



平成27年度 自死遺族からのメッセージ



振り返ると、あっという間でした

主人を失ったあの時から、約10年たちました。
感情や言葉も忘れ、自分を見失い途方にくれ、生きることがとてもつらい時、自死遺族の会を知りました。夢中で尋ねました。

不安と苦しさを抱えながら、参加者の方の話しを聞く時うまく話せなくてもいいんだと、短い言葉も小さな声も共感できる。その奥を察する時もある。同じ感情が伝わって来ます。深くうなずき、心に止める、時間が過ぎて行く
自分の事を話す時、感情が先走り、うまく伝えられない時もあります。あすなろの会の皆さんとも、長いお付き合いに成りました。

過ぎた10年はとても忙しく、無我夢中で、本当に生きる事で精一杯でした。
今子供達は、たくましい親となり頼りに成ります。
孫は成長し、お金のかかる年頃に成りました。
修学旅行のお土産をどの子もほこらしげに供えてくれます。
私は自分自身の事をあらためて考える歳と成りました。今、いろんな思い込めて「父さん、みんな今日も頑張っているよ！」と声をかけ、手を合わせる毎日です。

スタッフの皆さん、ずっと支えていただきありがとうございます。
心から感謝しております。
そしてこれからもお付き合い下さいませ。



長野県精神保健福祉センター及び保健福祉事務所では、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り組みをお願いします。



平成27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・2月第4日曜日、11月第5日曜日

佐久会場：5月第4火曜日、8月第1水曜日、11月第2火曜日、2月第3金曜日

上田会場：6-12月第3木曜日

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・きょうだい・子。

参加者は、家族を自死で亡くされた方に限定しています。)

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