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］

＊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、そばに行ってあげれば■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　―激増する自死に放置される対策―……32
おわりに……33
編集後記……36

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、悔しさを語り合い、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人の子らが親を亡くしました。この子らの心の傷が深く、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」といっていた少女が、3年後に笑顔をみせ、幼稚園の先生を目指すまでになりました。

大学生①

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、大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てた。本当にいつも通りだった。そしたら電話が鳴った。母からだった。「びっくりしないでね」と何度も言ってた。でも気にもせず「なに?」と普通に聞き返した。そしたら「お父さん亡くなったの」と言われた。「えっ?」て言ったことは覚えているけれど、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」と二人で話ししてた。「交通事故かなぁ」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。「お父さん重いなぁ」って思ってた。

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。

葬儀までの間にいろいろ聞いた。塀の上に立っているのを子どもが見たとか、借金があり、しかも何百万どころじゃないとか、死ぬ直前青白い顔をしてたとか、

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、最後に思い出というか、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られなかったんだろうって。もし僕がそのとき父に一言言うことができたなら、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、父は死ななかっ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いきたかった。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はできない。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、気が楽になれた。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て、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。心の友になれた。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、互いに気持ちがみんな痛いほどわかる。そんな中だからこそできる、すっ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った。僕は父の死についてずっと悩んでいた。言うべきか?言っていいのか?言えるのか?嫌われないか?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、すっごくあったかくしてくれた。Aさんはすっ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さ、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に。

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「ありがとう」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、私が止めることできたんやないかって、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歳のときのバースデーカードには「お誕生日おめでとう。お母さんを助けてあげてください」と書かれていました。

私は、18歳になりました

ついこの間私は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、みんな元気でやっているよ」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いくよ。心配しないで。ちょ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。応援してて。お父さんは、ずっとあたしのお父さんなんやけん」

大学生②

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が、当時母はさまざまなことで悩んでいました。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も着替えもせず、夕食も食べず、ただただぼうっとしていました。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。母はとて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、母が飛びおりたことを知りました。気持ちが悪くなるほど動揺していましたが、自分がしっかりしなければと強く思いました。

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。

私にはどうすることもできなくて

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」と言われました。神経科のお医者さんからも、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」と訴えることしかできませんでした。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、母は父の所へ行くことを選びました。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。重圧から開放された母の顔は本当に穏やかで、私もよかったんだと思いました。

母が亡くなった直後の私は、私がしっかりしなきゃ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なります。死にたくもなります。将来のことが不安で、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。すごくつらいのに、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が、最近、認められるようになってきました。

多くのことを学んでいます

そして、自分の状態を少しでも解決したいと思って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が、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たいです。

大学生③

あきらめず夢を持って一緒に進もう

H・Z

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

私の家庭は両親が離婚していて父親と2人の弟、祖父母、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していて、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い、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、父親が苦労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、返済の日にどうしてもお金ができ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、祖父母にあたっ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けど、本当にどこかに行ってしまいそうで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した。

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「めずらしいな」って思ったりしていたことを覚えています。

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に何を考えているのか分からないような状態になってしまいました。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ろうと思っています。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ろうと思います。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ろう」と言っ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ろ」と言われ、あんまりうるさいので、しょうがなく行ってみることにしました。

とし、ひで、りょう、ごめんね

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す。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?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」とそう思ってしまいました。それは今でも胸から消えません。毎年夏になると思い出すし、その車の置いてあった場所に行くと思い出します。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

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。それはまず第一にここ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、お金に困ってしまって、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に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といっ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「つどい」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いて「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できませんでした。それは、父の死が自殺であるということを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うと思います。

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「つどい」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っています。

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。つらいこともある。だけど夢を持っていたい。自殺で親がいないからといっ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。私はそんな父は嫌いだった。

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ケンカしているときは、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、2階に上がった。そして、「ここが私の部屋になるの」と言ってドアを開けた瞬間、信じられない光景が目に飛び込んできた。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ぐらいで、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。まだ6歳の弟にはショックが大きすぎたのだろう。

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。あの時そばに行っ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。だから人に言うとど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の育英会の奨学生同士で自分たち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。

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かえっ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、父は首をつって自殺した。

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って、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、首をつって死んでいた。驚き、悲しみ、後悔、あきらめ、そういっ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「私のせいだ、私のせいだ」と泣いて私にあやまった。私は、何も言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れば…。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なったんだろう…。

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。私がはっ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、うつ病であるとわかっていながら、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しないと思っている。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。

高校生②

実は自殺だった

K・M

私には、父との思い出が一つもありません。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す。

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しれません。

そして、その年のあしなが育英会の「つどい」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ろうと思います。

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したのですが、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。

高校生③

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。

父は精神病に冒されていた。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。

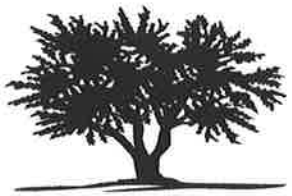
そこには首を吊った父の姿があった。たぶん、ずっと苦悩の日々を過ごしていた父は、もうその苦しみに耐えられず自殺という方法をとったのだろう。

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。

記憶はないけど心の中にいる父

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い人だった。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はいる。いつも見守ってくれてる父がいる。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の立派な男になりたいと思う。



大学生⑥

けっして ひとりじゃないよ

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か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。

何日か経って、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、ということを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

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、退院したと同時にぼ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、力ず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に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いって泣き崩れていました。私は何がなんだかわからなくなって、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ことができませんでした。

父がなくなってから、私は何か裏切られたような感じがしてなりませんでした。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うかとずっと思うようになりました。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。

高校に入っ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、ただ一人でいたように思います。それは私の中のどこかに仲良くなっ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、せっかく仲良くなっても、裏切られるのが怖くて、私は友だちを作らなくなっていったのだと思います。私はどんどん内向的になり、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うようになり、ますます家にこもるようになりました。

いっそう無気力に

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した。もしかしたら、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ったのでは。

また、自分は自殺した人間の子どもだからどうせ社会は自分を認めてくれないだろうと、いっ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らって

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日目ぐ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い、あまり友だちをつくらないようにしてました。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からしょうがないよ。」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と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っては話せなかったので、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ない日がくる。弟が父の死をしっかり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。家族のみんなで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。

大学生⑧

「父の死」に向きあわせたもの

S・A

私が小学校6年生のとき、その日はたぶん休日で部屋でゴロゴロ寝ていると、急に父がやって来て、私の横で眠りました。うちは兼業農家でその日、朝からの仕事をやり終え、ただ疲れて寝てしまったんだろうと気にもとめませんでした。それからかなり時間が経ち、そのまま動こうともしないのでちょっと変だなと思い始めた頃、部屋に入ってきた母親が、父の異変に気が付き、すぐ近くの病院まで運ばれました。

ただ疲れて寝てしまっただけにみえた父は、家にあった農薬を飲んで自殺をはかったらしいのです。ここの病院の施設では助からないと判断された父は、大学病院に運ばれました。なんとか一命をとりとめた父はICUに入れられ、少しずつ回復してきて一般の病棟に移りました。今までの元気だったあの父は一気にやつれ、変わり果てた父の姿をみて正直いってこれから一体どうなるのだろうと不安になるばかりでした。

母は泣き叫んだ

入院していた父は、農薬を飲んだ後遺症で一時は手を握ることさえできませんでしたが、熱心にリハビリに取り組み、退院してからは徐々に元気になっていきました。通院してはいましたが、やっとこれでもとの家族での生活を送れると思っていた矢先、父は自殺をしてしまいました。

自殺したのは農薬を飲んでから、2年後、私が中学2年の時で、その日も私は定期試験中で家にいました。すごく慌てた感じでやってきた母は「早く近所の人を呼んできて」と私にいい、わけもわからず近所の人を呼びに行きました。

戻ってみると父は自宅のすぐ側にある納屋で横になってました。首つり自殺をしたらしいのです。実際は私はその現場を見ていないのですが、その直後、救急車やパトカーを見て何が一体起こったのだろうと思いました。祖父の死から、4年もたってないのに。

横になって動かなくなった父は家のなかに運ばれ、親戚のおばさんから「体をふいてあげて」といわれ父の体をきれいに絞ったタオルでふいてあげました。はっきり覚えているのが、葬式はもちろん火葬場での母の様子でした。普通ではなくて「自分もいくんだ」と泣き叫ぶ母の姿をみて、また母までいなくなっちゃうんじゃないかと不安でしょうがなかったです。

これは悪い夢だ。いつか絶対帰ってくるはず、と父の死を認めたくなかったです。父の思い出ばかりを探し泣いてばかりいた。だからなのか、父が、死ぬ前後の記憶は断片的で思い出せない。ただあんな母をみていると私がしっかりしなきゃと自分にいい聞かせていた。これが自分の役割なのだと…。

仲間との出会いが私を勇気づけた

それから五年後大学生になった私は、あしながが育英会の「つどい」に参加し、少しずつ父の死、自分のことを考えるようになりました。それまで内向的で人付き合いが苦手だった私は高校生のときの「つどい」の誘いを3年間理由をつけ断りつづけてきました。

父が死んでしまってつらい苦しい、悲しいそんな気持ちを誰にも話せず、もちろん家族では話さず、父の死を自分の中にずっとしまい続けてきました。私はますます消極的になり、人を避け、心から人を信用できなくなってしまい、おおげさにいえば軽い対人恐怖症みたいな感じでした。でもそうやって人を避けて周りをそういう目でしか見れない自分が嫌だという気持ちがどこかにあった。そんな嫌いな自分を変えたいという思いから「つどい」に参加しました。「つどい」では親を亡くした子どもたちが、今までの体験を話す「自分史」という時間があります。そのときの仲間の話をきいてすごくショックをうけました。体験はさまざまだけれど、自分と重なり、ここで初めて父の死や自分のことについて考えるようになりました。ここでの仲間との出会いは自分にとってすごく大きなものでもっと自分自身と向き合っていこうと思いました。

やっぱり生きていて欲しかった

私の父はうつ病だったらしく、詳しい原因はよく知りません。最近になって「父がすごく悩んでいたらしく自分が相談をうけていた」と母が話してくれました。うつという病気は真面目な人がなりやすいと聞いたことがあります。悩んでいた様子は私たち子どもにはまったくみせませんでした。でも生前の父を思い出してみると仕事は真面目で一生懸命だった気がします。生きていたら、いろんなことを話したり相談したい。今すごくそう思う。そのときの父はすごく悩んで考え、苦しんだ末にそういった道を選んでしまったのかしれません。けれどやっぱり生きていて欲しかった。

どんな理由があったとしても、これ以上同じ気持ちの遺児をふやさないでください。自死という形で命を絶ってほしくないです。

大学生⑨

お父さんの想い

U・K

僕の父が亡くなったのは、僕が中学生1年生の夏だった。当時、父はうつ病みたいな状態にあっていつも寝たきりの状態で、ごはんの時ぐらいしか姿を見ることがなかった。そうなってしまった理由などはいまでもよく分からないけど、借金がいくらかあったみたいだし、自分の車を売ってしまったりしていたのでいろいろ悩んでいたのだと思う。

僕の部屋に遺書が

そんなある日、僕は学校から帰ってきてすぐに友だちの家に遊びに行って、夕方家に帰ってくると、なにやら家で母と姉がドタバタとしていて、理由を聞くと部屋に遺書が置いてあって、父がどこにもいないと言われた。僕も部屋に行って遺書を見たら「お母さんあとは頼む、子供たち元気でな」と書いてあった。その後、母と姉が近所に父を探しに行ったのだけれど、どこにもいなくて家にまた戻ってきた。僕はそのとき、当時父と弟と3人で寝ていた部屋で、自分の身に起こっていることがよく分からなくてじっとベッドの上でうずくまっていると、ふと目の前にあった洋服掛けの服に混じって父がいるのが見えて、おもわず「お父さん」って呼んだその瞬間にすでにベッドの手すりにネクタイをかけて首を吊って死んでいるのがわかった。

それで母たちがその場にきたけれど、僕はショックでその場から逃げだしてしまった。悲しいとかそういった感情もそのときは湧かなかった。その後の通夜や葬式のこともあまり覚えていない。その後の話だと父の死んだ時間は僕が一度学校から帰ってすぐ友達の家に遊びに行ったその後のことだそうだ。もしもあのとき父に声をかけていれば…。

それから後はあまり父のことは考えず普通に中学校生活を送り高校に進学した。母は、父の死んでいる姿を最初に見てしまった僕のことを心配していたらしいけど、一切影響はなかった。ふさぎこんだり無口になったりするのが普通なのだろうか。でも僕にはそれがなかった。

高校に進学して僕は、あしなが育英会に出会った。そしてつどいに行った。プログラムの中には自分の親の死についてみんなに話す時間があって、そこで僕は

初めて自分以外の遺児の体験を聴くことができた。みんなの感じたことやつらかったことが、すごく共感できてうれしかった。でもその場には、自殺で親を亡くした人はいなくて、僕はみんなとはどこか違う気がして「僕は、お父さんを事故で亡くしました」としか言えなかった。次の年、再びつどいに行った。そしてまた自分を語る時間があって、そのときのメンバーのひとりが自分の親が自殺で亡くなったことを話してくれて、僕はその人にすごく勇気をもらった気がして自分も話そう、聞いてもらおうと思った。自分の父親が自殺によって死んだこと、その姿を目の当たりにしてしまったこと、それを泣きながらみんなに話した。いままで自分の抱えてきたものを同じ経験をもった人に打ち明けることができたのが本当にうれしかった。

父は僕らを見捨てたわけじゃない

今回この文集を作るために僕は何人かの自死遺児たちと話し合いをした。その話し合いの中であしなが育英会の職員が「お父さんは君らを見捨てて死んでいったんじゃない。もし見捨てる気だったなら逃亡でもすればいい。そうしなかったのはお母さんや子どものことを想ったからだ」と話してくれた。僕はこのときまで自分や家族を残し勝手に自らの手でその命を絶ってしまった父に対して恨みに近いものを持っていた。もし生きていたらお母さんに苦労をかけずにすんだし、僕も嫌な思いをしなかった、と思っていた。職員の話は、父を亡くしてから今まで考えもしなかったことだった。それ以来、僕は父の死に向き合って行くようになった。借金を抱えこのまま借金を苦にしていかなければならない。もう先が見えない、そう一人で思い悩んでいた父はどんなに苦しかっただろうか。そんな父に対して恨みを持っていたことをとても後悔した。

もっと重く受け止めて

現在、不況やリストラなどの影響で中高年の人の自殺が驚くほど増加している。多くの人がそれぞれ大きく深い悩みを抱え自らの命を絶っていってしまう、家族を残して。僕はみんなにそういった人たちに対して寛容になってほしい、理解してあげてほしいと思う。だからといって僕は自殺を認めてはいない。家族を自殺で失うつらさが理解できるから一人でも多くの人に自殺をしないでもらいたい。98年、日本は3万2千人もの自殺による死者をだした。

みんなにこのことについてもっと重く受け止めてもらいたいと思う。そして一人でも多くの人が自殺に対して理解を示してほしい。また僕たちと同じ境遇の人たちに“一人じゃない”というのを伝えたい。だから僕たちはこの文集を作りました。

お母さん①

小2と4歳の子を抱えて

S・K

主人は13年前、精神病（うつ病）で自殺を図り、34才の若さでこの世を去りました。

当時、上の子は小学2年、下の子は4才と、まだ死ということをよく解らぬ年頃でした。

発病以来、わずか3か月足らずの出来事で、医師からは、自殺の可能性が高いと指摘され、毎日、主人の側にいて、まるで乳幼児を扱うかごとくの生活でした。

夜、眠りに入る時などは、それまで子どもたちと話をしながら眠りについていたのが、主人の心を和らげるため、主人に子守り歌のごとく話しかけ、子どもたちにはとても寂しい思いをさせたことが思い出されます。

主人は生真面目でおとなしく、責任感も強く、他の人に悩みを話さず、自分の胸にしまい込んでしまう性格でしたので、主人の死後、私は親としての子どもたちへの接し方を変え、とにかく、自殺をするような人間だけにはなってほしくありませんでした。そこで、いじめに合っても、自己防衛ができ、なおかつ、人間修養のためにもと思い武道に通わせました。

学校の先生方、また主人の両親、兄弟の協力を得て、今現在、上の子は21才、下の子は高校2年と成長しました。

子の成長につれ、金銭的に大変

子どもたちが大きくなるにつれ、金銭的に大変になってきたころ、主人の弟よりあしながの育英会の話を聞き、本当に助かりました。

主人が生きていた頃は、私はパートでしたので、再就職も大変でした。そんなとき、若い子どもたちが経済的な理由で、自分の夢や希望を捨てざるを得ないなどということは、親としてとてもつらいものでしたが、ふたりとも、育英会のお陰で本人が希望する高校へと進学でき、本当にうれしく思っております。

これからふたりとも、21世紀を担っていってくれるおとなになってほしいものです。

本当にありがとうございました。

お母さん②

いずれ子どもに話す日が

J・K

主人の死は突然やってきました。

朝目覚めると主人はもう横にいませんでした。農家をしているのでめずらしいことではありませんでした。しかし私が出勤する時間になっても帰ってこず、どうしたのかなと思いながら仕事にでかけました。

30分～40分後だったと思います。母からの電話が入ったのでした。母は「シュンジが」としか言わず、私は不安な気持ちでバイクで家へ帰りました。玄関には救急車が止まっていましたが、主人は助かりませんでした。まさか自ら命を絶つとは思いもかけないことでした。

当時、長男7才、長女6才、次女2才でした。残された子どもに何と言えばよいのだろうか。ただ「お父さんは病気で亡くなったんだよ」としか言えませんでした。

私自身、夫の死後、仕事もあまり休まず早めに出ました。仕事をしている方が何も考えずにすむからでした。なかには何か言う人もいたかもしれません。

子どもの学校行事も参加しました。主人の分も参加しました。幸い、友だちや学校の仲間にも恵まれ本当に良くしていただきました。気がつくと子どもたちも明るく育ち、長男も高校を卒業する年齢になっていました。

「お父さん」と一度も言わない長男

長男は私の前で「お父さん」という言葉を一度も言ったことがありません。子どもながらに何かを感じていたのかもしれません。主人の死について、今でも子どもたちに話していませんが、いずれ話す日が来ると思っています。

今の時代、事故や病気でなくしても離婚などで、「親ひとり」という家族が増えています。本当にそれで良いのかなと思います。やはり父、母、子どもがいて本当の家族なのではと思います。

たまたま家は、主人が他界していましたが残された者で、明るく、元気に生きて行きたいと思っています。

お母さん③

お父さんが見守ってくれるから

H・E

ふたりの息子は、高2と高1でした。会社の配置転換があって、夫は「会社を辞めたい」と言いだしたのですが、私たち家族が止めました。それでも夫は4か月経ってから辞表を会社に出しました。上司は「子ども2人もこれからまだ教育費もかかるし、いま辞めてどうするんだ。男だったらもう一回やってみろよ。今の所がダメなら元に戻すから。お前のことは、俺が責任持つから」と辞表を受け付けてくれませんでした。

夫のまじめな性格が災いだったんですね。夫は悩んで、悩んで、悩んで…。お恥ずかしいんですが、夫の死後、「うつ病」がこの世にあることを知ったのです。

上司は、元の配置に戻してくれたのですが、「うつ病」はよくなりませんでした。「俺が責任持つ」と言ってくださった上司が転勤で、夫は「もうダメだ」って思ったのでしょう。自宅で首をつりました。

夫を見つけたのは、高2の長男でした。長男は、「自分の意志でそうしたんだから」と話していました。

遺書はありませんでした。何もありませんでした。

当時は、夫は会社に殺されたと思っていました。でもいま親子3人経済的にやっていけるのは、退職金や年金というバックアップのお陰だ、と思っています。

私も、夫と同じ会社に勤めていました。夫の死後、4年間も同じ会社に勤めていました。会社の人たちは、夫のことを口にはしませんでしたけど、つらくても開き直るしかないと自分に言い聞かせて働きました。当時はとにかく夢中でした。

世の中何にも変らない

自分の大切な人が死んでいなくなっても、世の中は何にも変らないんですよね。そのことが一番悔しかった。自分の身の上に起こった現実を信じられない。ウソでしょって…。涙も出ず、現実のこととして受け止められませんでした。来る日も来る日も、自問自答の繰り返しでした。月日が絶対に解決できることじゃないのです。夫を苦しみから救うことができなかったことは、私があの世に行くまで背負っていかなければならない。子どもたちのことは、夫から遺された「宿題」だと思っています。

子どもがいなかったら、どうなっていたか、わかりません。子どもは宝物です。「絶対にお父さんが見守ってくれているからね」と子どもたちに話しています。

夫が昔撮っていた8ミリを今年のお正月に息子たちに「見る気がある」ってたずねたら、二人とも「見ようか」といったので家族3人で見ました。息子たちを呼ぶ声、当時の夫の声も入っていました。

夫は、父は、私たち家族の心の中に今も生き続けています。これらのつらい、悲しい、悔しい、さびしい気持ちは、わかってくれる人たちにしか話せないのです。

お母さん④

重い十字架背負って

E・T

平成3年に主人が亡くなったとき、長男は小学生、長女はまだ保育園で、葬儀のとき泣いている私を見て不思議そうに「お母さんどうして泣いているの」と。それを聞いたとき、そんなこともよく分からないほど、この子は幼いんだ、とまた悲しくなったことが一番強く心に残っています。

主人は、入院、転職の繰り返しでどんどん経済的、精神的に追い詰められていきました。私の精神状態も普通ではなく断崖絶壁を毎日歩かされているようでどうにもやりきれない気持ちでした。

地元の企業に再就職した主人は、同級生の出世ぶりや学生時代の自分とのギャップについグチる日もありました。3年後、また具合が悪くなり入院しました。4か月の療養後、就職復帰も決まり、1週間後に退院をひかえた日、「これからもみんなに迷惑をかける」と、病気を苦にし、自分から人生を終えました。

「ご主人は病気で?事故で?」

初めて会う人に「ご主人は病気で?事故で?」と聞かれるたびに、何と答えようと、とまどい、何とかその場をやりすごしました。病気や事故で肉親を亡くした人は、その人を思い出すように話ができるのでしょうが、私の場合は重い十字架を背負わされ、何も言えずうつむいている、そんな後ろめたい気持ちなのです。

今の世の中、不況の嵐が吹き荒れ、中高年の男性の悲しい記事を見ると、家族の方の悲しみが胸にジンと来て涙があふれます。遺児になった子たちが、なんとか学業を続けられるように、よろしくお願いします。

お母さん⑤

深い霧、砂漠の中でひとりぼっち

E・W

夫を亡くして数年は無感覚というか、深い霧の中でひとり、砂漠の中で独りぼっちっていう感じでした。例えば、いまの桜の季節になっても、その桜の色がザワザワしていやらしい感じだと思う。すべてのことが無感動、無味でした。生きていく楽しみや嬉しいことがなく、ただ真っ暗なトンネルの中にいました。

夫はよく出張に出て、1週間不在になることもありました。最近は出張に行った日と帰る日に電話があるぐらいだったから…。

夫の死の4年前、夫は大きな仕事のチーフを任されました。その仕事が終わった直後に、自殺未遂を起こしました。私が、仕事から帰ると、夫と未遂現場を救った小6の息子が泣いていました。夫は、うつ病でした。しかし、やがて元気になって、私はそういうことをすっかり忘れていました。

しかしまた似たような状況になってしまったんです。夫はどうも仕事で悩んでいたようです。私が1泊2日の出張に出て、帰ってきた日、連絡がとれない。そういうことは今までなかったのです。そういえば、前夜元気がなかったなと思って4、5時間、居場所を探しました。すると夫の手帳や靴が自宅にある。3階のめったに入らぬ部屋で夫を見つけました。もう逝っちゃってた。手の届かないところへ飛び越えちゃったんだ…。夜10時で、長男は起きていました。警察、救急車がやってきました。お葬式はたえがたいセレモニーでした。

夫が亡くなったとき、お世話になった方が、「彼の名誉のために自死ということを言わないほうがよい」とおっしゃいました。私は、そのとき何も判断することができませんでした。

妻である私が、相談にのれなかった。「どうしてお母さんは、お父さんを守ってくれなかった」と子どもたちは思ってるんじゃないかって…。息子たちには、これからこそお父さんが必要な年代でしたから。

平凡こそがありがたい

私たちは、平凡な4人家族でした。でも、平凡ほどありがたいことはなかったですね。普段、夫は空気みたいな、いて当たり前の存在でしたが、いなくなってみるとメガネのような、私の身体の大切な一部であり、なくてはならないものでした。でも、子どもたちのことを考えると必死に生きなくてはならなくて、何も感じず、ただ時間だけが過ぎていきました。

私は、健康管理の仕事をしているのに、一番大切な人の健康管理ができなかった。その意味では私自身生きている資格ないです。また、「夫は社会のために役に立つ人間で、私の方が俗な人間。代わりに死んでいれば…」と思うこともありました。子どもたちは、母も悲しみの余り死んでしまうのではないか、と心配してじっと私を見ていました。息子は「お父さんの自己決定なんだから、そう考えることはお父さんがかわいそうだよ」といってくれて、少しほっとしました。

私たちは、恋愛結婚で、夫は「幸せにしてあげる」と言ってくれたのに、どうしておいて行くのよ、先に逝っちゃって…と我が運命をのろいました。この理不尽をどこにぶつければいいんだって。

夫が一番苦しかった

でも、一番苦しかったのは夫ではないか。自分一人で抱え込んで、追い込まれて…。やっぱり私が至らなかった。「私と結婚しなければ、夫は長生きできたんじゃないかな」と思うこともありました。

でも、生前、夫が「お前と結婚できてよかった」と言ってくれたことを思い出しました。結婚生活17年間、大きな波もなく、平穏に幸せに暮らせてきました。

80年、90年の人生か、45年の人生か。夫は自分で選んで、人生の幕をおろした。夫は燃焼し尽くしたんじゃないか、と夫の死を認めてあげようと下の子に持ちかけたら、子どもは「そのときのことを話し合うのはもう少し待ってほしい」と答えました。

「自死は、弱い人間がすることだ」という社会の目がありますよね。私は、「自死は、心のガンだ。心のガンも体のガンも同じで、周りの人間に止められないんだ」とカウンセリングを受け納得したことがあります。

いま、自死ということを周りに言えないことが一番つらいです。ちゃんと受け止めてくれる社会になってくれることを心から願っています。

あの頃は、お酒がどうとか小さなことでぐちゃぐちゃ不満をいって夫に甘えていた。後悔しても「あとのまつり」ですね。夫が生きていたころの世間とのお付き合い、人生への私の見方はなんてうすっぺらだったんだろう。知人が奥さんを亡くしても「大変ね」で、自分が亡くして初めてその重大さが分かった。

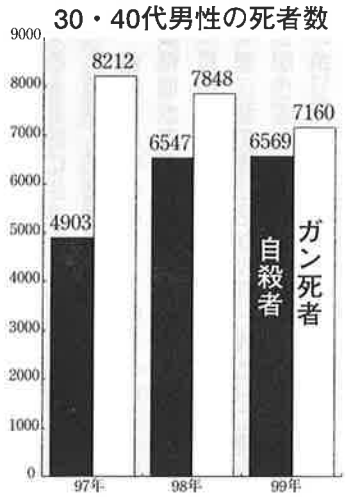
今は、命には限りがある。だからかけがえのない「いま」というときを大事にしていきたいと思って生きています。

自死遺児　年1万2千人も

あしなが育英会推計調査

■99年の自殺者3万3048人　過去最悪

99年の自殺者は、3万3048人で前年に引き続き3万人を超え、最悪の状況です。とくに働き盛りで子持ち世代の30・40代男性の自殺が猛烈に増加しています。3年前まではガン死者の6割だった同世代の自殺者は、99年はガンとほぼ並ぶ勢いです。30代ではガンを抜き、自殺が死因第一位になりました（厚生省・警察庁統計）。



■自死遺児　交通遺児の4倍にものぼる

99年に自死で親を亡くした遺児は12177人で、前年比398人増、2年前より3210人も増えています。これは、交通遺児の4倍にもあたります。98年現在の自死遺児数（20歳未満）は、約12万人と推計され、当面自死遺児が増加する傾向に変化がないものと考えられます（あしなが育英会、副田義也・金城学院大学教授・筑波大学名誉教授〔社会学〕調査）。

■不況・リストラ・借金…自死に追いやる

不況によるリストラ・過労や借金などが働き盛りの父を自死に追いやっています。98年に自死した25～59歳の男性自殺者の原因・動機は、借金・事業不振などの「経済生活問題」が前年比73％増、リストラ・過労などの「勤務問題」が49％増で、「精神障害」「病苦」「男女問題」の1～3割増に比べ極端に増えています。自死急増は、社会的要因が極めて強いことがわかります（警察庁統計）。

おわりに

―激増する自死に放置される対策―

あしなが育英会会長・玉井義臣

作文を読んでいて、何とも重い。辛い。息苦しくなってくる。自分史を聞いていて、その子の顔がもう見られなくなる。もういいよ、言わなくても…。

親を自殺で亡くした子ら（「自死遺児」と呼ぶ）がついに話し始めた。できれば話さず墓場までそっと持っていきたいタブーを。その勇気に頭を下げながら聞き取り、心でしっかり受けとめ、その言葉にならない人生の苛烈さを共有し共感したいと思う。

そして、世の一人でも多くの人びとに決して「ひとごと」ではないと受けとめてもらい、自死遺児が増えざるをえない現代の社会について逃げずに考えてもらいたい。

遺児の作文をもう何編読んだろう。昭和四十三年（一九六八）一月、TVアフタヌーンショーで、十歳の交通遺児中島穣（みのる）君が「天国にいるおとうさま」を読んだのが遺児運動史上はじめてである。途中涙で読めなくなった。司会の桂小金治さんは声を上げて泣いた。スタジオも泣いた。全国の茶の間の悲しい感動の涙が東京のスタジオに逆流してきた。司会の一人として僕（交通評論家をしていた）は圧倒されていた。即座に田中龍夫総務長官が、「交通遺児の調査をしましょう」と約束してくださった。一人の少年の一つの作文が遺児救済運動の劇的なページをめくった。

それから三十余年、交通遺児、災害遺児、病気遺児、阪神大震災遺児と次々死因を問わず、道を切り拓いてきた。でもどんな死に方でも遺された子らには何の罪もない。世の人びとは遺児の悲しみを共感し、涙を共有し、それを寄付という愛の行動に変え、遺児の進学を支えてくださった。進学した子らは、五万人を超える。こ

○○○ 編集後記 ○○○

▼この一か月、自分のことや父のことをよく考えました。みなさんもこの文集を読んで考えてください。（U）

▼内容は重く暗いかもしれませんが、これは決して暗いことではなく明るい未来への一歩だと思います。（F）

▼「話せるのに書けない」書くというのは本当につらい。みんな苦しんだ思いのつまった文集ができた。（N）

▼文集が一人でも多くの人に読まれ、自殺というものについて真剣に考えてくれたらいいと思う。（H）

▼文集を通して多くの人と出会い、実の母と向き合う中で、顔を上げ、前に進む勇気を手に入れました。（Y）

▼文集で一人でも多くの自死遺児が、心の抱えた問題を軽くすることができたら嬉しいです。（K）

▼作文を書くにあたって思い出すことも多くありましたが、自分の中で整理ができてよかったです。（I）

▼思い悩む人を支え合い、自死を選ぶ人がいなくなる社会。それが一番の願い。一歩でも近づきたい。（T）

▼これを書くにはもちろん抵抗があり、でも書いて今の自分自身と向き合うことができてよかったです。（A）

▼この文集が一人でも多くの人に自死遺児というものを知るきっかけになったらと思っています。（S）

▼一般に自殺者や遺族に対し否定的であるが、文集を契機にそうした考え方少しでも減れば幸いである。（Z）

○ご感想や体験をお寄せください○

この文集を読まれて考え、感じたことをぜひ文章でお寄せください。「自死」に向き合い、前に進もうとしている遺された子と配偶者を支える大きな力となります。また、ぶしつけなお願いですが、もし身近な肉親や友人の方などを「自死」で亡くされた経験をお持ちでしたら、おつらいことと思いますが、その体験やそのときの気持ち、そして今までどう生きて、どう悩んできたのかをぜひお寄せいただきたいと思います。

より多くの人の力で、「自死」という問題と向き合っていきたいと思います。

神戸・震災遺児の心をいやす家

レインボーハウス（虹の家）

あしなが育英会
レインボーハウス（虹の家）
〒658-0012
神戸市東灘区本庄町1-7-3
TEL (078) 453-2418
FAX (078) 412-2418

自殺って言えない
ー自死で遺された子ども・妻の文集ー

2000年4月13日　初版発行
2000年5月10日　2版発行
2000年10月20日　3版発行

■編集　自死遺児文集編集委員会
　　あしなが育英会
■協力　国際ビフレンダーズ日本支部
　　関東版遺児作文集編集委員会
　　愛媛県版遺児作文集編集委員会
　　愛知県遺児作文の会
■発行　あしなが育英会
　　〒102-8639　東京都千代田区平河町1-6-8
　　TEL(03)3221-0888　FAX(03)3221-7676
　　http;//www.ashinaga.gr.jp/
　　E-mail JDR00201@nifty.ne.jp