

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

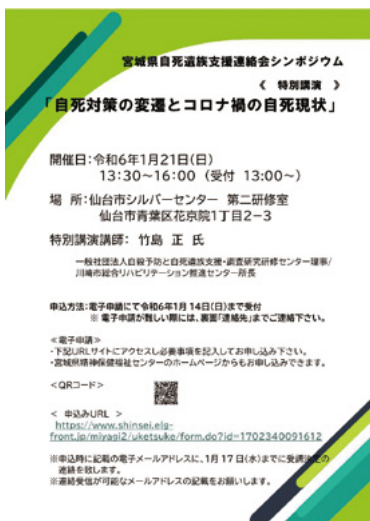
P77-79

- 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ンケア研究会



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、仙台グリーンケア研究会の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/jisitaaisaku/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。

5.2

自死遺族等支援に関わる人材の育成

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。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。

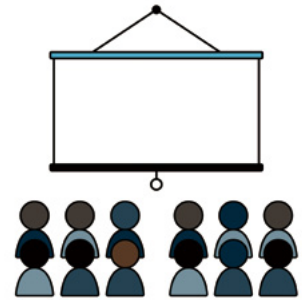
5.2

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。

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

- ・警察が関わることで、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受取りやすい。

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



とうきょう自死遺族総合支援窓口
～自死により、身近な人、大切な人を亡くされた方へ～

東京都では、身近な人を自死（自殺）で亡くされた方のために「とうきょう自死遺族総合支援窓口」を開いています。
相談員がじっくりお話を聴かせていただきます。お困りのことがあれば関係機関と連携しながら、どのような対応ができるか一緒に考えていきます。
<電話番号> 03-5357-1536

こんな時、ひとりで悩まずにお電話ください。

- ・あまりに突然で、どうしてよいかわからない。
- ・なぜ死んだのか、悔やまれてならない。
- ・原因（子ども、親など）が原因にどう思えるかわからない。
- ・受えられないことから、被害への被害感情が湧いてくる。
- ・家や会社などから被害感情を求められてしまうのか。
- ・家族でも受け入れられず苦しみを感じている。
- ・遺された子どもを一人で育てていくのか。
- ・これからの道路や生活がどうなるのか。

■対象
身近な人を自死（自殺）で亡くした方（配偶・親族・パートナー等）
※原則として市内自治体の（市内に住所、住所、転居先が市内にある）方を対象とします。

■受付時間
月～金 15:00～19:00
土 13:00～17:00
※相談は無料です。

■ホームページ
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/izokushienmadoguchi.html>

■お問い合わせ
「とうきょう自死遺族総合支援窓口」は、東京都、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（NPO法人）と連携して運営しています。
※相談は無料です。《相談料がかかります。》
※相談の受付は24時間です。《相談料がかかります。》
※相談の受付は24時間です。《相談料がかかります。》
※相談の受付は24時間です。《相談料がかかります。》

東京都保健医療局

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企画団体と連携し、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のため、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: 自死遺族支援弁護士団



2010年度(平成22年度)に結成された「自死遺族支援弁護士団」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。弁護士団は、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、子どもの権利、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://jishizoku-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。

5.6

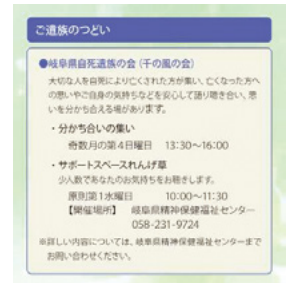
わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営

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）



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ある」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ろぼ、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>)

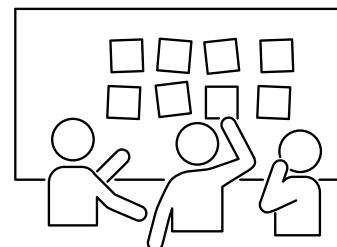
利点

- ・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(グリーンサポート) 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し合いの会を開催。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。



「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。

「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。

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名近頃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://bouzanga.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



大切な人を亡くされた方へ



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あ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あいの会であっても、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合はほとんどなく、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。

