

## 【事例 H29-12】岐阜県

## 自死遺族ピアカウンセリング事業

【概要】自死遺族が自身の気持ち等を語り合う「分かち合いの集い」に参加する事が難しい遺族を対象に、傾聴の心得等を学んだ岐阜県自死遺族の会（千の風の会）のメンバーが、少人数でじっくり相談に応じることで、自死遺族の不安や悩みの軽減を図ることを目的に、毎月1回開催している。又、ピアカウンセリングを受けた自死遺族は、「分かち合いの集い」や「自主活動」への参加に繋がっている。

## 【大綱の分類】

9. 遺された人への支援を充実する

## 【政策パッケージ分類】

基本4-3) 遺された人への支援

【事業実施年度】2018年度事例（2017年度～2019年度）

【事業予算】 ¥26,000（2018年度）

## 【利 点】

- ▼ 「分かち合いの集い」とは異なり、少人数であり、話し易い雰囲気の中で相談が受けられる。
- ▼ ピアカウンセリングを行う自死遺族は、「分かち合いの集い」で多くの遺族の話しを聴く体験を重ねており、遺族の心情に寄り添った相談が受けられる。

## 【実施に至るまで】

## 自死遺族ピアカウンセリング事業を開始した理由

- ① 「分かち合いの集い」を開催する中で、2016年、自死遺族から、多くの参加者がいる集いには参加し辛い遺族がいるとの意見から、少人数で話しを聞く、自死遺族による「ピアカウンセリング」を実施したいとの発案があった。
- ② 自死遺族より、ピアカウンセリング事業を開始するに当たり、相談を受けるための心得等を学びたいとの要望があがった。

## 計画を立てる上での工夫

- ① ピアカウンセリング事業を開始するに当たり、自死遺族の体験から知っておきたい情報や知識について、意見を聞き学習会の内容を決定した。
- ② 2017年、「ピアカウンセリング」を行う自死遺族を対象に、3回の学習会を開催した。
- ③ 自死遺族の会の活動内容を紹介するリーフレットを作成し、活動の周知を図った。
- ④ 自死して間もない遺族の場合、ピアカウンセリングが困難な場合もあるため、当日、事前に医師、保健師等による面談を実施した。
- ⑤ 開催日は、「フリースペース」（自死遺族の自主活動を行う日）と同日に設定し、ピアカウンセリングを行う自死遺族の負担軽減を図った。

## 具体的な内容

## ▼ 学習会の開催（3回）

2017年10月～12月 ピアカウンセリングを行う自死遺族を対象に実施。

- ・第1回 いのちの電話相談員による講話：傾聴の心得について
- ・第2回 寺住職による講話：「寄り添うとは ～相談を受ける中で～」
- ・第3回 弁護士による講話：自死遺族を取り巻く法的問題について

▼ 岐阜県自死遺族の会メンバーとの話し合い

- ・2か月に1回開催している「自死遺族会運営委員会」や自主活動の場を活用して、「ピアカウンセリング」の進め方等について話し合いを行った。

▼ 「ピアカウンセリング」開催の周知

- ・精神保健福祉センターHPに、ピアカウンセリング開催日を掲載。
- ・新聞情報宅配便への掲載。
- ・毎月発行している岐阜県自死遺族の会（千の風の会）の案内に掲載。

▼ リーフレット作成及び配布

- ・2017年度は、岐阜県自死遺族の会（千の風の会）リーフレット改訂版を作成し、「ピアカウンセリング開催日」を織り込んで配布。
- ・自死遺族支援を行っている市から市内の寺院へリーフレットを配布。
- ・2019年度は、自死遺族の方の相談先を紹介したリーフレット「大切な人を自死で亡くされたあなたへ」を作成し、葬儀場や図書館等、自死遺族の方が手にとり易い場所に配布予定。

▼ 自死遺族によるピアカウンセリング（サポートスペースれんげ草）の開催

2018年1月から月1回開始（午前10時～12時）

- ・初参加の方には、医師や保健師が事前面接を実施。
- ・数名の自死遺族による傾聴及び相談を実施。

【成果】

▼ 年12回開催

▼ ピアカウンセリングを行う自死遺族が固定していることで、継続的に相談ができ、受け止めてもらいやすい場となっている。

▼ 「分かち合いの集い」とは異なり、相談者を中心に話しを聞いてもらえるので、日常性を回復するのに効果があったとの声が聞かれた。

▼ 自死遺族の会の新たな取組みとして活動範囲が広がった。

▼ ピアカウンセリングを受けた自死遺族が、「分かち合いの集い」や「自主活動」への参加がみられた。

▼ 参加者数（延）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
5	5	5	7	5	5	4	4	4	4	7	5	60

\* 実参加人数 11人

【補足】

▼ 岐阜県自死遺族の会（千の風の会）リーフレット

**自死遺族支援弁護士団**

弁護士から依頼されるのだから、遺族のストレスの原因の  
場合どのような特徴があるのか、例題を扱っているときの相談  
依頼、生命保険の変法い変更された、などのご相談の際は

●全国自死遺族法律相談ホットライン  
050-3736-1980  
毎週日曜日12:00～15:00

●ホットライン以外のご相談方法  
Eメール: info@jishizoku-law.org  
弁護士HP: http://www.jishizoku-law.org/  
FAX: 06-6949-8217

**楽しみの中でも必要な手続き**

なるべく早く行えば、主な公的手続きを挙げました。手続きの  
詳細は、お住まいの市町村や各種窓口にお問い合わせください。

**7日以内**

- 死亡届及び埋葬火葬許可申請

**14日以内**

- 年金支給停止の手続き（国民年金は14日以内）
- 介護保険資格喪失届
- 住民票の届出届
- 世帯主の変更届（故人が世帯主であった場合）

**1ヶ月以内**

- 雇用保険受給資格喪失届の届出（雇用保険を受給していた場合）

**3ヶ月以内**

- 相続放棄（3ヶ月以内、相続放棄をすべて放棄する場合）

**1ヶ月以上の期間の手続き**

- 遺言書の検印（遺言書が公正証書でない場合、親族協議やがに）
- 葬儀決定申告（4ヶ月以内、自費葬や不慮金費費をしていない場合）
- 相続税の申告・納税（死亡日の翌日から10ヶ月以内、相続税  
が遺産総額の10%以上の場合）
- 運転免許の返納、パスポートの失効手続き（死亡後速やかに行）
- 国民年金の死亡一時金請求（2年以内）
- 埋葬料請求（2年以内、健康保険加入者の場合）
- 葬儀料・葬儀費請求（葬儀から2年以内、健康保険加入者）
- 葬儀費請求（葬儀から2年以内、国民健康保険加入者の場合）
- 生命保険金の請求（2年以内、生命保険に加入していた場合）
- 遺族年金の請求（5年以内）
- 不慮金・預貯金等の名義変更（相続確定後）
- クレジットカードの解約（相続確定後）

大切な人を自死で  
亡くされたあなたへ

あなたはひとりではありません



岐阜県精神保健福祉センター  
08年風障がい者総合センター内  
電話 058-231-9724  
〒502-0854 岐阜市登山町2569-18

発行：岐阜県精神保健福祉センター（令和2年3月）

大切な人を自死で亡くしたとき、  
遺された方々はいろいろな感情を抱き、  
ところやからだに様々な変化が現れる  
ことがあります。  
様々な思いを、自分の胸だけにしまって  
おかないで、まずはあなたの声をお  
聞かせください。

- 眠れない
- 食欲不調
- 過呼吸など
- 涙がとまらない
- 自分も死んでしまいたいと思う
- 何も手につかない
- 一人であるのが怖い
- 夢にうなされる
- 生きていくのがつらい
- 死のとき、声をかけていけば...
- 私のせいで亡くなったのではないか...
- どうして私を遺していったの
- 会社が悪い
- 主治医が悪い
- 誰にも言えない
- 知られたくない

※情報の秘密は守られます

**遺された方の思いを伺います**

※相談料は無料です（通話料は有料）。

- 岐阜県精神保健福祉センター  
058-231-9724（平日9:00～17:00）
- こころのダイヤル119番 058-233-0119  
〔平日10:00～12:00、13:00～16:00〕
- 例規所や市町村の相談窓口  
お住まいの市町村の役所におたずねください。
- 岐阜いのちの電話 058-277-4343  
〔毎日19:00～22:00、第1・3金曜日のみ深夜帯として  
22:00～翌日19:00まで受け付け〕  
メール相談（岐阜いのちの電話）  
Inochi-mail@ktroad.ne.jp
- 自殺予防へのちの電話  
フリーダイヤル 0120-783-555（無料）  
毎月10日8:00～翌日8:00  
ナビダイヤル 0570-783-555  
毎日10:00～22:00
- NPO法人 After the Rain  
大切な人を自死で亡くされた方のための夜間電話相談  
・ 電話相談 0570-017-222  
〔毎週火曜日/22:00～翌朝4:00〕  
・ 無料LINE相談  
ID検索またはQRコードから〔おだち通話無料通話にて  
お電話ください〕  
〔毎週火曜日/22:00～翌朝4:00〕  
〔ID〕 aftertherainjapan

**遺族のつらい**

● 岐阜県自死遺族の会（千の風の会）  
大切な人を自死により亡くされた方が多い、亡くなった方への思いやご自身の気持ちなどを抱きながら暮らさる方、思いを分かち合える場があります。

- ・ 分かち合いの集い  
毎月第4日曜日 13:30～16:00
- ・ リポートスペースおんげ草  
少人数であなたの気持ちをお聞きします。  
原宿店1水曜日 10:00～11:30  
【開催場所】 岐阜県精神保健福祉センター  
058-231-9724

※詳しい内容については、岐阜県精神保健福祉センターまでお問い合わせください。

**遺された子どもへの支援について**

● グリーフサポートあいちこどもの会  
連絡先 griefsaich@gmail.com  
開催日 3ヶ月に1回  
（日時はホームページで確認してください）  
内容 遺のや思い出を温めた日曜日のグリーフプログラム  
対象 身近な人を亡くした小学生から高校生とその保護者

● おしなが官民会 奨学会  
0120-77-8565（フリーダイヤル）

● おしながレインボーハブス  
子どもたちのこころのケアの窓口が、全国に5ヶ所あります。

おしなが官民会 レインボーハブス 検索

【課題】

- ▼ 多くの自死遺族の方に、「ピアカウンセリング」の情報が届くよう、市町村広報紙への掲載等、更なる周知を図る必要がある。
- ▼ 自死に至る経緯は様々であり、遺族の想いや受け止めも多種多様であることから、ピア活動を行う者のスキルを高める必要がある。

【事業種別】	自死遺族によるピアカウンセリング実施（自死遺族対象）
【準備期間】	180日間
【人数】	2人
【人口規模】	1,999,406人（2018年10月1日現在）
【財政規模】	813,000,000,000円
【自治体負担率】	県負担50%
【事業対象】	岐阜県在住の自死遺族
【支援対象】	岐阜県在住の自死遺族で、医師、保健師等の面談によりピアカウンセリングが適当と判断された方
【委託の有無】	無し
【実施主体・問合せ先】	岐阜県精神保健福祉センター保健福祉課 TEL：058（231）9724 Mail：c22606@pref.gifu.lg.jp 岐阜県自死遺族の会（千の風の会） TEL：058（231）9724