

# 令和6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、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。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。

## 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

大学生の娘を喪ったと知った時、私は娘のことを思うと同時に“これでもう娘の心配をしなくていいんだ”という気持ちになりました。冷酷な母親です。周囲の人に“自分を責めないでね”と言われましたが、自分を責めるよりもむしろ“みんなをこんなに悲しませて、何てことをしてくれたの！”と娘のことを責めました。

次第にいろんな感情が渦を巻いて、娘に精神疾患があったとはいえ“なぜ？どうして？”、“あの時こうしていれば、あんな事を言わなければ”と後悔は尽きません。

“人間の寿命というのは生まれた時から決まっている”、“病気だったんだね”、“楽になったんだね”、そんな周囲の言葉に納得した反面果たしてそうだろうか？娘はまだまだやりたい事が沢山あって、もっともっと生きてかったはず、そして私もずっと一緒に過ごしたかったと思いました。

月日が経つにつれ、誰かに話しを聞いてほしいという気持ちが強くなりましたが家の中では娘の名前を出すこと、まして娘の話しをすることは家族をより悲しませてしまうと思いきませんでした。

そんな時、自死遺族の会のことを知り参加しました。最初に思ったのは私だけではないんだという事、そこは安心して娘の話しができて娘をそばに感じられる、ただ黙って話しを聞いてもらえる場所です。

“時間薬”などというものはないと思っていました。6年が過ぎましたが悲しみが薄れたわけではありません。しかし、娘のことを考える時間は少なくなりましたし、娘のことを思って涙を流すことは殆どなくなりました。

いつの間にか娘に対して懸命に生き抜いたことを褒めたいと思う気持ちも芽生えました。

一緒に過ごした21年間は消えることはありません。そのことを大切にしながらこの先もずっと娘のことを思う日々です。