



平成26年度 自死遺族からのメッセージ

私の妻は、ちょうど9年前の残暑が厳しい日の夕方に亡くなりました。

妻は、職場の人間関係が原因でうつ病に罹り、3年ほど通院と入退院をしていましたが、その間、何度か自殺を企図したことがありました。私は、そんな妻に対し、「僕がずっと寄り添って見守っている。病気は必ずよくなるから、決して死なないで。」と言い続けていましたが、病状は、理由もなく希死念慮にとらわれてしまうというものから、亡くなる前には、病気の苦痛からもう逃れたいという自殺願望へと変化していました。妻の死は、決して自らの選択によるという単純なものではなく、追い込まれた末の結果でした。

妻の死後、私は、なぜ妻の死を防ぐことができなかったのか、延々と過去のことを思い返しては、こうしていればよかった、妻の些細な言動の中にSOSのサインがあったのではないかと、もっと注意深く対応していればなどという後悔ばかりで、一人になってしまったアパートで自分を責め続ける日々が続きました。

自死に対する社会的な偏見は、当然ですが考えました。そのような世間の目を気にして、通夜・葬儀を親族のみで行ったときから私の社会からの孤立は始まりました。そんな辛い日々は1年以上続きましたが、新聞記事で自死遺族会の存在を知りました。まだ「あすなるの会」と命名される前のことです。参加の連絡を入れること自体ハードルが高く躊躇しましたが、思い切って連絡をすると、センターの担当者が本当に親切に案内してくれました。

あすなるの会に参加するまで、妻の自死に関して語る機会は全くありませんでした。それは、家族との間でも同様で、ただ一人で苦悩を抱え込んでいました。ところが、あすなるの会に参加して、自責感や孤独感や社会からの深い孤立感は、決して特別なものではなく、自死遺族の皆さんが同様の経験をしていることを知りました。大切な人の死とどう向き合ってきたのか、実体験に基づいた心情や対処方法などを聴けたことは、本当に貴重なことでした。自分が一人ではないと知らされるとともに、自らを顧みて、自分の人生と向き合い直す機会にもなっています。

あすなるの会は、自死遺族のみで運営する自助グループとは違い、経験豊富なセンター担当者が主催しサポートしてくれる会です。そして、いつ参加しても、例え一人の参加者がなくても必ず開催されます。また、参加できないときでも連絡の必要はありません。自死遺族のために扉はいつでも開かれています。私にとって、そのような安心できる居場所があることが本当に貴重です。

自ら命を絶つ人が、十数年ぶりに年間3万人を下回ったというニュースを聞きましたが、その遺族は、その何倍もおり、多くの方が孤立していると思います。残された遺族の苦悩は一人一人違うと思いますが、あすなるの会に参加するようになって、自分を必要以上に責めても先には進めないことに気付かされて、少しずつですが気持ちが楽になってきました。妻を失ったことは、一生忘れることはできませんが、どうやって折り合いを付けていけばよいのか、あすなるの会に参加しながら学んでいます。

私は、現在、間違いなく立ち直りの段階の途中にあり、妻も、私が前を向いて人生を歩いていくことを望んでくれていると思います。



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、誤解をなくすよう、それぞれの立場での自殺予防の取組みをお願いします。



平成26年度 自死遺族交流会「あすなろの会」

日 程：長野会場：毎月第2土曜日

松本会場：奇数月第4土曜日

伊那会場：5・8・11・2月第4日曜日

佐久会場：5月第3木曜日、8・2月第1土曜日、11月第2木曜日

上田会場：9月第2木曜日、12月第3木曜日

時 間：13:30～15:30

会 場：申し込み時に伝えます

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・きょうだい・子。

参加者は、家族を自死で亡くされた方に限定しています。)

参加申込：精神保健福祉センターまたは保健福祉事務所へ

問合せ先：精神保健福祉センター 026-227-1810