

平成30年度 自死遺族からのメッセージ



何日か前の新聞に「心の中 穴あいたまま」と題して、弟さんを自死で失った女性の手記が投稿されていた。その手記と自分を重ね合わせてみたい。

「今は落ち着いているように見えるらしいが、心の中にぽっかり大きな穴があいたままになっている」という。

私は、息子を自死で失った。彼の16歳の誕生日に届出を行った。あれから、7年目に入る。時は、息子の死をなかったように刻んでいく。息子が亡くなったのに、何もなかったように朝が訪れた。それが辛かった。

一方で、私の中の時は、その時に止まったままだ。あの日のことを今でも克明に覚えている。私の心にも大きな穴があいたままなのだ。そして、その穴を埋められず、日々苦悶している。悶絶しているといった方が正確だろうか。

次に、「そばにいたのに気が付かなかった」という。救えなかった思いが、自分を責めることになる。

息子は、中学生の時に不登校を経験し、本人の希望で東京の通信制の高校へ通っていた。学校の三者面談を前にして、彼と会った。自死する1週間前だ。

なぜ、彼にいったん帰ってくるかと言えなかったのか、別れる私の後姿を、彼は何を思い見送っていたのか、そもそも家を離れることは本人の希望だったのだろうか、自分が引導を渡したようなものだ。等々・・・今から思えば、自分を責める材料はいっぱいある。くやしい。

最後に、今まで続けてきた「心理学の勉強を続けたいと思っている」「生きてこられた。その恩を忘れてはいけないと思う」「弟がもし生きていたら、きっとそう言うだろう」と結ぶ。

バブルが弾け、経済的な理由等により年間の自殺者が3万人を超える年が続いた。自死は、決して個人の問題ではなく社会的な問題だと認知されて、様々な対策が実施された結果、息子の亡くなった年以降は、3万人を下回った。その一方で、息子のような若年の自殺者が増加している。

とりわけ長野県は、息子のような若年層の自死率が、全国で断トツの第1位なのだ。率というとなんとなくピンとこないが、毎年10人から20人が亡くなっていると思えば、その数に驚かされる。

これからどんな人生を送るのか、どんな可能性を秘めているのか。人間は、梅のような樹木と違い、いつ花を咲かせたらいいのか、いつ実をつけたらいいのか、人として花開く時期、実をつける時期がわからない。人として花開くことを知らないままに、自らの命を絶っていく。それを防ぎたい。私と同じような体験をする親をつくってはいけない。そんな思いが強くなった。

息子の不登校・ひきこもりの体験を基に、親の会を立ち上げた。活動を通じて、息子の死と向き合っていきたい。

そんな私に、息子は何と言ってくれるだろう。

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。

自殺予防週間に合わせ、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。

平成30年度 自死遺族交流会「あすなろの会」

- 日 程： 北信 毎月第2土曜日
中信 6, 9, 12, 3月の第3土曜日
東信 (佐久) 5, 8, 11, 2月
(上田) 6, 10, 1月の第3木曜日
南信 5, 8, 11, 2月の第4日曜日
- 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
026-227-1810

