JSCP主催：令和6年度自死遺族等支援研修・意見交換会

資料２

岐阜県自死遺族の会「千の風の会」の活動について
～行政との関わりを中心に～

令和7年2月1日（土）
岐阜県自死遺族の会「千の風の会」
代表　木下宏明

「千の風の会」発足の経緯

2008年1月：「自死遺族支援全国キャラバン(※)　in岐阜」が開催
⇒木下が参加し、そこで手を上げ発言したことが発端

（※）NPO法人ライフリンクが中心となって実行委員会を組織し、2007年7月から2008年3月まで、全国の都道府県や民間団体などと連携し、47都道府県を「自死遺族支援」をテーマにしたシンポジウムを開催して回るプロジェクト。

◎「自死遺族の遺族会を岐阜県で作りたい」と模索していた行政
◎「地元の遺族と出会いたい」と願っていた木下が出会う
↓
連携しながら遺族会発足の模索を始める
「焦らず出会いを大切に自分たちの頭で考えながら試行錯誤を。
岐阜モデルを作ろう」

1

現在の「千の風の会」の活動の概要

- 当事者スタッフ　7名　県の職員（保健師）　2名
- 分かち合いの会（奇数月の第4日曜日）毎月15名/月程度の参加
- ピアカフェ　　（偶数月の第4日曜日）毎月10～12名程度の参加

→ ざっくばらんな遺族の交流活動。これには行政は参加せず当事者のみで
お茶会に始まり、体操教室、料理教室、ハイキング、温泉旅行、望年会など

- サポートスペースれんげ草（毎月第1水曜日午前中）2024年　6～7名の参加

→ 当事者による相談活動、主に新しく来た方への個別対応（保健師さんのサポート有）

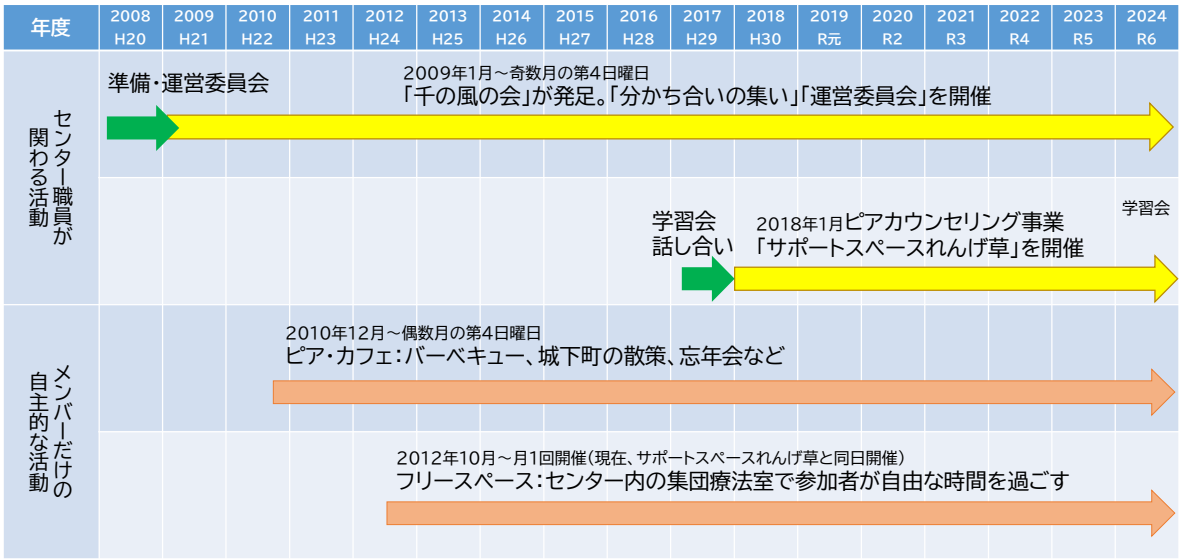
- フリースペース　（毎月第1水曜日午後）

→ 文字通り自由な時間。勉強会や他団体の訪問などにもこの時間で対応

2

出典：「令和6年度生きることの包括的支援のための基礎研修」岐阜県精神保健福祉センター作成資料

立ち上げからの活動経過



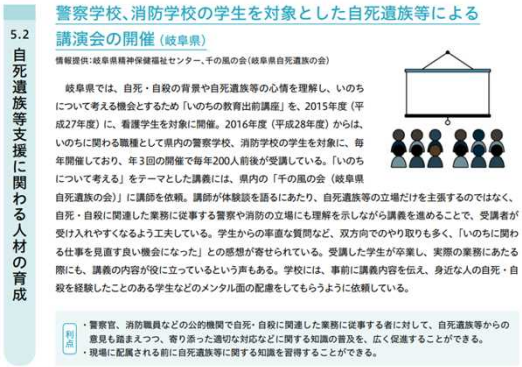
3

行政と連携した取り組みについて

- 「サポートスペースれんげ草」の取り組み
- 警察学校、消防学校への出前講座
- 基礎自治体との連携

  郡上市「家族の集い」

  海津市「ゲートキーパー講習」など



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。

サポートスペースれんげ草（当事者よる個別相談活動）について

- 新規の方については、初めから分かち合いの会に参加するようにはせず、分かち合いの会に一定の回数参加した経験がある当事者が、研修を受講した上で、保健師のサポートを受けながら、個別に丁寧にお話を伺う。
- 新しい当事者の意向を尊重しながら対応を決めていく。
- わかちあいへ参加するワンクッションの意味あいも。
- 現在、保健師2名、当事者スタッフ7名でローテーションを組みながら対応。

「いのちの教育出前講座」について

- いのちのかけがえのなさや自死遺族の現状を理解してもらうために、体験に基づきながらお話をする。千の風の会と精神保健福祉センターと二部構成で問題提起をしている。
- 2015年、2016年に実施された若者対策の取り組みが出発点。
- 当初は高校、大学、専門学校や自死遺族と関わる可能性があるとして看護学校、消防学校、警察学校などで実施。
- その後、警察学校、消防学校については意義のある取り組みとして毎年取り組んでいる。
- 消防学校　年1回、警察学校　年2回実施

→ 現場で配布する遺族向けのリーフレット作成などにつながっていった。

6

行政と連携する上で大切にしていること

- 当時者か非当事者か、公共か民間か、などと線引きをして考えがちだが、線引きをして突き放すのではなく、違いをしっかり見つめながらも何ができて、何ができないのか「問題・課題」をどうすれば共有できるかを考える。
- ズレや矛盾が生じることもあるが、それらを次への発展へのモチーフにどうすれば転換できるかに知恵をしぼりながら、具体的な実践を共に模索していく。
- しっかりとコミュニケーションをとる必要性が。

7

広報における工夫について

- 郵送やメールで情報を届けているご遺族　約70名
- そのうちLINEでつながっているご遺族　約30数名

⇒　これらの方々にまず基本的情報をお届けする

- 必要に応じて可能なら各自治体の公報に載せていただく
- 新聞等の地方版に情報を載せてもらう場合も
- 3月や夏休み明け、9月など取材の依頼が来ることが多い。会の皆さんには依頼はできないが、代表ができるだけ対応して取り上げてもらうようにしている
- ホームページは当事者が作成、管理。それを見て参加される方も多い

8

人材確保、人材育成について

- 安定的に継続してきあていただいているご遺族に意識的に呼びかけをする
- 「**参加する遺族会から、創り上げていく遺族会へ**」という思いを声にして、支えてほしいと依頼することで増えていった
- 勉強会や研修会を実施（当事者スタッフを対象に年3回程度）
- 県主催の支援者向け企画に積極的に参加をする

などなど

9

今、考えていること、これからの課題

- 「自殺率」の高い飛騨地域、東濃地域で出張遺族会が実施できないか模索中

10

ご清聴ありがとうございました

11

JSCP主催：令和6年度自死遺族等支援研修・意見交換会

「民間団体における自死遺族等支援の課題」

～「リメンバーと福岡市の連携」「人材育成・人材の確保」～

令和7年2月1日（土）10:00～12:00
リメンバー福岡 自死遺族の集い

12

講演は正解ではなく、ある団体のひとつの例です。

13

団体紹介(概要)

団体名称	リメンバー福岡 自死遺族の集い
代表者	2代目 2011年～
設立	2004年９月(設立後20年経過) 九州で初めての自死遺族会
主な活動拠点	福岡県福岡市中央区舞鶴 あいれふ(福岡市健康づくりサポートセンター・福岡市精神保健福祉センター・福岡市保健所などが入居する複合福祉施設)
スタッフ	ボランティア運営スタッフ約６名(全員が自死遺族)、福岡市精神保健福祉センター３名
主な活動内容	1. 自死遺族の集い 開催 ・対面わかちあい：６回/年(奇数月第４日曜日 昼) ・オンラインわかちあい：６回/年(偶数月第４日曜日 夜) ※対面つどいの参加者数 年間約100～120名 １回あたり平均10～15名 ※オンラインつどいの参加者数 １回あたり平均8～10名 2. 自死遺族のメッセージ集 配布 3. 自治体等の自死遺族支援関連の研修会講師派遣(啓発活動)

14

活動紹介

設立３周年・５周年記念講演会

対面の集い

オンラインの集い(コロナ禍)

2018年10月７日・８日 リメンバーの会 研修会・交流会

15

リメンバーの会 設立の経緯 （遺族会から自死遺族会へ分化）

- 先に神戸にて自死遺族会を立ち上げていたホスピス医の呼びかけにより、2004年９月、九州で初めての自死遺族の集いを発足
  - ✓ 1992年リメンバー福岡の母体である日本ホスピス在宅ケア研究会が設立
  - ✓ 当初はがん死の遺族が中心
  - ✓ 徐々に事故死や突然死、自死といった、がん以外が死別の原因の遺族も参加
  - ✓ ところが自死遺族の方だけは継続参加することがめったになく、また断続的に参加している方も死別の原因が自死であることを隠して参加しているという状況
  - ✓ 既存の遺族会は、自死遺族はとても居心地の悪い思い
- 現在は、神戸・名古屋・福岡で地元の自死遺族が会を運営

16

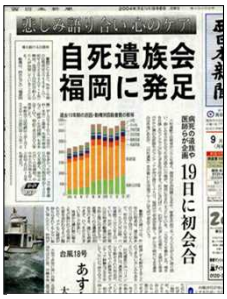
自治体(福岡市)との連携への道

◇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）～
福岡市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

出典：「令和6年度生きることの包括的支援のための基礎研修」福岡市精神保健福祉センター作成資料

17

現在の連携・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

★ **情報は適宜交換**

（例：つどい以外でもセンター職員のメーリングリストへの参加）

★ **運営方針に干渉はしない（主体性の確保）**

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
- 対面の集いの会場確保
- 自死遺族支援に関する情報提供
- 対面の集いの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）

18

オンラインわかちあい開催の経緯

- 令和2年春、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
- 同年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、オンライン開催の準備を行った
- 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。以降、コロナ禍の状況に合わせてオンラインや対面とのつどい開催を試行錯誤しながら継続
- コロナ禍の収束後は「奇数月対面 偶数月オンライン」の開催が定着
  （オンラインの特性を活かして福岡市以外全国からの参加がある）
- 精神保健福祉センターから、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の支援があった。（民間のスピード感と自治体のサポートが活きた例）

※「自死遺族等を支えるために 総合的支援の手引（改訂版）」P73 参照

19

人材育成・人材の確保（現状の課題と対策）

［現状］ 自殺対策基本法施行から20年前後、当時発足した団体は代替わりの時期
［将来への危機感］ 人口分布、出生率の低下少子高齢化の問題

［取り組み］ ▶ 安心安全に取り組める雰囲気作り
（スタッフである前に一人の自死遺族であることを尊重する）
（運営委員同士のわかちあい、ミーティングで心の重荷を下ろす）

▶ 継続参加者への声かけ（スカウト、一本釣り）
▶ イベントの活用（自分のグループであるという意識づけ）
▶ 会の雰囲気を守る（一度に大量のスタッフ採用は避ける）

※「プロ集団」ではなく「素人っぽさ」を残す。「自助グループ」「私たちのグループである」

20

あるスタッフの心の変化（人材確保された側）

2017	1月に母が自死 5月に遺族会に初参加	自分の身に「自殺」が降りかかるなんて思わなかった。 広報紙で会の情報を知り、過剰な期待はせず「行ってみよう」
2018	継続して参加 設営から手伝う	会の雰囲気も悪くない。スタッフの数が多いわけではない。 少し早く来て設営くらいなら手伝えそうだ。
2019	ファシリテーターや ホームページの管理を始める	継続して通ううちにできることを増やしていく。 ワンオペに近い運営に対する不安。「居場所の危機」
2020	長いコロナ禍の始まり オンラインわかちあい立ち上げ	思うように活動できない中、少しずつスタッフが増えていく。 オンラインの立ち上げに関わり、会の窓口に立つことが増える。
コロナ禍	試行錯誤を繰り返す運営	終わりの見えないコロナ禍。 Zoomで情報交換の時間が取れたのでできることを粛々と準備。
2023–	アフターコロナの運営	対面とオンラインを隔月で開催するスタイルが定着。 司会や遺族講演会対外研修出席にも取り組む。
現在	居場所のために 今、できることは？	自死遺族という事実からは逃れられない。 故人にできなかった声かけをしよう。「この場所があったから死なずにすんだ」
これから	無理なく続けたい	「相手をわかりたいという姿勢」を意識。 いつか遺族会を離れる前に業務と雰囲気の引き継ぎの準備。

21

効果的な広報活動 （⭕ 現在やっていること）

紙媒体	市政だより（広報紙）への掲載、リーフレットや遺族メッセージ集配布
インターネット	ホームページ（WEBサイト）作成、遺族メッセージ掲載 ※新規参加者の多くがネット検索で来場、メールの問い合わせもあり
啓発活動	自治体研修会への講師派遣（※過去には市民向け講演会を開催）

（❌ 現在やめたこと、やらないこと）

メディア取材・出演（テレビ・新聞等）	参加者の安心安全な空間を守るため原則、お断り メディアと信頼関係を築いて団体の意図が伝わる報道に協力するには大変な労力がかかる（例：自殺予防と自死遺族支援は異なる）
SNSの活用	若年層への周知はできるが、未知のトラブルに対応できない

※各団体やスタッフの事情に合わせたやり方でよいと考えます

22

ご清聴ありがとうございました。

23

JSCP主催：令和６年度自死遺族等支援研修・意見交換会

「自死遺族等支援活動について」

2025年2月1日

身近な人、大切な人を亡くした「痛み・傷み」と向き合いながら、
互いにつながり、支え合って、ともに歩んでいく。
そんなことが当たり前にできる社会が、わたしたちの希望です。

特定非営利活動法人
全国自死遺族総合支援センター
Grief Support Link

代　表　　杉本　脩子

24

NPO法人全国自死遺族総合支援センター

設立目的　2008年1月　発足

「官と民」

「心理的支援と社会的支援」

「遺族個々人と地域社会」

つなぎ直し、総合的支援を目指す。

「死別後のその人らしい生き方の再構築（子どもは構築そのもの）」

当初は、対象は自死遺族に限定していたが、

2011年以降死因を限定しない方針に転換した。　Grief Support Link

25

行なっている事業

- 電話相談　自死遺族相談ダイヤル
- メールによる自死遺族のわかちあいと相談
- 遺族・遺児のつどい運営・運営協力
  - 身近な人を亡くした子どもとその家族のつどい
  - 身近な人を亡くした若者のつどい
  - 全国各地で会員団体がつどい開催
  - 自治体への運営協力
    - 日野市　多摩市　八王子市　港区　品川区
    - 相模原市　藤沢市　横須賀市　浜松市他
  - トーク＆交流会　品川区　足立区など

26

新しい事業

とうきょう自死遺族総合支援窓口

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の総合支援窓口の運営
東京都民対象　東京都が運営主体

電話相談　月～金　15～19時
　　日　　13～17時
メール相談　24時間受付　１週間以内に返信
法律相談
精神保健相談
心理相談
必要に応じて同行支援を含む

毎月の新規相談の4割弱　死別後１か月以内

いのち支える

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）で亡くした方のために「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ご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…
＊なぜ気付けなかったのか、悔やまれてならない…
＊親族（子ども、親など）や周囲にどう伝えたらよいか…
＊覚えのないところから、融資への返済催促が来ている…
＊家主や鉄道会社などから損害賠償を求められてしまうのか…
＊家族でも受けとめ方が異なり理解し合えない…
＊遺された子どもを一人で育てていけるのか…
＊これからの進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（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）

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

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

■ご案内
・「とうきょう自死遺族総合支援窓口」は、東京都が、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（グリーフサポートリンク）に委託して実施しています。
・本窓口への相談は**無料**です。（別途通話料がかかります。）
・他機関への紹介等に必要な場合を除き、原則として**匿名での相談**です。
・相談内容については**秘密を厳守**します。　**年齢制限**はありません。

東京都保健医療局

27

グリーフ（Grief　悲嘆）

喪失体験によって引き起こされる、内面の葛藤・苦悩

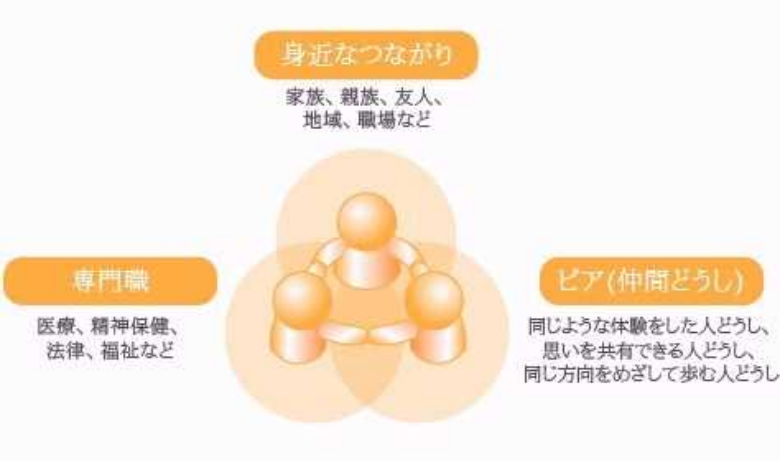
感　情	悲しみ、寂しい、孤独感、不安、混乱、絶望感、怒り、自責感、後悔、罪悪感、安堵感等々
思　考	その人が亡くなったことを理解し、信じようとする思考プロセス
身　体	不眠、頭痛、食欲不振、疲労感、持病の悪化
価値観	人生観、死生観、生きる意味　人知を超えた存在への問いかけ、信仰

参考：大切な人を亡くした生徒を支えるために
（2012年　ダギー・センター　日本語版NPO法人全国自死遺族総合支援センター）

28

総合的な支援となるために

doing　⟺　being
生活支援　　寄り添う



29

喪の作業　グリーフワーク

苦悩・葛藤と折り合いをつけ
亡くなった人との出会い直し
自分自身との出会い直し

故人のいい日々を生き続け
人生の再構築をはかる道のり

たった独りで歩むのか？？　伴走者の存在の意味

30

周囲の人たちに求められる姿勢は？

- そのままを受け容れる
  慟哭、怒り、混乱、繰り返す感情、それぞれのペース…
- 耳を傾ける
  評価しない、説得しない、教えない
- 見守る、寄り添う

◎順序が大切！
◎先取りしない！

- 共に考える、探す、行動する
  生活上の困難への対処を支援する
  情報を提供する
  適切な機関につなげる

31

グリーフの変容の可能性・目標

感　情	感情が揺れることがあっても、安定した状態に戻ることができる 大きな苦痛を伴わずに故人を思い出し、偲ぶことができる
思　考	社会とのつながりを再認識し、自分にできることを模索する 未来についてのビジョンを持つこともある
身　体	健康の維持や回復に前向きになる 他者の健康にも気を配るようになる
行　動	新しい人間関係の構築を目指す 停止していた活動を再開したり、新しい活動に取り組む

32

人材の確保や育成

33

広報活動

34

広報活動

35

起きたことは変えられない。が……。

悲しみが消えることはなくとも、
笑顔や希望や生きがいを取り戻すことはできる

誰にも内なる復元力（レジリエンス resilience）がある

その人らしい人生の（再）構築

36