

自殺者の遺族を支える

—心のケアと自殺のサイン—

横田 康生

(自殺防止センター所長)

河中 順子

澤井 登志

糀矢 美智

岸田 英子

古布 絹代

(自殺防止センターボランティア)

<要旨>

年間の自殺者が3万人を超える現状の中、自殺者の遺族の数は、推定できかねる数にのぼっていると思われる。

近年、自殺防止センターの相談電話でも、遺族の方からの電話を受けることが多くなった。遺族の方々は悲しみの中で、自殺を考えることも多いことを知り、私達は自殺防止活動の一環として、遺族の方々の深い悲しみに寄り添い、その大きな傷を癒していただく為に、何が出来るのかを考えてきた。一遺族の方が「同じ悲しみを味わった者同士が共に語り合える場があれば」と切々と訴えられたことをきっかけに、遺族の方が心を開いて話し合える会「自殺防止センター 自死遺族の会」を発足させた。この会に参加された遺族の方々が悲しみ、憤り、自責、怒りなどの思いを自由に話し合い、重く閉ざした心の扉を開いて、新しく生きる方向を見つけていただく場として、この会を活用されることを願うものである。

<キーワード>

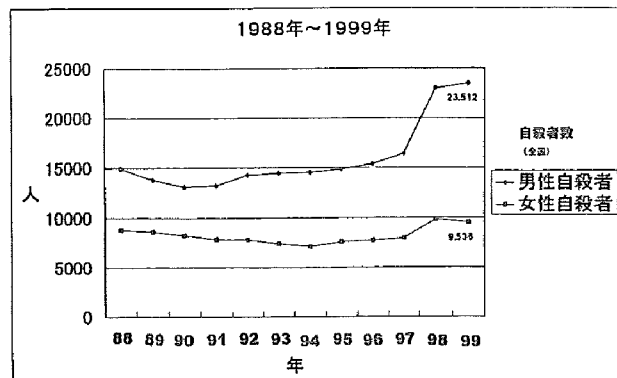
自殺防止 自死遺族の会 心のケア 自殺のサイン

自殺防止について

「NPO国際ビフレンダーズ大阪 自殺防止センター」は、自殺防止を目的に、1978年1月20日、大阪府中央区東心斎橋にある島之内教会内に開設された民間のボランティア団体である。電話を中心に24時間体制で、絶望、孤独、抑うつなどにより、自殺を考えるまでに悩んでおられる方々を「傾聴とビフレンディング」で感情的に支えている。世界的な組織の自殺防止の団体「国際ビフレンダーズ」(世界41か国約350センター)に加盟し、日本支部として活動している。

年間約二万件前後の電話を受けており、開設以来23年間に受けた電話の数は37万件にのぼる。現在約80名の研修を受けたビフレンダ

ーが、一日5交代で電話を受け、自殺防止に努めている。



自死遺族の心のケア

1998年、年間の自殺者の数は32,863人、1999年はさらに増加して33,048人という最悪の数字を示した。激増する自殺者の背後には、その数倍の遺族がいると推定される。何年たっても、消えることのない深い心の傷を抱きながら、しかもそのことを話すことさえ出来ず、心の奥深くしまい込んで生きる遺族の方々の気持ちを考えるとき、自殺防止センターは電話相談者への感情的支援と同様に、自殺遺族の方々に対する「傾聴とビフレンディング」が必要であると決断した。あしなが育英会発行の「自殺って言えない 自死で遺された子ども・妻の文集」の小冊子も、この決断を促す機動力のひとつとなった。

7月28日、全ボランティアに呼びかけ、「自死遺族の会準備会」を設定した。遺族の方々の気持ちを、より深く理解するための研修が必要であるとの判断から、8月25日 当センターと関係の深い遺族の〇氏にご参加いただき集いをもった。娘さんを過労死で亡くされ、その悲しみを活動の原動力にされ、「学校事件・事故遺族の会」の活動を続けておられる〇氏は、遠慮がちに「同じ思いをしたものでなければ、遺族の気持ちはわからない」と、ご自分の体験や悲しみを語られた。

自殺のサイン

自殺：13の危険信号

- <1> 自分の内に引きこもり、まわりの人とかかわりを持ってない。おそらく専門的な治療が必要です。
- <2> 家族の誰かが自殺している。
- <3> 自殺を試みたことがある。
- <4> 自殺の方法を決めている。身の周りの整理は自殺を計画していることを示しています。
- <5> 憂鬱な状況を不安な口調で訴える。
- <6> アルコールや薬物に依存している。
- <7> 肉体的苦痛を伴う病気にかかっている。長期にわたる不眠を訴えている。
- <8> 役立たずで無用な人間だと感じている。年配の人では引退を認めたくない気持ちがある。
- <9> 疎外感、孤独感、根なし草のような漂流感に悩んでいる。
- <10> 人との接触がほとんどない。
- <11> 自分なりの人生哲学を持っていない。たとえば信仰がないなど。
- <12> 金銭上の心配事がある。
- <13> 気分が上下している時、最も危険なのは気分が少し良くなりかけた時です。まさに、そういう時には、自殺を実行するエネルギーが生まれるからです。

自殺のサインにもみられるように、遺族にとって自殺を考える辛い日々の連続であるが、とりわけ最初の一年が辛い。「昨年の今日は、生きていたのに」と思うとたまらなく、ともすれば死が頭をかすめ、ふっとひきずられそうになる気持ち。ご自分の体験から遺族の方に「辛いときはいつでもFAXで気持ちを書いて送ってください」といい、それに即返事を書かれているとのこと、私達の24時間年中無休の相談活動と相通じるものを感じた。

9月22日、朝日新聞で「遺されて」を掲載されている石田・斎藤両記者をお迎えして、取材にあたられての「自殺」と認められない、認めたくない遺族をとりまく状況をお聞きし、遺族に対する社会の偏見を再認識させられた。

自死遺族の会

私達にできることは何か、それは遺族の方々が「ここでは何を話しても大丈夫。非難されることも、哀れみの目でみられることもない」と心の奥の思いを話していただける場をつくること。この会を通じて遺族の方同士がつながりを持って支え合っていただけること等を願いながら、平成12年12月2日(土)14時より、大阪市中央区東心斎橋の島之内教会内において「第一回 自殺防止センター 自死遺族の会」を開いた。

センターから3名、東京自殺防止センターから1名、計4名のスタッフとゲスト6名(男3名 女3名)の参加があった。以降2月・4月・6月と2ヶ月に一度の間隔で現在までに4回を開催した。その都度6名~7名の参加があった。

これまでためていた思いを涙とともに堰をきったように話される方。一言一言をかみしめるように物静かに話される方。ポツリポツリと言葉少なく話される方。話せたと感じるのは時間や言葉数ではなくどれだけ重い心を表出することができたかである。亡くされたのは親・夫・妻・子とさまざまであるが遺された方々に共通の思いは

- ①大切な人を失った悲しみ
 - ②自分を遺して死を選んだ人への憤り
 - ③自殺を止められなかった自分に対する自責の念
 - ④自殺の原因となった状況や相手に対する怒り
 - ⑤自殺者の遺族に対する周囲の反応 (批判、叱責、同情、安易な慰め)
 - ⑥辛い状況や悲しみから逃れたい (死が頭をよぎる)
- など複雑である。

自殺者を出したことは社会で生きていく上で、大きなペナルティになるのが現状である。誰にも話せない。自殺であることを明確に出来ない。家族の中でさえも語らない。心の奥に諸々の思いを押し込めて、「私は大丈夫」を一見強く生きているように見える彼ら。前向きに生きる姿勢は周囲に受け入れられるのである。

回を重ねるうちに、参加者の表情が変わってきたことに気づく。それは参加者同士でも気づく。閉じ込めていた思いを話すことによって心が広がる。死を選んだ人の選択を受け入れ、肯定的に考えることにもつながる。「あの人の死が私に〇〇を教えてくれた」と、生き甲斐探しも始まっている。ここでは毅然としていなくてもいい。泣きたいだけ泣き、話したいことだけ話せばよい。遺族となって日が浅く、まだ思いを話せない人もいる。同じ時間を共有するだけで十分と感じられる時期もあるようである。急ぐことはない。自分のペースで参加すればよい。参加者同士は、言葉を選び、丁寧に関わっている。自殺遺族としての経験が、自然とそうさせるのである。この安心できるひとときを求めて、遠方から参加される方もある。

私たちに出来ることは、電話を受けるのと同じ「傾聴とビフレンディング」遺族の方が安心して気持ちを話していただけるように場をつくること、唯それだけである。もっと言えば、一緒にいることだけでも知れない。

自殺者の遺族に対するケアに目が向けられてまだ日は浅いが、私達は自殺防止活動の一環と

してこの会を大切に育てていくことに取り組んでいる。

毎日新聞 2001年2月19日 朝刊

同じ悩みを持つ人と、心の痛みを分かち合って。NPO法人「田沼ビフレンディング・大阪自殺防止センター」(中央区、田沼生所屋)はこのほど「自殺遺族の会」をつくった。自殺者の遺族が互いに心の内を語り、精神的に支え合うのが目的だ。

1978年に設立された同センターは、自殺を考える人からの電話相談に乗ってきた。年間の相談者の数が最も多かったのは98年で、男女とも1万人を超え、延べ2万4357人。その後年間2万人前後が、電話をかけてくる。この中に、身内が自殺して苦しむ人も少なくない。

「周囲から『家族の愛憎不足が原因なので』と冷やかな目で見られる」「身内の自殺を理由に結婚が破綻になったり、就職内定を取り消された」「悩みを打ち明けられる相手がいない。自分も生きていくくない」——など、悩みは深刻だ。

田沼所屋は「自ら死んだ人の遺族は、自責の念に駆られたり、社会の誤理解に苦しむケースが多く、自殺の危険性が高い。弱された

自殺防止センターが「遺族の会」を結成

家族がお互いの苦しみを話し合える場が必要」と考え、「自殺遺族の会」の結成を呼び掛けた。

今月3日に開かれた会合には6人が集まった。夫を亡くした女性は「なぜ自分を強して死を選んだのか」と落ち込んだが、会に加わって、前向きに每天られるようになったという。田沼所屋は「『誰かとながっている』という実感があれば人は生きて行ける。この会が、人間関係を取り戻すきっかけになれば」と話している。

同センターは電話相談ボランティアも募集している。ボランティアの問い合わせは06・6251・4339。相談は06・6251・4343。【小寺 克幸】

電話相談に応じる田沼所長

自殺者の増加とともに、自殺遺族が増加しています。近年、「自殺防止センター」でも、自殺者の遺族の方からの電話を受けるようになりました。

自殺遺族の方々が、今まで話せなかった気持ちを語り合い、互いに心を癒していただく場として、今回「自殺遺族の会」を発足させました。この会の発足には、安田生命社会事業団からの助成をいただきました。