

令和7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」を定期的で開催しています。

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。自死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。

2019年、22歳だった次女を自死で亡くしました。

あの日から、私と家族の世界は静かに色を失い、今も胸の奥に深い痛みが残っています。

娘は、明るくて優しく、人の気持ちに敏感な子でした。

その繊細さが、時に彼女自身を苦しめていたのだと、今になって思います。

「もっと話を聞けたら」「もっと支えられたら」そんな後悔は、今も私の中で消えることはありません。

けれど、娘は決して“弱かった”わけではありません。

誰よりも頑張り続け、限界まで耐えて、それでも苦しみが心を追い詰めてしまったのだと思います。

自死は、本人の性格や努力の問題ではなく、追い詰められた心が限界を超えた末の行為だと、娘を通して知りました。

遺族として生きる日々は、静かな孤独との向き合いでもあります。

時間が経っても悲しみは薄れず、ふとした瞬間に娘の笑顔や声を思い出し、胸が締めつけられます。

今、生きていたら29歳、どんな女性になっていたでしょうか... 考えてもしょうがない事とはわかっていても想いを馳せる日々です。

あすなろの会のように、気持ちを共有できる場があることで、私は少しずつ息をつけるようになりました。

自死には、今も多くの誤解や偏見があります。

「もっと頑張れたはず」「家族が気づけたのでは」そんな言葉は、遺族をさらに傷つけ、孤独にさせてしまいます。

自死を“特別な誰かの出来事”ではなく、誰にでも起こりうる現実として受け止めてほしい。

苦しんでいる人が声を上げやすい社会に、そして遺族が安心して悲しみを語れる社会に近づいていけるよう、理解の輪が広がる

ことを願っています。

娘が生きた時間は短かったけれど、確かに愛され、確かに存在した大切な命でした。

同じように大切な人を亡くした方が、少しでも孤独から解放されますように。

偏見のない社会に向けて、私も小さな一歩を続けていきます。

自死遺族交流会「あすなろの会」

日 程：長野 原則毎月第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

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・子ども。対象者以外
の方の参加はお断りさせていた
だきます。）

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

※遺族以外の方にも対象を広げた、自死
遺族等交流会「こもれびに集う」も不定期
で開催します。詳細は精神保健福祉セン
ターホームページにてお知らせします。