

令和4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」を定期的で開催しています。

自殺対策強化月間に合わせ、あすなろの会の参加者から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。

親の自死を経験して自身が思うことは、周りからのサポートに言葉はいらないということです。言葉では全く伝わりません。むしろ言葉をかけることにより、イラ立ちを覚えます。遺書が残っている、いないに関わらず、残された遺族はずっと後悔が残ります。今までのことを否定せず、ただ聞いてもらいたいのです。「頑張ったね」と言われても、響きません。

自死されたこの気持ちをどうもっていけばいいのか本当に悩みです。日が経つにつれてその気持ちが薄れていくという方もいますが、やはり後悔の気持ちはなくなりません。

世の中にはとても苦しんでいる遺族の方がたくさんいると思います。あすなろの会は知っているけど、あと一歩が出ない、そういう方はたくさん世の中に隠れていると思います。自分は気持ちが収まらない、フラッシュバックがあり、どうしてもなく一歩を踏み出しました。ですが、初めて電話で参加を希望したスタッフの方の優しい受け止めが自身にはとても安心感を覚えました。

初めて参加した時はこの会にやはり孤独感は感じました。ですが、同じ人がまた来ているという事実が分かると安心感を覚えました。勇気をもってあすなろの会に参加すること、これが一番かなと思います。こういう会が毎月ある、それだけでとても救いです。自分自身もその会が自分の居場所として生きがいになっていると思います。

同じ立場の方々でないとこの辛さは分かり合えません。同じ空間に同じ境遇の方がいる、それだけで気持ちは救われます。

この会がずっと続くことを祈っています。

この会に参加することが恥ずかしくもありませんから。むしろ来たことが一歩を踏み出したのですから。

自死遺族交流会「あすなろの会」

日 程：長野 原則毎月第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