

地方公共団体の職員が行う自死遺族等支援とは ～改訂された手引の内容を踏まえて～

『岐阜県における取組紹介』



令和6年11月14日(木)
岐阜県精神保健福祉センター

本日の内容

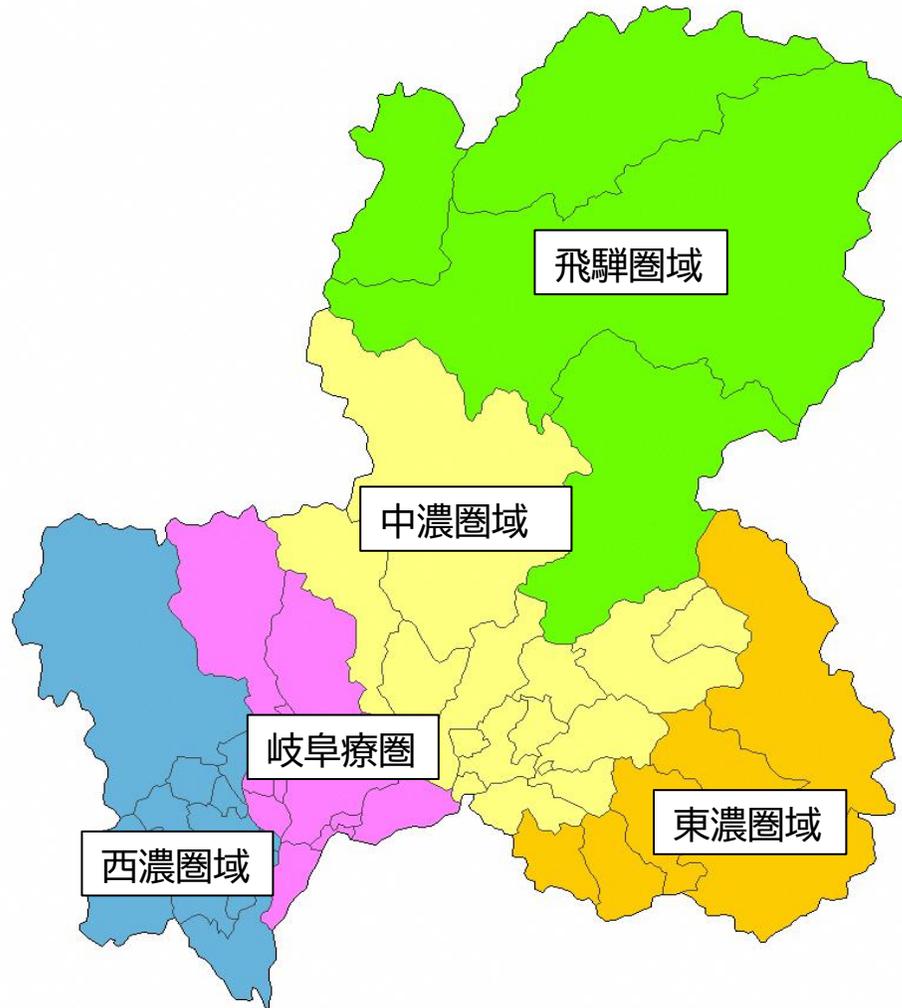
I. 岐阜県の自殺の現状

II. 自死遺族等支援事業のあゆみ

III. 岐阜県の取組紹介（2事業）

I . 岐阜県の自殺の現状

岐阜県の概要



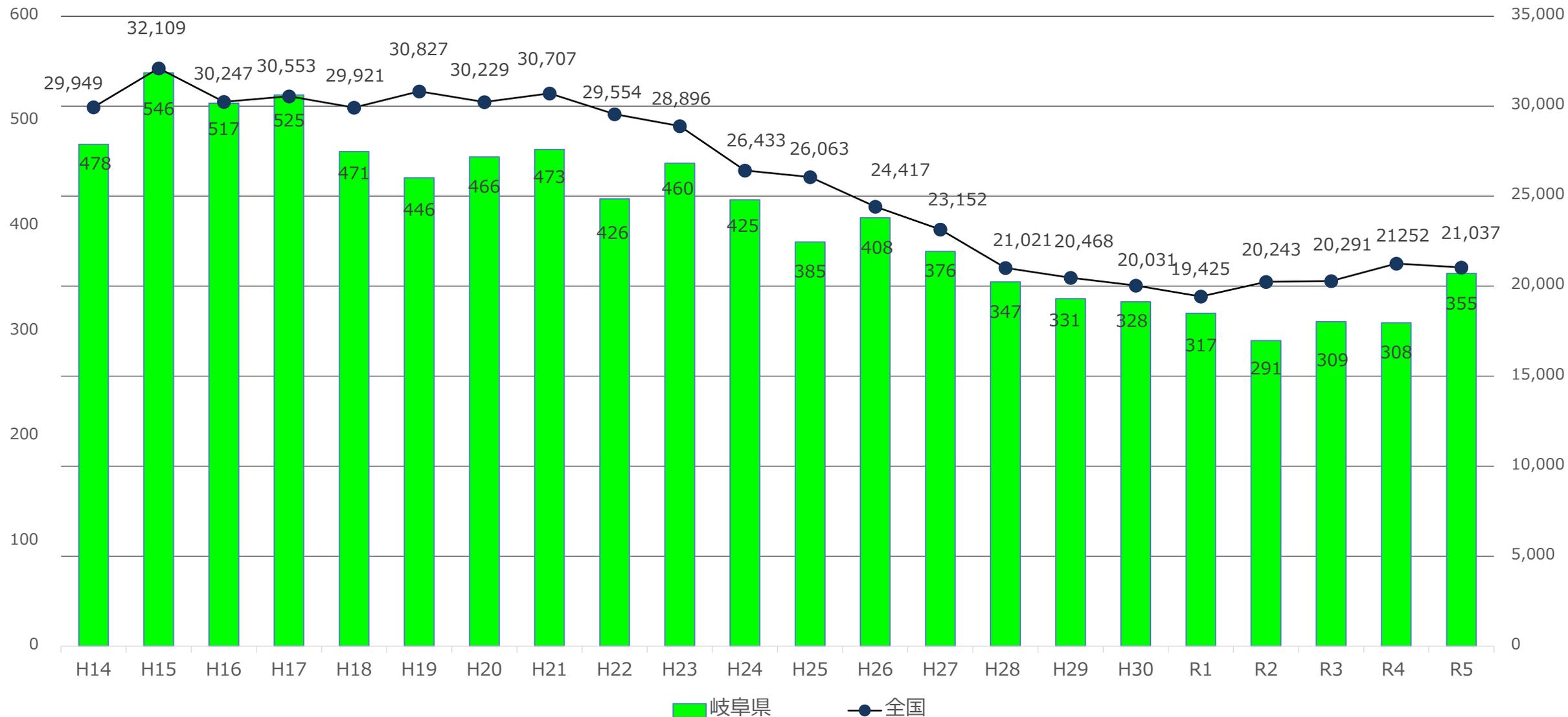
- 人口 : 1,979,781人 (令和2年国勢調査確定値)
- 面積 : 10,621km² (全国7位)
- 森林率 : 81.2% (全国2位)
- 42市町村 (21市、19町、2村)

人口動態統計 (令和5年) による自殺者数、
自殺死亡率

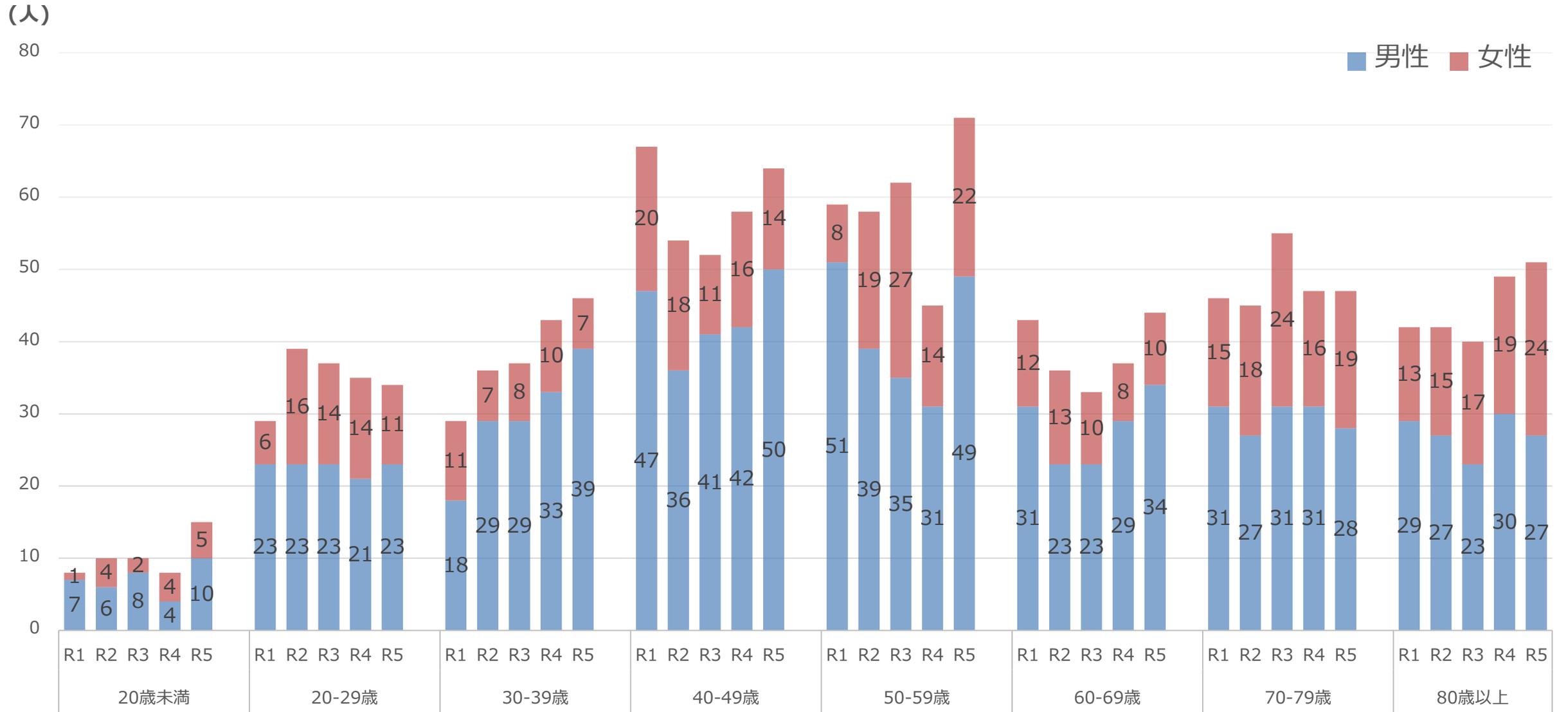
- 自殺者数 : 355人
- 自殺死亡率 : 19.0
(全国17.4を上回っている)

令和5年は、男女とも自殺者数が増加
(警察庁自殺の自殺統計原票より)

1. 全国と岐阜県の自殺者数の推移 (資料：人口動態統計)



警察庁の自殺統計原票に基づく男女年代別の推移（岐阜県）



Ⅱ. 自死遺族等支援事業のあゆみ

岐阜県自死遺族の会「千の風の会」 立ち上げからの活動経過

年度	2008 H20	2009 H21	2010 H22	2011 H23	2012 H24	2013 H25	2014 H26	2015 H27	2016 H28	2017 H29	2018 H30	2019 R元	2020 R2	2021 R3	2022 R4	2023 R5	2024 R6
センター職員が 関わる活動	準備・運営委員会		2009年1月～奇数月の第4日曜日 「千の風の会」が発足。「分かち合いの集い」「運営委員会」を開催														
											学習会 話し合い	2018年1月ピアカウンセリング事業 「サポートスペースれんげ草」を開催					
メンバーだけの 自主的な活動					2010年12月～偶数月の第4日曜日 ピア・カフェ：バーベキュー、城下町の散策、忘年会など												
						2012年10月～月1回開催（現在、サポートスペースれんげ草と同日開催） フリースペース：センター内の集団療法室で参加者が自由な時間を過ごす											

Ⅲ. 岐阜県の実組紹介（2事業）

① 自死遺族等同士のピアサポート事業

ピアカウンセリング開始前の学習会・話し合いの内容（平成29年度）

センター精神科医師を囲んでの話し合い

	内 容
5月	ピアカウンセリングに向けて、メンバーによる話し合い
6月	当所精神科医師を囲み、ピアサポートについて話し合い
7月	ピアサポートについて、メンバーによる話し合い
8月	当所精神科医師を囲み、サポートスペースれんげ草のイメージについて話し合い
9月	ピアサポートの勉強会講師について、ピアサポートれんげ草の進め方について話し合い

外部講師による講義と勉強会

	内 容
10月	「傾聴の心がまえ」 ～ロールプレイを含めて～ 講師：いのちの電話副理事長
11月	「寄り添うとは」 ～相談を受ける中から～ 講師：大禅寺住職
12月	「自死遺族を取巻く法的問題について」 講師：東京弁護士会 弁護士
1月～	サポートスペースれんげ草を開始

ピアカウンセリングのための学習会（令和6年）

R6	内 容
3月	① 『自死遺族等を支えるために私たちでできること～自死遺族当事者、そして支援者として～』 講師：いのち支える自殺対策推進センター職員 ② 『千の風の会活動紹介』 講師：千の風の会 代表
4月	『傾聴の心得について』 講師：いのちの電話副理事長
5月	『岐阜県の自殺の現状』 講師：岐阜県精神保健福祉センター 職員

つどい・サポートスペースれんげ草参加者の増加に伴う、ピアサポーターの増員を目的とする

講義の中で意見交換も実施

テーマ1

自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮するとは？

- ・ 情報提供（知りたい内容、方法、職員対応等）
- ・ 自殺予防、SOSの出し方等の単語から受ける印象

○テーマ2

ピアサポート活動（困りごと、心配なこと等）

- ・ 相談を受ける経験を積む必要性を感じている
- ・ 体制をメンバー等で相談し、試行錯誤しながらルール作り等で進めていきたい

ピアカウンセリング事業 「サポートスペースれんげ草」

目的

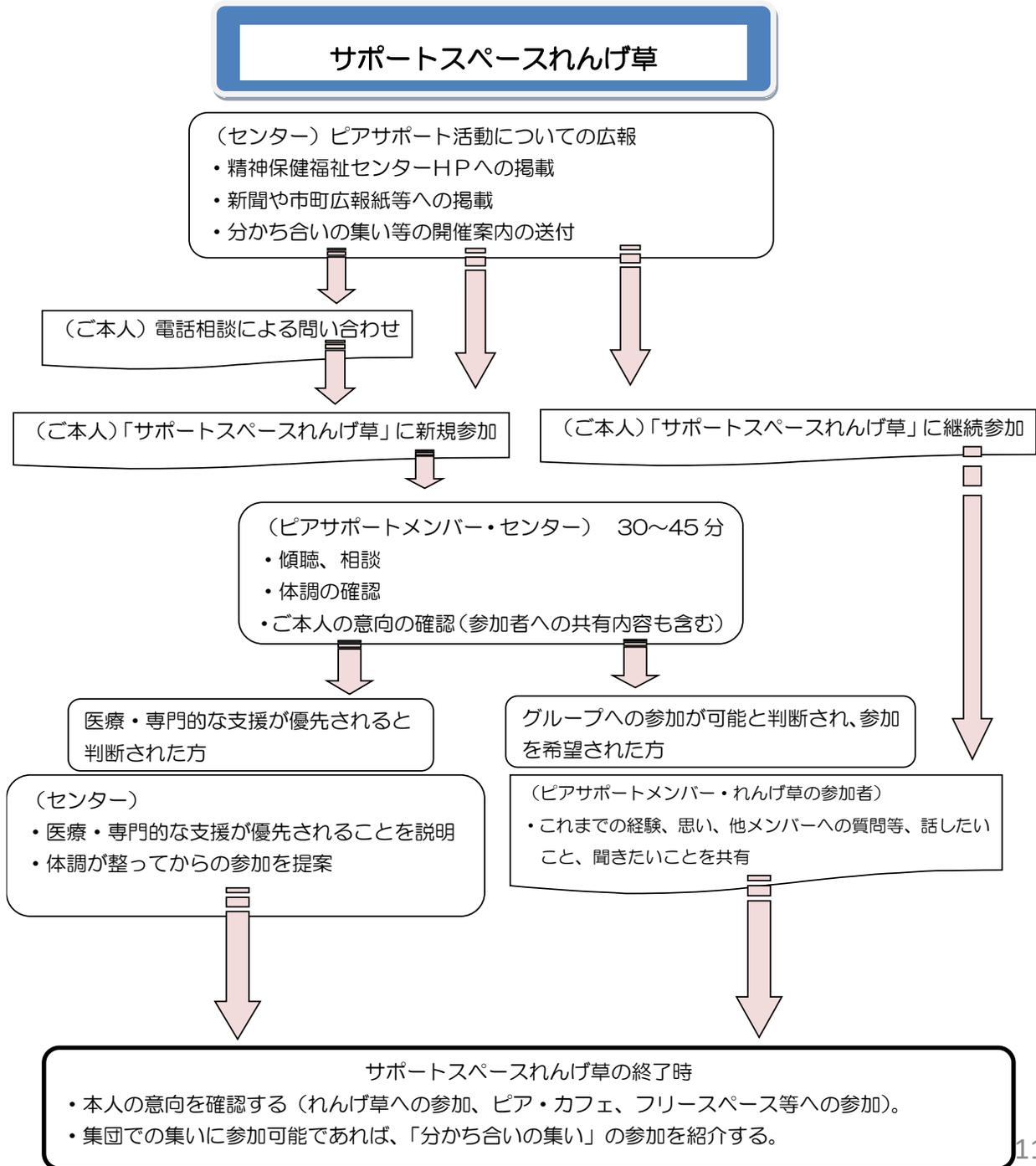
- 自死遺族でしか分かち合うことのできない悲しみや悩みを、傾聴の心得等を学んだ自死遺族会「千の風の会」の活動参加者により、傾聴や相談にのることにより、自死遺族の不安や悩みの軽減を図る。

対象者

- 新規自死遺族者（亡くなられた方の家族）で、保健師等の面談により、分かち合いの集いに参加することが難しく、ピアカウンセリングへの参加が適当と判断された方。

参加に関する調整

- 電話相談等により「分かち合いの集い」や「ピアカウンセリング」への参加希望があった場合は、自死された方との関係を確認し、保健師等との面接を行うことに了解を得る。
- 当日直接来所時に、保健師等が面接を行ったうえで参加していただく。



自死遺族等士のピアサポート事業の利点・効果

- 参加希望者が今の体調に合わせて、語り・聴く場を選択することができる
- 大勢の場では話しづらい内容も参加者が希望すれば話すことができる
- 参加者を中心に話をするため、話を聴いてもらえたと感じてもらいやすい
- 分かち合いの会等への参加をスムーズにする



参加者が安心・安全にして自身の思いを語り・メンバーの話を聴くことができることにより、不安等の軽減につながる。また、「千の風の会」の雰囲気イメージしやすくなり、活動への参加につながりやすくなる。

今後の課題（話し合っていきたいこと）

□活動の枠組みの精緻化（役割分担・システム化）

- 予約制をとっていないため、事前準備の難しさがある
 - － 対応するセンター職員、ピアサポーターの人数や部屋には限りがあり、新規参加者の人数が多いと対応が困難になる可能性がある
- 開催場所がセンターのため、アクセスしづらい参加希望者もいる
 - － 遠方に住んでいる、車の運転ができない等の事情がある
- ピアメンバーが安全・安心して活動するために必要なことを検討する必要性がある
 - － 精神的不調の強い参加者や依存度が非常に高い参加者も含まれる（対応が難しい参加者の関わり方、自身のこころのケア、研修による学ぶ機会の提供 等）

Ⅲ. 岐阜県の実組紹介（2事業）

- ② 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**

実施内容・状況

○目的

若者へ「いのち」の大切さや、自死により遺された家族の思いを理解し、自死について考える機会を提供し、自殺予防を図る。

○対象者

岐阜県内の職業教育の学校等（警察学校、消防学校 等）

○実施方法

講師は、岐阜県自死遺族の会「千の風の会」代表者に依頼している。
会場は、開催を希望する学校等が準備した教室、講堂等を使用する。

○実施内容

出前講座の内容：自死遺族の体験談による講話とする。
(消防学校はこころの健康に関する講義とセット)
講話後、受講者に対して感想等のアンケートを実施する。

○実施に関する調整

申し込みがあった場合、精神保健福祉センターは実施月日、講話時間、講話内容等について申込者と調整を行う。

「いのちの教育出前講座」の活動経過

■命にかかわる職種の学生を対象に講座を開催

○平成27年度（2015年度）

県内の看護学生を対象に開催

○平成28年度（2016年度）～ 現在

県内の警察学校・消防学校の学生を対象に開催

令和6年度 内容

①センター：「センター活動紹介」「ストレスと心の健康について」

②千の風の会：「いのちについて考える」/「自死遺族等支援の可能性」

事業の効果・課題

■ 効果

- － 自死・自殺に関連した業務に従事する予定の警察官、消防職員に対する自死遺族等の知識の普及、遺族の視点を持ってもらうこと
- － 各関係機関への波及
 - ・ 岐阜県警察が、遺族と関係者を対象として、警察が実施する手続き等を説明するリーフレットを作成
 - ・ 当事業とは別で、学校と学生のメンタルヘルスについてセンターが話をする機会が得られた

■ 課題

- － 身近な人の自死・自殺を経験したことのある学生の事前把握や講義を受けた後の影響について把握できていない

大切にしていること

- 自死遺族の立場を理解してもらう上で、警察や消防の業務や立場に理解を示しながら遺族の思いを語る。

– 警察・消防職員のその場の言葉や行動が、ご遺族のその後に大きく影響する可能性があることをまずは知ってもらい、要望を伝えるのではなく、想像して考えてもらう。

※センターと協働して千の風の会の活動を行う際も、行政の立場に理解を示しながら、遺族の立場から意見を交換する

⇔センターもまた、ご遺族の立場に理解を示しながら、行政の立場で意見を交換する

ご清聴ありがとうございました



東京都の自死遺族等支援について

東京都保健医療局保健政策部

令和6年11月14日(木)

東京都の自死遺族等支援について

① とうきょう自死遺族総合支援窓口の運営

自死遺族等が直面する様々な問題に対し、自死発生直後から支援するため、自死遺族等のための総合支援窓口を設置

- 事業目的 自死遺族等が直面する様々な問題に対し、自死発生直後から支援する
- 対象者 身近な人を自死（自殺）で亡くした方（家族、親族、パートナー等）
※原則として都内在住の方（都内に通勤、通学、在住されていた方のご遺族等を含む。）
- 支援内容 気持ちの受けとめ、必要な手続きへの対応に関する助言、困り事に応じた専門の相談・支援機関へのつなぎ 等
- 相談対応方法 **【電話】**
月～金 15:00～19:00
日 13:00～17:00 ※祝日はお休み
【メール】
24時間365日受付、概ね1週間以内に返信
- 事業経過 令和5年10月1日 電話相談を開始（週4日）
令和6年4月1日 電話相談受付日を拡大（週6日）
令和6年6月12日 メール相談を開始
- 周知方法 都や区市町村のホームページ掲載、リーフレット配布（各種相談窓口、監察医務院、葬儀社等）

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～

03-5357-1536

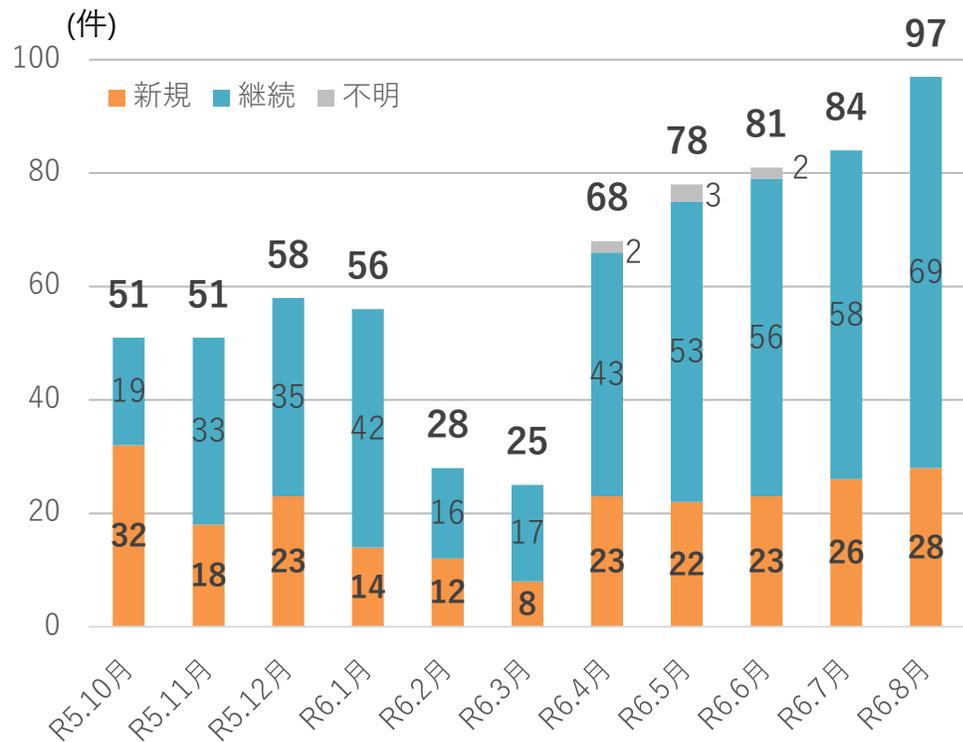
月曜日～金曜日 15時00分～19時00分
日曜日 13時00分～17時00分
※祝日は除きます。



東京都保健医療局

「とうきょう自死遺族総合支援窓口」での相談対応

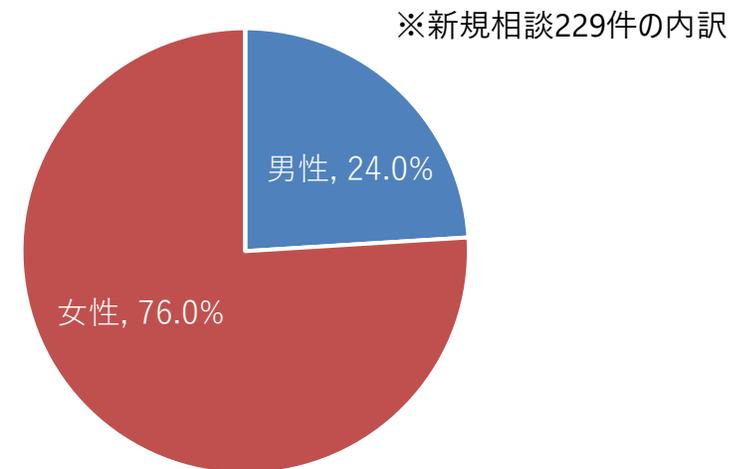
(1) 電話相談件数



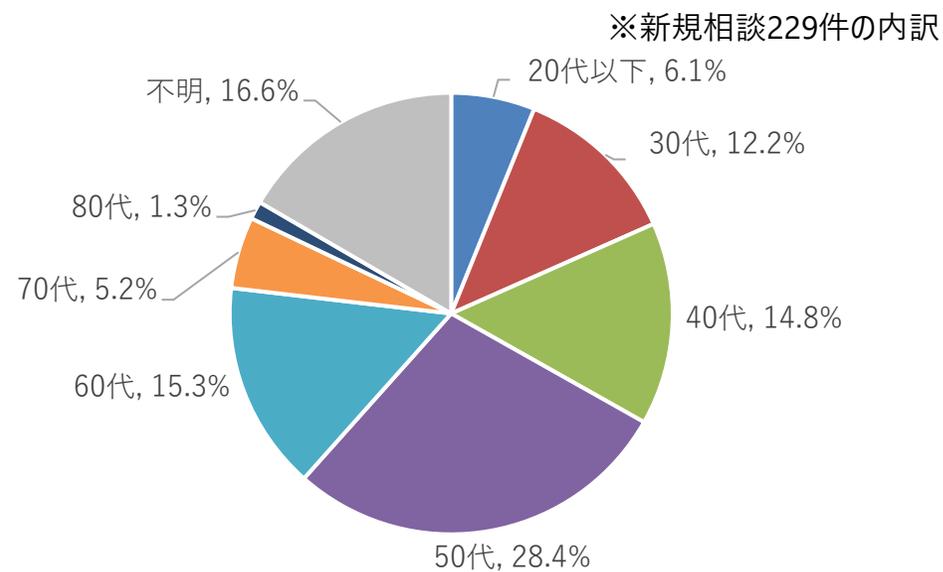
(2) メール相談件数

	(件)		
	6月	7月	8月
相談件数	8	7	13

(3) 相談者性別 (電話相談・R5.10月～R6.8月)



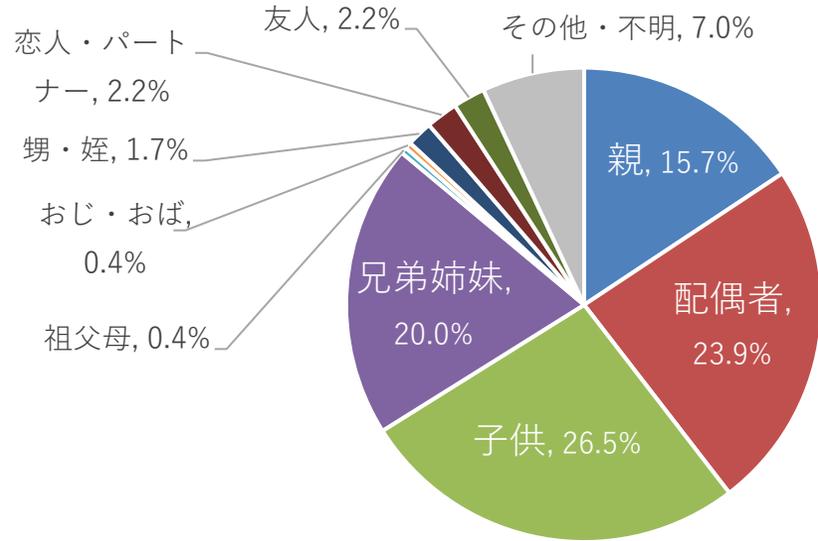
(4) 相談者年代 (電話相談・R5.10月～R6.8月)



「とうきょう自死遺族総合支援窓口」での相談対応

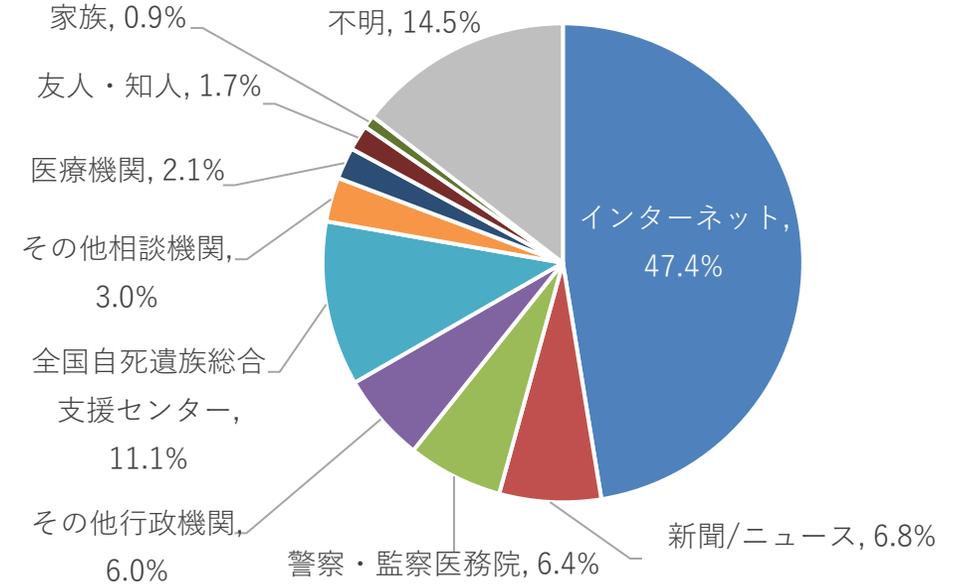
(5) 死別された方との関係性 (電話相談・R5.10月～R6.8月)

※新規相談229件の内訳 (複数回答あり)

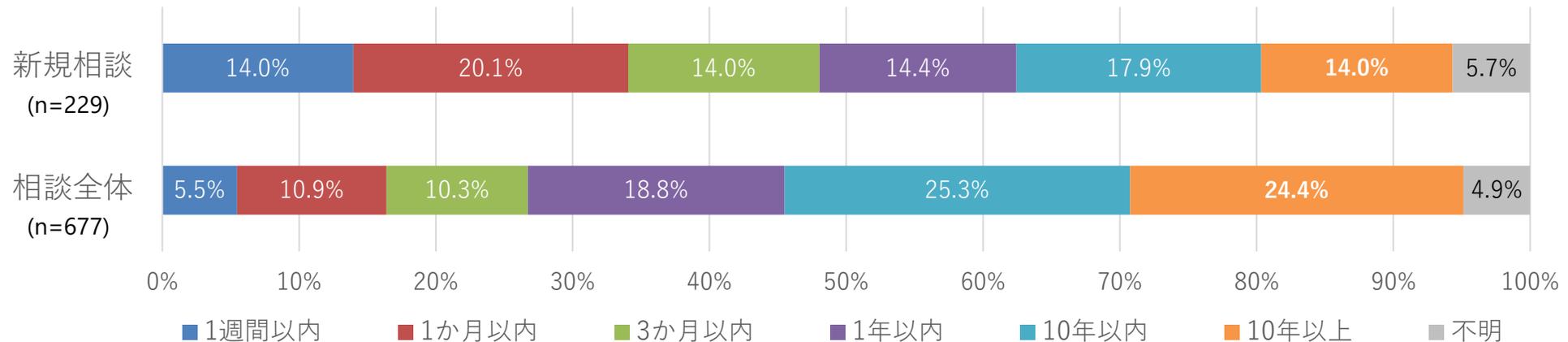


(6) 窓口を知った経緯 (電話相談・R5.10月～R6.8月)

※新規相談229件の内訳 (複数回答あり)



(7) 死別からの期間 (電話相談・R5.10月～R6.8月)



② 遺族等への必要な情報の提供

遺族等が必要とする相談窓口や遺族の集い等の情報をまとめたリーフレットを作成し、区市町村や相談・支援を行う関係機関等を通じて配布

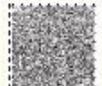
身近な人、大切な人を亡くされた方へ

～あなたはひとりではありません～



つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？
困っていることを相談したり、「思い」を話せる場があります。

各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。
詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。



いのちを支える 東京都保健医療局

身近な人、大切な人を亡くした時、遺された方はいろいろな感情を抱き、こころやからだに様々な変化があらわれることがあります。それは誰にでも起こることです。

～ご遺族の方々からお伺いした言葉です～

- 置き去りにされた気がする
- 「自分も死んでしまいたい」と思う
- 「自分は何もできなかった」と後悔
- 亡くなった人のことを恨んでしまう
- 自分だけ生きていて申し訳ない
- 亡くなったことが現実だと思えない
- 自分が悪かったのではないかと悩む
- なぜ死んでしまったのかわからない
- 眠れない寝れやすい
- 自死(自殺)のことを誰にも言えない、知られたくない
- 誰とも会いたくない
- 悲しいはずなのに、ホッとした気持ちになり、戸惑ってしまう
- 食欲がない逆に食べても満足できない

東京都では、行政と民間が一体となって遺族支援に取り組んでいます

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～

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、ひとりで悩まずに相談してください

- あまりに突然で、どうしてよいか、なぜ気付かなかったのか、悔やまぬ
- 親族(子ども、親など)や周囲に「覚えのないところから、散財への家主や鉄道会社などから損害賠償」
- 家族でも受けとめ方が異なる理解
- 遺された子どもを一人で育てていく
- これからの進路や生活がどうなる

■対象 身近な人を自死(自殺)で亡くされた方(遺族)として都内在住の方(18歳以上)

■受付時間 月～金 15:00～19:00
日 13:00～17:00
※祝日は除きます。

■ご案内 ・【とうきょう自死遺族総合支援センター】(ア)本部への相談は無料です。
・他機関への紹介等に必要なら、相談内容については秘密を保持します。

お困りごとに応じた相談窓口など

相談窓口	電話番号	受付時間
ご遺族の思いを伺います		
自死遺族相談ダイヤル (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350 メールによる自死遺族の悩み相談センター http://izoku-center.or.jp/mail/	10時～19時(水) 10時～17時(日) ※祝日は休み 24時間(年中無休) ※相談2週間ほどで返信いたします。
自死遺族相談電話 (NPO 法人グループケア・サポートプラザ)	03-3796-5453 http://lin.ae/rc/jst38	11時～17時(水、木、土) (毎月第1月曜日)
いのちのほっとステーション (NPO 法人地域福祉推進事業団)	LINE チャット・電話相談 http://lin.ae/rc/jst38	19時～21時(水、木、土、日) (毎月第1月曜日)
手紙による相談 (自死・自殺に巻き込まれた方)	〒108-0073 港区三田4-8-20 住友銀行三田駅前支店	
生きていくのがつらい…、家族や友人が心配		
東京都自殺相談ダイヤル (ナビダイヤル)	0570-087478 (ナビダイヤル)	12時～翌夜5時(年中無休)
相談ほっとLINE@東京 (住むのがつらいと暮らさず) 窓口	SNSによる相談 15時～21時 ※受付は22時(年中無休)	24時間(年中無休) QRコード
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343 (フリーダイヤル)	24時間(年中無休) 午前9時から24時間
東京多摩いのちの電話 (NPO 法人東京多摩いのちの電話)	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月10日 午前9時から24時間
東京自殺防止センター (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	042-327-4343	10時～21時(年中無休) 毎月第1週(月、水、土、日) 17時～翌夜5時(年中無休)
いのちの山原電話 (NPO 法人有馬町いのちの山原電話)	03-3842-5311	20時～翌夜2時(年中無休) 22時～翌夜5時(月、水、土、日) 17時～翌夜5時(年中無休)
いのち SOS (NPO 法人自殺予防支援センターライフリンク)	0120-061-338	0時～24時(月、水、土、日) 6時～24時(水、木、土、日) ※24時間受付(年中無休) ※夜間第一着は24時間相談対応
いのちのほっとステーション (NPO 法人地域福祉推進事業団)	LINE による相談 (LINE チャット相談・LINE 電話) http://lin.ae/rc/jst38	【LINE チャット相談】 10時～21時(水、木、土、日) 27時～29時(毎月第1週、第4週) 【LINE 電話相談】 19時～21時(水、木、土、日) (毎月第2・第3・第4・第5月曜日)
生活支援について		
東京ひとり暮らし生活支援センター 「はあと」(ひとり暮らし者の生活相談)	03-6272-8720	9時～20時(月～金) 9時～17時(土、日、祝日) ※12/29～1/3は休み
各福祉事務所(福祉の総合的窓口) 生活安定支援窓口(一応所轄以下の方針対象)		お住まいの地域の役所にお尋ねください。



自治体による自死遺族支援の取組み

～リメンバー福岡自死遺族の集い と

福岡市精神保健福祉センターの20年間の関わり ～

福岡市精神保健福祉センター
自殺対策係

令和6年11月14日(木)

福岡市の概要

- 福岡県の県庁所在地、政令指定都市
- 区役所 7か所
- 福岡市保健所 1か所
- 福岡市精神保健福祉センター 1か所
- 人口:1,656,797人 (2024年10月1日推計人口)
- 令和5年人口動態統計より
自殺者数 280人、自殺死亡率 17.0



精神保健福祉センター自殺対策係の概要・業務

■自殺対策係 職員

- ・保健師1名
- ・精神保健福祉士1名、臨床心理士1名(会計年度任用職員)

■業務

- ・自殺予防相談(直営):月～金曜日 10:00～16:00
- ・人材育成(ゲートキーパー養成など)
- ・普及啓発
- ・自殺未遂者支援
- ・**自死遺族支援**
- ・自殺対策協議会
- ・自殺対策総合計画策定 など



ほっとけないさん(ゲートキーパー)

リメンバー福岡 自死遺族の集い とは



- ◇この集いは、自死遺族の方々が、語り合うことを通して悲嘆をわかち合い、共に支え合うことを目的としています。
- ◇市民による有志のボランティアで会を運営しています。
- ◇リメンバー福岡は、ボランティア団体です。母体であるNPO法人 日本ホスピス在宅ケア研究会の自死遺族ケア部会に属しています。現在、リメンバー神戸・リメンバー名古屋そして福岡と、それぞれの地元のスタッフがそれぞれの遺族会・集いを運営しています。

リメンバー福岡ホームページより

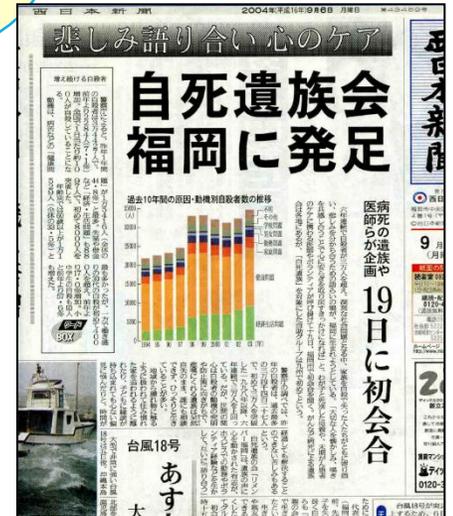
発足の経緯

◇平成16年(2004)
リメンバー福岡では、遺族同士のわかちあいの持ち方、行政との連携について模索

◇平成14年(2002)～
精神保健福祉センターでは、自殺問題に対して取組みを模索。センター内勉強会や講演会を実施

◇平成16年(2004)7月
リメンバー福岡と精神保健福祉センターが出会い、企画委員会を開催。講演会、定例会の企画を実施

◇平成16年(2004)9月
西日本新聞1面に『自死遺族会 福岡に発足』の記事掲載



リメンバー福岡ホームページより

発足後のあゆみ

時期	できごと
平成16年9月	第1回定例会 精神保健福祉センター共催で集いを実施
平成18年度	福岡市自殺対策協議会委員としてリメンバー福岡代表が参加
平成19年9月	3周年記念事業 基調講演「わかちあうちから」、パネルディスカッション
平成21年2月	4周年記念事業 基調講演「行き詰ったこどもを診るときに」、パネルディスカッション
平成22年2月	5周年記念事業 基調講演「福祉と自殺問題」、パネルディスカッション
平成22年3月	リメンバー福岡が『自死遺族のメッセージ集』を発行 希望者に送付
令和2年度	新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、『オンラインわかちあいの会』を開始
令和5年度	奇数月対面、偶数月オンラインでわかちあいの会を実施

オンラインわかちあい開催の経緯

- 令和2年、コロナの拡大防止や、緊急事態宣言の発令により、使用していた会場が使えなくなり、運営スタッフも会議出席が困難になるなど、対面形式の開催が困難になった。
- 4月頃よりリメンバー福岡スタッフが、リメンバー名古屋、神戸のスタッフ等と協議し、オンラインの準備を行った。
- 精神保健福祉センターとリメンバー福岡で協議し、試験的に7月に対面とオンラインで集いを開催。令和2年12月、令和3年1月、オンラインのみの開催、令和3年3月、対面とオンラインで開催、令和4年7月、対面とオンラインで開催
- 精神保健福祉センターは、広報、案内、会場確保、対面とオンライン開催当日のバックアップを実施。

現在の活動

■ 奇数月第4日曜日13:00～16:00 リメンバー福岡自死遺族の集い(対面)

家族・友人・恋人など、近い人を自死で亡くされた方

参加費500円、事前申し込み不要

オリエンテーション、小グループに分かれてわかちあい、全体会

精神保健福祉センター職員1名出勤

■ 偶数月第4日曜日21:00～22:30 90分程度 オンラインわかちあい(ZOOM)

家族・友人・恋人など、近い人を自死で亡くされた方。

参加費無料、通信費は各自負担

開催日2日前の金曜日夜21:00までホームページで申し込み受付、メールでZOOMのIDとパスコードを送付、5分前までに入室し、簡単な本人確認を実施。

精神保健福祉センター職員は参加なし

現在の役割分担

リメンバー福岡

- 対面の集い準備・運営、ファシリテーター
- オンラインわかちあいの会申込み受付、準備・運営、ファシリテーター
- ホームページ作成
- メールによるスタッフ間の情報共有

精神保健福祉センター

- 市政だより、市ホームページによる広報
- リーフレット作成、配布
- 電話相談で必要時に集いを案内
- 対面の集い会場確保
- 自死遺族支援に関する情報提供
- 対面の集いスタッフミーティング参加、後方支援(物品の保管、体調不良者等の対応など)

参加者の状況

■参加者の状況(精神保健福祉センター所報より抜粋した数)

- 平成20年度から令和5年度までの15年間

対面開催 86回 1,453人 (平均5.7回/年、16.8人/回)

- 令和3年度～5年度

オンライン開催 24回 192人 (平均8回/年、8人/回)

参加者への対応・参加者の声

■参加者への対応

- 参加時は、名簿作成せず(住所、氏名不要)、匿名、ニックネームで参加。
- オンラインの集いは、顔出し有り・無しどちらも可。
初回にファシリテーターと顔合わせ(本人確認)実施。

■参加者の声

- 久しぶりの参加で初めての方の話が聞くことができ、自分も同じように感じていたなと思いました。故人の誕生日が近いということもあり、気持ちが不安定だったのがだいぶ落ち着きました。
時々でもまた参加させていただきたいです。
- 話したら共感したり少し気持ちが楽になりました。

まとめ

- 開設から数年の間に、3、4、5周年記念事業を共催で開催したことにより、お互いの理解や連携が深まったことも自死遺族支援の取組みの継続に大きく影響していると考える。
- 開設当初に行った精神保健福祉センターとリメンバー福岡の役割分担を基本として、状況に応じて変更しながら役割を果たしてきた。
また、集いの開催前後のメールによる情報共有は、双方の理解に役立っていると感じている。
- 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、対面の集いの開催も非常に困難になったが、リメンバー福岡スタッフの尽力でオンラインの集いが開始された。
自治体だけでは、なかなかスピーディにできないところを民間のボランティアの力で実施することができた。
- 集いでは、自死遺族でもあるスタッフの方々が新しい参加者を温かく迎える環境があり、会の雰囲気をつくっている。さらに、会のファシリテーターも、自死遺族である会のメンバーが務め、参加者の中からスタッフ候補の方を意識して発掘されていることも、会を長く存続させていくことにつながっていると考える。
- 開催当初から第4日曜日に固定して開催されており、参加者にとっては、いつでも参加できるという安心できる場所にもなっている。

ご清聴ありがとうございました



写真提供 福岡市