令和2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。

3年前に、当時高校生だった長女を自死で亡くしました。長女は心身の不調があり、学校の勉強についていけないことを悩み、復学を試みたものの、自ら命を絶ちました。

家族への影響は今でも計り知れず、毎日呆然としながら自責の念にかられ、長女が亡くなるまでの対応を何万回と悔い、時計が止まったまま、現在も前に進むことができない家族もいます。私も、長女の自死を防ぐことができなかった責任の重大さを痛感し、現在必死に仕事をしながら、どん底であった家庭と家族の気持ちを、少しでもフォローすることを心掛け、生活をしております。

「あすなろの会」は、妻から県のホームページに案内があることを教えてもらい、昨年の秋から参加させていただいています。ご家族を亡くされてから、10～20年以上が経つ方々も参加されていますが、「自責の念、無念、悔しさ」の気持ちは、全く変わっていないお気持ちを伺い、改めて事の重大さと共に、遺族の皆様が現在も精神的に苦しみ、悲しみを抱えながらも必死に生活されていることを知り、「この苦しみ・悲しみは一生ものだ。」と感じたと共に、「苦しいのは、自分だけではない。」「この会は、普段人と言えない自死遺族の方々の本音や気持ちを正直に語り合い、励まし合える貴重な会である。」と思うようになり、救われた、感謝の気持ちで一杯です。

今後も、スタッフの方と遺族の皆様のお心遣いを支えに、現在も精神的に苦しい状況ではありますが、前を向いて生活していきたいと思っております。

自死遺族交流会「あすなろの会」

- 日 程： 長野 毎月第2土曜日
松本 年数回開催
佐久 年数回開催
上田 年数回開催
伊那 年数回開催
- 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
026-266-0280