

# 平成 24 年度

## 自死遺族からのメッセージ



### ■ ー前へー

2歳年上の姉を自死で亡くして25年が経ちました。

姉を失った直後は、死という現実を受け入れられず、これは悪い夢ではないかと思うものの、葬儀の準備は着実に進み心と身体がバラバラになるような感じでした。

火葬の帰路車中で段々と冷えていく骨壺を抱いている時に、姉はもう戻ってこないんだと実感したのを昨日の事のように憶えています。

当時の私は、あの時、ああしていれば姉は死ななかったのではないかと自分を責める気持ちと、自死の決断をした姉に対する怒りの気持ちがごちゃ混ぜになり、無気力なのに絶えずイライラしていました。

インターネットも自死遺族交流会も無い時代でしたので、辛い状況から抜け出す方法が分からずに、残された家族だけで耐えていました。

それから5年後に私は結婚し、その後子どもにも恵まれ精神的に順調に回復してきたと思っていましたが、心の奥にしまい込んだ、悲しみと怒りは消える事はありませんでした。

そして今年、姉の遺書を初めて読む事が出来ました。亡くなった直後から遺書がある事は知っていましたが、冷静に読む自信が無く今まで読めずにいました。そこには、死に至った姉の素直な気持ちと、残された家族へのメッセージがありました。私は、長い間抱えていた、悲しみと怒りのごちゃごちゃとした感情が消えていくのを感じました。

25年という長い時間がかかりましたが、穏やかな気持ちで前に進んでいける勇気をもらい、私の新しい人生が始まるような気がしています。

大好きな姉にもう会う事が出来ないのは、悲しく悔しいけれど、天国から見ている姉に前向きに生きている私の姿を見せ続けたいです。



■主人が私の前より旅立ってしまってから6年半たちました。

当初は、いなくなってしまった寂しさにたえられず胸がひきちぎられる苦しみや悲しみが続きました。どうして？なぜ？私を置いて一人でいってしまったの？そんな事ばかり考える日々が続きました。

そんな時「あすなろの会」を知り長野に出かけてみました。自分だけでなく同じような思いをしている人達に会うことができました。その時會に出席していた人と知り合い、主人を亡くした辛い思いを二人で話したりしました。苦しい時辛い時はその友人と電話で話したり、たまにはおあいしています。こういう大切な大事な人と巡り合わせてくれた會に感謝しています。

この頃思うのですが、悲しかったり辛いのは当たり前、大切な主人がいなくなったんだから愛しているんだからと自然に思います。私達は、自死遺族でも凜として強く生きていってもいいんだよね！



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、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、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24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：5,7,9,11,1,3月第4土曜日

東信：<佐久>5,9,12,3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**