

大切な人を自殺で失った人たちが寄り添い、思いを打ち明けることで悲嘆を分かち合う集い「リメンバー福岡」が発足一年を迎えた。国内で一日九十人、年三万人以上が自ら命を絶つ現実に目を向ければ、これまで見過ごされてきた遺族へのサポートは自殺防止対策とともに大切な課題といえる。わが子と死別した母親やホスピス医療にかかわる有志が呼び掛けた九州初の試みは、行政の時宜にかなった側面支援も奏功して実を結びつつある。(編集委員・田川大介)

## 九州初の自死遺族会「リメンバー福岡」発足1年

あの時、何か...重い自責  
寄り添い 語り合っ 悲しみ癒やす

### 行政の側面支援も実る

昨年九月に発足したリメンバー福岡は、これまで二カ月ごとに計六回の定例会を企画した。福岡沖地震で中止した三月を除き、九州各地から毎回二十人前後が参加している。

愛する子を弔い、悲しみに暮れる人がいる。配偶者の自殺を誰にも打ち明けられずに苦しむ人がいる。家族がなぜ死を選んだのか、そのわけを何十年も問い続ける人がいる。

日曜の昼下がり、福岡市健康づくりセンターあいれふ(中央区舞鶴二丁目)の部屋に集う自死者の遺族は、子や親、配偶者、恋人など誰を失ったかによって数人ずつのグループに分かれ、円になって座る。

名札はつけるが、愛称でも偽名でもいい。ほかにはボランティアスタッフしかいない閉ざされた空間で、それぞれが背負ってきた苦しみや家族の思い出を自由に打ち明ける。言葉を詰まらせても泣き伏してもいい。何も語りたくなければ座っているだけでも構わない。

会の代表を務める井上久美子さん(45)は十四年前、一歳だった男の子を病気で亡くした経験がある。どうして救ってやることができななかったのかと自分を責めて苦しみ、子どもを亡くした親の会に参加、同じ境遇の人たちとの出会いを通して、少しずつ生きる勇気を見いだしたという。

六年前には乳がんが見つかり手術。死を自分のこととして意識した。ホスピスでが



自死遺族会「リメンバー福岡」の1年を振り返る井上久

美子さん

ん患者の話を傾聴するボランティアを始め、知り合った医師から自死遺族会を立ち上げてはどうかと提案されたのだった。

「自死遺族ではない自分は引き受けられない」と躊躇(ちゅうちょ)していた井上さんだったが、いま発足から一年がたち、自殺者の遺族がどんなに慰めのない日々を送っているかを身に染みて分かるようになったという。

例えば、自殺の原因が借金やいじめだったとしても、最終的に死を決断するまでには、さまざまな要因が絡み合っているはずだ。

「あのとき、もっと優しくしていれば死なずに済んだかもしれない」「最後に掛けてきた電話に私が出なかったから絶望したのではないか」…。自分を残して逝ってしまった家族の心の闇を探りながら、多くの人には自責の念にかられる。

IT社長にセレブ妻と勝ち組ばかりにスポットがあたり、失敗することが恥ずかしいことであるかのような風潮にあって、自殺者は社会から逃げた弱い存在ともみられがちだ。国が本腰を入れる自殺予防対策も、自殺することが悪いことという暗黙の前提がある限り、遺族にとっては肩身が狭くなる。

リメンバー福岡の定例会には、遺族をカウンセリングする精神科医も心理学者も宗教家もいない。進行役のボランティアは、井上さんをはじめ人の話を聴く訓練を積んだ普通の市民だ。

地域からも腫れ物に触るように扱われ、ひっそり生きる遺族にとって、同じ悲しみをもつ人、共感してくれる友との出会い、語り合いがどんなに慰めになっているか。参加者がしたための感想カードに目を通しながら井上さんは、このような自助グループがいかに必要とされているかを痛感するという。

活動が軌道に乗ってきた背景には行政の力添えも大きい。福岡市精神保健福祉センターが定例会に共催というかたちで加わり、会場提供や広報面で応援している。

会の運営には口を挟まないものの、求めに応じて側面的に支援するかかわり方は、自殺問題や遺族ケアを研究する清水新二・奈良女子大教授からも評価されている。

「自死遺族への支援などは、民間、行政がもつ強みと弱みをうまく組み合わせることが大事。民間の強みは即応性だが、すべてをボランティアでやっているのは財政を含め不安定になる。行政が会場を提供したり広報を担ったり間接的にかかわることで活動は安定する。大上段に構えず、それぞれができることをする福岡方式は他の地域にも参考になる」と清水教授。

井上さんによると、定例会の参加者はスタッフを含めて会費千円を払っているが、通信費などを工面するのがやっとで、市が会場を無償で提供してくれるおかげで今後の展望も開けるといふ。

行政と民間の協力は、担当者の異動や予算措置の問題があり、継続が難しいといわれる。だが、センターの西浦研志所長(精神科医)は「リメンバー福岡の活動は地域

行政としても目を向けるべき課題であり、うつ病のキャンペーンなど独自の自殺予防対策と併せて、期限を切ることなく協力を続けたい」と話している。

リメンバー福岡の第7回定例会は11月27日、福岡市中央区舞鶴2丁目、あいれいふ8階視聴覚室で。

参加費 1000 円。

問い合わせはファクス = 092(525)2308 か、メール = [rem.hukuoka@wood.dti2.ne.jp](mailto:rem.hukuoka@wood.dti2.ne.jp) で。

折り返し事務局が連絡する。

---

## 自殺者、7年連続3万人超す

警察庁によると、2004年の自殺者は3万2325人。前年より2102人(6.1%)減ったが、7年連続3万人を超えた。男性が2万3272人で全体の72.0%。年齢別では、60歳以上が1万994人で全体の34.0%、次いで50代(7772人、24.0%)、40代(5102人、15.8%)、30代(4333人、13.4%)。遺書を残したのは全体の32.3%。書かれていた理由は健康問題(39.1%)、経済・生活問題(32.9%)、家庭問題(9.7%)、勤務問題(6.0%)の順だった。