

## 大切な方を自殺で亡くされた方へ…

横浜市では、大切な家族や友人を自殺で亡くされた方への相談窓口として、「自死遺族ホットライン」を、また安心して思いを語り合う場として、「自死遺族の集い」を実施しています。  
匿名での相談、参加もできます。秘密は厳守いたします。

### 自死遺族ホットライン

大切な家族や友人を自殺で亡くされた方を対象に、お電話で話をうかがっています。

毎月第1・第3水曜日(祝日を除く) 10時～15時

専用電話: 045 - 226 - 5151

専門の相談員がゆっくりお話をうかがいます。  
必要に応じて、専門の相談機関なども紹介します。  
匿名でも相談可能です。

### 自死遺族の集い 「そよ風」

つらい気持ちや思いを  
分かち合いたいときに

開催日時・会場についてはホームページ『横浜市自殺対策サイト』をご覧ください。  
横浜市こころの健康相談センター [045 (662) 3558] までお問い合わせください。

大切な家族や友人を自殺で亡くされた方同士で、集まって、思いを分かち合う会です。月に1回実施しています。匿名での参加や、他の方のお話を聴くだけの参加も可能です。

## 自死遺族について 知ってほしいこと

### こころの健康についての相談先

- ♥ 各区福祉保健センター (平日昼間8:45～17:00)  
お住まいの区役所で、本人や家族の相談を行っています。各区福祉保健センターにお問い合わせください。
- ♥ こころの電話相談 (平日夜間17:00～21:30 / 休日8:45～21:30)  
平日夜間、土日祝日に電話相談を行っています。  
専用電話: 045 (662) 3522

### ♥ じしいぞく 自死遺族とは?

家族や親しい方を自殺で亡くされた遺族は「殺」という文字に傷つくことがあります。そのため、遺族は「自殺」ではなく「自死」という言葉を使います。そのような遺族の心情に配慮して、自殺で大切な人を亡くされた方を「自死遺族」と呼んでいます。

自殺は、遺されたご家族や身近な方などにも深い心の傷を残し、大きな心理的な影響を与えます。1人が自殺で亡くなると、少なくとも周囲の5～6人に強い影響を与えと言われています。横浜市では年間およそ500人が自殺で亡くなっています。このため、横浜市内でも、毎年3,000人もの方が自殺による心理的な影響を受けていることとなります。

また、「時間が経過した分だけ心の傷が癒される」と思われがちですが、実際には長年に渡り、辛く苦しい思いを抱え続けている方も少なくありません。身近な人の自殺を経験すると、辛いことがあったときの解決の手段として自殺が一つの選択肢として加わりやすくなります。

遺された方々の苦痛を少しでも和らげるためにはどうしたらよいか、私たちに何ができるか考えてみましょう。

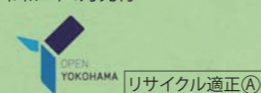
横浜市こころの健康相談センター

〒231-0005 横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階 TEL 045(671)4455 FAX 045(662)3525

横浜市自殺対策サイト～生きる・つながる～支え合う、よこはま

横浜市 生きる 検索

令和2年8月発行





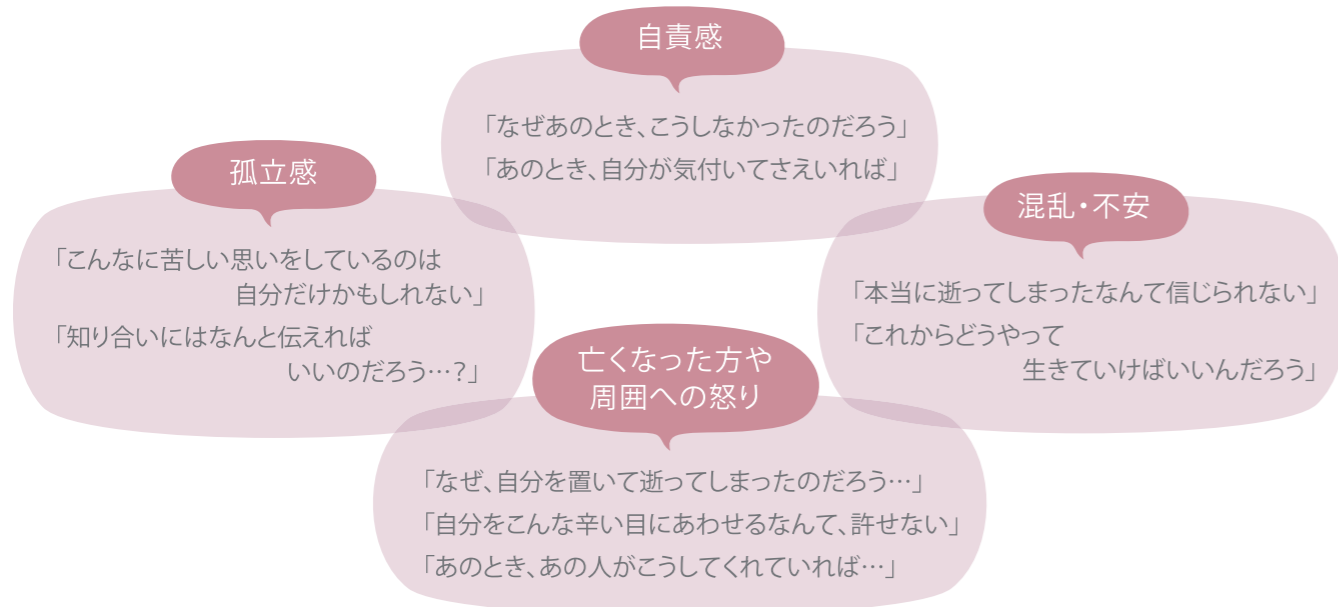
## 自殺の現状

日本の自殺者数は年間2万人余りを数え、交通事故で亡くなる方のおよそ6倍です。自殺未遂者は、少なくともその10倍とも推測されています。「自殺」は、個人の自由な意思や選択によるものと思われがちですが、実際には、様々な原因により心理的に「追い込まれた末の死」なのです。このため、一人ひとりが自殺の問題を身近なものとして捉え、理解を深める必要があります。

自殺はひとつの理由や原因で生じるものではなく、健康問題、生活苦・借金問題、過労、リストラ、人間関係などいくつもの事柄が関係しているといわれています。

## 自死遺族の気持ち

自殺により遺されたご家族や身近な方は、大切な人との死別という辛さや悲しみだけでなく、次のようないろいろな気持ちや感情を抱くこともあります。



遺されたご家族や身近な方が胸の内を語り合い、分かち合うことは、このような気持ちや感情を和らげ、その死を受け止めていく過程で助けになることがあります。

しかし、自死遺族の場合、自責感や罪悪感、周囲からの偏見のため、その死について話すことがタブーとされ、語り合いや分かち合いが十分にできないことがあります。

また、こうした気持ちや感情は、人によって程度やその対応も違います。

例えば、夫を亡くした妻からみると「息子はもう悲しくないのだろうか?なんて薄情なんだろう」、逆に息子からみると「お母さんはいつまで悲しんでいるのだろうか。残った家族は大事ではないのだろうか?」というように、遺されたご家族の中でもお互いの想いが理解されず、さらに辛い思いをすることもあります。

## 近くにいるあなたができること

身近に自殺があったとき、周囲は遺族にどう声をかければよいのか分からず、あえて自殺の話題に触れようとしない場合が多いと思います。しかし、そのことによって、遺族は疎外感や孤立感を強め、援助を求めることに二の足を踏んでしまいます。

友人や援助者として、自死遺族の気持ちや感情について理解を深め、次のようなことを伝えることが大切です。

- 1 寄り添い、一緒にいる姿勢を大切にしましょう
- 2 聞き手側の判断や解釈を交えないで、ゆっくりと静かに話を聴きましょう
- 3 無理に聞き出そうとせず、「いつでも話してくださいね」と必要ときには役に立ちたい気持ちがあることを伝えましょう

### 自死遺族からのメッセージ

それは、夫が単身赴任となり、お互いの生活を気づかいながら10年を過ぎた頃に起こりました。

私は夫が「死ぬこと」を考えているなど夢にも思いませんでした。もしそんなことを考えているとすれば、一番に私に話してくれると思っていましたから。

夫の死後、会社へのお詫びの言葉、家族への謝罪の言葉が書き連ねられた遺書がみつかりました。「なんで?」「どうして?」の思いばかりで、私たち家族は夫に捨てられたという怒りと、夫の異変に気づけなかったという自責の念が交互に押し寄せました。

「一所懸命仕事をして、なぜ詫びなければならないのか?」「夫は本当に死にたかったのか?」と疑問でしたが、今ならば、うつ状態になっていたのだとわかります。また、「身近にいる人には気づかれたくない」「心配をかけたくない」という思いが本人にあったことも知りました。

まだまだ「自殺」はタブー視されています。私の中にも自殺に対する偏見がありました。「夫は自殺で亡くなったというよりも心筋梗塞ということにしたほうが夫の名誉に傷がつかないのではないか」と考えました。しかし、「夫の死に恥ずべきことは何もない。むしろ嘘をつくことで、今まで一所懸命に生きてきた夫の生きた証まで消してしまうことになる」と、気づかせてくれたのは子どもたちでした。あの時、ありのままを告げてよかったと思っています。