

自死遺族等を支えるために

自死遺族等を支援する方のためのマニュアル

自死遺族等を 支援する方の心がけ



イラスト 細川韶々

宇都宮市

宇都宮市自殺対策ネットワーク会議

令和7年3月発行

目次

目次	1	④メンタルヘルス問題への対応	
はじめに	1	(1)相談におけるメンタルヘルス対策の重要性	7
①自死遺族等とは	2	(2)相談者の話を聴く際の対応	7
②自死遺族等の心理		《抑うつ状態やうつ病が疑われる場合》	
(1)自殺を身近に経験するということの意味	2	《依存症(行動嗜癖)が疑われる場合》	
(2)遺族等におこり得る反応・変化	3	(3)遺族等が同伴者と一緒に相談に来られた場合の留意点	9
③支援する際の基本的姿勢		(4)相談に来られた方が遺族等ではない場合の留意点	9
(1)対応上の留意点	5	⑤自死遺族等支援のための団体	
(2)具体的な支援の方法	5	(1)自死遺族等のための自助グループ	10
(3)専門機関への紹介	6	(2)一般社団法人 全国自死遺族連絡会	10
		(3)NPO法人全国自死遺族総合支援センター	10

はじめに

自殺は、突然の死であることに加え、自殺を言及することそのものがタブー視されやすく、自殺の要因に関する様々な誤解や偏見も生じやすいものです。そのため、遺族等は、深く傷つき、怒りや罪悪感、否認など複雑な感情や思いを抱き、身体・精神症状を発症したり、自殺したこと自体を周囲の人に話せずに一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまうことが多く、自殺のハイリスク者ともなりうることから、地域全体で自死遺族等を支援することが重要となります。

このマニュアルにおいては、市の各種窓口で相談業務に当たる保健師や精神保健福祉士、行政関係職員、教職員のほか、民生委員・児童委員、医師や看護師等医療従事者、弁護士・司法書士など法律専門家、さらには警察や消防、葬祭事業者等自死遺族等と接する機会のある方を、自死遺族等支援者(以下、「支援者」という。)として位置づけ、これらの支援者が、どのような姿勢で、どのような方法で、どのような支援をしたらよいかなど、自死遺族等を支援するにあたっての、具体的・実用的な手引きとして作成したものです。また、自死に至った方の職業、資産などの状況により、遺族等がなすべき手続きも多様であることから、支援者が自死遺族等を迅速かつ遺漏のないよう各種申請窓口につなぎ、遺族等が困ることなく手続きができるような内容も加えました。

このマニュアルが、様々な立場の方々に広くご活用いただくことで、自死遺族等を支える社会の一助となれば幸いです。

なお、このマニュアルの第1版は、厚生労働省が平成20年度に策定した指針「自死遺族を支えるために」を参考に平成27年3月に作成しました。自殺総合対策推進センターが平成30年11月に作成した「自死遺族等を支えるために 総合的支援の手引」を参考に改定を加え、自死遺族等の皆さまや、関係機関・団体からご意見・ご協力をいただきながら作成したものであり、関係者の皆さまに感謝申し上げます。

令和7年3月

宇都宮市

宇都宮市自殺対策ネットワーク会議

① 自死遺族等とは

自殺で遺された親族のみならず、職場の同僚、学校の友人、婚約者や内縁関係の人、親しい友人等、自殺によって影響を受ける可能性のあるすべての人を含めています。

～自死・自殺の表現について～

自殺総合対策大綱には「自殺は、追い込まれた末の死」との基本認識が示されています。つまり、自殺は人が自ら命を絶つ瞬間的な行為だけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があります。「自殺未遂」「自殺企図」「自殺のサイン」などの表現は、自殺を行為として捉えています。一方で、「自殺」という文字には犯罪を想起させるものがあり、偏見や差別を助長するとして、遺族を中心に「自死」に言い換えてほしいという声があります。遺族に関する表現においては、自殺という行為自体が焦点となっているわけではないため、遺族の心情に配慮して「自殺者親族」ではなく「自死遺族」の表現が適切です。自殺や自死の表現については、どちらか一方に統一するのではなく、関係性や状況に応じた丁寧な使い分けをしていくことが重要です。



② 自死遺族等の心理

(1) 自殺を身近に経験するということの意味

これまでの知見から、ひとりの自殺は、少なくとも周囲の5人から10人の人たちに深刻な影響を与えていると言われていますが、実際には、もっと多くの周囲の人に影響を与えていると考えられています。

自殺は、遺族等に様々な感情や思いを抱かせます。それは怒りから自責の念、罪悪感、否認、混乱や拒絶、あるいは無感動等幅広いものです。自死遺族等支援に関わる場合は自死遺族等のおかれた状況を理解し、丁寧な支援を行う必要があります。そのために必要な知識を得ておくことは、遺族等にとっても支援者にとっても、その後の回復過程を支える助けとなります。

～遺族等がおかれている状況～



- ・自殺についての周囲の誤解や偏見等によって「理解が得られない」、「人に話せず、悲しみをわかち合えない」、「必要な情報が届かない」、「家族内に問題が生じる」、「周囲の人たちの言葉や態度によって傷つけられた」などの声がよく聞かれます。
- ・自分の愛する人を自殺で失ったと認めることをとても困難に感じます。その為、自殺で亡くなったことを周囲の人に話せずに一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまっている遺族等が多い状況です。
- ・遺族等の中には、周囲の人たちの言葉や態度によって救われたり、逆にさらに傷つくこと（二次被害）があります。
- ・自死遺族等は、「健康不安」、「日常生活上の困難」、「残された借金」、「過労死等での裁判」、「子どもの養育」、「親族間の問題」といった保健、医療、心理、福祉、経済、法律等に関わる多様な問題を複合的に抱えています。

(2) 遺族等におこり得る反応・変化

自殺は突然の死であり、遺族等は様々な感情や思いを抱きます。それは怒りから自責の念、罪悪感、否認、混乱や拒絶、あるいは無感動等幅広く、通常の悲嘆反応はさらに強められ、その他の死別により残された人々にはあまりみられないような悲嘆の要素が認められます。

～こころの反応～

☐ 疑問・驚愕	「何で自殺したの？」
☐ 否認	「自殺したなんて、信じられない」
☐ 他罰感	「〇〇のせいで自殺したのだ、あいつが原因だ」
☐ 自責の念・罪悪感	「あの時気づいていれば」「私のせいで自殺したんだ」 「私だけ生きて楽しい思いをして申し訳ない」
☐ 不名誉・屈辱	「〇〇が自殺したなんて知られたくない・言えない」
☐ 不安	「いつか私も自殺してしまうのかな」
☐ 安心・救済	「正直ホッとした」「安心した」
☐ 怒り	「勝手に死ぬなんて卑怯だ」
☐ 離人感	現実感がなく、自分のことではないように感じる
☐ 抑うつ	気分が重く憂うつになる・自信を失う・自分は役に立たない人間だとか生きる意味がないと感じる
☐ 幸福感の喪失	幸せだと感じられない・将来に希望がもてない・何事も悲観的に考える
☐ 感情の麻痺	何も感じられない・悲しい気持ちさえおきない・楽しめない
☐ 対人関係が困難になる	周りの人に親しみを感じなくなる・うまく付き合えなくなる・周囲から孤立しがちになる



～身体反応・変化～

☐ 食欲の変化	食欲がなくなる・食べ過ぎる
☐ 体力の変化	疲れやすい・体重が減少する・風邪をひきやすくなる
☐ 睡眠の変化	眠れなくなる・寝つきが悪くなる・途中で目が覚める・早朝に目が覚める・恐ろしい夢を見るなど
☐ 不安・緊張	自分も自殺するのではないかと不安でたまらなくなる・自殺の場面が目の前に現れる気がする・一人でのいるのが怖くなる
☐ 生活能力の低下	元気ではつらつとは出来なくなる・集中力が落ちる・仕事や家事、外出、その他の日々の活動における能力が低下する
☐ 胃腸の不調	胃の痛み・下痢・便秘など



このような反応は、身近な人を自殺で亡くすという「特別な事態に対して、よく起こりうる自然な反応である」ことを覚えておきましょう。

遺族等が抱える“痛み”はきわめて人間的なものであり、それぞれに個性があることを理解することが大切です。人によって経験や感情が個性的であるように、大切な家族を自殺で亡くしたときに人が抱く“痛み”にも当然個性があります。

また、亡くなった人の命日や誕生日、結婚記念日など思い出が深い特別な日が近づくと、気持の落ち込みや体調が崩れるなど、亡くなった直後のような反応や変化が出るがありますが、これを「記念日反応」あるいは「命日反応」と呼びます。

③ 支援する際の基本姿勢

(1) 対応上の留意点

〈ポイント〉

- ・遺族等を安易に励ましたり、安易に慰めない
- ・自死の原因を追求したり、非難しない
- ・遺族等に対し、支援者の考えや意見を押し付けない
- ・ただ寄り添うという姿勢に徹する（遺族等の主体性を尊重する）
- ・遺族等がみんな、精神的ケアが必要であると決めつけない
- ・無理に感情を吐き出させようとしない



相談者が、最初から遺族等であることを打ち明けるケースは少なく、話を聞いていく中で、遺族等であることが突然判明することもあります。

遺族等であることを探ろうとしたり、抱いている気持ちや感情を無理に聞き出すことは二次被害につながる恐れがあるため、そのような事は絶対に行ってはいけません。

「頑張って」と励ましたり、「これであの人も楽になったと思うよ」など、安易な慰めは決してしないようにしましょう。

遺族等の多くは、頑張りたくても頑張れない状態に置かれており、安易な慰めは自責の念を強めることもあります。

また、「どうしてくい止められなかったのか」といった原因追及の言動は決してしないようにしましょう。このような言動は、遺族等への非難のメッセージとなり、抑うつ状態を悪化させる場合もあります。

さらに、支援者は「私が何をすればあなたの助けになりますか」という問いかける姿勢に徹し、「こうすべきである」といった考えや意見の押し付け、支援の押し売りは避けることが大切です。

自殺の直後などは、「何も話したくない」、「どうすれば良いのかわからない」といった状況にある事も多くあります。

このような場合、無理に話をさせようとしたり、何とか癒そうとするのではなく、その人の気持ちにそっと寄り添う姿勢が大切となります。

ただ近くに寄り添うことで孤立から解放されることもあります。

(2) 具体的な支援の方法

〈ポイント〉

- ・生活支援の視点で対応すること
- ・遺族等が必要とする有用な情報を提供すること
- ・必要時、相談機関や申請窓口などの専門機関につなげること



遺族等の多くは、生活・経済上の問題とメンタルヘルスの問題を抱えることがあります。

社会資源や制度、相談窓口、その他当面の生活の上で必要とされる情報に関する問題、（衣食住、就労、学業、育児、介護、家事、コミュニティ活動、経済状態等、相続や負債の整理など日常生活そのものに関する問題）と心理的反応・メンタルヘルスに関する問題です。

遺族等が直面している問題は、多くの場合、葬式や名義変更等の諸手続、故人が残した借金の処理、一家の大黒柱を失った後の生計の建て直しなどになります。

自死遺族等にとってのニーズは、自殺の背景、故人の亡くなった時期や遺族等が抱えている問題によっても異なり、また、遺族等のおかれている状況も時と共に変化していくものです。

重要なのは、遺族等の心理や反応を十分に理解した上での対応であり、遺族等にとって優先順位が高い支援とは、遺族等相談者自身が、必要と感じた時に利用できる適切かつ有用な情報を提供することと、必要に応じて、相談窓口など専門機関へつなげることです。

○遺族等が行う諸手続きに関する情報（別冊 第2部参照）

死亡届や埋葬手続き、名義変更等々、残された遺族等が悲しみに浸る間もなく行わなければならない様々な手続きがあります。

混乱している遺族等にとっては、必要な手続きについての情報は極めて有用なものです。

手続き漏れがないよう、“亡くなった後に行う手続きチェックリスト”をコピーして渡してもよいでしょう。

○メンタルヘルスに関する情報（P7～参照）

遺された遺族等がうつ病などの精神科疾患を発症するリスクは低くないため、不眠や体調不良、気分の落ち込みなどが長期に持続する場合は、保健所への相談や医療機関への受診が必要となることを伝えておくことは重要です。

ただし、メンタルヘルス相談や受診には抵抗感を持っている人も多いので、メンタルヘルスの不調は、“特別の事態に対する正常な反応”の一つであることを強調しておくことが必要となります。

遺族等が回復していく過程で、同じ悩みや問題を抱える自助グループへの参加が必要となる場合も少なくありません。

遺族等のわかち合いの会や関係支援機関の情報も提供しておくことが望ましいでしょう。

（3）専門機関への紹介

支援者は、相談者に法的な手続きや各種相談窓口などに勤める場合、相談機関名と連絡先を伝えるだけに終わらず、以下のような積極的な働きかけが必要です。

相談者は、当面の相談で全精力を使い果たしていたり、混乱していたり、生活に余裕がなかったり、体調不良や意欲の低下などのため、次の段階で必要な相談機関等を訪れないことも想定できるからです。

○各機関への相談を勧める際の留意点

- ・支援者は、紹介先に電話を入れ、相談者の抱えている問題の概要を説明し、対応可能であるかを確認します。
- ・先方が対応できる日時、窓口名、担当者名等を確認し、必要であれば予約をとります。
- ・相談機関名、電話番号、アクセス方法、相談対応日時、窓口名、担当者名等を相談者に確実に伝えましょう。（可能であれば、相談機関のリーフレットや、メモして渡したりすることが望ましいでしょう）
- ・紹介した機関に相談した結果等について、事後報告してくれるよう相談者に依頼します。
- ・問題が深刻で緊急の支援が必要だと思われるケースについては、当該相談機関に対し相談者が実際に訪れたかについて直接確認しましょう。

相談窓□

○自死遺族特定相談（要予約）

毎月第3水曜日 午後1時30分～ 1回に相談は原則1件

栃木県精神保健福祉センター（TEL 028-673-8452）

※心理士・保健師等が相談を担当し、必要に応じて医師、医療機関、自死遺族のグループなど、専門機関や団体につなげます。

※日程に不都合がある場合は変更も可能ですので、まずはお電話でご相談ください。

○こころの健康相談（面接相談は要予約）

宇都宮市保健所 保健予防課（TEL 028-626-1116） 午前8時30分～午後5時15分

○こころのダイヤル

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時（TEL 028-673-8341）

○栃木いのちの電話

365日24時間受け付けています。（TEL 028-643-7830）

毎月10日はフリーダイヤルで相談できます。（TEL 0120-783-556）