

令和3年度 自死遺族からのメッセージ

長野県精神保健福祉センター及び保健福祉事務所では、自死遺族交流会「あすなろの会」を定期的を開催しています。

自殺対策強化月間に合わせ、あすなろの会の参加者よりメッセージをお寄せいただきました。

遺された家族の苦しみをご理解いただき、自殺に対する偏見や誤解がなくなるよう、それぞれの立場での自殺対策の取組みをお願いします。

私の家族が亡くなってから、だいぶ経ちました。ここ数年、参加していませんでしたが、あすなろの会の思い出はたくさんあります。家族の死後、いいことも悪いこともありました。いいことも悪いこともあすなろの会でたくさん話しました。あたたかい目で多くのことを参加者の皆さんに聴いていただきました。その中には次のようなこともありました。今は悲しみを乗り越えて前向きにがんばっていると、なるべく笑顔を作って私が話したときのことです。そんな私に、「そんな気持ちになれるなんて今はまったく考えられない」とお話をされた方がいらっしゃいました。今でもありありとその方の表情が目浮かびます。実はそのとき、私の心は泣いていました。もっと言えば、この原稿を書いている今も私の心は泣いています。その方の言う通り、簡単に前向きになれるような状況ではないというのが真実だからです。

それでも良かったと思えることは、あのとき、その方があすなろの会で言いたいことを言えたということなのです。自分の苦しさを誰かに聞いてもらいたいけれども、安心して話せる場所がないというのは、自死遺族の皆さんの共通の悩みだと私は思います。しかし、あすなろの会では皆さんがそれぞれの大きな悲しみを持つゆえに生まれる連帯感があります。

次のようなこともありました。家族を亡くした直後、私は体調が非常に悪くなり病院に通っておりました。それと時期を同じくしてあすなろの会に参加しておりました。その時の思い出です。あすなろの会の運営の方から何か案内文をいただきました。「皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます」という挨拶文から始まっている案内文でした。こんな状況で何を言っているのか！ 私は早速、次のあすなろの会で文句を言いました。しかし、参加しているうちに次第にわかってきたことは、その案内文を書いた方こそ、最もあすなろの会のためにご尽力なさっていた方だったのです。今考えて見ると、その方のおかげで安心して私が文句を言える雰囲気になっていたのでしょうか。そして参加者の皆さんのあたたかな連帯感に支えられ、ここでなら本当の苦しみを話しても大丈夫なんだと改めて実感したのでした。

あれからだいぶ経ちました。今でも私があすなろの会に参加しているのは、本当の思いを受け止めてもらえる安心感のためだと思うこの頃です。

自死遺族交流会「あすなろの会」

- 日 程： 長野 毎月第2土曜日
松本 年数回開催
佐久 年数回開催
上田 年数回開催
伊那 年数回開催
- 時 間： 13:30～15:30
- 会 場： 申し込み時にお伝えします
- 参 加 費： 100円（お茶代）
- 対 象： 家族を自死で亡くされた方（自死された方の親・配偶者・兄弟・子ども。対象者以外の方の参加はお断りします）
- 参加申込： 精神保健福祉センター
及び保健福祉事務所へ
- 問合せ先： 精神保健福祉センター
026-266-0280