

こころの広場からのお知らせ

(2021年7月5日)

こころの耳（厚生労働省）の「こころの病・克服体験記」より、抜粋したものです。画像などアレンジしています。

自殺の連鎖

(ミーア 27歳 女性 正社員 未婚)

自殺未遂 ～ 思ってもいない

自殺しようなんて思ってもいないんです。でも、自殺未遂は何度も経験しています。おかしいでしょ。なんで？って自分でも思いますが……。今は普通に会社へ行って仕事して、普通に過ごし、普通に暮らしています。とにかく普通に暮らせることが私にとって幸せなんです。私が最初に自殺をしようと思ったのは、衝動的だったので、当時のことはあまりはっきりと思い出せません。家族に後から聞いた話ですが、風呂場で手首を切って倒れていたそうです。



気がついて目を覚ますと白い天井が見えました。それだけは鮮明に覚えています。当然、病院のベッドの上ですよ。意識も朦朧としているし、自分が何をしたかも認識できていなくて、真っ青になった母が憔悴しきってベッドの傍らにいてくれました。でも、まだぼ～っとしていたので、何にも耳に入ってこなくて、そのまま寝入ってしまったと思います。当時、高校生です。学校には病氣療養にしてもらい1年間休学しました。1年間休んでいる間、未遂は何度かありました。ふら～っと家を出たときもありますが、電車には怖くて乗れないので暫くして帰ってきました。寝るときも怖くて電気はつけっぱなしです。どんどん痩せていき、家で話すこともほとんどなくなりました。母が心配し、後日、病院でカウンセリングを受けました。自分では、自殺願望などなかったし、自殺しようなんて思ってもいなかったのに、手首を切ったりしてしまうので、なんで？としか言いようがありませんでした。

自殺未遂 ～ 原因って？

カウンセリングを受けたときに話したことです。私が自殺未遂を起こした数か月前、父が首をつ

って自殺しました……。母は父がなぜ自殺したのか知っているようでしたが、私には教えてくれませんでした。なぜっ！？母に原因を聞けないまま時間が過ぎていきました。でも、私は、父が自殺をした原因は、会社を解雇されたことではないかと思っています。ある日、朝、私が学校へ行く時間になっても、家に父がいました。それが毎日続いていました。おかしいなあと思いましたが、なんとなくその話は両親も避けていたような気がして、私もあえて聞きませんでした。でも、一緒



に住んでいれば分かりますよね。話しかけてもぼ～っとしているし、元気がなくなっていくのも分かりました。母は私には心配かけまいと何も言ってくれませんでした。そんな矢先のことだったので、父が亡くなったことは、頭で一生懸命理解しようと思いました。しかし、現実として受け入れられなかったということが、私の自殺未遂へと繋がってしまったようです。父が亡くなったときよりも、少しずつショックが積み重なっていき、行動に移してしまっただけです。自分でもわからないのですから、怖いのです。私の自殺未遂は、父の自殺が原因であり、それに対して、まだ納得がいていない、できていない、私自身が何もできなかったという罪悪感もあったようです。数回受けたカウンセリングで分かったことですが、父の死が辛いということを受け入れていなかったのが分かったとき、涙があふれてとまりませんでした。

自殺 ～ 家族の支え

私の自殺未遂は、父の自殺が原因であったことがわかった時、今度は、父への怒りみたいなもの



に変わっていきました。死ななくてもいいじゃない、会社を解雇されたことぐらいで、なんで死ななきゃいけないの、お父さんが悪いわけじゃないんでしょう。母に対しても、なんで私に言ってくれなかったの、一緒になんとかできなかったのって。そもそも会社が解雇しなきゃいいじゃない。会社が悪いんだって。今思えば冷静にもなれますが、かえって自殺に対して意識するようになってしまいました。そんな自殺への意識を母と一緒に変えていってくれました。私が自殺をしなくなったのは、父の死を受け入れられるようになっていったのと同じに、母と過ごす時間が増えていったからだと思います。いちばん辛かったのは母だ

だと思うのです。その母が、気がつくとき必ず側にいてくれました。私は、その時は気がつかないのですよ。でも、ふっと顔をあげると母がいて。最初は、なんだろうくらいの感じでしたが、徐々に、そこにいてくれるだけで安心感がうまれて、顔をあげると、母がいて……。うまく言えませんが、よかったです。なにがよかったのかもわかりませんが、とにかく、よかったと思ったのです。ひとりじゃなかった、支えてくれる人がいたというのは、本当にこころ強いものです。きっと、私ひとりで悩んでいたら、今頃はと思います。今は、自殺念慮も、自殺企図もありません。今は、今の生活を大事にしたいと思っています。