

自死で身近な人を亡くされた方・ 遺された人の身近にいる方へ

今回の企画について

私たち川島ゼミでは、死生心理学を主に研究しています。死生心理学とは、自分自身の死や身近な人との死別、自殺の問題などについて心理学の観点から研究・実践を行う学問です。

今回の企画では、大学生などの若者が、自身の大切な人を自死で亡くしたときにどのような影響を受けるか、またその経験と向き合うために役立つ情報や支援機関について知ってもらうことを目的としています。

また身近でそうした経験を持つ友人や知り合いがいた場合に、どのような声かけや関わりが求められるのかについても知ってもらいたいと思い、企画しました。

遺された人が影響を受けるのは、家族だけにとどまりません。親戚や友人、クラスメイト、アルバイト先の同僚、芸能人など、その続柄は本来様々です。この企画をきっかけに、自死やその支援についてより深く知っていただけたら幸いです。

「グリーフプラザともに」とは？

このサイトを作成するにあたって、自死で遺された人への支援活動を行っている「NPO 法人グリーフプラザともに」の方にお話をお聞きしました。身近な人・大切な人を自死で亡くされたすべての方と、温かい心を寄せてくださる方々がともに暮らしていける「共生」を願う団体です。「LINE 相談電話」、様々な思いを抱えた方とともに集い、同じ時間を共有しながら思いを分かち合う「年の瀬の集い」、その他各種イベントの開催を行っています。

メッセージ

誰もが抱える可能性のある「生きづらさ」を、できるだけ軽くできるような社会に、私たち一人一人に何ができるか一緒に考えていきませんか。

「グリーフプラザともに」のサイトはこちら

<https://www.griefplaza-tomoni.com/>

Q&A

自死で身近な人を亡くされた方や、遺された方が身近にいる方が、感じやすい疑問や不安とどう向き合えば良いかについて、「NPO 法人グリーンプラザともに」の方にお聞きした内容を Q&A の形でまとめました。

身近に苦しんでいる人がいる方へ

Q:落ち込んでいる友人がいるとき、どうすればいいですか。

A:「話したいと思った時に話してね」と伝え、いつも通りの関わりの中で見守っていただけるといいかと思います。「あなたのことを気にしている」という気持ちが伝わるのが大切だと思います。ただくれぐれもご自身の無理のないようになさってくださいね。

Q:自死で身近な人を亡くした人が話してくれない場合に触れた方がいいですか？ 触れない方がいいですか？

A:日常的な感じで無理のない声かけを。友達として関心を持っているという事をさりげなく伝えられるといいですね。素直な思いは伝わると思います。

Q:自死で身近な人を亡くした人にその内容について話されたときになんと声をかければよいか。


A:話してくれた言葉ひとつひとつについて、事実と、そう思っている・感じている気持ちをまるごと受けとめるだけでよいと思います。話を聴いたからと言って、何か判断をしてコメントやアドバイスをしたり、励ましたりしようと思わなくていいです。その行動が逆に傷つけることもあります。

今悩んでいるあなたへ

Q:身近な人に話したい、吐き出したいけど相手にどう思われるか気になって話せません。

A:話したいという思いを大切にしながら、ほんの少しの勇気を出して信頼できると思える人に話してみてもはどうでしょうか。案外、新たな関りが生まれるかも。なかなか話せないという人は、同じような体験や思いを持った人たちの集いなどに参加してみるのもいいかもしれませんね。もしかすると、知り合いよりも第三者の方が話しやすいこともあります。

Q:遺族ではないですが、自分にとって身近だと思っていた人が自死してしまった。それでも相談していいですか？



A: 家族や血縁関係だけがつながりではありません。自分にとって大切な人、身近な人が自死されたら、とてもつらく感じるのは自然なことです。遺族会などで家族限定というところもありますが、幅広く受け止めているところもありますし、身近な友達や相談窓口に関わってみるのもいいと思います。

Q: **自死を止められなかった自分を責めてしまいます。どうしたらよいですか？**

A: かかわりが深ければ深いほど自責の念は強いかもしれませんね。それは遺された多くの方々が感じていることだと思います。あまり自分ひとりを責めるのではなく、周りに話ができる方がいればそういう方々と思いを共有するとか、相談窓口を利用するのもありかもしれません。

A: 責めてしまう気持ちも自然なことです。似たような出来事でも、人それぞれ感じ方は違います。似たような経験をした人が集う場で、気持ちを共有してみませんか？それぞれの思いを大切にできるようになるといいなと思います。今は想像がつかないかも知れませんが、その思いも変化していくこともあります。

Q: **近所の人に身内が自死したことがばれたくない。**

A: そうですね。まだまだ今の社会では「自死」や「自死した人」へのネガティブな感覚は浸透していて、遺された人への無理解も多く、そんな中で「ばれたくない」と思うのも当然なのかもしれません。無理に公開することはないと思います。内密にしていることが辛い場合は遺族会や電話相談の利用など守秘義務を課している安心して話せる場所に関わるのもいいかもしれません。


A: 当事者にしか分からない事情や感情があります。ましてご自身も混乱している状態ならば、よく知らない誰かに事態を解釈されるのを避けたい気持ちが湧くのは自然なことでしょう。まずはご自身の感情を大切になさって下さい。

相談内容問わず、一番伝えたいことは何ですか

一人一人の大切な命。誰もが抱える可能性のある「生きづらさ」を、できるだけ軽くできるような社会にしていきたいです。

今はネットやSNSなど情報はとてもたくさん溢れていますが、案外、人と人が関わることやコミュニケーションをとることに臆病になっているところがあるように思います。少しだけ勇気をもって人と関わってみてほしいなと思います。一人一人の違いを認め合いながら「対話」できるようなそんな関係が作り出せると素敵だなと思っています。

「グリーンプラザともに」のひとりとして「抱え続けるのが耐えられない思い」を一瞬でも外に出して頂きたい。何度同じ話をしても良い。そのために私たちはいます。



相談できるサイトはどこにある？

今回は、webを中心に、どんな悩みをどこで相談したらいいかをまとめました。

生きづらびっと

<https://yorisoi-chat.jp/>

対象→同じ思いを抱えている人と分かち合いたい方、SNSで相談したい方

強み→LINE、WEBから相談可能です（月曜日・水曜日・金曜日 11時から22時30分、火曜日・木曜日・日曜日 17時から22時30分、土曜日 11時から16時30分）。生きづらびっと内の死にトリでは、24時間365日、気軽に自分の気持ちを投稿することができます。完全匿名制で他の投稿に対してもリアクションすることができます。同じ悩みを持つ人と分かち合いたい方、自分の悩み、困りごとをただただ吐き出したい方にオススメです。

はすのは

<https://hasunoha.jp/dialogues>

対象→幅広い悩みに返信が欲しい方、身近な人に相談しにくい悩みを持つ方

強み→どんな悩みでもお坊さんからのありがたいお言葉がいただけます。どんなジャンルでも99.9%必ずお坊さんが返信してくれます。癒しや救いを求めている方、自分に喝を入れてほしい方にお勧めです。他の方の質問とお坊さんからの言葉も閲覧可能であるため、自分と同じ悩みを持つ方を発見することもできるかもしれません。

ぼんど

<https://bondproject.jp/>

対象→若い女性、女性特有の悩みを持つ方


強み→家や学校、職場、ネットなどに自分の居場所がないと感じ、悩んでいる若い女性の方のための相談場所です。相談員の方々は女性であるため、男性に相談するには抵抗がある方も安心して相談可能です。LINEでのチャット相談、電話（毎週月曜日・土曜日 18時から21時、毎週水曜日・日曜日 14時から19時）での相談が可能です。

あなたのいばしょ

<https://talkme.jp/>

対象→悩みを相談したい方、悩みがある人を支援したい方、職員・ボランティアとして携わりたい方

強み→時差を利用し、海外在住の日本人相談員が対応しているため24時間365日相談



可能。性別、年齢を問わず誰でも相談することが出来ます。無料、匿名でチャット相談ができ、最短5秒で相談員が応じるため、初めて利用する方も安心して利用できます。

相談ナビ

<https://lifelink-db.org/common/>

対象→悩みに対して該当する相談場所を見つけたい方

強み→自分の悩みに対して的確な相談場所を探し出すことができます。多重債務や、過労、生活苦など様々なニーズに対してキーワード検索から簡単に見つけることができます。

その他にも、名古屋市であれば「名古屋市こころの絆創膏サイト」、学生であれば学校の相談室や保健室、保健センターなどで、心の健康についての相談ができます。心が苦しいときには、以上のような専門機関に相談してはどうでしょうか？

作成者：中京大学心理学部川島ゼミ
石黒珠妃・大島希美・竹内夕稀

