

自殺って言えない

自死で遺された子ども・妻の文集

自死遺児文集編集委員会

あしなが育英会 [編]

苦しんでいる人へ

「お父さん、お母さん、死なないで」

社会のみなさんへ

「自死遺児を放っておかないで」

自死遺児のみんなへ

「ひとりぼっちじゃないよ」

自死遺児の大学生11人が
こんな思いで文集をつくりました。

自殺って言えない

自死で遺された子ども・妻の文集

自死遺児文集編集委員会

あしなが育英会 [編]

あしなが育英会と「心のケア」



あしなが育英会は、自死（自殺）・病気・災害・震災・犯罪被害など交通事故以外で親を亡くしたり、重度後遺症で働けない家庭の子どもを物心両面で支えています。

〈奨学金〉公立高校生に月2万5千円、私立高校生3万円、大学・専門学校生に月4万円または5万円を貸与（無利子20年返済）。12年間に1万人の遺児に90億円の奨学金を貸し出しました。政財界からの補助・助成は一切なく、すべて寄付金で運営しています。

〈心のケア〉

①つどい 毎年夏休みに高校生は3泊4日、大学・専門学校1年生は、5泊6日の日程で実施しています。ケア・プログラムに「自分を語ろう（自分史）」があります。遺児同士が親の死の悲しさ、苦しさ、怒り、つらさを語り合い、分かち合います。自分だけがつらかった…と思っていた遺児は、「ひとりぼっちじゃない」と感じ、自分の足で前を向いて生きていこうと考え始めます。

②レインボーハウス（虹の家） 阪神・淡路大震災で573人の子どもが親を亡くしました。この子ども達の心の傷が深く、そのまま放置すれば将来の性格形成や人生に悪影響を及ぼすので、幼児、小学生、中学生、遺されたもう一人の親の癒しのために日本で最初に建設されたケアハウス。スキー、海水浴のつどい、クリスマスパーティーのほか、隔週ごとに性別、年令別でグループ分けしてケアプログラムをしています。「死にたい。勉強しても仕方ない」といつていた少女が、3年後に笑顔をみせ、幼稚園の先生を指摘すまでになりました。

もくじ

はじめに	— 社会を変える第一歩に —	2
大学生①	父とお酒が飲みたかった ■ G・Y	4
高校生①	幸せになりたい 精一杯生きるよ ■ M・S	7
大学生②	お母さん、今年もさくらが咲いたよ ■ I・N	8
大学生③	あきらめず夢を持って一緒に進もう ■ H・Z	10
大学生④	あのとき、そばに行つてあげれば ■ I・H	12
大学生⑤	だれがわるいのだろう ■ F・J	14
高校生②	実は自殺だった ■ K・M	16
高校生③	父の姿がずっと目に焼きついて ■ Y・A	17
大学生⑥	けっしてひとりじゃないよ ■ S・H	18
大学生⑦	いつかは家族でお父さんのことを ■ J・T	21
大学生⑧	「父の死」に向き合わせたもの ■ S・A	22
大学生⑨	お父さんの想い ■ U・K	24
お母さん①	小2と4歳の子を抱えて ■ S・K	26
お母さん②	いずれ子どもに話す日が ■ J・K	27
お母さん③	お父さんが見守ってくれるから ■ H・E	28
お母さん④	重い十字架背負って ■ E・T	29
お母さん⑤	深い霧、砂漠の中でひとりぼっち ■ E・W	30
自死遺児推計調査		32
おわりに	— 激増する自死に放置される対策 —	33
編集後記		36

父とお酒を 飲みたかった

G・Y

父は僕が中学2年に突然亡くなった。それまで生きていることが、自分に父親がいることが当然だったのに。家に帰って、好きなカレーがあったから、お腹いっぱい食べて、いつも通りに姉とテレビを見た。本当にいつも通りだった。そしてら電話が鳴った。母からだった。「びっくりしないかね」と何度も言っていた。でも気にもせず「なに？」と普通に聞き返した。そして「お父さん亡くなったの」と言われた。「えっ？」と言ったことは覚えていないけれど、その後何を言われたのかよく覚えていない。真っ白になった感じだった。姉に「お父さん死んだって」と言った。姉も驚いていた。当然だ。「なんで死んだんだろう」と二人で話していた。「交通事故かなあ」何が何だか分かってなかった。ただ二人で父の帰りを待っていた。兄はどうしているんだろう？父の死を知っているのか？祖父は？祖母

は？そんなこと思いながらただ待った。たったの5、6時間がとても長かった。何時ごろだったか、よく覚えていないけど、その日の夜遅くに父は帰ってきた。真先に祖母が姉の所にいった。姉が「なんで死んだの？」って聞いたら「お父さんは自分から落ちたんだって」と言った。それを聞いたとき、何を思い、何を感じたか、よく覚えていない。多分自分の中で、「そんなわけない」と否定していたと思う。姉も「そんな勇気お父さんにあるわけない」って泣きながら言っていた。ビルからの転落死、当然ぐちゃぐちゃになるのだろうが、後ろから落ちたらしく顔はきれいだった。本当は寝てるんじゃないかと思うほどに。すでに棺桶の中に入って帰ってきた。父の入った棺桶を運ぶとき、ただ重かった。「お父さん重いなあ」って思っていた。

棺を叩いて泣いた母

父が死んでどれだけ泣いただろう。父の顔を見て泣いて、母が父に「何で死んじゃったのよ」って泣きながら棺桶を叩いているのを見て泣いて、父との思い出を思い出して泣いて。

何も聞きたくなかった。どこかへ逃げ出したかった。遺書はなかった。誰も父の死を自死と決めつけることはできない。しかし1千万円を超える借金、そして保険の額は1千5百万円。僕にも思い当たるふしはある。なぜか急に僕をボーリングにつれてってくれた。それまであまりやってなかったけど好きだったパチンコに2日ぐらい続けて行っていた。大好きなワッフルを買ってきてた。でもそれを僕と姉でたくさん食べてしまった。自分のやりたいことをやってた。

その前日、父と一緒に風呂へ

そして、父の死ぬ前日、数年間一緒に風呂になんて入っていないのに、なぜか僕が入っているところに入ってきた。でも僕は中学二年で恥ずかしかったので、すぐに出てしまった。今思うと、最後に思い出さうか、思い残しをしないようにしていたと思う。その最後に、僕と一緒に風呂に入りたかったんだと思う。

僕は今とても後悔している。なんであのときにすぐに出てしまったんだろう、なんで一緒に風呂に入っていたらなかったんだろうって。もし僕がそのとき父に一言言っただけでよかったなら、背中を流しながら、「長生きしてね」って言うことができたなら、父は死ななかつたんじゃないかなって。僕は今とても後悔している。あのたった数分の出来事を、僕が何もできなかったことを。

前日まで普通の生活だったのに…。家族にも、友人にも誰にも相談せずに一人で抱え込んで、一人で悩んで、一人で死んでいった。僕ら家族の生活のために。父らしいと言えば父らしいのかもしれない。「おまえのオヤジはいいやつだったんだから、うらんじゃいけないぞ」って言われた。いい人すぎたんだと思う。人に心配をかけまい、迷惑かけまいと一人で背負ってしまったんだと思う。

僕は、どんなに貧しい生活でも父と共に過ごしたかった。やさしかった父と一緒に過ごしてきたかった。父とお酒を飲みたかった。そんな夢はもうかなわない。父と飲む酒の味を知ることができない。父は死にたくなかったと思う。でも父はその道を選んだ。そうするしかない何かがあったと、今では思う。どうしようもなかったんだと思う。病気でどうしようもなく亡くなるのと同じように。

僕は父に生きていてほしかった。父が大好きだったし、尊敬もしていた。父のようになりたかった。子どもの前では絶対に煙草をすわない、そんなやさしい父になりたかった。父に生きていてほしかった。

高校二年のときつどいに行ってみると、そのとき遺児で大学生リーダーのAさんがいた。Aさんが「本当に自分にとってつらいことは、それは言わなくていいよ」と言ってくれた。自分にはどうしても言えないこ

とがあった。父の死が自死、これを言うことはおろか、認めることすら恐かった、嫌だった。だからAさんが、「言わなくていいよ」と言ってくれたとき、すごくうれしいというか、気が楽になった。自分史が「言わなくてはならない場所」から、「自分のことを言っていない場所」に変わった。でもやっぱり言えなかった。

でも次の一日、みんなでダンスやってキャンドルサービスで盛り上がった、すごく同じ班の人たちを信じることができるようになった。心の友になった。たった3日で、僕自身信じられないけど、みんな父がいなかったりする人たちが集まり、互いに気持ちがいかな痛いほどわかる。そんな中だからこそできる、すごくあったかい場所がそこにはあった。

やっと話せた「父の死」

最後のグループの時間で、全員が言いたいことを言っていた。僕は父の死についてずっと悩んでいた。言うべきか？言っていないのか？言えるのか？嫌われぬいか？みんなが話し終わって帰ろうとしたとき、僕はみんなを呼び止めた。初めてその場で父の死のことを語った。すごくつらかったがそこでなら話せた。あそこで話してなかったら、今でも話せてないと思う。とても恐かったけど、みんなやさしくというか、すごくあったかくしてくれた。Aさんはすごく僕のこと

を心配してくれた。一年後も二年たった今も心配してくれている。すごく感謝している。Aさんがいなかったら、今の僕はいなかった。Aさんとの出会いは僕にとってすごく大きな収穫だった。

大学に入りつどいに行った。もはやつどいは大きな楽しみになっていた。大学生のつどいでは24人という大きな班、そして5泊6日という長い時間、すべて素晴らしいものだった。一緒に泣いて、笑って、信じ合える友、兄、姉、そしてオヤジがわりまでも手に入れた。あしなが育英会のでっかき、あたたかさを知った。

それまでは他人まかせで、何も自分からやろうとしなかった自分が、どんどん積極的になっていく、今まで嫌だった自分をどんどん好きになっていく、自信をつけていく、日々が楽しくなっていく、今まで不安だった未来が明るいものに見えてくる。父の死やさまざまな苦しみは、大きかったけどそれ以上のものを手に入れられると思うし、手に入れなければいけないんだと思う、幸せになるために。

もっともっとたくさんの子どもが心の底に押し殺して、自分の思いを吐き出せずにいるはず。一人でも多くの子供を支えてやりたいと思う。救ってくれた恩返し。そしてこの世に自死の道を選ぶ人がいなくなることを願う。僕のように自死で肉親を亡くす人がいなくなることを願う。親を自死で亡くした者として。

■高校生①

幸せになりたい 精いっぱい生きるよ

M・S

「そうくん、死んだよ。自殺したんだ」
学校に迎えにきてくれた、いとこの言葉を聞いたとき、頭が真っ白になりました。私は火葬場に行くことができず、だれもいない家で音楽をかけて歌っていました。何も考えられず、どんな感情だったのかも覚えていません。

死ぬ以前の父は、家族から孤立していて、私とも、ほとんど口をきいてくれなくて、「お父さん大嫌い」って思っていました。

死ぬ前の日、父は私の弟になぜか「ありがと」っていいました。私はいつもみたいにそっけない態度で、別に気にも留めていませんでした。

次に日、「首をつった部屋のドアが少し開けてあったんだよ」って後から聞いて、私は泣きました。お父さんは気づいてほしかったんや、淋しかったんや、私が

止めることができたらんやないかって、今でもそのことを考えると胸が苦しくなります。

父が死んでもう4年になりました。ずっと仲が悪かった母ともうまくやっています。父もやっと安心しているかとおもいます。私の手元に残っている父から私への手紙、12歳のときのパスデーカードには「お誕生日おめでとう。お母さんを助けてあげてくれたさっ」と書かれていました。

私は、18歳になりました

つこの間私は18歳になりました。このカードを見ながら、「18歳になったよ、みんな元気だよ」って父に言いました。「おめでとう」って聞こえた気がしました。

「これからも仲良くやってくよ。心配しないで。ちよっとはおとなになったから。そっちに行くのはまだずっと先のことだけど、そのときはいっぱい話そうね。幸せになりたい。だから精いっぱい生きるよ。応援して。お父さんは、ずっとあたしのお父さんなんやけん」

お母さん、今年も さくらが咲いたよ

I・N

母は、桜の花が満開の頃、自ら一生を終えることを選択しました。私は、父をがんで亡くし母と二人で生活を送っていました。当時母はさまざまなことでも悩んでいました。母は亡くなる年の前年の八月に一度、自殺未遂をしました。自殺未遂をする一週間ほど前から顔色が青白く、無表情でノイローゼ気味でした。前の日の夜、母は買い物から帰ってきて着替えもせず、夕食も食わず、ただただぼうつとしていました。その母に向かって「自殺なんてしないでよ」と言ったのを今でもはっきり覚えています。母はとも思いつめていました。

翌朝、起きてみると母は家にいませんでした。数時間後、警察から連絡があり、母が飛びおりのことを知りました。気持ちが悪くなるほど動揺していましたが、自分がかかりしなければと強く思いました。

われました。神経科のお医者さんから、周囲の人からも繰り返し、繰り返し言われました。私にはどうすることもできなくて、母に、母の「存在」の重要性を、「私にとって大切なんだ」と訴えることができませんでした。どんなに私が言っても最後はいつも「お父さんのところへ行きたい」という答えが返ってきました。私は母が「いつ、また行動を起こすのか」と夜も落ちついて眠ることができませんでした。

母の顔は穏やかでした

そして3週間後、桜の花が咲くころ、母は父の所へ行こうかを選びました。川の中で亡くなったのですが、眠るように安らかな母の顔を見て、私は「お疲れさまでした」という気持ちでいっぱいでした。重症から開放された母の顔は本当に穏やかで、私もよかったです。と思いました。

母が亡くなった直後の私は、私がかかりしなきやということを強く意識して、自分に対しても泣くことをゆるしませんでした。でも1年が過ぎようとしている今、精神状態が安定せず本当につらいです。一人になるとよく泣きます。恐ろしいくらいに何もしたくなくなって、新しいことを始めるのにおびえて、積極的な自分はどこに行ってしまったんだろうと情けなくあります。死にたくもありません。将来のことが不安で、

半年後、母は、入院先から退院してくることになりました。後遺症で足が不自由になっていましたが、私はどんなに自分が苦労してもいいから、母が帰ってきてくれることほどうれしいことはないと思っていました。待ちに待った退院でした。

私にはどうしてほしいともできなくて

しかし、不安要素も多く、母は退院することを怖がっていました。退院する前に周囲から「あなたがしっかりしなくてどうするの」「自立しなさい」と言われている母は、頼るところもなく心細そうでした。以前はユーモラスで楽しい母でしたが、退院前は無表情で笑わなくなっていました。それでも母の退院は非常にうれしくて、私は家事を一生懸命にこなしました。

退院1週間後、外出できないはずの母がいなくなっていました。5時間ほどして警察に保護されて無事に帰って来ましたが、待っていた私は不安で仕方がありませんでした。それから、表面上は普通なのですが何かをするごとに「これで最後ね」と言ったり、「死にたい」と態度で示すようになりました。私はせっかくな一緒に生活できるようになったのにまさかと思いました。でも、未遂をしたときに、警察官から「一度未遂をした人はまたやるからね、あなたが気をつけてね」と言

ほんのささいなことが不安で、自分は生きる意味が、価値が無いんじゃないかと思って自殺したくなります。すぐくつらいののに、だれかに頼りたいのに、それが言い出せません。正直、自殺したくなる自分を情けないと思います。最近、認められるようになってきました。

多々のことを学んでいきます

そして、自分の状態を少しでも解決したいと思っ自死の問題に取り組んでいます。難しく、強い葛藤があります。最近、自殺もがんや心臓病と同じように病気のひとつではないかと思うようになりました。社会の認識がそういった方向に変われば自死に対する理解が深まる気がします。そしてもう一つ、亡くなる人はその前にシグナルを出すということを知りました。母もシグナルを出していました。気が付いていたのにどうすることもできませんでした。今、思うに、シグナルを出しているときに、そこで止めてあげられたら、一番いいと思います。でも止められなくても、自死を選んだとしても、それはそれで立派な死であると認めたいと思います。

私は母の死を通して多くのことを学んでいます。つらいこともいっぱいあるけど、なんとか成長していけそうです。現代から自ら死を選ぶ人がいなくなる社会になることを願ってがんばっていききたいです。

あきらめず夢を持って 一緒に進もう

H・N

私の父親が亡くなったのは中学2年生のときでした。一言で言ってしまうえば借金を苦しめた自殺でした。

私の家庭は両親が離婚していて父親と2人の弟、祖母、曾祖母で生活していました。父親はお米を中心とした農業をされていて、祖父の代からの借金もたくさん残っているようでした。しかしそんな中でもどうにか生活していました。

私にとって不幸なことの始まりは、私が小学5年生のときに家が火事になって、家もなくなってしまう、残ったのはさらなる借金でした。その後、家がなくなってしまったので、住むために小屋を改築して住んでいました。

その後、しばらくは火事の前と同じように生活していましたが、そうした生活も長くつづきませんでした。それは祖父が大型トラックと事故をおこしてしまい、

さらに借金がふくらみ私の父親は追いつめられるようになったと思います。それでも私の父親は、一生懸命働いていました。だからこそ私や2人の弟も仕事をできる限り手伝っていました。それは、父親が苦勞しているのが子どもである私たち自身にもわかっていたからです。

あのとき気がついていたら...

銀行などから毎月のように電話がかかってくるのも当然知っていました。そうした電話が頻繁にかかってきたり、返済の日にしてもお金が足りないときなどはよく「死にたい」とか「お父さん死ぬけん」などと口にしていました。また、祖父母にあたりすることも多くありました。そんなときの父親の姿が大嫌いだっただけで、本当にどこかに行ってしまうと恐くてどうしていいかわからず、私自身悩んでいることがあります。

そして、私が中学2年の夏休み。父親はいつもより早く帰宅してきました。帰りはいつも遅いほうなので「めづかしいな」って思ったりしていたことを覚えていません。

父親は亡くなる1週間ぐらい前からまるで魂が抜けたみたいは何を考えているのか分からないような状態はまったくなく、ただ硬くなって口が開いたままの状態でした。そして車の中から父親の手帳を出してきて、その中には「とし、ひで、りょう、ごめんね」とだけ書いてありました。そして警察や親戚に電話して、多くの人が来ました。祖父母、弟はただ泣いているばかりで、私は「自分がしっかりしなきゃ」と思っていました。

「自分が殺してしまった」

その後、死亡推定時刻が午前4時〜5時くらいとわかりました。それを知ったときとにかくショックで、どうして最初に起こされた時点で自分が父親を探しにいかなかったんだろうとどうしてあの時...。そう考えるとショックでとにかく後悔していました。「自分が殺してしまったんだ」とそう思っていました。それは今でも胸から消えません。毎年夏になると思い出出し、その車の置いてあった場所に行くと思いがちです。そのたびに後悔し、ときには「自分も死のう」と考えることもありました。

しかし、父親の死後、実際の問題として私たち兄弟が今後どうしていこうかということになりました。離婚していた母親がやってきて、私たち3人を引き取りたいと言いました。私たちにとっては、いくら離婚していたからといって、母親であったので正直うれしか

になっしまいました。車を運転していても、今にも事故を起こしそうな感じでした。今になって考えてみると、どうしてあのときに父親の異常にもっと気がつかなかったのだらうと思っています。その早く帰宅した日はいつもなら酒を飲んで、ご飯も食べず、風呂にも入らずに寝てしまうのに、父はお酒もビール1本程度でやめ、風呂に入り、ご飯まで食べて寝てしまいました。

その日の夜、深夜2時ごろに、私は祖父母から寝ているところを起こされて「お父さんおらんけど...」と言われました。祖父母も父親の異常に気がついて心配していたのだらうと思います。しかし、その起こされたときは「またコンビニにでも行っているんだらう」と言っていてそのまま寝ていました。そして5時くらいになって、また祖父母が私を起こしに来て「小屋の方で車の音がするけん行ってみる」と言われ、あんまりうるさいので、しゅつがななく行ってみることにしました。

ついでに、ついでに、ついでに

すると私の目に飛び込んできたのは、車のマフラーからホースをつないで、それが運転席の窓に入っている光景でした。その瞬間のことはまだはっきりと覚えていません。そして、私は車に走って行き、運転席をあけて、父を何度もたたいて起こしました。しかし反応

ったです。しかし私たち3人は、母親のところに行くことを拒みました。それはまず第一にごままで育ててくれた父親に対して、母親のところに行ってしまうと申しわけないということでした。それに兄弟バラバラになるのはどうしても嫌だったし、仮に3人で母親のところに行ってしまうと、母親に対する負担が大きすぎて、お金に困ってしまうと、父親と同じになるのではないだろうかという不安もありました。

結局、私たちは父親の妹のところへ引き取られて生活することになりました。生活は全く不自由なくいつたらウソになりますが十分な生活はさせてもらいました。そして、私は中学3年になり進路選択になったとき、就職しようかと思っていました。が、叔父の援助によって進学を決めました。私は、高校を父親が私に行ってほしいとよく言っていた高校に行くようにしました。

「自殺」という一言が、とても重く

そして高校に入り、あしなが育英会から奨学金をかりることになって、そのあしなが育英会から「ついで」に呼ばれ、初めて父の死について話をしました。それまで家族の中や友人の間では一度も父の死について口を開いたことはありませんでした。

自分の父親のことを話して「私の父は自殺しま

した」。その一言がとても自分の中で重く、「この自殺」という一言がなかなか口に出せませんでした。それは、父の死が自殺であるということと自分自身認めたくはなかったからだと思います。どんなに恐くてもやっぱり父が好きだったんだろって思います。

最近になってようやく、父の死について真剣に深く考えられるようになりました。あしなが育英会の「ついで」に参加して、そして大学生となり同じ自死遺児とも出会い、ともに泣き、語り合ったからだと思います。

まだ世間の目は自殺者に対して決してよくはありません。だからこそ強く生きたい。うしろめたもある。だけど夢を持っていたい。自殺で親がいなかったらいつてあきらめたくない。

同じ境遇の人にも同じように夢を持って欲しい。「一人じゃないから」「君を見ている人がいるから」と、そう自死遺児に伝えたい。

「一緒に先に進もう」



大学生④

あのとき、そばに 行ってあげれば

I・H

私の家庭は、私が幼いころからうまくいっていないようだった。夫婦関係が良くなく、私が小学1年のときの1年間、父と母は別居した。親戚も交えて話し合った結果、母と弟と私とで家から出ていくことになった。

1年たつと、祖母の説得で、父が母に戻ってきてほしいと言い、私たちは家に戻った。しかしその後もすぐに状況が悪くなった。夫婦関係の問題は、父の飲酒が大きかった。酒におぼれてしまい仕事に行かなくなったりするのだ。私はそんな父は嫌だった。

しかし、普段の父はとても穏やかで優しい人だった。仕事もやるときは真面目だった。あまりおこることはなく、私からすれば母のほうがかんがえてくれることとは、一方的にきつく言っていた気がする。父は性格がおとなしいためか弱く見えた。もしかすると、父はそんな自分を情けなく思っていたかもしれない。

だんだん父はうつ病になり、入院もした。そして仕事にいかず家でずっと寝ているといった日が続いた。

父が亡くなったのは、私が小学3年の冬休みのことだった。その日も父はいつものように家にいた。私は弟と友だちと3人で家の外で遊んでいて、母と祖母は2人とも出かけていた。

父がまだ正常の時、家の空き部屋を改築して私の部屋にしてくれると言っていた。私はその部屋を友だちに見せようと思いついて、2階上がった。そして、「ここが私の部屋になるの」と言ったらドアを開けた瞬間、信じられない光景が目に見え込んだ。父がそこで首を吊って自殺していたのだ。

私は悲しいという気持ちよりも、とにかくびっくりして、とても恐くなって大声で泣きながら走って家の外に出た。弟たちも何もわからずついて来た。それから少しして、もう一度3人で確認しに行き、近所の祖母を呼びにいった。その後のことで覚えているのは救急車が来たことくらいで、あとは記憶にない。

寝込んでしまった弟

お葬式で私は全く泣かなかった。弟は体調が悪くなり、1週間ほど寝込んでしまった。また6歳の弟にはショックが大きすぎたのだと思う。

後で私は父が亡くなる前夜のことを思い出し、罪悪感を感じた。父はその日もお酒を飲み酔っていた。そして、こっちへおいで、と言われたが、母に止められ行かずに無視してしまった。それを今でも後悔している。あの時そばに行つてあげればよかったと。

父の死後、家族内で父の話をしなくなった。また、友だちにも話せなかった。高校生になり、父は亡くなったことは言えるようになったが、原因が自殺であることは言えなかった。病気などとは違い、自殺は特別なものだという意識があったからだろう。だから人に言うとうとう思われるのだろうかという不安があり、また「自殺」という言葉を口に出すのが恐かった。

大学に入りあしなが育英会の奨学生同士で自分たち

大学生⑤

だれがわるいんだろう

F・J

私の父親はうつ病だった。私が生まれる前からうつ病だったと聞いている。うつ病は、すべて悪い方に考

かえてとてもつらそうだった。

私が中学生のとき、父の状態はかなり悪くなった。ひどいときは顔がこわばり、とても怯えていて、わけのわからないことをしゃべったりしていた。気持ちが安定しているときも、薬の副作用のためか貧血で突然倒れることが何度もあった。そんな父の姿を見るのはとても悲しくやりきれなかった。母は父の面倒を一人でみていたので、母も少し精神不安定なようだった。それでも父は、なんとか状態を持ちなおしてきていた。しかしそんなある日、父は首をつつて自殺した。

母は、泣いて私にあやまった

その朝、なぜだかわからないけれど、父はベッドの下で寝ていた。私が靴下をとるために父の側を通ったとき父と目が合った。私はその父のなさけない姿になんだか腹がたつて、何も言わずにその部屋を出ていった。その日、家に帰ると父が、首をつつて死んでいた。驚き、悲しみ、後悔、あきらめ、そういつた感情が一気に私を襲い、私の頭の中は真っ白になった。父と一緒に救急車の中にいるときも、集中治療室に入っている父を待っているときも、私はいろんなことを考えていた。しかし、結局そのまま父は息を吹きかえすことはなかった。帰りのタクシーで、母は「私のせいで、私のせいで」と泣いて私にあやまった。私は、何も言

の体験を語り合う機会があった。そこで初めて、自分の父が自殺で亡くなったことを話せた。

その後、母と、父の話をしてみた。母の思いを聞くことができ、とても良かった。自分のなかでなにかすっきりした気がした。

現在の不況の中、お父さん世代の自殺者が増加している。どんなに自分が苦しくなっても、死ぬことだけはしないでほしい。そしてその周りの家族も温かく見守り、励まして支えてあげて欲しい。私がそうできなかった分、強く願う。

また、私と同じように自殺で親を失った子らの話を聞いて、分かちあいたい。きっと同じような思いがたくさんあるだろうから。

えてしまい、どんどん落ち込んでいく病気なのだが、調子の良いときもあれば、調子の悪いときもある。私が幼い頃、父の調子は良かった。一緒に野球をしたり、家族で旅行に行ったことを覚えている。私は父のことが好きで、父のようになりたいと思っていた。

でも、父の状態は次第に悪くなっていった。母は、私に心配をかけまいと、父がうつ病であることを私に隠していた。私はそれを知っていたが、私も気をつかって気づかないふりをした。父は精神科の病院に通っていたが、世間体もあって、精神科の病院に通うのは

えずうなだれていた。その夜、家に帰ってきて、二度と動かなくなった父の顔を見ながら私は、とり返しのつかないことになったと思った。そう、父は生き返らない。もうどうしようもないんだと思った。私は、父がうつ病であることを知りながら、何もできなかったのだ。そればかりでなく、なさけない父の姿に腹をたてていたのだ。でも、もうどうすることもできない…。父の自殺は私のせいでもあるんだと思った。

それから何年か経った今でも、父のことを思い出してやりきれない気持ちになり、涙を流すことがある。父が死んだのはやはり私のせいだったのだろうか。私にはどうすることもできなかったのだろうか。家族で力をあわせて父の病と闘っていたら…。それも精神病患者に対する日本の社会が悪いのでは…。そもそもなぜ私の父はうつ病になんかあったんだろう…。

今でも、父の自死に対する私の気持ちは整理されていない。私がつきりと受けとめていることは、父の自死に対する大きな悲しみと、うつ病であるかわかっているながら、私は何もできなかったということである。

私は今、残された家族の悲しみを知っているから、どんなに苦しくても自殺だけは絶対にはしないと知っている。そして父には何もできなかったが、これから私の周りで起こる問題に対しては、今度こそ何とかしていこうと思っている。

実は自殺だった

K・M

私には、父との思い出が一つありません。私の父が亡くなったのは、私が2才のときでした。しかし、それを特別と思うことはありませんでした。それは、父がいないことがあたり前のように暮らして来たことと、周りの人もそれを意識しないでいてくれたからだと思いません。

しかし、高校生になってから、いろいろなことを母から聞くようになりました。それは、それまでは父の死因を事故と聞いていたのですが、実は自殺だったということです。正直なところ、それを聞いたときは何も感じませんでした。どっちにしろ、今ここに父はいないという事実は変わらない、と思っていたからかも知れません。

そして、その年のあしなが育英会の「ついで」で、私はそれを班の人に告白しました。そうすると、私は

いつの間にか泣いていました。そのときまで、そのことで泣いたことはありませんでした。自分自身でも、なぜそんなに泣けるのかが分かりませんでした。今思えば、自分でそれを口にしたことで、父が自殺で死んだ、という実感がわいたのだらうと思います。

母の乳がんが、のどに転移

そして今、私にはとても心配なことがあります。それは、母の病気についてです。母は、三年前に乳がんになりました。それはすでに手術を済ませたのですが、次はそれがのどに転移してしまったのです。私の家は、母と祖母と私の三人で暮らしています。母には、健康のことを考えると仕事もやめてもらいたいと思っています。しかし、私の家で働いているのは母だけで、そうすると生活に困ります。

私は進学が決まっています。それでも、働こうかと考えたのですが、母はそれを許しませんでした。

母の希望する通り、私は進学して勉強をするつもりです。しかし、早く働きたくてそわそわしています。今の私の願いは、早く働けるようになって、母に仕事をやめてもらい、ゆっくり休んでもらうことです。

父の姿がずっと 目に焼きついて

Y・A

私の父は、私が4才のときに帰らぬ人となってしまった。

父は精神病に言されていた。病名はよくわからないけど、自分の周りに何か悪いことが起こると全て自分の責任と思い込んでしまう病気だった。

ずっと苦悩の日々が続き、2月にしてはとても暖かかったある日、祖母に小屋の掃除を頼まれた父は、小屋で掃除をしていた。しかし、戻って来るのがあまりにも遅かったので、私は祖母に父の様子を見て来てほしいと頼まれた。

それで、私は小屋に行き様子を見に行った。

そこには首を吊った父の姿があった。たぶん、ずっと苦悩の日々を過ごしていた父は、もうその苦しみに耐えられず自殺という方法をとったのだらう。

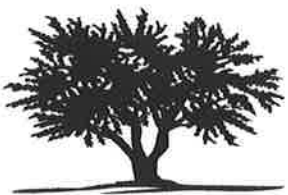
私にはそのときの父の姿がずっと目に焼きついて離

れない。私はその頃は4才だったので父の記憶があまりなく、それにそのときの光景があまりにも強烈だったので、父の記憶といえばその時の父の最期の姿しか覚えていない。

記憶はなげきの心の中にある父

今となっては母から聞いた話でしか父を知らない。でも、母の話を聞いた限りでは、父はとても素晴らしかった。そして男として尊敬できた。

私は記憶にはないけど、私の心の中にはいつも父がいる。いつも見守ってくれている父がいる。そして尊敬する父がいる。私はいつか、私の心の中にいる父を超えるくらい立派な男になりたいと思う。



けっして ひとりのじゃないよ

S・H

父は私が中学二年生のとき、自らの命を絶ちました。亡くなる一年前、食品関係の店を経営していた私の父は、配達中に電車と衝突事故を起こしました。父の事故の知らせを聞き、私たち家族は急いで店を閉め、病院へと向かいました。病院に着くと父は体中に包帯を巻かれ、足は大きな針金のようなものでなんとが骨と骨をつないでいる状態でした。また、顔には無数のガラスの破片による傷がついていました。私は今でもその光景が恐かったのを覚えています。

私の父は、この事故で頭と足を打っていました。足の方はなんとかリハビリをすれば歩けるということでしたが、頭を打っていて少し精神的なバランスがとれなくなっていました。

中学一年でちょうど反抗期であり、父に対していい看病をしてやることはできませんでした。私は母に父

押された」と言いました。それを聞いた母は、これはいけないと、父を精神病院へ入院させました。

父はその病院で自分より重い症状の人たちに囲まれていてとてもつらかっただろうと思います。父はその病院でかなり強い薬を飲まされており、退院したと同時にばったり薬をとめられてしまいました。

退院した父は良くなったと思っていたら、ささいなことに落ち込み、症状はますますひどくなっていました。今度は、力づくで家を出ていこうとしました。私たち家族は、交代で父のそばにいて家から出ようとする父を止めました。正月も私たち家族は父の様子を見ながら、おちおちねむることもできませんでした。

何か裏切られたような感じ

私が中学二年生になったある日、授業を終わると先生に呼ばれました。すぐに家に帰るようと言われた私は父がまた階段から落ちたのかなと思っていましたが、家が見えるところまで来ると家の周りにパトカーが止まっていました。

急いで家にいくと母がお父さんが首をつって亡くなったと泣き崩れていました。私は何がなんだかわからなくなつて、まるでドラマのなかの出来事のような感じがして自分のこととして感じる事ができませんでした。

のところに届けてほしいものがあると言われたとき、父の病院が学校への通り道にあるにもかかわらず断ってしまったことがあります。

なぜ自分だけがこんな目に

父は、少し歩けるようになって退院してきましたが、帰ってきた父は、家の中の同じところをぐるぐる歩きまわり、外に出てしまうとどこへ行ったかわからなくなったりするようになり、必ずだれかが父のそばについていることにしました。

何日が経って、私が父のそばについていたとき、父が一階のトイレに行くと言ったので私は「あっそう」という感じでそのまま二階でテレビを見ていました。父が部屋からでて「どーん」というものすごい音がして、急いで階段の方へ行くと頭から血を流し父が階段の下で倒れていました。

父は病院に運ばれ、私たちも病院へと急ぎました。父が生きているのかどうか、ということはずっと気にしながら、はりつめた空気が病院にいる私には感じられました。そのときは「なんで自分だけがこんな目にあうんだろう」という気持ちでいっぱいでした。

何とか父は一命をとりとめることができ、母が父になぜ階段から落ちたのかを聞きました。父は「誰かに

父がなくなつてから、私は何か裏切られたような感じがしてなりません。私の両親は子どものためにはぜったいに離婚しないということをよく言っていました。その父がなぜ自分たちを残し、自ら命を絶ってしまったのだろつかとずっと思うようになってしまいました。それ以後、中学校で私は悪い仲間とつきあうようになり、母を困らせることも多くありました。

高校に入つて私は無気力になって何もする気になれませんでした。友達をつくることもせず、ただ一人だけいたように思います。それは私の中のどこかに仲良くなつたら父親の話が出る、そうしたら父が自殺したことも言わなければならなくなる。そう思って、せっかく仲良くなつても、裏切られるのが怖くて、私は友だちを作らなくなつていったのだと思います。私はどんだん内向的になり、無気力で学校にも行きたくなくなりました。また、神経も過敏になってきて、手を何度も洗ったり、忘れ物はないか何度もチェックしてしまふようになり、ますます家にこもるようになりました。

いっそ無気力で行

そして家にいるとますます悪いことを考えるようになりませんでした。もしかししたら、自分が父親を殺してしまったのではないか。自分があのとき、父に対してやさしく接してあげたら父は死ななかつたのでは。

また、自分は自殺した人間の子ともだからどうせ社会は自分を認めてくれないだろうと、いつそう無気力になっていました。そんなとき母は仕事で忙しい中、私にカウンセリングを探してきてくれたり、私にとってよいと思われることを何でもさせてくれました。何とかカウンセリングなどに通って少しずつ良くなってきました。大学一年になり、良くなってきたのですがまだ人を信じれば裏切られるという思いが強く、なかなか人の輪に入っていくことができませんでした。

自分の中の壁をとりはぶって

大学1年の夏、私はあしなが育英会のつどいに参加しました。ここでもどうせ自分を理解してくれる人はいないだろうと思っていました。自殺で親を亡くしたのは自分だけで、とても特別な存在なんだと思っていました。つどいでは3日目くらいに親の死のことや今までの自分の生きてきた過程を話す「自分を語ろう」というプログラムがあります。私は、姉がこのつどいに参加したことがあったのでこのプログラムを知っていました。私は、つどいで友だちをつくっても、どうせ3日目の「自分を語ろう」でまた裏切られると思ひ、あまり友だちをつくらぬようにしました。3日目の「自分を語ろう」が終わり、風呂から上がって同じ班の仲間が「(私の) お父さんは頭を打っていたのだけ



らしょうがないよ。」と言ってくれました。私は人に初めて受け入れられたような、理解してもらえたような気がしました。また今まで自分が殺したのではと思っていた心が「しょうがなかったんだ」という言葉で少しほっとしました。私はそれ以後、あしなが育英会の活動を続け、少しずつ少しずつではありますが自分の中にある壁を取り払うことができていったような気がします。

まだまだ世の中には、親を自殺で失い自分のカラに閉じこもってしまっている子たちがたくさんいるのではないかと思います。私は少しでもそういった子たちのためになれば、そういった子たちに「決してひとりじゃないよ」ということを伝えることができたらいいう思いで自分の体験を書かせていただきました。

大学生⑦

いつかは家族で お父さんのことを

J・T

私の父は、私が8歳のときに亡くなった。だが、つい数年前まで自分の父親が何で死んだのか分からなかった。病死だったのか、事故だったのか。

私の家族の間で父親のことが話題にのぼることはほとんどない。とくに父の死については、父の死後一度もないのではないかと思う。母親に対して「お父さんは何で死んだの」という質問はすることのできない質問だった。

何となく避けてきた。父が死んだとき、母親が泣き崩れていたのは覚えていたから。父の死後、10年以上も私と私の家族は父の死のことに触れることはなかった。それは他の人から見れば不自然なことかもしれないが、私たち家族にとっては「自然」なことだった。

19歳のとき私は母親に父の死について聞いてみた。それでもやはり面と向かつては話せなかった。電

話で父の死のことについて手紙で書いてくれと頼んだ。数日後便箋7枚にもなる長い手紙を送ってくれた。

そこで私は自分の父が自宅で首をつって自殺をしたということを知った。「お父さんは縊死した」その一行を見たとき、思考が止まった。ただ、父の首を吊っている姿が思い浮かび怖くなった。ショックだった。

その手紙で様々な事情を知った。父は会社の人間関係に悩み、うつ病になったこと。数年に及ぶうつ病との闘病があったこと。母親が、もっとこうしていればという後悔と自責の念を未だに持っていることなど。

その手紙をもらってから、今まで避けてきた父のことを考えるようになった。会って話がしたいと思うようになった。父が死んだことに、悔しさ、悲しみなどの感情を覚えるようになった。母親と一対一のときは父の話をできるようにになった。10年以上経ってやっと。

だが相変わらず家族の会話では、父親の死はタブーだ。弟はまだ父の死の事実を知らない。でも、いつか必ずその事実を受け止めなければならぬ日がくる。弟が父の死をしっかりと受け止められるか不安だ。だがそれは私たち家族にとって避けて通れないものだ。家族のみんなが父のことを話せるようになるには、まだまだ時間がかかるように思う。いつかは必ず家族全員で父のこと、父の死を受け止められるようになりたい。