

大切な人を自死で亡くされた方を対象とした主な相談窓口

面接相談(予約制・無料) 名古屋市では、自死遺族の方等のこころの相談を、予約制で受け付けています。当センターで対応できない相談内容には、他の相談窓口をご紹介します。

●名古屋市精神保健福祉センターこころば「自死遺族相談」

予約電話番号：052-483-2095 〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4-7-18



電話相談(相談は無料・通信料のみ相談者の負担、匿名で大丈夫です。) 寂しい時や苦しくてたまらない時など、お気軽に電話をしてください。

- こころの健康電話相談 TEL：052-483-2215 (祝日を除く月～金曜日、12時45分～16時45分)
- 名古屋いのちの電話 TEL：052-931-4343 (24時間、365日)
- 自死遺族傾聴電話(認定NPO法人グリーンケア・サポートプラザ)
TEL：03-3796-5453 (火・木・土曜日11時～16時)
- 定例電話相談(一般社団法人日本臨床心理士会)
TEL：03-3813-9990 (毎週金曜日9時～12時、月～金曜日19時～21時) ※祝日を除く
- チャイルドライン(18歳までの子ども専用)
TEL：0120-99-7777 (毎日16時～21時) ※年末年始を除く
チャット、「ネットでんわ」でもつながれます。 <https://childline.or.jp/>
- グリーンプラザとともに 電話(LINE 通話)相談 LINE ID：@700tgyoc
(毎月第2・4火曜日21：30～25：00※最終受付は24：30)
ホームページ：<https://www.griefplaza-tomoni.com/>



自死遺族の分かち合いの会 自死遺族の方同士の分かち合いの集いを開催しています。詳細は各グループまでお問い合わせください。

- リメンバー名古屋自死遺族の会<偶数月に開催>
TEL：090-8544-9408(遺族会の案内専用) FAX：050-3588-8097
Eメール：remember_nagoya@yahoo.co.jp ホームページ：<https://remember-nagoya.org/>
- ～こころの居場所～AICHI 自死遺族支援室<奇数月に開催>
TEL：090-4447-1840(イベント当日案内用)
Eメール：cocoroibasyo@yahoo.co.jp ホームページ：<https://cocoroibasyo.org/>
- Dearest(ディアレスト)…家族ではないけれど大切な人を自死で亡くされた方の集い
Eメール：the.dearest1@gmail.com (dearest1の「1」は数字です)
ホームページ：<https://dearest.heya.jp/>



子どもの進学等の奨学金について

- 独立行政法人 日本学生支援機構
奨学金相談サイト：奨学金のよくある疑問や質問をチャットボット等で解決できるQ&Aサイトです。
※申請窓口は、各学校になります。詳しくは各学校にお問い合わせください。
- 愛知県教育委員会高等学校教育課奨学グループ(高校生の場合)
※申請窓口・問い合わせは、各学校になります。
TEL：052-954-6785 Eメール：kotogakko@pref.aichi.lg.jp
- あしなが育英会
TEL：0120-77-8565 FAX：03-3221-7676
Eメール：shougaku@ashinaga.org ホームページ：<https://www.ashinaga.org/>
- 名古屋市教育委員会事務局教務部学事課(高校生の場合)
TEL：052-972-3385 FAX：052-972-4175
※申請窓口は、各学校になります。詳しくは各学校にお問い合わせください。
※専門学校の場合は、進学先・進学予定先にお問い合わせください。取り扱っていない場合があります。



2010年3月(第1版)発行
2019年3月(第2版)発行
2021年3月(第3版)発行
2023年3月(第4版)発行
2024年3月(第5版)発行
2026年3月(第6版)発行

自死遺児の保護者の方へ

親やきょうだい、祖父母など、
大切な人を自死で亡くした子どもに寄り添うために

保護者の
方へ



発行・問合せ先：名古屋市精神保健福祉センターこころば

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4-7-18

TEL：052-483-2095 FAX：052-483-2029

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/shougaisha/1016579/1016586/1033908.html>

作成・監修：リメンバー名古屋自死遺族の会

…………… 自死遺児の保護者の方へ ……………

大切な人を突然に自死で亡くされ、
今、あなたは、悲しみや混乱の中にいらっしゃることと思います。

そして、同じように悲しみにくれる子どもを前に、
どのように向き合ったらよいのか、
子どもの悲しみをどのように和らげたらよいのか、
とても悩んでいらっしゃるのかもしれませんが。



どうにもならない程の苦しみの中で、必死に日々を生きている今、
子どもが望むように寄り添ってやれない、
そんな自分を責めていらっしゃるのかもしれませんが。

このリーフレットは、そんなあなたとあなたの子どもの心を少しでも
癒すことができれば…と願い作成しました。

～リメンバー名古屋自死遺族の会からのメッセージ～

I

子どもは『死』をどのように理解していくのか？

乳児～2歳位

自分にとって大切な人が自分のそばからいなくなると、乳児であっても不安を感じて、乳児なりの方法でその悲しみを表現します。『死別』に限らず、母親が買い物に出かけたり、トイレに出かけたり…という、一時的な不在の場面でも起こります。

2歳位までの幼い子どもは、大切な人の『不在』を敏感に感じ、からだの症状や表情で不安感や混乱を示します。ただ、「誰かが亡くなった」という意味はまだよく分かりません。

2歳～6歳位（就学前まで）

『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します。「ママはいつ帰ってくる?」、「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します。

また、世界が自分中心にまわっていると信じているために、自分の考え方や感じ方が世の中のすべてととらえがちです。そのため、「私のせいで、ママが死んでしまった。いなくなってしまった!」など感じる傾向があります。

6歳～12歳位（学童期）

「『死』は終わり」という理解ができつつあり、子ども自身の喪失の体験によっては、「死の問題や死の儀式」に関心を寄せるようになってくる時期です。

また、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きます。

10代（思春期）

『死』について、おとなと同じような理解ができてきます。『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ります。

また、宗教や霊的な世界についても関心を示したりします。



《参考文献》①「私たちの先生は子どもたち!」リンダ・エスピー著、細谷亮太監修、青海社、2005

②「グリーンケア・マニュアル」ダギーセンター編、レジリエンス訳、レジリエンス、2008

II

子どもに起こりやすい体と心と行動の変化について

言葉の表現が苦手

大切な人を自死で亡くした時、人はさまざまな複雑な感情を抱き、苦しみを負います。それは、おとなも子どもも同じです。

ただ、子どもは自分の感情を『言葉』で表現することが、おとなほど得意ではありません。そのために、「苦しい」「つらい」という気持ちが体の症状や行動の変化として表れやすいのです。

時期もまちまち

また、大切な人を自死で亡くして、すぐに悲しみを表現する子どももいれば、数週間後、あるいは数か月後に表現する子どももいます。おとなから見ると、悲しみを何も感じていないかのような、「ごく普通」の生活を送っているかのような子どももいます。

そして、それは時には、おとなにとっては理解が難しく、誤解を招くようなこともあります。

1

子どもが表現する主な体の変化

● 睡眠の変化

寝つきが悪い 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



● 食欲の変化

食欲の不振
食生活のリズムが狂う
過食や拒食
下痢や便秘
胃の痛みや胃の重さを訴える

● その他、体の不調

頭痛、吐き気、めまいの訴え 体重の減少、風邪にかかりやすくなる
胸が締め付けられたり、心臓がドキドキする感じがしたりする
疲れやすくなる、常に体のだるさを訴える
肩・首・腰などの激しいこりや痛みを訴える 喘息など持病の悪化
おねしょや尿意が近くなるなど排泄習慣が変わる



2

● 主な心の変化

● 自責の念

「自分のせいで死んだ」「自分が悪い子だったから」など、死の責任が自分にあると思ひ込み、自分を責める
兄弟姉妹が自死し、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」「自分は生きていてはいけない」と思ひこむ



● 無気力・集中力の低下

泣きじゃくったかと思うと、反対に泣かないなど、無表情になる
感情を抑え、うつ状態になる
忘れ物が多くなる
ぼんやりとし、授業に集中できない
学校の成績が下がる



● 不安感・孤立感

自分や家族も死んでしまうのではないかと、おそれを感じる、漠然と不安になり、ひとりであるのが怖くなる
友人との間に壁を感じ、友人から孤立してしまう
他人に頼る、わがままになる

3

● 主な行動の変化

● 落ち着きのなさ・攻撃的

じっとしていることがつらく、意味もなく動きまわる
怒りっぽくなる 周りの人をたたき きょうだいけんかの回数が増え、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



● 赤ちゃんがえりなど退行現象

おねしょ、赤ちゃんことばをつかう
親から離れず、指しゃぶりや甘えるなどの赤ちゃんがえりがおこる
今まで普通にできていたことができず、難しく感じる
思い出すことを避ける

● その他問題行動など

大人の役割を、と良い子を演じる
不登校やひきこもりになる
いたずらをして周りの者をわざと怒らせるような態度や行動をとる
アルコールや薬物依存、リストカット、暴走行為などを繰り返す

Ⅲ

遺された子どもへの関わり方について

おとなたちは、自分自身も深い悲しみを抱えている中で、このような子どもにどう接すればよいのか、戸惑ったり、混乱したり、不安になったりしがちです。

子どもの症状を理解できないために、子どもを強く叱ったり、誤解したりして、悲しみの中にいる子どもを益々追い込み、つらさを増大させてしまうこともあります。

それはおとなたちの苦しみをさらに大きくさせてしまうことにもなります。

子どもは、おとなたちが思っている以上に、周囲のできごとや環境の変化、そして、おとなたちの態度や行動をよく見ていて、敏感に感じています。



では、遺された子どもとどのように向き合い、支えていけばよいのでしょうか？

大切な人を亡くされて、激しい苦しみの中にいらっしゃるあなたにとって、お子様のことは、何よりも気にかかってはいるものの、あなたの心や体は、どうにも動けなかったりしているのではないのでしょうか？

時には思いっきり泣き叫びたいのに、「子どもの前だから…」と我慢し、ご自分の悲しみを必死に抑え込んで、無理に笑顔を作っているかもしれない。

あるいは、お子様の行動や態度が理解できなくて、無性に腹立たしさや焦りを感じることや、悲しみをあまり表現しないお子様に、怒りや憎しみを覚えることがあるかもしれません。

また、反対に、毎日泣きじゃくって甘えて離れようとしなないお子様に、なんともいえない不安や恐れを感じていらっしゃるかもしれません。

さらに、お子様が問いかけてくる、『死』や『自死』についてのさまざまな疑問に驚き、衝撃を受けていらっしゃるかもしれません。答えることだけではなく、問われること自体がトラウマで、お子様を無意識に自分から避けてしまうようなこともあるかもしれません。

どうぞ、ご自分がおかしいのではないかと不安に思ったり、遺されたお子様になかなか向き合えないご自分を責めたり、このように思ってはならないと抑え込んだりしないでください。

悲しみの感じ方や表現の仕方は、おとなであるあなたと子どもとは大きく異なっているのですから…。



1

死別を体験した子どもにとって、今一番大切なことは何ですか？

→ 「今、あなたも家族も安全だよ」と安心感を与えることです。

子どもは今、おとなのあなたと同じように、激しい混乱の中にいます。深い悲しみや寂しさ、不安や恐れ、「亡くなったのは自分のせいだ」と思い込んでいる場合もあります。

「大丈夫だよ！○○ちゃん一人ぼっちではないし、私達がちゃんと守ってあげるからね。○○ちゃんのせいで死んだのではないから、安心してね」というメッセージを、あなた自身の言葉で伝えてあげてください。

2

子どもが黒一色の絵を描きました。子どもの状態が心配です。

→ 絵を描くことは、子どものとても大切な表現方法です。

「真っ黒な空」や「血を流す人間の姿」など、おとなから見ると、驚きととまどいを感じるような絵を突然描くことがあります。これは、子どもの心の素直な表現、と理解し、叱ったり、止めたりしないで、自由に描く絵を、ありのままに受け入れてあげてください。このような絵をきちんと描けるということも、癒しにつながる大切な過程です。その後の子どもの変化に気をつけながら、悲しみを少しずつ癒していくのを見守ってあげてください。



3

子どもが悲しんでいるように見えません。

→ 子どもの悲しみの表現は、おとなとは異なっているのです。

子どもの悲しみの表現方法は、おとなと同じとは限りません。おとなであるあなたの前では強がり、知らん顔をしたり、テレビを見て大笑いをしたりしていても、一人になると涙をぬぐい、激しく落ち込んでいることもあります。

反動的な態度や、反対に甘えるような行動を示すこともあります。どれもが、子どもにとっては、とても大切な「悲しみの表現」なのです。

ですから、命の危険がない限りは、無理やりやめさせたり、批判したりしないで、時には抱きしめたり、思いっきり甘えさせたり、子どもの“今”をありのままに受け入れてください。

そうすればいずれ自然と落ち着いていきます。

4

子どもの前で涙が出てしまうことは、いけないことですか？

→ 子どもも家族の一員です。感情は隠さなくてよいのです。

あなたや他の家族が悲しんでいる時に、子どもも一緒に参加する自由があることは、家族の一員である子どもにとっても、とても大切なことです。家族が自分の感情を素直に表現できる環境は、子どもにとっても、「泣きたい時は泣いてもいいんだ」という大事なメッセージになります。ただ、思春期には家族と共に悲しむことに抵抗感や違和感を覚える場合もありますので、子どもにその場から離れる選択肢もきちんと与えてください。

5

子どもに心を向けなければと思うのですが、自分の気持ちが
つら過ぎて動けません。私はなんて情けない親なのか…。

→ **今のあなたの状態は、とても自然なことです。**

大切な人を自死で亡くされたあなたにとって、今のその状態は、とても自然な状態です。

どうぞご自分を追い詰めないで、「今はそういう時なのだ」と思ってください。

それどころか、とてつもなく苦しいさなかでも、親として、懸命に子どもの世話をしようと必死になっている自分を、十分にいたわってあげてください。

今の状態がずっと続くのではありません。やがて、心と体のエネルギーが上昇して、今以上に、子どもに心を向けることができる時が必ずおとずれます。

6

子どもには「自死」ではなく「事故死」と伝えていきます。
知らせなければいけませんか？

→ **子どもを思っただけの「言えない」気持ちも当然です。**

子どもに、大切な人の自死を伝えることは、とても切なくて、つらいことです。

「自死」ではなくて、「事故で…」とか、「急な病気で…」と子どもに伝えることは、おとなとしての優しさに溢れた、とても自然な気持ちです。

もしかしたら子どもは、あなた以外の人から、「自死」の事実を知るかもしれません。また、いつか、子どもから直接、「自死だったの？」という問いを受けるかもしれません。

子どもの「自死なの？」という問いかけに対して、こうすべきという『答え』はありません。

たとえ、事実とは異なる答えを子どもに伝えたとしても、それは、子どもを思っただけのあなたの愛情からの言葉です。子どもに伝えた精一杯の思いを大切にしてください。

将来、子どもがあなたを責めることがあるかもしれません。ただ、子どもも心のどこかでは、事実と異なる説明をせざるを得なかったあなたの思いを、理解してくれることと思います。

中には、おとなたちの雰囲気から自死であることに気づきながらも、「事故死と知らされているから、これからも事故死だと思い続けていこう」と、自分に言い聞かせている子どももいます。

あなたも子どもも、お互いが、相手を思いやる愛情や優しさから「黙っている」ことも多いです。そして、その優しさは、きっと相手の心に届いていくと思います。

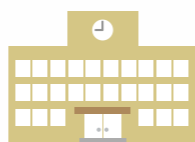
ですから、ご自分の「選択」を不安に感じたりしないで、自信を持ってください。

7

家族の自死を子どもの学校には知らせたくないのですが…。

→ **そう思われるのは、とても自然な気持ちです。**

社会に、「自死」や「自死をした人」に対する偏見がまだまだ根強い現在、あなたがそのように思われるのはとても自然なことです。



おとなのあなたに「思い」があるように、子どもにも、子どもとしての「思い」があります。子ども

にとって、学校は家庭と同じように、大切な生活の場です。

子どもがどのように思い、どうしたいのか、よく話し合われてみてはいかがでしょうか？ どちらの道を選んでも、子どもと共に選択した方法に自信を持ってください。

8

子どもが学校でどのように過ごしているのか、心配です…。

→ **スクールカウンセラーに相談できます。**

各学校には、臨床心理士や公認心理師などの「心の専門家」が「スクールカウンセラー」として、週1日程度、勤務しています。

相談は無料です。「スクールカウンセラーの相談予約をしたいのですが？」と学校に問い合わせてみてはいかがでしょうか。

● スクールカウンセラーH さんからのメッセージ

お子様に心配な様子があれば、ご遠慮なさらずスクールカウンセラーをご活用ください。

保護者とお子様と一緒に、スクールカウンセラーに相談されることも可能ですし、まず、保護者をご相談されてその後、保護者の方のご不安などを考慮しつつ、お子様とお会いするという方法も可能です。

お子様の年齢や状況によっては、積み木やトランプなどを使ったり、絵を描いたりなど、『言葉』以外の方法で、お子様のお気持ちにゆっくりと寄り添っていきます。

保護者の方のご協力をいただきながら、学校とも情報を共有しながら、お子様を見守っていきます。学校との情報共有については、保護者やお子様にその都度、どの先生に、どこまで伝えてよいのかなどを確認し合います。

あなたが今、感じていらっしゃる、子どもについてのさまざまな不安や戸惑いなどは、大切な人を自死で亡くされた方の、**ごく自然で当たり前の感情なのです。**

そして、子どももあなたと同じように、さまざまな苦しい思いを抱いて生活しています。

ご自分を、そしてあなたの子どもを、これ以上責めたり、追い詰めたりなさらないで、苦しくてどうしようもない今のご自分と子ども自身を、大切にしていってあげてください。

名古屋市には、大切な人を自死で亡くされた方が、子どもについてさまざまな相談ができる窓口や、遺された方々の自助グループもあります。どうぞ、つらい気持ちを一人で抱え込んで、苦しまないでください。

子どものことで、どうか一人で悩まないでください。



あなたはひとりではありません。

IV

サポート情報を見つけるための検索キーワード

死別の悲しみ・苦しみへの対処の仕方を知りたいとき、「グリーフ（死別の悲しみ）」「遺族」などのキーワードが役に立ちます。

次のようなキーワードで検索すると、さまざまな情報や書籍が見つかりますので、参考になさるとよいでしょう。



「グリーフ (grief)」…喪失から生じる強い感情ないし情緒的な苦しみ (死別の悲しみ)

• 検索ワード

「グリーフ」「グリーフケア」「グリーフサポート」
「グリーフワーク」「死別の悲嘆」「悲嘆ケア」
「喪失体験」など

※「グリーフワーク」…深い悲しみに陥った人が行う心の作業（「喪の作業」「喪の仕事」）
「グリーフケア」「グリーフサポート」…グリーフを感じている人を支えて見守ること



「自死で亡くした」ことにまつわる情報は「自死遺族」「自死遺児」で検索

• 検索ワード

「自死遺族」「自死遺族支援」「自死遺族の会」
「自死遺族の集い」「自死遺族の自助グループ」
「自死遺児」「遺児の会」「自死遺族ケア」
「遺児ケア」「分かち合いの会」
「自死遺族当事者」「自死遺族手記」など

※「自死遺族」…身近な人を自死で亡くした遺族
「自死遺児」…親やきょうだい、祖父母などを自死で亡くした子ども



遺族を支えてくれるクリニックやカウンセリングの情報が見つかります。

• 検索ワード

「遺族外来」「遺族ケア外来」「自死遺族相談」など

同じ遺児との出会いが、

死別を体験した子どもの大きな支えになります。



「自死」による死別を体験した子どもの周りには、多くの場合、同じ体験をした子どもがいません。いたとしても、見つけることは困難です。学校やクラスの中に自分以外の自死遺児がいても、「自死」であることを話せていなければ、お互いの存在に気付くことすらできないからです。子どもが「自死だったことを学校では言わないようにしている」ような場合は、なおさらです。

そのため、家族を自死で亡くした子どもは、「誰にも気持ちを話せない」「誰もつらさをわかってくれない」「同年代は話し相手にならない」などと、深い孤独感を感じたまま、学校生活を耐えているかもしれません。

子どもに「死別体験をした同年代の子ども」との出会いの機会をつくることは、子どもへの何よりのサポートになるでしょう。

子どもへのサポートの一つとして、「遺児を支援する団体」のプログラムに参加する、という方法があります。遺児を支援する団体には、「集い」のプログラムがあり、子ども同士が、死別の体験や、それにまつわる思いを自由に語り合うことができるようになっています。

あなた自身が少し落ち着いてきたら、参加を検討されてはいかがでしょうか。

きっと、保護者同士のよい出会いもあるはずですよ。

全国的な組織としては、「あしなが育英会」という団体があります。

また、東海地方にも、死別を体験した子どもとその保護者をサポートする団体「グリーフサポートあいちこどもの森」があります。

なかなかすぐには「自死で」家族を亡くした遺児同士は出会えないかもしれませんが、「死別体験のあるちょっと年上のお兄さんお姉さん」との出会い、病死や事故死、自死など、様々な要因で親やきょうだいを亡くした子どもたちとの出会いも、子どもたちの大きな力になります。

• グリーフサポートあいちこどもの森

身近な人を亡くした子どもたちが、安心して自分の気持ちと向き合い、そこから先の人生を自分らしく歩んでいくことができるように、ほっと一息できる*止まり木*のような場を作りたい、また、日常的、継続的にサポートできるコミュニティを作りたいと考え、愛知県内で活動しています。

その中心が、「ワンデイプログラム」。遊びやお話し等を通してありのままの自分を表現できる場です。参加対象は、身近な人を亡くした小学生から高校生世代の子（未就学児はご相談ください）とその保護者等（死因・時期・続柄は問いません）です。

Eメール：griefsaichi@gmail.com ホームページ：https://www.gsakodomonomori.org/
ブログ：https://ameblo.jp/griefsaichi/ Facebook：https://facebook.com/griefsaichi/



• あしなが育英会

毎夏、高校生・専門学校生・大学生遺児（自死に限りません）を対象とした集いを開催しています。

T E L : 03-3221-0888 F A X : 03-3221-7676
Eメール：shougaku@ashinaga.org ホームページ：https://www.ashinaga.org/

• あしなが育英会 <あしながレインボーハウス>

東京都日野市で、「親を亡くした全国の小中学生の心のケアハウス」として活動しています。その一環として、「全国小中学生遺児（自死に限りません）のつどい」を年に数回行っています。

【連絡先】あしながレインボーハウス

〒191-0033 東京都日野市百草（ひのしもぐさ）892-1
T E L : 042-594-2418 (直通) F A X : 042-594-7088
ホームページ：https://www.ashinaga.org/



参考文献

近藤浩子・鷹見有紀子、「大切な涙—大切な人を亡くしたあなたに、お伝えしたいこと—」、改訂第1刷、株式会社表現文化社、2013年、32P