



## 平成28年度 自死遺族からの メッセージ

長野県精神保健福祉センター及び保健福祉事務所で、自死遺族交流会「あすなろの会」を毎月開催しています。

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、自殺に対する偏見や誤解がなくなるよう、それぞれの立場での自殺対策の取組みをお願いします。

平成27年1月、25歳と半分足らずで息子を亡くしました。それから7回あすなろの会に参加させてもらっています。状況も、遺された家族の思いも立場もみんな違う中で、胸をえぐられるような苦しみとやりきれなさなどをたくさん共有できています。苦しくてどうしようもない時、「一人じゃない。みんな苦しみや悲しみの中を懸命に生きている」と思い出し、気持ちを落ち着かせることができています。

保健師さんにも都度話を聞いていただき、くずれる心を支えてもらっています。

時間が止まるような苦しさの中、ここまで生かしてもらってきました。周りのこともいろいろありますが、自分だけじゃない。支えられています。一生懸命生きる事が供養だと思って、何とか持ちこたえて支え合っていけると信じています。

### 平成28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) 5, 8, 11, 2月 (上田) 6, 12月

南信 5, 8, 11, 2月の第4日曜日

時間： 13:30~15:30

会場： 申し込み時にお伝えします

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

問合せ先： 精神保健福祉センター 026-227-1810

