



■ 息子よ。

2011年3月11日の東日本大震災のすぐ後… 実家から車で約1時間のところに一人暮らしをしている息子に電話をしました。「今の地震すごかったね。母さん、仕事場の机の下にもぐり込んで一人でふるえていたよ…」「俺は、仕事の車で運転中であんまり感じなかったんだよ。皆(家族の事)大丈夫なの?」…といつも通りの穏やかなのんびりした口調で話し… 私はその時愚かにも2週間後に息子が自ら命を絶つなどとは少しも…何の違和感もおぼえずにいました。

息子が一人暮らしのアパートでひとり冷たくなっているのを私一人で発見してから…早3年がたとうとしています。長い長い気の遠くなる様な道のりだった様にも、あっという間の3年間だった様にも感じます。

3年前は、絶望の海をただひたすら漂っている生きた屍の様な自分でした。

東日本大震災の遺族の方々に寄せられる様々な言魂(新聞、論評、書籍等々に記されている魂の言葉)に どれほどなぐさめられ いやされ はげまされた事でしょう。一步一步手さぐりで暗闇の中を歩いてきました。そんな中自死遺族の会(あすなろの会)に導かれる様に参加しました。私は生の言葉を聞きたかったんだと痛感しました。そして手を差しのべられたかったんだと…。息子は肉体を手離し、魂の存在になりました。同行二人(どうぎょうににん)の相棒として常にゆるぎなく私を支えてくれています。

息子よ!

母さんは生きることを選択したよ!

いつまでも 見守っていてね!

母より。

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。自殺対策強化月間に合わせ、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り組みをお願いします。

平成25年度 自死遺族交流会「あすなろの会」

日程：長野会場：毎月第2土曜日

松本会場：奇数月第4土曜日

伊那会場：5・8・11・2月第4日曜日

佐久会場：6・12月第2水曜日、9月第1土曜日、
3月第3土曜日

上田会場：6月第3日曜日、10月第2火曜日

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。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または保健福祉事務所へ

問合せ先：精神保健福祉センター

026-227-1810