

大切な人を  
自死で亡くされた  
あなたへ

● 大切な人を亡くされてまもない方へ ●

発行・問合せ先：名古屋市精神保健福祉センターこころぼ

〒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/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html>

作成・監修：リメンバー名古屋自死遺族の会

## ・ 自死遺族の方へ

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

今、この状況を、どうしてよいのかわからないのかもしれません。

「なぜ?」、「どうして?」という思いで、胸がはりさけそうなお気持ちなのかもしれません。

悲しみや寂しさだけではなく、ご自分を責めたり、恥じたり、激しい怒りや、

どうにもならない無力感などの感情の渦の中にもいらっしゃると思います。

また、感情だけでなく、あなたの体の状態や行動にもさまざまな変化が

起こっているかもしれません。

その上、経済的なことや子育ての問題など、生活の上でも大きな変化を

余儀なくされ、さまざまな問題が生じてきているかもしれません。

このような状況は、大切な人を自死で亡くされた時、多くの皆様が体験されます。

あなたはひとりではありません。

私たちは、あなたのつらさに寄り添いたいと思い、また、あなたの苦しみを少しでも和らげる

ことができればと思い、このリーフレットを作成しました。

このリーフレットが、少しでもあなたのお役にたてばと願っています。

～リメンバー名古屋自死遺族の会からのメッセージ～



# I 大切な人を自死で亡くされた方に起こりやすい体と心と行動の変化について

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。その結果、体や心や行動にいろいろな変化が起こりがちです。それはあなた一人ではありません。

このさまざまな変化は、あまりにも深くてつらい悲しみや苦しみから、あなた自身を守る為の、あなたの体や心の自然な反応です。ですから、自分が異常なのではないかと不安に思ったり、不安に思ってはならないと気持ちを抑え込んだり、このような思いを感じてしまう自分を責めたりしないでください。

死別後に起こりうる反応としては、次のようなものがあります。

## ① 死別後に起こりうる体の反応

- 睡眠の変化（寝つきが悪い、何度も夜中に目が覚めてしまう、早朝に目が覚める、不快な夢をよく見る、いつも眠くて仕方がないなど）
- 体力の低下（体重の減少、風邪にかかりやすくなる、疲れやすくなるなど）
- 食欲の変化（食欲の不振、空腹感はないのにひたすら食べてしまうなど）
- 常にだるい感じがする、肩や首、腰などの激しいこりや痛みがある
- 胃腸の不調（下痢や便秘、胃の痛みや胃が重い感じなど）
- 胸がしめつけられるような感じや、心臓がドキドキするような動悸がする
- 血圧の上昇や低下、呼吸の乱れ（息切れや、息苦しい感じ）
- 頭痛や吐き気、いつも頭が重い感じがする
- 白髪の増加や、抜け毛の増加
- 持病が悪化する

## ② 死別後に起こりうる心の反応

- 死という事実が現実だと感じられない（死んだはずがない、きっと帰ってくるにちがいないと思う。長期間の旅行か出張に行っているから、いずれ帰ってくると感じる。）
- 何も感じられない、悲しいという気持ちさえ起きない
- 世の中のできごとに無関心になる、今まで楽しかった趣味等に興味を失う
- 物事が決められなくなったり、物事に集中できなくなったりする
- 亡くなった人のことが頭から離れない、ひたすら涙が出てきて止まらない
- 亡くなった人の姿が見える、声が聴こえる
- 理由が分からないけれど、無性に不安になる
- 激しい怒りやうらみの感情を感じたり、自分を強く責めたりする
- 何もする気が起こらないなどの無気力感が強い
- 自分と周囲の人たちとの間に、カーテンや霧がかかってしまったように思える

## ③ 死別後に起こりうる行動の反応

- 誰とも会いたくない、誰とも話をしたくなくて家の中にひきこもる
- 友人たちや周囲の人たちに対して、怒りやねたみの気持ちを感じる
- 今まで普通にできていた行動ができなくなったり、難しく感じたりする
- 思い出すことを避ける、避けたいという気持ちになる
- 思い出の場所を訪ねる、訪ねたいという気持ちになる
- じっとしているのがつらくて、意味もなくひたすら動き回る
- 他者に対して、怒りっぽくなったり、忍耐力が乏しくなったりする
- 危険な運転をしがちになるなど、危険な行動を取ってしまう



# II 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、参考にするとよいでしょう。

「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」「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」「遺族外来」「遺族ケア外来」「自死遺族相談」

### Ⅲ

## 大切な人を自死で亡くされた時、遺された人が抱きやすいさまざまな感情について

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。

それはあなた一人ではありません。どうぞ、自分が異常なのではないかと不安に思ったり、このような思いを感じてしまう自分を責めたり、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一人ひとり異なっています。そのために、あなたは、遺された家族同士でも感じ方や受け止め方が異なることに戸惑ったり、違和感を感じたりするかもしれません。

でも、これもごく自然なことです。自分の気持ちを大切にしてください。

では、遺された方は、どのような感情を抱きやすいのでしょうか。



### 1

#### 「なぜ、自殺をしなければならなかったの？」（理由探し）

##### …→「なぜ？」の答えは、誰にもわからないこと

あなたは今、大切な人が自死をした『その理由』を、必死になって探し求めているのかもしれませんが。それは遺された方としては当然の思いでしょう。

しかし、自死の原因は一つだけということはありません、さまざまなできごとが複雑に絡み合っているのだといわれています。自死の原因については、専門家の間でも意見がわかれています。

つまり、誰にもわかるようなことではないのです。

### 2

#### 「なぜ、遺される家族のことを考えてくれなかったの？」（怒りの思い）

##### …→「死」しか見えない状況だったのだといわれています

「自分ひとりで死んでしまって、私をこんなに苦しめて!」「私がいるのに、なぜあの人は自殺をしたのだろう? 私のことは大事じゃなかったの?」というように、あなたは、自死をした人に対して、激しい怒りの感情を抱いたり、強い無力感や取り残されたような思いを感じているのかもしれませんが。

あまりにもつらくて、理不尽で、悔しくて、切なくて…という思いでしょう。

このような怒りの感情や無力感を抱くあなた自身を、自分で責めたり、追い込んだり、否定したりしないでください。今のあなたの苦しい感情も、深い悲しみの気持ちからなのです。

まるで、自分の存在そのものを否定されてしまったかのような思いもあるでしょう。

しかし、自死した人は、目の前に『死』しか見えない、他には何も見えない状況だったのだといわれています。その人の自死という選択は、決してあなたへの拒絶ではないのです。

### 3

#### 「私が気づいてあげていれば…」「私があの時、ああしていたら…」（自責や後悔の思い）

##### …→自死に至る理由は複雑です。あなたの責任ではありません

あなたは今、自分を激しく責め、後悔しているのかもしれませんが。しかし、自死をした人の気持ちや理由は、本人にすら分からないのかもしれませんが。

もしかしたら…、あなたがどんなに必死に声をかけたとしても、その人の『死』への思いは、あまりにも強すぎて、どうすることもできなかったのかもしれませんが。自死のような複雑な問題に、あなた一人が責任を負えるはずはないのです。

それでもあなたは、今、「もっと私がこうしていたら」と、ご自分を責めてしまうお気持ちなのかもしれません。その思いは、どうか、一人で抱え込んでしまわず、誰かに聴いてもらったり、日記に書いたりして、一旦、自分の外に出しましょう。自分を責める気持ち、心の痛みは、存分に表に出した方がよいのです。思いを表に出すことは、深い悲しみにくれている人が行う、大切で必要な心の作業です。

名古屋市内には、話を聴いてくれる公共の相談窓口、思いを聴いてくれる当事者の会があります。

詳しくは、裏表紙をご覧ください。

## 4

「死因が自死であったことを、身内にも伝えていない。  
今さらどう伝えたらよいかわからない!」

### → 今は、伝えなくても大丈夫です

配偶者（婚約者）の親、子ども、親せきに、自死であったことをどう伝えてよいかわからないまま、年月が経ってしまったのでしょうか。もしかすると、あなたは、亡くなったことすら身内に言えていないのかもしれませんが。

このような時にどうするべきか、正しい答え・正解はありません。ですから、話したくなければずっと話さなくてもよいですし、話してもよいかなと思える時がもし来たら、その時に話せばよいのではないのでしょうか。

相続の問題が生じた時などに、思いがけないタイミングで身内に「亡くなった事実」が伝わってしまうことはあるかもしれません。ですが、葬儀を大規模に行うことが少なくなった現代では、「亡くなったことを身内に伝えていない」ケースは、自死以外の死別の場合でもよくあることから、特別心配しなくても大丈夫です。

また、お子様に関しては、もしかするとうっすらと何かを感じていたり、他の大人から聞いて知っていたりするかもしれません。そのことを気にかけておく必要は、あると思います。

いずれにしても、話すか、話さないか、話すとしたらどのように話すか、いつ話すかは、あなた自身がもう少し落ち着いてから考えても、遅くはないでしょう。

## 5

「周囲の人に自死したことを伝えた方がよいのだろうか？」  
「家族が自殺したって言えない、言いたくない・・・!!」（ためらいの思い）

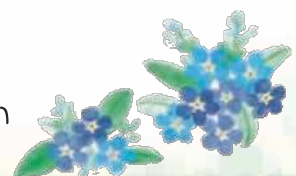
### → “言いたくない” と思うのも自然なこと

あなたは、大切な人の死について、友達や恋人、近所や勤務先等にどのように伝えたらよいのだろうか、と迷ったり悩んだりしているのかもしれませんが。残念ですが、まだまだ日本の社会では、『自死』そして『自死をした人』への偏見や無理解が多く存在しています。

その現実の中で、『自死』であることを公表することに戸惑いや抵抗感や、ためらいの思いを持つことは、ごくごく当然のことです。ですから、どうぞ、周囲に遠慮したり、無理をしたりしないで、今のあなたの素直な、自然な気持ちを大切にしてください。

「～しなければならない」「～するべきだ」ということはありません。あなた自身の「選択」に、自信を持ってください。また、相手が受け止めなければならないショックの大きさを思いやり、躊躇することは、あなたの優しさでもあるのです。

親しい相手に話せない秘密ができることはつらいことですが、真実を話さないことイコール悪いことではないと、知ってほしいと思います。



## 6

## 「悲しいと感じられない私って冷たい人間なの？」（現実感のなさ）

## ●→ 突然過ぎて悲しみが実感できないこともあるのです

あまりにも突然に大切な人を亡くすと、人は現実感が感じられなくて、悲しみを実感できなくなることがあります。これもごくごく自然な、遺された方の感情の一つなのです。

ですから、泣いたり悲しんだりしない自分は冷たい人間なのだろうかと思わないでください。

あなたが今、感じている、“そのままの気持ち”でよいのです。



## 7

## 自死した人は死後どうしているの？今も苦しんでいないか心配！

さまざまな宗教の方に回答を寄せていただきました。死後の世界に対する考え方は一つではありません。ここに書かれている以外にもいろいろな考え方があります。

## いのちに向き合う宗教者の会からのメッセージ

いのちを終えられた方は、亡くなり方に関わらず、仏さまになられています。ですから、生前どんなに苦しかった方も、今は苦しんでおられません。

そして、仏さまは、遺されたあなたのことを想っています。もし、あなたが、亡き方のことを心配し、ご自分のことを責め、苦しんでおられるならば、そのことを心配しておられるのではないのでしょうか。ですから、まずはご自身のお身体のことを第一に考えていただきたいと思います。

仏教では、亡き方を偲びつつ法要を営みます。法要は仏さまになられた亡き方と出会いなおし、関係性を結びなおすことを願って営まれています。当会では、安心して亡き方と向き合う場となることを願って、毎年12月に「いのちの日のいのちの時間（自死者追悼法要）」を勤めております。もしよろしければご参拝ください。

いのちに向き合う宗教者の会の詳細は、こちらからご覧いただけます。

<https://inochi.in/>



## プロテスタントのNさんからのメッセージ

神様は正義に妥協することのない方であり、罪を罰せずにはおかない厳しさを持っていますが、同時に私たち一人ひとりを愛してやまない方です。

また、どのように亡くなったかによって罪とされたりするようなことは聖書には書かれていません。

神様は私たちを愛するがゆえに、ご自身のひとり子イエスに私たちすべての罪を負わせ、身代わりとして十字架で処罰しました。そしてこのイエスのゆえに、人は死後自らの罪で苦しみを受けることはないと定められました。

亡くなられた方が具体的にどのような状態にあるかは、神様の領域に属することなので明言はできません。

ただ、イエスの十字架の上にご自身の愛と正義を示された神様は、いまでもその方のために最善を成されていることでしょう。

もしよろしければ、お近くの教会（カトリック／プロテスタント）に足をお運びください。

## カトリックのHさんからのメッセージ

カトリック教会では長年、自死した人の葬儀を教会で行うことができず、教会敷地内の墓地に埋葬することもできませんでした。

しかし現在、カトリック教会は自死に対する見方を大きく変えています。

カトリック教会は1983年と1993年に『自死』に対して新しい見解を発表し、これを受けて2001年には、日本司教団も「教会が自死に対する見方を大きく変えたこと」を発表しています。

現在は、自死で亡くなった方やそのご遺族が、教会から非難されたり、排除されたりすることはありません。自死した人は、『キリストの救いの対象』であるとされ、祈りの対象とされています。

実際、東京では自死された方々のために捧げる追悼ミサを行ったり、自死遺族の分かち合いの集いを支援したりしているカトリック教会があります。

さまざまな背景で自死された方も、他の亡くなられた方々と同様に、キリストの愛に包まれ、救いに預かる存在であり、全信者達からの慰めや救いのための祈りの対象となっています。



## 父を亡くしたYさんからのメッセージ

亡くなった父が今どうしているのか心配になり、父に手紙を書きました。父からの返事はもちろん来ません。なので、父からの返事を、父になりきって自分で書きました。そして、その「父からの手紙」を読んで、また父に手紙を書いて…と繰り返しているうちに、なんとなく、父はいつも自分の斜め上の方において、自分を見ていてくれるような感覚を得て、少しずつですが、気持ちが落ち着いてきたように思います。

私は信じる宗教を持っていませんが、「父はいつも斜め上の方にいる」ということを信じています。

## 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、亡くなった人との思い出が深い特別な日が近づくと、それまで過ごしてきた日々以上に、気持ちが落ち込んだり、体調が崩れたりするなど、亡くなった直後のような症状が再現することがあります。また、夏休みや年末年始など、周囲がことさら「家族団らん」を強調するような時期が近づくと、同じような症状になることがあります。

きっとあなたは、「私はどうしたんだろう？もっとひどくなってしまったのだろうか？」と不安に思うかもしれません。でも、これらの症状は、『記念日反応』あるいは『命日反応』といって、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す。ですから、自分を責めたり、不安に思ったり、これらの気持ちを無理に抑え込んだりしないでください。

### 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

## 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。  
様々な不安や悩みを整理し、必要な情報や適切な相談窓口をお伝えします。

- **名古屋市精神保健福祉センターこころほ『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）

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（年末年始、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法人グリーフケア・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

- **グリーフプラザとともに** 電話（LINE 通話）相談 LINE ID:@700tgyoc

（毎月第2・4火曜日21時30分～25時※最終受付は24時30分）

ホームページ：<https://www.griefplaza-tomoni.com/>



### 自死遺族等の自助グループ

同じ体験をした人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） Eメール：[remember\\_nagoya@yahoo.co.jp](mailto:remember_nagoya@yahoo.co.jp)  
FAX：050-3588-8097 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](mailto: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](mailto:the.dearest1@gmail.com)（dearest1 の「1」は数字です）  
ホームページ：<https://dearest.heya.jp/>



### 手続きなどの支援、相談窓口

- **おくやみコーナー（名古屋市の各区役所）**

名古屋市では、身近な方が亡くなられた後の区役所における手続きについて、ご案内や申請書作成のお手伝いを行う「おくやみコーナー」を各区役所・支所に設置しております。  
詳しくは各区役所・支所のおくやみコーナーにお問い合わせください。

- **自死遺族支援弁護団**

大切な人を自死で亡くした方の法律相談です。TEL：050-5526-1044（全国自死遺族法律相談ホットライン）  
メール、手紙、FAX での相談も可能です。詳しくはホームページをご覧ください。

- **愛知県司法書士会**

総合相談センター名古屋会場 予約制 電話予約：052-683-6686  
受付時間 月～金 10時～15時（祝日・夏季休暇・年末年始を除く） インターネット予約は24時間受付

