

# 身近な人を亡くされた方へ

## ～自死遺族等の方へのしおり～

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お役に立つとを願い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。今皆さんが抱えている気持ちや反応は、あなた自身を守るための自然な反応でもあり、感じ方や反応は一人ひとり違います。それは、あなただけのものであると同時に、内容や強さは一人ひとり違ったとしても、多くの遺された方が抱えているものでもあります。

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、ご遺族の方々は、悩みや苦しみを打ち開けにくい状況に置かれがちです。

このしおりには、身近な人を亡くした際に起こり得ること、自死遺族の方からのメッセージ、遺された子どものこと、日々を生きていくために役に立つかもしれないことや相談窓口などを掲載しています。

遺された方々が、これからの日々を過ごしていくうえでこのしおりが少しでもお役に立てば幸いです。

### 「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	身近な人を亡くした時に起きる反応	1
2	自死遺族の声①	3
3	起こり得るころの反応	4
4	自死遺族の声②	5
5	身近な人を失った人が経験するころの揺れ動き	6
6	遺された子どもについて	8
7	自死遺族等の方々へのご案内	11
8	自死遺族の声③	15
9	Q&A	16
10	資料集	19
11	参考文献	21



## 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。

## 自死遺族の声①

Q.どのようなことが辛い（辛かった）ですか？

外を歩いていて娘と同年代の人を見かけた時、娘がいないことの現実をつきつけられました。娘がいないのに、日常生活を送らなければならぬことです。

（子どもを亡くされた A さん）

娘が現実にこの世にいなくなってしまったことです。

（子どもを亡くされた B さん）

自殺で亡くした母に対して、励まして、頑張れ、と言ってしまったことや、仕事が忙しいという理由であまり顔を出さなかったことやもっと話を聞けば良かったです。10年たっても後悔は消えません。母は生きることにはいっぴいだったのかもしれませんが、自分で死ぬ道を選んだのは理解できるようにはなってきました。でも残された遺族は後悔の念が消えません。それが一番辛いことです。時々自分も死にたくなることがありますが、家族もいて自殺する訳にはいかず、家族の前では涙は見せられません。

（母親を亡くされた C さん）

心の整理ができない、家族間でも話せず抱えこんでいる、論文・本・インターネットで情報収集したが本当のことは本人にしか分からず想像しかできないことです。状況を知らない職場や近所の方に近況をいつ聞かれるかと思い毎日ビクビクしています。

（きょうだいを亡くされた D さん）。

## 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

## 自死遺族の声②

Q.今どのようにして毎日を過ごされていますか？

苦しい思いをして娘が決めた事で、誰にも助けられなかったと思う反面、何とかして助けずっと一緒に過ごしたかったという思いと葛藤しながら過ごしています。

(子どもを亡くされた A さん)

過去の反省は、あげればきりがなく後悔は尽きないが、時間は戻らないので、娘と天国で再会できることを目指し、過去の反省を活かしながら、今を一生懸命に生き、家族や周りの人たち、自分が少しでも元気になるような活動や生活ができるよう、心がけています。

(子どもを亡くされた B さん)

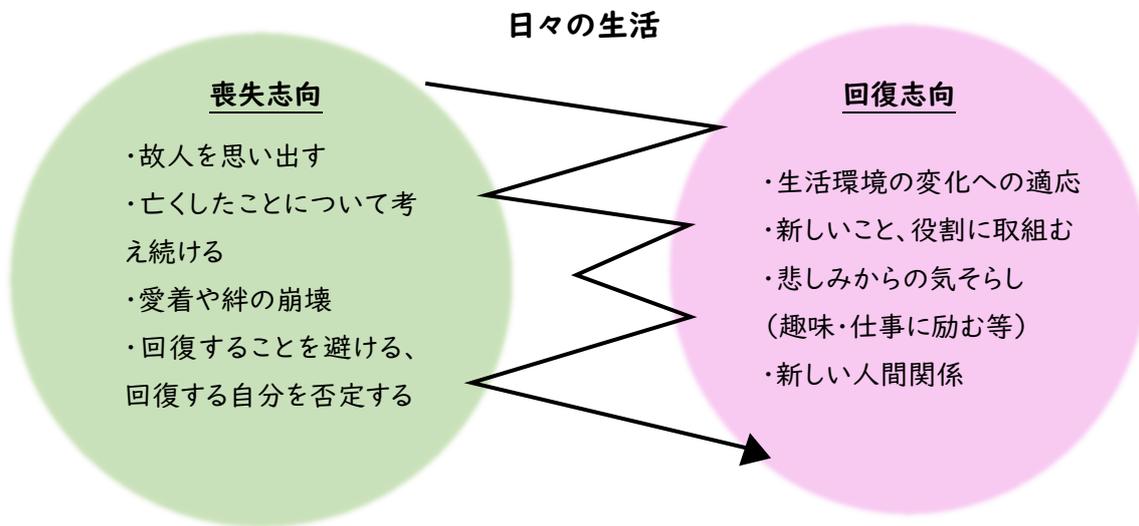
お墓参りに 10 年ぶりに行ったり、毎日霊園に向けて手を合わせるようにしました。でも、自分が母を殺してしまったんだという気持ちは消えません。でも、母はこの世にいないけど、自分の近くにいると思って生きることになりました。精神科の薬を飲みながらこの後悔の気持ちと向き合っていますが、消えません。いなくなった母がそばにいることとして、母に語りかけながら生活を送っています。周りに同じ境遇の人がいないので、この会(自死遺族交流会)が支えです。この会に参加することが唯一自分のことを話せて泣ける時間です。

(母親を亡くされた C さん)

今まで通り過ごしているが、毎日のふとした時に死んだ理由を考えて涙が止まらな  
い。今の自分には死に対して恐怖心がなく、迷惑をかけず苦しまず死ねるなら常に自分も死にたいと思っています。

(きょうだいを亡くされた D さん)

## 身近な人を失った人が経験するこころの揺れ動き



喪失と回復の二重過程モデル (Stroebe & Schut, 1999) を参考に一部改変

- ・故人がいない現実を受け入れるにあたり、喪失志向と回復志向を行ったり来たりすることがあります。
- ・「喪失志向」とは、失った人のことを想い、嘆き悲しむことなどを言います。
- ・「回復志向」とは、気分転換や仕事に熱中するなど、悲しみから離れることを言います。
- ・この2つは、どちらが良い、悪いということではなく、この間をゆらいでいくことがあります。
- ・行ったり来たりする自分を大切にしながら、故人を忘れるのではなく、心の中にいる故人と共に生きながら現実の世界に適応していくこととなります。

## 身近な人を亡くした時に心掛けていただきたいこと

### 自分自身を支えましょう

- ・まずは自身の健康、安心・安全を優先しましょう。
- ・子どもがいる場合には、親のいつも通りの姿を見ることが子どもの安心につながります。

### 最低限の衣食住と規則正しい生活を維持しましょう

- ・今までにできていたことができなくなることもあります。自然な反応です。無理せず、できることからやりましょう。
- ・体の健康は、こころの健康にも大切な要素です。

### 周囲のサポートを活用しましょう

- ・困った時には、周囲の人（家族、友人、学校、スクールカウンセラー、保健師等）を頼りましょう。
- ・子どもがいる場合には、親が周囲を頼る姿を見ることで、大変な時には人を頼っても良いと学ぶ機会にもなります。

### 自分なりの対処・過ごし方をしてみましょう

- ・大変な時期を乗り切るための、あなた自身のできる範囲の対処法（参考P14）をしてみましょう。
- ・あなたがする対処法のいくつかは周囲の人（家族、親族等）にも役立つ可能性があります。

## のこ 遺された子どもについて

子どもは、以下に示すような気持ちを抱えることがあります。

<b>疑問</b> なぜ死んでしまったの？ 何が原因なの？ 	<b>自責</b> なぜ気づけなかったのか 自分のせいだ 	<b>不信感</b> 私は棄てられたのか 死んだ親が憎い 
<b>不安</b> 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 	<b>過剰適応</b> 家族を支えなきゃ 自分が頑張らないと… 	<b>偏見</b> 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

上記以外にも、以下にあるような行動を示すこともあります。

### 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
- 理由もなく泣いたり、くすくす笑ったりする
- おもちゃを使って喪失を象徴する遊びをする
- 友達や親、おもちゃに攻撃性を向ける
- かんしゃくを起こす
- 亡くなった人物の真似をする
- 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
- 登校しぶり、不登校、学業成績が落ちる
- イライラ、落ち着きの無さ、集中困難
- 注意を惹こうとする
- 不安で大人から離れたがらない
- おねしょ、指しゃぶり
- 不眠、悪夢

## のこ 遺された子どもとの生活にあたって

### あなた（子ども）のせいではないと伝えましょう

- ・まずは、自死・自殺が子どものせいではないと伝えてください。

### 気持ちを表出しても良いこと、無理に話さなくてもよいことを伝えましょう

- ・子どもは、家族の自死・自殺について話してはいけないと思いがちです。
- ・今感じ、考えていることを表現しても良いと伝えてください。
- ・話すことや、その話題に触れることに耐えられない場合には、話さなくても良いことを併せて伝えてください。

### 年齢に比べ若い、乱暴な言動には、背景にある気持ちを聞いてみましょう

- ・しばらくは、前ページに記載したような言動を取ることがあります。
- ・本当に危険な行動は制限しつつ、どんな気持ちを抱えているのか丁寧に聞いてみてください。
- ・うまく言葉にできなかったり、言いたくないとの反応が返ってくるかもしれませんが、それも含めて受け止めることが大切です。

### 今まで通りの生活をしてほしいと伝えましょう

- ・家から出たがらななかったり、家族から離れようとしなない場合には、無理に外出させたり、引き離したりしないように配慮してください。
- ・私（親）は大丈夫だから、あなた（子ども）にはいつも通りの生活（習い事、部活動等）をしてほしいと伝え、励ましてください。

## 子どもへ自死・自殺の事実を伝えることについて

子どもに事実を伝えるのは、とても難しいことです。なぜ自死・自殺が起こったのか分からない上、あなた自身も自分の生活をどうにかしてくのに精一杯で、余裕など全くないかもしれません。

一方で、伝えない間、以下の心配があります。

- ①事実を隠しながら生活していくのに必要とするエネルギーの大きさ
- ②他人、メディア等から後に自死・自殺だったと知ることになった際、周囲に嘘をつかれていたという喪失体験を感じる可能性がある

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～』教育開発研究所を一部改変

子どものグリーフは、時間とともになくなるのではなく、成長とともに受け止め方や感じ方が変化していきます。小さいころは良く分からなかった事情も、大きくなるにつれて、理解することができるようになってきます。



そのため、可能な範囲で、その時点での子どもの理解力に合わせて嘘をつかず、ごまかさずに丁寧な説明を行うことが望ましいとされています。これによって、子どもは自分には非がないと安心してもらう機会となります。



子どもが出来事をどう理解しているのかを尋ね、間違っ理解しているところがあれば、正しい情報を伝えながら、一緒に悲しみを受け止めましょう。

ただ、子どもに事実を伝えることは、伝える大人自身も大きな不安や悲しみを呼び起こします。あなた自身の心の準備ができるまで伝えないことも選択肢も一つです。伝えたいけど自信がない場合には、信頼できる親族や支援者に伝え方を相談したり、伝える場に一緒にいてもらったりするようにしましょう。



ここに書かれていることはあくまで考え方の一つです。ご自身や子どもの状態によっては、その時点では伝えないことが適当な場合もあります。伝えられない自分を責めることなく、どうしたらよいかを支えてくれる人と一緒に考えましょう。

# 自死遺族等の方へのご案内

自死遺族等の方々に役に立つかもしれない情報や相談窓口をご紹介します。

## 1. 長野県主催の自死遺族交流会（あすなろの会）

家族を自死で失い遺された家族は、悩みや困難、苦しさを相談する相手も限られ、心理的にも身体的にもつらい状況となります。

あすなろの会（自死遺族交流会）は、同じような経験をされた方々が集まり、気持ちを語り、聴き合い、わかち合う場です。無理にお話をしなくても、他の方のお話を聴くだけの参加でも構いません。まずはお電話でご相談ください。

### 開催日程

【会場】 長野会場・・・原則毎月第2土曜日、佐久・上田・伊那・松本会場・・・年数回  
どの地域に参加していただいても構いません。（複数会場にも参加可能）

【場所】 申し込み時にお伝えします。

【時間】 いずれの会場も 13:30～15:30

### 対象者

ご家族を自死で亡くされた方（自死された方の親・配偶者・きょうだい・子）

### 会の流れ

- ・自己紹介
- ・ルールの確認（会で聴いた話は外へは持ち出さない、批判・非難は控えるなど）
- ・わかち合い（気持ちを語り、分かち合います。話をしなくても構いません）

参加申込・お問い合わせ一覧 ※受付時間 平日 8:30～17:15

会場	お問合せ先	電話番号
長野会場	精神保健福祉センター あすなろの会担当	026-266-0280
上田会場	上田保健福祉事務所	0268-25-7149
佐久会場	佐久保健福祉事務所	健康づくり支援課 0267-63-3164
伊那会場	伊那保健福祉事務所	あすなろの会担当 0265-76-6837
松本会場	松本保健福祉事務所	0263-40-1938

### その他

わかち合いの会で話した内容など、秘密は守られます。安心してご参加ください。

## 2. 家族を自死で亡くされた方のグループ(やまなみ)

長野県内の自死遺族の方による自助グループです。

奇数月の第三土曜日に、長野市と松本市とで交互にわかち合いを開催しています。

詳細は以下をご確認ください。

メール yamanaminokai@gmail.com

ホームページ <https://blog.goo.ne.jp/yamanaminokai>



## 3. 主な相談窓口

- ◆ 眠れない、体調が悪い、不安でたまらないなどの状態が続き、生活に支障がある場合

心療内科、精神科等の医療機関



※参照：長野県精神保健福祉センター ホームページ

「精神保健福祉ハンドブック 12. 医療機関等【P72～86】

- ◆ 生きているのがつらい、死んでしまいたい家族や友人が心配

長野県精神保健福祉センター

平日(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15 ☎ 026-266-0280

こころの健康相談統一ダイヤル

平日(祝日・年末年始除く) 9:30～16:00 18:30～22:30(受付 22:00 まで)

☎ 0570-064-556

“消えてしまいたい” “家族や知人に死にたいと訴える人がいる” “身近な人が自死してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する相談

長野いのちの電話

年中無休 11:00～22:00 ☎ 026-223-4343(長野) ☎ 0263-88-8776(松本)

- ◆ こころの不安や悩みなど

こころと身体に関する一般健康相談



※参照：長野県精神保健福祉センター ホームページ

「精神保健福祉ハンドブック 8. 身近な相談機関【P47～54】

・各市町村保健担当課

・各保健福祉事務所、保健所(医師による専門相談については要予約)

◆ 自死遺族のための電話相談・情報提供

・NPO 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） <https://izoku-center.or.jp/>  
毎週木曜 10:00～19:00 毎週日曜 10:00～17:00 ☎ 03-3261-4350



◆ 相続・労災・賠償請求等法的な問題

・法律全般 法テラス長野 平日（祝日・年末年始除く）9:00～17:00

☎ 050-3383-5415

・自死遺族弁護団 <https://jishiizoku-law.org/>



◆ どこに相談して良いかわからない

・よりそいホットライン 年中無休 24 時間 ☎ 0120-279-338

・いのちと暮らしの相談ナビ <https://lifelink-db.org/>



## 4. 自死・自殺に関する報道や情報に触れてつらくなったら

自死・自殺に関するショックなニュースや情報に触れ、心がざわついたときなどに気持ちを落ち着ける方法をいくつかご紹介します。自分に合った方法を見つけることで、場面に応じたストレスを和らげることができます。

### 情報から距離を置く

- ・テレビを視聴しない、インターネットでの検索をやめる
- ・SNS、スマートフォンアプリの設定を変更し、自死・自殺に関する情報を表示させない



### リラックスする

- ・深呼吸する
- ・ストレッチする



### 今の気持ちを書いてみる(手を動かす)

- ・ノートに書く、手紙にする ※巻末(資料)に便箋などご用意しました
- ・イラストや漫画にしてみる



その他にも、好きなものを食べる、感触の良いものを触る、ゲームをする、好きな音楽・絵画鑑賞をする、自然に親しむ(森林浴、散策)などもあります。

以下のサイトには、情報に触れて辛くなった際の対処法等が紹介されていますので、参考にしてください。

【こころのオンライン避難所】

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



## 自死遺族の声③

Q.辛い状況の中、どのようなことが助けになりましたか？

遺族の会で話しを聞いたり、聞いていただいたことです。家族の存在（特に娘の姉妹がそばにいてくれた事）もです。

（子どもを亡くされた A さん）

趣味を通じたサークル会員・友人との交流、親しい人たちとのLINE連絡、親戚からのフォロー、家族が少しずつ元気を取り戻していること、仕事上での成功・やり終えた場合の充実感、あすなろの会での自死遺族同士の本音トークなどです。

（子どもを亡くされた B さん）

この会（自死遺族交流会）が支えです。周りには同じ境遇の人がいない為、話しても理解ができない方が多いのが本当に辛いです。同じ職場の方がこの会を紹介してくださりました。発達障害の子でなく何もなく順調に育っていく子供を持つ親には発達障害の子を育てる苦勞を理解できないのと同じです。思い切ってこの辛い気持ちがどうにもならずに参加したらとても安心する場所でした。一歩踏み出す勇気、対応して下さったスタッフが優しくしたこと、それが救いです。今まで泣くことがあまりない自分でしたが、親の自殺には本当に泣きました。自分が死ぬまで後悔の気持ちは消えません。死んだ直後の遺体との対面はとても苦しく、今でもその姿が出てきますが、気持ちが薄れていくその日、それ以降まで参加していきたいと思います。

（母親を亡くされた C さん）

論文や実際に同じ体験をした人の本やブログを読んだり、体験談を聞いたことで自分と同じ境遇の人がいると分かったことです。

（きょうだいを亡くされた D さん）

## 身近な人を亡くされたとき～Q&A～

**Q** 悲しいという気持ちが湧かず、涙も出ない自分は冷たい人間なののでしょうか？

**A** 身近な人が突然亡くなるという経験をした時にそのような状態になるのは当然のこととて、あなたが冷たい人間というわけではありません。身近な人が亡くなった時には悲しい以外にも様々な感情がやってきたり、何も感じなくなったりすることもあります。どんな感情が湧き上がるかは人それぞれです。

### 【自死遺族の方のコメント】

現実を受け入れられない、受け入れたくないという感情からくるものではないでしょうか（Aさん）。

悲しい、涙が出ないのは変ではありません。様々な感情があるので、悲しいだけが感情ではないと思います。それまでのその方に対する思い、生活環境があったのだと思います（Bさん）。

**Q** いつまで経っても辛さが消えないです。この悲しみはいつまで続くのでしょうか？  
乗り越えることはできるのでしょうか？

**A** 亡くなってから年月が経っても辛い思いが続くことはあります。時間が経つ中で、耐えられないほどの悲しみに襲われる機会は少なくなるかもしれませんが、悲しみや辛さが完全に消えてなくなるわけではありません。悲しみや辛さがどう変化するかは人それぞれです。日常生活を送る中で、時が経ち、耐えられないほどの痛みは小さくなる場合もあります。故人への思いが徐々に整理され、あなたの一部になっていきます。

### 【自死遺族の方のコメント】

父の時は、辛さや悲しみがとても長く続きました。自死遺族の会と出会い、辛さや悲しみを吐き出せる場ができ、辛さや悲しみが少しずつ減っていきました。

妹の時は自分で意識して、辛さや悲しみを減らすにはどうすればよいか考えました。

私自身が自死してしまわないよう、死物狂いで考えてそれを実行した結果、一年半程で、随分辛さと悲しみが軽くなりました。

今でも思い出せば辛さや悲しみはありますが、いつもはそれを箱に入れて蓋を閉めて、心の片隅に置いているイメージで暮らしています（Cさん）。

**Q** 「どうして助けられなかったんだろう」という気持ちを持っています。

**A** 自死・自殺の場合には、そのような気持ちや罪悪感を特に強く感じてしまいます。「あの時声を掛けていれば違ったのではないか」「なぜいつもと違うことに気づかなかっただろう」「なぜあんなこと言ってしまったんだろう」という気持ちが頭の中をぐるぐる回ります。これらの反応は故人のことを大切に思うが故です。なんとかして防ぐことができなかつたのかと考えてしまうのも当然のことです。

**【自死遺族の方のコメント】**

そう思うのは、仕方のないことなのかなと思います。

けれど同時に、多分他の人でも助けられなかっただろうし、その時助けられても、その後どこかで逝ってしまったのだらうなと思っています(Dさん)。

**Q** 周囲の人に、自死・自殺のことを伝えるべきでしょうか？伝えるとしたら、どのように伝えたら良いでしょうか？

**A** 自死・自殺したことや自分の気持ちを周囲に伝えるのは簡単なことではなく、別の死因を伝えたり、一切伝えないという対応を取る方もいます。一方で、周囲(場合によっては子どもなどの家族)に対してごまかし続けることも非常にエネルギーが必要です。可能な範囲で、周囲に伝えるのも1つです。「夫(妻)は自死(自殺)だったんです。ただ、今それ以上についてお話はできません」など、必要以上に詮索されないように伝える方法もあります。

**【自死遺族の方のコメント】**

その方が自死遺族であれば受け取ってもらえるかもしれませんが、そうでなければ伝えても、思うような反応はなかなか返ってこないと思います。過去に何度か伝えたことがありますが、相手も戸惑ってしまいますし、私が思うような反応は返ってこなかったのも、特に言わなくてもいいのだらうなと思っています(Eさん)。

自分にとって身近な方々(親戚・身内、親友、親しい方、職場の上司や同僚)は言ってもいいと思いますが、それ以外の方は、「病気・事故で亡くなった」と本当でないことを言っても(うそをついても)、仕方ないと思います(Fさん)。

**Q** 親が悲しむので、家族の自死・自殺について話せなくてつらいです。誰か助けてくれる人はいますか？(子どもの立場から)

**A** あなた自身、突然家族が自死・自殺してしまい、頭が混乱したり、不安や悲しい気持ちはずっと離れないかもしれません。他の人には言うてはいけないと親から言われている場合もあるかもしれませんし、悲しみに暮れている親にこれ以上自死・自殺について話すなんてとてもできないと思っているかもしれません。あなたと同じように、親も大人ではあっても、突然のことについて受け止めることができず、悲しみに対処するだけで精一杯な状態が続いています。

もし、親や家族に自死・自殺のことについて話すことが難しいと思ったら、親以外の大人に話をしてみてください。通っている学校の信頼できる先生やスクールカウンセラーの人でも良いですし、相談機関の人に相談をすることもできます。相談をする時には、「実は家族が自死(自殺)をしてしまったんです。そのことで話がしたくて…」と、してみてください。

#### 【自死遺児の体験談】

父が自殺したと聞いた時は、なぜ、自殺を選ばないといけない状況まで父が追い込まれていたのに、私は父のサインに気づけなかったのか、私が父からのSOSに気づいていれば、父は死ななかったのではないかと自分自身を責めました。

本当は助けを求めたかったのですが、周りに「長女だから頑張りなさい」「遺された家族はあなたが支えてね」と言われ、周りにもだんだんと相談出来なくなりました。

お通夜の前に親戚から、本当の死因のことを口止めされ、周りには「心筋梗塞で亡くなった」と、嘘をついてしまいました。あの当時は、私自身も自ら命を絶つことは良くないことだと思っていたし、周りに知られたら「お父さんが自殺するまで追い込んだのはあなたたちなんじゃないか」と責められるのがとても怖かったからです。結果的に、親しい友だちにも嘘をついてしまったことへの後ろめたさが、その後ずっと重荷となり、誰にも話せず苦しい時期がしばらく続きました。

## 資料集

気持ちを綴るスペース、便箋をご用意しました。

思いのままに気持ちを書き出してください。





## 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](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