

全国自死遺児500人調査特別フォーラム第2弾

「自殺できょうだいを亡くした 遺児・遺族の支援を考える」

令和8年9月5日

岡山県立大学 保健福祉学部 現代福祉学科

准教授 大倉 高志

本日の報告内容

1. 海外の研究報告の紹介

2. 国内の研究報告の紹介

3. まとめに代えて

お蔭様で「全国自死遺児500人調査」は、令和8年9月4日現在110人もの皆様からご回答をいただいております。心より感謝申し上げます。

(回答者110人のうち、親を亡くした遺族が71%、きょうだいを亡くした遺族が29%となっています。)

1. 海外の研究報告の紹介

① きょうだいは、 「忘れられた悲嘆者・忘れられた遺族」

ノルウェーの全国調査

対象：30歳未満の子・きょうだいを自殺で
亡くした83家族

- 親と同居している15～20歳のきょうだいの約7割が強い心的ストレス反応を示した
- 約6割の子どもが支援を受けられておらず、心理の専門家の支援を受けていたのは約1割にとどまった
- きょうだい自身が「自分はきょうだいに過ぎず、親の方が苦しい」と考えて助けを求めにくい。専門職からの積極的な働きかけが求められる

②長期にわたる影響(1)

アメリカのインタビュー調査と追跡調査

対象：きょうだいを自殺で亡くした10代25人と、
そうではない比較群25人

- インタビュー時に何らかの精神疾患があると認められたのは、自殺できょうだいを亡くした遺児の方が約2倍多かった
- うつ病の新規発症数が比較群より有意に多く、そのほとんどが死別から1か月以内に始まり、平均6.3か月持続した。
- 自殺できょうだいを亡くした遺児は精神疾患は比較的回復するが、悲嘆は長引く傾向がある
- 家族全体を対象にした支援介入が求められる

Brent DA, Perper JA, Moritz G et al: Psychiatric impact of the loss of an adolescent sibling to suicide. J Affect Disord 1993; 28(4): 249-256.

Brent DA, Moritz G, Bridge J et al: The Impact of Adolescent Suicide on Siblings and Parents: A Longitudinal Follow-Up. Suicide Life Threat Behav 1996; 26(3): 253-259.

②長期にわたる影響(2)

スウェーデンの全国データ調査

対象：25～64歳の成人に限定し、1981～2002年を追跡
(約174万人)

- きょうだいとの死別を経験した男性79017人、女性77614人のうち、自殺で亡くなったのは男性242人・女性125人
- きょうだいを自殺で亡くした場合、そうでない場合と比べて、遺されたきょうだいの自殺リスクは男性2.44倍、女性3.19倍であった
- 女性は、家族・対人関係をより重視する傾向があると考察
- 保健医療関係者は、遺されたきょうだいを見過ごさず、長期的なフォローの実施を検討することが求められる

②長期にわたる影響(3)

カナダ・マニトバ州の全住民データ調査（1984～2009年）

対象：18歳未満で亡くなった子のきょうだい7,243人と

死別を経験していない比較群21,729人

- 亡くなった子の死因：事故22.4%、その他疾患22.3%、周産期17.9%、先天異常16.9%、自殺6.4%など（死因を自殺に限定せず検討）
- 13歳未満の時にきょうだいと死別した子どもは、うつ病の診断率が死別前と比べて7倍以上に増加
- 13歳～18歳の時にきょうだいを亡くした子どもは、死別を経験していない子どもと比較して自殺企図が約2倍であった
- 自殺に限定した調査ではないが、死因を問わず、きょうだいを亡くした子どもが受ける影響の大きさを示す

②長期にわたる影響(4)

ノルウェーのコホート調査

1969～1979年生まれ約55万人を追跡し、若い頃の
きょうだいとの死別が数十年後の健康に及ぼす影
響を調査

- 若い頃(0～29歳)にきょうだいを亡くした人は、40～50代
になっても、かかりつけ医にかかる回数が多い
- とくに心の不調での受診が増えており、その傾向はきょうだ
いを自殺で亡くした場合に最も強く表れる

Reme BA, Hart RK, Lind JT: Early-life death of a sibling and primary care utilisation during middle age: a population-wide cohort study. J Epidemiol Community Health 2025; 79(8): 588-593.

②長期にわたる影響(5)

ノルウェーのコホート調査

ノルウェー全国登録データ(2006～2020)のうち、家族を自殺で亡くした25,580人を対象に死別前後で追跡。

- 家族を自殺で亡くすと、心の不調でかかりつけ医にかかる人が急増
- ただし、その増え方は、家族(配偶者、親、子、きょうだい)の中で、きょうだいが最も小さく、受診期間も最も短い
- きょうだいは最もかかりつけ医を受診しないため、支援者からの積極的なアプローチが求められる

③語れない悲嘆

オーストラリアのインタビュー調査

対象：自殺できょうだいを亡くした当時**16～23歳**、
（面接時**20～27歳**）の**7人**（男性**4人**・女性**3人**）

- きょうだいも**親**も、家庭内で「**相手をこれ以上つらくさせたくない**」と気遣い、互いに悲しみを口にしなくなる
- この「**保護的な沈黙 (protective silence)**」により、**家庭内で孤立**が生じる
- 一方で、**同じ経験をした仲間とのつながりの重要性**や、**死別体験を自分なりに意味付けて前に進む力が得られたことも語られた**

Adams E, Hawgood J, Bundock A et al: A phenomenological study of siblings bereaved by suicide: A shared experience. Death Stud 2019; 43(5): 324-332.

④支援と課題(1)

オーストラリアの実践報告

自殺で親、きょうだいを亡くした子ども向けのオンライン支援プログラムを参加者の視点から評価。

- 同じ境遇の仲間とつながることで、「自分だけじゃない」と感じられ、悲しみが自然なことだと思えるという意見が得られた
- 子どもが、仲間とのつながりや、悲嘆と共に生きる方法、気持ちを言葉にする力を獲得できた
- 親は、孤立感が和らぎ、「子どもを支える側」として認識し、自分を大切にする姿を子どもに示すことができるようになった

Krysinska K, Currier D, Andriessen K: Evaluation of a New Online Program for Children Bereaved by Suicide: The Views of Children, Parents, and Facilitators. Arch Suicide Res 2024; 28(1): 384-398.

④支援と課題(2)

きょうだいを自殺で亡くした思春期の若者への支援に関する文献研究(2025)

- きょうだいを自殺で亡くした若者への支援研究は、この20年ほとんど進んでいない
- きょうだいは、自殺による死別後、半年でうつ病になるリスクが、他の死因による死別の場合より高く、約7倍
- 一人ひとりへの支援と、家族全体を見た支援の、両方の支援策をつくる必要がある

④支援と課題(3)

スウェーデンの全国データ調査

対象：1952～2003年の自殺者83,951人とその三親等以内の血縁関係にある計1,140万人。(性別・出生年・観察期間を考慮し、自殺者の各続柄の親族と、そうではない親族とで比較。)

- 一親等(親・きょうだい・子)の血縁の中では、きょうだいは比較群と比べて約3倍自殺リスクが上昇。(親を亡くした子どもは約2倍)
- 一卵性双生児は比較群と比べて約15倍自殺リスクが上昇。(対象者数の少なさを考慮し「自殺行動(既遂＋入院を要した自殺企図)」という広めの指標で分析すると約12倍)
- 家族内における遺伝的要因は自殺リスクを高める要因にもなりうるが、環境に働きかける適切な介入によってリスクを下げる余地は十分にある。

2.国内の研究報告の紹介 自殺実態1000人調査 (2008年の中間報告)

日本国内におけるインタビュー調査

対象：自殺で家族を亡くした遺族**305人**

- 故人との死別の状況を中心に、自殺で家族を亡くした遺族が直面している課題について聞き取った**画期的な全国調査**であった
- きょうだいは**39人**で全体の**12.8%**
- 続柄を問わず遺族目線の思いをまとめた先駆的な報告であったが、続柄に基づいた分析がされていない

遺されたきょうだいの心理的負担

厚生労働省研究班の指針(2009)

<きょうだいが抱きやすい思いの要点>

「自分が止めるべきだった」「自分がしっかりしなければ」
「親を悲しませたくない、悲しんではいけない」「自分はかまってもらえない」「話したら友達が離れるのでは」

<留意点>

- ・第一発見者になりやすく、「親の次に責任ある立場」という自覚から自責的になりやすい
- ・周囲の関心は幼い弟妹に集中し、自分だけ取り残されたと感じ、大きな心理的負担を負う

伊藤弘人（2009）『自殺未遂者および自殺者遺族等へのケアに関する研究』厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）平成18年度～20年度総合研究報告書，国立精神・神経センター精神保健研究所社会精神保健部。

川野健治（2009）「フロントラインの保健福祉関係者向けの『自死遺族を支えるために』の作成」伊藤弘人『自殺未遂者および自殺者遺族等へのケアに関する研究』厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）平成20年度総括・分担研究報告書，国立精神・神経センター精神保健研究所社会精神保健部，19-56。

インタビュー調査①

対象：30歳代後半の兄を自殺で亡くした
成人の妹

- 妹は自分の悲しみを抑え込み、母親を支えることに重圧を感じていた
- きょうだい遺族は、悲嘆に暮れる親を支える必要に迫られ、自分自身の悲しみに向き合う作業を後回しにしてしまう場合がある

福山なおみ・石川幸代（2009）「自殺により同胞を失った看護師が体験した悲嘆回復のプロセスと支援の一考察——1年間のかかわりを通して」『共立女子短期大学看護学科紀要』4, 97-105.

インタビュー調査②

対象：統合失調症だった兄を自殺で亡くした
30代の女性

- きょうだい関係が良くなかったことが兄の死の原因と思い、「自分が産まれてこなければよかった」と自責の念を抱いていた。

実際の語りの引用：「兄と私、仲がよくなかったから、自分がいなかったら〔かれは死なずにいたかもしれない〕っての〔気持ち〕もあったし。自責の念みたいなのがすごい、多いから…」

(〔 〕内の記載は原文ママ)

インタビュー調査③

対象：自殺で家族を亡くした遺族25人
(このうち、きょうだい3人)

- きょうだいを亡くした遺族が、自分自身が経験する社会的問題や心身の不調について、公的機関などにおける相談や支援を求めている可能性がある

高井美智子・川本静香・山内貴史・ほか（2019）「自殺発生から間もない遺族に求められる支援の探索的検討——心理学的剖検研究における自死遺族の語りから」『自殺予防と危機介入』39(1), 124-131.

3.まとめに代えて

自殺で遺されたきょうだいをどう支援するか

- きょうだい遺族を対象とした研究は圧倒的に少ない。子どもだけでなく死別時に成人だった遺族の研究も必要
- 遺されたきょうだいは、悲嘆の激しい親に心配をかけまいと思いを押し殺し、「よい子」でいようとして人知れず苦しむ傾向がある
- 親自身も子どもを亡くした遺族であり、世話がしきれない・沈黙する・過保護になる・死の責任を遺されたきょうだいに負わせるなど、家庭内の関係が揺らぐことがある
- 支援者は「親が子どもを助けられない場合がある」と想定し、親を支えることはもとより、きょうだい本人にも意識的に関わり、その声と得られた感覚を手がかりに支援することが求められる