

身近な人を自死・自殺で亡くされ た方の周りの方々へ ～自死遺族等支援のためのしおり～

身近な人を亡くした時、遺された方々のこころやからだにはさまざまな変化や反応があると言われています。このしおりは、身近な人(家族・友人・パートナー・職場の同僚等)を自死・自殺で亡くされた方々の周りの方々に知っていただきたいことをまとめたしおりです。





はじめに

身近な人を突然亡くした時、こころや体に様々な変化が起こると言われています。これらに加え、身近な人を自死・自殺で亡くされた場合、誤った認識や無理解によって、ご遺族が悩みや苦しみを打ち明けにくい状況に置かれがちです。

このしおりには、身近な人を自死・自殺で亡くされた方（自死遺族等）の周囲にいる相談窓口等の関係機関、地域住民の方々へご理解いただきたいことなどを掲載しています。（ただ、しおりに書かれていることが、必ずしもすべての自死遺族等の方々に当てはまるわけではなく、人によって受け止め方や反応も様々です。

自死遺族等の方々が、身近な人を亡くされた後の日々を少しでも穏やかに過ごしていくことができるように、このしおりを活用していただければ幸いです。

本しおりと併せて、自死遺族の方のメッセージ等が記載されている「身近な人を自死で亡くされた方へ～自死遺族等の方へのしおり～」もご覧いただければ幸いです。

「自死・自殺」の表現について

「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」に言い換えて欲しいという声があります。一方で、「自殺」という表現を使ってほしい、「自死」と言い換えてほしくないという声もあります。

このしおりの中では、法令や固有名詞、著作物などに関する用語は「自殺」を用い、身近な人を自死・自殺で亡くされた人、子どもについては、「自死遺族（遺児）」を用い、それ以外の場合には「自死・自殺」を用いています。また、身近な人の自死・自殺により影響を受けた、もしくは受ける可能性のある人を「自死遺族等」と表現しています。



目次

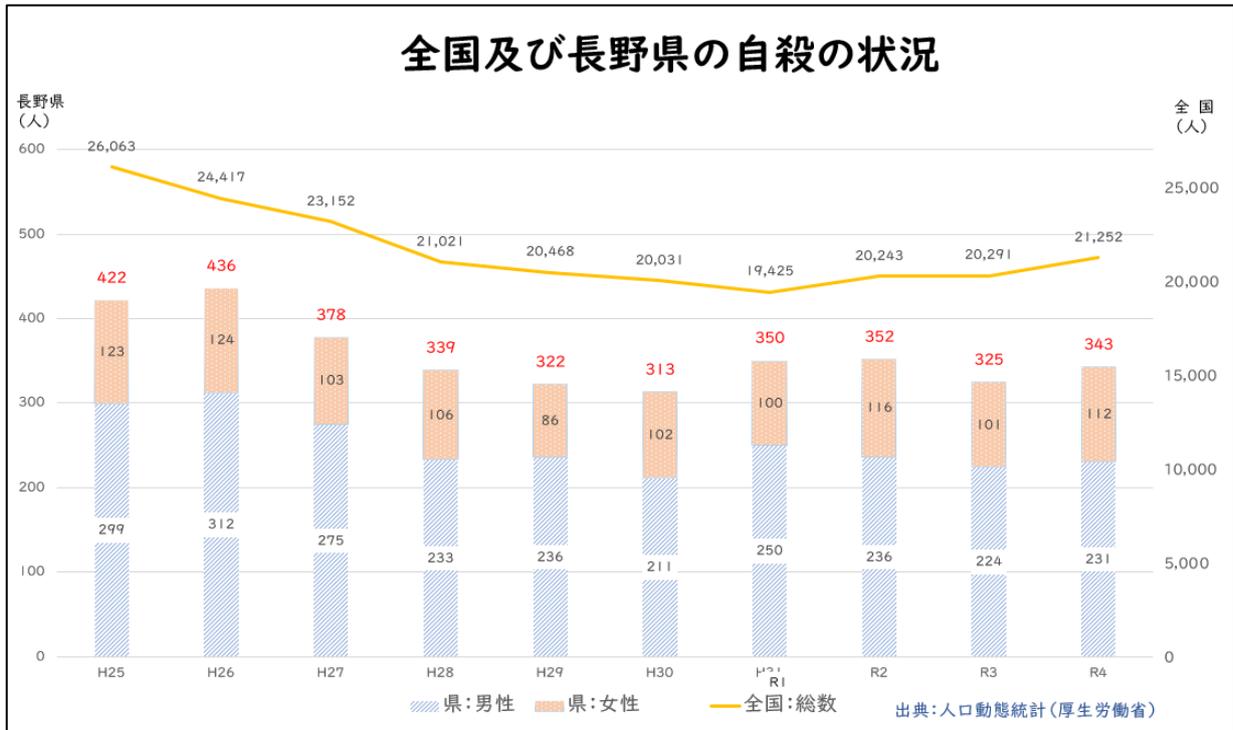
1	自死遺族等とは	1
2	身近な人を亡くした時に起きる反応	2
3	起こり得るころの反応	4
4	地域の方々（支援者）にご理解いただきたいこと	5
5	自死遺児について	8
6	遺族が必要とする手続き	12
7	参考文献	14



自死遺族等とは

自死遺族等とは、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、自死・自殺によって影響を受ける、もしくは影響を受ける可能性のあるすべての人を含みます。

長野県では毎年 300 から 350 人前後、およそ1日に1人の方が自死・自殺で亡くなっています。



1人の自死・自殺で、家族も含め、少なくとも5人から10人の方が深刻な影響を受ける可能性があると言われています。県内では毎年1500人から3500人の自死遺族等の方が発生していることになります。

身近な人を亡くした時に起きる反応

身近な人を死別によって失うと、感情面だけでなく、からだにも行動にも様々な変化や影響が起きると言われます。

喪失による悲嘆の反応・変化を“グリーフ”と表現することが多くなっています。

グリーフは死別に限らず、大きな喪失体験によって引き起こされる人間としての自然な反応であり、内面の葛藤・苦悩です。

身近な人を亡くされると、からだやこころの様々な部分で影響が出ます。

からだ

- 食欲の低下
- 口の渇き、喉のつまり
- 眠れない
- 息苦しさ
- 極度の疲労感
- 脱力感
- 胸の圧迫感
- 音やにおいへの敏感さ
- 頭痛、めまい
- 持病の悪化 etc

行動

- 以前より泣く
- 一日中ぼんやりしている
- その出来事や故人を思い出すことを避ける
- 今までになかった行動を取る
- 気づかれぬように明るく振舞う etc

思考

- 故人のことが繰り返し頭に浮かぶ
- 「死」について考えたりする
- 集中できない etc

グリーフがどのように変化していくのか、グリーフとどのように付き合っていくのかは、人それぞれです。

同じ家族であっても感じ方や反応が異なる場合も多く、気持ちをわかち合えないとおっしゃる方もいます。涙を流していないからと言って、悲しんでいないわけでも、悲しみの程度が軽いとも限りません。「あのの方が悲しいはず」などと、他者と比べることなく、お互いの感じ方を尊重することが大切だとされています。

多くの方は、特別な治療を受けずに、生活を送り続けます。ただ、人によっては、トラウマやうつ病などの持病が重なり、長期間に及び生活に支障をきたす場合があります。

このような状態を「複雑性悲嘆（ふくざつせいひたん）」と呼び、こころの病気の1つとして捉えられるようになってきました。眠れない、食欲がないなどの不調により日常生活に支障が出ている場合や、複雑性悲嘆の状態が長く続く場合には、専門家（精神科医等）による治療を検討した方がよい場合があります。

記念日（命日）反応

亡くなった人の命日や誕生日、記念日など特別な日が近づくと、気持ちの落ち込みや体調が崩れることがあります。ふとしたきっかけで突然故人への思いがあふれてくることがあります（思い出の場所、流れてくる音楽、遺品等）。

身近な人を亡くした時にはよく起こる自然な反応であり、自分を責めたり、不安に思ったり、無理に抑え込まなくても大丈夫です。

記念日や命日が近づいてきたら、信頼できる人と一緒に過ごすなど、その期間の過ごし方を見つけておくことが大切です。

起こり得るこころの反応

身近な人の自死・自殺を経験すると、以下のようなこころの反応が起きることがあります。どの反応もごくごく自然なものであり、一人ひとり異なります。

ショック 疑問

前後の記憶が曖昧になる、現実感が無くなる、何も感じられなくなる
理由が分からない時には、「なぜ」という気持ちを抱え続けることも

自責

あの時、気づいていれば止められたはずだ、私のせいで自死・自殺したんだ
自分だけが生き残って楽しい思いをしていること、亡くなってホッとしてしまう
気持ちへの罪悪感

後悔

あの時気づかないフリをしてしまった
もっと話しかけたり、できることがあったはず

否認

信じられない、何かの間違いではないか
亡くなったことが受け入れられず、今も生きているかのように振る舞う

愛情 思慕

故人に会いたい気持ちが消えない、ふとした瞬間に沸き起こる

怒り

なんで勝手に死ぬんだ、残された家族のことはどうでも良かったのか
みんななぜ助けてくれなかったのか、止められなかった自分への怒り

悲しみ

涙が止まらない、悲しい気持ちがいつまでも消えない
あとから遅れて強い悲しみが来ることも

幸福感 の喪失

今まで楽しめていたことが楽しめなくなる、幸せが感じられなくなる
幸せや楽しみ、喜びを感じてはいけないのではないかとってしまう

不名誉 屈辱

自死・自殺で亡くなったなんて周囲の人に知られたくない、恥ずかしい
いつ周囲に知られるのか常に不安が付きまとう

不安

(子どもが悲しんでいる母親を見て)母親も自死・自殺してしまうんじゃないか
自分もいつか自死・自殺してしまうのではないかという漠然とした不安

地域の方々（支援者）にご理解いただきたいこと

1人の自死・自殺で、家族も含め、少なくとも5人から10人の人が深刻な影響を受ける可能性があると言われています。特に自死遺族等の方々は心理的に大きな影響を受け、辛く苦しい思いを抱え続けることがあります。

自死遺族等の方々をサポートする上では、下図にあるように、身近な方々の日常的なサポートが非常に重要になります。周囲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があるため、遺された方への配慮が必要になります。

3段階のグリーフサポート



高橋聡美(2022)『大切な人を亡くした人の気持ちがわかる本』法研

以下の言葉は、自死遺族等の方々が実際に言われて傷ついた言葉です。

「何があったの？」

(こんなこと人に言えない)
(私にだって何が何だか分からないのに…)

「頑張って」

「元気出して」

(生きるだけで必死なの)
(これ以上頑張れない)

「泣いた方が気が楽だよ」

(必死に自分を保っているんです)
(泣きたくても涙が出ないんです)



「あなたの気持ち分かるわ」

(あなたに私の気持ちなんか分かるはずない)

「時間が解決してくれるよ」

(今が苦しいんです)

周囲の人は、何気ない気持ちで質問したり、励ましたりするつもりで掛けた言葉であっても、自死遺族等の方々からすると、責められたり、気持ちを決めつけられたり、自分の気持ちを分かってもらえない、と感じてしまうことがあります。

自死遺族等だから可哀想などと決めつけたり、ひとくくりにする事なく、一人ひとりの感じ方、個別性を尊重することが何より大切です。

自死遺族等の方々に接するにあたっての基本的な姿勢についてポイントを挙げておきます。

自死遺族等の方々と接するにあたり留意したいこと

自死遺族等の方々が望む支援を

- ・原則として、自死遺族等の方々自らが望む支援のみ行いましょう。
- ・あくまで主導権は本人にあることを忘れてはいけません。

ありのままを受け止める

- ・話を聞く時には、感じ方を否定せず、話してくれた内容を勝手に解釈したり、自身の判断を交えずに聞いてください。
- ・アドバイスは、求められた時にだけしましょう。

プライバシーへの配慮

- ・静かで、他の人に聞かれることがなく、感情を表出しても大丈夫な場所を選ぶようにしましょう。
- ・聞いた内容を本人の許可なく、他の人に話してはいけません。

ただ寄り添うこと

- ・全ての自死遺族等の方々が気持ちを語りたいとは限りません。たとえ話してもらえなかったとしても、ただそばにいたことがとても役に立つ場合があります。

安易な慰めや感情表出を強制しない

- ・自死遺族等の方々の感情は本人だけのものです。安易に慰めたり、泣くように促すことは控えてください。
- ・本人の気持ちを理解することに努めてください。

いつでも話してよい距離感

- ・語らなかったとしても、「話したいことや頼みたいことがあればいつでも言ってください」と負担にならない距離感を保つようにしてください。

「自死遺族等の方々全てが精神的なケアが必要、ケアを受けるべき」と、決めつけることも控え、「亡くなった人の話をしたい」、「手続きや家事を手伝ってほしい」など、あくまで本人のニーズや状況に合わせて接したり、サポートしてください。

自死遺児について

子どもにとって親の自死・自殺は、様々な困難をもたらします。親に見捨てられ、自分の存在は親が生き続けるためには十分ではなかったと感じてしまうこともあります。自死遺児は親だけでなく、様々なものを同時に失っていることがあります。

自死遺児が失う可能性があるもの



親がいる家庭



今まで描いていた未来



経済的安定性



頑張っていた習い事



転居・転校による人間関係

参考：高橋聡美(2020)『教師にできる自殺予防～子どものSOSを見逃さない～』教育開発研究所

親がいる家庭、経済的安定性、明るい未来への目標や希望が一気に崩れてしまう可能性があります。気分が落ち込んでしまい、今まで頑張っていた習い事や部活などを辞めてしまい、友人関係が疎遠になってしまう子どももいます。

親が自死・自殺したことを知られたくない、親が自死・自殺した家に住み続けたくない等の理由から、住み慣れた土地や学校を変えざるを得ないこともあります。

親と自死・自殺について話せない状況は、周囲の支援者とも話せないものと思いついてしまい、SOSを発信できないままにいることもあります。

自死遺児が抱える心理状態には、以下のようなものがあります。

疑問 なぜ死んでしまったの？ 何が原因なの？ 	自責 なぜ気づけなかったのか 自分のせいだ 	不信感 私は棄てられたのか 死んだ親が嫌い 
不安 もう一人の親も死んじゃったら 自分も同じような道をたどる のか 	過剰適応 家族を支えなきゃ 自分が頑張らないと… 	偏見 お葬式で『自殺』と言って はいけないと言われた。 ダメなことなの？ 

高橋聡美(2020)『教師にできる自殺予防～子どもの SOS を見逃さない～』教育開発研究所を参考に一部追加

自死遺児が示す反応

※「自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～」から引用

- 同じ行為を繰り返す
- イライラ、落ち着きの無さ、集中困難
- 理由もなく泣いたり、くすくす笑ったりする
- 注意を惹こうとする
- おもちゃを使って喪失を象徴する遊びをする
- 不安で大人から離れたがらない
- 友達や親、おもちゃに攻撃性を向ける
- おねしょ、指しゃぶり
- かんしゃくを起こす
- 不眠、悪夢
- 亡くなった人物の真似をする
- 大人と一緒に寝たがる
- 年齢より子どもっぽく振る舞ったり、大人っぽく振る舞う
- 食行動の変化
- 登校しぶり、不登校、学業成績が落ちる

自死遺児に接するにあたって



アドバイスしない

- ・子ども自身が話したいのかを確認してください。子どもには、話さない権利もあります。
- ・子どもが話したい場合には、プライバシーに配慮された環境で、ペースを尊重して聞いてください。その上で、どうしたらよいか一緒に考えてください。
- ・求められた時のみアドバイスをしてください。大人の考えるあるべき姿ではなく、子ども自身の「こうしたい」「こうしてほしい」に耳を傾けてください。
- ・子どもには、安心して自分の気持ちと向き合うための時間と場所が必要です。

励まさない

- ・明るく振る舞うことを強要せずに、悲しみ、気力が湧かない姿等含め、ありのままの状態を受け止めてください。
- ・容易に励ますことは、「気持ちを理解してもらえない」と、子どもに感じさせることになります。
- ・うまく言葉にできない時には、ただ寄り添っていただくだけでも良いです。

意味づけしない

- ・大人は自身の経験から、励ます意味も込めて、出来事に意味づけをしてしまいがちです（「時間が解決してくれるよ」「この経験にはきっと意味がある」等）。
- ・出来事に対する意味づけは、あくまでも子ども本人にしかできないことです。

不誠実な態度をとらない

- ・子どもが話をしてくれたとしても、興味本位で自殺の経緯を聞き出そうとしないでください。
- ・子どもや家族が自死の事実を人に知られたくないと思っている場合もありますので、情報管理については細心の注意を払う必要があります。

決めつけない

- ・子どもの気持ちを決めつけず、丁寧に感じていることを教えてもらう姿勢で関わってください。
- ・大人と同様、子どもであっても感じ方は人それぞれです。たとえ、他の自死遺児に関わった経験があったとしても、その経験から決めつけることはせずに、目の前の子どもを大事にしてください。
- ・支援が必要と決めつけることはせず、本人に何か手伝ってほしいことがないか聞いてください。
- ・子どもの状態を見て、リスクが非常に高いと思ったら、相談機関等へつなぐ、もしくは相談してください。

【あしなが育英会について】

「あしなが育英会」は、さまざまな理由で親を亡くした子どもたちや、障がいなどで親が十分に働けない家庭の子どもたちを、奨学金、教育支援、心のケアで支える民間非営利団体です。

心のケア事業では、同じような経験をした同年代の仲間による「わかち合い」を目的に、小中学生・高校生・大学生向けのそれぞれの年齢に合わせたプログラムを実施しています。

<https://www.ashinaga.org/>



遺族が必要とする手続き

悲しみの中で、決められた期日までにご遺族が行わなければならない手続きがあります。こういった手続きは、多くのご遺族にとって負担になりうるものです。必要な手続きは人によっても異なります。

以下のリストを参考にご遺族の希望がある場合には、情報提供や手続きの同行等のご協力をお願いします。

身近な人を自死・自殺で亡くされた方の法律相談を専門とする団体もあります。

(※) 注意点：条例等が改正される場合がありますので、必要書類等の詳細に関しては事前に各関係窓口に電話で確認を行ってください。

届出名称・届出	手続き先	手続き期限
死亡届	死亡地、本籍地、住所地のいずれかの市区町村窓口	死亡の日から7日以内（国外3ヶ月以内）
死体火葬許可申請書	死亡地、本籍地、住所地のいずれかの市町村窓口	死亡届と一緒に行う
年金受給停止	年金事務所または市町村の国民年金課	死亡の日から10日以内
介護保険資格喪失届	市町村の福祉課	死亡の日から14日以内
国民年金の死亡一時金請求	市町村の国民年金課	死亡の日から2年以内
国民年金の寡婦年金請求	市町村の国民年金課（結婚10年以上の子のない妻）	死亡の日から5年以内
世帯主の変更	市町村の窓口	死亡の日から14日以内
国民健康保険の葬祭料	市町村の国民健康保険課	死亡の日から2年以内
高額療養費の申請	健康保険組合 または年金事務所 市町村の国民健康保険課	医療費支払いから2年以内

死亡者の住所地の家庭裁判所		
遺言書の検認	死亡者の住所地の家庭裁判所	速やかに
相続の放棄、相続に関する 熟慮期間の伸長	被相続人の最後の住所地の 家庭裁判所	自己のために相続の開始があ ったことを知った時から 3 ヶ月以内
勤務先を管轄する社会保険事務所や健康保険組合		
厚生年金の 遺族厚生年金請求	勤務先を管轄する年金事務所	死亡の日の翌日から5年以内
高額療養費の申請	健康保険組合又は年金事務所	医療費支払いから2年以内
勤務先を管轄する労働基準監督署		
労災保険の遺族補償 給付	勤務先を所轄する労働基準 監督署	死亡の日の翌日から5年以内
労災保険の葬祭料	勤務先を所轄する労働基準 監督署	死亡の翌日から2年以内

自死遺族支援弁護団

身近な人を自死（自殺）で亡くされた方の法律相談を行っています。

- ◆ 全国自死遺族法律相談ホットライン（弁護団の弁護士が直接対応致します）
 電話番号 050-5526-1044
 受付時間 毎週水曜日（祝日を除く）12:00～15:00
- ◆ ホットラインの受付時間以外のご相談
 弁護士法人 ライフパートナー法律事務所内、自死遺族支援弁護団事務局
 電話番号 06-6949-8277
 受付時間 月曜日から金曜日（祝日を除く）9:00～18:00
- ◆ ホームページ <https://jishiizoku-law.org/>
 ※Eメール（ホームページの相談フォーム）、手紙での相談も受け付けています。
 ※電話、Eメール、手紙でのご相談は無料です。



参考文献・資料

- 1 高橋祥友・福間詳（2004）『自殺のポストベンションー遺された人々への心のケア』医学書院
- 2 高橋聡美（2020）『教師にできる自殺予防～子どものSOSを見逃さない～』教育開発研究所
- 3 高橋聡美（2022）『大切な人を亡くした人の気持ちがわかる本～グリーフケア 理解と接し方』法研
- 4 平成20年度厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業自殺未遂者および自殺者遺族等へのケアに関する研究（2009）『自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～』
- 5 自殺総合対策推進センター（2018）『自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引き』
- 6 文部科学省（2009）『教師が知っておきたい 子どもの自殺予防』
- 7 福島県精神保健福祉センター（2016）『大切な人を突然亡くされた方へ』
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/utujisatupanhu-2805.html>
- 8 David J.Schonfeld,MD and Marcia Quackenbush,MS,MFT,CHES（2011）『大切な人を失ったあとに 子どもの悲嘆とケア～子どもを支える親と大人のためのガイドブック』
https://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_childs_guide.pdf
- 9 Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999).The dual process model of coping with bereavement: rationale and depression. *Death Studies*

発行年月

2024年12月

発行機関

長野県精神保健福祉センター

〒381-8577 長野県長野市下駒沢 618-1

☎ 026-266-0280

協力

あすなろの会 参加者有志