

自死遺族等を支えるために

総合的支援の手引(改訂版)

【概要】

令和7年6月

目次

第1章 はじめに/改訂版の手引について

第2章 自死遺族等が置かれがちな状況

第3章 自死遺族等支援の枠組み

第4章 自死遺族等支援の実践

第5章 自死遺族等支援の取組事例

第6章 自死遺族等が直面し得る課題に対する参考情報

いのち支える自殺対策推進センター（以下、「JSCP」という）は、令和6年9月に「自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引（改訂版）」（以下、「改訂版の手引」という）を公開しました。

本冊子は、改訂版の手引から主なポイントを抜粋した内容となっています。より詳しい内容については、下記のJSCPのホームページをご覧ください。

なお、本冊子及び改訂版の手引に掲載している情報は、令和6年9月末日時点のものです。最新の情報は、申請先や相談窓口等にご確認ください。

「自死遺族を支えるために 総合的支援の手引（改訂版）」はこちら

https://jscp.or.jp/izoku_support/handbook2024.html



第1章 はじめに/改訂版の手引について



1.1 手引改訂の経緯と目的

平成29年7月に閣議決定された第3次自殺総合対策大綱（以下、「大綱」という）を基に、平成30年11月に「自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引」が発行されました。その後、令和4年10月に閣議決定された第4次大綱において、同手引の「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」ことが盛り込まれたことを踏まえ、地方公共団体職員や民間団体等の支援者向けに改訂版の手引を作成、令和6年9月に公開しました。

改訂にあたっては、自死遺族等支援に関わる地方公共団体職員や支援者が、自死遺族等の心情を深く理解し、事業の立案から実施に至る過程をより把握しやすくなるよう、全面的に構成の見直しを図りました。自死遺族等支援に関して高い知見を有する専門家や支援者に委員を委嘱し、有識者会議で出された意見を参考にした内容となっています。

地方公共団体の担当者が活用することを想定した内容となっていますが、自死遺族等支援に携わる民間団体や様々な職種、職業の人にとっても、改訂版の手引が自死遺族等支援を理解、実施する上で参考となれば幸いです。

1.2 想定される主な利用者

- 都道府県、政令指定都市の地域自殺対策推進センター関係者（地域自殺対策推進センター、精神保健福祉センター、自殺対策主管課、保健所などの職員）
- 地方公共団体（都道府県、市区町村）の自死遺族等と接する可能性がある関係者（自殺対策担当、戸籍住民課、公営住宅課、納税課などの庁内関係部署の職員）
- 自死遺族等に接する可能性がある団体などの関係者（社会福祉協議会、年金事務所などの職員）
- 自死遺族等支援に取り組む民間団体などの関係者
- 上記の機関以外に自死遺族等と接する可能性がある職種、職業など（以下を参照）

精神保健医療関係	保健師、精神保健福祉士、公認心理師、臨床心理士、医師、看護師 など
社会福祉関係	社会福祉士、ソーシャルワーカー、ケースワーカー、自立相談支援員、児童相談業務員、虐待対応協力員、児童相談員、放課後児童支援員 など
教育関係	教員、養護教諭、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、指導主事 など
国家公務員	公共職業安定所（ハローワーク）職員、労働基準監督官 など
地方公務員	警察官、消防職員、救急救命士 など
法律関係	弁護士、司法書士 など
自死遺族等と接する可能性がある者	葬祭業者、宗教関係者、金融機関職員、遺品整理業者、民生委員、児童委員、町会長 など

1.3 用語について

「自死」「自殺」の表現については、自死遺族等や自死遺族等支援に携わる関係者の間でも多様な考えや思いがあります。「自らを殺したのではなく、死に追いやられたのであるから、自死という用語を使いたい」「殺という言葉に抵抗を感じる」など、「自殺ではなく、自死という用語を使うべき」という意見がある一方で、「社会から殺されたのだから、自殺という用語を使いたい」「自殺を自死に言い換えられると、まるで自分の家族が自殺という悪い亡くなり方をしたから言い換えられているのだと感じ、悲しくなる」など、「自死ではなく、自殺という用語を使うべき」という意見もあります。さらには、「自死、自殺、いずれの用語も受け入れがたい」といった意見もあります。改訂版の手引の作成においても、検討時間が限られた中、有識者会議の場で活発な議論が行われました。

以下は、様々な意見がある中で、改訂版の手引における使い分け方として、用いることになったものです。なお、有識者会議における「自死」「自殺」の表現に関する議論についての詳細は、JSCPホームページを参照ください。

<https://x.gd/uP825>



(1) 自死、自殺の使い分け

- 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こどもなどに関する用語・・自死（例：自死遺族等支援）
- そのほかの用語・・・・・・・・・・自死・自殺（例：自死・自殺で亡くなった）

(2) 自死遺族等

「自死遺族等」とは、主に以下の身近な人の自死・自殺により影響を受けた、または受ける可能性のある人を指します。

例：親族（血族、姻族）、内縁関係にある人、婚約者、友人、同僚など

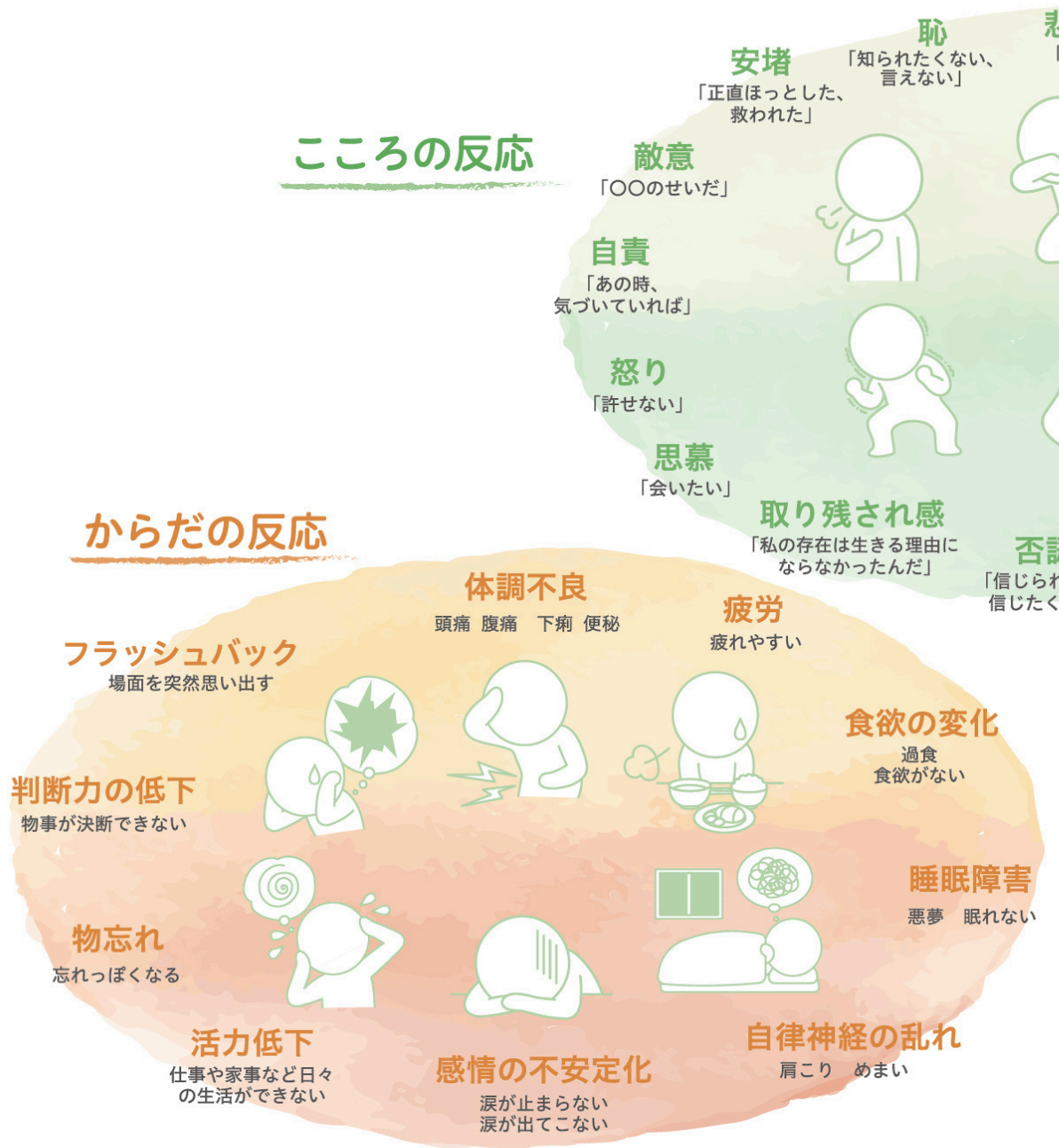
(3) 自死遺児等あるいは身近な人を自死・自殺で亡くしたこども

「自死遺児等」「自死・自殺で身近な人を亡くしたこども」とは、主に以下の身近な人の自死・自殺により影響を受けた、または受ける可能性のあるこどもや若者を指します。

例：保護者やきょうだいなどの親族や友人を亡くしたこども、若者（小、中、高、大学などに通う年齢層）など

第2章 自死遺族等が置かれがちな状況

2.1 自死遺族等に起こり得る こころやからだの反応、行動の変化



上図は、死因を問わず身近な人との死別を経験した際に起こり得るこころやからだの反応、行動の変化の一例です。身近な人との死別は「人生最大のストレス」とされ、遺された人には、様々な影響が生じるとされています。特に、自死・自殺による死別に対する特徴的な反応としては、悲しみ、抑うつ、孤独感、自責、罪悪感、恥、屈辱、などが挙げられます。反応や変化が現れる順番や時期は人によって様々であり、必ずしも全ての反応が見られるわけではありません。

悲しみ
「悲しい」



抑うつ
「気が重い」



感情、感覚
の麻痺

「何も感じない、
何も楽しめない」

絶望

「もう何もかも
終わりだ」

不安

「いつか私や家族も自死・自殺
してしまうのではないか」

無力感

「私は何の役にも
立たない」

孤独感

「寂しい、
ひとりぼっちだ」

疑問

「どうして」

忍
びない、
ない」

行動の変化

自己破壊行動

アルコール乱用



過活動

過剰に働き続ける



過剰適応

周囲の期待や環境に
合わせようとする



探索行動

亡くなった理由を探す
姿を探し求める

社会的
ひきこもり

家から出ない
周囲との音信を
遮断する



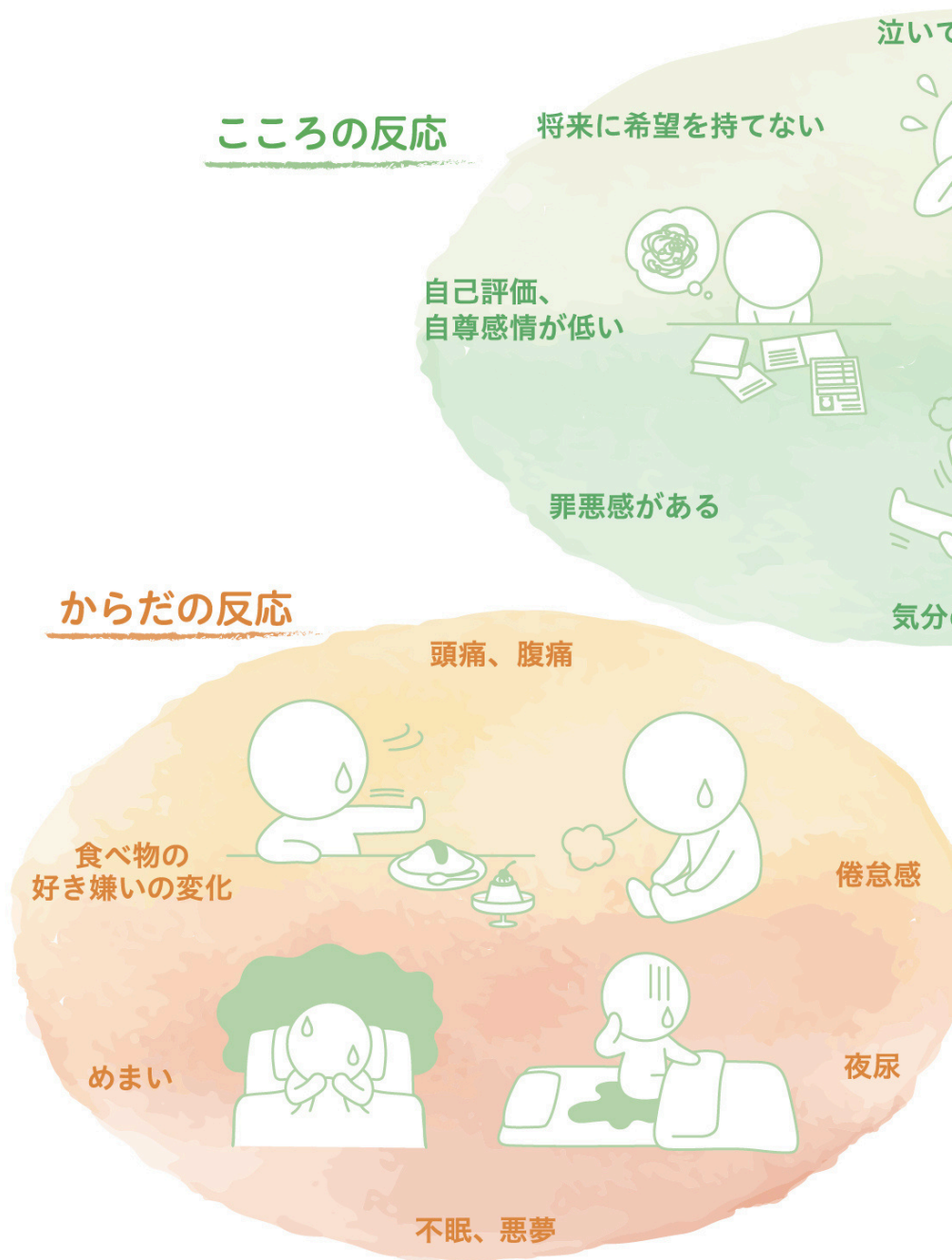
現実逃避

目の前のことから目を背ける



自死遺族等支援においては、まずはこれらを理解することが重要であり、自死遺族等に対して、死別後に起こり得る自然な反応であることを伝えることが必要な時もあります。また、このような状態が長期間続いたり、日常生活に支障をきたすような場合には、必要に応じて、医療や保健の専門家に相談するなど、ほかの機関につなぐことも重要です。

2.2 身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもに起こり得る こころやからだの反応、行動の変化



上図は、身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもに起こり得るこころやからだの反応、行動の変化の一例です。

身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援においては、こどもの発達段階に応じて、死に対する理解や反応が異なることを踏まえた対応が必要です。支援者に限らず、周囲の大人も、こどもの反応やこどもへの対応について、よく理解しておくことが大切です。

ばかりいる

強い不安を感じる

落ち着きがない

集中力が続かない

イライラしている

の波がある

行動の変化

何もなかったかの
ようにする

喪失を想起させる
遊びをする

遊びや勉強に没頭する

赤ちゃん返り
をする

不登校になる

学業成績が
低下する

痼癪を起こす

記念日反応（命日反応）（Anniversary reaction）

亡くなった人の命日や誕生日、結婚記念日などが近づくと、気持ちが落ち込んだり、体調が崩れたりするなど、亡くなった直後のような反応や変化が出ることを、「記念日反応」あるいは「命日反応」と呼びます。このほかにも、こどもを亡くした場合には、七五三や入学式、卒業式、成人の日の時期などもつらくなりやすいとされています。また、母の日や父の日など家族を意識しやすい時期には、周りと比較し、孤独を感じ、つらくなることもあります。これらは、死別後に起こり得る自然な反応であり、不安に思ったり自分を責めたりする必要はなく、こうした気持ちを無理に我慢しないように伝えることが大切です。

2.3 亡くなった人との関係別に見られる特徴

亡くなった人との関係性によって、特有の反応や変化が生じたり、課題を抱えたりすることがあります。以下は、亡くなった人との関係別に見られる特徴の一例をまとめたものです。

(1) こどもを亡くした場合

- 抑うつ、絶望感、罪悪感、怒りを強く感じる
- 親である責任を果たせなかったと自らを責める
- 夫婦間で悲嘆表現や対処方法が異なることから、夫婦関係の悪化につながる

(2) 配偶者、婚約者、パートナーを亡くした場合

- (こどもがいる場合) 遺されたこどもの養育費などを心配する
- 収入減少により、転居を余儀なくされる
- (義理の家族などの) 親族による責任追及によって、不和が生じる
- (婚姻関係にない場合など) 葬儀に参列できず、別れの言葉が言えない

(3) きょうだいを亡くした場合

- 亡くなったきょうだいに関心が集まり、「居場所がない」「愛されていない」と感じる
- 亡くなったきょうだいの分身として、過保護に育てられる
- 亡くなったきょうだいの代わりとして、人生の選択をすることを周りから期待される
- (亡くなった後に生まれた場合は) 亡くなったきょうだいの生まれ変わりとして扱われる
- 親に心配をかけないように良い子を演じる

(4) 親を亡くした場合

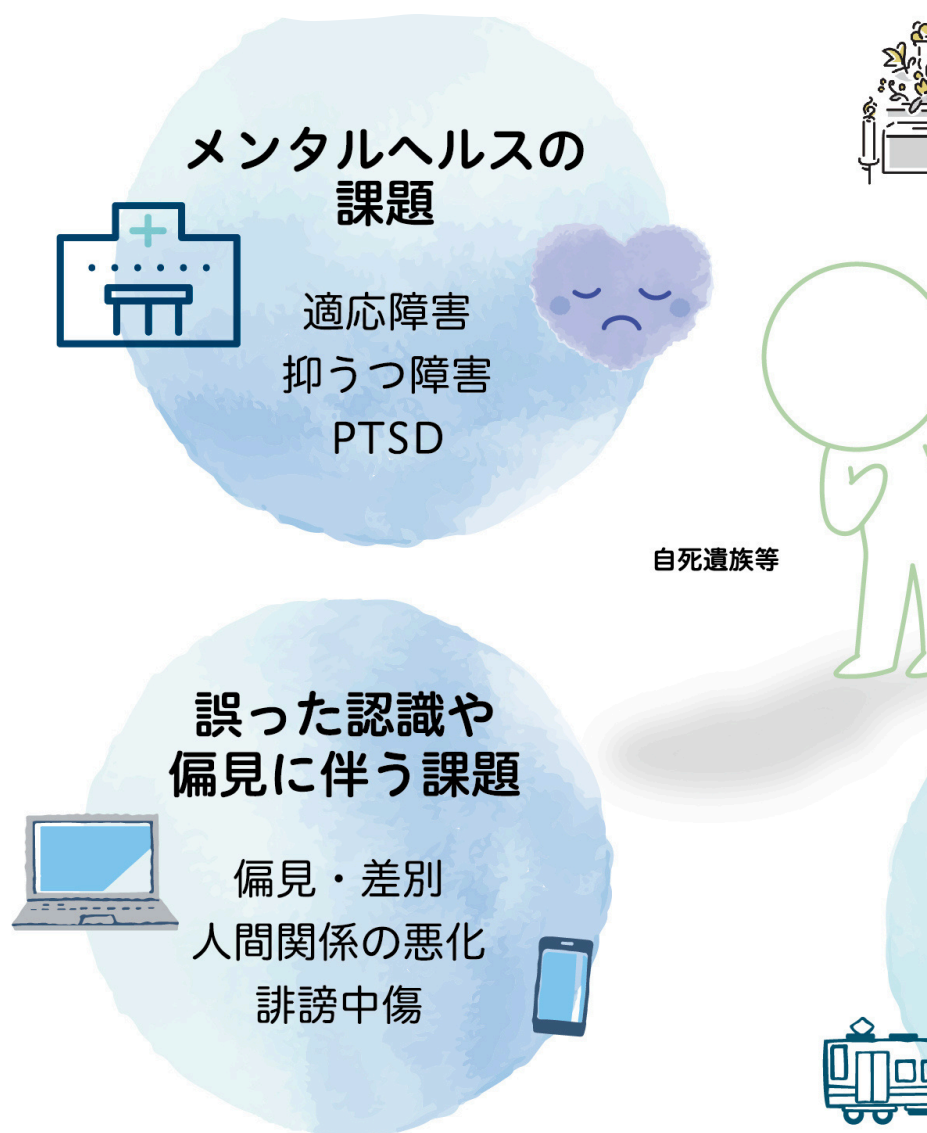
- 自分のせいで親が亡くなったと自分自身を責める
- 遺された親への責任や負担感を過度に感じる
- ほかの友だちとの違いを気にする
- 経済状況が大きく変化することにより、引っ越しや転校、進路の変更を余儀なくされる

(5) 同僚を亡くした場合

- 「自分は、この職場でやっていけるのだろうか」と感じる
- (職場の状況や上司に不満などがある場合)職場の士気が下がる

MEMO

2.4 自死遺族等が直面し得る課題



自死遺族等が直面し得る課題として、主に5つ挙げられます。

- **メンタルヘルスの課題**：多くの場合は、時間が経つ中で、徐々にP3～P4で示した反応と折り合いを付けていくものとされます。しかし、悲嘆反応が長く続く場合は、精神面や社会面に支障が出て、日常生活を送ることが困難になることもあります。
- **各種手続の課題**：身近な人との死別により、衝撃を受け、混乱した状況の中であっても、自死遺族等が行わなければならない各種手続は多くあります。亡くなった直後は、死亡診断書、死体検案書の発行、遺体の引き取りに関する手続、遺体の搬送や、葬儀、通夜に関する手続のほか、親戚や知人、友人に対する訃報連絡など、短期間で様々な手続に対応しなければなりません。
- **生活・経済上の課題**：葬儀や遺品整理などの様々な費用も発生します。収入が減少し、引っ越しや転職の必要に迫られたり、遺された子どもがいる場合は、養育費や学費の問題から、転校や進学先の変更、習い事を止めざるを得ない状況になったりする場合もあります。生命保険の契約の



各種手続の課題

葬儀
生命保険
名義変更



生活、経済上の課題

収入減
借金返済
転居
遺品整理



法的課題

損害賠償請求
賃貸トラブル
労災認定
相続

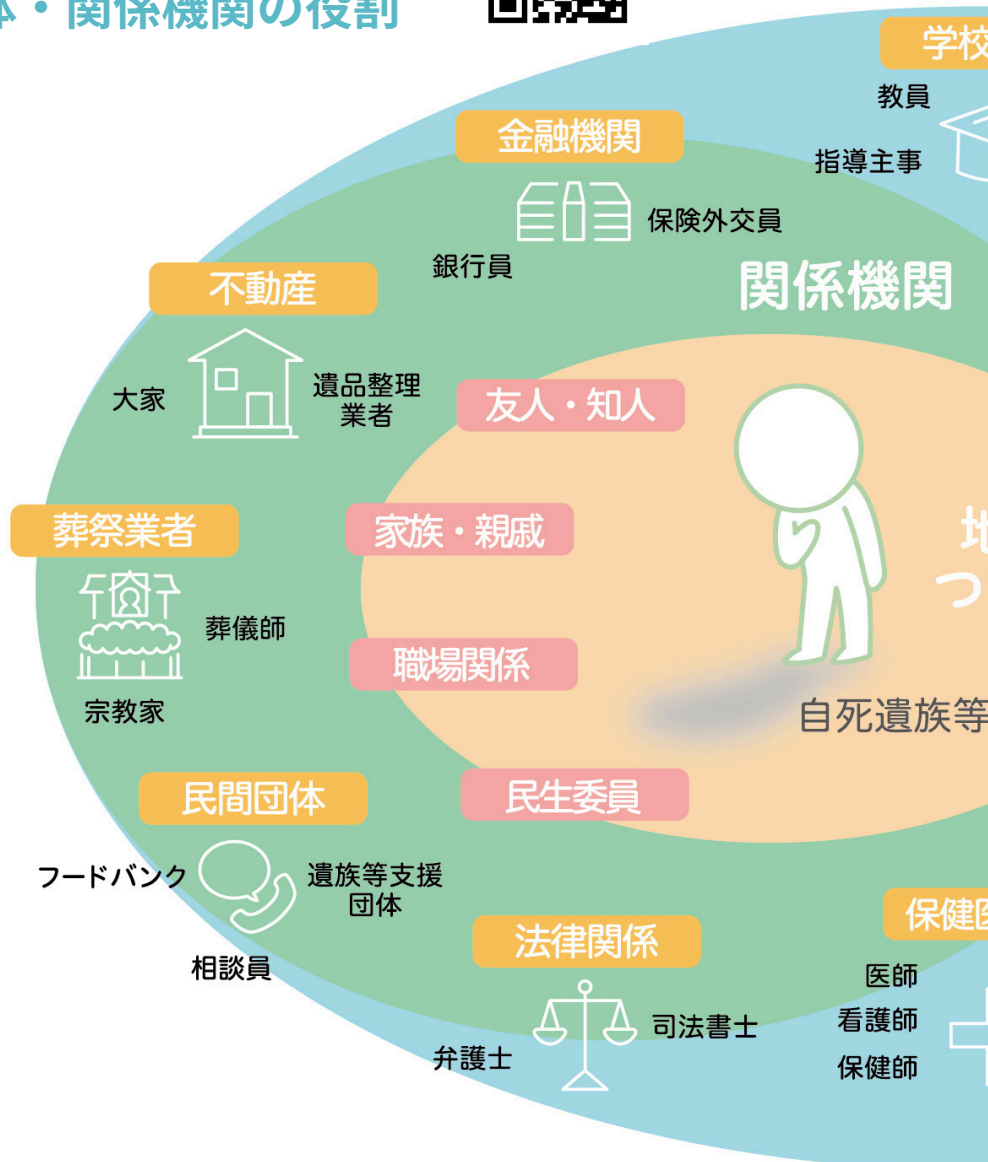


有無や契約内容などによっては、十分な保障が受けられなかったり、借金の返済などによって生活、経済上で大きな影響を受けたりする場合があります。

- 法的課題：亡くなった場所や原因によっては、死別に伴って生じる一般的な相続に加え、賃貸トラブルなどの様々な法的課題に直面する場合があります。これらの課題は、適切な時期に必要な対応が取られなければ、債務を相続放棄できなくなったり、受給できる権利が時効で消滅したり、労災の証拠保全ができなくなったりするといった不利益を被るおそれがあります。
- 誤った認識や偏見に伴う課題：社会にはいまだに自死・自殺に対する誤った認識や偏見があります。周囲の人たちの言葉や態度によって傷つけられるだけでなく、周囲の人から避けられ、地域の中で孤立してしまうケースもあります。そのため、偏見や差別を恐れて、死因や死別の事実を周囲に知られることを避ける場合も少なくありません。また、誤った認識や偏見によって、親族間で互いに責任を押し付け合うなど、遺された人同士にも影響を及ぼすこともあります。

第3章 自死遺族等支援の枠組み

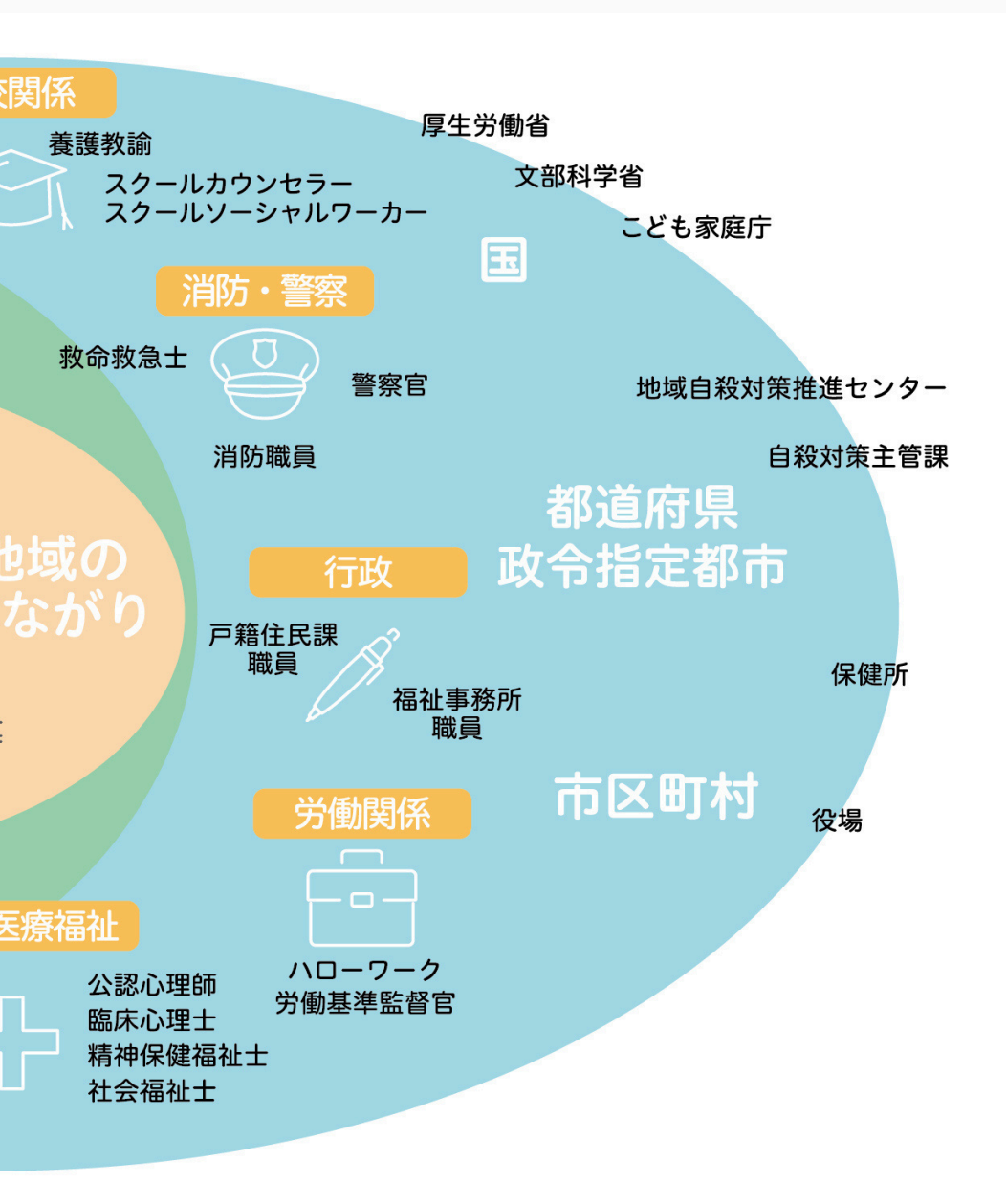
3.1 国・地方公共団体・関係機関の役割



自死遺族等支援の法的根拠

自殺対策基本法（以下、「基本法」という）では、第1条において、自死遺族等の支援の充実を図ることが「目的」として示され、第9条では、自死遺族等への配慮の必要性について、第21条では、自死遺族等支援の必要性について規定しています。

第4次大綱においては、自殺総合対策の基本方針に「発生当初から継続的に遺族等にも支援を行うこと」および「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」ことが追加されました。併せて、当面の重点施策においては、「遺された人への支援を充実する」ことが柱の1つとされており、「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」「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」の5項目が定められています。



地方公共団体の責務

基本法では、地方公共団体の責務として、以下のように規定しています。第3条は地方公共団体の責務、第13条は地域自殺対策計画の策定に関わるものとなり、それ以外は各種施策について言及したものとなります。前述のように、第9条は自死遺族等への配慮の必要性、第21条は自死遺族等支援の必要性について規定していますが、それ以外の施策として、国民の理解の増進から、自殺予防週間及び自殺対策強化月間における啓発活動、関係者の連携協力、調査研究等の推進及び体制の整備、人材の確保等、心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等、医療提供体制の整備、自死・自殺が起きないようにするための体制の整備等、自殺未遂者等の支援、民間団体の活動の支援まで、多岐にわたる施策が記され、こうした施策についても自死遺族等支援と関連づけた展開が期待されます。

3.2 自死遺族等支援に関する事業

現在、地方公共団体では、以下のような様々な自死遺族等支援に関する事業が行われています。各事業を実施する上でのポイントは、改訂版の手引の第4章（P37～P62）を参考にしてください。

（１）地域におけるネットワークの強化

自死遺族等支援に関わる関係者や関係機関などを構成員とする会議の実施、関係者間でのケース支援に関する方針の検討、支援者支援 など

（２）自死遺族等支援に関わる人材の育成

自死遺族等と接する機会がある職種向けの研修の実施、支援者向けマニュアルの作成、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実施 など

（３）住民への啓発と周知

自死・自殺や自死遺族等に対する誤った認識や偏見を払拭するための講演会の実施、啓発動画、パンフレット、リーフレットの作成、ホームページ開設、SNS発信 など

（４）自死遺族等への情報提供

パンフレット、リーフレットの作成、ホームページ開設、SNS発信 など

（５）自死遺族等を対象とした相談

対面、オンライン、電話、メール、SNSなどを活用した相談対応、自死遺族等に対する個別訪問 など

（６）わかち合いの会や遺族のつどいの開催、運営

わかち合いの会や遺族のつどいの開催、自助グループに対する立ち上げや運営支援、人材育成のための研修の実施、支援者に対するスーパーバイズの体制構築 など

（７）身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援

各種制度における会議体との連携、居場所づくりの実施、相談体制の整備、教職員向け研修の実施、支援者や保護者向けのリーフレットやマニュアルの作成 など

（８）学校における対応

児童生徒が自死・自殺で亡くなった場合の緊急支援チームの体制整備、相談対応、背景調査の支援、教職員やスクールカウンセラー向けの研修の実施、支援者向けマニュアルの作成 など

（９）職場における対応

職場の人などが自死・自殺で亡くなった場合の緊急支援チームの体制整備、原因究明調査の支援、支援者向けマニュアルの作成 など

3.3 都道府県や市区町村に期待される役割

自死遺族等支援を包括的に推進するには、都道府県と市区町村が役割を分担しながら、保健、福祉、医療、労働、教育、警察、法律、民間団体などの関係機関と幅広く連携していくことが必要です。

都道府県に期待される役割

都道府県は市区町村を包括する広域自治体として、都道府県単位、市区町村を越えた圏域単位などで取り組むことにより、効果的、効率的に事業を推進していくことが期待されます。

都道府県による実施が期待される具体的な事業内容は、自死遺族等支援団体などを含めた会議体の設置など、自死遺族等支援に関するネットワーク構築の体制整備のほか、支援者向けの研修やマニュアルの作成、自死・自殺や自死遺族等に対する誤った認識や偏見を払拭するための講演会の実施や広報物の作成などがあります。自死遺族等に配布するパンフレットなどの作成や相談窓口の設置、複雑な事案の支援に関わる職員のフォロー体制の整備なども必要です。身近な人を自死・自殺で亡くしたこどもの支援においては、「要保護児童対策地域協議会」や「ひとり親家庭等の支援」「ヤングケアラー支援」など既存の支援制度の枠組みとの連携のほか、学校や職場の人が自死・自殺で亡くなった場合に初動対応ができる緊急支援チームの整備なども期待されます。

市区町村に期待される役割

自死遺族等と直接接する機会の多い市区町村では、都道府県が実施する広域的な事業を十分に活用しながら、自死遺族等の心情にきめ細やかに配慮した様々な取組を実践していくことが望めます。自死遺族等の中には、「自死遺族等であることを周りに知られたくない」と感じる人も少なくないため、特に人口規模が小さい市区町村では、地域コミュニティにおける関係が近いことも踏まえ、自死遺族等への配慮は慎重になされる必要があります。

市区町村による実施が期待される具体的な事業内容は、自死遺族等が来訪する窓口でのパンフレットや相談窓口一覧の配布、自死遺族等支援に関するケース会議などの実施、警察や消防、医療機関と連携した自死遺族等への個別訪問などがあります。なお、啓発イベントやわかち合いの会の実施については、社会資源や人材などが限られている場合には、ほかの市区町村や民間団体などと連携して行うことも考えられます。

第4章 自死遺族等支援の実践



4.1 自死遺族等と接する場合

自死遺族等支援では、自死遺族等の気持ちや事情を考慮しない対応をしたり、無理に聞き出そうとしたりすることは、二次的な傷つきにつながり得るため、適切な配慮に基づく対応が欠かせません。

「支援する側は、支援をするためのリソースも余力も持っている強い立場の存在」「支援される側は、誰かに助けってもらう必要がある弱い立場の存在」というような関係になる危険性もはらんでおり、支援者は、無意識のうちに自死遺族等を一方的な思いや考え方によって支配してしまうことのないように留意が必要です。

以下は、自死遺族等と接する際に心がけたいことの一例です。

- 自死遺族等のこころやからだの反応や変化などを、しっかりと理解した上で対応する
- 落ち着いた環境で、プライバシーが守られ、素直に感情が表出できるよう配慮された場を設定する
- 相談対応に十分な時間を確保する
- 穏やかな姿勢を心がけ、自死遺族等に寄り添うこと、共にいることを大切にする
- 共感を持って話をよく聴き、相手の気持ちをそのまま受け止める
- 背景には様々な課題があるかもしれないことを想像しながら話を聞く
- 主訴を整理し、抱えている課題や必要な支援を明確にしていく
- 自死遺族等が自ら決定していくことを尊重し、本人が望む支援を行う
- 集中力や判断力などが低下している可能性があるため、ゆっくりとわかりやすく説明するように心がける
- 手続に必要な書類や、紹介先の場所や予約の時間など、具体的な情報をメモで渡すようにする
- 「なにかあれば、いつでも、また相談してください」と継続的に支援していくことを伝える
- 亡くなった理由を追及したり、場所や手段などを含め詳細を無理に聞き出そうとしたりしない
- 「〇〇すべき、〇〇すべきでない」と一方的な意見や判断を押し付けない
- 無理やり感情を吐き出させようとするしない
- 安易な慰めをしない
- 精神的な問題を抱えている、あるいは精神科医療につなぐ必要があるなどと断定的な対応をしない
- 言葉遣いには細心の注意を払い、自死遺族等を傷つける可能性がある言葉を使わない

使用を控えるべき言葉の例

「どうして気づかなかったのですか」「なぜ止めることができなかったのですか」

「お気持ちはよくわかります」

「頑張りましょう」

「早く元気に、前を向いていきましょう」

「泣くと楽になりますよ」「そのうち気持ちも変わりますよ」

「亡くなった人のことは忘れましょう」「落ち込んでばかりいると、亡くなった人も悲しみますよ」

「(こどもが亡くなっている場合に) ほかにもお子さんがいて良かったですね」

「亡くなったのは天命だったのですよ」

「これもきっと神に与えられた試練ですよ」



4.2 身近な人を自死・自殺で亡くした子どもと接する場合

保護者やきょうだいなど身近な人を自死・自殺で亡くした子どもは、前章で紹介したようなことやからだの反応、変化が生じるだけでなく、生活環境や学習環境などの面においても、様々な状況の変化に直面することになります。

以下は、身近な人を自死・自殺で亡くした子どもと接する際に心がけたいことの一例です。

(1) 身近な人を自死・自殺で亡くした子どもと接する際に心がけたいこと

- 悲しみの表現は、個々人や年齢によっても異なることを理解し、対応する
- こどもの支援にあたる際は、保護者の合意を得て、相談の上で行う
- 安心して感情表出でき、自然で普通にいられる場を作る
- 話を聴く（ただ聴くだけではなく気持ちや表現を感じ取ることが大切）
- 共感を持って話をよく聴き、相手の気持ちをありのままにしっかり受け止める
- 発達段階に応じた、対応や言葉遣いを心がける
- 質問には誠実に答える
- こどもにプレッシャーを与える可能性がある励ましの言葉を使わない
- 絵を描くなどの遊びを通し、言葉以外で感情を表出できるようにする
（無理強いしたり、評価をしたりしない）
- からだを動かし、エネルギーや感情を発散できるようにする
- しっかりと睡眠をとることや、規則正しい食生活を心がけることを促す
- 家族や保護者が一緒に過ごす時間を確保する
- こどもが不安そうな時は、安心するまでそばにいる
- あせらず、時間を掛けて取り組む
- 過剰な心配をしない

使用を控えるべき言葉の例

「（何もわからないから、まだ小さいから）何も知らなくていいの」

「あなたがしっかりしてね」「あなたが親やきょうだいを支えてあげてね」

「〇〇（亡くなった人）の分まで生きるんだよ」「いのちを大切にね」

(2) きょうだいや友人を自死・自殺で亡くしたこどもと接する際に心がけたいこと

- きょうだいや友人が自分のせいで亡くなってしまったと思い込んでいる場合は、そうではないことを伝える
- 遺されたこども自身が同様に亡くなる心配をしている場合は、そのような心配をする必要がないことを伝える
- 亡くなった子と同じように大切に思っていることを伝える

こどもに事実をどう伝えるべきか

「身近な人を自死・自殺で亡くした事実をこどもにどう伝えるべきか」という問いに、明確な答えはありません。こどもを守りたい気持ちから保護者が事実を話せないことも多い一方で、誰かが話しているのを見聞きしたり、インターネットやSNSなどから情報を得たりして、こども自身が状況を察することもあります。大人になり、後から突然事実を告げられることで、隠されてきた事実を知るショックに加えて、「(信頼できる人から) ずっと嘘をつかれていた」「誠実に対応してもらえなかった」などのつらさを感じる可能性もあります。こどもに事実を伝える場合は、まず大まかな事実を伝え、こどもが成長する中で出てくる質問や疑問に、誠実に答えていくことが望ましいとされています。事実を告げる際は、伝える側も、伝えられる側も、無理のない落ち着いた状況にあることが大切です。伝える側が整理できていない状態では、誤った情報を伝えてしまったり、事実を受け入れる段階にないこどもを事実と直面させ、傷つけてしまったりする場合があります。1人で事実を告げることが不安な場合は、信頼のできる知人や、支援団体の職員などに同席してもらうこともよいでしょう。

第5章 自死遺族等支援の取組事例



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ています。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。詳細は、改訂版の手引の第5章（P63-P80）をご確認ください。

なお、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。

<掲載イメージ>

5.1 地域におけるネットワークの強化

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「宮城県自死遺族等支援連絡会」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/jisitaizaku/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。

第6章 自死遺族等が直面し得る 課題に対する参考情報



自死遺族等が直面し得る、社会生活上の様々な課題に対して、参考となるような情報について説明します。窓口対応などで自死遺族等に情報を伝える際や、啓発、周知の際の参考として活用してください。詳細は、改訂版の手引の第6章（P81-P112）をご確認ください。

<掲載内容>

- (1) 行う必要のある公的な手続リスト
- (2) 行う必要のあるその他の一般的な手続リスト
- (3) 利用できる可能性のある生活支援制度
 - 遺族年金
 - 生活福祉資金貸付制度
 - 生活困窮者自立支援制度
 - 生活保護制度
 - ひとり親家庭等の支援制度
 - 災害共済給付制度
 - 就学援助制度
 - 高等学校等就学支援金制度
 - 高等教育の修学支援新制度（授業料等減免と給付型奨学金支給）
 - 国の教育ローン
 - 奨学金制度（日本学生支援機構）
 - 奨学金制度（あしなが育英会）
- (4) 直面し得る課題に対するQ & A
 - 相続について
 - 財産の処分（預貯金、遺品など）について
 - 生命保険の免責について
 - 賃貸トラブルや不動産売買について
 - 過労自殺について
 - 鉄道事故で亡くなった場合の損害賠償請求について
 - 医療過誤問題について
 - インターネットに関するトラブルについて
 - 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）
 - 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
 - 失踪宣告について
- (5) 課題に対応した相談窓口など
- (6) 自死遺族等支援を実施する上で参考となる資料



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

いのち支える Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)



<https://jscp.or.jp/>