



いのち支える

資料1

令和6年度 自死遺族等支援団体向け研修・意見交換会

「自死遺族等を支えるために 総合的支援の手引(改訂版)」

作成の経緯及び内容の説明

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)
Japan Suicide Countermeasures Promotion Center

自殺総合対策部 自死遺族等支援室長
菅沼 舞

©2025 JSCP

第1章 はじめに/本手引について

【改訂版の手引 P6-P10】

- 手引改訂の経緯と目的
- 改訂のポイントや工夫点
- 用語について

手引改訂の経緯(P7)



2017年7月 第3次自殺総合対策大綱閣議決定

2018年11月 「自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引」を発行

(自殺総合対策推進センター)



2022年10月 第4次自殺総合対策大綱閣議決定

「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」

2024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)」を公開

(いのち支える自殺対策推進センター)

2

改訂のポイントや工夫点

- 自死遺族等の置かれがちな状況や心がけたいことなど具体例を提示
- 事業を実施する際の参考となるよう、地方公共団体や民間団体が実施している自死遺族等支援事業の事例を多数掲載
(改訂前の3事例から、27事例に増加)
- 研修資料や自死遺族等向けのリーフレット等の作成などへの活用
(手続一覧、相談窓口、イラスト等)
- 最新情報へアクセスしやすいように、URL及びQRコードを掲載
- 自死遺族等の心情に配慮し、用語の使い方等を工夫

3

昨年度の意見交換会のご意見と反映

- 自殺対策基本法成立の背景
- 偏見・差別に関する具体的な事例
- 遺族等の心情に配慮した対応
- 啓発事業等において控えるべき表現
- 身近な人(きょうだいや友人等)を亡くしたこどもの支援
- 不適切指導
- 遺族への情報提供の方法(文書やチェックリストの活用)
- 対象を限定した会の紹介(若者、LGBTQ)

4

目次

目次

第1章 はじめに／本手引について	5	4.2.4 自殺遺族等への情報提供	46
1.1 手引改訂の経緯と目的	6	4.2.5 自殺遺族等を対象とした相談	48
1.1.1 これまでの自殺遺族等支援の歩み	6	4.2.6 わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営	50
1.1.2 改訂の経緯	7	4.2.7 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援	54
1.1.3 目的	7	4.2.8 学校における対応	56
1.2 本手引の利用にあたって	8	4.2.9 職場における対応	60
1.2.1 想定される主な利用者	8	第5章 自殺遺族等支援の取組事例	63
1.2.2 用語について	8	5.1 地域におけるネットワークの強化	66
1.2.3 本手引を利用する際の留意事項	9	5.2 自殺遺族等支援に関わる人材の育成	67
第2章 自殺遺族等が置かれがちな状況	11	5.3 住民への啓発と周知	68
2.1 自殺遺族等が起こり得るころやからだの反応、行動の変化	12	5.4 自殺遺族等への情報提供	69
2.2 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもが起こり得るころやからだの反応、行動の変化	16	5.5 自殺遺族等を対象とした相談	70
2.3 亡くなった人との関係別に見られる特徴	20	5.6 わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営	73
2.4 自殺遺族等が直面し得る課題	21	5.7 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援	74
2.4.1 メンタルヘルスの課題	21	5.8 学校における対応	76
2.4.2 各種手続の課題	22	5.9 職場における対応	76
2.4.3 生活、経済上の課題	22	5.10 多様化する遺族等支援	77
2.4.4 法的課題	23	第6章 自殺遺族等が直面し得る課題に対する参考情報	81
2.4.5 誤った認識や偏見に伴う課題	23	6.1 行う必要のある公的手続きリスト	82
第3章 自殺遺族等支援の枠組み	27	6.2 行う必要のあるそのほかの一般的な手続きリスト	86
3.1 自殺遺族等支援の法的根拠	28	6.3 利用できる可能性のある生活支援制度	88
3.2 地方公共団体の責務	30	6.4 直面し得る課題に対するQ&A	92
3.3 自殺遺族等支援に関する事業	32	6.4.1 相談について	94
3.4 都道府県や市区町村に期待される役割	33	6.4.2 財産の処分(預貯金、遺品など)について	96
3.4.1 都道府県に期待される役割	33	6.4.3 生命保険の負担について	97
3.4.2 市区町村に期待される役割	33	6.4.4 賃貸トラブルや不動産売買について	98
第4章 自殺遺族等支援の実践	37	6.4.5 過労自殺について	100
4.1 事業などを通じて自殺遺族等と接する際に心がけたいこと	38	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
4.1.1 自殺遺族等と接する場合	38	6.4.7 災害遺族問題について	101
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	6.4.8 インターネットに関するトラブルについて	102
4.2 自殺遺族等支援事業を実施する上でのポイント	42	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
4.2.1 地域におけるネットワークの強化	42	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
4.2.2 自殺遺族等支援に関わる人材の育成	44	6.4.11 失踪宣告について	107
4.2.3 住民への啓発と周知	45	6.5 課題に対応した相談窓口など	108
		6.6 自殺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

5

自死・自殺の使い分け (P9)

- 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子どもなどに関する用語…自死
(例:自死遺族、自死遺児)
- そのほかの用語……………自死・自殺
(例:自死・自殺で亡くなった)

6

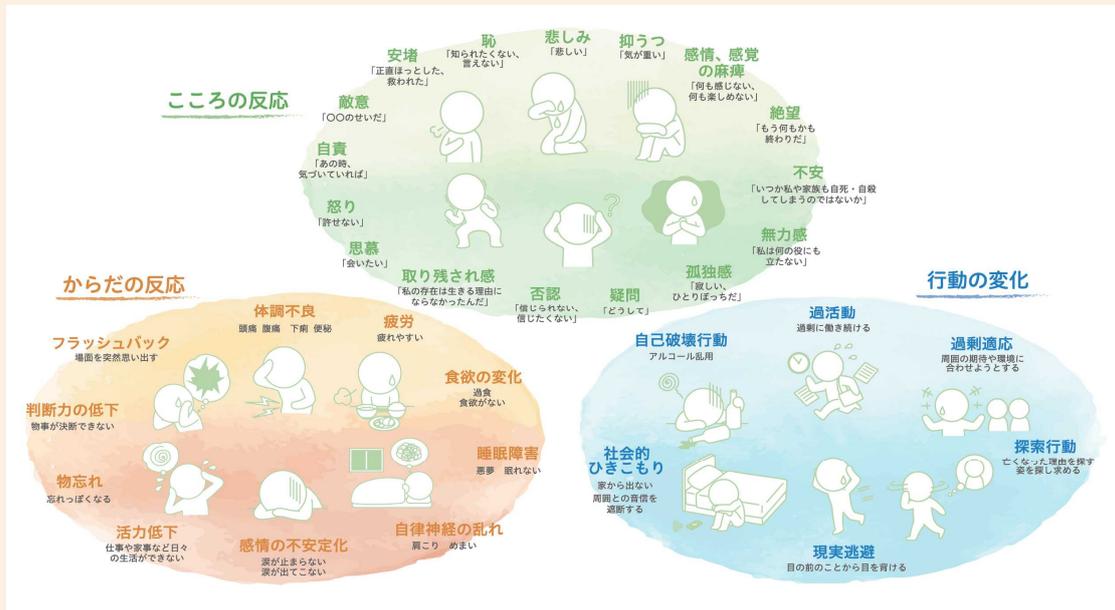
第2章 自死遺族等が置かれがちな状況

【改訂版の手引 P12-P26】

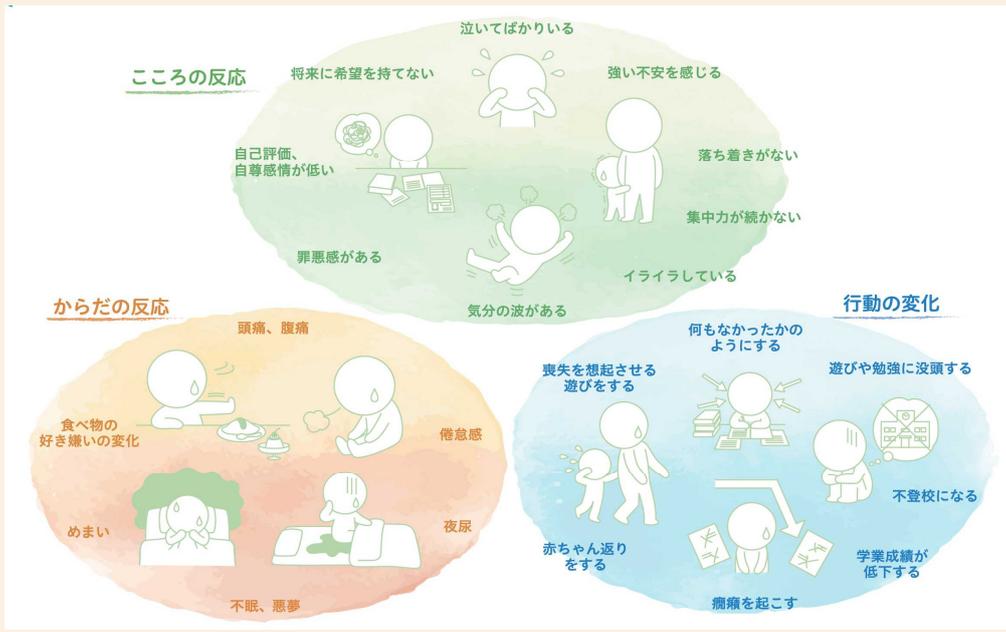
- 身近な人を自死・自殺で亡くした時の反応や変化
- 遺族等が直面し得る課題

7

身近な人を自死・自殺で亡くした時の反応や変化(P14-15)



身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの反応や変化(P18-P19)



遺族等が直面し得る課題(P24-25)



10

第3章 自死遺族等支援の枠組み

【改訂版の手引 P28-P36】

- 自死遺族等支援の法的根拠
- 自死遺族等支援に関する事業
- 国・地方公共団体・関係機関の役割

11

自死遺族等支援の法的根拠 (P28)

自殺対策基本法

2006年施行/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。

(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。

12

自死遺族等支援の法的根拠 (P28)

自殺対策基本法

2006年施行/2016年改正

(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。**

13

自死遺族等支援の法的根拠(P29)

自殺総合対策大綱

令和4年10月閣議決定

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穏に配慮する

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やすくする
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止する
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

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

厚生労働省作成「自殺総合対策大綱」
(令和4年10月閣議決定)(概要)より抜粋

14

自殺総合対策大綱の内容(P119)

自殺総合対策大綱

令和4年10月閣議決定

(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】

15

自殺総合対策大綱の内容(P119)

自殺総合対策大綱

令和4年10月閣議決定

(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が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】

16

自殺総合対策大綱の内容(P119)

自殺総合対策大綱

令和4年10月閣議決定

(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】

(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が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】

17

第4章 自死遺族等支援の実践

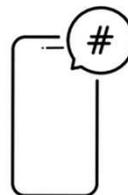
【改訂版の手引 P38-P62】

● 自死遺族等への情報提供を行う際のポイント

18

自死遺族等への情報提供を行う際のポイント(P46-P47)

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 起こり得ると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/広報紙を通じた周知/個別訪問 など



#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

19

自死遺族等への情報提供を行う際のポイント(P46-P47)

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	・子ども家庭センター ・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）
その他	・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

20

地方公共団体のホームページ

< 広島県 >

グループ名	開催日時	会場	事務局
自死遺族の分かちあい 【サランの集い】	毎月 最終土曜日 13時00分～15時00分	超覚寺 2階本堂 (広島市中区八丁廻5-2)	超覚寺 住職 和田隆彦 090-9999-3113 (和田)
いのちの集い	奇数月 第2木曜日 14時00分～16時00分 ※1月は第4木曜日	本願寺広島別院 安雲門徒 会館 安穂の間 (広島市中区寺町1-19)	自死に向きあう広島僧 侶の会 090-5691-3446
自死遺族の希望の会	偶数月 第3日曜日 12時00分～16時00分	小さな一歩事務局 (広島市西区庚午北4-6-7 庚午ビル)	NPO法人 小さな一 歩・ネットワークひろ しま 082-274-0414

< 栃木県宇都宮市 >

自死遺族の集い
<p>わかちあいの会「こもれび」 原則毎月第1・3土曜日 午後2時から4時まで 場所 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目) 自死遺族の方が集まって、語り合い、思いをわかちあう場です。安心して話してください。何も話さずじままにいても、事前申し込みは必要ありません。1回だけの参加・続けての参加、どちらでも自由です。直接会場にお越しください。問い合わせ 栃木いのちの電話事務局 028-661-7970</p> <p>● 栃木いのちの電話(外部リンク) □</p>

21

地方公共団体のリーフレット

< 東京都 >

遺族の集い
～大切な人を亡くした方が集い、ありのままの気持ちや思いを分かち合える場があります～

※お問い合わせ先は、掲載されている連絡先となります。掲載日経過後については、掲載の担当が変更になる場合があります。

掲載窓口	電話番号	開催日時
遺族の集い		
港区わかちあいの会 (港区あいの会みなと)	03-6400-0084	原則毎月第1土曜日 (13時～15時) ※お申し込みは前週金曜日までご連絡ください。
NPO 法人暮らしのグリーンサポートみなと		
子どもプログラム 保護者プログラム	http://www.greensupport.org/sefby/gpsef/	毎月第2日曜日
グリーンサポートカフェ ・パートナー交流 ・ファミリー交流		毎月第1・3日曜日
品川区わかちあいの会	03-5742-7847	原則毎月第4日曜日 (14時～16時)
足立区分かあいの会 とまり木	03-3860-5432	原則毎月第1日曜日 (13時～15時) ※お申し込みは前週金曜日足立区役所までご連絡ください。
八王子区分かあいの会	042-645-5196	毎月第3日曜日 (14時～16時)
昭島市・立川市わかちあいの会	昭島市 042-544-5126 立川市 042-527-3272	原則毎月第3日曜日 (14時～16時)
わかちあいの会「まちだ」 ゆっくりカフェ	office@tsuki-center.or.jp	原則毎月第1日曜日 (14時～16時)
日野市・多摩市わかちあいの会	日野市 042-581-4111 多摩市 042-338-6889	原則毎月第4日曜日(14時～16時)
エー(グリーン)の集い (東京都大塚) (NPO 法人国際ヒフレンジャー東京本部協賛センター)	03-3207-5040 (休 日 18時～17時)	毎月第1日曜日 (14時～16時)
分かちあいの会 (NPO 法人グリーンケア・サポートプラザ)	03-5775-3876 (休 日 18時～17時)	毎月第1日曜日(14時～16時) 毎月第2日曜日(14時～15時) 毎月第3日曜日(14時～15時) 毎月第4日曜日(14時～15時) 毎月第5日曜日(14時～15時) 毎月第6日曜日(14時～15時) 毎月第7日曜日(14時～15時) 毎月第8日曜日(14時～15時) 毎月第9日曜日(14時～15時) 毎月第10日曜日(14時～15時) 毎月第11日曜日(14時～15時) 毎月第12日曜日(14時～15時) 毎月第13日曜日(14時～15時) 毎月第14日曜日(14時～15時) 毎月第15日曜日(14時～15時) 毎月第16日曜日(14時～15時) 毎月第17日曜日(14時～15時) 毎月第18日曜日(14時～15時) 毎月第19日曜日(14時～15時) 毎月第20日曜日(14時～15時) 毎月第21日曜日(14時～15時) 毎月第22日曜日(14時～15時) 毎月第23日曜日(14時～15時) 毎月第24日曜日(14時～15時) 毎月第25日曜日(14時～15時) 毎月第26日曜日(14時～15時) 毎月第27日曜日(14時～15時) 毎月第28日曜日(14時～15時) 毎月第29日曜日(14時～15時) 毎月第30日曜日(14時～15時)
死別後者の分かちあいの会 (NPO 法人あすなろ会) (NPO 法人と友を結ぶ会)	03-5577-3935 (休 日 18時～17時)	毎月第1日曜日(14時～16時) 毎月第2日曜日(14時～15時) 毎月第3日曜日(14時～15時) 毎月第4日曜日(14時～15時) 毎月第5日曜日(14時～15時) 毎月第6日曜日(14時～15時) 毎月第7日曜日(14時～15時) 毎月第8日曜日(14時～15時) 毎月第9日曜日(14時～15時) 毎月第10日曜日(14時～15時) 毎月第11日曜日(14時～15時) 毎月第12日曜日(14時～15時) 毎月第13日曜日(14時～15時) 毎月第14日曜日(14時～15時) 毎月第15日曜日(14時～15時) 毎月第16日曜日(14時～15時) 毎月第17日曜日(14時～15時) 毎月第18日曜日(14時～15時) 毎月第19日曜日(14時～15時) 毎月第20日曜日(14時～15時) 毎月第21日曜日(14時～15時) 毎月第22日曜日(14時～15時) 毎月第23日曜日(14時～15時) 毎月第24日曜日(14時～15時) 毎月第25日曜日(14時～15時) 毎月第26日曜日(14時～15時) 毎月第27日曜日(14時～15時) 毎月第28日曜日(14時～15時) 毎月第29日曜日(14時～15時) 毎月第30日曜日(14時～15時)
いのちの集い(中央区築地本願寺) (自死・自殺に悩む者同好会)	03-5577-3935 (休 日 18時～17時)	毎月第1日曜日(14時～16時) 毎月第2日曜日(14時～15時) 毎月第3日曜日(14時～15時) 毎月第4日曜日(14時～15時) 毎月第5日曜日(14時～15時) 毎月第6日曜日(14時～15時) 毎月第7日曜日(14時～15時) 毎月第8日曜日(14時～15時) 毎月第9日曜日(14時～15時) 毎月第10日曜日(14時～15時) 毎月第11日曜日(14時～15時) 毎月第12日曜日(14時～15時) 毎月第13日曜日(14時～15時) 毎月第14日曜日(14時～15時) 毎月第15日曜日(14時～15時) 毎月第16日曜日(14時～15時) 毎月第17日曜日(14時～15時) 毎月第18日曜日(14時～15時) 毎月第19日曜日(14時～15時) 毎月第20日曜日(14時～15時) 毎月第21日曜日(14時～15時) 毎月第22日曜日(14時～15時) 毎月第23日曜日(14時～15時) 毎月第24日曜日(14時～15時) 毎月第25日曜日(14時～15時) 毎月第26日曜日(14時～15時) 毎月第27日曜日(14時～15時) 毎月第28日曜日(14時～15時) 毎月第29日曜日(14時～15時) 毎月第30日曜日(14時～15時)
(NPO 法人全国自死遺族総合支援センター) 身近な人を亡くしたごときよとの集いのついで。 18歳～19歳	090-5428-4350 http://www.ozoku-aido.or.jp	毎月 10日 オンラインによる開催

< 福岡県 >

電話で自分の気持ちを話したいなら…

名称	開催日時	電話番号
心の健康相談電話	月～金 9:00～16:00	092-582-7400
福岡いのちの電話	年中無休24時間	092-741-4343
北九州いのちの電話	年中無休24時間	093-653-4343
ふくおか自殺予防 ホットライン	年中無休24時間 月～金 16:00～翌9:00 土日祝24時間	092-592-0783 0120-020-767

生活に関する相談窓口

法的トラブルに関する相談

名称	開催日時	電話番号
福岡県弁護士会	毎月第1土曜日 13:00～16:00	092-738-0073
法テラス福岡	月～金 9:00～17:00 (土・日・祝 休)	0570-078359
法テラス北九州	月～金 9:00～17:00 (土・日・祝 休)	0570-078360

多量債権(借金返済など)に関する相談

名称	開催日時	電話番号
福岡県消費生活センター	月～金 9:00～16:30 日(電話相談のみ)	092-632-0999

生活や福祉サービスに関する相談

お住まいの市町村役場の健康・福祉担当窓口へお問い合わせください。

～遺族の集いのご案内～

名称	開催日時	連絡先
自助グループあかね	2府県1市 第3日曜日 13:30～16:30 分かちあいの会	090-8223-6301 HP: http://www.fukuoka-akane.or.jp/
NPO 法人 ことごとくグループ サポートふくおか	たいせつな人を亡くした 子ども/10代/若者のついで	(事務局) 福岡市南区東区4丁目35-6 101号 E-mail: info@koto-gotoku.or.jp HP: http://www.koto-gotoku.or.jp/ 090-4481-1562 HP: http://www.koto-gotoku.or.jp/web/ HP: http://www.koto-gotoku.or.jp/line/
星の会 (子どもを亡くした親と 相互支援会)	子どもを亡くした親と 相互支援会(星の会)の親子サポート会 多量などを開催しています。詳細は右の HPをご覧ください。	E-mail: star@hoshino.or.jp HP: http://www.hoshino.or.jp/ 090-4481-1562 HP: http://www.koto-gotoku.or.jp/web/ HP: http://www.koto-gotoku.or.jp/line/

おこやみハンドブック

< 岐阜県海津市 >

大切な人を自死で亡くされたあなたへ
～あなたひとりではありませぬ～

大切な人を自死で亡くしたとき、遺された方が抱える苦しみは想像を絶する。こころやからだに様々な変化が現れることが多々あります。さまざまな思いを、自分の胸に込めようとおかたいて、まずはあなたの声をきかせてください。

千の風の会(岐阜県自死遺族の会)とは
千の風の会は、家族を自死により亡くされた方が集い、亡くなった方への思いや自身の気持ちなどを安心して語り聞き、お互いを支え合う活動を行っている会です。

「分かちあいの集い」
毎週月曜日の午後 12:30～16:00
・サポートスペースらんげ草
原則第1水曜日 10:00～11:30

【お問い合わせ先】
岐阜県精神保健福祉センター
(岐阜市山内2563-18 岐阜県障がい福祉総合相談センター内)
※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。

岐阜県精神保健福祉センター 千の風の会(岐阜県自死遺族の会)

相談先	電話番号
岐阜県精神保健福祉センター	☎ 058-231-9724
社会福祉課	☎ 0584-53-1139

< 宮城県名取市 >

大切な人を自死で亡くされたご遺族の方へ

「分かちあいのついで」 遺族で集って大切な人を亡くした方々のついで

実施主体	内容(対象者)	場所	日時
星の会	「分かちあいのついで」 自死遺族のついで	エルシー山内管理棟 175号会議室	詳細はお問い合わせください
自助グループあかね	「分かちあいのついで」 【お問い合わせ先】 遺族の方のみ参加可	ファミリーサポートセンター 【お問い合わせ先】 代表 田中幸子	第2・第4日曜日 13時～ 第1・第3木曜日 13時～

大切な人を亡くした方々の「分かちあいの集い」

実施主体	内容(対象者)	場所	日時
NPO 法人 グリーンアップ研究会	大切な人を亡くされた方 亡くした原因は問いません	おしんが会福祉福祉センター ボートハウス3階	毎月第2土曜日
【お問い合わせ先】 Tel: 070-5548-2186 Email: info@greenup.or.jp 福祉グループアソシエーション		石巻市 石巻市インポートハウス 【お問い合わせ先】 福祉グループアソシエーション 福祉グループアソシエーション	毎月第3土曜日 毎月第4土曜日

自死遺族支援「すまいるの会」

実施主体	内容(対象者)	場所	日時
社会福祉法人 協いのちの電話	大切な人を 自死で亡くされた方	社会福祉活動 サポートセンター	毎月第1土曜日 13時～15時
【お問い合わせ先】 Tel: 022-718-4401 Fax: 022-718-4411		仙台市青葉区 サポートセンター	毎月第3日曜日 13時～15時

第5章 自死遺族等支援の取組事例

【改訂版の手引 P64-P80】

26

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(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)

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推進センター所長

申込先: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)までに受講申込の
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/jisitaiku/jisizokusien.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。

27

自死遺族等支援の普及、啓発動画の作成、公開(P68)

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/0PIJR9biVA?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。

28

自死遺族等支援に関わる遺族スタッフの人材育成(P67)

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る。

29

第6章 自死遺族等が直面し得る課題 に対する参考情報

【改訂版の手引 P82-P112】

30

自死遺族等が行う必要がある手続リスト(P82-P87)

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
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	故人の住所を管轄する税務署

行う必要がある公的な手続の流れの目安

なくなった日から	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 ● (健保) 埋葬料の請求 ※起算日：亡くなった日の翌日 ● (国保、後期高齢) 葬祭費の請求 ※起算日：葬祭を行った日の翌日
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

31

利用できる可能性のある生活支援制度(P88-P91)

※赤字は旧手引からの追加箇所

- | | |
|------------------|----------------------|
| (1) 遺族年金 | (9) 高等教育の修学支援新制度 |
| (2) 生活福祉資金貸付制度 | (授業料等減免と給付型奨学金支給) |
| (3) 生活困窮者自立支援制度 | (10) 国の教育ローン |
| (4) 生活保護制度 | (11) 奨学金制度(日本学生支援機構) |
| (5) ひとり親家庭等の支援制度 | (12) 奨学金制度(あしなが育英会) |
| (6) 災害共済給付制度 | |
| (7) 就学援助制度 | |
| (8) 高等学校等就学支援金制度 | |

32

直面し得る課題に対するQ & A(P92-P107)

※赤字は旧手引からの追加箇所

- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| (1) 相続 | (7) 医療過誤問題 |
| (2) 財産の処分
(預貯金、デジタル遺品) | (8) インターネットに関するトラブル |
| (3) 生命保険の免責 | (9) いじめ・不適切指導 |
| (4) 賃貸トラブルや不動産売買 | (11) 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 |
| (5) 過労自殺 | (12) 失踪宣告 |
| (6) 鉄道で亡くなった場合の
損害賠償請求 | |

33

自死遺族等を支えるために 総合的支援の手引(改訂版)

※画像をクリックいただくと、紹介ページに移行します。



【公開】令和6年9月30日
【作成】いのち支える自殺対策推進センター(JSCP)
【内容】A4、128ページ、全6章



自殺対策や自死遺族等支援に関連する民間団体の方向けに、各団体1冊まで手引の冊子を郵送しております。
(地方公共団体の方は、地域自殺対策推進センターに確認ください)

民間団体の方で、郵送を希望される方は、下記のフォームに必要情報をご入力ください。
(受付後、お届けまでは1~2週間程度かかります。)

<https://forms.office.com/r/KYg3QJ6Hss>

34

ご清聴ありがとうございました

自殺対策の「いま」を届ける
JSCPニュースレターにご登録ください。

登録はこちら



35