

自死遺族への相談支援の方法

－ 相談担当者のための手引き －



目次

I	はじめに	1
	1 手引き作成の経緯と目的	1
	2 手引きを使用する際の留意事項	1
II	本編	2
	1 自死遺族の心理	
	(1) 自殺を身近に経験するということ	2
	(2) 遺族が置かれる状況	2
	(3) 自死遺族に起こり得る反応・変化	2
	2 自死遺族への対応	
	(1) 支援者の基本的な姿勢	4
	(2) 提供すべき情報	5
	(3) 提供すべき生活支援情報	6
	(4) メンタルヘルス対策	7
	(5) 遺族同士の分かち合いの場、自助グループ	8
	3 子どもたちへの対応	
	(1) 悲嘆のなかにある子どもたちが示す反応	10
	(2) 発達段階における死の理解	11
	(3) 遺された子どもへの関わり方	12
	4 相談従事者に対するサポートとケア	13
III	必要な手続き	14
	悲しみの中でも必要な手続きチェックリスト	20
IV	各種制度等	21
	公的貸付制度	21
	就学援助、高等学校等奨学給付金、高等学校等就学支援金	23
	奨学金制度	24
V	遺族同士の分かち合い	27
VI	参考文献・参考資料	28

I はじめに

1 手引き作成の経緯と目的

本県の自殺者数は、平成 19 年の 394 人（自殺死亡率 34.6）をピークに平成 25 年は 256 人（自殺死亡率 22.9）と減少傾向にあるものの、依然として多くの方が自殺で亡くなられている実態に変わりはなく深刻な状況が続いています。

これまで本県では、「宮崎県自殺対策行動計画」を策定し、普及啓発や人材育成、相談体制の充実等、総合的な自殺対策に取り組んできましたが、自死遺族支援に関しては、リーフレットの作成や、分かち合いの会への支援等にとどまっておりその支援を強化していく必要がありました。

今回、自死遺族と接点を持つ可能性のある各種相談窓口の担当者等が、自死遺族の心理的及び社会的な回復を支援するために必要な基本的知識を身につけ、また、遺族が抱えている様々な問題に関して専門家に確実につなげることができるよう、自死遺族の心理や対応上の留意点、諸手続方法等を記載した手引きを作成しました。

作成にあたり、自死遺族支援マニュアル作成検討会の委員の皆様をはじめ、手引きの内容に関し、御協力をいただきました関係機関の方々に深く感謝いたします。

2 手引きを使用する際の留意事項

愛する対象を失ったことに対して悲しむことを“悲嘆”といいます。自死遺族支援においては、十分な悲嘆過程の中で自分の体験と向き合うことが出来れば、自死遺族は「再び人生の主体者として復帰し、自分らしく生きていけるようになる」という前提に立つことが重要です。身近な人の自殺は、決して元通りの自分には戻れないほどの大きな痛手ではあります。

しかし、遺族一人ひとりには「人生や主体性を自ら取り戻す力」＝“回復力”があり、周囲からの適切な援助や支援、仲間との出会いなどを通じて、辛い体験は時間と共に変わっていき、いつも悲しみに圧倒されているわけではないのです。遺族の大切な人生はこれからも続きます。大切な人を失った喪失感は必ずしも軽くはなりませんが、大切な人の死への向き合い方は変わって行くでしょう。この手引きを使用する方は、その遺族の“回復力”を尊重しながら支援していくという姿勢を持つことが求められています。また、支援にあたっては、相談担当者あるいは相談に対応する部署が単独で実施するのは難しく、地域資源同士の連携が必要といえます。

「自死遺族」は、一般的には自殺した人の家族を指すことが多いのですが、この手引きでは家族以外の親戚・友人・恋人・同僚等「自殺した人と近い関係にあった人」の支援にも活用できます。

最後に、この手引きが、一人でも多くの自死遺族の方の支援に役立つことができれば幸いです。

Ⅱ 本編

1 自死遺族の心理



(1) 自殺を身近に経験するということ

一人の自殺が、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られていると言われており、家族と地域に与える心理的、社会的、経済的影響は計り知れません。自殺により深刻な影響を受ける人は、遺族だけにとどまらず、友人・知人・職場の同僚や上司、そして故人を知らない人にまでその影響が及ぶ場合があります。特に、遺族には極めて深刻な影響が及ぶことになるため、遺族の多くが置かれるであろう状況を理解し、必要な知識を得ておくことは、遺族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。

(2) 遺族が置かれる状況

- 社会の偏見や周囲の誤解などによって「周囲の理解が得られにくい」、「人に話せず悲しみを分かち合えない」、「必要な情報が届かない」、「家族内に問題が生じる」といった特有の状況に陥りやすくなります。
- 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。そのため、周囲の人に話せず一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまっている方もいます。
- 遺族の中には、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。

(3) 自死遺族に起こり得る反応・変化

自殺で大切な人を亡くした時、こころや身体に様々な反応や変化があらわれることがあります。次ページに示したものは、遺族の悲嘆反応としてしばしば見られるものですが、遺族が複雑で様々な感情や思いを抱いていることを理解しておくことは重要です。これらの反応が長引いたり、日常生活に支障をきたすような場合には、医療・保健の専門家に相談することが必要になるので、そのことを遺族あるいはその周囲の人々に伝えておくことが大切です。また、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起こりうる自然な反応ですし、こころに生じる感情の程度、身体に生じる症状の程度は一人ひとり違うことを伝えることも重要です。

大切な人を自殺で亡くした人がその後を経験することは、耐えられないほど辛く、破壊的で外傷的さえあります。したがって、遺族が、うつ病、不安障害、PTSD、アルコール依存症などの精神疾患を発症する可能性は高く、自殺のハイリスク者として、メンタルヘルスの視点をもって支援することが重要です。

【こころの反応】

疑問、愕然	「なぜ命を絶ってしまったの?」、「どうして私を遺していったの?」
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・・・」、「私が悪かったのでは・・・」 「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・・・」「一人でいるのが怖い・・・」
安心、救済	「正直ホッとした」「安心した」
怒り	「勝手に死んでしまって・・・」
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くなる。将来に希望が持てなくなる。 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	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。

【身体の反応・変化】

食欲の変化	食欲がなくなる。食べ過ぎる。飲酒量が増える。等
体力の低下	疲れやすい。体重が減少する。風邪をひきやすくなる。等
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。 等
不安・緊張	自殺の場面が目の前に現れる気がする。一人でいることが怖くなる。 自分も自殺するのではないかと不安でたまらなくなる。等
生活能力の低下	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。 元気で、はつらつと出来なくなる。集中力が落ちる。 等
胃腸の不調	胃の痛み。下痢・便秘。 等

～ 記念日反応（命日反応）～

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、気持ち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てきます。このような反応・変化は、「記念日反応」あるいは「命日反応」と呼ばれ、大切な人を亡くした方にはよく起こりうる自然な反応であるので、自分を責めたり不安に思ったり、これからの気持ちを無理に抑えたりしないことを伝え、その時期をどう過ごすのかの対処について事前に話し合うことが大切です。

2 自死遺族への対応

自死遺族にとってのニーズは、自殺の背景・亡くなった時期や遺族自身やその家庭が抱えている問題などによっても異なり、また、遺族の置かれている状況も時と共に変化していくものです。重要なことは、以下に示したように、遺族の心理や反応を十分に理解した上での対応と、遺族が必要と感じた時に利用できる情報を提供することです。

(1) 支援者の基本的な姿勢

遺族の回復力を尊重しながら支援していくという姿勢をもつことが求められます。相談者が最初から自死遺族であるということを打ち明けるケースは少なく、話を聞いていく過程で判明するケースもあります。

相談を受けている過程で、遺族であることを探ろうとしたり、抱えている気持ちや感情を無理に聞き出そうとしたりすることは二次被害を与える可能性もありますので行わないようにしましょう。以下の点に留意して対応することが望ましいです。

【望ましい対応】

- 遺族の心理や反応を十分理解した上で対応する。
- 静かでプライバシーが守られ感情表出が出来るよう配慮された場所で対応をする。
- 受容と共感をもった傾聴（話をよく聴き、相手の気持ちをしっかり受け止める。）と穏やかな対応。また、相談対応に必要な十分な時間をとる。
- 遺族の考えに相談員の判断を交えない態度に徹する。
- 遺族自らが望む支援を行う（遺族の主体性を尊重する）。
- 遺族に寄り添うという姿勢を大事にする。
- 混乱している遺族の問題を整理しながらニーズを明確にする。
- メンタルヘルスの問題だけではなく、経済・教育・裁判・偏見等、具体的な問題に気をつけて話を聴く。

【してはいけない対応】

- ◆ 「頑張って」などの励ましや、「どうしてくい止められなかったの」などの原因追及。
- ◆ 安易な慰め。
- ◆ 遺族であることを探ろうとしたり、詳細を聞き出そうとすること。
- ◆ 「こうすべきである」というような相談員自身の一方的な考え方や意見の押しつけ。
- ◆ 遺族が皆、精神的ケアが必要であると決めつけた対応。
- ◆ 無理に感情を吐き出させようとする働きかけ。
- ◆ 遺族は皆同じだという言動や対応。



(2) 提供すべき情報

遺族にとって役立つ情報とは、その遺族が置かれている状況によって様々です。遺族ごとにその必要性は異なり、また、故人を亡くしてからの経過時間によっても変化するため、強調点はケースバイケースとなります。また、その時点では必要度は低かったけれども、時間が経過するにしたがって必要となるものもあるので、情報提供の方法には工夫が必要です。多くの遺族にとって必要となる可能性が高い4つの情報を以下に示します。

① 遺族の心理や反応に関する情報

P 2～3「遺族に起こり得る反応・変化」をご覧ください。

② 遺族が行うこととなる諸手続に関する情報

死亡届や埋葬手続き、名義変更等、遺族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あり、手続き漏れがないよう、チェックリストを渡すことが有効な場合もあります。具体的にはP 20「必要な手続きチェックリスト」をご覧ください。

③ 分かち合いの会等に関する情報

遺族が回復していく過程で、同じ悩みや問題を抱える仲間との出会いや自助グループへの参加が必要になる場合も少なくありません。自助グループや支援グループが主催している遺族同士の分かち合いの会に関する情報も提供しておくことが望ましいです。ただし、自助グループへの参加や遺族同士の交流に関しては、その必要度は個人によって、また時期によって異なることを理解しておくことが大切です。遺族の状況によっては、さりげなくリーフレット等を提供しておくだけでとどめる場合もあります。具体的にはP 27をご覧ください。

【活用できるリーフレット（A4 三つ折りリーフレット）】

- ・大切な人を自死（自殺）で亡くされた方へ（宮崎県精神保健福祉センター作成）
- ・ランタンのつどい（NPO 法人宮崎自殺防止センター作成）

④ メンタルヘルスに関する情報

遺族がうつ病などの精神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、精神保健福祉センターや保健所などへの相談、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。これらの必要性については、個人によって、また時期によって異なること、また、精神科医療や精神保健相談へのアクセスそのものに抵抗を示す人々もいることを理解しておくことも必要です。遺族の状況によっては、さりげなくリーフレット等を提供しておくだけでとどめる場合もあります。

【活用できるリーフレット（宮崎県精神保健福祉センター作成）】

- ・うつ病と自殺シリーズ（A4両面 3種類）
- ・アルコール依存症と自殺シリーズ（A4両面）、・ギャンブル依存症（A4両面）

(3) 提供すべき生活支援情報

多くの自死遺族が直面するものに「生活・経済上の問題」があります。葬儀や名義変更等の手続き、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立て直し等があり、これらの問題に対する支援は、しばしばメンタルヘルス対策より優先されます。

具体的な支援活動は、その遺族が直面している問題を把握し、対応してもらえる専門機関、自治体の窓口、民生委員等に丁寧につないでいくことです。必要に応じて紹介すべき専門機関は以下に示したものが代表的ですが、それぞれの機関の機能や提供されるサービスの内容については事前に把握しておくことをおすすめします。

① 借金や経済問題で困っている場合

弁護士会、司法書士会（多重債務相談）、日本司法支援センター「法テラス」、消費生活センター、福祉事務所、社会福祉協議会 など

【活用できるリーフレット（宮崎県精神保健福祉センター作成）】

・こころの電話帳 P3 経済・生活に関する相談

② 相続に関する手続き

P15をご覧ください。

③ 労災関係

労働基準監督署（労働総合相談）、産業保健総合支援センター、地域産業保健センター 等

【活用できるリーフレット（宮崎県精神保健福祉センター作成）】

・こころの電話帳 P4 労働に関する相談

④ 学費・奨学金について

日本学生支援機構、あしなが育英会、教育委員会 等

具体的にはP23以降をご覧ください。

～ 専門機関紹介の際の留意事項～

他の専門機関への相談を勧める際には、相談機関と連絡先を伝えるだけに終わらず、以下のような働きかけが必要です。遺族は、今回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、体調不良や意欲低下などのため、紹介した相談機関を訪れないことも想定されるからです。

●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、対応可能であるか確認します。

●先方が対応できる日時、窓口名、担当者名を確認し、必要であれば予約もします。

●相談機関名、電話番号、アクセス方法、相談対応日時、窓口名、担当者名などを相談者に確実に伝えます。相談者が直接足を運ぶような場合、可能であれば当該相談機関のリーフレットやメモなどを直接お渡しすることが望ましいです。

●紹介した機関に相談した結果について、事後報告していただくよう相談者に依頼します。

(4) メンタルヘルス対策

遺族が、うつ病、PTSD、不安障害、アルコール依存症などの精神疾患を発症するリスクは高く、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、精神保健福祉センターや最寄りの保健所への相談、医療機関への受診を積極的に勧めることが重要となってきます。精神疾患の発症は自殺の要因の一つであり、遺族までも自殺してしまうという負の連鎖は確実に予防しなければならないからです。

ただし、精神保健や精神科医療に対する誤解や偏見は未だに強く、自らの精神的な不調や精神疾患の罹患を認めず、精神保健的介入や治療を受け入れない人々も少なくありません。したがって、強引な受診勧奨は避け、相談者の「精神疾患は精神力や性格の弱い人になる特殊な病気である。」という誤解や偏見、精神保健的介入や治療に対する抵抗感を少しずつ軽減しながら専門機関につなぐことが重要です。

① 遺族に対して相談員が最初に行う対応（初期対応）

● 遺族の心理や反応に関する情報の提供

身近な人を自殺で亡くすという「特別な事態に対して起こりうる自然な反応」として、こころや身体に様々な反応や変化が起こること。具体的には、P2～3「遺族に起こり得る反応・変化」をご覧ください。

● こころや身体に起こった様々な反応・変化や問題行動の有無の確認

不眠や食欲不振、気分不良、疲労感の増大、飲酒量の増大など。具体的には、P3「遺族に起こり得る反応・変化」をご覧ください。

● 治療などに関する正確な情報の提供

治療可能な病気であること、専門相談機関、治療の方法 等。

② 相談機関や医療機関への相談・受診のすすめ方

以下のような場合は、精神保健福祉センターや最寄りの保健所への相談や医療機関への受診を勧めたほうがよいです。

●不眠や食欲不振、気分不良、疲労感の増大といった症状が10日以上持続しており、本人も専門的な治療を望んでいる場合。(積極的ではないが治療に対して拒否的ではない場合も含む。)

●前項の症状が長期間持続しており、日常生活に少なからず影響が出ている場合。

●死にたいという気持ちが明らかに確認されるか、もしくは、最近の自殺企図が確認された場合。このような場合は、とるべき対応について早めに専門的な助言を求めることが望ましいです。最寄りの保健所、精神保健福祉センター、精神科医療機関に相談することです。さらに緊急を要する場合には、警察に連絡することです。

●遺族が既に精神科・心療内科等の医療機関に通院中であつたり、その他の精神保健福祉サービスを受けている場合。身近な人の自殺は、極めてストレスの大きい出来事であると同時に、支持基盤そのものの喪失となるため、病状の悪化や再燃が危惧されます。医療機関もしくは精神保健サービス機関に可能な限り相談することです。

(5) 遺族同士の分かち合いの場、自助グループ

遺族同士の分かち合いの場

自死遺族の多くは、大切な人の自殺について「誰にも話すことが出来ない状況」に追い込まれ、長い間たった一人で「疑問」「羞恥」「罪悪感」といった感情に苦悩していることがあります。地域・社会からの心理的な孤立の持続は、傷ついた自尊心の回復そのものを妨げ続けます。

このような自死遺族にとって、同じ問題を持つ仲間との出会いは、自尊心や人生そのものを回復するために有効です。話すこと自体がタブー視されてきた身近な人の自殺という問題だからこそ、仲間同士が集まり語り合える場を確保することは重要であり、各地域において、遺族同士が集まり、語り合える場を確保することは重要な支援活動の一つとなります。

具体的な方法としては、支援者が直接的な支援サービスとして“遺族同士の分かち合いの場”となる集会を開催・運営してもよいし、自死遺族支援グループが主催している“遺族同士の分かち合いの場”の利用をすすめることもよいです。“遺族同士の分かち合いの場”は、自死遺族対策上極めて重要な支援サービスであるため、特にそのようなものがない地域においては、支援グループの立ち上げなどの積極的な取り組みが必要となります。(自死遺族のつどいは、P27をご覧ください。)

【集会の開催・運営】

支援者が分かち合いの場となる集会を開催・運営する場合、集会の持ち方については、主催する団体や組織の性格、地域の実情に応じて、その規模や回数、参加費用などは独自に決めて良いですが、可能であれば遺族スタッフを確保することが望ましいです。理由は、その集会に自死遺族がたった一人しか参加しなかった場合でも、遺族スタッフが入っていれば、遺族同士の分かち合いが成立するからです。

なお、自助グループのメンバーに遺族の方にスタッフとして参加してもらっている場合、自助グループのミーティングと混同される場合がありますので、その名称や広報において、あくまでも支援者が提供する遺族支援サービスであることを明確にしましょう。このことは、自助グループの独立性を確保する上で重要な配慮です。

また、当事者しか参加しない“クローズド・ミーティング”だと信じきって参加した遺族が、そうではないことを知り、不快感を抱いたり、傷つくという場面もあるため、遺族に対しては、その集会がどのような性格のものであるかについては、正確な情報を伝えておくことが重要です。

【ファシリテーター】

分かち合いの場となる集会においては、主催者側のスタッフがファシリテーターとなり、その責任の所在をはっきりさせると同時に、遺族が主体的に参加できるような雰囲気を持続していく必要があります。



■ファシリテーターの主な役割

- ① 分かち合いの場の適切な管理
発言時間や頻度の管理、他人の発言への批判や非難の禁止等。
- ② 参加者が話しやすいような手助け
緊張を解くための工夫、勇気をもって話したことへの賞賛、話したくない場合は話さなくてよいことの保証、発言内容に対する肯定的フィードバック等。
- ③ 対“人”だけではなく、“場”に対して話しやすい雰囲気になるような働きかけ
同じ体験をした仲間の体験談であることの強調、“言いっぱなし、聞きっぱなし”のルールの明確化等。

分かち合いの場となる集会を主催するには、質の高いファシリテーターの養成は必須事項であり、各地域において養成研修会を開催し、ファシリテーターの確保に努める必要があります。また、分かち合いの場が確保できていない地域においては、地方自治体などが新たな遺族支援サービスとしてこのような事業を開始したり、地域内での拡大を具体化しようとする場合、まずはファシリテーターの養成から着手することが推奨されます。

自助グループ

宮崎県では、自助グループはまだありませんが、全国各地において自死遺族の自助グループが活動しています。遺族同士が集まり語り合える場として、自死遺族の自助グループは重要な社会資源であり、遺族に対して自助グループへの参加をすすめることは大切です。いくつかの地域においては、自助グループのメンバーがその地域の自殺対策に主体的に関わっている事例もありますが、そのことは、自殺対策の推進にとって重要なことです。地域の中で活動している自助グループがあれば、積極的に連携をとることが推奨されます。県内でも自助グループの誕生を期待し、各地の自助グループの活動状況について代表メンバーと綿密な連携を取り合うことが推奨されます。

【自助グループの効果】

- 社会から隔絶されたような状況において、共感性の高い環境を提供し、帰属意識を得ることができる。
- 困難を感じるような特別の記念日や、問題解決のために新しい方法を学ぶ機会を得られる。
- 恐怖や心配について、安心して語ることのできる場。
- 悲しみを自由に表すことが受け入れられ、秘密が守られ、共感的であり、批判されることなく接してもらえる場。

【自助グループの育成】

近隣に活動している自死遺族の自助グループがない地域においては、自助グループの育成が支援活動の一つとなる場合があります。支援グループが主催する“遺族同士の分かち合いの場”に参加していた遺族の方々が中心になって自助グループを結成することも少なくありません。ただし、自助グループの“分かち合いの場”が不要となるのではなく、どちらも地域の自殺対策にとって重要な社会資源といえます。

3 子どもたちへの対応

大切な人を自死で亡くしたとき、人は様々な複雑な感情を抱き、苦しみを負います。それは大人も子どもも同じです。子どもたちの死別という喪失体験に対する反応は、大人とは異なることがあります。悲嘆のなかにある子どもたちの反応は、人によって違います。また、悲しみを伴う出来事が起こってすぐに悲しみを表現する子どももいれば、数週間後または数ヶ月後に表現する子どももいます。大半の子どもは、悲しみに向き合うことと生活に取り組むことを行き来しながら、少しずつ、その人なりの折り合いをつけていきますが、悲しみに終わりはありません。大切に愛している存在があったからこそ、その喪失の後には悲しみが訪れます。子どもが親や周囲の大人から支援を受ければ、それは家族全体の喪失への対処を助けることとなります。一般的な例を以下に示しますが、それぞれの子どもに対し、それぞれの方法で理解を深めていく必要があります。

(1) 悲嘆のなかにある子どもたちが示す反応



主なところの反応

【感情】感情・気持ちの反応

泣きじゃくったり、全く泣かなかったりする。怒り、悲しみ、恐れ、不安感、孤立感、混乱、無気力、無表情。感情を抑える。忘れ物が多くなる。ぼんやりとし、授業に集中できない。等

【認知】認知・考えの反応

自責感「ぼくのせい?」「悪い子だったから?」と思い込み、自分を責める。
兄弟姉妹が自死した場合、親の悲嘆を目の当たりにすることで「自分がかわりに死ねばよかった」「自分は生きてはいけない」と思い込む。 等

【スピリチュアル】スピリチュアルな面の変化

喪失経験について自問する。生きている意味を見失いとまどう。大人の場合「あの人が無しでは生きててもしょうがない」子どもの場合「お母さん無しで生きていけるの?」、信じていたものが信じられなくなる。安全や信頼を失ったように感じる。罪責感を持ち、許しを必要とする。神（または自分よりも大きな存在）に対して問いを持つ。 等

主な身体の反応

【身体】身体の反応

胃・腹痛・頭痛。生理的なリズム（睡眠・食事・排泄）が乱れる。からだのたるさ。睡眠の変化（寝付きが悪い、早朝に目が覚める、夜中に何度も目が覚める、怖い夢をよく見てうなされる、突然叫んだり泣いたりする、一人で寝るのを怖がる、部屋が暗くなるのを怖がる、いつも眠くて仕方がない。） 等

主な行動の反応

【行動】 行動の変化

幼児返り・赤ちゃん返り（おねしょ、赤ちゃん言葉、そばから離れない、今までできていたことができず、難しく感じ助けを求める、指しゃぶり。）

落ちつきのなさ、攻撃的（じっとしていることがつらく、意味もなく動き回る。怒りっぽくなる。周りの人をたたく。兄弟げんかの回数が増え、激しくなる。暴言を吐く。ルールを破ったり大人に反発したりしてわざと怒らせる。）

【社会】 社会面の変化

ひきこもりがちになる、何の影響も受けていないかのように振る舞う、いたずらを繰り返す、他者に対して攻撃的になりやすい。

(2) 発達段階における死の理解

乳児から2歳くらい

死の概念は持たず、あるものが離れる雰囲気を感じ、またその感情を表現する。

*死の概念：死は取り返しが付かない（永遠のもの）、生命機能は全て停止する（亡くなった人は苦しんではいない）、誰もがいずれ死ぬ（自分自身も死ぬ）。

2歳～4歳くらい

「死」は永遠のものという理解はまだできず、一時的なものとして理解する。「ママいつ帰ってくる?」「おじいちゃんはいつ起きるの?」という言い方で表現したりする。

4～7歳くらい

6～8歳以降で死の概念を理解し始める時期なので、死を受け入れる葛藤を持ちやすい。死を“悪いもの”として捉える傾向にある。葬儀・墓地などに好奇心をよせるようにもなってくる時期。死を人格化（例：幽霊の存在など）したり、呪術的思考「僕が死ねって思ったから?」、リアリズム（空想と現実の区別がつかない）「お母さん生きてたよ、夢に出てきたもん。」などといった、この時期特有の考え方をすることがある。

7歳～12歳

高学年になってくると「死は自分にも起こってくる、自分もいつか死ぬ」ことを理解できるようになってくる。

10代（思春期）

「死」について大人と同じような理解ができてくる。「自分自身の死」について恐れや、拒絶の気持ちを抱く時期でもある。生死・宗教やスピリチュアリティ、儀式などに対して幅広い問いを持つようになる。

(3) 遺された子どもへの関わり方

子どもが身近な人物の死という喪失に対処し、適応できるよう手助けするためには、まずは悲嘆の過程を確保してあげること、次に彼らが理解できる限り隠さず正直に対応すること、そして、彼らの「死」や「死ぬこと」に対する知識や感情を理解していくことが重要となります。

親が自殺した場合、遺された配偶者や親類が、幼い子どもに真実を伝えることは、とてもつらく、子どもを思っただけの「言えない」気持ちも当然です。「自殺」ではなくて、「事故で」「病気で」等と子どもに伝えることは、子どもを傷つけないという配慮からの自然な思いです。もしかしたら子どもは、遺族以外の人から、「自殺」の事実を知るかもしれません。また、将来、子どもから直接「自殺だったのか？」という問いを受けるかもしれません。子どもの「自殺なの？」という問いかけに対して、こうすべきという明確な答えはありませんが、周囲の大人が真実を伝えないということが、“親の死は不名誉な死である”というメッセージを強め、さらに子どもの心を傷つけることになる場合もあります。子どもが、事実とは異なる説明を受けた場合、子ども自身、心のどこかでそう説明をせざるを得なかった遺族の思いを理解してくれることと思います。大人たちの反応から、自殺であることに気付きながらも「病死と聞いているからこれからはそう思おう」と思っている子どももいます。

(一般的な対応の例)

- ① 話を聴く、一緒に話をする。(気持ちに寄り添い耳を傾ける。)
- ② 子どものペースに合わせ、穏やかに安心感を与えるようにする。
- ③ 子どもの問いに対して、誠実に答える。(子どもの問いに対するすべてに答えを持っているものではなく、すべてに対応できないこともあります。)
- ④ 子どもの年齢に応じた言葉を使う。
- ⑤ 亡くなった人について話す機会を積極的に作ること。でも無理に話させない。
- ⑥ 子どもが安心して悲しめる環境を整える。
- ⑦ 悲しみ方はそれぞれ違うこと、また、年齢によっても悲しみの表現が違うことを理解し尊重する。
- ⑧ クレヨン、ペン、鉛筆、絵の具等を用意し、言葉以外で感情表現できる機会を作る。
- ⑨ 走ったり、飛び跳ねたり、エネルギーや感情を発散する方法を見つけてあげる。
- ⑩ 気長に取り組む。
- ⑪ 体調に気をつけ、規則正しい食事をし、水分を十分摂るように促す。
- ⑫ 必要以上に心配し過ぎない。
- ⑬ 家族と一緒に過ごす時間を持つ。
- ⑭ 子どもが必要とする時はそばにいて支えてあげる。
(就寝時辛そうな時に、本を読んであげたり、寝付くまで添い寝するなど。)
- ⑮ 子ども大切な人の死を学校の先生に伝えておくこと。

(思春期の子どもへの対応の例)

この時期の年齢では、自分が自殺の第一発見者となったり、家族の中で親の次に責任のある立場であるという自覚があるために、「自殺を防げなかったのは自分のせいだ。」と自責的になったり、周囲の大人の心配が幼い弟や妹にばかり集中するため、自分だけが放っておかれるような感じを受けたり、「自分がもっとしっかりしなくては」という思いを持つ等の状況に陥りやすく、大きな心理的負担を負わされる可能性も高くなります。

また、この年代については、群発自殺（複数の人が次々と自殺していく現象や複数の人がほぼ同じ時期に同じ場所で自殺する現象等）が起こりやすいことが指摘されており、注意を払う必要があります。

多くが専門家の介入、例えばカウンセリングや自助グループに対する抵抗感を示すことにも留意する必要があります。直接的な支援より、彼らを支える家庭、学校や職場など多方面からのサポートが必要になることも多いです。

高校生、専門学校や大学生で、生計の中心であった家族が自殺した場合、学業の継続そのものが危機的状況になるため、学費及び生活費の援助の確保が最優先の支援となることが多いです。「日本学生支援機構」や「あしなが育英会」に代表される保護者を亡くした子どもたちを対象とした奨学金制度のほか、民間育英会、地方自治体、あるいは学校個別の奨学金制度がありますので、その利用に向けた支援が重要です。

4 相談従事者に対するサポートとケア

自殺に関連した相談業務を継続的に実施するためには、相談従事者に大きな負荷がかからないような仕組みづくり、体制づくりが必要です。具体的には、相談従事者をサポートするための研修や体制づくり、連携のための地域自殺対策ネットワークの整備など以下のようなものです。

- 支援者自身の心の健康を保つためのセルフケア技能の向上。
- 相談対応技能を高めるための研修。
- 定期的な事例検討会や自殺対策の課題・問題を話し合うためのミーティング。
- 専門家や自殺対策ネットワークの構成員と交流する機会。
- 必要時、自分自身が専門家による精神的ケアを受けることのできる体制。

【支援者自身のセルフケア】

以下について自分自身に問いかける（振り返る）ことが大切です。

- ・ 自殺について自分はどう思い、どう考えているのか。
- ・ どのような気持ちで支援しようとしているのか。
- ・ 何のために支援するのか。

Ⅲ 必要な手続き

悲しみの中でもご遺族が行うこととなる諸手続き

大切な方を亡くした後、ご遺族が行うこととなる手続きについて、その主なものをまとめています。しなければならぬ手続きというものは想像以上に多く、必要な手続きは人によっても異なります。必要な書類等は、事前に、手続き先にお電話などで確認することをおすすめします。

1 「葬祭費」「埋葬料（費）」の受給手続き

■国民健康保険被保険者の場合

国民健康保険の被保険者が亡くなった時は、葬儀を行った方に、葬祭費が支給されます。

【葬祭費】 2万円～4万5千円（市町村によって異なります。）

【必要書類】 国民健康保険証、葬儀を行った方名義の通帳、葬儀を行った方の印鑑
※市町村によって、申請に必要なものが異なる場合があります。

【申請窓口】 被保険者（故人）の住所地の市町村役場国民健康保険の窓口

■健康保険被保険者の場合

企業や団体の健康保険組合に加入していた方（被保険者）が亡くなった時は、埋葬を行った方に、埋葬料または埋葬費が支給されます。

■健康保険被保険者の家族の場合

被扶養者が亡くなった時は、被保険者に、家族埋葬料が支給されます。

【埋葬料】 5万円 被保険者が死亡した時は、埋葬を行った家族に支給されます。

【埋葬費】 死亡した被保険者に家族がいない時は、埋葬を行った人に、埋葬料の額（5万円）の範囲内で、埋葬にかかった費用が埋葬費として支給されます。

【家族埋葬料】 5万円

【請求期限】 死亡した日から2年

【お問い合わせ】 勤務先の健康保険組合、全国健康保険協会各県支部

（お持ちの被保険者証の下側に記載してある保険者にお問い合わせください。）

■業務上または通勤災害で亡くなった場合

遺族・会社に「葬祭料（通勤災害の場合は葬祭給付）」が支給されます。

【給付の内容】 315,000円＋給付基礎日額の30日分。この額が、給付基礎日額の60日分に満たない場合は給付基礎日額の60日分が支給額となります。

【手続きに必要な書類】 死亡診断書、死亡検案書、検視調書またはそれらの記載事項証明書など、被災労働者の死亡の事実および死亡の年月日を証明することができる書類。ただし、併せて遺族（補償）給付の請求書を提出する際に添付してある場合には、必要ありません。

【請求期限】 死亡した日から2年

【申請窓口】 所轄の労働基準監督署

2 「生命保険」の受給手続き

生命保険加入者が亡くなった時、請求によって保険金が支払われます。加入後、一定期間内の自殺については死亡保険金のお支払いができない場合がありますが、まずは保険会社にご確認ください。

亡くなられた方が何の保険に入っていたのか分からない場合は、保険証券を探す、年に1回送付されてくる保険契約内容に関する書類を探す、通帳（保険料を毎月引落しにしている場合は、保険会社名が記載されている）の確認をする等の方法で把握できる場合があります。

【保険証券の確認】

保険には、一般的な生命保険、郵便局の簡易保険、勤務先等で加入する団体保険などといった様々な種類がありますので、保険証券をよく確認して手続きを行いましょう。

【必要書類】

保険証券、死亡診断書または死体検案書、受取人印鑑証明書、受取人・被保険者（故人）の戸籍謄本など。保険会社により必要書類が異なることがありますので、必ず個々の保険会社に確認しましょう。

【申請窓口】

契約していた保険会社

3 相続に関する手続き

被相続人に、債務や財産があるかないかは別にして、相続問題は避けて通れません。故人が生前所有していた不動産や動産、契約していたサービスなどには、相続財産とみなされるものもあり、名義変更には相続の手続きが前提になる場合もあります。

相続人は、自己のために相続の開始があったことを知った時（被相続人が死亡した事実を知り、それによって、自分が法律上の相続人となった事実を知った時）から3か月の期間内に、**単純承認**、**限定承認**または**相続放棄**をしなければなりません。この3か月間の期間のことを**熟慮期間**といいます。熟慮期間内であれば、相続を承認するか放棄をするかの選択が出来ます。

単純承認：相続人が亡くなった方の土地の所有権等の権利や借金等の義務をすべて受け継ぐ。

限定承認：亡くなった方の債務がどの程度か不明で、財産が残る可能性もある場合等に、相続人が相続によって得た財産の限度で、亡くなった方の債務の負担を受け継ぐ。

相続放棄：相続人が亡くなった方の権利や義務を一切受け継がない。



※法的問題が、非常に複雑な場合、相続するかどうかの判断が難しい場合が多いので、熟慮期間の申長の手続きを家庭裁判所に対して行うこともできます。期間の申長を認めるかどうか、どれ位の期間が許されるかは裁判所が決定します。場合によっては、申長を認めないこともあるかもしれません。申請は、必要があれば複数回、裁判所に申し立てることが可能です。

また、亡くなられた場所によっては、その場所の所有者や交通機関等から損害賠償請求をされることもあります。加えて、勤務されていた会社での過重労働が大きな要因と見込まれる場合や、パワハラなどが推測されたりする場合でも、どこに相談したらいいのかわからないご遺族も多くいらっしゃると思います。

法律の知識が必要なときには、弁護士や司法書士、公共の法律相談機関等に早めに相談することをおすすめします。法的な手続きに関しては弁護士や司法書士、税に関する手続きに関しては税理士に依頼して手続きを代行してもらうこともできます。

① 相続税の申告

【相続税】

原則として、死亡した人の財産を相続や遺贈によって取得した場合に、その取得した財産にかかる税金。財産には、現金、預貯金、有価証券、宝石、土地、家屋など金銭に見積もることができる経済的価値のあるすべてのものを含まれます。

【申告期限】

相続の開始があったことを知った日の翌日から10か月以内。

【手続き先】

亡くなった方の住所地を所管する税務署

② 故人の確定申告（準確定申告）手続き

故人が死亡した年に所得があれば、所得税がかかるので確定申告をする必要があります。故人が死亡した年の1月1日から死亡した日までの所得を、相続を知った翌日から4か月以内に、相続人が申告します。なお、会社員などの給与所得者は、会社などがその人の給与所得にあわせて年末調整をしてくれるため、準確定申告が不要のことがありますので、勤務先にご確認ください。

【手続き先】 亡くなった方の死亡当時の納税地の税務署



4 各種年金の手続き

■業務または通勤が原因で亡くなった労働者の遺族に対し、労働災害が認定された場合は、遺族（補償）給付（業務災害の場合）、または遺族給付（通勤災害の場合）が支給されます。ここでは、遺族（補償）給付について下記に示します。

① 遺族（補償）年金

受給資格者となるのは、労働者の死亡の当時、その収入によって生計を維持していた遺族であり、妻以外の遺族については、一定の年齢あるいは障害の状態にあることが必要です。

受給資格者のうち、最先順位者（受給権者）に対して支給されます。遺族数（受給権者および受給権者と生計を同じくしている受給資格者の数）などに応じて、遺族（補償）年金、遺族特別支給金、遺族特別年金が支給されます。

※遺族（補償）年金前払一時金・・・遺族（補償）年金は、支給要件に該当することとなった月の翌月分から支給され、毎年偶数月毎にそれぞれの前2か月分が支払われますが、1回に限り、年金の前払いを受けることができます。請求は、亡くなった日の翌日から2年以内で、かつ年金の支給決定の通知のあった日の翌日から1年以内であれば遺族（補償）年金を受けた後でも前払一時金を請求することができます。

② 遺族（補償）一時金

下記のいずれかの場合に、遺族（補償）一時金、遺族特別支給金、遺族特別一時金が支給されます。

- a)労働者の死亡の当時、遺族（補償）年金を受ける遺族がない場合。
- b)遺族（補償）年金の受給権者がすべて失権した場合でそれまでに受給権者に支払われた年金の額および遺族（補償）年金前払一時金の合計額が給付基礎日額の1,000日分に満たない場合。

※亡くなった日の翌日から5年を経過すると時効により請求権が消滅しますのでご注意ください。

【お問い合わせ】

宮崎労働基準監督署 0985-29-6000 都城労働基準監督署 0986-23-0192
延岡労働基準監督署 0982-34-3331 日南労働基準監督署 0987-23-5277

※詳しくは、インターネットで「遺族（補償）給付、葬祭料（葬祭給付）の請求手続」を検索し、参考にしてください。

■亡くなった方が、厚生年金や共済年金に加入し、支給要件に該当していた場合、遺族は①「遺族基礎年金」や②「遺族厚生（共済）年金」が受けられます。

亡くなった方が国民年金に加入し、支給要件に該当していた場合、遺族は①「遺族基礎年金」か③「死亡一時金」のいずれか1つ受けることができます。また、遺された妻の場合、一定の条件を満たしていれば④「寡婦年金」を受けることができます。

年金の種類	①遺族基礎年金	②遺族厚生（共済）年金
支給要件	<p>◆国民年金に加入中の方が死亡した時。（ただし、死亡した方について保険料納付済期間（保険料免除期間含む。）が国民年金加入期間の3分の2以上あること。）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・老齢基礎年金を受ける資格のある人が死亡した時。 ・老齢基礎年金を受けている人が死亡した時。 <p>*死亡した方によって生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」が受給できる。 「子」・・・18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子か、または20歳未満で障害の程度が1・2級に該当する場合。</p> <p>◆厚生（共済）年金に加入中の方が亡くなった時も、子のある配偶者または子には、遺族基礎年金も併せて支給される。</p>	<p>◆厚生年金</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被保険者が死亡した時、または被保険者期間中の傷病がもとで初診の日から5年以内死亡した時。（ただし、死亡した方について保険料納付済期間（保険料免除期間含む）が国民年金加入期間の3分の2以上あること。） ・老齢厚生年金の資格期間を満たした方が死亡した時。 ・1級・2級の障害厚生年金を受けられる方が死亡した時。 <p>*遺族が受給できる。</p> <p>◆共済年金</p> <ul style="list-style-type: none"> ・組合員が在職中に死亡した時。 ・組合員が退職後に組合員であった間の傷病が原因で初診日から5年以内に死亡した時。 ・障害等級の1級・2級に該当する障害の状態にある障害共済年金の受給権者が死亡した時。 ・退職共済年金の受給権者又は組合員期間等が25年以上である者が死亡した時。 <p>*遺族が受給できる。</p>
お問い合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ・お住まいの市町村の国民年金課 ・お近くの年金事務所 	<ul style="list-style-type: none"> ・お近くの年金事務所 ・加入している共済組合の給付窓口

年金の種類	③死亡一時金	④寡婦年金
支給要件	<ul style="list-style-type: none"> ・保険料を3年以上納めた方が年金を受けずに亡くなった時に遺族が受ける一時金。 ＊遺族が遺族基礎年金や寡婦年金を受けられない時に、その遺族に一時金として支給される。 	<ul style="list-style-type: none"> ・国民年金の保険料納付済期間と免除期間の合計が25年以上ある夫が年金をもらわずに死亡した時に妻に対して支給。 ＊夫によって生計を維持し、かつ夫との婚姻関係（事実婚を含む）が10年以上継続していた妻が60歳～65歳までの間受給できる。
お問い合わせ	・お住まいの市町村の国民年金課	・お住まいの市町村の国民年金課

※詳細は、日本年金機構ホームページからもご覧いただけます。[\(http://www.nenkin.go.jp/\)](http://www.nenkin.go.jp/)

宮崎年金事務所 0985-52-2111、都城年金事務所 0986-23-2571、

延岡年金事務所 0982-21-5424、高鍋年金事務所 0983-23-5111、年金ダイヤル 0570-05-1165

- ・お問い合わせの際は、基礎年金番号が分かるものをご用意ください。





悲しみの中でも必要な手続きチェックリスト

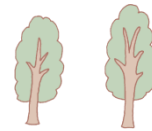
手続きについて、あくまでも一般的なものです。詳細は、各窓口までお問い合わせください。

手続き先	手続き内容	期 限	確認	
市町村	戸籍	死亡届	7日以内 <input type="checkbox"/>	
		世帯主の変更	14日以内 <input type="checkbox"/>	
		住民基本台帳カードの返却	<input type="checkbox"/>	
	国民年金	加入者と受給者で手続きが異なる場合があるので、窓口でご相談ください。	各手続は、原則14日以内 <input type="checkbox"/>	
	国民健康保険	国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証の返却	<input type="checkbox"/>	
		葬祭費の申請	2年以内 <input type="checkbox"/>	
	高齢者	介護保険被保険者証の返却	<input type="checkbox"/>	
	子ども関係	ひとり親家庭等医療費助成資格喪失届 ひとり親家庭等医療費助成の申請	内容によって手続きが異なる場合があるので、窓口でご相談ください。	<input type="checkbox"/>
		児童扶養手当終了届 児童扶養手当の申請		<input type="checkbox"/>
		児童手当受給者（未払い分の請求手続き、受給者の変更手続き）		<input type="checkbox"/>
障がい関係	・身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳の返還 ・特別障がい者手当、障がい児福祉手当等の資格喪失届	<input type="checkbox"/>		
その他	バイク（125cc以下）の名義変更や廃車	<input type="checkbox"/>		

手続き先	手続き内容	期 限	確認
家庭裁判所	相続の限定承認または相続の放棄（自己のために相続の開始があったことを知ったときから3か月以内に手続き） ※弁護士や司法書士にお早めにご相談ください。		<input type="checkbox"/>
税務署	相続税の申告	10か月以内	<input type="checkbox"/>
	故人の確定申告（準確定申告）	4か月以内	<input type="checkbox"/>
年金事務所	老齢厚生年金死亡届	原則14日以内	<input type="checkbox"/>
	遺族厚生年金等受給手続き	5年以内	<input type="checkbox"/>
勤務先の健康保険組合または、全国健康保険協会	埋葬料（費）、家族埋葬料	2年以内	<input type="checkbox"/>
生命保険会社	生命保険の受け取り		<input type="checkbox"/>
	家屋の火災保険・自動車保険の名義変更		<input type="checkbox"/>
金融機関	預貯金の相続手続き	名義変更手続き	<input type="checkbox"/>
電気・ガス・水道会社	公共料金の引き落とし口座変更		<input type="checkbox"/>
金融機関	キャッシュカード、クレジットカード	やめる手続き	<input type="checkbox"/>
各電話会社	携帯電話		<input type="checkbox"/>
公安委員会	自動車運転免許証返還		<input type="checkbox"/>
その他	勤務先・学校などへの連絡		<input type="checkbox"/>

※最後のページに同じものを掲載しています。コピーをする際に御活用下さい。

IV 各種制度等



公的貸付制度

①生活福祉資金

【制度の内容】

低所得世帯や高齢者世帯、障害者世帯の生活を経済的に支えるとともに、その在宅福祉及び社会参加の促進を図ることを目的とした貸付制度で、それぞれの世帯の状況に合わせた資金の貸付を行います。生活福祉資金の貸付による経済的な援助にあわせて、各市町村社会福祉協議会や地域の民生委員が借受世帯の自立に向けた相談支援を行います。

【貸付対象世帯】

資金の貸付にあわせて必要な援助及び指導を受けることにより独立自活できると認められる世帯（個人ではなく世帯単位で貸し付けるもの）であって、独立自活に必要な資金の融通を他から受けることが困難で、次のいずれかに該当する世帯であること（生活福祉資金の種類で貸付対象世帯が異なります）。

- 低所得世帯・低所得（市町村民税非課税程度）であり必要な資金を他から借り受けることが困難な世帯。
- 障害者世帯・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方が属する世帯。
- 高齢者世帯・日常生活上療養又は介護を要する65歳以上の高齢者の属する世帯。

【生活福祉資金の種類】

- 総合支援資金・失業者等、日常生活全般に困難を抱えており、生活の立て直しのために継続的な相談支援（就労支援、家計指導）と生活費及び一時的な資金を必要とし、貸付を行うことにより自立が見込まれる世帯に対して貸し付ける資金。
- 福祉資金・日常生活を送るうえで、または自立生活に資するために一時的に必要であると見込まれ、必要な経費として貸し付ける資金。
- 教育支援資金・高等学校、大学、または高等専門学校に修学あるいは入学に際して、必要な経費を貸し付ける資金（貸付対象世帯：低所得者世帯）。
- 不動産担保型生活資金・一定の居住用不動産を所有し、将来にわたりその住居に住み続けることを希望する高齢者世帯もしくは要保護の高齢者世帯に対して、当該不動産を担保として貸し付ける資金。

【連帯保証人と貸付利率】

借入申込者は、原則として、連帯保証人を立てることが必要ですが、連帯保証人を立てられない場合も借入申込をすることができます。連帯保証人を立てた場合は無利子ですが、連帯保証人がいない場合は年 1.5%です（教育支援資金、緊急小口資金については無利子）。

【お問い合わせ】 お住まいの各市町村の社会福祉協議会

②母子父子寡婦福祉資金

【制度の内容】母子家庭、父子家庭、寡婦の方の生活安定とその家庭の児童の福祉向上のため、無利子または低利子で各種資金の貸付を行っています。

※平成26年10月1日から父子家庭の方も貸付を受けられるようになりました。

【貸付対象者】

1. 母子家庭の母、父子家庭の父で20歳未満の児童を扶養している方。
2. 母子家庭の母、父子家庭の父に扶養されている児童。
3. かつて母子家庭の母であった方（寡婦）。
4. 寡婦に扶養されている子。
5. 配偶者と死別または離別した40歳以上の配偶者のない女性で、母子家庭の母及び寡婦以外の方。

【母子父子寡婦福祉資金の種類】貸付限度額や償還期間等は資金によって異なります。

- ・ 事業開始資金：事業を開始するのに必要な資金（年利1.5%）。
- ・ 事業継続資金：事業を継続するのに必要な資金（年利1.5%）。
- ・ 修学資金：子を高等学校、大学、専修学校等に就学させるために必要な資金（無利子）。
- ・ 技能習得資金：事業を開始し、または就職するのに必要な知識、技能を習得することや高等学校に修学する際に必要な資金（年利1.5%）。
- ・ 修業資金：子が事業を開始し、または就職するのに必要な知識、技能を習得する際に必要な資金（無利子）。
- ・ 就職支度資金：就職に際し必要な資金（年利1.5%、子は無利子）。
- ・ 医療介護資金：医療または介護を受けるのに必要な資金（年利1.5%）。
- ・ 生活資金：知識技能を習得している期間、医療若しくは介護を受けている期間、母子家庭になって7年未満の母の生活が安定するまでの期間、失業して1年未満の母の生活が安定するまでの期間（年利1.5%）。
- ・ 住宅資金：住宅の建設、購入、改築等に必要な資金（年利1.5%）。
- ・ 転宅資金：住宅移転に際し、住宅の賃借に必要な資金（年利1.5%）。
- ・ 就学支度資金：子の入学、入所に必要な資金（無利子）。
- ・ 結婚資金：子の婚姻に際し必要な資金（年利1.5%）。

【利用の条件】

- ・ まずは窓口での相談が必要となっており、制度運用上、貸付の審査があります。
- ・ 有利子の資金については、保証人を立てることを条件に無利子で貸付を行います。
- ・ 母子家庭の母、父子家庭の父が子どものための資金（修学資金、修業資金、就学支度資金、就職支度資金）を借りる場合、その子どもが「連帯借主」となり、借主と連帯して債務を負うことになります。
- ・ 子どもが借主となる場合は、必ず保証人を立てなければなりません。
- ・ 資金の返済は、月賦・半年賦・年賦から選ぶことができます。

【お問い合わせ】

- ・ 宮崎県 こども家庭課 電話0985-26-7041
- ・ お住まいの市役所のこども福祉担当課（都城市は南部福祉こどもセンター、延岡市は北部福祉子どもセンター、町村の場合は各福祉事務所）
※各窓口には、母子家庭及び父子家庭並びに寡婦の方々の相談に応じるために、母子・父子自立支援員がおりますので、お気軽にご相談ください。

就学援助

【制度の内容】

経済的理由により小中学校への就学が困難と認められる児童生徒の保護者に対して、学用品費や給食費などの費用の一部を援助する制度です。ただし、生活保護を受けている方に対しては、修学旅行費、医療費についてのみ援助があります。

【申請窓口】

各小中学校

【支給対象費目】

学用品費、校外活動費、修学旅行費、体育実技用具費、新入学学用品費、学校給食費、医療費（特定の疾病のみ）等

【問い合わせ先】

各小中学校、各市町村教育委員会

高等学校等奨学給付金（奨学のための給付金）

【制度の概要】

授業料以外の教育費負担を軽減するため、市町村民税所得割の非課税世帯の生徒に対して、奨学のための給付金を給付します。返済は不要です。国立・公立・私立は問いません。

【申請時期・方法】

高等学校等へ入学後、7月頃に案内がありますので、案内後に申請を行います。対象者は、毎年申請が必要になります。

【お問い合わせ】

国公立高：各学校、宮崎県 教育庁 財務福利課 電話 0985-32-4472
私立高：各学校、宮崎県 文化文教課 電話 0985-26-7118

高等学校等就学支援金

【制度の概要】

家庭の状況にかかわらず、全ての意志ある高校生が安心して勉学に打ち込める社会をつくるため、生徒に、授業料に充てる高等学校等就学支援金を支給し、家庭の教育費負担を軽減する制度です。返済は不要です。国立・公立・私立は問いません。

（市町村民税所得割の額によっては支給の対象とはならない場合があります。）

【支給方法】

就学支援金は、学校設置者（学校法人等）が生徒本人に代わって受け取り、授業料と相殺されますので、生徒本人や保護者が直接受け取るものではありません。授業料と就学支援金との差額については負担いただく必要があります。

【申請手続】

入学時に学校から案内がありますので、4月に手続きを行います。その後、毎年7月に収入状況の届出を行います。

【お問い合わせ】

国立高：文部科学省高校修学支援ホットライン 電話 03-6734-3176
公立高：各学校、宮崎県 教育庁 財務福利課 電話 0985-32-4472
私立高：各学校、宮崎県 文化文教課 電話 0985-26-7118



奨学金制度

奨学金は、向上心に富みながら経済的な理由により修学困難な学生・生徒に対し、経済的に支援を行い、教育の機会均等を図るとともに、次代の社会を担う豊かな人間性を備えた創造的な人材の育成に資することを目的に貸与される制度です。奨学金には、地方自治体の奨学金や、大学独自の奨学金、民間団体の奨学金などさまざまあり、対象となる奨学生の条件が異なります。主な条件は、家庭の収入状況や本人の学力、学業継続の見込みなどですが、条件を満たしていれば誰でも受けられる可能性があります。また、奨学金には、「給付型」と「貸与型」があります。給付型は返さなくていいもの、貸与型は卒業後に返さなければいけないものです。

【宮崎県育英資金】

高校・大学等で学ぶ人を対象とした宮崎県が実施する「貸与型」の奨学金です。奨学生本人に貸与し、卒業後、奨学生本人が返還していくものです。奨学生が卒業後に返還するお金が、次の世代の奨学金として使われ、先輩から後輩へとリレーされていきます。

①高校・高専・専修学校（高等過程）

■ 育英資金の種類及び対象者

- ・一般育英資金：申請者の生計を主として維持する者が、宮崎県内に居住している者
- ・へき地育英資金：申請者の生計を主として維持する者が、規則で定める宮崎県内のへき地に居住している者

■ 対象校：高等学校、高等専門学校、中等教育学校（後期課程）、特別支援学校高等部、専修学校（高等課程）

- 募集時期：「在学採用」3月下旬～4月下旬（各高校等に申請書を配布）
：「予約採用」8月中旬～9月下旬（各中学校に申請書を配布）

■ 採用の種類

予約採用：入学前に育英資金を予約する制度で、進学先が決まっていなくても申し込みができます。在学している中学校にお申し出ください。

在学採用：進学後、申し込みができます。予約採用を申し込まなかった人や申し込んだけれども採用されなかった人も、申し込むことができます。育英資金を希望する人は、進学先の学校にお申し出ください。

緊急採用：年度途中に家計が急変した者に対する制度で随時申し込みができます。学校の奨学金窓口にお申し出ください。

■ 育英資金の貸与月額

育英資金の種類、学校及び通学方法の別に3つの区分から選択できます。

②大学・短大・専修学校（専門課程）

- 対象者：申請者の生計を主として維持する者が、宮崎県内に居住している者

- 対象校：大学、短期大学、専修学校（専門課程）

- 募集時期：3月下旬～4月下旬（各学校に申請書を配布）

■ 採用の種類

在学採用：進学後、申し込みができます。学校の奨学金窓口にお申し出ください。

■ 育英資金の貸与月額

学校及び通学方法の別に3つの区分から選択できます。

■ 他の奨学金との重複貸与

宮崎県育英資金は、「日本学生支援機構奨学金」、「母子父子寡婦福祉資金」、「高等学校定時制課程及び通信制課程修学奨励資金」と重複して貸与を受けることはできません。また、他の団体が実施する奨学金のなかには、宮崎県育英資金との重複を認めていないこともありますので、ご確認ください。

■ お問い合わせ：宮崎県 教育庁 財務福利課 電話 0985-32-4472

【地方公共団体・奨学事業実施団体の奨学金制度】

各機関からの回答に基づき、学生・生徒への奨学金の情報を掲載しています。詳細は各実施先へお問い合わせください。

事業名	お問い合わせ	電話番号
都城市奨学金	都城市教育委員会 学校教育課	0986-23-2161
都城育英会奨学金	公益財団法人都城育英会事務局	0986-25-8545
延岡市育英会	延岡市教育委員会 総務課	0982-22-7030
日南市育英奨学基金	日南市教育委員会 学校教育課	0987-31-1144
杉の友教育振興育英基金	日南市教育委員会 学校教育課	0987-31-1144
小林市奨学金	小林市教育委員会 学校教育課	0984-23-0424
日向市育英奨学金	日向市教育委員会 教育総務課	0982-52-2111
串間市奨学資金	串間市教育委員会 学校政策課	0987-72-1111
西都市奨学資金	西都市教育委員会 教育政策課	0983-43-3106
えびの市奨学金	えびの市教育委員会 学校教育課	0984-35-1111
三股町奨学資金	三股町教育委員会 教育課	0986-52-1111
高原町育英資金	高原町教育委員会 教育総務課	0984-42-2111
綾町育英会奨学資金	綾町教育委員会 教育総務課	0985-77-1183
高鍋町育英会奨学金	高鍋町教育委員会 教育総務課	0983-23-0315
新富町奨学金	新富町教育委員会 教育総務課	0983-33-6079
菊池奨学資金	西米良村教育委員会	0983-36-1111
川南町育英会	川南町教育委員会	0983-27-8019
都農町奨学金	都農町教育委員会 教育総務課	0983-25-5723
門川町奨学金	門川町教育委員会 教育総務課	0982-63-1140
諸塚村育英資金	諸塚村教育委員会 学校教育係	0982-65-0072
椎葉村奨学資金	椎葉村教育委員会	0982-67-2850
美郷町育英奨学金	美郷町教育委員会 教育課	0982-66-3608
高千穂町育英資金	高千穂町教育委員会 教育総務課	0982-73-1205
日之影町奨学資金	日之影町教育委員会	0982-87-3907

【大学の奨学金】

独自の奨学金制度を有する大学があります。制度については、各大学へ直接お問い合わせください。

【日本学生支援機構奨学金】

大学・短期大学・高等専門学校・専修学校（専門課程）および大学院で学ぶ人を対象とした、国が実施する貸与型の奨学金です。奨学生が卒業後に返還するお金が、次の世代の奨学金として使われ、先輩から後輩へとリレーされていくものです。

■奨学金の種類（2種類あります。）

第一種奨学金（無利息）

第二種奨学金（利息付。在学中は無利息で卒業後に利息が発生します。）

※入学時の一時金として貸与する入学時特別増額貸与奨学金（利息付）があります。

■基準

家計支持者の収入等が一定額以下であることが必要です。また、学生の学業成績等を審査します。

■申し込み

予約採用：入学前に奨学金を予約する制度。進学先が決まっていなくても申し込みができます。進学する前年度に在学している高校等の奨学金窓口にお申し出ください。

在学採用：大学等に進学後、申し込みができます。予約採用を申し込まなかった人や申し込んだけれども採用されなかった人も、申し込むことができます。奨学金を希望する人は、進学後、大学等の奨学金窓口にお申し出ください。

■奨学金の貸与額

毎月決まった日に定額を貸与します。

■他の奨学金との重複貸与

原則として、他団体奨学金との重複貸与の規制はしていませんが、他の奨学金のなかには日本学生支援機構奨学金との重複貸与を認めないこともありますのでご確認ください。

■お問い合わせ：在学している学校

※詳細：日本学生支援機構ホームページ <http://www.jasso.go.jp/>
モバイルサイト <http://daigaku.jc.jp/jasso/>

【あしなが育英会】

病気や災害、自死（自殺）などで親を亡くした子どもたちや、親が重度後遺障害で働けない家庭の子どもたちを物心両面で支える民間非営利団体です。

■奨学金：高校・大学・専門学校などに進学を希望している、経済的に苦しい遺児に奨学金を貸し出して支援しています。奨学金は20年かけて無利子で少しずつ返せます。進学や生活困難など事情があるときは、返済を後に延ばすことができます。連帯保証人は保護者でかまいません。

■奨学金の貸与額：毎月定額を貸与します。

■他の奨学金との重複貸与：他の奨学金と同時に利用できますが、他の奨学金のなかには、あしなが育英会奨学金との重複貸与を認めないこともありますのでご確認ください。

■お問い合わせ：あしなが育英会 電話 03-3221-0888

V 遺族同士の分かち合い



8ページに記載しました自死遺族のつどいについてご案内します。

【活用できるリーフレット（A4 三つ折りリーフレット）】

- ・大切な人を自死（自殺）で亡くされた方へ（宮崎県精神保健福祉センター作成）
- ・ランタンのつどい（NPO 法人宮崎自殺防止センター作成）

大切な人の自死について、誰にも話すことができず、長い間、たった一人で苦しんでいませんか。同じような体験をされた遺族の方々が、安心して語り合い、思いを分かち合える場があります。

「NPO 法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センターランタンのつどい」

開催日：原則として毎月第2土曜日 午後2時～4時
初めて参加される方は30分前におこしください。

場 所：宮崎県立図書館2階

問合せ：NPO 法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター 0985-77-9111

（日・月・水・金 20時～23時）

宮崎県精神保健福祉センター 0985-27-5663

（平日 8時30分～17時15分）



「小林保健所 自死遺族のつどい」

開催日：毎月第4木曜日
午後1時から午後3時

場 所：小林保健所

問合せ：小林保健所 疾病対策担当 0984-23-3118

（平日 8時30分～17時15分）

つどいの場には、安心してご参加いただくための約束事があります。

- 個人の秘密・情報を守ります。
- 匿名での参加でもかまいません。
- 話したいことを話してください。
- 話したくないときは、聴いているだけでもかまいません。
- 他の人の話に批判や助言はしません。お互いの話によく耳を傾けます。

参加するための予約の必要はありません。どうぞ一人で抱え込まないでください。同じ悩みや苦しみを抱える仲間との出会いが、あなたの手助けになるかも知れません。

VI 参考文献・参考資料

- 1) 自死遺族を支えるために ～相談担当者のための指針～
[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 年]
- 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』
[長崎県自殺対策専門委員会、2008 年 9 月]
- 3) 自殺って言えなかった。
[自死遺児編集委員会・あしなが育英会 編、サンマーク出版、2002 年]
- 4) 自殺問題と法的支援 法律家による支援と連携のこれから
[生越照幸 編、日本評論社、2012 年]
- 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、2008 年]
- 6) 自殺で遺された人たちのサポートガイド 苦しみを分かち合う癒やしの方法
[アン・スモーリン/ジョン・ガイナン (柳沢圭子 訳)、明石書店、2007 年]
- 7) 子どもの喪失と悲しみを癒やすガイド
[リンダ・ゴールドマン (天貝由美子 訳)、創元社、2005 年]
- 8) 私たちの先生は子どもたち 子どもの「悲嘆」をサポートする本
[リンダ・エスピー (下稲葉かおり 訳)、青海社、2005 年]
- 9) 子どもの悲嘆反応とそのケア
[伊藤正哉/中島聡美、JDGSproject]
- 10) こころの絆創膏 絆でまもるいのちのあかり
[名古屋市いのちの支援サイト]
- 11) 自死遺族への支援
[川野健治、精神保健研究 61 : 5-12、2015]



宮崎県自死遺族支援マニュアル作成検討会（事務局 宮崎県福祉保健課）

所 属 団 体	
宮崎大学	宮崎市消防局警防課
宮崎県医師会	みやざき被害者支援センター
宮崎県精神科病院協会	NPO法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター
宮崎県精神科診療所協会	ヘルプラインいのち
宮崎県看護協会	宮崎県弁護士会
宮崎県精神保健福祉士会	宮崎県司法書士会
宮崎県警察本部生活安全企画課	宮崎県精神保健福祉センター



悲しみの中でも必要な手続きチェックリスト

手続きについて、あくまでも一般的なものです。詳細は、各窓口までお問い合わせください。

手続き先	手続き内容	期 限	確認	
市町村	戸籍	死亡届	7日以内 <input type="checkbox"/>	
		世帯主の変更	14日以内 <input type="checkbox"/>	
		住民基本台帳カードの返却	<input type="checkbox"/>	
	国民年金	加入者と受給者で手続きが異なる場合があるので、窓口でご相談ください。	各手続は、原則14日以内 <input type="checkbox"/>	
	国民健康保険	国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証の返却	<input type="checkbox"/>	
		葬祭費の申請	2年以内 <input type="checkbox"/>	
	高齢者	介護保険被保険者証の返却	<input type="checkbox"/>	
	子ども関係	ひとり親家庭等医療費助成資格喪失届 ひとり親家庭等医療費助成の申請	内容によって手続きが異なる場合があるので、窓口でご相談ください。	<input type="checkbox"/>
		児童扶養手当終了届 児童扶養手当の申請		<input type="checkbox"/>
		児童手当受給者（未払い分の請求手続き、受給者の変更手続き）		<input type="checkbox"/>
障がい関係	・身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳の返還 ・特別障がい者手当、障がい児福祉手当等の資格喪失届	<input type="checkbox"/>		
その他	バイク（125cc以下）の名義変更や廃車	<input type="checkbox"/>		

手続き先	手続き内容	期 限	確認
家庭裁判所	相続の限定承認または相続の放棄（自己のために相続の開始があったことを知ったときから3か月以内に手続き） ※弁護士や司法書士にお早めにご相談ください。		<input type="checkbox"/>
税務署	相続税の申告	10か月以内	<input type="checkbox"/>
	故人の確定申告（準確定申告）	4か月以内	<input type="checkbox"/>
年金事務所	老齢厚生年金死亡届	原則14日以内	<input type="checkbox"/>
	遺族厚生年金等受給手続き	5年以内	<input type="checkbox"/>
勤務先の健康保険組合または、全国健康保険協会	埋葬料（費）、家族埋葬料	2年以内	<input type="checkbox"/>
生命保険会社	生命保険の受け取り		<input type="checkbox"/>
	家屋の火災保険・自動車保険の名義変更		<input type="checkbox"/>
金融機関	預貯金の相続手続き	} 名義変更手続き	<input type="checkbox"/>
電気・ガス・水道会社	公共料金の引き落とし口座変更		<input type="checkbox"/>
金融機関	キャッシュカード、クレジットカード	} やめる手続き	<input type="checkbox"/>
各電話会社	携帯電話		<input type="checkbox"/>
公安委員会	自動車運転免許証返還		<input type="checkbox"/>
その他	勤務先・学校などへの連絡		<input type="checkbox"/>

自死遺族への相談支援の方法
－ 相談担当者のための手引き －

- 発行日 平成27年3月
- 作成 宮崎県自死遺族支援マニュアル作成検討会
宮崎県精神保健福祉センター
〒880-0032
宮崎県宮崎市霧島1丁目1-2
電話 0985-27-5663