

自死遺族
体験談

自殺で親を亡くして～自死遺児の立場から～

僕は今、奨学金を借りて大学に通っています。今日は、自殺に対しての認識を皆さんに持って欲しいと思って来ました。

家族構成は、父と母と僕の3人家族だったんですが、お父さんは、休みの日に僕と一緒に公園に行って遊んでくれたり、お母さんも楽器を教えてくれたり、幼少時代、僕はすごく幸せを感じていました。

しかし、小学校の高学年ぐらいの頃、僕はあまり家庭に愛情を感じられなくなりました。でも僕は、父の愛情が欲しかったから、構って欲しくて不真面目になってみたり、逆に試験を頑張って100点を取ってみたいとしたんですが、愛情をもらうことが出来ませんでした。仕事は仕事で忙しかったと思うし、お父さん自身もすごく余裕がなかったと思います。

中学2年生の時に、親戚が倒れて、危篤状態になりました。僕とお母さんだけお父さんを残して、親戚のお見舞いに行きました。夜遅かったのでその日は現地に泊まることにしました。その夜に、父から電話がかかってきました。「さみしいから、帰っておいでよ」という電話でした。僕は、父のことが大嫌いだったし、「やだ、やめとく」と言って電話を切りました。

次の朝、僕と母は自宅に帰りました。家の前にスーツ姿の大人の人が2人いました。父の職場の人で、お父さんが無断欠勤をしているということでした。

僕と母は、家の中に入って父を捜したんですが、皆で捜しても父を見つけられず、とりあえず、自分の部屋に帰り、クローゼットを開けました。そこで…、父が首を吊って、亡くなっていました。

その時僕は、無意識のうちに大きい声を出していて、父の職場の人が急いで来て、僕の目をぱっと隠して「見ちゃだめだ」と言われました。でも、首を吊っている父の姿は今でも忘れられません。

あれだけ嫌っていた父のはずなんですが、いざ死なれると、自分にとってかけがえのない人だったのだなと痛感しました。大嫌いだったはずなのに、涙が出てきて、冷たくなっている父の体を触ったり、棺桶に入っている父を見ると、あれだけ憎かった父なのに、涙が出てきました。父を失って自分の価値観を失って、住む場所も社宅だから失って、何もかもどうでもよくなりました。

それから僕は、母の地元に戻ってきました。ただ、僕としては、立ち直れる訳もなく、お父さんも自殺をしたし、僕も生きていてもしょうがないのかなと思うようになりました。でも、自殺をした父を見ると、自殺もできなくて…。無気力で何もする気もなく、学校にもあまり行かず、家にいて何もしていませんでした。あの時は、何にも希望もかけらもなかったと思います。

母は母でおそらくしんどかったと思うのですが、僕のために頑張ってくれていました。その時は全然感謝できていなかったと思うのですが、今となってはすごく感謝しています。

そんな時に、奨学金を借りることの出来る団体を通して、自殺で親を亡くした経験を持つ先輩たちに出会いました。皆、辛い現状の中で社会に出て、自殺を何とかしたいということを訴えている姿を僕は見る事ができました。たとえ親を亡くしても、それを恥じることなく、社会に向けて訴えていく姿に僕は憧れに似た感情を持って、自分のモデルを見つけられたというのが大きな収穫でした。

僕がこうやってここで話をしているのも、自殺の現状を知ってもらいたいというのもありますし、僕が何か公表することで、誰か一人でも自殺を思いとどまってもらえたり、同じように自殺で親を亡くした人が、私もそうだと共感してもらえたり出来ればと思います。

自殺で親を亡くした子どもの支援を考えた時に、やっぱり、同じ体験をしている先輩が話を聞いて

てくれて、自殺で親を亡くしてもちゃんと胸をはって生きていていいんだと思えることが大きいのかなと思います。

僕の場合、先輩たちと出会えたから話せたというのが大きくて、それがなかったら、絶対に話せないというのがあるから、普通は、自分のことを話せないという孤独感がきつとあると思うんです。学校の先生に求めすぎてもいけないのかもしれないですが、そこでやっぱり、先生が話を聞いてくれたりすると、もしかしたら救われる子もいるのかなと思います。

野崎 望聖（大学生）

平成21年度自死遺族支援研修等事業「自死遺児支援のためのつどい」より

遺児 の声

自死遺児による鳩山総理への表敬訪問

平成22年2月25日、自死遺児5人が首相官邸に鳩山総理を表敬訪問し、それぞれの思いを綴った『感謝と希望のメッセージ』を直接、総理にお渡ししました。自殺対策基本法ができていなかった頃から自殺対策の重要性を訴え、いま自らが先頭に立って対策に取り組んでくださっていることへの感謝の気持ちをお伝えすることができました。

ただ同時に、私たちがずっと抱えてきた率直な悔しさもお伝えしました。もし政府がもっと早く自殺対策に取り組んでくれていたならば、私たちの大切な家族は自殺せずにすんだかもしれません。今後、自分たちと同じような体験をする遺児や遺族がもうこれ以上増えないように、ぜひ実効性のある対策を推し進めてくださいと、多くの自死遺族が抱えている率直な感想も、あわせて述べさせていただきました。

この日の体験は、私たちにとって大変貴重なものとなっています。総理として、また政府として、自殺対策により一層真剣に取り組んでいくという姿勢を見せてくださったことは、全国の遺児たちにとっても、きっと大きな励みとなっているはずです。



自死遺児有志 代表 根岸 親

状況、死生観などが複雑に関係しており、自殺を考えている人を支え、自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が必要である。また、このような包括的な取組を実施するためには、様々な分野の人々や組織が密接に連携する必要がある。

世界保健機関の自殺予防ガイドラインでも、「総合的な取組」として、「自殺が様々な

要因からなる複雑な現象である点を踏まえて、生物・心理・社会的視点から包括的な取組をしていかなければならない。単一の組織の取組では不十分であり、様々な分野の人々や組織が効率的に協力する必要がある。」と同様の認識が示されている。

具体的には、うつ病患者等の自殺の危険性の高い人や自殺未遂者の相談、治療に当たる保健、医療機関では、心の悩みの原因となっ