

# 自死遺族を支えるために

～相談や手続き等を担当する皆様へ～



このパンフレットは、東京都西多摩保健所で平成19年度から25年度まで自死遺族支援として実施した「わかちあいの会」において、出会った方々から教えていただいたことや私たちが感じたこと等を入れてまとめたものです。

「自死」に関わる様々な相談や各種手続き等をご担当する皆様が、ご遺族の状況を理解し、対応時の配慮等にお役立ていただければ幸いです。



東京都西多摩保健所

## ( 目 次 )

1	遺族が置かれている状況	1
2	大切な方を失った時に出る反応	2
3	対応する時のポイント	4
4	支える側が学んだこと	6
5	相談窓口	7
6	遺族の手続きチェック表	8
7	参考引用文献	9

文章中の「自殺」と「自死」の表現の使い分けについて

主に、「自殺」は行為を表現する場合に、「自死」は遺族に関する表現に使用しました。

(NPO法人全国自死遺族総合支援センターの「自死・自殺」の表現に関するガイドラインを参考にしています。

<http://www.izoku-center.or.jp/images/guideline.pdf> )

## 1 遺族が置かれている状況

- ◇自殺者数は、平成24年から全国で3万人を切っていますが、それでも交通事故死の約7倍の数となっています。東京都では3000人弱です。一人の自殺者に対して、その周囲にいる5～6人以上に深刻な心理的影響があるとされています。
- ◇平成24年8月に見直しが行われた自殺総合対策大綱では「自殺は、その多くは追い込まれた末の死」「自殺は、その多くが防ぐことができる社会的問題」「自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い」と記されています。実際はサインに気づきにくい場合も多いのですが、遺族は“自殺を防げなかった”という自責の念をより強く持つ場合もあります。
- ◇社会的に自殺はまだまだタブー視され、遺族は周囲の人の誤解や偏見に悩み、大切な人が自殺で亡くなったことを口に出せないという状況は続いています。故人のことを家族間でも話題にできず、家族関係に問題が生じることもあります。



### 参考：自殺の10大要因

事業不振、職場環境の変化、過労、身体疾患、職場の人間関係の悪化、失業・就職失敗、負債(多重債務等)、家族間の不和(夫婦)、生活苦、うつ病  
その他に、学校問題、男女問題、精神疾患等もあります。

(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク「自殺実態白書2013」より)

## 2 大切な方を失った時に出る反応（悲嘆＝グリーフ）

### からだ

- 眠れない、眠気が強い
- 息切れ、口の渇き
- 胸が締め付けられる（圧迫感）
- 筋力の衰え、体に力が入らない 等
- 食欲低下、空腹感
- 喉が苦しい（緊張感）
- 音に敏感に反応する

### こころ

- 感覚の麻痺、涙が出ない、感情が湧かない
- 抑うつ感、悲しみ、否認
- 疑問、怒り「なぜ」「どうして」
- 自分や他人を責める、罪悪感
- さみしさ、不安、安心（ほっとする）
- 離人感（自分が自分でない感覚）
- 無力感
- 希死念慮 等

### 生活

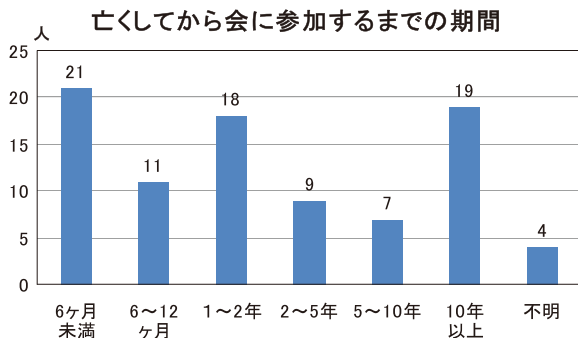
- ぼんやりとした行動
- 日常生活の簡単なことができない
- 集中力の低下
- ため息
- 涙もろくなる
- 人との関わりを絶ち、ひきこもる
- 故人を思い出させるものを避ける
- 故人のものを身につける
- 故人の夢を見る
- 落ち着きのない行動 等

◇これらは多くの方に起こる、自然で、正常な反応です。

◇特に、自死で大切な方を亡くした場合は、自責の念や罪悪感を強く持ち、長い間「なぜ?」「どうして?」を絶えず自問し、様々な感情を混在させ、複雑に絡み合わせています。多くの方は回復に時間がかかりますが、反応の出方は人それぞれです。

## 「笑顔は取り戻せても、悲しみは消えません」

西多摩保健所「わかちあいの会」には、大切な方を失って10年以上経過している方も参加されていました。(H19～24年度参加者の内訳より)



### 参考：自死遺族の集いについて

自死という形で亡くした大切な方のことを、近所や友人そして家族の中でも話題にしにくい状況は、まだまだあります。その悲しみ・苦しみ・悔い等、胸の奥にしまい込んだ気持ちを誰かに話したい、亡き人のことを話したい、同じ立場の人の話を聴きたいというときに参加できる場として、自死遺族の集いがあり、その設立の動きが全国に広まっています。

自死遺族の集いに参加することもエネルギーが必要と思われるので、参加を無理に勧めるのではなく、ご本人の意思に任せます。亡くなった方の命日や誕生日等で心が揺れるときにだけ参加する方もいます。

### <西多摩保健所わかちあいの会 参加者の声>

やっと自死のことが話せて、心が軽くなった。

亡くなった人のことをゆっくり思い出して、その人が生きていたことが確認できた。

自分だけではないとわかった。

会に参加すると、自分が悪かったのではないと思える。

やっと泣けた。

ここでは普段言えない思いが吐き出せる。

人の話を聴いてパワーをもらった。

遺族の集いの実施団体については、東京都福祉保健局発行のリーフレット「大切な人を突然亡くされた方へ」をご参照ください。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/insatu.html>

### 3 対応する時のポイント

#### 基本姿勢

- ・ただ寄り添う。傾聴する（無理に聞き出さない）
- ・安易な慰め、励ましはしない
- ・原因追及や非難はしない
- ・判断を交えない態度に徹する  
（意見の押しつけ、支援の押し売りをしない）

禁句→「これであの人も楽になったよ」  
「頑張って」  
「どうしてくい止められなかったの」

#### 遺族のケアの視点

相談者のニーズをくみ取りながら「こころのケア」「情報提供」「生活支援」を視点に入れて対応します。

#### 相談のポイント

- (1) 相談や問い合わせ等に対応する時は、温かい雰囲気配慮しながら、時間をかけて丁寧に話を聴きます。自死遺族と表明せずに手続きや体調のことから話される場合もあるので、訴えに耳を傾けましょう。
- (2) 過去を詮索せず、遺族の自責の念からと思われる言動に注意を払います。大切な方を亡くしたときに出る体や心の反応の多くは、病的ではなく、自然な反応であることを伝えます。
- (3) 遺族に精神症状が現れていないか気を配ります。不眠や抑うつ症状が2週間以上続いていたら、精神科受診を勧めていきます。特に自殺願望があるとき、自殺の方法を考えているときは医療機関や精神保健の専門機関につなげます。
- (4) 落ち着きが出て遺族が希望すれば、安心して悲しめる、語れる場（自死遺族の集い等）を紹介します。
- (5) 安定した生活を送るための実務的な手立てを支援します（遺族の行う諸手続き、借金問題、いじめ問題、家計の問題、教育費の問題等）。

◇故人のことを思い出すのがつらくて、また故人のことを話せる環境がなくて悲しみに蓋をしてしまうことで、悲嘆反応が長引いたりPTSD※になったりすることもあります。故人のことを思い出し、**十分に悲しみ等の感情を出すことで大切な人の死を受け容れていく**ことになります。

※心的外傷後ストレス障害：フラッシュバック、感情の麻痺等が起こる

## 関係機関の紹介のしかた（つなぎ方）

相談窓口については7ページ参照

- 相談者の理解を得たうえで、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します。
- 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す。

※より問題が深刻で緊急の支援が必要と思われるケースについては、相談結果を事後報告してもらうことの約束や、当該相談機関に直接確認してもらうことの一助をさせていただきます。

特別扱いせず、  
「大変だったね」と  
声をかけてほしい。

### 遺族の声



“自死遺族”と一括りにして  
対応しないでほしい。

明るく振舞っていたら  
「意外と元気そうだね」  
と言われて傷ついた。

各種届出や名義変更、  
遺族年金等の手続きが  
多くてわからない。  
役所の窓口等で説明して  
くれると助かる。

「自殺」に関わることは、どなたにもありえます。  
あなたは自殺についてどのように考えていますか？

## 4 支える側が学んだこと

相談や各種手続き等をご担当される皆様へメッセージを送ります。

自責の気持ちは  
愛情の裏返しと  
感じた。

近所や友人に**自死である  
ことを隠さずに言える  
世のなかになるとよい。**  
それまでは参加しやすい  
遺族の集いが多くあると  
よい。

会にかかわる中で  
“自死は誰にでも起こりえる  
身近なこと”であると実感。  
**その人に寄り添い、  
ともに考えることが  
支援の第一歩ではないか。**

**話すことの重要性**を実感。  
継続して参加している方が  
少しずつ自分を取り戻して  
いく姿が見られた。

うつ状態で、こもって  
いる期間はつらいが、  
**充電期間**だと捉える。

同じ立場で語れる  
グループの良さはある。  
しかし、それだけで  
済まない問題があり、  
**個別支援も必要。**

「うつ病は自殺の可能性がある  
ことを教えておいてほしかった」  
という参加者の声から、  
**精神疾患の普及啓発が必要**と感じた。  
できれば学校教育で受けられると  
よいと思う。

**自殺のサイン**があるとされるが、  
本人も悩みを家族に隠している  
ことが多く、気づかないことが多い。

わかちあいでは、  
**アセスメントをしな  
いで十分に聴き、共感  
することが大事。**  
それが難しく、訓練が必要。

自死に関わる相談は、  
**支援者のメンタルヘルス**にも響く。  
周りの職員と話し、  
相談の振り返りをする  
ことも必要だ。

会の中で沈黙になることがあるが、  
そこで、スタッフは話し出さず我慢する。  
相手が話し出すのを待ち、  
**沈黙を受け入れ、沈黙を共有する。**

怒りを支援者にぶつけて  
くることもある。  
**悲しみを怒りの行動で  
表出している**と理解する。  
これも悲嘆。

「西多摩保健所わかちあいの会」スタッフの声



## 5 相談窓口

### 借金（相続や放棄）についての相談

弁護士会新宿総合法律相談センター（クレジット・サラ金の無料法律相談）

TEL 03-5312-5850（月～土9時半～16時半）

立川法律相談センター（クレジット・サラ金の無料法律相談）

TEL 042-548-7790（月～土9時半～16時半）

法テラス（日本司法支援センター）（多重債務の相談窓口・法制度紹介）

TEL 0570-078374（平日9時～21時、土9時～17時）

東京司法書士会総合相談センター（多重債務の法的解決方法の相談）

TEL 03-3353-9205（平日9時～12時、13時～17時）

東京都消費生活総合センター（消費生活・多重債務）

TEL 03-3235-1155（月～土9時～17時）

### 法的手続きについての相談

上記法テラス

区市町村での無料法律相談（お住まいの地域の役所にお尋ねください）

自死遺族支援弁護士団 <http://www.jishizoku-law.org/>

TEL 050-3786-1980（祝日を除く毎週水曜日12時～15時）

### 労災の補償等についての相談

過労死110番全国ネットワーク（過労死・過労自殺）

TEL 03-3813-6999（平日10時～12時、13時～17時）

### 生活支援についての相談

東京都ひとり親家庭支援センター はあと（ひとり親家庭の生活相談）

TEL 03-5261-8687（9時～16時半）

各福祉事務所（福祉の総合的窓口）（お住まいの地域の役所にお尋ねください）

### 遺児への支援

あしなが育英会

【奨学金】TEL 03-3221-0888（平日9時～17時）

【心のケア】全国小中学生遺児のつどい（あしながレインボーハウス）

TEL 042-594-2418（平日10時～18時）

### こころの相談（電話相談）

東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

TEL 0570-087478（14時～翌朝6時 受付は5時半まで）

グリーンケア・サポートプラザ（自死遺族のための電話相談）

TEL 03-3796-5453（火・木・土10時～18時）

NPO法人グリーンサポートリンク＜全国自死遺族総合支援センター＞

TEL 03-3261-4350（木11時～19時）

区市町村や保健所の相談窓口（お住まいの地域の役所にお尋ねください）

### その他、どこに相談してよいかわからないとき

生きる支援の総合検索サイト～いのちと暮らしの相談ナビ～

<http://lifelink-db.org/>

よりそいホットライン（24時間）

フリーダイヤル 0120-279-338

## 6 遺族の手続きチェック表

一般的な手続きのチェックリストです。

詳細はお住まいの区市町村や各種窓口にお問い合わせください。

### 区市町村

- 死亡届（7日以内）及び火葬・埋葬許可申請書提出
- 国民健康保険資格喪失届（14日以内）
- 葬祭費の受取り
- 国民年金停止手続き
- 遺族基礎年金等受給の手続き

### 税務署

- 故人の確定申告手続き
- 医療費控除の手続き
- 相続税の申告

### 年金事務所（旧社会保険事務所）

- 厚生年金停止手続き
- 遺族厚生年金等受給の手続き

### 全国健康保険協会各都道府県支部（窓口は勤務先の場合もあります）

- 埋葬料（費）の受取り

### 銀行、郵便局、証券会社

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引落とし口座変更

### 生命保険会社

- 生命保険の受取り

### 勤務先、学校等への連絡

## 7 参考引用文献

※引用文献

NO	書名	発行元等
※1	グリーフカウンセリング 悲しみを癒すためのハンドブック (J.W.ウォーデン著/鳴澤實監訳/大学専任カウンセラー会 訳)	川島書店 1993年3月
※2	長崎県自殺総合対策 相談対応のための手引き集 自死遺族相談支援用手引き 自死遺族への相談支援の方法	長崎県自殺対策専門委員会 2008年9月 <a href="http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku/jisatsuyobou/jisatsutaisaku/">http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku/jisatsuyobou/jisatsutaisaku/</a>
※3	自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～自死で遺された人に対する支援とケア	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へのケアに関する研究 平成21年1月
4	大切な人を亡くした生徒を支えるために～教師向けガイドブック～	ダギーセンター（全米遺児遺族のためのグリーフサポートセンター） 日本語版発行 NPO法人全国自死遺族総合支援センター
5	自殺で家族を亡くして（私たち遺族の物語） 全国自死遺族総合支援センター編	三省堂 2008年9月
6	「死にたい」「生きたい」の間に何があった？	Be！増刊号No21
7	家族を支援する	こころの科学155
8	孤立させない自殺予防対策	保健師ジャーナルVol.66 No.5
9	グリーフケアを考える	地域保健第41巻第3号
※10	相談の進め方 ～自殺にまつわる相談をめぐる～ 【改訂版】	東京都中部総合精神保健福祉センター 平成22年3月
※11	大切な人を突然亡くされた方へ（リーフレット） ～あなたはひとりではありません～	東京都福祉保健局保健政策部保健政策課 <a href="http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/insatu.html">http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/insatu.html</a>
12	こころといのちの相談・支援東京ネットワーク 相談窓口一覧（リーフレット）	
13	東京都こころといのちのゲートキーパー手帳	東京都福祉保健局保健政策部保健政策課
14	ゲートキーパー指導者のための手引 —“生きる”を支援する—	

平成26年3月発行

発行・編集 東京都西多摩保健所

TEL 0428-22-6141

協力 NPO全国自死遺族総合支援センター  
東京都多摩総合精神保健福祉センター



古紙配合率70%再生紙を使用しています