

組みの中で防止に関する三つの役割が示されている。第一はプリベンションといわれる自殺の予防、第二はインターベンションといわれる救急医療等の危機への介入、第三はポストベンションといわれる自殺が起こった後のケアである。自殺対策基本法及びそれに基づく自殺総合対策大綱においてもこのような認識を踏襲しており、自殺対策は、

- 〈1〉事前予防：心身の健康の保持増進についての取組、自殺や精神疾患についての正しい知識の普及啓発等自殺の危険性が低い段階で予防を図ること。
- 〈2〉自殺発生の危機対応：現に起こりつつある自殺の危険に介入し、自殺を防ぐこと。
- 〈3〉事後対応：不幸にして自殺や自殺未遂が生じてしまった場合に家族や職場の同僚等他の人に与える影響を最小限とし、新たな自殺を防ぐこと。

の段階ごとに効果的な施策を講じることとしている。

自殺は自殺者だけの問題にとどまらず、遺

された家族等にも深い心の傷を負わせかねない。しかも、意識調査では、周りに自殺をした人が「いる」と答えた者は34.7%にも上っており（第2-20図）、事後対応は国民の多くに関係する重要な取組である。

自殺に対する偏見から、多くの遺族は、孤立しており、心の苦しみを誰に語ることもできず、人目を気にして、思い切り泣くことも笑うことも許されないとされている。遺族自身が心の痛みにより精神疾患にかかってしまったり、最悪の場合、後追い自殺の危険も生じかねない。また、自殺未遂は明確な自殺のサインであり、未遂者に対しては十分な心のケアが不可欠である。

こうした未遂者や遺族等への事後対応は、再度の自殺や後追い自殺を防ぐことも期待され、将来の事前予防にもつながるものである。我が国のこれまでの自殺予防の取組の中で、事後対応については、十分な取組がなされていないことを踏まえ、今後、事後対応に積極的に取り組むことにより、各段階の施策がバランスよく実施されることが重要である。

## 遺族の声

### 自死遺族の体験談

「近所に恥ずかしいから、こんなことはもうやめてくれ。」

この言葉は、母が自死未遂をした時に母に向かって吐き捨てた言葉です。

今となってはこの言葉が今の自分を苦しめ、取り返しのつかないことへ繋がるなんて思ってもみませんでした。

私の母親は11年前、自ら死を選びました。

父親との離婚、うつ病、仕事でのトラブル、そして孤立。自殺未遂。同居していた家の中では常に不安とやりきれない想いで精神的に不安定な母に冷たく当たっていました。当時「眠れない、仕事でミスをして怒られた、仕事へ行きたくない」と嘆く母親に対して私は、ただ理解できず、時にはひどい言葉を投げかけたり、突き放すような態度を取ったりしていました。次第に母親の行動が家族への大きな負担となり、いっそ家内や子供達を連れて別々に暮らしたいと思うほど厳しい状況になっていました。

そんな時、母親が自死未遂を起こし、母親に最初に言った言葉が冒頭の言葉でした。自死をしようと行動を起こした母親の気持ちよりも、私自身や家内、子供の事が大切で、母親の行動に私自身迷惑をかけられたと思っていたのだと思います。酷い考えでした。

それから母親は数か月後の大晦日の日、家を出て、今度は本当に自死を選びました。

それから残された家族の苦しみが始まりました。

まさか本当に死を選ぶとは、私が殺してしまったようなものだ、どうして苦しみを理解してあげようとしなかったのか。すべては遅かった、母親に対し、とりかえしのつかない事をしてしまった自分を責めました。

近所や周りではすでにひそひそと立ち話をする姿、よそよそしい姿がありましたが、その事に私自身が一番嫌がっていたはずなのに、そんなことに対してはもうどうでもよくなっていました。

母親の今までの行動の中で、「何もしたくない、眠れない」と訴えていた時、どうして向かい合っただけであげられなかったのか、ずるい考えをしているのではと何故突き放してしまったのか、どうして孤立させてしまったのか、きっと私のことを恨んでいるのに違いない、母親に合って話を聞きたい、謝りたいと何度も何度も考えました。

母親がいなくなってから常に襲ってくる自責の念に苛まれる自分と、突然静かな生活に戻った事へ安堵感を感じる自分への醜い罪悪感、残された家族の中での父親としての立場、家内、子供には辛い表情を見せまいと我を張る苦しさが入り混じり、誰にも相談出来ず、何とか自分を抑えることに必死になっていました。

それから家族の中では母親のことには一切触れることができない気まずい雰囲気での生活の中、母親の友人知人が尋ねて来ても「母親はここにはいません」と偽って答えたり、当時5歳や3歳だった子供達が私や家内に尋ねる祖母が家に居ない理由に対しても理解出来るように伝える事が出来なかったり、ただ年月が経ってだけで、母親の自死の事に向かい合えない、避けようとしている自分に自問自答する日々、決して消えない繰り返し襲ってくる自責の念を抱えながらも生活をしている自分がいます。

11年経ち、分別の付く年齢になった子供達へ未だに祖母の事に向かい合って伝えることが出来てはいません。子供達もあえて祖母の事に触れようとしないのは、何か感じているのだと思います。

時代が変わり、身内から自死者を出してしまった残された家族への理解が、社会的にも地域的にも少しずつですが前に進み、自死に対して向かいあう為に遺族が集まる分かち合いの会や、行政側のサポート環境が整いつつあります。

このように自死者が増加している混沌とした時代の背景に、自殺によって辛い思いを抱えている残された自死遺族や友人、知人達がいる事に対し理解を深め、社会全体の問題として考えていただければと思います。

自死者を減らし、不幸にも自死者を出してしまった者への偏見をなくす社会になることを社会全体で取り組む事が必要だと思います。

浜松わかちあいの会 木下 貴志  
自死遺族支援のためのスタッフ養成研修会より