



悩まずに 聞かせてください あなたの気持ち

自死遺族・自殺予防こころの相談電話

きょう・こころ・ほっとでんわ

こころまる
☎ 075-321-5560

相談受付時間：月～水曜9時～12時
木・金曜13時～16時
(祝日・年末年始を除く)

または

こころの健康に関する 相談専用電話

おはなし
☎ 075-314-0874

月～金曜 9～12時・13～16時
(祝日・年末年始を除く)

京都市こころの健康増進センター

TEL.075-314-0355 FAX.075-314-0504
<http://kyoto-kokoro.org/>



大切な人を 自死でなくしたあなたへ

－ひとりでかかえこまないで－



京都市こころの健康増進センター

日本では、 自死で亡くなる方が 1日に50人を超えています。

- 自死で亡くなられた方の90パーセント以上が、うつ病、アルコール依存症など、何らかの精神疾患にかかっていたという報告があります。
- さらに、自死の要因として、「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「男女問題」「学校問題」「勤務問題」があるとされています。

自死には複雑な要因が絡み合っており、ひとつの要因だけで個人の自死を語ることはできないのです。

自死は、追いつめられた末の死であり、『死』しか選択肢がないように思った上での行動であると言われています。

遺された人々は、「大切な人が自死で亡くなった」とはなかなか他人には言えません。

周囲の人に理解されにくいという現実があり、「自分の気持ちがわかってもらえない」「心ない言葉で傷つけられる」という思いがあるからなのです。

遺された人は、ひとりで抱えこみ、「大切な人が亡くなったのは自分のせいだ」「あのとき、ああしていれば…」と自分を責めつづけています。

もし、あなたが大切な人を自死で失っているなら、伝えたいことがあります。

大切な人の自死は、決してあなたのせいではありません。さまざまな要因が絡み合って、大切な人が自死に追いやられたのです。

大切な人を突然失ってしまったら…

自死で大切な人を失った方々に限らず、「大切な人を失う」という悲しい

身体的症状

眠れない
食欲不振
過呼吸 など

自責感

「あのとき声をかけていれば」
「私のせいで亡くなって
しまったのでは」
と自分を責める

記念日反応

命日、誕生日、
盆、正月、
クリスマスなどが
近づくと、悲しみが
こみ上げてくる

不安、恐怖感

一人でいるのが怖い
自死が起こった場所に行けない
フラッシュバックのように
思い出される
悪夢にうなされる

遺族の方からのメッセージ

私の父は、電車で飛び込み亡くなりました。私はまだ幼かったせいか、周囲の白い目に気付かなかった。今となれば鈍感で助かったと思っています。

ですが、事故でも病気でも、自死でも、大切な人を失った事実が変わりはないのではないですか？死の方に優劣がありますか？

出来事は、ここにさまざまな変化をもたらします。

抑うつ

涙がとまらない
ここから楽しいと感じない
何も手につかない

怒り

「どうして私を
遺していったんだ」
「会社が悪い」
「主治医が悪い」

ときに自分でもコントロールできないほどの感情がわきおこることもあります。でも、あなたにとってとても大切な、ただひとりの人を失ったのですから、**いろいろな感情がわきおこって当然なのです。**

消えない悲しみを背負うのは同じなのです。ただでさえ遺族は自分を責めます。気づいてあげられなかったこと、助けてやれなかったことを。だから、せめて周囲の人は責めないでほしいのです。

(池田 美千代)

こころの変化 —かなしみのプロセス—

大切な人を失ったかなしみは、時間とともに形を変えられていきます。必ずしもこの段階どおりに進むわけではありませんが、以下にこころが変化する過程を示しておきます。

気持ちの変化に戸惑うこともあるかもしれませんが、これも自然な反応なのです。

時間の経過とともに、大切な人がいなくなったことを少しずつ受け入れてゆくのです。

しかし、長引く場合は、ひとりで抱えこまず、相談機関や医療機関を利用してください。

遺された人のかなしみの経過はさまざまですが、一般には次のような変化があると言われています。

ショックの段階

ショック・感覚麻痺
ぼうっとした感じ、混乱状態

怒りの段階

怒り、悲しみ、大声で泣く
大切な人の死を認められない

抑うつ

絶望感、空虚感、あきらめ
死にたいと思う

立ち直りの段階

エネルギーが出て元気になる
新しい生き方の確立

遺族の方からのメッセージ

私の母は、「死にたい」と言うのが口ぐせでした。私は、「また言ってる そんなん言わんといて」と、受け流すのが常でした。そして、母の自死…。本当にするとは思っていませんでした。

あの口ぐせだと思っていた言葉の奥に「SOS」という心の叫びが隠されていたなんて、気づきもしませんでした。来る日も来る日も泣きました。「おかあさん ごめんなさい」と叫びました。そんな思いを誰にも話せず、孤独という世界に閉じ込め、さまよっていました。時が流れ、何もなかったように過ぎていく

日々。しかしながら、ポッカリ空いた心の傷が、癒えることはありませんでした。そんな時、友人の紹介での「わかちあいの会」への参加。私と同じ体験をした人たちとの出会いがありました。

今まで、心に閉じ込めていた思いを話せる、聞いてもらえる場所。少しずつ心の整理ができたように思っています。

これからは、母と共に、私の人生を大切に生きていこうと思っています。

(A. S.)

あなたの友人が、家族を自死でなく 周囲の人はどのように対応すればよ

Q

「つらいだろうけど、ここで頑張らなきゃ。あなたがしっかりしなくてどうするの」と遺された人を励ますのがよい？

A

励ますが、こころの重荷になることがあります。

あなたにとっては励ますつもりで伝えたことでも、遺された人にとっては「わかってもらえないんだ…」と孤立感を深めることばになります。「ここまで頑張っているのに、まだ頑張れっていうの？」と感じられます。「頑張りたいくても頑張れない」という気持ちでいることを理解してあげてください。

Q

では、つらい思いをしたんだから、そっとしておくのがよい？

A

「そっとしておく」という配慮も必要ですが、ひとこと、「困ったときはいつでも声をかけてね」と伝えておくほうがいいでしょう。

ほうっておかれると、「見捨てられた」と感じて、遺された人たちは孤立感を深めてしまいます。周囲の人たちにできることは、遺族が「聴いてもらいたい」と思ったときに、こころから聴くことです。そのときは、「助言や

したら… いのでしょうか？



指導をしてあげなきゃ」と思いながら聞くのではなく、ただうなずいて耳を傾けてください。遺族がほしいのは、助言や指導でなく、気持ちを受け止めてくれる存在なのです。

Q

遺された人が「あのときああすればよかった」「大切な人が亡くなったのは自分のせい」と自分を責めている。どう声をかけたらいいのか…

A

「自分を責める気持ちが出るのは自然なこと」と伝え、黙って気持ちを聞いてください。

「自分を責めること」も、大切な人の死を受け入れるという過程には大切なことです。必要以上に責めることはありませんが、「自分を責める気持ち」を誰かに話せることで、徐々に気持ちを整理していくのです。

参考文献 『自殺の危険』 高橋祥友（金剛出版）
『自殺のポストベンション 遺された人々への心のケア』
高橋祥友・福岡詳（医学書院）
『自ら逝ったあなた、遺された私』 平山正実（朝日新聞社）

あなたはひとりでは ありません



「大切な人が自ら命を絶ただなんて言えない」

「言ってもわかってもらえない」

そう思ってひとりで抱えこんでいませんか？

ときに、抱えきれなくなり、

気持ちがあふれだすことはありませんか？

あなたの気持ちをお聞きする相談機関があります。

つらい気持ちを少し話してみたら、楽になるかもしれません。

また、あなたとおなじような体験をした方たちが集まり、

想いを話し合う場もあります。

どうか、知ってください。

悩んでいる人が、あなただけではないことを。

そして、あなたは決してひとりではないことを。

遺族のつどい 大切な人を自死で亡くされた方が集い、 思いを分かち合います。

○ こころのカフェきょうと（連絡先は右ページ）
わかち合いの会・フリースペース

○ Sotto語りあう会
電話 075-365-1600（平日 午前9時～午後5時）
ホームページ <http://www.kyoto-jsc.jp>

「こころのカフェ きょうと」

『こころのカフェ きょうと』は、自死遺族の方々が自分の体験や想いを安心して語り合う場です。大切な人を自死で失ったという共通の体験を持つ遺族の方々が自分の体験を語り、他の人の話を聴くことを通じて互いに支えあうことを目指しています。

一人で悩まないでください。勇気を出して参加してみませんか？

代表の石倉紘子さんからのメッセージ

一人で呆然としていませんか？驚きとショックで何をしたら良いのかわからなくて困っていませんか？



私も遺族の一人です。嘆きと悲しみと置いていかれてしまった悔しさで、ただただ泣いていました。座り込んだまま、立ち上がることもできず、誰に相談することもできず、なぜ？どうして？あなたを助けてあげられなかった私が悪かった！ごめんなさい。わたしも連れて行ってほしかった！そんな感情が渦巻いてひたすら泣くばかりでした。

でも、いま、あなたは一人ではありません。助けてくれる人、支えてくれる人、相談にのってくれる人、悲しみを分かち合ってくれる人、慰め励ましてくれる人がきっといます。一人で泣かないでください。勇気を出して助けを求めてください。

生き抜こうとする生命力が人には元来備わっていて、そしてそれは「自分は決して一人でないと感じさせる、寄り添い、支えてくれる存在があることで発揮される」と信じています。

こころのカフェきょうと 連絡先

電話 090-8536-1729（午後6時～午後9時）

ホームページ <http://kokocafe.org/>