

# 令和5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。

私は約一年前に当時高校三年生の次男を自死で亡くしました。一年余ですのでそれほど時経っておらず、いまだに苦しく辛い日々を過ごしております。当時は後を追うことを考えるほど精神的に追い込まれておりました。次男は学校内でのいじめや精神的な疾患が有ったわけではなく、部活も活発にこなす、ごく普通の高校生で、受験に備え勉学に励んでおりました。実際私にはそう見えたのですが、亡くなる当日、走り書きで「勉強に疲れた、生きるのにも疲れた」とメモを残し逝ってしまいました。当初は電車関係の仕事に就きたいと専門学校を目指しておりましたが、高校の部活で英語に興味を持ち成績が上がるにつれ、それを活かすための大学を目指し受験勉強をしておりました。

そんな中、思いもなかった事態に直面し、いまだに現実を受け止めることが出来ずにいる状況です。

この辛い気持ちを誰かに話したところで理解してもらえる事ではありません。また気を遣ってくれる方もいらっしゃいましたが、残念ながら何の慰めにもなりません。そんな状況下で、藁にも縋る思いで調べていく中でこのあすなろの会の存在を知りました。同じ境遇の方たちとお話ができる機会があることを知り、全てに後ろ向きだった気持ちを変え勇気をもって長野会場のあすなろの会に参加してみました。

自分と同じ境遇で辛く悲しい思いをされている皆さんとお話することにより、胸のつかえが徐々に取れていくような感覚になりました。もちろん悲しみや辛さが無くなることはありません。しかしあすなろの会に参加している時間は悲しみを共有でき自分が話していても解ってくれているという気持ちになります。

この見える世界を離れた次男は常に私の近くにいると思っています。そして私たち家族を守ってくれていると信じております。こんな話をするとう「そう思いたい気持ちはわかるよ」とでも言われそうですが、あすなろの会で話すと解ってくれているような気がします。その後も松本会場も含め何回か参加していただいておりますが、悲しく辛い思いをされた皆さんが正に分かち合いをする場だと認識しています。

## 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