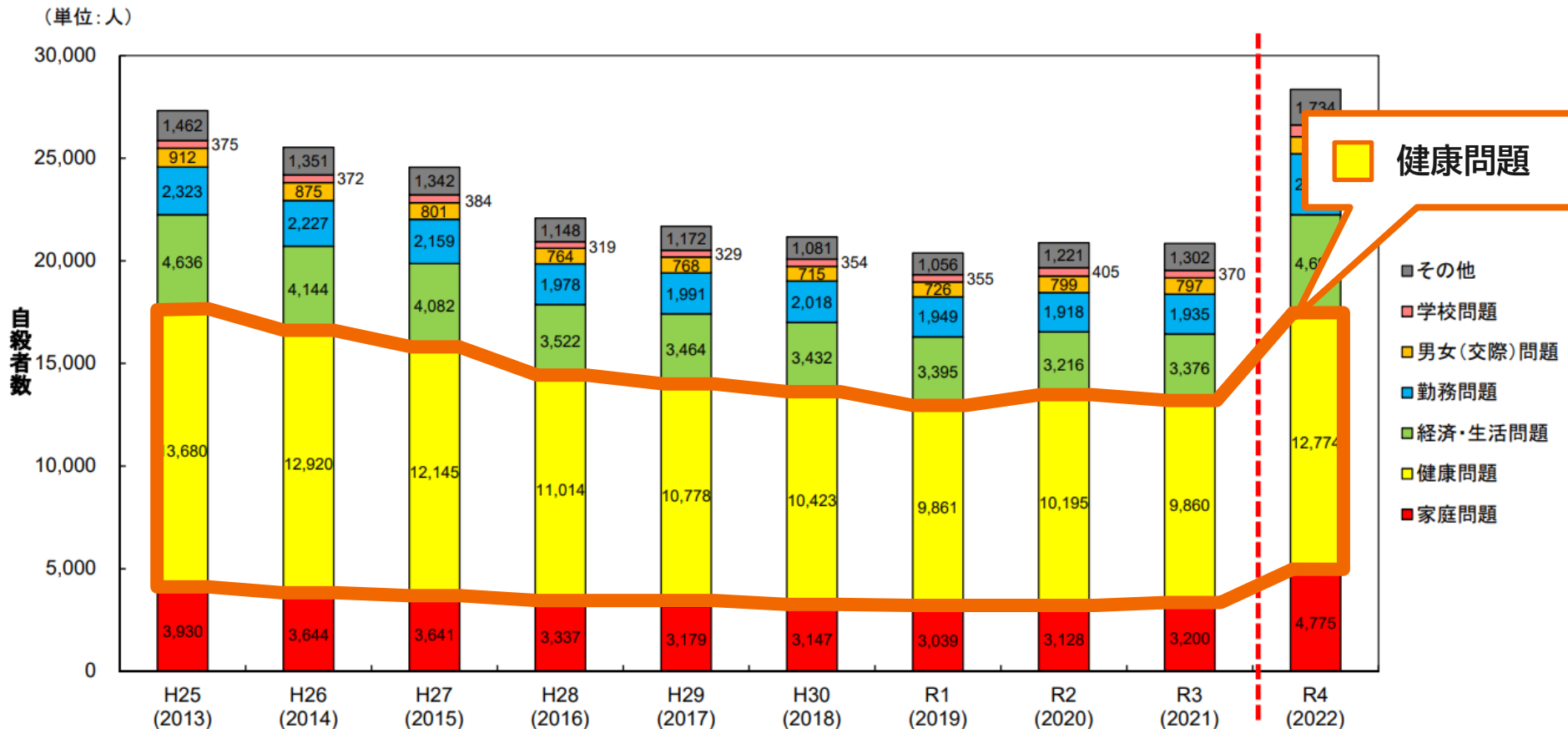


【令和3年確定値、令和4年暫定値】
小中高生の自殺者数年次比較

	令和3年 (確定値)	令和4年 (暫定値)	対前年増減 数 (R4 - R3)
合計	473人	512人	39
小学生	11人	17人	6
中学生	148人	143人	-5
高校生	314人	352人	38

原因・動機別自殺者数の年次推移

出典：「令和4年中における自殺の状況」 厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課 より引用



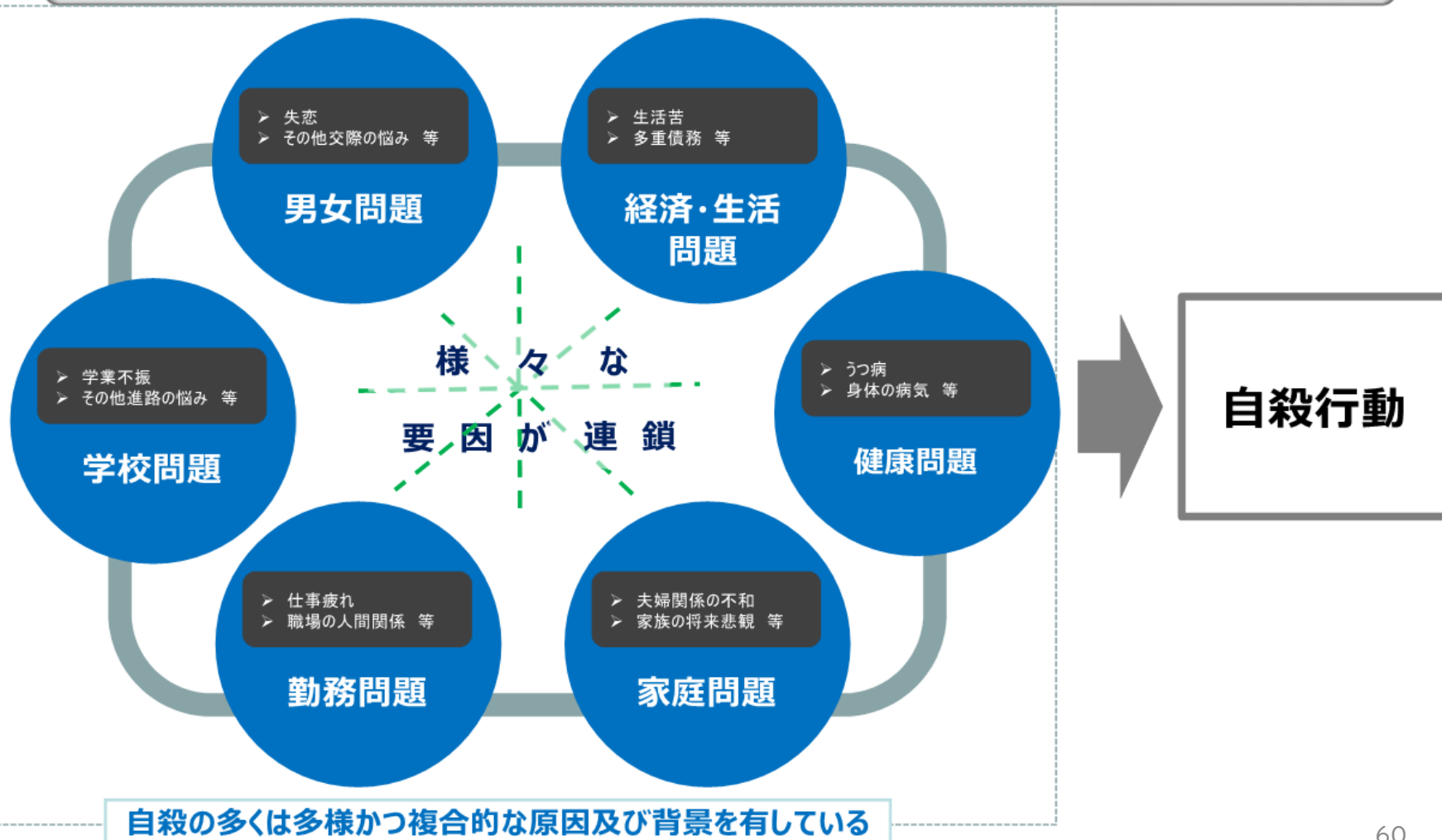
※自殺の原因・動機に関して、令和3年までは、遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に限り、自殺者一人につき3つまで計上可能としていたが、令和4年からは、家族等の証言から考える場合も含め、自殺者一人につき4つまで計上可能とした。このため、単純に比較することはできない。

資料:警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

自殺の原因・背景について

出典：資料「令和4年中における自殺の状況」 厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課 より引用

- 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
(「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)



新たな「自殺総合対策大綱」

厚労省資料

出典：厚生労働省ホームページ「自殺総合対策大綱の概要」より引用

「自殺総合対策大綱」（令和4年10月閣議決定）（概要）

- 平成18年に自殺対策基本法が成立。
- 同法に基づく「自殺総合対策大綱」に基づき、自殺対策を推進。

現行：令和4年10月14日閣議決定
第3次：平成29年7月25日閣議決定
第2次：平成24年8月28日閣議決定
第1次：平成19年6月8日閣議決定

第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

- ✓ 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- ✓ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ✓ 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている
- ✓ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進
- ✓ 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に運動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
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
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 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
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
13. 女性の自殺対策を更に推進する

第5 自殺対策の数値目標

- ✓ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すため、当面は先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を平成27年と比べて30%以上減少させることとする。
（平成27年：18.5 ⇒ 令和8年：13.0以下）※令和2年：16.4

第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

新たな「自殺総合対策大綱」

厚労省資料

出典：厚生労働省ホームページ「自殺総合対策大綱の概要」より引用

「自殺総合対策大綱」

＜第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要＞

1. 地域レベルの実践的な 取組への支援を強化する

- 地域自殺実態プロフィール、地域自殺対策の政策パッケージの作成
- 地域自殺対策計画の策定・見直し等の支援
- 地域自殺対策推進センターへの支援
 - ・地域自殺対策推進センター長の設置の支援
 - ・全国の地域自殺対策推進センター長による会議の開催に向けた支援
- 自殺対策の専任職員の配置・専任部署の設置の促進

2. 国民一人ひとりの気づきと 見守りを促す

- 自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施
- 児童生徒の自殺対策に資する教育の実施
 - ・命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進
- 自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及、うつ病等についての普及啓発
 - ・「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」「自殺対策とは、生きることの包括的支援である」という認識の普及
 - ・メンタルヘルスの正しい知識の普及促進

3. 自殺総合対策の推進に資する 調査研究等を推進する

- 自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究・検証・成果活用
 - ・相談機関等に集約される情報の活用の検討
- 子ども・若者及び女性等の自殺調査、死因究明制度との連動
 - ・自殺等の事案について詳細な調査・分析
 - ・予防のための子どもの死亡検証(CDR; Child Death Review)の推進
 - ・若者、女性及び性的マイノリティの生きづらさ等に関する支援一体型の実態把握
- コロナ禍における自殺等の調査
- うつ病等の精神疾患の病態解明等につなげる学際的研究

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

- 大学や専修学校等と連携した自殺対策教育の推進
- 連携調整を担う人材の養成
- かかりつけ医、地域保健スタッフ、公的機関職員等の資質向上
- 教職員に対する普及啓発
- 介護支援専門員等への研修
- ゲートキーパーの養成
 - ・若者を含めたゲートキーパー養成
- 自殺対策従事者への心のケア
 - ・スーパーバイザーの役割を果たす専門職の配置等を支援
- 家族・知人、ゲートキーパー等を含めた支援者への支援

5. 心の健康を支援する環境の整備と 心の健康づくりを推進する

- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
 - ・パワーハラスメント対策の推進、SNS相談の実施
- 地域における心の健康づくり推進体制の整備
- 学校における心の健康づくり推進体制の整備
- 大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進

6. 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

- 精神科医療、保健、福祉等の連動性の向上、専門職の配置
- 精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成等
 - ・自殺の危険性の高い人を早期に発見し確実に精神科医療につなげるよう体制の充実
- 子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制の整備
 - ・子どもの心の診療体制の整備
- うつ病、依存症等うつ病以外の精神疾患等によるハイリスク者対策

7. 社会全体の自殺リスクを低下させる

- 相談体制の充実と相談窓口情報等の分かりやすい発信、アウトリーチ強化
- ICT（インターネット・SNS等）活用
 - ・SNS等を活用した相談事業支援の拡充、ICTを活用した情報発信を推進。
- インターネット上の誹謗中傷及び自殺関連情報対策の強化
 - ・自殺の誘引・勧誘等情報についての必要な自殺防止措置・サイバーパトロールによる取組を推進
 - ・特定個人を誹謗中傷する書き込みの速やかな削除の支援や人権相談等を実施
- ひきこもり、児童虐待、性犯罪・性暴力の被害者、生活困窮者、ひとり親家庭に対する支援
- 性的マイノリティの方等に対する支援の充実
- 関係機関等の連携に必要な情報共有
- 自殺対策に資する居場所づくりの推進
 - ・オンラインでの取組も含めて孤立を防ぐための居場所づくり等を推進
- 報道機関に対するWHOガイドライン等の周知
- 自殺対策に関する国際協力の推進

新たな「自殺総合対策大綱」

厚労省資料

出典：厚生労働省ホームページ「自殺総合対策大綱の概要」より引用

「自殺総合対策大綱」

＜第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要＞

8.自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

- 地域の自殺未遂者支援の拠点機能を担う医療機関の整備
- 救急医療機関における精神科医による診療体制等の充実
- 医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化
 - ・自殺未遂者を退院後に円滑に精神科医療につなげるための医療連携体制の整備
 - ・自殺未遂者から得られた実態を分析し、匿名でのデータベース化を推進
- 居場所づくりとの連動による支援
- 家族等の身近な支援者に対する支援
 - ・傾聴スキルを学べる動画等の作成・啓発
- 学校、職場等での事後対応の促進

9.遭された人への支援を充実する

- 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
 - ・学校、職場、公的機関における遺族等に寄り添った事後対応等の促進
- 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
 - ・遺族等が直面する行政上の諸手続や法的問題等への支援の推進
- 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
 - ・ヤングケアラーとなっている遺児の支援強化

10.民間団体との連携を強化する

- 民間団体の人材育成に対する支援
- 地域における連携体制の確立
- 民間団体の相談事業に対する支援
 - ・多様な相談ニーズに対応するため、SNS等を活用した相談事業支援を拡充
- 民間団体の先駆的・試行的取組や自殺多発地域における取組に対する支援

11.子ども・若者の自殺対策を更に推進する

- いじめを苦にした子どもの自殺の予防
- 学生・生徒への支援充実
 - ・長期休業の前後の時期における自殺予防を推進
 - ・タブレット端末の活用等による自殺リスクの把握やプッシュ型の支援情報の発信を推進
 - ・学校、地域の支援者等が連携して子どもの自殺対策にあたることのできる仕組みや緊急対応時の教職員等が迅速に相談を行える体制の構築
 - ・不登校の子どもへの支援について、学校内外における居場所等の確保
- SOSの出し方に関する教育の推進
 - ・命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進
 - ・子どもがSOSを出しやすい環境を整えるとともに、大人が子どものSOSを受け止められる体制を構築
- 子ども・若者への支援や若者の特性に応じた支援の充実
 - ・SNS等を活用した相談事業支援の拡充、ICTを活用した情報発信を推進
- 知人等への支援
 - ・ゲートキーパー等を含めた自殺対策従事者の心の健康を維持する仕組みづくり
- 子ども・若者の自殺対策を推進するための体制整備
 - ・こども家庭庁と連携し、体制整備を検討

12.勤務問題による自殺対策を更に推進する

- 長時間労働の是正
 - ・勤務時間管理の徹底及び長時間労働の是正の推進
 - ・勤務間インターバル制度の導入促進
 - ・コロナ禍で進んだテレワークを含め、職場のメンタルヘルス対策の推進
 - ・「過労死等の防止のための対策に関する大綱」に基づき、過労死等の防止対策を推進
 - ・副業・兼業への対応
- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ハラスメント防止対策
 - ・パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント、妊娠・出産等に関するハラスメントの防止

13.女性の自殺対策を更に推進する

- 妊産婦への支援の充実
 - ・予期せぬ妊娠等により身体的・精神的な悩みや不安を抱えた若年妊婦等について性と健康の相談センター事業等による支援を推進
- コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援
 - ・子育て中の女性等を対象にきめ細かな就職支援
 - ・配偶者等からの暴力の相談体制の整備を進める等、被害者支援の更なる充実
 - ・様々な困難・課題を抱える女性に寄り添ったきめ細かい相談支援等の地方公共団体による取組を支援
- 困難な問題を抱える女性への支援

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)

● 設立の経緯

「自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するための調査研究及びその成果の活用等の推進に関する法律」の第4条第1項に基づき、地方自治体や民間団体等の協力を得ながら、同法第5条に規定する業務を行う指定調査研究等法人として、2020年に厚生労働大臣より指定を受けた一般社団法人。

● 主な役割

厚生労働省の指導監督のもと、各都道府県及び政令指定都市の自殺対策主管課、地域自殺対策推進センター並びに各市区町村の自殺対策担当者と緊密に連携しながら、自殺対策の更なる推進を図っている。

● 法人設立 2019年11月27日

「オンライン形式のわかち合いの会」運営スタッフ研修

厚生労働大臣指定法人
いのちを支える自殺対策推進センター

オンライン (Zoom) 開催

～自死遺族等支援団体向け～

「オンライン形式のわかち合いの会」 運営スタッフ研修 (全4回)

遺族の「わかち合いの会」の新たな可能性を模索する

新型コロナウイルスの影響で、「対面形式のわかち合いの会」は自粛・縮小が余儀なくされました。
すでに一部の自死遺族等支援団体で始められている「オンライン形式のわかち合いの会」は、感染のリスクを避けるだけでなく、遠隔地からの参加や、境遇の似た遺族が集まりやすくなるなど「対面形式のわかち合いの会」の課題を解決できる可能性があります。
本研修では、自死遺族にとって安心・安全な環境作りを踏まえた上で、「オンライン形式のわかち合いの会」を実施するための基本的な考えやノウハウを実践例から学びながら、「オンライン形式のわかち合いの会」がもたらす新たな可能性について、共に考えることを目的としています。

第1回は「基礎編」(必須受講)、第2～4回は会の対象別の「実践編」(選択受講)

第1回

「オンライン形式のわかち合いの会」の基礎

～遺族にとって安心・安全な環境作りとは～

2021年9月18日(土) 14:00～17:00

講師 一般社団法人日本グリーフ専門士協会 代表理事 井手 敬郎
特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター 代表 杉本 侑子 など(詳細は裏面に記載)

対象者 対面やオンライン形式の「わかち合いの会」を実施している自死遺族等支援団体のスタッフ

定員 先着40名 ※講義部分は後日、研修用動画を公開予定

内容 ・全国の自死遺族等支援の実態報告
・「わかち合いの会」運営のポイント～遺族にとって安心・安全な環境作りとは～
・オンライン開催の利点と課題
・運営の基礎と傾聴の実践、「オンライン形式のわかち合いの会」疑似体験

申込フォーム <https://forms.gle/flCktGedJ8PKhXtc9> 9月8日(水) 締切

参加費 無料

申込QRコード

第2回～4回

「オンライン形式のわかち合いの会」の実践 (対象別で選択)

第2回 「大人向け」の会: 2021年11月27日(土) 開催時刻はいずれも14:00～16:00
第3回 「若者向け」の会: 2022年1月29日(土) (申込については後日ご案内予定です)
第4回 「子ども向け」の会: 2022年3月12日(土) **定員** 各回 先着20名

※第2回以降の研修の参加には、「オンライン形式のわかち合いの会」の基礎を受講または動画視聴していただく必要があります。

主催: 厚生労働大臣指定法人いのちを支える自殺対策推進センター
お問い合わせ: 自死遺族等支援室 E-mail: izoku_support@jscp.or.jp

JSCPが令和3年度に遺族等支援団体向けに開催した「オンライン形式のわかち合いの会」運営スタッフ研修。

第1回「基礎編」の動画は、YouTubeにて一般公開中。

<https://onl.la/znTV5nu> (基礎編・約90分)

第2回～第4回(実践編)の動画は、遺族等支援団体のみの限定公開。

<https://onl.sc/Va8HmYV> (申込フォーム)

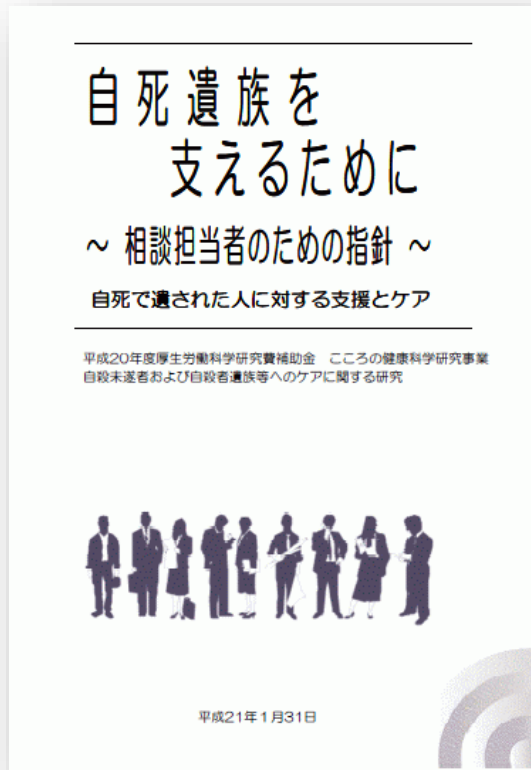
第2回: 大人向けの会

第3回: 若者向けの会

第4回: 子ども向けの会

参考: https://jscp.or.jp/training/online_wakachiaikenshu_210918.html

自死遺族等支援に関する手引き



「自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～」

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
発行時期：平成21年1月
ページ数：23ページ



「自死遺族等支えるために～総合的支援の手引～」

発行者：自殺総合対策推進センター
発行時期：平成28年11月
ページ数：43ページ

自死遺族等支援に関する手引き



「子供の自殺が起きたときの緊急対応の手引き」

発行者：文部科学省
発行時期：平成22年3月
ページ数：16ページ



「職場における自殺の予防と対応」

発行者：厚生労働省
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
発行時期：平成22年 9月
ページ数：70ページ



いのち
支える