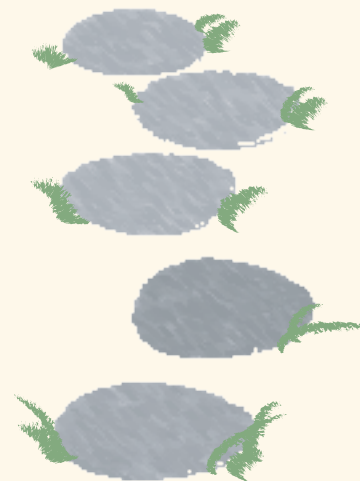


黙することは、  
たんなる沈黙ではない  
秘密の哀しみなど存在しない  
語られることのない哀しみは、  
もっと耐えがたい重荷となる

フランシス・リドレイ・ハウアガル



死別の悲しみに寄り添う  
～自死遺族のつどいのすすめ方



## はじめに



大切な人を亡くすことは、人生でもっとも悲しく、辛い出来事のひとつでしょう。残念ながら誰にとっても、愛する人との死別は避けられません。そして、いつ、どのような形で訪れるか予測がつかない出来事でもあります。

遺された人には、年齢や性別を問わず、大人にも子どもにもいろいろな感情が起こり、こころや体、思考や行動にも、また、人生観、価値観などにも影響があります。わき起こる感情に圧倒され、疲れ果て、体調を崩してしまうこともあります。生産性第一の現代社会は、悲しみから目を背けがちです。早く元気になって前に進むことが望まれ、涙を流すことをよしとしない傾向が強くあります。加えて自死・自殺の根強い偏見や誤解から多くの遺族は苦しい感情を封印せざるを得ないという二重三重の苦痛があります。

自殺対策基本法には、遺された家族などへ社会全体で支援することの必要性が盛り込まれており、2006年の同法施行以降全国各地で遺族のわかち合いの会等の活動が始まりました。その後の東日本大震災の被災遺族への支援活動も様々な取組みが試行錯誤を重ねながら行われています。ようやく、死別などの喪失によって引き起こされる内面の葛藤や苦悩(グリーフ・Grief)は、亡くなった人が大切なかけがえのない存在であったからこそ起きる、人間としての自然な反応として大切に扱うべきという考えが少しずつ受け容れられるようになってきたように思います。

死別の苦しみや痛みを消してくれる魔法や特効薬は、どこにもありません。辛い感情は、様々な理由により言語化しにくい面がありますが、封印することにより苦しみは増すばかりか心身のバランスを崩しかねないストレスとなります。逆説的ですが、十分に涙を流し思いを語ることが、故人のいない人生を歩む力が生まれるためにも大切であることを、私たちはそれぞれの体験を経て、また多くの大切な人を亡くした方との関わりで学んできました。

立ち上がることなど到底できない、どうにもできないほどの混乱の中で、多くの方たちが「同じような体験をした人の話が聞きたい」、「自分の気持ちを話したい」、「わかり合える人に会いたい」との思いから、つどいに参加されます。互いを尊重し合い、ありのままの思いを語り合い、聴き合うことが支えあいにつながる、遺族のつどいはそのような場です。

この小冊子は、2008年1月の全国自死遺族総合支援センター発足後に私たちが携わってきた自死遺族のつどいの運営に関して心に留めてきたことをまとめたものです。同様の活動をしておられる方、これから関わろうとお考えの方に参考にいただければ幸いです。

安心して語り合える場がもっと増え、故人や自分との出会い直しをし、生活再建とその人らしい人生の再構築のきっかけが得られる場としての遺族のつどい～わかちあいの場が普及するために、この冊子がお役にたつことを祈ってやみません。

2015年3月

NPO法人グリーフサポートリンク  
〈全国自死遺族総合支援センター〉  
代表 杉本 脩子

## 目次

---

自死遺族の言葉から～わかち合いに参加して	1
大切な人を亡くした時	3
遺族のつどいとは？	5
遺族のつどいの進行	5
つどいに参加して得られること	9
安心して参加できる場とするために、必要なことは？	10
ファシリテーターに求められる姿勢	13
総合的な遺族支援	17
<small>かなしみ</small> 悲嘆のむこうに	17
自死遺族が抱える法律的な問題	20
東京都内の各種情報	27

●●● 福岡 英子

私の娘は2004年2月3日に自殺によりこの世を去りました。通夜及び告別式が過ぎた途端に涙が滝のように流れ出し、声を上げ、何日も何日も泣き続けました。悲しみ、寂しさ、助けてやれなかった悔しさ等で心の中は真っ暗になって、どうしたらこの気持ちから抜けられるのかと、ただただ苦しい毎日でした。

娘の死から4年過ぎた頃、同じ境遇の人の話を聞いてみたくなり、Y市のわかち合いの会に参加してみました。そこで大勢の遺族が集まっている場面に驚くと共に、自分ひとりではないのだと少しだけ安心もしました。

私は4年間1人で苦しんでいた事を発言させてもらい、少し気持ちが楽になりました。この会に数回参加し続けているうちに、自分が発言をするだけでなく他の遺族の方々の話を聞く余裕が出てくるようになり、この会に参加することは私にとっても重要な事で、やっと他の遺族の方々とわかち合えたと感じられた瞬間でした。

遺族同士でないとわかり合えない事がたくさんあり、「わかち合い」に参加することによって私の心の痛みは少しずつ減ってきた感じがします。社会に目を向けると、心が和らぐ場所が少ないと思います。これからも心の和らぎを求めて参加したいと思います。

●●● 秋田 整

他のご遺族に会いたいと思うようになったのは、父が亡くなってから1年たってからでした。

父の命日が近づくにつれ、父はどのようなことを考えていたのだろうかと思ひ悩み、その時自分は何をしていたのかを思い出しては自分を責めるようになっていました。そして自分も父と同じようにならないかと不安でたまりませんでした。

家族を自殺で亡くすと、これほど辛いのか？

これは自分だけなのか？

他の人はどうしているのか？

インターネットや本で調べ、自分だけではなさそうだとわかったものの、直接話を聞いてみないと納得できない気持ちでした。

わかち合いに参加して他のご遺族の話を聞き始めたところ、多くの共通点があり、自分だけではないことに安心しました。また、私より年数の経っている方が、私が言語化できなかった事柄を端的に言い表されるのを聞き、自分の気持ちの整理にもつながっていきました。

私がわかち合いに初めて参加してから7年近くたちますが、振り返ってみると、私の心の揺れを継続的に優しく受け止めてもらい、参加者の皆さんの体験や考えから自分を客観視できるような示唆を頂き、心の安定を得るに至ったと思います。

## 大切な人を亡くした時

多くの遺族の方々のことばです。

- なぜ？ どうして？
- まさか…
- あの時、ああしておけば…
- 眠れない、疲れやすい
- 何をする気にもならない…
- これからどうやって生きていけばよいのか…
- どうしたら死なずにすんだのだろう…
- (自分自身も) 死んでしまいたい…
- 見捨てられた…
- 生き残って楽しい思いをするなんて、申し訳ない
- 誰にも言えない…知られたくない…
- どこかにほっとした気持ちがあり、戸惑ってしまう

### 喪失体験によって引き起こされる内面のこころの葛藤、苦悩 ～グリーフ (Grief 悲嘆)～

- 怒り、罪悪感、安堵感、恐怖感、悲しみなどの感情
- その人が亡くなったことを理解し、信じようとする思考プロセス
- 不眠、腹痛、頭痛、食欲不振などの身体的反応
- 人生の意味や、神の存在に対する霊的 (宗教的) な疑問

「大切な人を亡くした生徒を支えるために」ダギー・センター / 2012 年  
(日本語版 NPO 法人全国自死遺族総合支援センター)

遺された人にはいろいろな感情が起こり、こころや体にも変化や影響があらわれます。わき起こる感情に圧倒され疲れ果て、体調を崩しがちです。社会における自死・自殺への偏見や無理解は根強いものがあり、孤立感や孤独感に苦しみ、日々の暮らし全般、生計、子育てや介護、また時には債務、相続、労災など多々対処しなければならない中で、自死遺族の苦悩は人が耐えることのできる限界を超えるほどではないかと思うことがあるほどです。

亡くなった直後は、感情がマヒしたようで涙も出なかった、現実と受けとめられなかった、少し時間がたってからの方が、いろいろな思いがわいてきて辛かったと多くの方が語られます。日ごとに周囲の人たちとの気持ちのギャップも大きくなり、特に、誰にも話せない、話したくないという気持ちが強く働くとき、その孤立感は想像を超えるほどの深いものになります。ただ、悲嘆の反応は決して一様ではなく、安易に自死遺族などと一くりにすることを慎み、一人ひとりそれぞれのペースがあることを決して忘れてはなりません。

### グリーフの6つの基本理念

- グリーフは、喪失に対する自然な反応
- グリーフ体験は一人一人異なる
- グリーフには、「正しい」も「間違い」もない
- 死はそれぞれ異なり、体験も異なる
- グリーフの過程は複数の要因の積み重ね
- グリーフに終わりはない

「大切な人を亡くした生徒を支えるために」ダギー・センター / 2012 年  
(日本語版 NPO 法人全国自死遺族総合支援センター)

## 遺族のつどいとは？

死別の苦しみや痛みを消してくれる魔法や特効薬は、残念ながらどこにもありません。

けれども、同じような体験をした人同士で集い、語り合うことから得られることは少なくありません。安易なアドバイスなどあり得ないことも、次第にわかかっていきます。

立ち上がることなど到底できない、どうにもできないほどの混乱の中で、多くの方々が「同じような体験をした人の話が聞きたい」、「自分の気持ちを話したい」、「わかり合える人に出会いたい」との思いから、つどいに参加されます。互いを尊重し合い、ありのままの思いを語り合い、聴き合うことが支えあいにつながり、遺族のつどいはそのような場です。わかち合いの会と呼ばれることもあります。話したくない時には話す必要などまったくなく、聞くだけの参加もOKです。

## 遺族のつどいの進行

### ①開会

つどいではファシリテーターと呼ばれるスタッフが、参加者が語りやすい場を作るための進行役を務めます。ファシリテーターは、アドバイスや指導をしたり、まとめたりする立場ではありません。進行役をするファシリテーターを側面から支えるスタッフが1～2人いると円滑に進む助けとなります。多くのグループは匿名での参加も可としています。

円く輪になって座り、まずファシリテーターが当日の流れやお互いを守るべきルールについて説明をします。あらかじめ受付で印刷したものをお渡ししておくとい良いでしょう。この導入の部分は、参加者が安心して参加出来る場であると実感できるように、丁寧に行うことが大切です。終了予定時刻も予め伝えておくと、人数が多くて発言が相次ぐ時にも役立ちます。

### 【ルールの内容（例）】

- 自死遺族のつどいの参加者は、家族、親族、恋人、友人、同僚など大切な人を自死（自殺）によって亡くした方のみで、研究者、報道関係者、支援活動に関心のある人などの参加は原則としてお断りしています。
- 自分のことを話すことが基本です。それぞれの辛いこと、苦しんでいること、悩んでいること、故人とのいろいろな思い出、これからの人生など、自由にわかち合う場です。
- 話したくない時にはパスができます。無理に話す必要はなく、聞くだけの参加もOKです。
- 語られた内容を外部に持ち出さないことを約束し、お互いのプライバシーを尊重します。
- 他の参加者の発言に評価、批判やアドバイスは控えてください。
- 参加者の名簿は公開しません。個人的に交流を希望される場合は、各自の責任において連絡先を教え合っているだけでいいです。
- 布教・営業・政治活動などはお断りします。

### ②自己紹介

次に簡単な自己紹介をします。名前（ニックネームでもよい）、どこから参加しているか、誰をいつ頃亡くしたか、今の気持ちなどをごく簡潔に無理のない範囲で話します。すぐにたくさん話したい方、とても話せないといまどいや躊躇を感じる方などさまざまですので、まずは簡単に一巡することがよいでしょう。

スタッフも自己紹介します。死別の体験のある場合には、参加者と同じように亡くなった原因も含めて誰をいつ頃亡くしたかを話し、特に死別の体験のない場合はスタッフをしている動機や経緯を誠実に話すとよいでしょう。また行政の担当スタッフは、職種（保健師・ソーシャルワーカー・医師など）を伝えたと相談したいことがある場合に役立ちます。

### ③グループ分け

話しやすい人数は数人から10人程度です。参加人数が多い時には、自己紹介の後に小さなグループに分かれることもあります。グループの分け方は、亡くなった方との関係で分ける（配偶者を亡くした方のグループ、子どもを亡くした方のグループなど）こともありますし、いろいろな立場の人の話が聞きたいと順不同で（最初に席に座った席順で、「1」「2」…とグループの数の分だけ数字を言って、同じ数字の人でグループを作る）分けることもあります。継続参加者と初参加者で分けることもあります。どの方法も一長一短なので、参加者の希望を確認しながら進めることが大切です。

### ④わかち合い

その後は、自由にありのままの胸のうちを語り合い、聴き合います。参加者が話したい、わかち合いたいと感じた時に語っていただくよう、自発性を大切にします。参加者間でお互いの発言に触発され合うことによる気づきを、何よりも大切に扱いたいです。

こころの深い部分と向き合い、言葉にしていく時、普段の日常生活の会話とは異なった時間の流れがあります。会話が途絶えたように思える沈黙の時間が、それぞれの言葉を反芻していたり、自身の内面の声を聞いていたり、さまざまな思いが行き交っていることも多々あります。「沈黙を聴く」ことも大切です。

一方、流れが途絶え行き詰まってしまうような時には、話しやすいきっかけを作ることも必要で、参加者の言葉から共通点を見つけたり、立場の違う人の話を聴ける環境づくりに配慮します。

### ⑤閉会に向けて

終了前に、話し足りなかったことや参加しての感想などを語るために一巡するとよいようです。それまで話しにくいと思っていても、この頃になると少しずつほぐれてくることも多くあります。それぞれがつどいに参加した意味をふりかえり、わかち合いを終了して日常生活に戻る区切りをつけることになる貴重な時間です。ファシリテーターは、話せなかったと積み残しの気持ちが残らないように配慮します。A4用紙半分くらいの紙を配り、お気づきのこと等あったら記してくださいと、主催者への意見を求めることもお勧めです。

### ⑥クールダウンと散会

遺族のつどいでは、こころの深い部分を語り合う密度の濃い時間を過ごします。ある意味で「非日常」の面がありますので、再び日常生活のペースに戻るためには、少しの茶菓を共にいただきながら懇談するなどのクールダウンの時間が大切です。

最後に、この場でた個人的な内容は外に持ち出さないことを再確認し、散会とします。この後の参加者同士の交流は自由ですが、主催者として参加者の名簿の公表はしないこと、住所の交換などは個々の責任においてして慎重にして欲しいことは伝えてもよいと思います。

以上は、進め方の一つの例です。参加される方の個性や状況など、わかち合いは常に「一期一会」ですから、こうせねばならないというものでは決してありません。

## つどいに参加して得られること

受けとめ方は、それぞれで一概には言えませんが次のようなことが考えられます。

- 独りぼっちではない、自分だけではないのだと感じられること
- 今の自分が、そのままの姿でよいのだと思えること
- 同じような体験をした参加者に会い、参考になることに気づく
- 同じような体験をしても受けとめ方、感じ方は様々だと感じ、自分自身を客観視するきっかけが得られること。
- 異なった視点や情報が得られ、視野が広がること等等。

遺族のつどいは講義を受けたり、アドバイスをを受けたり、知識や技術を得るところではありません。カウンセリングでもセラピーでもありません。

私たちは、ここを揺さぶられる体験をした時には、起きた感情をそのまま誰かに受けとめてもらいたいと本能的に思います。まるごと受けとめてもらった時に、はじめてその時の自分をも受容できるようになる、今の自分でOKと思えるのではないのでしょうか。立ち上がることなどとてもできないと思うほどの大きな衝撃により、深い傷を負っている時には特に必要なことです。

大切な人のいない日々を生き、人生を組み立て直していく道のりはたやすいものではありませんが、遺族のつどいに参加して、この苦しい道りを歩んでいるのは自分だけではない、独りぼっちではないのだと思えることには大きな意味があります。

また、他の参加者の体験を聞くことによって、自分の状況を客観視できるようになったり、独りでいる時とは、異なった視点が得られるということも大切です。必要な情報が得られるということもあるでしょう。

亡くなった人が大切な存在であったからこそその今の痛みなのだと認識したり、自らを責めて苦しんできたけれども、できるだけことはしてきたのだとふりかえるきっかけになることも少なくありません。少しずつ感情を解放し、気持ちにゆとりが生まれ、辛い事実と向き合い、受けとめる力が湧いてくるという、私たち一人ひとりに与えられている困難に対処する力～レジリエンス～が働きを増すきっかけが得られる場となることは大きな目標です。

## 安心して参加できる場とするために、必要なことは？

### ① 問い合わせへの対応

初めての参加は不安や困惑の中で、とても勇気が要るものです。電話などの問い合わせには、どのような情報を求めておられるかをしっかり把握するように努めます。

日時や開催場所などを正確に伝えることは言うまでもありませんが、参加対象者が、家族のみ、配偶者のみ、子どものみなど限定されている場合や、遺族ではないスタッフがグループの運営に入る場合にはやはりその通りに伝えるなど丁寧な説明が必要なこともあります。

### ② 予定通りの開催

せっかく参加しようとしても延期になった、中止になったとなると失望感が増しますから、定期的に同じ場所での開催が望ましいです。

### ③ 開催場所

交通の便がよく、わかりやすい場所は参加しやすいのですが、部屋の入口は人通りが多くない方が入りやすいこと、また張り紙などには、参加者が入りやすいために「自死遺族」の文字は使わないという細かな配慮も大切です。

### ④ 受付

住所・氏名の記入は必ずしも必要でなく、ニックネームでもかまいません。参加者の中には、参加すること自体を知られたくないと思う方もあるので配慮が大切です。つどいの進め方のルールを記したものを渡し、自由に席につくように案内します。受付と話す場所の間についたてなどを置くと、入口との距離感が生まれ、安心して話せる空間が作れます。

会場に着いた時、場違いでない、受け容れられていると感じられるための雰囲気づくりもスタッフの大切な役割です。



### ⑤初めての参加者

初めて参加される方の多くは、わかち合いの会がどういう雰囲気のところなのか、果たして参加していいものなのか、かえって辛くなるのではないか等の不安や戸惑いを抱きつつ、参加されます。会場に着いてからも、入り口の前を行ったり、来たりして参加する決心がつかない方もいらっしゃいます。主催者は、「自死遺族のつどい」がどういうものか知っていますが、初めて参加される方にとっては、不安や心配などで躊躇されることも多いのではないのでしょうか。

受付では、参加者一人ひとりの表情や態度に配慮し、グループへの参加が難しいという方には、個別相談ができる部屋や対応できるスタッフの準備も必要です。継続参加者とスタッフがにぎやかに話していたりすると、初参加の方は入りにくい空気を感じるかもしれず、配慮が必要です。

### ⑥つどいの場

椅子は円形におき、真ん中の小テーブルにちょっとしたお花、トーキングスティック、ティッシュなどを置いてはどうでしょうか。



### ⑦トーキングスティック

昔、アメリカン・インディアンの部族同士や部族間での争いが多かった時に、木片などで作られたトーキングスティックを持っている人の話しは最後までさえずらずに聞くというルールをある酋長が定めたところ、話し合いがスムーズに進み、争いごとの解決に役立ったという言い伝えから、アメリカでの民間グループの話し合いにはトーキングスティックがよく使われます。

東日本大震災の後に、四国のある病院から宮城県石巻市にたくさんの手作りのハート型のクッションが送られました。被災地でのわかち合いの際に、そのクッションをにぎったりさすったりしながら話し始める方々があったことから、私達も同じようなクッションを作って最近はトーキングスティックの代わりにしています。

トーキングスティックは、それを取って自身の胸のうちを語ろう、わかち合おうと自身に確認し、それを持っている人の話を聞こうと意識するための道具です。こころの奥深くのことを話すときに、所在無く感じるこころを助ける役目もあるかなと感じています。

できれば、ごく簡単な茶菓の用意もしたいものです。



## ファシリテーターに求められる姿勢

大切な人との死別は、人生の中でもっとも苦しい出来事のひとつでしょう。存在の根底を揺るがすほどの苦しみ、痛みを全身で知っていること、悲嘆反応について、また自殺対策全般の基本的な理解は欠かせません。

けれども、特別の資格や専門知識が必要ということではなく、ひとりの人間として参加者の声に十分に耳を傾ける、寄り添う姿勢であることがもっとも大切なことではないでしょうか。援助者・被援助者という関係ではなく、信頼に基づくフラットな関係が望ましいものです。

それぞれの言葉をそのまま受けとめる、受け容れることがわかち合いの基本です。繰り返される慟哭や嘆き、時に怒りや混乱も含め、決して評価せずにそのままを受け容れることです。個人的な苦しい体験にある程度の整理がついていること、気持ちの安定が得られていることも重要です。参加者と同じような体験を経ている場合には、共感できるという大きな利点がある一方、自分の体験と同一化してしまう危険も裏腹にあるでしょう。この活動にかかわる動機や自身への意味づけに向き合っておくことは大切です。

そして、自身の内面にどのようなことが起きているか、十分に意識して、大切に扱うことが求められます。自分自身の内面の動きに敏感でないと、参加者の状態にも気づきにくくなります。

また、遺族の必要とする支援について、どのような社会資源があるか、どのようにつなげることができるか、情報を整理して基礎的な内容を把握するなど平素からの勉強も欠かせません。

## 遺族でもあり、スタッフでもある立場として

秋田 整

参加者が求めているもののうちの一つに、自分と同じような境遇の人や共感できる体験をしている人の話を聞くことが挙げられます。

それを踏まえ、遺族でもありスタッフでもある立場として心がけたのは、自分が思い出したくない体験こそ語ることです。

家族を亡くして辛い思いは、他の参加者から共感する声が上がりにやすいため、参加者同士の発言でわかち合いが進みます。一方、家庭内の不和、多重債務などは、そもそも経験していない遺族や経験していても言いたくない遺族もあり、勇気をもって発言した遺族に近い体験をした遺族がわかち合いの場にはいないかのような状況になり、その方が孤立してしまいます。このような時に、遺族のスタッフが他の参加者が語りにくい体験を語るにより、その方とのわかち合いが成立することになります。

遺族のスタッフには、思い出したくない体験を語りつつも、気持ちの安定を保てるよう自分自身をコントロールできることが求められると思います。

## 保健師の関わり

### ●●● 仲村靖恵（保健師）

地域保健の最前線で活動している保健師は、子どもの妊娠・出産から成人、高齢期と人間の一生涯にわたって関わっており、遺族支援はその延長線上にあります。

「市の保健師さんから、わかち合いの会のことを聞いた。どんな人が集まってどんな話をするのか不安だし、宗教がらみで何か売りつけられたりすると嫌だなと思ったが、保健師さんが勧めてくださったのだから、と勇気を持って参加した。」という声を参加者から聞きました。

わかち合いの会のスタッフとして、大切な人を自死（自殺）で亡くされた方の声に耳を傾け、体調不安を強く訴えたり、関係機関の支援を希望された場合などは、専門職としての知識や経験、ネットワークを活かして、個別の相談にも応じます。

また、わかち合いの最中に、席を離れた方や体調不良を訴えられた方などに対して、必要に応じて適切な看護を行うことも大切な役割です。

初めて参加される方の多くは、わかち合いの会がどういう雰囲気のところなのか、果たして参加していいものなのか、かえって辛くなるのではないか等の不安や戸惑いを抱きつつ、参加されます。

このような方に対して、わかち合いの会が落ち着いて過ごせる居場所と感じていただくために、スタッフ一同、丁寧な対応に努めます。

受付終了後、開始までに時間がある場合は、緊張が和らぐように、「場所はすぐわかりましたか？」などの声をかけたり、閉会後も「お疲れ様でした。」という労いの声をかけ、参加しての率直な感想などを伺う時間を持つようにしています。

## 「自死遺族のつどい」に関わり始めたころ

### ●●● 大野順子（保健師）

「自死自殺で大切な方を亡くされた方に、安心して話せる場を」という目的で、8年前に保健所が主催で、「自死遺族のつどい」を開催することになりました。

保健所全体での取り組みにしようと、保健所職員や近隣の市や町の保健師を対象に、研修会を開いて、自死でご家族を亡くされた方の話を聴いたり、自分自身の思いを話し合ったり、ファシリテーター経験者の助言をいただきながら、「自死遺族のつどい」に臨みました。

私は、緊張感でいっぱい、「私の一言で、大切な方を亡くされたご遺族を傷つけてしまったら、どうしよう・・・」「悲嘆にくれている人をさらに苦しませたり、悲しませたりしたら・・・」という気持ちでした。

初めてのわかち合いの会の時、話しながら泣き崩れるご遺族に手を差し伸べていいのかどうかさえ、迷いましたが、ファシリテーターが目配せで「支えて」と、伝えてくれました。

参加された方が、「安心して話せる場」の提供という、目的を大切に、ひとりの人間として話を聴き、自分の感じたことや、湧き上がった感情に素直になる。それでいいのだと、思えるようになったのは、わかち合いの会を何回か経験してからです。

同じわかち合いの会は、二度とありません。1回1回、参加された方が安心して話せているかを大切に、保健師という専門家という立場ではなく、ひとりの人間として参加しています。

## 総合的な遺族支援

遺族のニーズは多様です。いろいろな職種や立場の人が、それぞれ力を出し合っていくことが望ましいでしょう。



## かなしみ 悲嘆のむこうに

変わるものと変わらぬもの、変えられるものと変えられないものがあります。起きたことを変えることは誰にもできませんが、その受けとめ方や解釈は時の流れのうちに変わっていくものもあるでしょう。

多くの自死遺族が、この悲しみや自責の気持ちは一生消えないと言われます。亡くなった人の記憶がある限り、グリーフに終わりはないでしょう。「立ち直る」とか、「乗り越える」とか、「克服する」はあまりぴったりしない表現です。ただし、変わらぬ気持ちを胸にいだきながらも、ふたたび笑顔を取り戻すこともある、多くの遺族の方々との関わりから得た実感です。語ることも、わかち合うことも、目的ではなく経過であり手段ですから、支援を心がける立場から、目指すことは何なのかを理解することは大切です。

「グリーフの変容」と題した以下の分析は、遺族自身が目指し、支援する立場からも目標となる示唆があります。

亡くなった当初は、思い出すことさえ息が出来ないと感じるくらい苦しいことがあります。苦しい体験に向き合うという様々な時の流れを経て、さほど苦痛を感じないで故人を思い出すことが出来るようになる、そんな状態になると心身ともにコントロール感を取り戻し、その人らしい生き方の再構築に向かうのではないのでしょうか。

極限の苦しみを経たからこそ、見えてくるものがあることも多くあります。体験を通して社会に貢献する活動に積極的に関わるなど、その表れではないのでしょうか。

感情	身体的感覚	行動	認識
<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の感情を素直に表現できる</li> <li>●思い出を楽しめる</li> <li>●感情が揺れても安定状態に戻ることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康の維持や回復に前向きになる</li> <li>●他者の健康に気を配るようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●新しい人間関係の構築を目指す</li> <li>●行動の目的を作ろうとする</li> <li>●結果を見直すことができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●社会とのつながりを再認識し、自分にできることを模索する</li> <li>●未来についてのビジョンを持つこともある</li> <li>●停止していた活動を再開するなど</li> </ul>

鈴木康明「グリーフカウンセリング」  
(山崎久美子編 臨床クライアント研究セミナー 至文堂2007)

ここまでは、自死遺族を対象としたつどいに関する内容ではありますが、さまざまな死因による死別の悲嘆にも共通点は多くあり、広く利用していただければと思います。一方、遺族が抱える法律的な問題は、自死遺族に限らない一般的な相続の問題から、自死遺族特有のものまで多岐にわたります。

これらの問題を解決するには、法律の専門的な知識が必要となるため、専門家ではないスタッフにとっては具体策の提案が難しい分野です。その一方で、遺族が訴えている内容が全くわからないとわかち合うこと自体が難しくなります。

ここでは、比較的話題に昇ることが多い問題に絞って、スタッフとして知っておくと有益な知識を紹介していきます。あわせて、遺族からこのような問題が語られたときの対応例を挙げています。

## 自死遺族が抱える法律的な問題

### (1) 相続

相続とは、相続人（＝遺族）が被相続人（＝亡くなった人）の法律関係をそのまま引き継ぐことを意味します。

そのため、法定相続人である遺族は、相続をすると、プラスの財産（不動産、現金、預金、損害賠償請求権など）とマイナスの財産（貸金債務、損害賠償債務）の両方をそのまま引き継ぐことになります。

相続の方法には、次の3通りあります。

- 単純相続・・・プラスの財産もマイナスの財産も両方承継する。
- 限定承認・・・プラスの財産の範囲で、マイナスの財産を承継する。
- 相続放棄・・・プラスの財産もマイナスの財産も承継しない。

遺族にとっては、故人に借金があった場合、それを相続するかどうかの問題となります。借金の額とプラスの財産の額を比べ、借金の方が多い場合には相続放棄すれば、遺族は支払いを免れることになります。

ただし、限定承認と相続放棄には、熟慮期間という期間制限が設けられています。熟慮期間を経過すると、単純承認つまりマイナスの財産も相続したとみなされてしまいます。

そこで熟慮期間はどれくらいなのかというと、「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か月以内」とされています。（原則として、死亡の事実及び自己が相続人であると知った時から3か月以内となります。）

相続放棄にあたり注意すべき点は、借金がサラ金や消費者金融の場合における過払金の返還請求権や、過労自殺の場合における雇用主への損害賠償請求権といったプラスの財産も放棄することとなるため、慎重な対応が求められます。

また、請求があったからといって支払ってしまうと、債務を承認したことになり、単純承認したとみなされます。

#### スタッフの対応例

- ・ 熟慮期間の期限があることを知らせる。
- ・ すぐには支払わないよう伝える。
- ・ すぐに相続放棄をしないよう伝える。
- ・ 相談の前に、債務超過なのか、借入先はどのようなところか、プラスの財産はないのかの確認を促す。
- ・ 弁護士などの専門家、行政の法律相談、法テラス（以下これらを「専門家等」といいます）への相談を勧める。

#### (2) 多重債務

##### ①サラ金や消費者金融からの借入の場合

利息制限法を超えた利息を支払っている場合があり、請求額より金額を圧縮できたり、過払い請求によって取り返せる場合があります。

##### ②銀行、信用金庫などからの借入の場合

通常、利息制限法を超えた貸し付けは行われません。

また、住宅ローンの場合は、団体信用生命保険特約があれば、残債務は生命保険で填補される場合があります。

#### ③遺族が保証人（連帯保証人）になっている場合

保証人となっている場合、故人の債務とは別に、保証人が貸主との間に締結している保証契約に基づく債務があります。故人が死亡して返済不可能になると、保証契約に基づき保証人が支払義務を負います。

多額の債務が残っていた場合、破産手続きや個人再生手続きが必要となる場合もあります。

(1) で述べた相続放棄により免れるのは故人の債務であり、保証債務は残る点に注意が必要です。

#### スタッフの対応例

- ・ 故人の借入先がどこかを把握するよう促す。
- ・ 借入先、借入額、遺族が保証人になっているかを確認し、専門家等に相談することを勧める。

#### (3) 生命保険

生命保険約款には、保険会社が保険給付の責任を開始する日から3年又は2年以内の自殺については保険給付を負わないとする自殺免責特約が定められていることが一般的です。

自殺があった場合の生命保険の支払いは、次のように整理されます。

免責期間（2年または3年）・・・支払われない

免責期間後・・・支払われる

なお、自殺免責特約における「自殺」とは、故意に自己の生命を絶って死亡することをいいます。そのため、免責期間内の自殺の場合でも、被保険者である家族が意思無能力者であったり、精神疾患による障害のため、自由な意思決定に基づいて自己の生命を絶ったとはいえない場合には保険金が支払われると考えられています。

ただし、自由な意思決定に基づかない自殺であることを立証する責任は遺族にあるため、カルテなどの医学的資料、周囲の証言などの必要な資料を集める必要があります。

一方、免責期間後の場合には、保険金取得目的であっても保険金は支払われます。

免責期間を設定している趣旨が、自殺による保険金取得を目的とした保険加入を排除するためであり、免責期間を超えれば保険契約時点では自殺による保険金取得ではなかったとみなすためです。

#### スタッフの対応例

- ・遺族が自殺では保険金が支払われないと思っているようであれば、免責期間後は自殺であっても、保険金が支払われる可能性が高いため保険会社に連絡してみるよう促す。
- ・免責期間内の自殺の場合には、保険金が支払われる場合もあるため、専門家等に相談してみるよう促す。

#### (4) 鉄道自殺

鉄道会社から、列車の修理費、人件費、振替輸送費、特急料金の払い戻し等の請求があります。請求額は、少額のものから、数千万円単位（脱線事故に発展したり、乗客が死傷した場合）まで様々です。

#### スタッフの対応例

- ・すぐには支払わない。
- ・鉄道会社から請求の内訳と根拠資料を書面で提出させるよう促す。
- ・相続放棄の可能性を検討する（相続の章を参照）。
- ・その上で、専門家等に相談するよう勧める。

#### (5) 賃貸物件

賃貸物件で自殺した場合、自殺により破損した個所の修理代などの原状回復費用、将来の賃料等の請求が考えられます。

自殺と関係ない個所のリフォーム費用や、数年分の将来賃料など過剰な請求の事例も聞かれるため、請求がきた場合には内容を精査し慎重な対応が必要です。

また、遺族が賃貸借契約に関係しているか否かで支払義務の有無も変わってきます。

- ・遺族が賃貸借契約の契約者になっている場合・・・支払義務を負う（相続放棄でも支払義務を免れない）。
- ・遺族が保証人となっている場合・・・同上
- ・故人が契約者になっているのみで、遺族は契約者にも保証人にもなっていない場合（例えば、保証会社による機関保証など）・・・相続放棄した場合は、支払義務を負わない

#### スタッフの対応例

- ・請求の内訳を書面で提出してもらうよう勧める。
- ・請求内容が過剰と思われる場合には、専門家等に相談するよう促す。

#### (6) 不動産

故人または遺族が所有する不動産が自殺の現場となり、その事実を告げずに不動産を売却した場合に問題が生じることがあります。

売買において、売主は、目的物が通常有する性能（物理的なものに限らず、心理的なものを含む）を欠いている場合、瑕疵担保責任に基づいて、損害賠償や契約解除などの法的責任を負う場合があります。

これを根拠に、買主から、自殺の現場となった物件だから心理的な嫌悪感（心理的瑕疵）があるとして、損害賠償請求や契約解除を求められる場合があります。

#### スタッフの対応例

- ・契約に際しては、自殺の事実を隠す選択をする前に、専門家等に相談するよう勧める。

#### (7) 学校でのいじめ

子どもが学校でいじめにあい、それが原因となり自殺に至った場合、加害生徒やその親権者に対して損害賠償請求をすることが可能です。また、学校についても、公立学校の場合は国家賠償請求、私立学校の場合は当該学校を運営する学校法人に対して損害賠償請求をすることが可能です。

一方で、金銭での損害賠償よりも真相究明の方が優先度の高い遺族もいます。

いずれにおいても、学校や加害生徒側からの回答が遺族を満足させるものではない場合も少なくなく、特に加害生徒や学校が自殺を予見できたかについては問題となるケースが多いです。

学校や加害生徒側と争うにあたっては、遺族に非常に大きな労力と精神的な負担がかかることも検討しておく必要があります。

#### スタッフの対応例

- ・いじめに詳しい専門家等への相談を促す。
- ・賠償請求や事実究明が簡単に進むようなニュアンスで対応しない。

#### (8) 勤務問題

過労やパワハラ、仕事に起因するうつなど、勤務に関連した心理的負荷によって家族が自殺した場合、以下の2つの手続きがあります。

- ・国に対する労災の請求。
- ・企業などに対する損害賠償の請求。

勤務問題による心理的負荷を裏付ける資料は、企業側にあるものが多いといえます。

企業側にある証拠は、時間の経過とともに散逸・消滅してしまったり、悪質な場合には破棄・改ざんされてしまう場合も少なくありません。また、労災、損害賠償、いずれも期間の定めがあることに注意が必要です。

#### スタッフの対応例

- ・証拠保全を急ぐ必要性と期限があることを伝え、速やかに専門家等に相談するよう勧める。



## 東京都内の各種情報

### 大切な人を自死（自殺）で亡くした方のための電話相談

●NPO 法人全国自死遺族  
総合支援センター  
TEL: 03-3261-4350  
日時: 11 時～19 時  
(毎週木曜日)

●グリーンケア・サポート  
プラザ  
TEL: 03-3796-5453  
日時: 10 時～18 時  
(毎週火、木、土)

●全国自死遺族法律相談  
ホットライン  
(全国の弁護士が直接対応します)  
TEL: 050-3786-1980  
日時: 午後 0 時～午後 3 時  
(毎週水曜日)  
URL: <http://jisiizoku-law.org/>

### 大切な人を自死（自殺）で亡くした方のつどい

●西東京わかち合いの会  
(東京都西東京市)  
開催日時: 毎月第 2 火曜日  
(14 時～16 時)  
お問合せ先: 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: 080-5428-4350  
Email: [office@izoku-center.or.jp](mailto:office@izoku-center.or.jp)

●足立区分ちあいの会  
「とまり木」  
開催日時: 原則毎月第 1 金曜日  
(18 時半～20 時半)  
お問合せ先: 足立区こころ  
といのち支援担当  
TEL: 03-3880-5432

●日野市・多摩市  
わかち合いの会  
開催日時: 原則毎月第 4 日曜日  
(14 時～16 時)  
お問合せ先:  
▼日野市  
TEL: 042-585-1111 (内線 2242)  
▼多摩市  
TEL: 042-338-6889

●「エバークリーンの集い」  
(新宿区)  
開催日時: 毎月最終日曜日  
(13 時半～16 時半)  
お問合せ先: NPO 法人東京  
自殺防止センター  
TEL: 03-3207-5040  
(平日 10 時～17 時半)

●「分かち合いの会」  
開催日時: 毎月第 1 土曜日  
(14 時～16 時半頃)  
お問合せ先: グリーンケア・  
サポートプラザ  
TEL: 03-5775-3876  
(火・木 10 時～16 時)

●生と死を考える会  
(千代田区神田駿河台)  
開催日時: 毎月第 1・3・4 土、  
第 2 金、第 3 火  
お問合せ先:  
TEL: 03-5577-3935  
(火・金 13 時～17 時)

●「いのちの集い」  
(中央区築地)  
開催日時: 原則毎月第 4 木曜日  
(10 時半～12 時半)  
お問合せ先:  
自死・自殺に向き合う僧侶の会  
<http://www.bouzsanga.org/>

●ともに歩む会～永山教会  
自死遺族の集い (多摩市)  
開催日時: 毎月第 3 土曜日  
(10 時～12 時)  
お問合せ先: 永山教会  
TEL: 042-374-4586

●わかちあいの会みなと  
(港区)  
開催日時: 奇数月最終火曜日  
(14 時～16 時)  
お問合せ先: みなと保健所  
TEL: 03-6400-0084

●「虹の会」(千代田区)  
開催日時:  
夜の部 原則第 2 水曜日 18:30～20:00  
昼の部 原則第 3 水曜日 14:00～15:30  
お問合せ先: 「聖イグナチオ  
いのちを守るプロジェクト」  
カトリック麹町聖イグナチオ  
教会 信徒会館内  
(〒102-0083 千代田区麹町 6-5-1)

\*開催日時など、詳細はお問合せ下さい。

### さまざまな原因で大切な人を亡くした方のつどい

●オーロラの会 (品川区他)  
開催日時: 毎月 1 回  
(14 時～16 時)  
お問合せ先: 日本カウンセリ  
ング学会認定カウンセラー会  
TEL: 03-5960-7037  
Email: [yasuzuki@ed.tokyo-ukushi.ac.jp](mailto:yasuzuki@ed.tokyo-ukushi.ac.jp)

●グッドグリーンネットワーク (GGN)  
\*若くして (30 代～40 代中心)  
配偶者を亡くされた方の自助グループ  
開催日時: 毎月 1 回  
原則として第 3 土曜日または日曜日  
お問合せ先:  
<http://www.ggnetwork.jp/>

●「30 代から考える伴侶との死別とグリーン  
サポート die-a-log LABO (ダイアログラボ)」  
※若い世代の伴侶死別当事者 × 非当  
事者の対話の場や 4.5 歳以下の時期に  
伴侶と死別した方限定の分科会など。  
開催: 都区内の会議室  
お問合せ先:  
<https://www.facebook.com/diealoglabo>  
Email: [diealoglabo@gmail.com](mailto:diealoglabo@gmail.com)

### 子どものつどい

●「大切な人を亡くした子ども  
と保護者のつどい」  
開催日時: 毎月 1 回開催  
場所: 聖路加国際病院小児医療総合センター  
お問合せ先: 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: 080-5428-4350  
Email: [office@izoku-center.or.jp](mailto:office@izoku-center.or.jp)

●The Egg Tree House  
▼十住堂 たまごの時間  
開催日時: 毎月 (原則) 第 4 日曜日  
対象: 5～15 歳の子どもと保護者  
▼代田橋 グリーンカフェ  
開催日時: 毎月第 2 木曜日開催  
対象: 16 歳～30 歳  
お問合せ先: 一般社団法人 The Egg Tree House  
<http://www.eggtreehouse.org/>

### その他

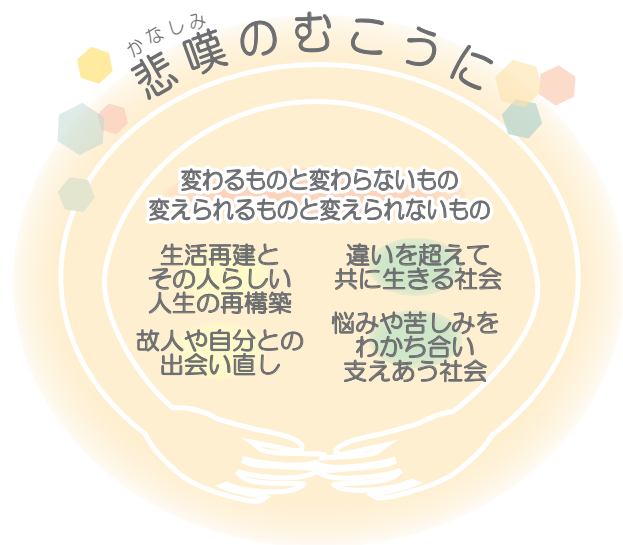
●死別の悲しみに向き合う  
～認知行動療法を使ったアプローチ～  
対象: 大切な人を亡くした方  
\*亡くなられた時期、原因は問いません  
開催日時: お問い合わせください。  
お問合せ先: NPO 法人 びしけ  
Email: [info@psyche-tsudoi.org](mailto:info@psyche-tsudoi.org)

●手紙による相談  
自死・自殺に向き合う僧侶の会  
〒108-0073  
港区三田 4-8-20  
往復書簡事務局宛



●ワークブック  
「自死で大切な人を失ったあなた  
へのナラティブ・ワークブック」  
(川島大輔著、新曜社、2014 年発行)





---

発行 2015年3月  
編集 「死別の悲しみに寄り添う～自死遺族のつどいのすすめ方～」編集委員会  
執筆 福岡英子  
秋田 整  
仲村靖恵  
大野順子  
和泉貴士  
杉本脩子  
イラスト 加治陽子  
デザイン 小池亜希子  
発行元 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＞  
〒102-0072  
東京都千代田区飯田橋 2-8-5 多幸ビル九段5F  
NPO法人ライフリンク内  
電話：080-5428-4350  
FAX：03-3261-4930  
Email：office@izoku-center.or.jp  
http://www.izoku-center.or.jp/  
印刷 株式会社八紘美術

---

掲載の文章・写真などの無断転載・複写を禁じます。

この冊子は、平成26年度東京都地域自殺対策緊急強化基金を受け、作成しました。