

令和元年度

自死遺族からのメッセージ



一昨年の桜の花が咲く頃、27歳の娘を亡くしました。小さいころから挨拶がしっかり出来、思いやりの心を持った子でした。思春期頃からアトピー性皮膚炎やうつ症状が出てしまい、悩み事も多かったように思います。少しでも良い方向へと一緒に努めて来たつもりでしたが、娘の本当の苦しみや瞬時の感情の変化を側にいても気づいてあげられませんでした。娘が居なくなってから、泣けない日々が続いています。事後1ヶ月し職場へ戻った際、保健師が、インターネットで調べた「あすなろの会」の情報を知らせて下さいました。毎月参加させて頂き、お話をお聞きし、自分の思いも少しずつ聞いて頂きました。また、遺族の方が書いた本や文集を毎回お借りしました。自分の思いと一致する言葉や文章をひたすら探し、見つける事で、心が落ち着きました。今もまだ泣けません。時々心が壊れそうな思いに駆られる事があります。でも「あすなろの会」を通して、出会った方々や会の存在を思う事で感謝の気持ちが湧いて来ます。この思いを支えに、毎日を大切に過ごして行きたいと思っています。

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」を定期的に開催しています。

今年度も、あすなろの会の参加者の方よりメッセージをお寄せいただきましたのでご紹介させていただきます。

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取り組みをお願いいたします。

令和元年度 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1土曜日

東信 (佐久) 不定期 年4回 (上田) 不定期 年3回

南信 不定期 年4回

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ております）

参加申込：精神保健福祉センター及び保健福祉事務所

問合わせ先：精神保健福祉センター 026-227-1810

