

## 平成 23 年度 自死遺族からのメッセージ



二年前最愛の娘を突然失い、生きる希望と絶望、一生分の涙を流す程の悲しみの中、わらにもすがる思いで目に止まったのがあすなろの会の存在でした。同じ苦しみ悲しみをわかちあうこの会に出会ってからは保健師さんを中心に会の仲間も出来、素直に自分の心と向き合い、吐き出すことで辛さ苦しきから少しずつ抜け出してきている気が致します。

今は娘の希望の光であった一人娘（孫）と共に暗闇からようやく光に向かい孫娘の元気やパワーで生かされている自分を感じ、孫娘を私に託して逝った娘に感謝しながら精一杯の愛情をそそぎ、振り返るのはよそうと心掛け、日々過ごしております。

「明日元気になあれ」ノートいっぱい書かれていた娘の心の叫び  
何をしてあげられたらどうか私は 娘の死を無駄にはしたくないと思いながら  
叶えてもらえたら 娘の笑顔をもう一度見たい！ 思いっきり抱きしめたい！ 神様



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「あすなろの会」を開催しています。自殺予防週間に合わせ、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り組みをお願いします。



### 平成23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：奇数月第4土曜日

東信：＜佐久＞4.9.2月 ＜上田＞6.11月

南信：5.8.11.2月の第4日曜日

時間：13:30～15:30

会場：申し込み時に伝えます

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

問い合わせ先：精神保健福祉センター

026-227-1810

