特集2　第5回北海道自殺対策フォーラム ～大切な人をなくされたあなたへ～

平成22年９月11日（土）、「第５回北海道自殺対策フォーラム～大切な人をなくされたあなたへ～」を開催しました。

毎年９月に開催しておりますこのフォーラムの今年のテーマは自死遺族のこころに寄り添うこと、そしてたくさんの方に自死遺族の方のお気持ちや現状を知っていただくことでした。

今年はお二人の方に基調講演をいただきました。　（保健福祉推進部　鹿野）

基調講演１　「自殺によって遺された家族」

講師：高橋　雄也 氏（札幌学院大学3年）

高橋さんは、自死遺族の立場からご自身の経験やお気持ちをお話しくださいました。

自殺予防における当事者への支援や自死遺族が辛く悲しい思いを抱えながらでも、よりよく生きることができる支援をしていきたいと考えており、そのためにご自身がお話しすることが役立つならと講演をいただきました。

基調講演2　「自殺で家族をなくすということ」

講師：山口　和浩 氏（NPO法人自死遺族支援ネットワークRe代表）

山口さんもご自身が自死遺族です。

そして、現在は、自死遺族支援や自殺対策に関わっておられます。

自死遺族の気持ちがわかるからこそ出来る活動があると同時に、講演で山口さんがおっしゃった、「自死遺族がみんな同じなわけではない」というお気持ちをもちながら活動されていることが、自死遺族の心に寄り添う活動になっているのだと感じました。

お二人の話に非常に考えさせられたこと、心がふるえたことが参加された方々からいただいたアンケートの意見しとてたくさん記載されていました。

書面の都合から講演の内容をご紹介出来ませんでしたが、今後当センターのホームページでご覧いただけるよう登載する予定です。

シンポジウム　「こころが悲しみに向き合えるとき」

コーディネーター　田辺　　等（道立精神保健福祉センター所長）

家族に自死されるということは、心にたいへんなダメージが与えられることである。突然の死の知らせによる衝撃。そして、その死が「自死である」という事実への驚愕。遺族は混乱の中で、なおも家族のつとめとして、生々しい死の光景に直面させられ、家族の死という受け入れがたい事実の承認を求められる。「何故なの？」「どうして死なねばならないの？」と、答えの返らない問いを発し、「私を見捨てたの？」「自分だけ死ねば良いの？」「それがあなたの責任なの？」と怒り、「あの時、あんな事を言わなければ」「私が殺したようなものだ」と自分を責める遺族たち―。

私たちは、今回の北海道自殺対策フォーラムで、自死という深刻な事態の、他方の当事者である自死遺族の方たちに、講演者として、シンポジストして、種々の発言をいただくことができた。

大切な家族を喪ったという、この上ない悲しみの体験であるのに、それが自死であるばかりに、事実は封印される。多くの遺族は、故人のゆかりの人と思い出を語りあう十分な弔いもできずに、苦しい時を過ごすことになる。

自責の念、やり場のない怒り、何故という問いかけの反復、ひどい脱力感、先のこと一切が考えられない中でも続けねばならない日常。自死遺族の悲嘆は、きわめて深刻で複雑である。それだからこそ、遺族には、事実を隠さなくてよい安全安心な場と、仲間が必要である。

シンポジウムでは、そうした遺族の交流の場を運営してきた、当事者、専門家サポーター、行政機関の保健師の３人にそれぞれの活動を紹介していただいた。

シンポジストの発言では、当事者として参加してくださった方は、“悲しみの共有だけでなく、仲間として飲食も少しは楽しんでいこう”という姿勢もあることを示され、癒しの会の吉野さんは、“遺族が故人の自死の意味を自分なりに納得し、折り合いをつけていく時間を見守ろう”としている旨を話され、帯広保健所そよ風の会の中山さんは、公的機関の運営の難しさの中で、“遺族がこころの交流の中で自らの感情を取り戻し、生活の幅を取り戻し力を得ていくことで、その場を見守る自分たちが多くのことを学ぶ”という援助者としての貴重な体験を話された。

自死遺族同士が体験を交流する「分かち合いの集い」が注目されているなかで、北海道内の３つのタイプの会が、このシンポジウムで一堂に会し、活動を報告できました。会場全体に、遺族の気持ちがどのようなものかを理解しようという真摯な空気がただよった“大きな分かち合い”ができた時間でした。