



# あすなろの会

～自死遺族家族からのメッセージ～

## H21 メッセージ

### 息子へ！

私の息子は4年前の2月に東京では珍しいほどの寒さの続いた夜明け前に公園で縊死しました。アパートの鍵とティッシュペーパー、軍手、カッター以外身元の解るものは何一つ持たずに。大学3年生21歳でした。

息子は2歳年上の姉と暮しており、姉の社員旅行の間に自死したのです。幼い頃から二人は一度もケンカしたこともなく、それは仲の良い姉弟でした。息子は大好きな姉を第一発見者にする事を避けたのだと思います。息子は姉と暮した二年間がどんなに幸せだったのかと思います。後から考えれば亡くなる一週間前はバイトで遅くなったと言っていたそうですが、深夜の帰宅が多かったので、多分死に場所を探していたのではないかと娘は言います。何故その時気づいてやれなかったかと・・・自分も仕事在必死で弟のことを思いやる余裕がなかったと。

刑事さん達が函型から漸く身元を割り出してくださり、私共両親が息子と対面できたのは六日目。娘は夜の便の飛行機で帰宅。夜更け前に会えました。幾日も冷蔵庫に入っていた息子に頼ずりした時の冷たさは今でも覚えています。翌日は初七日。一週間が経過すると管轄が警察から区役所に移り、身元不明者は火葬されてしまうので「綺麗なご遺体のままでご家族にお渡ししたかったから」と懸命に捜索してくださったそうです。深謝あるのみです。超常現象と言われそうですが、息子はどんなにか寒かったのでしょうかね。東京のアパートと実家の両方のお風呂に入りに来ました。

思えば11歳から心を閉ざした日々が大学3年も終わる頃・・・就職したらまた人間関係に悩むのが辛いのだと言っていましたね。未来が見えなくなってしまったのでしょうか。

そう言えば息子は不眠に悩まされていて、いつも目の下に隈やしわができていました。それが子供の頃からだったと今頃気付いた愚かな母です。

私は今ひどい不眠に悩まされ、抗不安薬やら睡眠薬を何種類も飲まないといけない状態なのよ。あなたの辛さと、どんなに眠れないことが怖いかよくわかります。

ここ数年で心療内科や精神科にかかる事が特別なことではなくなりつつあります。もう少し生きてくれたらと申し訳なさで一杯です。

一人でも私の息子のような死に方をさせない為に、親はいつも子どもへ心を添わせていなくてはならないと思います。

全ての荷物を下ろした息子の永遠の眠りについて顔を一生心に刻んで生きて行くのです。遺された家族は。

もう一度あなたに会いたいです。



## 生きる

私の姉は、高校生活がうまくいかず悩んでいました。そして、だんだん私達に、「生きていてしょうがない。何もやる事が無い。」と言うようになり、精神的に病気がちになってしまいました。

そんなある日、姉は自殺でこの世を去りました。

姉が自らの命を絶つほど、悩んでいたことに、私は気づいてあげる事が、できませんでした。いや、気づいていたけど、何もしてあげられなかった！！SOSを出していたはずなのに、私は自分の事が精一杯で、姉の悩みに、深入りが出来ず、姉は辛く悲しく、どうしていいか、分からないまま、この世を去って行ってしまったのです。

姉はどんな思いをし、亡くなったのか……。私に何かできることは、なかったのか？

私が、悩んでいたときや、落ち込んでいるとき、いつも相談にのってくれたり、励ましてくれました。

なのに、私は、姉が悩んでいても、何にもしてあげられなかった……。

お姉ちゃん、本当にゴメンネ。

姉の死と同時に、私は姉の死の第一発見者となり、大きなショックを受けました。

人の死は、親族にどれだけの衝撃を与えるか、分かりました。

姉が亡くなり、姉の後を追いたいと思ったことも、何度もありました。

辛くて、何度も自分を傷つけた事も、ありました。

だけど、自分を傷つけて、得るものは何もなかったし、なんの解決にもなりませんでした。

天国にいる姉が喜ぶはずがないし、いつまで経っても私の事が心配で成仏できない。と思い、自ら傷つける事は、だんだんなくなりました。

一人一人がこの世からいなくなるってことは、すごく大きなことで、残された人には、どれだけ悲しいことなのか、知っていたから、死ぬっていうことは出来ませんでした。

いや、死んではいけないのです。

姉の分まで、残された人は、必死で生きていかなきゃいけないのです。

私は、姉の死で、いろいろ考える様になりました。

生きたいけど、辛くて悲しくて、どうすることも出来ず、「死」という選択をしてしまっている。

私は自殺してしまう人達を、少しでも無くしたい。

だけど、私に出来る事は限られていて、何にも出来る事が出来ません。

「辛い」「悲しい」「どうする事も出来ない」「死にたい」……。

そんな人達を、救えるのは、周りにいる私達、一人一人なのです。

周りにいる人達が、自殺という選択をする人を、思い止めるのです！！

ただ、話を聞いてあげるだけでもいい！

少しでも、「死にたい」と、思っている人が、「生きる！！」という、希望になるのです！

生きるということは、とても大変で困難な道でもあります。が、生きている事で、楽しいことや幸せなこと……。たくさんあるはずですよ。

私も、姉の分までこの先、「生きて」ゆきたいと思います！！

最後に……。

お姉ちゃん、天国で元気で幸せでいてね♪

私は、お姉ちゃんの事が、いつまでも大好きだよ！！！！！！

