

あすなろの会（自死遺族交流会）参加ご家族からのメッセージ

私の父は、私が高校生のときに自死しました。自死の数日前に母から父が死にたがっていると相談されていましたが、まだ高校生の私は何もできませんでした。母も他界しており、今でも父の自死の原因ははっきりとは知りません。

自死からすでに20年以上が経ちました。父の自死後、家族の状況は大きく変わりました。今でも家族それぞれが心に大きな傷を抱えています。私も父が自死する前に、死にたがっていると知っていたのに何もできなかったことや、最後に笑って握手と言ってくれたのに、反抗期だったため拒否したことなどを何度も何度も後悔しました。ですが、家族だって辛い気持ちを抱えているのですから、そうした気持ちを家族には話せません。他に話せる人、わかってくれると思える人もいませんでした。辛い気持ちが定期的に襲ってきても、自分でどうにかするしかありませんでした。ですが、こんなに辛い気持ちを自分で納得や、消化することはできませんでした。

そんな中、2年ほど前に自死遺族の会の存在を知りました。初回は、どんな会なのか少し不安に思いながら参加しました。他の方の話を聞き、よかったらお話しますか？と進行役の方から言われ、何からどう話していいかうまく整理できず、思いつくまま長く話をしました。その間話を遮られることもなく、ただただみなさん耳を傾けてくださいました。一月後の会にも、その一月後の会にも、一年ほどは毎月通いました。この会で話したことは外に出ませんし、何も言わないで同じ自死遺族の立場のみなさんが話を聞いてくれます。最初に話せなかったことは2回目に、1回目2度目に話足りなかったと思うことは、同じ内容でも繰り返し話しました。こんなことまで話してもなぁと思うような些細なことでも、すべて話せました。ここなら辛さを全部吐き出しても、何も言われず聞いてもらえるという安心感がありました。

私を感じた辛さ、考えていることなどすべて話せたと感じ、聞いてくれる同じ立場の仲間がいると感じられた頃から気持ちが変わってきました。その頃には他のみなさんのお話も多く聞いていたので、辛い思いをしたのは私だけではないし、この気持ちをわかってもらえる人がいるという、どこかほっとした気持ちもあったのかもしれない。

その頃から、自死した父のこと、それからの家族についてといった過去を考
えることから、私のこれからの生き方に頭が向くようになっていきました。自
死した父やすでに他界した母が、よかった、安心したと思ってくれる人生にし
たいと考えられるほどにまでなりました。これまでは辛い気持ちを抱えるこ
と、自分でどうにかしなくてはという気持ちで手一杯だったのでしょう。それ
が、自死遺族の会に出合ったことで、辛くなればいつでも話せる場があると安
心できるようになりました。今すぐ話せなくても、一ヶ月に一度はその気持ち
を受け止めてもらえる場があると思うと、それだけで安心できます。これまで
に何度も通い、辛さは全部吐き出せたので、毎月通わなくてももう大丈夫と感
じるまでになりました。

自死遺族の会に出会うまで、辛い気持ちを吐き出したい却没有ないの
に、どこにも話せる場がありませんでした。大切な人を自死で失った悲しみは、
一人で抱えきれるものではありません。やっと、やっとその大きな荷物を下ろ
して広げられる場所が見つかった気持ちです。会ですべてを話せたからといっ
て、心の苦しみがきれいさっぱりすべてなくなるわけではありませんが、話す
場がなくて苦しんでいた頃に比べ、私の気持ちはとても軽くなりました。また
辛い気持ちになったら参加したいですし、辛くなくてもみなさんとのつながり
を感じられる大切な場なので、参加し続けていきたいと思っています。
お父さんお母さん、時間はかかったけれど、これからの人生はお父さんたちが
「幸せでよかったね。」と安心してくれるような生き方を探してみるから、ど
こかで見守っていてね。私も、たくさん笑って生きていきたいと思えるよう
になったから、安心して。

長野県精神保健福祉センター及び
保健福祉事務所では、毎月、自死遺
族交流会「あすなるの会」を開催し
ています。

自殺予防週間に向けて当事者であ
る自死遺族の方にメッセージをお寄
せいただきました。

家族が自死で亡くなった場合、そ
の死が「自死」であるがゆえに、残
された人は孤独になりがちです。抱
える悲しみや苦しみ・悩みを共有す
ることによって、癒されることがあ
ります。

残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、誤解を
なくすよう、それぞれの立場での自
殺予防の取組みをお願いします。

平成 22 年度 自死遺族交流会「あすなるの会」

日 時： 北信：毎月第 2 土曜日

中信：奇数月第 4 土曜日

東信：5.9.12月の土曜日

南信：6.10.2月の日曜日

13:30～15:30

会 場： 申し込み時に伝えます

費 用： 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

問い合わせ先：精神保健福祉センター 電話 026-227-1810