

平成 29 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は、自死遺族交流会「あすなろの会」を定期的を開催しています。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。

2年半前に妻を自死で亡くしました。仕事のストレスでうつ病を患い、1年間の休職のあと退職し、非常勤の仕事しながら通院して治療しておりました。病気の元になった仕事から解放され、よい方に向かっていると思っていました。そんな中、突然自分で命を絶ってしまったのです。うつ病による発作的な行為だと私は思っています。

遺書もなく、突然おとすれた別れは大きなショックでした。うつ病に対する認識の甘さにも後悔しました。「なんで、どうして」「…すればよかった」というような気持ちでいっぱいでした。



そんな中、家族が「あすなろの会」の事を知り薦めてくれました。思い切って参加して、同じように苦しくつらい思いをしている方々や保健師さんたちのお話をお聞きし、また自分の気持ちも聞いてもらいました。それから都合がつくかぎり、参加させて頂いています。同じ思いを共有したり、別の考え方を聞いて勉強したり、私にとって癒される時間です。まだ、暗いトンネルを抜けられない状態ですが、あすなろの会に助けて頂きながら前向きな気持ちで生活して行きたいと思っています。

平成 29 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 6, 9, 12, 3月の第 3 土曜日
 東信（佐久）5, 8, 11, 2月
 （上田）6, 10, 1月の第 3 木曜日
 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

