

平成26年度

特別研究論文

題目

「死の受容と自死遺族の抱える困難—悲しみと共に生きるために」

## —目次—

はじめに	1
第1章 死の受容の変化	3
1節 死をめぐる歴史 (3)	
2節 現代社会における死のタブー化 (11)	
3節 遺された者が死を受容するとは (13)	
第2章 自死遺族の抱える困難	16
1節 自殺と自死の使い分け (16)	
2節 多発する自死と増加する遺族 (17)	
3節 自死遺族の特別な悲嘆とその困難 (19)	
4節 広島 of 自死遺族会について (24)	
5節 調査概要 (31)	
第3章 自死遺族の事例①：米山容子さん	34
1節 娘を失った悲嘆と自責感 (35)	
2節 自死遺族会設立と活動内容 (39)	
3節 自死遺族の葛藤 (42)	
4節 娘と自死遺族に対する思い (47)	
第4章 自死遺族の事例②：佃祐世さん	50
1節 夫を失った悲嘆と自責感 (51)	
2節 夫の遺志を継いで司法試験受験へ (56)	
3節 弁護士としての活動と葛藤 (61)	
4節 夫や自死問題に対する思い (65)	
第5章 自死遺族として生きるために	67
1節 悲しみを抱えて生きる (67)	
2節 それぞれの活動と社会への思い (70)	
3節 今後の課題 (74)	
おわりに	76
参考文献一覧	80

## はじめに

私が自死遺族に関心を持ったのは、非常に個人的な理由による。私は、2013年2月、父の自死を経験した自死遺族である。月日が経過しても悲しみから立ち直ったという実感はなく、父への思い、寂しさ、やるせなさなど、様々な感情が巡っていた。この気持ちを抑圧して、他の学生のように普通の大学生活を送ろうと考えた時期もあった。しかし、どうしようもない思いを完全に忘れることなどできなかった。

当時、この思いをどこに打ち明ければよいのか、誰がこの思いを受け止めてくれるのか、そもそも誰かに打ち明けてよいことなのかどうかも分からず、相談するということがほとんどできずに抱え込んでいた。頼れるはずの家族にも、心配をかけまいと元気であるそぶりを見せていたため、この感情をどのように処理すればよいのか分からなかったのである。

おそらく他の自死遺族も私の場合と同様に、故人の死を隠し、故人を救えなかった自分を責め、その悲しみや悩みを打ち明けられずに孤独を感じているはずである。自分の悲嘆を語れないのは、強い自責感を持っているという面だけでなく、社会の目、他者の目を気にするという側面もあるだろう。

私は、周囲に同じ経験をした人を知らなかった。もしかすると、同じ経験を持つ人がいたのかもしれないが、それは分からない。近親者を亡くしてから、上手く感情の処理が出来ない中で、現代社会は死をどのように捉えている社会なのか、また、近親者を亡くした人は故人の死をどのように受け止めるのかという点に関心を持つようになった。その中でも自死遺族を研究対象にしたのは、個人的な思いが関係している。

自死遺族を研究対象としたのは、純粹に、自分と同じ思いを持つ仲間会ってみたいという思いを持っていたからである。同じ自死遺族はどのように生きているのか、自分は今からどうやって生きていけばよいのか、その生き方のモデルとなるような人に会いたかったのである。そこで、自死遺族会に参加することにした。当時は、ただ純粹に、自死遺族研究は簡単ではなく先行研究が少ない分野であることが分かった。これまでの自死に関する研究は、自死者を減らす対策、もしくはうつ病などの精神疾患の対策など、精神医学や心理学の立場から行われてきた対策が主であり、自死遺族の研究は十分なされてきたとはいえない。一般的に自死遺族の死の受容は、病死や事故死など他の死別要因と比較して最も複雑なケースとして挙げられているからこそ対策が必要なのであるが、だからこそ、自死遺族に関する研究が難しいともいえる。

本研究の目的は、自死遺族の現状を整理し、自死遺族が社会の中でどのようなポジションを占めているかについて明らかにすることである。自死遺族がどのような悲嘆を持ち、どうやって故人の死を受容していくのか、また、なぜ故人の死を受容するのが難しいのか、そしてどのような思いを抱えながら生活しているのかといった点を自死遺族への聞き取りを中心として明らかにする。自死遺族の生の声を大切にし、できるだけ遺族当事者の思いを拾い上げたい。

したがって本稿では、以下のような構成で論を進める。まず1章において、死の受容の歴史の変遷をたどり、現代社会が死をタブー視する社会であることを確認する。次に2章において、自死や自死遺族の現状を整理し、そこから見えてくる自死遺族の課題の確認、そしてその課題が自死遺族会というものによって自死遺族の悲嘆軽減にどれほど役立っているのかという検討を加える。そして、3・4章では、実際に自死遺族がどのように故人の死を受容してきたのか、どのような悲しみを抱いているのか、また、社会に対する思いについて、聞き取りをもとに整理する。5章では、3・4章の聞き取りから明らかになったことを整理し、自死遺族が複雑な感情を抱いて生きていること、故人の死という悲しみから必ずしも回復したわけではないが、新たな自分を構築しながら新しい生き方を見つけていることを確認する。

## 第1章：中世から現代における死の受容の変化

本章では、死因を自死に限定せず、広く死一般に対して、それぞれの時代で死に対する態度にどのような違いがあるのか整理する。主としてフィリップ・アリエスの『死と歴史：西欧中世から現代へ』を参考にして、死に対する態度における歴史的変遷をたどる。アリエスは、フランス生まれの歴史家であり、日曜歴史家と呼ばれながら独自の研究を行った。続いて、社会学者である澤井敦『死と死別の社会学：社会理論からの接近』を検討して、現代日本社会の死の受容の在り方について整理したい。

### 1節 死をめぐる歴史

死の受容や、死を前にした態度について、アリエスは、「飼いならされた死」、「己の死」、「汝の死」、「タブー視される死」という分類をしている。以下、それらの内容を1つずつ整理する。

#### 1) 「飼いならされた死」(5～17世紀末)

西欧中世期、5世紀から17世紀末の啓蒙時代に至るまで、千年レベルにわたって続いた死に対する態度である。当時は、現代と比べて平均寿命が短いこと、乳幼児の死亡率が高いこと、戦争など命が危機にさらされる場合が多いこと、それらがこのような態度に関係していると考えられることができる。

当時の死に対する態度の特徴として、3点挙げることができる。1点目は、死にゆく者は己の死期を感じ取ることができ、準備を整えて死を待つと言うことである。当時、己の最期が近いのを知った死に行く者は、その準備を整えて死を待つ。こういった流れは自然になされていたのであり、死はごく自然なことであった。日常生活の一部として死が溶け込んでいたのである(アリエス 1985: 16-23)。2点目は、死は公けの、組織された儀式だと言う点である。当時、死に行く者の部屋は、公けの場になり、親戚、友人、隣人たちが立ち会うことが必要とされていた。また、現在では死の場面においてはタブーとされることも多い子供たちも連れて来られ、同じように臨終に立ち会っていた。一人で死ぬのではなく、部屋の真ん中で、みんなの真ん中で死ぬのが常であった(アリエス 1985: 23-24)。3点目は、死の儀式はごく自然に行われ、過度の感情の動きを示すことなしに行われたという点である(アリエス 1985: 24-25)。アリエスは、ソルジェニーツィンの『ガン病棟』を引用し、死の儀式が自然かつ感情的ではない例を挙げている。

「彼ら（死に行く者たち）はみんな安らかに死を認めるのであった。……彼らのごく穏やかにそのための準備をし……ただ住む小屋を変えねばならぬだけだ、とでもいうように、一種の安堵の様子をもって息をひきとるのであった」（アリエス 1985：23-24）。

このような死を前にした態度は、何世紀、何千年の間変わることなく続いていた。アリエスは、「死を馴染み深く、身近で、和やかで、大して重要でないものとする昔の態度は、死がひどく恐ろしいもので、その名をあえて口にするのもさしひかえるようになっているわれわれの態度とは、あまりにも反対です。それゆえに、私はここで、このなじみ深い死を飼いならされた死と呼ぶことにしたいのです」（アリエス 1985：25）と記述している。この飼いならされた死という言葉は、死は今日野生のものとなってしまう、ということも表している。

またアリエスは、千年以上もの間、人びとは墓地のそばで商取引をしたり踊ったり歌ったりしており、埋葬された死者の骨が墓地の地面に現れ出ても、生者は強く心を動かされはしなかったことを指摘している（アリエス 1985：23-32）。つまり、死者と生者は近接しており、それに当時の人々は順応していたといえる。「彼らは自身の死となじみであったのと同様に、死者とも慣れ親しんでいた」（アリエス 1985：32）のであり、生者と死者の共存ということがごく自然に行われていたことが分かる。

さらに、死にゆくものの部屋には、聖職者、家族から通りがかりの通行人までもが自由に入室し、子どもも死に立ち会うことが一般的だった。これらは、共有された信仰を基盤として結びついた共同体が、死を暖かく迎え入れ、死者は安らかに死にゆくという思想に基づいている。このような中世の死に対する態度は、種の集団としてみんな死すべきものであるという運命を親しく甘受しているともいうことができ、生への執着はあまり見られない。

## 2) 「己の死」(12～17世紀)

己の死とは、中世期における飼いならされた死と入れ替わりに出現するのではない。飼いならされた死の考え方が11～12世紀以降に部分的に変えられていく過程で出現した死に対する態度である。中世中期に生じた死に対する態度に「新しい態度がとって代るといふようなことではなくて、微妙な変化が、人間と死の昔からの親しさに劇的で個人的な意

味合いを与えるようになっていった」(アリエス 1985: 33) ということである。それは、種の集団的な運命という昔からの考えの中に、各個人の個別性の配慮を導き入れるようになったということを表す。

己の死の主な特徴は、遺体の出現と墓所の個人化、遺言の登場の3点である。

まず1点目の遺体の出現についてであるが、15世紀からは、崩れた死骸やミイラが教会の壁画に描かれ始め、16世紀には芸術の一般的主題として扱われるようになり、さらに17世紀になると骸骨、骨などが墓に広く描かれるようになる。死骸の持つ意味は、人間の挫折のしるしとして捉えられる(アリエス 1985: 41-44)。

次に、墓所の個人化に関してである。古代ローマにおいては、各個人が墓所を持ち、銘文を記すことは一般的だった。しかしその後5世紀以降は、墓碑や墓所は無名になっていったが、12世紀以降から18世紀にかけて、徐々に墓碑に死亡日、故人名、地位、肖像などを記すように変化する。それらは、まずは高名な人物の墓に表れ、18世紀になると、当時の中産階級である職人たちでさえも、銘文を記すようになる。これは、墓所を個人的なものとしたい、故人の思い出を永久に残したい、という遺される者の思いと、自分の素性を残したいと望む中産階級以上の死に行く本人の思いの出現である(アリエス 1985: 45-48)。

最後に遺言について、当時の遺言とは、遺産譲渡の証書に劣らず各人が自分の考えや確信を表明する手段であった。心底の考え、信仰、愛するものや人への愛着、おのが魂の救いなどについて非常に個人的な方法で表明していた。これは、遺言に詳細に記すことで、家族や聖職者を縛り、法的拘束力を持たせるためであり、家族や聖職者へ一種の冷淡さがみてとれる。当時はまだ、恋愛結婚というような家族が愛情で結びつくことがまれだったことが、この遺言の形式に現れている。

前述の飼いならされた死の場合には、死が訪れることは種の集団的な運命という考えであったが、各個人の個別性の配慮がそこに導き入れられるようになり、各個人の死と、その人物の自己の個性の自覚の間に、11世紀以後、新たな関係が打ち立てられたとされている。「中世の中頃以来、裕福で、権力があり、学識を持つ西欧の人間は、死のうちにおのれ自身を認めるようになりました。彼は己の死を発見したのです」(アリエス 1985: 49)と表現されているように、「今日では、紀元千年と13世紀との間に『非常に重要な史的变化が成し遂げられた』と認められている」(アリエス 1985: 48)。

つまり、共同体での生活の中で、共有した宗教的基盤を持っていた人々が、これまでな

ら意識されてこなかった個人について意識を馳せるようになり、己の死について意識を向け始めたということを示している。

### 3) 「汝の死」(19~20 世紀)

18 世紀以来、西欧社会の人間は、死に新たな意味を付与し始めるようになる。死をもちあげ、悲劇的なものとし、死が印象的で人の心をとらえるものであることを望むようになる。また同時に、自身の死には以前ほど関心を持たなくなり、死に行く他者を惜しむ気持ちと彼らとの思い出が呼び起こされ、他者の死が意識されるようになる (アリエス 1985: 50) のである。「性行為と同じく死も、人間をその日常生活や、合理的な付き合いや、単調な仕事から引き離し、発作的な状態に陥れ、非合理的で、烈しく、残酷な世界のうちに投げ込む、侵略行為と考えられるように」(アリエス 1985: 51) なっていった。

特徴は以下の 2 点である。まず、死に立ち会う人々の感情の変化である。これまで儀礼的で過度な感情の動きを示さなかった死に立ち会う人々を激情が動かすようになり、彼らは泣き、祈り、身振り手振りをするようになる。この身振りは、類ない烈しい苦悩によって自然に呼び起こされるものである。このように人々を取り乱すのは、死に行く者の枕辺で、去りし人を思い出して、といった場合に限らず、死の観念だけでも心を激しく動かされるようになる。これは「死の観念と人々の親睦」と呼ばれている (アリエス 1985: 53)。

次の特徴は、死に行く者とその家族の関係性の変化である。近親者の信頼性が向上したため、家族が愛情という感情に基づく新たなつながりに到達していた。よって、遺言者は、これまでのように遺言によって家族を法的な証書で縛る必要が無くなり、口頭で遺志を伝えるのみで十分となった。これは遺言の書き方の大きな変化である (アリエス 1985: 56-57)。

また同時に、死に立ち会う者の態度も変化した。これまで通り、死に行く者本人が舞台の主人公であり続けるにせよ、立ち会う人々は他者の死が受け入れられにくくなってくるのである。立ち会う人々は、かつての受動的で祈りの中に逃げ込んでいる端役ではなくなる。この行動の背景は喪の表明のあり方の変化としてみてとれる。喪の表明が、以下の 2 つの役割を果たすようになる。

1 つ目は、故人の家族に対して、ある期間中、必ずしも本当に感じているとは限らない悲しみを表すよう強制するということである。死に立ち会う家族が悲しいという感情をあまり持たないとしても、悲しんでいるようにふるまうことが要求されるようになってくる

のである。2つ目は、心から悲しんでいる遺された者を、過度の悲しみから護るということである。これは、遺された者にある種の社交生活を強制し、親戚、隣人、友人などの訪問が当然のこととなり、その間に悲しみも解き放たれるということである(アリエス 1985: 55)。

上記の特徴は、12世紀頃から行われるようになっていたが、19世紀には、喪はしきたり以上に誇示されるようになる。この喪の誇示は、遺された者にとって他者の死がかつてよりも受け入れがたくなっていることの表れとしてみることができる。この時、恐れられる死は、もはや自分ではないのである。恐れるのは他者の死、汝の死へと変化していた(アリエス 1985: 57-59)。

#### 4)「タブー視される死」

上記の3つの死に対する態度は、中世初期から19世紀半ばに至る期間で生じた死を前にしての態度の変化であり、それらの変化は、ひどくゆっくり生じたために、その時代を生きる人々はその変化にはほとんど気づかなかつた。しかし1930年代からの欧米社会は、前代未聞の伝統的な観念や感情の急激な革命に直面していく。この過程において、いつでもその辺にいて、ごくおなじみのものであつた死が姿を消し、いなくなっていくのである。これがタブー視される死の始まりであり、死が恥ずべきもの、タブーの対象へと変化していくことを表している。この変化は、非常に急激かつ劇的な変化とされている(アリエス 1985: 69)。

タブー視される死の感情は、19世紀の後半にすでに示されていた感情が見出せるという。「死にゆく者の周囲の人々は、これをいたわり、その危篤状態を本人には隠しておいてやろうとするものです。最も、ごまかしがそれほど長く続きつこないことはわかっていて、死に行く者もいずれは知らざるをえません。しかしその場合、近親はもはやみずから真実を告げる辛い勇気が持てません」という。このころには、「要するに、真実が問題となり始めている」のである(アリエス 1985: 70)。

この偽りに対する最初の動機付けと呼ばれる変化について、少し長くなるが引用したい。

「偽りの最初の動機付けは、病者をいたわり、その試練を肩代わりしてやろうと言う望みでした。しかしすぐに、われわれに起原がよくわかっているこの感情(他者の死についての耐え難い気持ちと、死にゆく者のその周囲に対する新たな信頼)は、現代の特徴をなす別の感情

に覆い隠されてしまいました。もはや死にゆくものではなくて、社会、周囲の者たち自体に、死の苦しみの醜さや、幸せな生のさ中に死がみられるそれだけのことで引き起こされる混乱や、強すぎて耐え難い動揺を、免れさせてやろうと言う感情です。というのは、人生は常に幸せなものであるか、常に幸せなものであるように見えねばならぬことが、いまや受け入れられているからです。外見上は少なくとも保持されている死の儀式においては何も変わった点はなく、それを換えようという考えはまだ見られません。しかしその儀式からは劇的な中身はなくなり始めており、ごまかしが始まっています」(アリエス 1985: 70)。

このようなごまかしの例として、アリエスが以下のように記している。かつて死に行く者の枕辺で別れの大場面に立ち会った子供たちは、現在そのようなことはせず、20世紀において立ち会わせないのが一般的である。おじいさんが亡くなったとき、子供たちは、おじいさんがなくなったという事実を教えられるわけではない。おじいさんは美しい庭園で花に囲まれて休んでいると、親から教えられる、というものである(アリエス 1985: 74-75)。

## 2節 現代社会における死のタブー化

前節で述べたタブー視される死について詳しく整理する。

### 1) 現代社会における死のタブー化の特徴

タブー視される死の特徴の1つ目は、死に際しての主役が死に行く者本人から社会、周囲の者たちに変化し、自宅ではなく病院で息を引き取ることが一般的になったという点である。つまり、中世においてずっと死にゆく本人が持っていた主導権が、18世紀終わりに死に行く本人から家族へと移行し、今日では家族から医療スタッフへと移っているということだ。「人間は、何千年もの間、自分の死と自分の死の局面とを支配する主権者であった。その人間が今日、そうであることを止めている」とのアリエスの指摘がそれを物語っている。自宅ではなく病院で息を引き取ることが一般的になった今日、医療スタッフにされるがまま死にゆく者も多い。

2つ目の特徴は、死に場所の変化である。我が家で家族たちの真ん中で死んでいた過去から、病院で、1人で死ぬようになる。かつて貧窮者や巡礼者の収容所だった病院は、人々の最期を看取る場所へとその役割が変化する。治るためではなく、死ぬために病院に来る

ようになっている（アリエス 1985: 71-72）。日本においても、現在の死亡場所における病院の割合は8割を超えている<sup>1</sup>。この傾向は、今後も続くことが予想される。

3つ目の特徴は、社会、周囲の者に、死の苦しみの醜さや、幸せな生のさなかに死が見られることで引き起こされる混乱や動揺を免れさせようと言う感情が発生するという点である。人は常に幸せなものであるか、幸せなものであると見えなければならぬと考えられている。この場合に大事なことは、社会、近隣、友人、同僚、子供たちが、死が通り過ぎたのをできるだけ気づかぬようにすることとされている（アリエス 1985: 72）。喪が目立ちすぎると嫌悪感が抱かれ、精神攪乱や嫉の悪さといった言葉で語られ、それらは病的とされてしまう。よって、遺された人々は、誰もいない場合にしか泣く権利が無く、孤独で人目を恥じる喪だけが唯一の手立てとなってしまうのである。

澤井は、Robert Blauner の研究を引用してこう言っている。「近代社会は死をタブー視する社会、死を隠蔽・隔離・排除する社会だといわれる。そして忌避された死は、代わって、『専門家』によって管理され処理されるものとなる。社会システムの機能障害を最小限にとどめるために、死をできるだけ合理的かつ迅速に処理し、関与者を『正常』な状態へと速やかに復帰させることが、その基本姿勢となるだろう」（澤井 2008: 141）。

こういった種々の事柄から、死のタブー化、死を隠蔽・抑圧し、その存在を可能な限り否定しようとする傾向を見て取れる。これはタブー視される死が生まれたアメリカ社会に限らず、近代社会全般に関する特徴と言える。日本社会においても、澤井は死をタブー視する社会であると論じる。死のタブー化について澤井は、「日本でも死について論じられる場合、それが学問的なものであれジャーナリスティックなものであれ、現代社会は死をタブー視する、あるいは隠蔽、隔離、排除、否定、抑圧する社会であるとする認識が前提とされることが少なくない」（澤井 2008: 152-153）と述べている。また彼は、「死をタブー視する社会とは、言い換えれば、『死者を早く忘れようとする社会』である」（澤井 2008: 141）と論じている。

現代社会のように、平均寿命が延び、人々が自宅ではなく病院で亡くなるようになっていくと、死は、我々の日常生活で意識される場面はほとんどない。むしろ、それを遠ざけて考えずに生きていくことすら可能である。また、飢餓や略奪、戦争などが日常的ではなくなった現代において、人びとが自分の死を想起するとすれば、それは多くの人の場合、「病院のベッドでの老衰か病気による安らかな死」である。

## 2) 容認される死のスタイル

自宅ではなく病院で息を引き取ることが一般的になった今日、医療スタッフにされるがまま死にゆく者も多い。この場合、死に際しての決定権を持つ医師たちは、病人に対して、生き残っている者たちに受け入れられ、容認されうるような死を求める。反対に残された者たちを「困惑させる見苦しい死に方」とは、生き残った者に強い激情を引き起こすため、病院においても、社会のどこにおいても避けられなくてはならないものとされ、生き残った者に「受け入れられる」という点が強調されるようになる。

バーニー・G・グレイザーとアンセルム・L・ストラウスという社会学者の、『死の認識』にもそれと類似の記述がある。彼らの研究は、1960年代のアメリカの病院での実地調査、フィールドワークに基づいている。彼らは、意味学派のなかのシンボリック相互作用論<sup>2</sup>と呼ばれる理論的立場に基づくものであった(澤井 2008: 45-46)。そもそも、「どのように死に至るまで生きることが正しい生き方なのか、それを定めるルールは基本的にはない。さらに、アメリカが多民族国家であることからくる文化的多様性が、そうしたルールの成立をいっそう難しくしている」(澤井 2008: 63)と分析している。しかしながら、彼らの研究では、以下のような事実が報告されている。

「現実には病院のスタッフはある種の暗黙の基準によって、死にゆく患者のふるまいを判断している。この基準はスタッフのおこなう仕事内容と、勇気ある行動・見苦しくない行動についての非常に一般的なアメリカ人の考え方の両方に関係している。暗黙の基準に含まれる要素をいくつかあげてみよう。患者は適度の落ち着きと快活さを保つべきである。少なくとも尊厳をもって死にたいすべきである。生きている人々に背を向け、世の動きから自分を切り離すべきではない。むしろ、良き家庭人であり続け、他の患者に『優しく』すべきである。可能なかぎり病棟の社会生活に参加すべきである。自分のケアをしてくれるスタッフに協力するよう努め、できるだけ彼らを困らせたり悲しませたりしない……等々。これらの大部分を実行できる患者は尊敬されるであろう。こうした患者は、私たちの用語でいえば『容認される死のスタイル』、より厳密に言えば、『容認された死のスタイルで死につつ生きること』を体現している」(澤井 2008: 64-65)。

つまり、「『暗黙の基準』、暗黙のうちに抱かれている『容認される死のスタイル』が存在する」(澤井 2008: 64)という。言い換えれば、「『人は死に対して毅然として立ち向かう

べきだという教義』が存在する」ということであり、もし患者がこのような教義にそぐわない態度をとる場合、医療スタッフは、『容認される死のスタイル』へと患者を誘導しようとする」のである。このように、死にいたるまで積極的な責任を果たしていくべきであるとする暗黙の基準があるからこそ、逆にいえば、そうした責任を自ら完全に放棄してしまうような態度、例えば自殺にたいするスタッフの態度は冷淡なものとなる。自殺による死亡者にたいするスタッフの同情心の欠如や軽蔑と嫌悪の念というものは気味悪いほどだった、とグレイザーとストラウスは報告している（澤井 2008: 64）。「ふたたび逆にいえば、自らをコントロールし勇気と感謝を持って死んでいった『容認される死のスタイル』の体現者には、尊敬と称賛があたえられる。スタッフは、一般に、勇気と感謝の気持ちを残して生涯を閉じていった患者を高く評価する。これは単にこうした患者のほうを取り乱さず精神的負担にならないからというだけでなく、純真な尊敬と同情、それに専門家として相手の役に立てたという充実感を感じさせてくれるからである。不適切な行動をする患者は、その悲劇的状况に同情をされても、尊敬されたりはしないものである」（澤井 2008: 64-65）という。

### 3) まとめ

これまでの流れを一旦整理すると、死の受容の歴史は、飼いならされた死、己の死、汝の死、タブー視される死という過程をたどってきたといえる。そして現代の日本社会や欧米諸国などの発達した社会は、死をタブー視する傾向がある。タブー視される死の特徴の1つは、「生き残っている者たちに受け入れられ、容認されうるような死を求める」という点である。「容認されうる死」、つまり、遺された者からみて「良き死」の体現者は、死ぬ間際まで精一杯生き、自らをコントロールして勇気と感謝を持って死んでいった人たちのことである。「良き死」の場合は、遺された人々がその事実を「受け入れられる」ため、故人の死を引きずり、悲嘆が長期化することも少なく、ある時期に至ると、多くの人々は故人の死を納得する。

では、「良き死」の逆とは何だろうか。グレイザーとストラウスが述べるように、自死の場合は、その多くが「良き死」とは逆の捉えられ方をされる。それは、まだ生きられるのに、死んでしまった、自分の人生を全うしなかった、というような発言からくるものだ。その場合には、遺された者は、嘆き、悲しみ、自責の念を抱き、それらの感情が長期化するのである。タブー視される死の社会では、「良き死」を迎えることが家族や医療スタッフ

たちから求められるため、そうでない死、特に自死のような場合には、時に強い批難がなされることもある。

そのため、遺された遺族は、故人の死を受容することや、その悲しみを他者に言うことが憚られるという傾向となってしまう。

### 3節 遺された者が死を受容するとは

上記のように、死に関する話題がタブー視される社会の中で、人びとはどのようにして死を受容していくのか。死を受容する際のキーワードがいくつかある。本節では、社会的死、2人称の死、関係構造、といった言葉を整理し、それらが死の受容にもたらす役割を述べたい。

#### 1) 「生物学的死」と「社会的死」

あまり聞きなれない言葉ではあるが、本研究にとって非常に重要な概念である。まず生物学的死とは、三徴候（心臓停止、自発呼吸停止、瞳孔散大）という基準のもとに医師が診断するものである。社会的死は、広義においてはマイケル・マルケイによると、「ある個人が、他者の生活の中で、生き生きとした活動者であることを停止すること」であり、狭義では「通夜や葬式などの死者儀礼を通じて関係者の中で死が確認されるということ」である（澤井 2008: 125, 127, 131-132）。

澤井は、広義の社会的死においても、「この概念は原則として、過去あるいは将来の生物学的死ないしは臨床的死の生起に連動して生じるもの、と考えていくことにしたい」（澤井 2008: 133）と述べており、本章もこの概念を基本に置く。つまり、社会的死は、生物学的死・臨床的死と全く無関係に起こるのではないという点に基づきながら、議論を展開させていく。

生物学的な死とされる、三徴候による「死」の診断後には、特定の臓器や皮膚などは一定期間「生き」続けたり、ひげや髪の毛が伸びたりすることもある。よって、生物学的死は、ある瞬間に生起すると言うよりもプロセスとしてあるといえる（澤井 2008: 125-126）。医師に死を告げられたとしても、それが直ちに全ての死を意味するわけではないのである。

また、議論の余地はあるが、現代社会では一般的に、社会的死は生物学的死に先行する傾向にある、とされている。その例として、病状が絶望的な昏睡患者の事例が挙げられる。この場合の患者は、スタッフによって、患者がすでにそこに存在しないかのように扱われ

てしまうのである。例えば、意識があれば差しさわりのあるようなことを、患者の前で平気で話し合うなどである（澤井 2008: 129）。

2節で述べた、バーニー・G・グレイザーとアンセルム・L・ストラウスの病院でのフィールドワークで見られた事例によると、具体的には、死を前にした患者のまぶたを閉じさせようとする看護婦、患者の死に先立って死体解剖許可書を作成し近親者にサインを促す医師、死体梱包の作業の一部を生前に済ませてしまう職員などがそれに当たるとされる（澤井 2008: 129-130）。

この場合、患者はまだ生きているにもかかわらず、実際の死に先立ってすでに死んだものと見なしたり、死んだものとして取り扱ったりしている。これがまさに、「彼の肉体は生物学的にはまだ生きているが、社会的にはすでに死んでいる」状態、つまり社会的死が生物学的死に先行している状態と言える（澤井 2008: 128-129）。

反対に、長年連れ添った配偶者を亡くした夫や妻、子どもを亡くした両親たちにとっては、生物学的・臨床的に彼らは死んでいても社会的には生きているということが起こり得る。これは感覚的にも理解しやすいことであると思うが、この場合に社会的死は、生物学的死に後続することとなる（澤井 2008: 132）。

本研究の対象である自死遺族の場合は、生物学的死の後に社会的死が訪れると言うことができよう。故人が長期間にわたり精神疾患を患っていたり、自殺未遂を繰り返したりした後に既遂に至ってしまう場合もあるが、それらの場合もいつどのような行動を起こすのかという予測はほとんど不可能である。また病院における病気による死のように、死期が近いことを予測したり、医師から余命の告知がなされたりすることがない。そのため、遺された者たちは故人の死後（この場合は生物学的死）にも社会的死が訪れないこともある。

上述のように、社会的死が生物学的死に先行する、といった説明は、患者と医療スタッフの間で起こりやすく、反対に社会的死が生物学的死に後続する、といった理論は患者とその家族の間で起こりやすいと言える。つまり、死にゆく者と遺される者の関係性によって、死の受け止め方が変わるといえる。

## 2) 関係構造の死と人称態の死

関係構造の死とは、故人の死によって、故人と遺族の間に編み合わされていた「関係」が壊れるということを表している。エリアスは「愛する人が死ぬということは、遺される人が、自分自身の一部を失うということを意味している」（澤井 2008: 86）と述べている。

「人間はそもそも、編み合わされた関係構造の『編み目』とでもいうべき存在である」。「愛する人が死ぬということは、いわば死にゆくものと遺された者の「関係」が死ぬということである。愛する人の死によって、愛する人とのあいだに編み合わされていた関係が失われ、遺された者の『編み目』のバランス、すなわち、それ以外の他者たちとの関係の在り方も大きく変容する」という。「愛する人の死は、遺された者が編みあわせている関係のバランスを全体として大きく変容させるのである」（澤井 2008: 86）。

この関係構造の死は、死にゆく者と遺される者との関係性によって、死の在り方が変わると言える。例えば病院においては、医療スタッフの患者との関係性が死の受け止め方や、患者への思いを決めるといえる。この場合、2人称、3人称といった人称態を用いての整理が有効である<sup>3</sup>。

2人称の死は、主に配偶者や婚約者、子供など、親しい関係者の場合に生じる。それは親しい他者の死であり、それを受容していこうとするには困難が伴うことが報告されている。米国の精神科医、ホルムスとラーエは、人びとにとって重大なストレスになる生活上の変化を、数量化して表し、この変化による危機を克服して、さらに適応するために要する努力を量的な単位として測定している。それは生活変化単位と呼ばれるものであり、最高値が100である。この生活変化単位の高いものほど、ストレスが高い事例ということになる。これによると、配偶者の死がストレス値100と最も重大な生活上の変化として位置付けられている（小此木 2012: 28-29）。この生活単位には、居住地の変更、転職、離婚などの指標もあるが、子どもの死、親の死などの項目はない。ただし、それらも配偶者の死と同等の衝撃を受けると考えても、大筋では差し支えないであろう。

また澤井は、2人称の死の場合には、周囲の者も何をしてあげたらよいか、なんと声をかけてよいか分からない場合も多く、彼らは遺された者と距離を取ることになりがちである。そのため、遺された者たちの悲嘆やその表出は私的な営みとなり、長期化する可能性がある」と指摘している（澤井 2008: 142）。

3人称の死の場合は、医療スタッフが扱う患者の死や、メディアで報道される著名人の死、大きな災害のために多数の人々が亡くなった場合などである。この場合は、一般的な他者、家族たち近親者と比べるとそれほど親密ではない他者の死ということができ、社会的死へと至るプロセスは比較的早く進行する（澤井 2008: 141-142）。

### 3) まとめ

死の受容に関して、3人称の死の場合には問題になることがそう多くはない。しかし、2人称の死の場合、その多くが死をどう受容するかといった点が課題となるのである。自死遺族という範囲をどこまで設定するかという議論はあるが、多くの場合、自死遺族が経験するのは2人称の死である。先ほどから見てきたように、2人称の死からの回復は容易ではない。自死遺族に限らず、近親者の場合は2人称の死であるが、自死遺族の場合は、ほかにも多くの複雑な感情がまわりついている。

次章においては、2人称の死の受容が難しく、社会的死がなかなか訪れない場合として自死を取り上げ、自死者や自死遺族数などの統計と、自死遺族の悲嘆の特徴、自死遺族会の概要について整理する。

---

<sup>1</sup> 厚生労働省（2014）「医療機関における死亡割合の年次推移」

<sup>2</sup> 意味学派とは、個々の行為者の主観的・能動的な意味解釈・状況定義を、フィールドワークなどをつうじて、ある特定の状況下の行為者自身の立場から理解しようとするものである。これに対し、タルコット・パーソンズの社会システム理論という立場がある（澤井 2008：46-47）。

<sup>3</sup> 1人称の死は、自分自身の死であるので、想像することはできても体験することはできない。そのため、今回の議論の対象からは除外している。ただし、1人称の死を想像することが、2人称、3人称の死に全く無関係なわけではない。

## 2章 自死遺族の抱える困難

先の1章にて、現在死はタブー視されるものとなっていることが明らかにされた。その中でも、社会で忌避されたり、近親者の中で死の受容が難しかったりする例として、自死遺族を挙げることができる。自死の現状を整理したうえで、広島県内の自死遺族会の運営者の聞き取りから自死遺族会の現状を明らかにしたい。

### 1節 自殺と自死の使い分け

本題に入る前に、自殺と自死という表現についての整理を試みたい。これまでの記述からもわかるように、筆者は、自殺ではなく自死という言葉を使用してきた。自死という言葉は自殺が社会問題として扱われてくる中で生まれた新しい表現の仕方である。自殺と自死は、基本的にそれが表現するものは同じである。問題となるのは、それぞれの言葉が実態に即しているのか、遺族感情に配慮しているのか、ということである。

2つの言葉のどちらかを使用するかについては、これまでも様々な議論がなされてきた。全国自死遺族総合支援センター<sup>1</sup>の南部節子事務局長は、『自死』という表現は過酷な現実をオブラートに包んでしまう面があり、死に対するハードルが下がりがねない」という懸念を示している。また、「自殺」という言葉を使っている人のほとんどは他意はないため、「自殺」に関して「障害」とか「子供」を使っているのは差別心の表れだというような批判をしたら、かえって差別心を沸かせてしまうだけなのではないかという意見もある<sup>2</sup>。

反対の立場はどうだろうか。島根県は、「自殺」に含まれる「殺」という文字の否定的なイメージが「罪人」を想起させるなどの理由で、全国に先駆けて用語の見直しを行った。また「宮城県は2014年1月、公文書や啓発文書などで、原則として自殺を自死に言い換えることを決めた。同県障害福祉課は、『殺す』という表現に心を痛めている遺族からの訴えに配慮した」<sup>3</sup>という。現在、島根県、鳥取県、宮城県、仙台市の各地方公共団体では、公の文書の記載を原則として自死に書き換えている。また、自死遺族のみで構成されている「全国自死遺族連絡会」<sup>4</sup>は、2013年にマスコミに対して、「要望書：『自殺』呼称を、『自死』に」という文書を提出し、自死への言い換えを訴えている。死にたくて亡くなるわけではなく、内閣府が発表したように「社会に追い詰められた末の死」なのだから、「殺」は実態にふさわしくない、という立場の人々は、「自死」の使用を訴えている。

様々な議論がなされているが、自死遺族の分かち合いの会で知り合った遺族の多くは、「自死」を使用しており、新聞などのメディアで「自殺」という文字が躍ることに嫌悪を

抱く遺族もいた。全国自死遺族総合支援センターは、「自死・自殺にはさまざまな側面があって、いずれかに統一するのではなく併記も含め丁寧な使い分けが必要と考えている」という立場をとっている。代表である杉本脩子氏も、それを踏襲し、使い分けを行っている<sup>5</sup>。

このような議論がなされていることを踏まえた上で、本研究においては、引用等を除き、原則「自死」を使用することとしたい。それは、筆者の関わってきた自死遺族の多くが、自殺ではなく自死を使用しており、できるだけ当事者の考えを尊重したいという筆者の思いからである。

## 2 節 多発する自死と増加する遺族

### 1) 自死者について

#### (1) 自死の統計処理の方法

内閣府の『平成 26 年度版自殺対策白書』を参照し、データを整理する。内閣府の発表によると、2013 年の自死者数は 27,283 人である。2012 年に 15 年ぶりに年間の自死者数が 3 万人を下回ったが、そこからさらに減少した。しかし、世界保健機関資料より内閣府が作成した諸外国の死亡率では、日本は世界第 6 位に位置しており、依然自殺死亡率<sup>6</sup>が高い状況である。

日本の自死に関する統計は、警察庁の『自殺統計』と、厚生労働省の『人口動態統計』の 2 つがある。ここで、自殺統計と人口動態統計の違いを見ておく必要がある。3 つの調査方法の差異から、2 つの機関でそれぞれ異なるデータが導き出されているためである。

1 つ目は、調査対象の差異である。自殺統計は総人口（日本における外国人を含む）を対象としているが、人口動態統計は日本における日本人のみを対象としている。2 つ目に、調査時点の差異である。自殺統計は発見地をもとに自殺死体発見時点で計上し、人口動態統計は住所地を元に死亡時点で計上している。よって、2 つの統計でそれぞれの地域の自死者の数が異なっている。例えば、自死の名所と呼ばれるような場所が存在する都道府県では、警察庁の『自殺統計』における自死者数が厚生労働省の『人口動態統計』よりも多く計上されることになる。3 つ目に、事務手続き上の差異である。『自殺統計』では、警察などの捜査により自殺であると判明した時点で自殺統計原表を作成し計上するが、『人口動態統計』は、自殺、他殺あるいは事故死のいずれか不明のときは自殺以外で処理し、その後、死亡診断書等の作成者から自死の旨訂正報告がない場合は自死に計上していない。

こういった差異から、一般的に『自殺統計』の方が『人口動態統計』よりも自死者数が多く計上されることになる。このような差異があることを理解した上で、以下、自死者の詳細を見ていきたい。

## (2) 自死者に関する統計の整理

2013年の自死者は、『自殺統計』によると、27,283人（自殺死亡率21.4）であり、『人口動態統計』によると26,433人（自殺死亡率21.0）である。性別では、歴史的にも世界的にも男性の方が多く、日本では男性68.9%、女性31.1%となっている。男性と女性の比率は、基本的に7:3で推移している。年齢別にみると、割合が高い方から60歳代17.3%、40歳代16.8%、50歳代16.4%、70歳代13.9%となっている。職業別では、無職者60.3%と、圧倒的に無職の割合が高い。続いて、被雇用者・勤め人26.7%、自営業・家族従業者7.3%、学生・生徒等3.4%と続く。原因・動機別<sup>7</sup>では、原因・動機が特定できた者はすべての自死者の中で74.2%（20,256人）であった。その中で高い比率を占めたのが、健康問題67.5%、経済・生活問題22.9%、家庭問題19.4%、勤務問題11.5%である。

しかしながら、自殺実態解析プロジェクトチーム<sup>8</sup>の『自殺実態白書2008』によると、「自殺時に抱えていた『危機要因』<sup>9</sup>の数は一人あたり平均4つ」ということが明らかになっており、内閣府の発表する原因・動機で全ての実態が表せているということとはできないという点も付記したい。

## 2) 自死遺族について

自死者の現状は、厚生労働省や警察庁のデータからある程度明らかになり、内閣府でそれらの分析等も行っているにもかかわらず、自死遺族の実態については現在、個別の報告例などの限られた情報しか存在せず、特に全国規模で公開された公式統計は存在しない<sup>10</sup>。つまり国家レベルでの現状把握はまだ十分になされていないことになる。また世界的に見ても、自死遺族についての国際的な統計はまだないどころか、自死遺族という言葉の定義さえも定まっていない<sup>11</sup>。

それでは、自死遺族とはどこからどこまでの範囲を指し示しているのか。定まった定義はないため、研究者がそれぞれ設定している。自死遺族に含める範囲を親、兄弟、子どもという家族までとするか、もう少し範囲を広げて祖父母や孫も含めるのか、はたまた血縁関係はなくても友人や婚約者も含むか、などにおいて見解が一致していない。そのため、

現在も遺族の範囲については議論がなされている。よって、1件の自殺により生じる遺族の数も、4人、5人、6人、それ以上などと複数の見解がある。

日本に存在する自死遺族の推計は、約300万人(2006年時点)<sup>12</sup>という統計データが存在する。この場合の自死遺族は、親、子ども、兄弟のみで計算している。統計によると、自死者1人当たり、4~5人の遺族が発生する推計<sup>13</sup>となっている。調査時点である2006年10月1日現在における日本の総人口は1億2777万人であるから、日本では約36.9~43.7人に1人が自死遺族であるという計算になる。推計は日本の平均の世帯数・親族規模などをもとに算出されている。しかし実際には自死者が単身世帯に偏っているなどの偏向があるとすれば、この自死遺族推計値は遺族の上限になるとも考えることができる。

次節では、以上のような背景を持った自死遺族が、故人の死に際してどのような死別反応を表すのか、そして、自死遺族にはどのような困難が存在しているのかに関して整理したい。

### 3節 自死遺族の悲嘆と困難

#### 1) 死別反応の表れ方

関係の深かった人を失うという現実と直面しなければならない状況に置かれたとき、人は様々な反応を示す。

精神科医である高橋祥友は、正常な死別反応と、重症の死別反応という分類をしている。正常な死別反応とはごく一般的な反応であり、重症の死別反応は残された人が専門家たちの協力なしに自力で立ち直るのはかなり難しいと指摘している。また、重症の死別反応においても、絆の強かった人を病気で亡くしたり事故で亡くしたりした時よりもはるかに、自死の場合には遺された人に与える衝撃が強いと指摘している(高橋 2003: 19)。

##### (1) 一般的な死別反応

近親者を亡くした際、遺された者は、涙を流したり、何でもっといろいろな事をしてあげられなかったのかと後悔したりするが、普通はそれを自分の胸の内だけに止まってしまうのではなく、言葉に出して語り、悲しみやその他の複雑な感情を他の人々と分かち合うことができるという。誰かが亡くなったことに対して、もっといろいろな事をしてあげればよかったと自分を責めることはあっても、自責感はある程度までとどまり、制限もな

く自分を責め続けることはない。また、眠れない、食欲がないといった身体症状が出てきたとしても、月日とともにそれは和らぎ、亡くなった人をごく自然に思い出したり、亡くなった人が夢の中に出てきたりするようになるという（高橋 2003: 17-18）。

また、川野健治も同様のことを述べている。彼は、自死に限らず「死別にともなう心身の反応としては、ショック、悲しみ、後悔と自責の念、羞恥、怒り、不安、混乱、とまどいといったところの反応に加え、食欲の変化、体力の低下、睡眠の変化、胃腸の不調などが起こることが知られている。ただし、これらは死別にともなう正常な反応である。」（川野 2011: 88）としている。

このような死別反応は正常であり、問題ではない。むしろ、死を受け入れていき、故人の思い出とともに生きていくために必要な過程ということが出来る（高橋 2003: 17-18）。

## （2）自死遺族の死別反応

近親者が自死で亡くなった時に遺された人に与える衝撃は、絆の強かった人が病気や事故で亡くなった時よりもはるかに強いとされている。高橋は、「自殺が起きると、遺された人々は、複雑な感情に圧倒されます。これは、病死や事故死の場合よりもいっそう複雑で長期間にわたって影響を残す傾向があります」と述べている（高橋 2003: 53）。具体的には、悲しみや複雑な感情が湧きあがり、その気持ちを表現しようとするのが自然なのであるが、そうすることが抑制されてしまうのである。『悲しみさえ感じられない』『涙も出ない』『感情が枯れ果ててしまった』といった状態になってしまうのである（高橋 2003: 19）。口数が減り、人と会うのを避けてしまうために、悲しみを分かち合うことが出来なくなってしまふ。さらに、強い罪責感も伴う。『あの人が自殺してしまったのは、私の責任だ』という強烈な自責感が残された人を襲い、さらには他の様々な不幸が起きたこともすべて自分の責任であるといったとらえ方さえする人もいる（高橋 2003: 19-20）。

自死遺族の悲嘆は、しばしば「沈黙の悲しみ (Silent Grief)」と呼ばれている。NPO 法人のライフリンク<sup>14</sup>代表の清水康之氏は、『家族の自殺を止められなかった自分が悪いのではないか』という強い自責の念や、『自分は (家族に) 捨てられたのではないか』という無力感 (を感じる)。『(また、) いずれ自分も自殺してしまうのではないか』という恐怖心や、自殺現場を目撃した記憶のフラッシュバック、そして何より、大切な人との死別による悲しみなど、遺族の多くが様々な感情に襲われながらも、そうしたことを誰にも語りことができず、まさに沈黙を強いられている」と述べている。このような状態は、自分の悲

しみや辛さを他者と共有できず、一人きりで悲しむという状態を指し、それが「沈黙の悲しみ」と言われる理由である。自死遺族は、自死というネガティブなイメージから、親族を自死で亡くしたことを他者に言えなかったり、悲嘆を抱え込んでしまったりと、他の死亡原因の場合に比べて複雑な心理的傾向を持つ傾向にある。その背景には、自死遺族が周囲との関わりの中で傷ついた経験、つまり二次的被害の影響を推測できる。二次的傷つき体験とは、自死遺族が接する様々な関係において、そこでさらに心無いことを言われて落ち込んだり自責の念に駆られたりすることを表す言葉である。

## 2) 自死遺族の抱える困難

### (1) 自死遺族が死の受容が困難な理由

自死遺族の経験する諸問題として、川野は生活の混乱、対人関係の困難、心身の不調の3つを挙げている。

1点目に生活の混乱とは、個人との死別に際しての諸手続き、例えば役所への死亡届の提出、故人の所有していた各種免許・財産についての手続き、クレジットカードなどの解約など、死亡事故などともなっていくられる警察の取り調べや司法解剖などを表す。これらは、通常生活では意識していない者も多く、自死遺族から、悲嘆過程に向かい喪の作業に取り組む時間を奪うことにもなる。

2点目に対人関係の困難とは、「遺族がスティグマの存在や恥を感じ、死因が自殺であることを隠す傾向にあること」である（川野 2011: 89）。自死遺族はその経験を他者に打ち明けることが難しいと感じている。そのため、自死遺族へのアンケートでは、支えや助けを求めるといふ援助希求行動を示しにくいことが示唆されており、支えや助けを受けられたか受けられなかったか、といった主観的な経験の有無については、半数近くが「受けられなかった」と回答している（川野他 2009）。遺族は二次的傷つき体験を恐れているため、他者に援助希求をしなかったと考えることができる。

3点目に、心身の不調とは、自死遺族が頻繁に経験する心理的反応として、「つらく苦しい」「自分自身を責める」「故人を慕う」などがある。特に、「自分を責める気持ち」は、他の死別と比べても自死遺族の心理を説明する特徴的な反応と言える。また、これは時に遺族の援助希求行動を妨げる要因となる場合がある。

### (2) 自死遺族の手記から見える現実

自死遺族にとっては、家族、親戚、友人、周りに多くの人がいても、自分の経験や思いを話せないという場合は非常に多いのである。

全国自死遺族総合支援センターが編集した『自殺で家族を亡くして：私たち遺族の物語』には、自死遺族の手記や思いがつつられている。悲嘆を表出できない、ということに関して以下のような記述がある。

「職場に復帰したものの夫のことは話さず、元気な保育士を装いひたすら家と職場の往復でした。死因について聞かれても『心臓の病気で倒れた、脳出血』などと嘘をついていました。夫のことは、私の死の時まで胸に秘め天国と一緒に持っていこうと決めていました」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 16) という言葉や、「大学に入ってから父の自死について悩んでいました。『誰にも言うことができない』というもやもやした気持ちを持ちながら生活していました」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 99) という言葉に表れている。

また、自死が社会においてタブー視されていることが以下の手記からわかる。「まだまだ自殺はタブー視されています、私もなんで自ら命を絶つのだろう、死ぬ気なら何でもできるやないのと考えていましたから」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 10)、「(父の葬儀に)心配でかけつけてくれた友達にさえも、“父が自殺したこと”だけは話すことが出来ず、父が亡くなった原因を“心筋梗塞”と嘘をつきました。“自殺”ってことだけで、大好きだった父が弱い人間だと思われたくなくて、自分たちが父を殺したっていわれるのが怖くて、大好きな友達にまで嘘をついてしまったのです」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 111)、「19歳で逝った息子は……この世に残せたものはほんのわずかしかなかった。それに追い打ちをかけるように、自殺を、忌み嫌い、恥ずかしいこととして、息子が存在しなかったことに痛がる空気が身内の中に漂っていることに気づきました。こういう成り行きは、今の社会の現状では仕方のないことなのでしょう」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 74)、「最初に悩まされたものはフラッシュバックでした。……次に悩ませられたのは、自死のことを言えないということでした。学校に行くと『怖かったって言いたいけど、誰にも言っちゃいけない』と思っていました。友達に自分の苦しみを話すことができませんでした」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 96) など、家族の自死について話すことがためられる遺族がいかに多いか分かる。

また、自死遺族支援のNPO法人を立ち上げている男性は、『“実は”私の父親も自殺しました』講演会等で私自身が話をした後に、会場では何度となくこうした言葉をご遺族から

かけられます……ご遺族からの言葉には共通して『実は』というフレーズが枕詞のようについてきます。この『実は』という言葉は、自殺が社会の中ではまだまだ語ることを許されない、受け入れられにくい状況が存在することを端的に表している言葉ではないでしょうか」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 181-182)と指摘している。

このように、自死は、タブー視される死として忌避され、容認される死の対局に位置するものとして扱われるだけなのだろうか。社会では語る事が出来ない死、沈黙の悲しみでしかないのだろうか。

### (3) 自死遺族に関する諸問題の解決に向けて

上記のように、自死遺族は自分の感情を表出できずに抱え込む傾向があり、諸問題が顕在化しにくかったり、解決までに長引いたりするといった例を見ることができるが、そのような自死遺族への支援も始まっている。

まず自死遺族だけでなく遺族一般に対する坂口の研究<sup>15</sup>において、悲嘆に対する情緒的サポートと、死別後の生活に対する道具的サポートが必要であるとされている(坂口 2004: 107)。

情緒的サポートとは、悲嘆に対するサポートであり、「同様な立場の人と接触すること」と「感情を表出する機会を持つこと」など、遺族が諸々の感情を認め表現すること(川野 2011: 108)によって、悲嘆からの回復を目指すものである。道具的サポートとは、死別後の生活に対する実際的な支援のことであり、死別後の雑事や日常生活上の困難への援助を表す。死別は、死そのものの衝撃という単一のストレス<sup>16</sup>ではなく、死に伴う様々なストレスが重なって生じる包括的なストレスとして捉えるのが妥当とされている。つまり、「死別後の雑事」や「日常生活上の困難」など、喪失に関連して生じた二次的ストレスが、死別者の心身の健康を阻害する場合があるために、道具的サポートの必要性が指摘されている。

この道具的、情緒的サポートは、前述の川野が述べる自死遺族の経験する諸問題の3類型とも対応していることが分かる。川野の分類する生活の困難は道具的サポートを必要とし、対人関係の困難や心身の不調は情緒的サポートを必要とするといえる。

また、自死遺族の場合には二次的被害があることも明らかにされている。自死遺族の二次的被害について、厚生労働省は、「周囲の人たちの言葉や態度によって救われたり、逆にさらに傷つくこと」と記されている。二次的被害等の実態について、自死遺族 111 名分の

結果が報告されている（大倉 2011: 99）。自死遺族が、周囲の支えや助けを受けたことが「あった」と回答した内訳は、家族 91.0%、自死遺族当事者の集まりや団体等 81.1%である。反対に、傷つけられたことが「あった」と回答した内訳は、親戚 60.4%、家族 53.2%である。これらから、身近な家族などが支えになる一方で、親戚・家族などから傷つけられたこともあるという結果となり、身近な対象が助けになる場合もなれば傷つける場合あるという結果となっている。遺族の中にも、故人の死によって家庭が結束する場合もあれば、逆に破綻状態に陥ってしまう場合もある。

高橋は、精神科医として、自殺予防の臨床や研究に関心を持ち続けてきたために、これまでも、愛する人の自殺を経験した人の相談に乗って来たという。そして、「1人だけの問題にしないで、同じような経験をした人々と自助グループを作ることを提案したことがあります」という。これまで述べたように、自死の話題がタブーとされ、遺族は自死について周囲の者に話しにくい。それでは自死遺族は悲嘆を言わず抱え込むしかないのかというところ、そうではない。自死遺族支援の1つに、自死遺族会がある。自死遺族同士、それぞれが同じ悲しみや思いを基底に持っていれば、悲嘆を言いあったり、悲しみを表出したりできるのではないか。

以下では、自死遺族会の実態の把握を試みたい。

## 4 節 広島自死遺族会について

### 1) 自死遺族会とは

自死遺族会とは、大切な人を亡くした遺族が、それぞれの思いを話し、分かち合ったり共感しあったりする場である。参加できるのは、多くの場合、恋人、友人などは除く家族である。分かち合いの会は、行政スタッフやNPO法人、自死遺族当事者など組織によって様々な運営スタッフが関わっている。

遺族会は主に、1~2ヶ月に1度、2~3時間程度の分かち合いをする場である。また、そのあとクールダウン的な意味を込めて、軽食会などを行うことも多い。その他、自死対策関連のシンポジウムの開催や、季節ごとのイベント（花見、登山など）を遺族たちで楽しむ場合もある。また、非常にプライベートな空間でもあり、自死遺族会の中で聞いた内容は、他言せず遺族会の中にとどめておく、自分の意見と違う意見があることを認め、批判をしない、安易にアドバイスをしない、などの分かち合いに関するルールが定められてい

るのが一般的である。匿名での参加も可能な場合が多い。

## 2) 自死遺族会の調査概要

広島県内には、確認できているだけで7つの自死遺族会がある。それらの団体の中でも、調査について協力的であった団体、遺族会の定期開催をしている団体、という点から、広島県立総合精神保健福祉センター主催の「広島分かち合いのつどい・忘れな草」（以下、忘れな草）、広島市精神保健福祉センター主催の「れんげ草のつどい・ひろしま」（以下、れんげ草のつどい）、NPO 法人小さな一歩・ネットワークひろしまの「自死遺族の希望の会」（以下、自死遺族の希望の会）の3団体に絞り、担当者のそれぞれ聞き取り調査を行った。

以下、それぞれの団体の概要と、自死遺族会運営者の考える遺族会の役割等について整理する。

### (1) 「広島分かち合いのつどい・忘れな草」

「忘れな草のつどい」<sup>17</sup>は、広島県立総合精神保健福祉センターが運営している遺族会である。分かち合いは、東広島市市民文化センターにおいて、奇数月の第4日曜日に13時半から15時半まで行っている。分かち合いは、参加者である自死遺族と2人の職員が円形になって座り、自死遺族が悲嘆などの思いを表出するという形式をとっている。その際、職員は時たま会話に入る程度であり、基本的には自死遺族のみで会話が進行する。その後、20分程度お菓子をつまみながら、徐々に日常に戻るためのクールダウンの時間が設けられている。

職員は、設立目的について、「広島県では平成19年度から自殺対策の大きな柱として自死遺族支援をやっている。自死によって家族とか大切な方を亡くされた方はいろいろあると思うんですけども、その人の環境だったり状況とか、亡くなった大切な人の死を語って言うことがなかなかできない状況があつて。しんどさだったり生きづらさだったりを抱えて生活しているのでは、っていうことから始まっている。平成19年当時は、県内に遺族のための語り合いの場が1つもない状態で、そういう場が必要ではないか」という意見や、「自死遺族の方の心理的にも社会的にも回復をしていける支援の一環として、遺族同士の方が体験を語り合ったりとかわかち合ったりする場、ということで、広島わかち合いのつどい忘れな草って言うのを開催することにしています」という。

平成19年度から準備を始め、定期開催が始まったのは、「定期開催は21年4月から」だ

という。「(設立)当初は、東広島(会場)だけで毎月やってたんですよ。21年度の1年間。それが、広島市から来られる方も結構おられるし、広島市内の会場と、東広島の会場と両方であるといいねってことで、22年からだと思んですけど、広島会場と、東広島会場で交互にやるようになって。でそうこうしてたら、今度は市内とかに他の色々な(自助)グループが立ち上がってきて、その影響もあってか広島会場の参加者がやっぱり目に見えて少なくなって来てたんですよ。そこで、広島会場についてはある意味行政が行う分かち合いの会としての役目というのは一応一段落ついたかな、というようなのもあって、今年からは広島会場をいったんお休みという形にして、東広島会場だけで開催をしている状況」である。

会の運営スタッフは、「センターのスタッフとしては、転勤や移動で職員が入れ替わりますので、ずっと同じ職員が関わっているわけではないのですが、主な担当が2人くらいいて、実際の分かち合いの場に行くのがうちの課(地域支援課)の職員で、交替で出向く、という形をとっている」という。地域支援課には8、9人の職員がいるが、忘れな草のスタッフとして実際に遺族会に出向くのはその中の全員と言うわけではない。「その時の業務の状況によって変わり、去年(2013年)までは、私たちも含めて6人くらいがローテーションしていたんですけど、今年度は他の業務が忙しくなったので、実際には3人で交代交代ですね、1回に2人ずつ行くので、3人の中で回している状況です。そこは年度年度でほかの業務との兼ね合いで決まっている」そうだ。また、「分かち合いの会を主担当としているのは、今まではずっと心理職の職員」であるが、「分かち合いの会に出向くのは、特に職種の決まりはなくて、保健師が行くことも行政職の人間が行くこともある」そうだ。

職員の印象としては、「お子さんを亡くされた女性(母親)の参加が多く、性別で言うと圧倒的に女性の参加者が多い」という。2009年から2014度の11月までの参加延べ人数が298名で、実人数が90名である。

## (2)「れんげ草のつどい」

「れんげ草のつどい」<sup>18</sup>は、広島市が運営している遺族会である。分かち合いは、広島市保健所において、奇数月の第2金曜日の14時から16時まで行われている。

設立目的について職員は、「自死遺族は大事な方を自殺で亡くしたことを語ることができにくい。その場を1つでも多く提供できればという思いから」だという。設立経緯は、国の自殺対策基本法の制定を受け、平成20年に広島市うつ病自殺対策推進計画が策定され、

その中で、自死遺族グループの設立促進を図ることが盛り込まれた。その当時、広島県内に民間グループが1つもなかったため、行政が主導して立ち上げる必要性があったためである。平成21年度、自死遺族のための講演会を開催し、その参加者の中で遺族会立ち上げ準備会に参加したいと申し出て参加した自死遺族が2名いたという。かれら遺族当事者の意見を聞き、取り入れられることは取り入れながら会の準備を進め、平成22年7月から定期開催を行っている。

会の運営は、広島市保健福祉センター相談課の職員の中で、主に相談係の相談員が当たっているという。遺族会の運営や会の進行を行う職員は、「遺族会発足当時は3名、現在は4名に増加」している。「れんげ草のつどい」の担当職員は、人事異動などのため、変動しながら現在の形を維持している。

遺族会の運営に関して配慮している点は、「一番大切にしていることは、遺族が安心して参加して、過ごして帰っていただけるように努めること」だという。「そのために、分ち合いで話したことはこの場だけにとどめて他言しないこと、安易に比較、アドバイスをしないこと。などをルールとして決めている」そうだ。これらは、「二次被害を防ぐ」という目的も持っている。「遺族の中には何かしらのアドバイスが欲しい人もいるが、バックグラウンドが違うため本人の状況が分からないので、会の中ではアドバイスはしないようにする」という。

遺族会の役割について、「遺族会は、通過点であってもいいし、点としてのつながりでもいいと思うし。遺族会に来ることが目的化してしまうと固定メンバーになってしまい会が停滞することになりかねないが……。まあ、そういう場があっても悪くはないと思うけれど。(中略) 遺族会を卒業できることはいいと考えなければね。自分の人生って選べるほど手持ちの選択肢はあまりないけれども、そのうちの選択肢の1つとして遺族会があるならいいかな。自死遺族が選んで必要なときに来れる場所であるといいと思います」。また、「遺族当事者が、自分にとってそういう数少ない安心して(悲嘆や苦しみを)言える場所が1個よりも2個あればいいのではないか。(地域社会や職場など) 通常の場合であればもっといいと思うが、(それがなかなか難しいので、遺族会が) ちょっとでも選んでもらえる状況というのがあればいいのかなと思います。(中略) 遺族会に参加されない方(遺族)にも(遺族会の存在を)知ってもらっていることが大切だと思います。わかちあいを選択肢の1つとして開放しておくことが重要だと思います」という。

2010年7月から前年度である2013年度まで、23回の分かち合いが開催された。これま

での参加者は、参加延べ人数が 87 名であり、実人数が 64 名である。

### (3) 自死遺族の希望の会

自死遺族の希望の会<sup>19</sup>は、NPO 法人小さな一歩・ネットワークひろしま（以下、小さな一歩）が運営している遺族会である。代表は米山容子氏であり、代表者自身も娘を亡くした自死遺族である。小さな一歩の活動は、自死遺族の希望の会の運営の他にも、さまざまな活動を行っている。例えば、うつ症状がある方、またはその家族の会の運営、シンポジウムや勉強会の開催などである。自死遺族の希望の会の活動は、それらの活動の一部として存在している。

分かち合いは、原則偶数月の第 3 土曜日の 14 時から 17 時までである。2 時間の分かち合いが終わったのち、1 時間程度は、手作りのお菓子やスープなどの軽食を頂きながら、今日の感想などを話し合う。開催当初の 2013 年 6 月から 2014 年までは、15 時から 18 時までと開催時間が 1 時間遅かったが、2015 年 2 月の遺族会から変更となった。

設立経緯は、代表である米山さんが「2011 年の 6 月に娘を亡くして、自分自身が自死遺族になって、1 年間生き方が分からない自分を見失った状態を経て、自分がどうやって生きていこうかなと思った時に、自死遺族の方と触れ合っていくとか、それから自分自身の娘の自死に目をそらさないで生きていこうとか、忘れようと思っても忘れられないのであれば、形になるものでね、娘の自死も語り継いでいきたいし、同じ思いを持った人との交流もしていくのが結局もうこれからの自分の人生に欠かせないミッション」だと感じたからであるという。

設立は、長女の死後 2 年が経過した 2013 年 6 月である。運営は、米山さんが主としてほとんど 1 人で対応している。遺族会の運営に関して配慮している点は、「みんなで話すことと聞くことを分かち合う時間だから、話したいけれど話せないでいる人がいないかとか、じゃあ話すことが出来なくて聞くだけで精いっぱいな人に無理に話をさせちゃいけない。でもほんとは話したいけれど声が出ない人に上手く話を出してもらうようにするとか、そういうことですかね。(中略) やっぱりよく話す人もいればほとんど話さない人もいますよ。じゃあその話さないで人の話を聞いている人に、ほんとは話したいことがあるんじゃないですか、ちょっとよく話す人の陰で切り出しにくいんじゃないですか、という配慮をしつつ、でも話すことが出来ない人まで無理やり引き出すことをしないような目配りかな？

そこはやっぱり一番大事じゃないかなと思います」という。また、「自分があんまり話さないようにすること。主催者がそんなに話したら意味ないじゃん」という。「けどね、そこが難しいなあと最近思っている。やっぱり時々自分が話すことで、話が開くってことがあるでしょ？自分がポツときっかけを与えて、輪が広がるってことがあるから（中略）だからってちょっと沈黙したからって言って沈黙を恐れて自分が話しちゃうと、主催者の話に合わせて話になっちゃうでしょ？それも本当に話したことにならないから。自分が湖に石を投げる程度の話はするけれど、基本的には本当に話したいことを、誰かの話に合わせてたりとかね、なんとなくこういう方向に一緒に合わせようって言うんじゃないで、本当に自分が話したいことを話せるように気配りするってことかなあ」と言っていた。

遺族会の役割について、「一言で言うるとすれば、1人じゃないと思うことですよね。あのね、孤立ほど辛い感情はないんですよ。何に関しても。自分1人だけがって言う、何に関してもね。こんな思いをしてるのは自分1人だけ。それ孤立って言うの。孤立感情ほどつらいものはない。分かち合いに出ることで孤立感が解消される。それは大きいと思います。孤独と孤立は違うんだよ。孤立って言うのは本当に辛い。横に旦那がいても同僚がいても恋人がいてもね、自分にしか分からない。世の中でも、自分にしか理解できない。自分だけが、と思ったら家族がいても恋人がいても孤立です。自死に関して言えば分かち合いでその感情を和らげることではできると思う」と言っていた。自分は1人じゃないと思えること、そう思えるのが自死遺族会であるという認識だ。

これまでの参加者は、2013年2月から2014年12月までの12回の分かち合いで、参加延べ人数が113名で、実人数が約50名である。

### 3) 自死遺族会に参加した遺族の思い

そこに参加している人はどのような思いで参加しているのだろうか。自死遺族会に参加している遺族への聞き取りが叶わなかったため、全国自死遺族総合支援センター編の『自殺で家族を亡くして：私たち遺族の物語』などから、自死遺族会に参加した遺族の手記を読み取りたい。

「(遺族会の)会場に入る前、何とも表現しがたい緊張と不安に襲われ、大の大人が知らない人の前で弱音を吐くことに強い抵抗感と羞恥心がありました。しかしそこは、自分の飾らない正直な気持ちを吐露できる安心できる場所でした。今では、徐々に気持ちの整理と、気が狂いそうな感情と折り合いが付けられるようになりました(妻を亡くした夫)」(全

国自死遺族総合支援センター 2008: 26-27)、分ち合いに参加するようになって3年(中略)私の隠れ家的な存在です。娘を思い、泣き、語れる、安心で大切な居場所です(娘を亡くした母)」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 45-46)、など、遺族会の存在が心の拠り所となっていると言える。

また、遺族会というくくりではないが、他者に自分の思いを打ち明けて自分が楽になったと言う話もある。「それまで、誰かに頼ったことのなかった私には、人に対する信頼感も、自分に対する信頼感もなく、自分を打ち明けるといことはとても勇気のいることでした。しかし、心を開き周りを見渡してみると、自分の周りには自分を支えてくれていたたくさんの愛が溢れていることに気づき始めました(父を亡くした娘)」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 132)、また、「大学に入ってから父の自死について悩んでいました。『誰にも言うことができない』というもやもやした気持ちを持ちながら生活していました。大学2年生のある時、母親を自死で亡くされた先輩に出会いました。その方に、「私も自死で父を亡くしているんです」と言い、自分の今まで考えてきたことを話しました。(中略)そのときまで、私は誰にも『しんどい』と言えず生きてきたことを実感しました。自分が本当に欲しかったものは、地位とか名誉とかお金とかじゃなく、話を聞いてくれる誰かなんだということを実感しました(父を亡くした娘)」(全国自死遺族総合支援センター 2008: 99) という。

また、遺族ではないが、自死遺族会の運営者の以下のような言葉がある。「遺族が参加される集いでの『わかち合い』(語り合い)は決して傷のなめ合いや慰め合いではありません。当事者<自死遺族>が集い、人の話を聞き心の中を見つめ、繰り返し心の中を語ることによって、自分の気持ちを整理していく大切な時間です。リメンバー福岡の集い<sup>20</sup>は、スタッフと遺族だけが参加する護られた安全な時間です。同じ体験者が集う閉ざされた安全な空間だからこそ恨みつらみを含め、これまで語ることでできなかった心の内を本音で語るができるのでしょう」(高橋 2003: 149)。

このように、話すこと、それによって悲嘆の表出をすることが遺族の死の受容に繋がる事が分かる。それは必ずしも自死遺族会といった自助グループでなければならないわけではなく、家族や友人や同僚でも構わないが、自死という特殊性から、周囲の人々にその悲嘆を表出できない場合も多い。また、前述の大倉の指摘のように、親戚や家族から傷つく言葉を言われたという遺族も過半数に上っており、身近な人にも言いづらい状況が存在している。だからこそ、自死遺族会が必要になると言える。

次節では、実際に自死遺族に聞き取りを行った調査の概要を示すことにしたい。

## 5節 調査概要

本研究に際して、前述の自死遺族会運営者への聞き取りの他に、自死遺族当事者にも聞き取りを行った。調査概要は以下の通りである。調査は、2014年9月から2015年1月にかけて、聞き取り調査の形式で行った。調査対象者の2人は、それぞれ自死遺族であり、現在自死予防や自死遺族支援に携わっている方である。それぞれの方に2回ずつ聞き取りを行った。

自死遺族に聞き取り調査を行うのは、プライバシーの問題等から非常に難しい。多くの自死遺族は、自分の経験を話すことで混乱や悲嘆の表出を招く可能性もあり、また調査がどのように使用されるのか、といった点についても不安を持っている。また、自身の経験についてそもそも話したがらない遺族も多い。そのような理由から、今回は一般の自死遺族ではなく、自死遺族の中でも自分が自死遺族であることをすでに公に公表しており、かつ自らも自死遺族支援、自死予防の活動をされている方に絞ってお話を伺った。

3章で述べる米山容子さんは、前節にて整理したNPO法人小さな一歩・ネットワークひろしま（以下、小さな一歩）の代表を務めており、2011年に娘を自死で亡くしている。米山さんの主催するシンポジウムで米山さんと小さな一歩の存在を知り、メールでやり取りをした後、米山さん主催の自死遺族会に参加する中で協力を得た。

4章で述べる佃祐世さんは、2007年に夫を亡くした自死遺族である。夫との死別後、夫の遺志を継いで司法試験に合格し、現在弁護士として自死遺族の支援にも携わっている。佃さんは、2014年6月に自身の体験を記した手記『約束の向こうに』を講談社から出版している。それを読み、感想などに関してメールでやり取りをする中で、お会いすることができた。

聞き取り調査の内容は、自死を経験しての悲嘆、自責感、現在の活動に至るまでの道のり、活動内容と今後の展望などである。加えて、自死遺族会についてどのような認識を持っているのかについても伺った。こうした聞き取りから、これまでの研究では明らかにされてこなかった悲嘆の生々しい感情や、自身の行っている活動に対する強い思いなどを明らかにすることができた。

聞き取りでは、当事者の生の声を拾いあげるように努めながら、自死を経験したからこ

そ現れてくるライフヒストリーをまとめ、一遺族の生き方を描きだしたい。

---

<sup>1</sup> 全国自死遺族総合支援センターは、大切な人を自死・自殺などで亡くした人が、偏見にさらされることなく悲しみと向き合い、必要かつ適切な支援を受けながら、死別の痛み・傷みから回復し、その人らしい生き方を再構築できるように、総合的な遺族支援の拡充をはかり、もって誰にとっても生き心地のよい社会の実現に寄与することを目的として活動している NPO 法人である。遺族の声に耳を傾け、当事者である遺族自身も、また専門職、ボランティア、行政、民間など、立場や分野を超えて力を出し合っていこうと行動している。

<sup>2</sup> 日本経済新聞電子版 (2014.3.10) 『『自殺』→『自死』へ言い換え相次ぐ:自治体遺族感情に配慮』

<sup>3</sup> 朝日新聞 (2014.12.11) DIGITAL 『『自殺』から『自死へ』:当事者収財の現場で知る言葉の違いの意味』

<sup>4</sup> 2008年1月に発足した自死遺族による自死遺族のための全国ネットワークである。会員は約1670人であり、その全員が自死遺族である。この連絡会では、自死遺族から様々な相談受付や共助に取り組み、自死への偏見や差別的問題の撤廃を求めて活動している。

<sup>5</sup> 杉本脩子 (2014) 「自死遺族支援の重要性と取り組みの現状」『公衆衛生』78 (4) ,247-251

<sup>6</sup> 自殺死亡率とは、人口10万人当たりの自殺者数を表す。

<sup>7</sup> 遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を自殺者1人につき3つまで計上可能としている。よって、原因・動機特定者の原因・動機別の和と原因・動機特定者数とは一致せず、合計が100%にならない。

<sup>8</sup> 自殺実態解析プロジェクトチームとは、NPO法人ライフリンクが中心となっている組織である。経済や法律、医療、や福祉などの分野から有志が集まって、2008年4月に結成した。様々な角度から自殺の実態を明らかにしようという目的を持っている(自殺実態解析プロジェクトチーム2008:4)。

<sup>9</sup> 危機要因とは、警察庁が「自殺の概要資料」をまとめる際に使用している52の要因を参考にして、自殺実態解析プロジェクトチームが56の「危機要因」を策定したものである。危機要因に含まれるのは、家族の不和、身体疾患、答案、職場の人間関係、失恋などがある(自殺実態解析プロジェクトチーム2008:16)。

<sup>10</sup> 森浩太他「日本における自死遺族数の推計」(2008)。数少ない自死遺族に関する研究である。

<sup>11</sup> 桐谷麻美他「自死による死別に伴う心理社会的な問題への対処と人生の意味再構成:調査報告」(2014)

<sup>12</sup> 森浩太他「日本における自死遺族数の推計」(2008)

<sup>13</sup> これは、自死遺族の範囲を一親等、すなわち配偶者・両親・子ども・兄弟姉妹を加えた範囲に限っている。また、厚生労働省の「人口動態統計」から、世帯数、婚姻割合など日本の平均的な数値を基に推計した。その結果、日本の一般世帯における一世帯当たりの平均的世帯人員は2.55人である。つまり、遺族となる世帯人員平均は1.55人であり、これに生存している兄弟姉妹の数、親の数(核家族の場合)を加えると、遺族数となる。

<sup>14</sup> ライフリンクとは、正式名称をNPO法人自殺対策支援センターライフリンクという組織である。2004年10月にかつてNHKのディレクターであった清水康之氏が設立した。清水氏は、NHK勤務時代の2000年に、あしなが育英会を取材し、クローズアップ現代「お父さん死なないで～親の自殺 遺された子供たち～」を製作した。そこから字問題について考えるようになり、NPO法人の立ち上げに至った。

<sup>15</sup> 坂口幸弘の論文、「死別後の精神的健康に及ぼすソーシャルサポートの効果:サポート内容に関する検討」の研究概要は以下の通りである。坂口は、家族と死別した遺族に対して死別要因

---

を限定せず、情緒的、道具的サポートの効果进行分析した。情緒的サポートについては、それを多く知覚している遺族ほど、精神的健康状態が良好であることが示された。しかし、道具的サポートの有無による精神的健康の有為差はみられなかった。これは、道具的サポートの必要性を否定するのではなく、道具的サポートのニーズに個人差があるためと考えられる。近親者との死別の場合は、程度の差はあれ情緒的サポートへのニーズは高いことが予想されるが、道具的サポートのニーズは、健康状態や生活技術など個人差があり、誰もがその必要性を感じるわけではないことがいえる。

また、死別から8ヶ月以上経過した時点でさえ情緒的サポートは遺族の精神的健康に良い影響を及ぼすことが示されたため長期的な情緒的サポートの必要性が示唆された。しかし、近親者と死別した遺族が全て、第三者からの情緒的サポートを必要とするわけではないことも注記する。

<sup>16</sup> ストレッサーとはストレス要因のことであり、メンタルヘルス分野においてしばしば用いられる。物理的、生物的、化学的、精神的なもの4つに分類できる。

<sup>17</sup> 「忘れな草」に関しては、2014年12月15日に2人の職員に2時間程度、広島県立総合精神保健福祉センター（通称パレアモア広島）で行った。

<sup>18</sup> 「れんげ草のつどい」に関しては、2014年12月3日に広島市保健所にて、2人の担当職員に1時間半程度、広島市保健所で行った。聞き取りに協力して頂いた職員は、広島市精神保健福祉センターの相談課に所属しており、それぞれ保健師と心理職の職員であった。

<sup>19</sup> 自死遺族の希望の会に関しては、2014年12月20日と2015年1月12日の2回にわたり、それぞれ2時間程度と3時間半程度お話していただいた。1回目は自死遺族の希望の会の会場にて、2回目は、米山さんの会社にて聞き取りをした。代表が自死遺族当事者であるため、遺族会運営者としての聞き取りと、自死遺族当事者としての聞き取りをしたが、それは聞き取りの日時などを明確に分けることなく、聞き取りの中で双方について話していただいた。よって、2章の自死遺族会運営者としての聞き取りと、3章で述べる自死遺族としての悲嘆等についても、この2回の聞き取りで合わせて行ったため、他よりも聞き取りに要する時間が長くなっている。

<sup>20</sup> 福岡県で活動している自死遺族団体であり、2ヶ月に1度の分かち合いの会の運営や、隔月で会報誌の作成・配布などを行っている。

### 3章 自死遺族の事例①：米山容子さん

本章では、娘を亡くした自死遺族であり、かつ「NPO法人小さな一歩・ネットワークひろしま（以下、小さな一歩）」を設立し、自死遺族支援、自死予防に携わっている米山容子さんについて記述したい。米山さんには計2回の聞き取りを行った<sup>1</sup>。また同時に、2014年8月からは、米山さんが主催する小さな一歩の自死遺族の希望の会に3度参加したり、心のシェルターサポーターのつどい<sup>2</sup>に2度参加したりする中で頂いた資料も参考にす。さらに、2014年11月28日の内閣府自殺対策推進室主催の自殺対策官民連携協働ブロック会議<sup>3</sup>にて、米山さんがプレゼンテーションをされた際の資料も、併せて参考にした。これらの資料と米山さんへの聞き取りから、娘の自死から現在に至るまでの悲嘆や葛藤などを見ていきたい。

#### 0) 米山さんの歩み

まず、米山さんに関する説明である。米山さんは、1958年に東京都で生まれた。現在は、広島市内で暮らしている。大学を卒業後、マーケティング会社に就職して結婚後退職し、2人の娘を授かった。長女の産前を前に仕事を退職したが、フリーランスでレポートを書いたり取材したりして物書きをしていた。その後、自身が代表を務める会社を設立した。

米山さんの長女は、広島県内の大学を卒業後、自動車販売会社に就職し、米山さんの自宅から少し離れた広島市内のアパートに住んでいた。着実に自分の人生を歩んでいるように思えたが、長女は、恋愛に関する悩みから精神のバランスを崩し、自傷行為をしたり希死念慮を抱いたりするようになった。2011年4月から精神科医にかっていたが、その年の6月のある日、大量服薬により自殺未遂をして救急搬送された。翌日、米山さんが長女を自宅へ連れて帰ろうとした際、長女から数分目を離れた隙に、ビルからの身を投げた。5日間集中治療室（ICU）で救急医療を受けたのちに25歳で亡くなった。

米山さんは、長女の死をきっかけにキリスト教の洗礼を受けている。また米山さんにとっては、キリスト教における死者の復活信仰が、様々な活動の原点である。2013年2月に第1回の自死遺族の希望の会を開催し、2013年6月にNPO法人として、小さな一歩・ネットワークひろしまを設立した。小さな一歩の活動は、隔月開催の自死遺族の希望の会と、うつ症状がある方またはその家族の会、予約制のこころの語り場という個別相談、年間数回行う自死に関するシンポジウムや、うつやネガティブ思考に関する勉強会など、非常に

活発である。さらに、現在は心のシェルター（仮称）という、自死未遂者や希死念慮者、こころの病を持つ人などを「見守り」を基本として受け入れる施設の設立の準備を進めている。

また米山さん自身は、仕事の傍ら心理を学び傾聴スキルを身につけるために広島カウンセリングスクールに通い始め、今年で4年目になる。4年間の授業を修了すると、専門カウンセリングの資格が授与される。また、2015年度からは社会福祉士の資格取得のため、日本福祉大学の通信講座を受講し、資格取得に励む予定である。

## 1 節 娘を失った悲嘆と自責感

### 1) 自死に至る経緯

長女は当時25歳で、米山さんと同居はしていなかったが、「同じ広島市内のちょっと離れたところ」に住んでいたという。長女は精神疾患を患っていたが、長年闘病していたわけではなかった。「(亡くなる年である2011年の)3月くらいに、実際、本人は自分の精神状況が良くないと気づいたみたいで(中略)本人がクリニックにかかったのは4月になってから」である。

長女は2011年4月当時、「自分は自傷行為をしたり、希死念慮がある状態で、ちょっと自分でもよくないと思うから、医者に行こうと思う。(中略)自分でも危険な状態だと思う。だけど、それはママに言うと心配するからママには言えないけれど、誰かには言っておいた方が良くと思う」と言うことで、夫(長女から見ると義父)には電話で告白していた。よって、米山さんはその事実を「すぐ知らなかった」。「私がそれを知ったのは(2011年)4月の後半? ゴールデンウィークの前でしたね。ですから亡くなるまでにもう2か月くらいしかなかった」とのことである。

通院の事実を知ってからも、「親がおろおろするのはみっともない」と思い、「他の病院やカウンセリングの受診を勧めたり、部屋にこもりがちだったのを外に連れ出したりして克服を試みた。しかし、長女はその年の6月に大量服薬で自死を図り、病院に救急搬送された。その翌日、長女を自宅へ連れて帰るために車に乗せて、長女から目を離したほんの数分のうちに、長女は向かいのマンションから身を投げたという」<sup>4</sup>。ICUで治療を行ったが、5日後に亡くなった。

## 2) 悲嘆

米山さんは、長女が「亡くなった日から今まで、罪悪感、無力感、惜別の悲嘆、生きがいの喪失など、多くの苦しみと戦ってきた」という。

「娘が亡くなってしばらくして、自分を元に戻さなくちゃと思った時期があって。娘がいた時にいろいろやっていた、やれそのジムに行ってヨガをやるとか、映画を観るとか、友達と会って飲み会をすとかさ、……やってみようと思った時期があった。だから、娘が亡くなって全くもう本当にへばってしまっていたと言うより、もともとそういう前向きな自分……でしたから、自分の生活を元に返すっていう努力をしてみましたね。でも、できなかつたねえ。できなかつた。その自分がねえ、許せないのよ。何もなかつた時に戻ることが。何もなかつたように元の生活に（戻ることが）。亡くなった、悲しかった、辛かった、だけどこっち（長女の生前）に戻る。ここ（長女との死別時）がゼロ地点でしょ、ゼロ地点から時を戻すって言うことは自分にはできない。それをしたら、自分が許せない。何もなかつたように元に戻るっていうことが。そうすると元の自分には戻れない」、そう思ったという。

長女を失った自分は、「自分の一部がもう無くなってる感じ、自分の人生の一部がもう欠落しちゃった感じ」だという。「自分の辿ってきた過去も含めて自分じゃない。その過去の主要な大きな自分が崩落して無くなった感じ。今いる自分の周りにある今までの自分、それを含めた自分の大事な部分が、それこそ大事な手が欠損したみたいな気持ち」とのことだ。

米山さんは、例えば身体障害者の人がいたら、周りの人たちはその人に合わせた支援や手助けが必要だと考えるし、そのような配慮が必要であることが分かる。しかし、自死遺族には限らないけど自死遺族の人（の心の中の悲しみや苦しみ）は目に見るものではないため、自死遺族に必要な配慮がなされない場合がある。しかし、傷ついているという点ではどちらも同じであるという。

米山さんは、自死の悲しみはどのような心の変化かというものを何度かインタビューで問われたときにこのように説明するという。病気や怪我で体に傷がついた場合、傷は治る。しかし我々の気持ちは、怪我をしまった傷がつかましたという問題ではなく、何かがもう欠落しているのだという。無くなったものは戻らない。しかし戻らないが慣れることはできるという。だから、何とか生活していけるのだ。また、欠落した体でどのように生きていくのかを考えると、それを受け入れるしかない。それが自死遺族の悲しみなのではない

か、という。

### 3) 自責感

米山さんは今も自責感を持っている。「うつを抱えている娘に対して、正しい向き合い方ができなかったということがやっぱり自分にとってもものすごい自責の念が強いんですね。あの時にこうしてればよかった、あの時にもっとこういう風に考えてればよかった、こういう風に調べてみればよかったという後悔がすごくあるんですね。何故それが出来なかったかということ考えた時に、自分はインターネットも使うし、情報に接している仕事もして……情報の探し方が分からなかった人間では決してないのに、実際自分の家族に起きてしまうと、そういう方に客観的に冷静に頭が行かない。ものすごい視野が狭くなってしまって思い込みばかり強くなって、もっと広く客観的に鬱の人間と向き合うっていうことが出来なくて。もう娘の一挙手一投足ばかり（気になってしまって）……どうしよう、どうしたんだろう、どうなってるんだろうみたいな感じになってしまったというのがとにかく後悔なんです」という。

彼女は、「自責感が無くなったら自分を許せないでしょうねえ。なんかこう、私もやっぱり、自分のうかつな対応って言うかな、自分が死なせてしまったって言う思いを持っているから、そうすると、死なせた自分がそのことを忘れて元の生活に戻るって言うのは自分が許せない。だからまあ（小さな一步の）活動をしているわけです」とのことだ。

「例えばね、小さな一步の活動をしません、まあ小さな一步の活動をしなければ（心の）シェルターもしないわけ。何にもしない。何にもしない自分はどうなる。どういう生活をするかって言ったら、周りの人もだんだん娘の話をしなくなる、私もしなくなる、普通のどこにでもある同じ生活をしている。心の中はどうであれね、でその内にはだんだんだんだん、どんどん普通の自分になっていくのかもしれない。そういうことは許せない。そりゃ小さな一步をやっているからと言って、365日24時間小さな一步のことばかり、娘のことばかり考えているわけではないよ？ だけど、娘に対する自責感って言うのを曖昧なまま生きていけない。やっぱり活動するっていうことが、娘にしてやれなかったことを生涯やり続けるという、私に与えられた罰だと思う」という。「自分を責めるっていうより、罪の償いをしている人生と言う感じ。……罰を受けていると言う感じ」だそう。

「私はクリスチャンだから、ちょっとクリスチャン的に思うこともあるからそうなんだけど。でも、これ（小さな一步の活動）をするということが私に課せられた罰であり使命

なんだと思う」と言っていた。「クリスチャンの考え方なんだけど、娘の自死というものを、私という人間の罪に対する罰でもあるし、それ以上に大きな悲しみを与えられるということは、私の人生に課せられた課題であると言う考え方。だから、それも、神様から与えられている人生の使命なんだよね」といった。

#### 4) クリスチャンになるまで

これまでの記述からも分かるように、米山さんが行っている現在の活動の原点には、自身の信仰が深く関わっている。米山さんは元来クリスチャンだったわけではなく、娘の死をきっかけに信仰するようになったのである。ただ、「もともと実家は家族両親ともクリスチャンだから、子どものときは親に連れられて教会に行って」いたそうで、キリスト教に「全く縁のない人が、いきなり教会って言うのよりだいぶハードルが低い。親の言うこと聞いている間は退屈だなあと思いながらも教会に行ってお祈りしたり、教会がどんなことをしているかっていうのは知ってる」と言っていた。

米山さんは、「医師から長女の延命は難しいって言われて、葬式のことを考えるわけね。その時に、キリスト教徒である姉が絶対キリスト教式でやった方が良いって言ってくれたという。「姉がバイタリティーのある人で……広島市内にある教会をいろいろ当たってくれて。いきなりよ、しかも数日のうちに教会で葬式してくださいって全く見ず知らずの人間がICUからかけてきて。そしたら広島協会の牧師が一番快く気持ちよく承諾してくれ、すぐICUまで来てくれた」という。長女がICUで心停止まで至った際には、「牧師が来て、讃美歌歌っていいですかってね、言われたんです。もちろんICUでね、歌なんて歌えないでしょう。看護師さんがだめですっていう所を、先生がね、押し切って、……賛美歌と一緒に歌ったんです。その讃美歌がね、どんなに辛い苦しいことや罪、苦しみ悲しみも救われて天国に行くっていう歌だったのね。それを歌いながら……本当に辛くて苦しくて痛かったらうに、そういったことが全部ね、死んで辛さや苦しきからね、解放されて、天国に連れて行ってもらえるんだと思って、歌いながら本当に、良かったねえって娘に言いました。その思いがやっぱりすごく強烈で……。あんなに死ぬまでは苦しんで悲しいことばかりだったのに、辛かったのに辛かったのに。こうやって今ね、それが全部拭い去られて天国に連れて行ってもらってるんだねって思ってね、ああここで讃美歌歌って良かったって思った」という。

そのような経緯で娘の葬儀をキリスト教式で行い、その後米山さんも洗礼を受けてキリ

スト教徒となる。「キリスト教の考え方って死者の復活なので、もう一度天国で命を与えられて、そこで私を待ってる。私に来るのを待っていてくれるって信じてるから。だから娘と語り合いながらやるんだと思うのよ。」その復活信仰があるから、小さな一歩の活動があるそうだ。

## 2節 自死遺族会設立と活動内容

米山さんは、娘さんの死後2年経過した2013年6月、NPO法人小さな一歩ネットワークひろしま（以下、小さな一歩）を設立した。

### 1) 自助グループの設立を決意するまで

小さな一歩を始める気持ちになったのは、娘を亡くして「1年くらい経ってですかね、少しは気持ちが落ち着いたところで、娘の自死ということで、1回人生が全部なくなってしまう感じがしたんですね。1年間生き方が分からない自分を見失った状態を経て、1年してこれから自分がどうやって生きていこうかなと思った時に、自死遺族の方と触れ合っていくとか、それから自分自身の娘の自死に目を逸らさないで生きていこうとか、それから忘れようと思っても忘れられないのであれば、何らかのこう形になるものでね、娘の自死も語り継いでいきたいし、同じ思いを持った人との交流もしていくのが結局これからの自分の人生に欠かせないテーマ、ミッションのようなものだということにおぼろげながら気づきまして、……娘の一周忌を終えた後に考え付いたわけだから、2012年の秋くらいに、まあそうやって生きていこうかなあと言う風に思いついて、そこから準備を始めて、……2013年の2月に初めての自死遺族の分かち合いの会を開きました」とのことだ。時が過ぎるにつれて「悲嘆の度合いとかは変わってくるけれど、……でもああやっぱり自分は（長女の自死を）もうなかったことには出来ない、そう思った時に、ちゃんと取り組もうと思って小さな一歩を始めた」という。

米山さんは、死別後「最初から自死の防止や予防のことを考えてはいた」。しかし、「自分は何の資格もないしね、専門職でもないでしょ、当時ね。だから自分ができることって本当に限られてるわけですよ。一民間の遺族でしかないでしょ。別にそういう勉強したわけでもないし。そうすると、そういう人間が今からでも携われるものって言ったら、やっぱり自死遺族の支援で、仲間として、一ビフレンダーズとしてね。というところがあった

んで、遺族の方に関わってきたのが最初」であるという。

先ほど述べた復活信仰は、彼女の人生に深く関わっている。米山さんは、「活動前ね、信仰に入って、そういう復活信仰なんですけどね、それが無かったら、活動もないでしょうね。そういう風に生きていこう、頑張っていこうと思う気持ちが無かったらやらないでしょうね。だから信仰に入ったっていうのは、この根本にあるんですよ。活動の原本に」と言っていた。天国から「娘は必ず私を今も見ていてくれて、ママありがとうってきつと言ってくれると思うんだよ……」。「あと何年生きるかわからないけれど、必ず、自分が死んだら、死ぬ時に必ずもう一度娘と会えるから……必ず娘はそこで待っていてくれるから。もう1度次に会った時に、……必ず必ず会えるから……。そのときにね、あなたが先に逝った後に、ママはこうやって生きて来たよ、あなたの分も頑張ったよって次に会った時に言えるように生きていきたいんです……。それだけなんです、結局。こうやっていろいろやるのもね……」。

小さな一歩の設立や活動は、長女の死後1年経過してからから具体的に考え始めたことだ。仮に、それが自分の「心の整理がついてからっていったらもうエネルギーが湧かないかもしれない。……負のエネルギーであってもやっぱりそれがエネルギーなので」という。「何事もそうだと思いますよ。やっぱりこう、なんていうのかな、車でも、普通に走行してる時もあるけど……エンジンぶーっとかけないと前に行かない時ってあるでしょ。そのエネルギーって結構ネガティブなところから来るよねえ。悔しさだったり辛さだったりねえ。結構ネガティブなエネルギーは人を動かすよ。そうじゃないですかねえ」としみじみと語った。

## 2) 活動への思い入れ

米山さんは、小さな一歩の立ち上げ当初から基本的に1人で活動や事務作業などをこなしている。彼女は、「1人から始めることに慣れてるの」と言った。米山さんは「今の会社を作った時、（小さな一歩とは）全く趣旨も違うし思いも違うけど、一からちよつとずつ作っていくっていうのはやってるから、苦じゃないの。……1回もやったことないって言うのは怖い。お化け屋敷と一緒に。暗闇が怖いでしょ？人間って暗闇が怖いんだよ。だけど、1回お化け屋敷に行っていれば、2度目に来たときにはもう怖くないじゃん。どんな真っ暗でも。……だから私が割とどんどんどんどんできるのは、1回やってるからですよ」そう力強く言ってくれた。

現在は、偶数月に自死遺族の希望の会、奇数月に精神疾患のある当事者や家族の分かち合いを交互に開催している。米山さんは、自死遺族の希望の会、うつ症状がある方、またはその家族の会それぞれの活動の趣旨に関して、「自分自身には、1つには自死遺族との交流って言うんですかね、まあ支え合いですかね、っていうものも1つの自分のミッションにあった。それが1つ目の自死遺族会。そして、もう1つとして自分の経験からくるものとして、鬱でね、希死念慮が強い家族を持ったその家族の側の辛さ、で、まあ自死と言うのは結局それを食い止められなかった最悪の結末になっているわけですからね。だから、今自死を考えている人の周りには、何人もその方を支える家族がいて、家族も同じぐらいパニックになったりね、どうしたらいいかわからなかったりということを抱えているだろうと。年間3万人は割りましたけど、自死をする方がいるということは、今うつを患っている方というのは数倍いますからね。実際に自死まで至らないけれど、その周りには親族の数を考えたらものすごい数があるはずなんですよ。やっぱり自分が出来なかったことを何らかの形でお役に立つことで、どうでしょうねえ、娘の生前にできなかったことを今からでもやろうと、少しでもやろうと、それももう1つの自分のミッションだと、(そう)いう思いで、もう1つのうつ症状のある方と家族の会という分かち合いをやっている。精神疾患のある方のグループワークっていうのはね、精神病院とかそれから精神保健福祉センターとか、まあ色んな取り組みがありますけど、家族も含めたわかち合いっていうのを看板にしてるグループはなかなかないので、それを力を入れてやっていきたいと思っていましたし今もそう思っています。やっぱり支える人を支えないと、支える人が支えられない、というのは実感しました」という。

### 3) 仕事との両立

米山さんは、自身が代表を務める会社に勤務しながら、小さな一步の活動を行っている。仕事には、長女の死後すぐに復帰したと言う。

両立は大変なのではないかと伺うと、「大変だと思うことはありますけど、辞めたいとは思わない。というか、辞められるものだとは思わない。自分の使命だから。自分はずっと罪滅ぼしをする人生になってるから。もう私の人生はそれだから。もうそこは天命だから。辞めたいから辞められるものではないと思う」と考えている。

資格取得にしても心のシェルターにしても、「すぐにやろうと思うから窮屈なのであって。まずやってみる。やれるところまでやってみてね。大事なのはね、やれないことまでやろ

うと思わないことだと思う。だけど、先にあんなこともこんなこともできないだろうと思ってやらないよりは、少なくともやれることだけやっただけだと思います。だから、常に私はそうですよ。小さな一歩を始めた時もそう」だと言われた。

また、「これ（小さな一歩）をやるからには私がかちゃんと収入と経済的な基盤を持ってないと続かないと思ったから（仕事を）やる気になった。自分に収入がないと、いろんなことを支えられないでしょ。だからああいう形でしようって色々考えて決めた時に、じゃあ仕事も頑張ってやらなきゃいけないんだって。やっと最近なりました」という。

そんな彼女のスケジュールを説明する。「9時半から仕事が始まるんだけど、午後6時くらいまでは他のスタッフさんが仕事で周りから、あんまり小さな一歩のことはしない。夕方から、2時間くらいやるかな。だいたい。そんな風に分けてるけど、メールチェックとかは朝一番とか昼一番とかにやります。（小さな一歩に関して）固まって何かもの考えたり、ブログを書くとか、なんかの書類を作るとかっていうのは夕方からやる」そうだ。また、月曜日から土曜日までは、個別相談ができるこころの語り場も予約制で行っている。そして原則毎月第3土曜日には、自死遺族の希望の会もしくはうつ症状がある方、またはその家族の会の運営がある。そのほか、シンポジウムや勉強会の日程調整、それらの広報や事務作業など、多くの仕事をこなしている。

### 3節 自死遺族の葛藤

#### 1) 家族それぞれが抱く思い

家族の中で、長女の死についての会話は、「しないでですねえ。分かち合いでもね、みなさん結構言うけど、なんだろうねえ……家族で話すと、そこに……残るね、日常生活の中で話したことが。……うーん、ま、もちろん直後にはね、言わずにはおられないですから。でも段々時間が経ってくると、まあそりゃ一周忌とかね、命日とかね、そういうのをするっていう話はするけど、悲しい辛い気持ちを語り合うって言うことは、……うーん、……ないですねえ」とのことだ。

米山さんは、「長女の自死から2年以上たって初めて、夫が長女に対しての自責の念を強く持っていることを1回聞いたことがある」という。生前、「長女が夫に対して、自分は自傷行為をしたり希死念慮がある状態で、ちょっと自分でもよくないと思うから、医者に行こうと思う」と電話で告白されたことがあったという。彼はその時に、自分はそれに対し

て何もしなかったと、長女の話を知りただけで、自分は何のアクションもしなかったと、それをずっと悔いていたと。それを、2年経って私は初めて知りました、という。

また、東京で生活している次女については、「お母さんを支えなきゃいけないっていうようなね、思いがあるんじゃないかなあ」、「娘って、母親に対してそういう風に考える気持ちがあるでしょう？次女も、自分が姉を亡くした人、って言うよりも、姉の死を悲しんでいる母親に対する気遣いの方が大きいように思うよ」。「でも、そうすると私は私で、娘に気遣いをさせてはいけないという気遣いがある。お互いがそうやって気遣ってるんじゃないかなあ。娘が私のことをいろいろ心配してるのが言わなくてもわかるから、そうすると心配させまいとして明るくする、お互いがね、してるところがある。それはあると思うなあ」と言っている。

また米山さんは、「子どもさん何人ですかって言われたときに、本当、なんていうか考える」という。「うーん、でも2人ですって言うと、上のお子さんどうされてますか、下のお子さんどうされてますかって話になるのが嫌だから、まあ最近では1人ですって答えてるけどね。でもまあそれもすごい抵抗あるね。まあ、現状何人ですかって聞かれたら確かに1人ですって言うことになるけどね」。「今いるのは1人だから1人なんだけど、それで『あ、1人っ子さんなんですね』って言われると、ああ、それはそれで、いやでも違うんだよなあって」思うという。「美容院に行ったりして、お子さんは？とか、もう本当世間話で聞かれるでしょ？ああいうことがね。全然悪気ないよ？相手。だけど、その世間話が辛いんだよねえ」と、複雑な表情で言った。「それは子どもさん亡くなった方、みなさん同じように辛いと思う。本当独特のものがありますね」と言っていた。

## 2) 自死遺族の悲嘆の特殊性

知人に、悲嘆から「立ち直った、あ、元気になったんだね。よかったよかったと言われると……ねえ。じゃあでも何て言われたいのかっていうのも……どうでしょうねえ。私は何にも言わなくていいと思うんよ。ただ何にも言わなくてもいいけど、その人がやっぱり死とかね、自死とかというものに対して、特別なね、思いを持っている人なんだということは無言でも意識して、話題なりね、話し方？っていうことに配慮してほしいとは思う。この人が自死遺族だって思った時に、その人の前で自殺だとか死ぬだとかっていう話を軽くしてほしくない。言わなくても、やっぱりそれをこうちゃんと気遣った会話をしてくれる人と、『あ、もうこの人大丈夫なんだ』って（思って）あけすけな話をする人と、人の優

しさが問われるんじゃないですか。配慮って言うんですか？それは分かってほしいかなあ」  
とのことだ。

ただ、「自死遺族中心に世の中が回ってるわけではないのでやっぱり遺族も、……世の中全般はこういう風に回っている中で、自分がやっぱり特別な悲嘆の感情って言うのを消せずにいるわけだから、……大衆の人と折り合って生きていこうと思ったら、やっぱりそれは我慢しなくちゃいけないこともある」という。

自死遺族が「毎日毎日ね、食卓の前で泣き叫んだりね、病気になったりね、まあそりゃ病気になる人だって悪いわけじゃないんだけど。むしろほとんどの人が、家族の食卓とか日常生活の中ではその（自死の）話はしないし、いまさらその話をいつまでもいつまでも言いはしないし、一見バカみたいなことをしてるし、だけどそれはやっぱり、ひとつの悲しい死ということの起点にした生活なんだよね」という。しかし、「それを分かってもらうって言うのは本当に難しいこと」であるとも付け加える。他者が「分かるのは難しいのかもしれないけど、でもそれだけに、自死遺族の当事者がいかに一般の普通の人には理解しえないものを持っているということを理解してもらえないと、そこから始めないといけないんじゃないかな」と言っていた。

つまり、悲嘆や苦しみの感情が「表面に出ないから考えてないってわけじゃないのよね。そこが見えにくいところ」だという。「自死に限らずそうかもしれませんけどね。誰か大事な人を亡くした人が、沈みきっていつつも泣いてばかりで、そういう時期も勿論ありますけどね、ある程度時期が過ぎたら、一見そうでないけれど、そうでなくはない。それを理解するのは難しいよねえ」という。自死遺族でない人にも自死遺族の心理を理解してほしいが、自死遺族でない人には自死遺族の本当の心理を理解してもらうことはできない。米山さんは常にこの葛藤を抱いている。

「結局、そういう死というものに対する思いというのは、同じ自死でもそうだけど、その人その人が持ってる固有の悲しみというものは、他人にはやっぱり理解しきれない。ってことは逆にいうとね、他人は自分がどうしても理解してあげられない悲しみを持って生きている人なんだと言う気持ちで接するということが大切だ」という。

米山さんは周囲の人々には、自死遺族に対して、「自分には理解してあげられない（中略）悲しみを持っている人なんだと言う気持ちで接してほしい。それは消えるものじゃないんだし、早く元気になるものでもないんだし（中略）そういう慎重さを持って接してほしいのかな。周囲の人々が自死遺族と接するとき願うことって言ったらね。雑にしてほしく

ないっていう感じかな」と考えている。

### 3) 社会と自死遺族の乖離

自死の特徴は、「自死って、自分が遺されたという被害者的な思いを持っている以上に、自分がこの人を死なせたという加害者的な思いが強いことよ。それがしかも無くならない。だからほかの死因とは一緒にできない。自責感ですよ。……だからね、自死遺族支援と自殺の予防っていうのは相容れないってずっと言われているのは、結局その自殺の予防とか防止っていうのを一生懸命考えれば考えるほど、自死遺族を加害者として責めちゃうのね、そうなるでしょ？子ども、若い人が自殺しないようにするためには、家庭環境が大事だとか、親との対話が大事だとか、(中略) こういうことが大事ですよ、予防・防止のためには(という)。それは裏返しで、それをしなかったから死なせてしまった遺族でしょ？だから、自死遺族支援と自殺防止は成り立ちにくい。(中略) だから難しい」と、自死遺族支援と自死予防に関する葛藤を持っている。「(家族の) 異変に気づきましょう、寝れてないことに気づきましょう」と言って自死予防対策を行うと、「亡くなった人は、寝れてなかった、辛かったかわいそうな人。(遺された) 家族、気づいてあげられなかった無神経な人」となってしまう。「ね、表裏一体でしょう？だからそれが、そういうのが、田舎みたいだね、偏見や噂が強いところほど(家族の自死を) 言えない」ということに繋がるという。

続いて、「私思うのはね、自死という言葉が一般の人があんまり知らないから、たとえば『娘が自死をしました』って言うときに、『はあ？』って言われると、言い換えるのが辛いでしょ？だからせめて、使わなくてもいいけれど、自死という言葉は世の中で認知されるというかね、ちゃんと存在を認められないと、自死という言葉が通じない世の中はやっぱり嫌だな。そりゃ自殺という言葉を使ってもいいけど、自死は自死という言葉があつてちゃんと世の中に通用しないと。私、それは最低限だと思います」と言った。

また、自殺と自死の使い分けに関して、「自死遺族というのは1つの四字熟語なんだよね。……私はいろんなところで言うのは、人を指すのは自死にしてくださいと。誰かの人に対して使う言葉、だから自死した方、自死遺族、自死があつて、とかは自死という言葉。だけど、公的なね、政策とか施設とかそういうものは今まで自殺防止活動、自殺対策、って使ってるわけだから、それは我々の心の琴線に触れるものというよりは、もうちょっとこの辺(上のほうを指しながら)にあるものなので、法律用語とか、そこまで直さなくてもいいんじゃないのかなあとと思います。ただやっぱり人間を指すものっていうのは何かやっぱ

り嫌」という。

#### 4) 今後の目標

「(心の) シェルターをきちんとした形にするのが今年は目標だね。だからあんまり大きいシンポジウムとかをするのではなく、と思う。目標は(2015年)6月から始められると(いいな)。結構、あと半年(インタビュー当時)あるようで色々やること多いのよね」という。

仮に、故人の自死の要因が「残業でうつになって亡くなったとかだったら、世の中に対して(中略)そういう社会が自死を招くんだと言う社会的な運動に結びついていくでしょ。でも娘の場合には」、自死の原因が恋愛と言うことで、「どこにも社会的な何かがない」という。しかし、「唯一……自殺未遂をした後のケアというものが、娘が自殺未遂を図って、その後のその場でのケアって言うものがもっとちゃんとなされてたら、きっと死んでないなという思いがどうしても強い。そこが私にとってはどうしても抜け切れない社会に対する憤り」なのだ。

だからこそ米山さんは、心のシェルター(仮称)の設立を実現したいと強く思っている。『心のシェルター』は、自殺防止のために非常に重要であることが明確でありながら、地域における対策の具現化が遅れている自殺未遂者への事後介入や再発防止、希死念慮者への直前介入など、行き詰った『心の避けどころ』を民間団体の有志が協働するために設立する」というものだ。

米山さんは、「分かち合いで出会った人から、『誰かと一緒にいる時間はいいけど、1人になると孤独や不安が押し寄せてくる』と言う多くの声を聞いたため、『安心・安全を確保しつつ』『いつでも話し相手になってくれる見守りがいる』自由な自空間を提供すべく、常設型サービス提供施設」として心のシェルターを計画している。

現段階の構想では、「①くつろぎ常設空間(サロン、図書室、オーディオ室、食堂、寝室、庭)の開放、②スタッフによる当事者および家族への傾聴、③精神科医師心理職によるカウンセリング相談、④食事の提供(参加者の共同作業)、⑤精神的回復を助けるセミナーや勉強会、癒しの提供、⑥うつ当事者の分かち合い、当事者を支援する家族の分かち合い、⑦安心・安全・自立した生活復帰への手助け(家族、弁護士、就業支援、職業紹介、他の公的支援機関へのつなぎや同行支援)」を行うというものである。

## 4節 娘と自死遺族に対する思い

### 1) 時を経て変化した思い

自死遺族の希望の会で「色々な方の話を聞いて、うーん、改めて本当にこうね、いろいろ辛い思いの中から自死された方や、パワハラがあった、職場のね、過剰労働があった、いじめがあった、病気になった、色々な自死までのストーリーを聞いてくると、娘はなんてあっけなく逝っちゃったのかなあって思いますね、個人的にはね」と言う。自死遺族の希望の会を始めてから多くの自死遺族の話を聞いて感じたことは、「いじめだったり、借金、倒産、家族の破綻、とか今で言うとブラック企業？……自死は社会的に追い詰められた末の死<sup>5</sup>、っていう言い方をするじゃない？そういうのじゃなくて……恋愛だったんですけど、だから……なんていうかなあ、もうちょっと何とかあったんじゃないかなって言う気持ちは逆に大きくなってしまおうね」という。また、「戦う相手がいない、憎む相手がいないって感じ」だという。

長女との死別を経験すると、「それまでこだわっていた見栄とかね、かっこつけみたいなものが、本当にどうでもいいものに思えますね。……一番ね、どうしてもよくなったものはね、お金だよ。結局は仕事を中心にしてやっていると、ビジネスって結局やっぱり経済的なものでしょ？だけど、例えば借金をする、借金が返せない、お金が足りない、何かを買えない。みんなこうお金の縛りにくっついてるでしょ？だけど、お金なんて無くなったっていくらでもあとで返せるじゃんとかね。お金なんてなくても生きて行けるじゃんとか。命という大事なものを失ってみると、お金なんて無くなったって戻ってくるし借りたって返しゃ良いし、もうほんっとにどうしてもよくなる。というか、失っても戻ってくるものって本当に小さいもの」と思うようになったという。「逆にいうと、失って怖いものが無くなるね。これを失って怖いっていうものはない」そうだ。

また、「人は忘れることができるから生きていける。忘却は時がくれた最大の贈り物って言うんですよ。私も娘のこと考えると泣けちゃうけど、でもいつも泣いてたら生きていけないでしょ？だから普段は上手く脳が隠してくれてる。形を変えるしね、記憶はね。でも無くならなければいい」、そう思っている。

### 2) 継続する思い

米山さんは、「もらったもの、頂いたものを相手に返すんじゃなくて、次の人にまた渡し

ていっていうペイイットフォワード」という言葉をととても好んでいる。「自分が本当に一番つらい時って色んな人にすがって助けてもらってるんですよ。色んな人からね。……でも結構人間って、やってもらって助かったことを忘れる。ハッピーになったら忘れちゃう。神社参りなんかもそうじゃないですか。願いがあった日には一生懸命行くけれど、神社さんにお礼参りってあんまり人っていかないでしょ。だけどそうじゃなくて、やっぱり自分が、私も本当にいろんな人の言葉に助けられた。だから、それをその助けられた相手に恩返しではなくてね、自分がしてもらったように自分も同じようにする、辛い人にね。ペイイットフォワード。その考え方でやってきた」といい、また今後もそういう気持ちで活動していくと言う。

「娘は私が前向きな方が喜ぶと思うからね、と思うんですよ。何をするんでも、今までもこれからも、何をするんでも、これをする事で娘がきっと見ていてくれて、きっと喜んでくれる……ということが私にとっての1番の基準なんです。……常に娘に聞きますね。今、こういう無理をしたらどうかなあ？とかね、娘だったら無理してやりんちゃんな（やらなくていいよ）って言うかなと思ったら、無理しない。私が疲れて倒れることは娘は喜ばないだろうなあと思ったら、無理しない。私は常に、娘と向き合ってやっていますね。でも、娘はきっと、こういう私の方が喜んでくれると思うからね。……だから前向きになれるのかな」という。

長女のことは今でも「考えない日はない」そうだ。「クリスチャンだから、朝晩お祈りをしますけどね。朝は、娘が今日1日の私の営みを天国で見てくれて横に来て応援してくれますようにってお祈りするし。夜も、見てくれたでしょうかってお祈りするし。それがやっぱり力になってると思いますよ」という。

---

<sup>1</sup> 聞き取りは、2014年12月20日と2015年1月12日の2回にわたり、それぞれ2時間程度と3時間半程度お話していただいた。1回目は自死遺族の希望の会の会場にて、2回目は、米山さんの会社にて聞き取りをした。

<sup>2</sup> 米山さんが2015年6月から始めようとしている「心のシェルター」（仮称）という自死未遂者や精神疾患の人々を受け入れ支援する施設の開設に際し、その趣旨に賛同しているメンバーで集まるつどいのこと。3か月に1回程度開催され、どのような施設であれば利用者が利用しやすいか、他機関とどのように連携していくか、などの具体的な課題についての意見交換の場である。

<sup>3</sup> 内閣府自殺対策推進室が平成25年から行っている会議であり、今回は2回目の開催であった。この会議は、地域レベルの実践的な自殺対策の取組をより強力に推進するため、地方公共団体や

---

関係団体、民間団体等の関係者が一堂に会し、情報提供や意見交換等を行う、と言う趣旨のもとに開催されている。全国は6つのブロックに分けられており、広島県は中国・四国ブロックに分類されている。

会議の第1部では、内閣府職員が日本の自死の現状について説明し、その後事前に出された3つの団体の代表がそれぞれの自死に関する取り組みや課題を紹介する。第2部では、5名程度のグループを作り、自死に関係のある課題について自由にディスカッションするというものである。この会議には、広島県、広島市の保管管理センターの職員も参加していた。本来であれば、自死予防・自死遺族支援などに携わっている行政職員か民間団体の人に参加が限られている会議であるが、今回は米山さんに声をかけていただき、参加することができた。

<sup>4</sup> 『読売新聞』2014年6月19日朝刊「あなたは一人じゃない」

<sup>5</sup> 内閣府は『自殺総合対策大綱』にて、「『自殺は、その多くがいこまれた末の死』ということができる」との認識を示している（内閣府 2014: 159）。

## 4章 自死遺族の事例②：佃祐世さん

本章では、夫を亡くした自死遺族であり、また現在弁護士として自死遺族支援にも携わっている佃祐世さんについて記述したい。本章は、聞き取りと佃さんが出版された著書をもとに整理する。聞き取りは2回にわたって行った<sup>1</sup>。著書は、2014年6月に講談社から出版した『約束の向こうに』という本である。本書は、自叙伝のように、佃さんと夫とのこれまでの生活やその時の出来事を記したものである。夫との出会いから幸せな結婚生活、そして夫の発病、自死、さらにはその後の混乱から現在の活動などをまとめている。聞き取りと本書もとに、佃さんの悲嘆やこれまでの変化、司法試験受験の経緯などを見ていきたい。

### 0) 佃さんの歩み

まず佃さんについての説明である。著書と聞き取りから該当箇所を抜粋している。佃さんは、1972年に広島県で生まれた。佃さんは小さいころから弁護士に憧れていたため、九州大学法学部に入学した。しかし入学後、司法試験の難しさを知り、早々に断念したという。その後、家庭教師や塾の講師のアルバイトをしていた経験から、子どもたちの教育に携わろうと方針を変えた。そして大学卒業後、子どもが大好きで子どもの教育に関わる仕事に携わりたいという願いを叶え、広島県教育委員会事務局に就職する。

夫と佃さんの出会いは、佃さんが大学3年生の時まで遡る。当時、佃さんは九州大学に所属し、夫（浩介さん）は東京の大学に通っていた。それぞれが自身の大学の刑法ゼミに所属していたのだが、ゼミの先生同士が知り合いだったため、年に1度、2つの刑法ゼミ生による合同ゼミが開催されていた。議論を交わすという交流の場である。そこで知り合った2人は、翌年の合同ゼミにもお互いに参加し、連絡を取り合うなど次第に仲を深めていった。合同ゼミ後も、手紙のやり取りをする程度の友人関係を続けていたが、恋人関係になったのは、佃さんが大学を卒業して2年経った頃だった。

東京に住んでいた彼から、親戚に会いに広島に行くから佃さんに会えないか、という内容の連絡が来たのは、彼が3度目の司法試験受験を終えた後だった。会う約束をした2人は、一緒に宮島観光に行き、帰りに彼から告白されたのである。そこから交際を始めた2人は、彼が4度目の挑戦で司法試験に合格した翌年、晴れて結婚した。1998年9月のことだった。その時、夫は裁判官に任官していた。

2人の結婚生活はまさに順風満帆で、普通の結婚生活だったと言う。1999年に長男、2001年に次男、2003年に長女を出産し、子宝にも恵まれた。しかし、それと同時に育児の負担も多くなった。佃さんの育児疲れを見かねた夫は、2004年の冬、当時の勤務地から佃さんの両親の居住している広島への転勤を提案してくれた。佃さんはそれをありがたく受け入れ、翌2005年4月、夫は訴訟検事として広島法務局に赴任した。佃さんの実家の助けを得ながら楽しく充実した生活を送っていた佃さん家族は、翌2006年6月、4人目の妊娠も判明した。「子だくさん裁判官として、有名になれるよ～」という話をしながら、当時の心配事と言えば、裁判官の官舎住まいの転勤族で子供4人を育てるのは何かと大変ではないか、くらいの些細なものだった。

幸せな生活が続いていたが、翌7月、異変が起きる。夫が趣味のランニングから帰宅後に自宅で倒れたのである。救急車で運ばれて検査を受けた結果、脳腫瘍の疑いがあることが分かった。結果的に脳腫瘍の手術はしなかったが、その後も原因不明のしびれや耳鳴り、腹痛などを併発していた。夫は休職して必死に闘病し、佃さんは必死に看病を続けていたが、夫の病気はひどくなる一方だった。そして、2007年1月、脳腫瘍など数々の身体の不調から精神のバランスを崩してしまった結果、自宅で自死を試みてしまった。その後集中治療室（ICU）で救急医療を受けたのち、療養型兼リハビリ施設の整った病院に入院していた。夫は、その年の3月に2度目の感染症で亡くなった。

夫が亡くなってからの佃さんは、自責の念から、生きる気力さえ失った状態となる。しかし、四十九日の法要後、生前の夫に、「司法試験受けてみないか？」と言われたことを思い出し、司法試験受験を決意した。その日から彼女は、法科大学院入試の勉強、大学院合格後は司法試験の勉強に励み、2013年に見事合格した。

現在は、広島弁護士会に所属しながら、全国自死遺族支援弁護団<sup>2</sup>にも所属している。現在、4人のお子さん（中学3年、中学1年、小学5年、小学2年）と実の両親との7人暮らしである。

## 1節 夫を失った悲嘆と自責感

### 1) 自死に至る経緯

夫は、「いわゆるスポーツマンタイプ」だったという。「中学時代はバスケットボール部、高校時代はテニス部、大学時代は山岳部、働き始めてからはマラソンが趣味」（佃 2014：70）だった。体力には自信があり、健康にも気を使っていたのである。

2006年7月、夫はいつもの休日のようにランニングに向かった。自宅に帰った夫は、いつもより少し疲れたような表情をしていたという。「『頭がくらくらする……』、『熱中症にでも掛かったんじゃない？少し横になって休んだら？』、『うん……そうするよ』。そう言った後、『目の前が真っ暗に……』という声とともに、ドタン！という大きな音がした。夫は急に倒れたのである。(佃 2014: 38-40) 救急車で病院に運ばれたのち、様々な検査をしつつ、治療に専念するために仕事を休職し、入退院や転院を繰り返していた。しかし、病気も快方に向かわず、体力も落ちていったという。夫は、「日々、自分の体力が落ちていくのをわかっていながら、それを食い止められず、とても悔しい思いをしているはずだ」、「今まで、司法試験の受験勉強や仕事に対しても、何事にも、人一倍努力してがんばってきた人である。思うように体が動かない悔しさは、相当なものだろう」、と思ったという(佃 2014: 70-71)。

その年の12月半ば、そのような状態でも夫は、職場復帰を目指そうと、自宅の書斎で本を開いていた。しかし、「本が読めない……一ページも読めない……」、悲痛な声で夫は言った。「私は一瞬、なんて声をかけたらいいのか迷った」という。「夫は、自他ともに認める努力家。きっと職場復帰に向けて頑張ろうとしたのだ。でも夫は、本さえ読めなかった。これまでの夫の努力を思うと、その悔しさ、絶望感は何れほどだろうか。そう思うと私は何も言えなかったのだ」という。そして「その日から、少しずつ、また夫の様子は不安定になった。ときどき、夫の顔は能面のようになり、まったく無表情であることも多くなった」(佃 2014: 116-117)。

翌2007年1月3日、「この日の朝は、いつもと少し違っていた。いつもは午前10時くらいには起きていた夫が、この日は起きてこなかった。私は、子どもたちに朝ご飯を食べさせた後、リビングで子供たちとトランプをしていた。しかし11時になっても夫が起きてこなかったので、気になって寝室に呼びに行ってみた」という(佃 2014: 119)。夫を呼び、布団の上から揺り動かそうとすると、布団の上からでも、夫の震えが伝わってきた。「『何があったの……？』、『こわい……』、『何がこわいの？』、『こわいんだ……とにかく、こわいんだ……震えが止まらない……』、『こわがらないで……大丈夫だから……』、『助けて……さっちゃん(佃さん)……』」このようなやり取りをしたという。「ただただ夢中で夫を抱きしめていた」とき、「リビングから、私を呼ぶ子どもの声が出た」。トランプの途中だったため、佃さんと呼んだのである。「『呼んでるよ……』、『私が向こうに行って大丈夫？』、『うん……』、『じゃあ、あなたの好きなおいしいラーメン、作っておくね～！』、『うん、あり

がと……』、『ほんとに大丈夫？』、『大丈夫だから、行ってあげて』、顔を上げると夫は、優しくそう言ってくれた」(佃 2014: 121)。

そしてトランプをしながらお昼ご飯の用意をしているとき、当時小学1年生だった長男が、寝室の方を見て、「パパが呼んでる……」と言った。しかし佃さんは、「パパのことは、そっとしておいてあげようね」と言い、昼食が出来上がった頃に夫を呼びに行ったのである。するとそこでは、夫が縊死を試みている姿があった。その後は、救急車を呼び、警察が到着し、慌ただしく時が過ぎていった(佃 2014: 122-126)。

ICUに運ばれ、一命をとりとめた夫だが、「脳に長時間酸素が行き渡らなくなった結果、酸素の欠乏により、脳がかなりのダメージを受けており、意識は戻らない、と医師から宣告された」。その何日か後、緊急の治療は終わったため、転院を考えるように、転院先はソーシャルワーカーと相談してください、と医師からの説明を受けた(佃 2014: 127-144)。ソーシャルワーカーは療養型の病院を紹介したが、佃さんは、一縷の望みにかけ、リハビリを行える病院に転院させたいと考えていた。そして療養型兼リハビリ施設の整った私大病院が受け入れを快諾してくれ、2月初旬に夫は転院した。そして、その病院での療養を経て、3月末に2度目の感染症で亡くなった(佃 2014: 148-155)。「悲しさ、悔しさ、愛おしさ、切なさ……いろんな感情が押し寄せた」という(佃 2014: 155)。奇しくも、夫が亡くなる20日ほど前には、次女が生まれたばかりだった。

死別当時、佃さんは専業主婦であり、また4人の子どもの親でもあった。長男は小学1年生、末っ子は生後20日程度とまだまだ手のかかる時期であった。

## 2) 悲嘆

### (1) 死別直後の悲嘆

死別直後は、葬儀や親戚への連絡、役所への届け出、仏壇・墓の購入など、雑事に追われてしまうが、彼女には当時の記憶はほとんど残っていないと言う。彼女は、「記憶が本当はない。全く空白なので」と述べている。夫の葬儀に際しても、「葬儀の前後も記憶がない。何がどうなっていたのかもよくわからない。よく無事に終わったなと思っている。きっと、主人のご両親や周りの人に助けてもらったのだと思う」と、確かな記憶はなく、「本当に実感がなのまま時が過ぎていった」という。さらに彼女は、お子さんと過ごした記憶についても、「それもない。でも生きていたのだから、普通に暮らしていたのだろうなと思っている。でも何をどうやったかは全く覚えていない」と言う。

葬儀から数日後の彼女は、「とにかくボーっとしているという感じ。何かしようという意欲が全く起きない。すべてがどうでもいいような感じ。夜になると妙に目がさえて、後悔の嵐が私を襲った」(佃 2014: 158) という状況であった。また彼女は、自宅で夫が亡くなったので、そばに居ながら自死を止められなかったということで自分を激しく責めていた。「どうしても自分を許せなかった。……考えれば考えるほど、自分で自分を否定し、自分そのものを消してしまいたくなる。そして、私は思った。もう何も考えないことにしようと……」(佃 2014: 160)、激しい自責の念に駆られた彼女は、もう何も考えないことにしたのである。彼女は当時を思い起こしながら、「記憶が飛ぶくらい、すごいショックだった。それまで自死が自分の身近で起こるとは全く考えていなかった。人生最大の出来事だった」と振り返っていた。

ここから四十九日までの記憶が、彼女には欠落している。著書においては、「記憶を失ったと言うより、初めからそこに記憶など存在しないかのようだ」(佃 2013: 160) と表現している。佃さんのその次の記憶は、夫の四十九日の法要でのことである。

## (2) 現在の悲嘆

2015年の3月で夫の死後8年が経過するが、彼女は、「現在も悲しみから回復したわけでも悲しみが癒えたわけでもない」という。それでも、悲しみだけの人生でもない。彼女にとって愛する人の死後を生きる人生は、「悲しみを抱いて、生きる術を身に付けているだけ」だと言う。彼女は、「私の場合は、生きる術、生きる目標が司法試験受験という勉強だった」と言う。彼女は、死後7年が経過し、夫の死という悲しみを抱きながら、それと上手く付き合いながら生きていく方法を学んできたということが出来る。それは彼女が言うように、「悲しみが癒えるのとは少し違う」のである。

彼女は現在でも、「結局悲しい気持ちや苦しい気持ちはどうしようもできな」いそうだ。そのような苦しみや悲しみは、「長年年月が経って(悲しみが)消えていくと言うよりは、少しずつその悲しみと上手に付き合えるようになる。私もようやく自分の中の悲しみをコントロールできるようになってきている気がする」と述べており、それが夜泣く回数が減るといったような日常生活の変化としても表れている。悲しみが無くなったわけでは決してないが、それをコントロールし、その悲しみを抱いて日常生活を営めるようになること、それが彼女の言う「生きる術を身につける」というものであろう。

### 3) 自責感

自責感は、愛する人を亡くしたときに、強く自分を責めてしまう感情である。彼女も強く自責感を抱いているうちの1人である。彼女の自責感は大きく分けて2つある。1つ目は愛する人を死なせてしまったことに対する夫への自責感であり、2つ目は自分たちの子どもの父親を奪ってしまったという子どもたちへの自責感である。佃さんはこれらを併せ持っている。そしてそれらは、死後から現在にわたって常に持ち続けている感情でもある。

#### (1) 夫への自責感

佃さんは、夫が集中治療室に運ばれた当時の心境をこう表現している。「ああ、私をもっと早く気づいていれば……。あの時、長男が『パパが呼んでる』って言った時、本当に私に助けを求めていたのかもしれない……。いや、きっとそうだ……。私を呼んでくれたのに……。私は気づかなかった……。私のせいだ……。私が……」、「できることなら、私が夫の身代わりになりたい。私のせいなんだから、私を死なせて……」。佃さんは、このように大きな自責感に覆われていた(佃 2014: 137)。自宅にいながら、自分がそばに居ながら夫を死なせてしまったというその後悔は、当初佃さんを非常に苦しめるものだった。

その後、夫は病院での療養を経て、3月末に感染症で亡くなったが、その際には以前にも増して大きな自責が佃さんを襲った。「どうして、あの時、気づかなかったんだろう……。長男は気づいたのに……。肝心の私が気付かなかったなんて……。浩介さんの状態がおかしかったのに……。もう少し注意していれば……。いや、医師が勧めたとおり、手術をしていれば……。そもそも、脳腫瘍がわからなければ……。あの時、私がランニングに行くのを止めていたら、……。いや、訴訟検事にならなければ、あの時期にあれほど疲れることもなかったのに……。私が広島に行きたいなんて言わなければ……。私のわがままのせいだ……。こんな私と結婚さえしなければ……。すべては、私のせいだ」(佃 2014: 158-159)、という風に、果てしなく後悔は広がり、それは「私の存在を消してしまいたいと思わせるほどに膨らんでいった」(佃 2014: 158) という。

このように佃さんは、夫が自死を試みた際と、夫と死別した際の2度、大きな自責感を経験している。また、現在も自責感、「ずっとある。自責の思いはなくなる。愛する人の命を助けることができなかったのだから、自責の思いをなくすことはできない」という。ただ、夫の死は自分のせいだという自責感を常に持ち続けながら生活するのは非常に辛さも伴うものではないだろうか。しかし彼女は、「つらくて構わない。つらくて悲しい気

持ちを忘れる自分は許せない」と述べている。

## (2) 子どもたちへの自責感

次に、子どもたちへの自責感である。夫の死後、何気ない日常生活の中でも、子どもたちには父親がいないということを実感させられる場面に出くわすことがある。例えば、公園で子供たちと遊んでいるときだ。同じ公園には、父親と楽しそうにボール蹴りをしながら遊んでいる子供もいるのである。それを見つめる子どもたちの眼差しは、「どこかさみしそうだった」という。その時、「母はどんなにがんばっても、父にはなれない。子供たちの父はもういないのだ。大切な父を奪ったのは、この私だ……」(佃 2014: 168) と思い、子どもたちへの自責感を強く意識させられたという。彼女は、「私の中には、子どもたちの父親を奪ったという思いがある。子どもたちにとってたった1人の大切な父親を奪ったという事実は、私にはとても重いし、本当に辛い」という言葉をポツリと話してくれた。佃さんは今も、子どもへの自責感を強く抱いていると言える。

また、佃さんは、「私のせいで父親が亡くなったのだから、これ以上私のせいで子どもたちの何かが変わるのは耐えられない」という思いを持っており、「子どもが自由に」生きていけるように、親としての役割を果たしたいというある種の自責ともいえる気持ちを持ちながら子育てをしている。

このような子どもへの自責感は、夫の死の真相を子どもになかなか伝えられなかったと言う葛藤の原因の1つにもなっている。

## 2節 夫の遺志を継いで司法試験受験へ

当時の佃さんは、自分を責めてばかりいた。司法試験に合格することが夫への償いと著書に記されていたが、当時の思いを振り返りながら、聞き取りに答えていただいた。

### 1) 司法試験受験を決意するまで

さきほど述べたように、彼女には夫の死後から四十九日までの記憶が存在していない。その四十九日の法要後のことである。この日は、彼女の現在に決定的な影響を与えた日となる。法要後、生前に夫と話した会話が不意に聞こえたのである。「司法試験、受けてみないか?」、「うん、わかったよ～。私、がんばる!」、「約束だよ」(佃 2014:100) という会

話だ。その約束をした当時は軽い気持ちだったとしても、今となっては夫との大切な約束である、そう思った彼女は、司法試験を受験することを決意したのである。「あなたとの約束は、必ず守ります」と墓前で誓ったこの日、「ようやく私は自分を取り戻すことが出来た」と振り返っている。そしてこの夫との約束を果たすことが彼女の目標となり、この日から、司法試験との戦いが始まったのである。(佃 2014:162)。

当時の佃さんは、「(司法試験を受けるという) 夫との約束を果たすために勉強を頑張ることが夫に対する償いであり、子育てを頑張ることが子供たちに対する償い」(佃 2014:168)であったという。「あの時は償い、それしか考えられなかった。私のすぐそばで夫は自死したので、気付いてあげることができず、助けてあげられなかった自分をすごく責めていた。何かしないと私は生きてはいけないと思っていた」という。その中で、司法試験受験という一つの目標ができ、それがこれまで彼女を支え、現在の弁護士としての活動に結びついているのである。

## 2) 司法試験受験への道のり

当時、司法試験に合格するためには旧司法試験か新司法試験のどちらかを受験する必要があった。佃さんが選択したのは、法科大学院卒業生のみが受験できる新司法試験である。そのため、まず法科大学院に入学して専門的な知識を身につけ、その後新司法試験を受験する、という流れである。新司法試験は、法科大学院卒業後の5年間に3回しか受験できないという受験回数制限が設けられている制度でもある(佃 2014: 164, 181)。

子育てや家事をしながら法科大学院で学び、司法試験に合格するという道のりは、並大抵の努力で成し得るものではない。大学院に通学当時の生活スタイルは極めて多忙であった。毎日4人の子どもの育児、家事、子どもたちの習い事の送迎や子供会等のイベントへの参加、それから大学院での授業と自主学習をこなさなければならない。彼女の1日のスケジュールは、「毎朝、早起きして子どもたちを送り出し、家事をこなし、学校へ約1時間かけて通学。帰りも授業が終わると急いで帰宅し、子どもたちにご飯を食べさせ、できる限り次女をあやす」(佃 2014: 176) というものだった。法科大学院での授業は、「月曜日から金曜日まで毎朝9時半から午後5時半頃まで」(佃 2014: 174) とのことだから、多忙を極めるスケジュールである。

その中で佃さんを支えてくれたのは何だろうか。佃さんは、「夫との約束がすべて。それを果たさない限り、私は生きてはいけないと思っていた。あの時は、私が夫を死なせ

た以上は何かその償いをしないと自分を許すことができない」と思っていたようで、そういった思いを抱えながら勉強していた。また苦しいとき、弱音を吐きたくなくなった時、佃さんを励ましてくれたのは、夫が残してくれた法律に関する本であった。それらの本は学習の参考になるだけではない。「教科書に引かれていたたくさんの赤や青の線は、夫を身近に感じられるものであった」という。それらの本を使って学習した結果、法科大学院の入学試験の際には、「自然と赤や青の線が引かれた箇所が思い出され、答案を最後まで書くことが出来た」と言う。佃さんは、合格することが出来たのは、「あの線のおかげだ。夫が私のそばに居てくれたからだ……。」(佃 2014: 173) と思ったそうだ。法科大学院受験という難関も、佃さん1人で挑戦したのではなく、夫の思いを引き継いで臨んでいたものであり、決して1人での孤独な戦いではなかった。

次に、佃さんの両親や夫の両親、ママ友である裕子さんたち周囲の人々の支えである。ご両親は、佃さんが勉強や家事に追われていることを案じて、仕事を早く切り上げて子どもの保育園のお迎えをしたり、洗濯物を干してくれたり、佃さんが学習時間を確保するために協力してくれたという。また、夫の両親も、司法試験の難易度を実感し泣き言を吐露した佃さんに対し、「浩介(夫)は、祐世さんにごんばってほしかったんですよね。きつと、祐世さんなら、できると思ったんじゃないかしら」、「ごんばってください。応援しています」と、声を掛けられ、勉強への意欲を取り戻したと言う(佃 2014: 180)。

一方で、ママ友である祐子ママにも支えられていた。祐子ママは、子どもの習い事を通して知り合ったママ友の1人である。祐子ママは、佃さんの司法試験受験を応援してくれて夫の死について涙を流してくれる人であり、それは佃さんにとって「長男が巡り合わせてくれた運命的な出会い」(佃 2014: 189) であった。

佃さんは、弁護士になるまでは、自死遺族会などの分かち合いには1度しか参加したことがない。「自分にとってはわかち合いというより、祐子ママのようなパワーのある人にそばにいてほしかった。私は、明るい人といたらいつの間にか明るい気分になれるので、私には祐子ママのように私を明るい気持ちにさせてくれる人が必要」だった。佃さんにとっては、自死遺族会で悲嘆を共有するよりも「元気をくれる人が必要だったのかなあって」と述べている。佃さんにとっては、遺族会で悲嘆の共有をしたり、悩みを打ち明けたりするよりも、日々の生活や子育て、大学院での勉強を支え、前向きな気持ちにしてくれる人が必要だったようだ。祐子ママとは、何かあった時に子供たちを預けることができるまでの仲になり、家族ぐるみでの付き合いが続いている。彼女は、そういう人に出会えたのは

幸運だったと言っていた。また大学院では、共に勉強する広菜さん（仮名）という友人もでき、彼女とともに大学院での勉強や司法試験の対策を練っていたのである。そしてついに佃さんは、2012年に3度目の挑戦にして司法試験に合格した（佃 2014：188-204）。

### 3) 本出版の経緯

#### (1) 本の出版を決意するまで

佃さんは、4人の子持ちの主婦が司法試験に合格したという話題性から、新聞社や週刊誌などから取材を受けることになる。佃さんは当時、「夫が自殺したことを子どもたちはもちろんのこと、裕子ママにも、親戚や夫の友人たちにも内緒にしており、このまま誰にも打ち明けるつもりはなかった」（佃 2014：215）そうだ。そのため、「当然、新聞社に話すつもりはまったくなく、隠し続けるつもりだった」そうだ。そういった経緯もあり、出版社から「司法試験に合格したことについて本を出さないか」という話を持ちかけられた際にも、「その頃は、自死は夫にとって不名誉なことだと思っていたので、誰にも口外しないと決めていた。本にしようという考えは全くなかった」ということで「最初はお断り」したそうだ。

しかし、司法修習をしていく中で、「いろんな悩みを持った人と接したり、記録を読んでいるいろんな人がいることを知るうちに、自分だけが悲しみや悩みを抱えているわけではないということがわかってきた。その時までは、自分のことや子どもたちのことで精一杯で、周りのことについてあまり考えたことはなかった。それが司法修習を受ける中で、いろんな人が抱える問題を知り、自分にできることを考え始めた」と言う。

その中で佃さんは、社会に存在している偏見を拭きたい、そういう思いを持つようになっていた。「自死する人は弱い人、命を粗末にする人だと思われやすい」、でも「そうではないことは私が一番よく知っているので、私が具体的な事実を話せば分かってもらえるかもしれないと思い、本を書こうと思った」という。「自分が自死遺族であり、自死がどのような過程を経て起こるのか、私が自分の経験を語ることで伝えることが大切」であると考え、自死に関する問題が広く社会で認識されるようにと、自身の体験を本にすることを決意した。

#### (2) 子どもたちへのカミングアウト

著書を書く決心は、「司法修習を受けながら、徐々に考え始め、2013年5月頃には、書

く決意は固まって」いったという。しかし、「まだ迷いがあった」。その迷いの理由は、「子どもたちに話してなかった」ということである。本にして出版する、つまり「カミングアウトする＝子どもたちに知られてしまう。子どもたちが知ったらどんな気持ちになるのか」と考えると、不安であり心配であり、だからなかなか決心がつかなかった」のである。彼女にとって、子どもへのカミングアウトは、非常に大きな課題であった。

当時は、「子どもたちに、夫の自死について話すべきかどうか本当に悩んだ。夫の自死について本に書くことで、本を読む人が読めばわかってももらえるだろうと思っていたが、子どもたちにわかってももらえるかどうかはとても不安だった。多分、子どもたちは本を読まないだろう。そんな子どもたちにはどう説明したらいいのか。何と説明すればわかってももらえるのか。本当に悩みに悩んでいた」と語っていた。

佃さんは「中学生である長男や次男は、自ら命を絶つことは絶対にしてはいけないと学校で教わっている。命は大切にしなければいけないと学校で教わっているし、それは子どもたちもよくわかっているはず。だから、パパは命を大切にしなかった人、してはいけないことをした人と思われたらどうしようと思っていた。子どもたちは、そう簡単には、パパのことを理解できないだろうと思っていた。でも、本を書く以上、本が出版されるまでには私の口からきちんと説明しなければという思いもあり、私の中で葛藤がずっとあった」という。「子供たちのパパに対する思いを大切に」したかったため、本を書く決心してもなお、子どもたちの思いを考えれば考えるほど、話せないでいた（佃 2014: 228）。

これまでも長男は、「パパ、何で死んじゃったの?」、「パパが死んだとき、何でパトカーが来たの?」と尋ねてきたことがあるという。佃さんは、「あまり突然のことに、なんて答えていいのかわからなかった」という。当初佃さんには、「パパが自殺したなんて、子どもたちには言えない。子供たちのパパ像を壊したくない……」という思いがあり、「言わなくて済むなら、永遠に言いたくない……」と言う思いを持っていた（佃 2014: 227）。夫との死別時、長男はまだ小学1年生だった。「詳しいことがわかる年齢ではない」が、「何か変だということを感じたのかもしれない」。その長男が中学2年生になった時、「医者になりたい」、はっきりそう言ったという。佃さんは、「夫の死が、何かしら長男に影響を与えている。長男自身も、きっとよく分かっていないのだろうが、長男なりに何か感じたのだ。『このまま、黙っておくのは、かえってよくない。ちゃんと説明しなければ……。でも、なんて説明したら、わかってももらえるんだろう』」（佃 2014: 227-228）。

このような葛藤を持っていたが、2014年3月、ついに子どもたちに事実を告白する決意

をする。その日は、家族みんなで車で出かけていた。佃さんは覚悟を決めて、「パパは、あの時、首をつったのよ……」と子供たちに打ち明けた。佃さんは、「パパは、あなたたちを置いていったわけじゃない」と伝えたくて、「パパは死にたくて死んだんじゃないの。心の病気で死んだんだから、わかってあげてね」と話を続けたという。その後、子どもたちが父親の死をどうとらえたのか、それは佃さんにもわからないそうだ。佃さんは、家族の中で夫の死について話すことは、「今はもう禁句になった」と言う。「パパについての会話が全くないことが平和みたいなどころがあるので、それは私たち家族の一つの収まりどころでいいと思って」いるそうだ。

出版した著書は、「子どもたち4人とも、私の本は読んでない。誰も読もうとはしない」そうである。ただ、「この本には、どうしてパパは死んでしまったのかについて詳しく書いているつもりなので、この本を読めば子どもたちに伝わると思っているし、その思いを込めて子どもたちに宛てて書いたところもある」とのことだった。佃さんは、「私でさえ、夫が自死であると話をしたり、本を書いたりするようになるまで、7年もの月日がかかっているのだから……子どもたちは、この事実（お父さんの自死）をちゃんと受け止めるのに、もっと多くの時間を必要とするだろう」という認識を持っており、「しばらくはそっとしておきたい」という（佃 2014:231）。

### 3節 弁護士としての活動と葛藤

#### 1) 現在の活動

彼女は現在、「広島県内で弁護士として活動する傍ら、全国自死遺族支援弁護団に入り、自死遺族に対する不当な請求や自死という言葉の普及啓発など、自死遺族支援も行っている。自死遺族支援弁護団での具体的な活動内容は、週に1回事業電話相談を受けたり、メールで無料相談を受けたりし、実際に受任するかどうかの相談をするといったことである。相談は無料で受け付け、その後実際に受任し訴訟を提起するとなった段階で有償」となるそうだ。

彼女は著書において、強い決意を表明している。「私は、私の経験をもとに、自死の問題について考え、できる限りのことをしたい。自死した方は、死にたくて死んだわけではない。懸命にがんばって、でもどうしようもなくなって……死んでしまう。適切な助けがあれば、死ななくて済んだ命なのである。私は、その一助となりたい」（佃 2014:239）とい

うものだ。佃さんは、自死遺族支援をすることに関して、「社会のためにこうしたいとはまだ考えていない。自死遺族の誰か1人の力になるのも、そう簡単なことではない。だから、今は、私を頼りにしてくれる1人ひとりのために、力を注ぎたい。1人ひとりの力になっていけば、いつかそれが大きな力になると思うので、それでいい」と語った。

## 2) 葛藤

### (1) 家族関係について

彼女は、自死遺族は「その人が何を必要としているのかも、よく話を聞いてみなければ、私には分からない。人それぞれ置かれている状況も考え方も違う。父親を亡くされた方、私のように夫を亡くされた方、子どもを亡くされた方、それぞれ愛しい人を自死で亡くしたことに違いはないけれど、置かれている状況などが異なるので、それぞれ悩みも異なる。私も、私の子どもたちも同じ自死遺族であるけれども、遺族同士の思いは違う。同じ愛しい人を亡くし、同じ屋根の下に住んでいる家族でもそれぞれ違う。同じ家族だからこそ、素直に語れなかったり、家族の間で共有できないものもある」と、複雑な思いを吐露してくれた。

### (2) 社会に対して

佃さんは、本を出版してから講演の依頼が増えている。講演では、「一番身近で大切な人を助けることができなかったからこそ、言えることもある」と考えている。「自死遺族は、あのときこうしていれば助けることができたかもしれないと後悔の思いを強く抱いている。だから、自分自身の経験を踏まえ、こうすれば自死の予防ができるのではないかと話すことができる」と思っているようだ。

しかし、世の中には自死遺族に対して、「自分の身近で大切な人でさえ救えなかったのだから、自死防止に携わるべきではないと言う人がいる」という。「確かに、自死遺族は大切な人を助けることができなかった。一番大切な人であり一番身近な人でさえ助けることができなかった人が、どうして多くの人を助けることができるのかと言われてたら、確かにそれに反論するのは難しい。でも、あのときこうしていれば助けることができたかもしれないと一番よく考えているのも自死遺族。大事な人を助けることができなかったという後悔の思いから、必死に自死予防について考え活動している自死遺族もいる」とも言っていた。

また、自殺と自死の言い換えに関して、「最初の頃は別に」あまり考えていなかったうえ

に、「自死という言葉があるのを知ったのは、最近のこと、弁護士になってから知った」と言い、「それまで自死という言葉を知らなかった」とのことだ。当初、「私は自殺という言葉で傷つくと思うようなことはなかった。夫が自死したという事実そのものがつらすぎて、言葉についてそこまで考えたことはなかった。だから、自殺と表現することで、自死遺族が傷つくと言われても自分にはよくわからなかったの、最初はそこまで考えなかった」そうだ。

ただ、弁護士として活動している「今は、結局『殺』という言葉があることによって、自死する人は殺意を以て自分自身を殺すということの意味になってしまう。でも、自死する人は、自分自身に殺意があるのではなく、いろんな原因によってもう死ぬしかないと思ひ込み、死んでしまう。本当は生きたいのに、死んでしまう。それが自死だと私は思っているので、殺意を持って自分自身を殺す行為とは異なる。もうどうしようもなくなり死んでしまうという行為については、やはり自死という言葉の方が合っていると思う」と考えている。そのため、佃さんは、今は「自殺」ではなく「自死」という言葉を使っているそうだ。

しかし、公的な資料では、島根県や鳥取県、宮城県などの一部を除いて、国とほとんどの地方公共団体の資料には一貫して自殺が使われている。それについても、「できれば変えてほしい。ただ、言葉を変えるということは簡単なことではないから少しずつ。それに、言葉を適切な言葉に変えることも大切だけど、一番大切なことは、自死が追い込まれた末の死であるという意味で使われることをきちんと伝えなければ、単なる言葉の置き換えになり、意味はない」という。

「ライフリンク<sup>3</sup>さんの言うことも全否定はしない。ライフリンクさんは、自殺が追い込まれた末の死であるという認識が広まりつつあるので、自殺と自死について丁寧な言葉の使い分けをするように言っている。でも、私は、学識経験者でさえ、追い込まれた末の死であるとわかっていないような発言をすると聞いているので、そのような認識が広まっているとは思えない。まだまだ、追い込まれた末の死ではなく、個人の問題と思われるところが大きい」。「それに、自死だと自殺よりも悲惨さが和らぎ、自死へのハードルが下がるので、自死予防の観点から不適切であるという意見もある。でも、それは悲惨さが和らぎ自死しやすくなるという考え方は、やはり個人の問題だと捉えているからこそこの考え方」だといえる。「たしかに、自死の問題が全く個人の問題ではないとは言えない。同じ状況で死なない人もいるかもしれないと言われれば、たしかに否定はできない。ただ、自死に至る要因を多く抱えた人は、やはり自死しやすい危険な状況に追い込まれているわけ

で、個人の問題とは言い切れないはずである。だから、自死について個人の問題として捉えたら間違いで、やはり社会全体の問題として捉えるべきだと思う。そう考えるとき、一体どちらの言葉がふさわしいのか」と疑問を投げかけている。

「さらに、自死遺族に対する配慮は、自死遺族が不当に傷つけられないという意味で自死遺族の人権を守ることにつながる。自死遺族に対する配慮以上に、考慮すべき事情とは一体何があるのかと考えると、それはないのではないかと思った」という。「また、自死という言葉は、自死＝追い込まれた末の死であると広く知ってもらうために、むしろ必要なのではないか。自殺という言葉の方が、個人の問題などと捉えられやすいのではないかとともに考えている。

ただ、自死という言葉自体が、まだ社会に普及していないことも事実である。「あるテレビ局の取材で、自死という言葉の説明からしないと視聴者にはわからないのではと言われ、たしかにそうだと思った。でも、『じし』という漢字は『自死』ということから説明しないといけないと言われたときには、さすがに、そこから始めなければわかってもらえないほど普及していない言葉なのか」と衝撃を受けたが、「それが現実だと実感した」という。

### 3) 今後の目標

まず弁護士としての活動についてである。彼女は司法修習当時、「41歳という自身の年齢を引け目に感じていた」。しかし、司法修習を通して、「自分の経験をもとに語る言葉には不思議な説得力があることを学び、「母子家庭の母親としての経験、主婦としての経験など、私なりの経験」を、貴重な財産として、「この40年分の経験をもとに私なりにがんばればいい」（佃 2014: 223-224）と考えられるようになっていったという。彼女は、「その人その人の悩みをしっかりと聞き、その人にとって、どうすることが最良の解決となるのか、共に考えたい。最良の解決は人それぞれ異なるはず。その上で、弁護士としてどうすべきか、全力を尽くしたい」（佃 2014: 225）と記している。

また、佃さんは、司法修習を終える頃、「いい加減、自らのつらい経験と真正面から向き合おう。……この後悔、やりきれない思いは一生ついて回る。私には、この傷の深さがどれほど深いものか、よくわかる。だからこそ、同じ立場の遺族の方々の力になりたい！もう逃げない」（佃 2014: 224）という決意をした。

しかし、「自死に至る原因も、遺族の置かれた状況もそれぞれ異なるため、対応や支援の仕方は自ずと多種多様となり、一律の方法はない」。それでも、「私なりのやり方で、でき

ることから少しずつ取り組んでいきたい。そして今、私は、自死遺族の支援団体の方々とお会いし、私に何ができるのか、何をすべきなのか、具体的な形にしているところ」(佃 2014: 226) であるようだ。

著書の最後にこうも述べている。「自死遺族の方が、自死について安心して話せるようにしたい。なぜ自死せざるを得なかったのかについて、自死遺族の方が多くの方々と話すことで、自死への理解が広がれば、自死の防止活動や自死遺族の支援の輪も広がっていくはずである。私も、自死について多くの方々と話し、意見交換をしていきたいと思っている」(佃 2014: 239-240)。

#### 4 節 夫や自死問題に対する思い

死別直後の混乱した状態から、現在にかけて、佃さんは多くのことを経験してきた。「夫の自死は衝撃的な出来事で、私という人をかなり変えてしまったと感じている」、と自分を分析していた佃さんだが、複雑な思いも抱えている。

##### 1) 時を経て変化した思い

現在、夫へ思いを馳せることがあるのか、思い出に浸ることがあるのかと伺うと、「夫の思い出に浸ることはない。思い出すことはあっても、浸るということはない……それがまだ夫の死を受け入れていないのではと言われるのかもしれない。遺族は、亡くなった大切な人の写真や物を見返したりするというけれど、私にはできない……それは死因が自死だからかもしれない」とのことである。思い出に浸ることはないが、夫を思い出したときに隆起する感情は変わったと言う。

彼女は、「夫との死別から時が経つにつれて痛みが和らぐというより、優しくなれるような気がする。以前は、夫のことを思い出したらただひたすら泣く、泣くしかなかったが、今では夫を思い出してあたたかい気持ちになれる。以前は、もう楽しい思い出も全部悲しく思っていたのが、あのときは楽しかったなあと普通に思い出せるようになってきた」という。彼女は、「これがようやく夫の死を受け入れ始めたということかもしれない」と言っていた。そしてこの変化は、「本を書いたからかもしれない」とも言っていた。著書の執筆は、自分の気持ちの整理に役立ったそうである。

## 2) 継続する思い

死後8年近く経過した後でも、彼女は後悔を持ち続けている。その思いは、いつまでたっても無くなるものではなく、「消えない」と言う。佃さんは今でも、夫の死に関して納得はできていない。「あのとき、なぜ死んだのかというのがどうしてもわからない。何をどう考えても納得ができない……。それが夫の運命だったとはなかなか言えない。あきらめられない」。

佃さんはこれまで、「夫や子どもたちへの償いのために突っ走ってきたけど、やっぱり何をやっても夫は帰って来ない。そんなことは当たり前のことなのだけど、突っ走っている間は、その先に何かあるのかとはあまり深く考えていなかった」そうである。司法試験合格を果たし弁護士として活躍している現在においても、「償いができたかって言われたらできてないし、まだ何か追いかけてる感じ」だそうであり、夫への償いを果たせたと言う思いは「全くない」と言う。

しかし人は悲しむばかりではない。佃さんは、「最愛の人を、私は死なせてしまった……。この後悔は決して消えることはない。そして時に、この後悔が大きな自責の念となって、私に襲いかかることがある。でも、それでも、前を向いて歩いていきたい。この後悔を糧に、一生懸命生きていきたい。私は私なりに、精いっぱい生きていきたい」(佃 2014:232) そう思えるようになっている。

---

<sup>1</sup> 聞き取りは、2014年9月8日と12月26日の2回にわたり、それぞれ1時間程度と2時間半程度お話を伺った。それぞれ、広島市内の喫茶店と飲食店にて聞き取りをした。

<sup>2</sup> 自死遺族支援弁護団とは、自死によって家族を亡くした人々を取り巻く様々な法律問題を専門家の立場から一緒に考え、支援したいと願う弁護士の集まりである。NPO法人や行政などと連携を取りながら遺族の法的支援を行うことを目的として、2010年12月に設立された。現在約40名の弁護士が所属している。

<sup>3</sup> ライフリンクの立場は、「行為を表現するときは「自殺」を使う」というものである。遺族会の代表者や遺族の中には、自死を用いてほしいという意見もあり、まとまっていない。

## 5章 自死遺族として生きるために

3章、4章を通して、自死遺族の事例を挙げ、彼女たちがどのような思いで生きているのか、どのような思いで活動を行っているのかという点を整理できた。以下、本稿の総論として先行研究から明らかになったことも包摂しながら、自死遺族の思いを丹念に読み取りたい。

### 1節 悲しみを抱えて生きる

#### 1) 共通する後悔と自責感

両氏は、共に強い後悔や自責感を抱いて生きている。米山さんは「うつを抱えている娘に対して、正しい向き合い方ができなかったと言うことがやっぱり自分にとってものすごい自責の念が強い」という。佃さんも、「後悔の嵐が私を襲った」、自責感は、「ずっとある。自責の思いはなくなる。愛する人の命を助けることができなかったのだから、自責の思いをなくすことはできない」と言っており、2人の自責感は強く、また今もなお感じ続けていることが分かった。米山さんは、自死遺族会を通して多くの自死遺族と交流を持っているが、自死遺族一般の特徴として「遺された者の自責感」だと言っている。「自死の場合は、遺族に加害者意識が強い。私それに尽きると思う」と述べており、両氏だけでなく、他の自死遺族にも共通してあてはまる自死遺族の特殊性と言えるだろう。

さらに、両氏の発言からは、むしろ、悲しみから立ち直ることを拒んでいるようにも読み取れた。米山さんは、「自分のうかつな対応って言うかな、自分が死なせてしまったっていう思いを持っているから、そうすると、死なせた自分がそのことを忘れて元の生活に戻るっていうのは自分が許せない」と言い、「娘に対する自責感って言うのを曖昧なまま生きていけない」という。佃さんも、「つらくて構わない。つらくて悲しい気持ちを忘れる自分は許せない」という。

両氏ともそろって、「愛する人を死なせた自分を許せない」という認識を持っている。しかしその強い思いが、2人の活動に対する原動力ともなるのである。

#### 2) 人生を変えた衝撃の出来事

両氏とも、愛する人の死によって自分の人生が大きく変わったという印象を抱いている。

米山さんは、長女の自死が無ければ、「普通に土日に映画見たりジムに行ったり旅行に行ったり……、目の前のことだけを考えて生きていたと思うよ。そこに震災があったり、災

害があったりね、そこに死に関することがあっても、自分のテーマとしては、心に入ってこなかったんじゃないかなあ」という。また、価値観に関しても「お金で解決できるものって本当に小さく思える」という。「(長女の) 命という大事なものを失ってみると、お金なんて無くなったって戻ってくるし借りたって返しゃ良いし、もうほんつとにどうでもよくなる。というか、失っても戻ってくるものって本当に小さいものなのよ」という。

佃さんも、「夫が亡くならなかったら、のほほーんと普通の主婦で生きていけたのになーと、時々こう思ったり。死ななかったら全然別の人生だったことは間違いない」という。司法試験受験について、「大学時代は、難しいって聞いて、じゃあ諦めて別の道行こうって思った」という。しかし夫の死後、再び司法試験の受験を決意したのは、「それだけ、夫の死って言うのはインパクトがあった」からだという。夫の死という出来事は、「かなり私っていう人を変えてしまったなと思う」と回想していた。

家族の死というものは、佃さんが言うように、まさに「人生最大の出来事」であり、彼女たちの生き方を大きく変えた。ただ、このような生き方ができるのは、本人の行動力や能力など、様々な要因に起因すると考えられる。よって、すべての遺族が彼女たちのような生き方ができるわけではないとも言える。

### 3) 周囲のサポートの重要性

両氏の話进行考察すると、活動に邁進できるのは周囲のサポートに恵まれているという点を指摘できる。聞き取りからは、2章で述べた二次的被害にあったという経験は何えなかった。むしろ両氏には、家族や友人の積極的なサポートがあったと言える。

3章では述べなかったが、米山さんは夫からのサポートも大きいと述べている。「自分について新聞に顔出して名前出してね、自分の娘の自死を公表して活動を始めるわけでしょう？それ自体が許されない旦那だっていくらでもいると思う。それについては何の反対もしなかった」と言う。「例えば小さな一歩やろうとか分かち合いやろうと思う。そうすると、そんな（ことをするのは）世間体が悪いとかね、娘をかえってさらし者にするのかとか言われたら、できない」と言っている。夫は、「やるなとか、やめた方が良くとかブレーキになることはない」ため、「すっごく大変なように思えても少しずつちよつとずつちよつとずつ（前進して）来た」という。

佃さんも、子どもと両親と同居しているため、大学院時代には両親が家事をしてくれたり子どもの面倒を見てくれたりと、協力してくれていた。これが仮に、佃さんと子どもだ

けで住んでいたとしたら、いろいろな制限があった可能性は想像に難くない。

周囲の理解と協力は、愛する人を失った自分が、新しい生き方を模索し、実行するにあたって必要である。

#### 4) 訪れない「社会的死」

米山さんや佃さんは、自分の信念を強く持ち、様々な活動に取り組んでいる。実名で自分の体験を他者に語り、HP や本でそれを発信するまでに至っている。周りから見ると、悲嘆から回復し、さらには克服して前向きに元気に生きているように見えるかもしれない。しかし米山さんは、周囲の発言に対する違和感をこう表現している。「例えば私でいうと、『心のシェルターをやろうと思う』、『それは充実しますね、目標があつていいですね』（と言われる）。いやそれ違うんだって、うーん、そうじゃないんだって。もう変わってしまった自分をどう生かしていくかっていうことを考えてやっているわけ」で、「少なくとも悲しみは常に存在している」という。

米山さんは、現在においても朝晩のお祈りにて毎日長女と対話したり、自分の行う活動について問いかけていたりしている。信仰の面からも、長女は「もう一度天国で命を与えられて、そこで私を待ってる。私が来るのを待っていてくれるって信じてるから。だから娘と語り合いながらやるんだと思うのよ」と述べている。「常に、娘と向き合っていてやってますね」という言葉からも分かるように、長女との関係は、形を変えながら現在も続いている。

佃さんにおいても同様のことが言える。佃さんは、「夫の遺志を継ぎたいという思い」（佃 2014: 213）で勉強に励み、司法試験に合格した。その後、「浩介さんの意志って……何？」そう考えた時、「子どもたちに、法って何か教えたいんだよね～」という、夫の言葉がよぎった。「私は、夫のために、その夫の遺志を継ぐべきだ」、「私が、あなたの代わりに子供たちに教えていく。そのためにも、もっと勉強しなくちゃ」（佃 2014: 213-214）と思ったという。佃さんの弁護士という仕事は、夫の遺志を継ぎたいとの思いからであり、形は変わっても夫とつながりを保っていると言える。

両氏の語りからは、1章で述べた死にゆく者と遺された者との間に存在している関係構造の編み目のバランスが崩れたが、そのバランスを変えながらも、個人と遺された者の間の関係は存在しているといえる。

聞き取りからは、米山さん、佃さん共に、「社会的死」が訪れていないことが分かった。「社会的死」とは、2章で述べたように「ある個人が、他者の生活の中で、生き生きとし

た活動者であることを停止すること」であり、言い換えると「他者の生活の中で社会的存在として存在することを停止すること」（澤井 2008: 134）を意味する。

このように2人とも、現在の活動の原点は愛する人の死であるといえる。社会的な活動をしている彼女たちも、故人の死から立ち直り、悲しみから回復しているわけではないのである。この事実が明らかになると、自死遺族は、常に悲しみにくれないながら生きることになるのか、という疑問が生まれる。

佃さんは、「結局悲しい気持ちとか苦しい気持ちはどうしようもできな」いが、そのような苦しみや悲しみは、年月が経って付き合えるようになる。コントロールできるようになってきてる気がする」という。「それ（悲しみ）を抱いて生きるすべを身につけていってるだけで、悲しみが癒えるのとちょっと違う」のである。

米山さんも、「我々の気持ちは、怪我をしました傷がつかまじやなくて、人間としてのどこかがもう欠落してしまってるのよ。（中略）でも無くなったものは、時間が経っても……戻らない。戻らないけど……不自由なりに慣れる。（中略）欠落している身体でどうやって生きていくって考えたら、それを受け入れるしかない」と言っている。

米山さんは、「長女の死をもうなかったことには出来ない」と思ったため、長女を失った傷を抱えた自分を受け入れる、ということに繋がっている。これは、佃さんのいう「悲しみを抱いて生きる」と近いように思う。このような両氏の生き方は、故人の生前とは違う新たな自分、新たな生き方を構築している例と言える。

周りから見ると、自死遺族であることを公表し、かつ自死遺族支援に関わっており、悲しみを克服しているように見える両氏でも、悲しみを抱いたまま生きていることが分かる。よって、自死遺族にとって重要な点は、悲しみを克服して忘れるということよりもむしろ、死の受容が上手くできない中で、新たな自分を見つけながら故人を失った悲しみと共に生きていくことであると言える。

## 2節 それぞれの活動と社会への思い

### 1) 活動の根本にある故人の死

2人とも、活動の原動力は、愛する人の死、というネガティブな思いである。米山さんは、「負のエネルギーであってもやっぱりそれがエネルギーなので（中略）ネガティブなエネルギーは人を動かすよ」と言う。

米山さんは長女の死をきっかけにクリスチャンとなり、「娘の自死というものを、私という人間の罪に対する罰でもあるし、それ以上に大きな悲しみを与えられるということは、私の人生に課せられた課題である」と考えている。「自分を責めるっていうより、罪の償いをしている人生を送っていると言う感じ」だという。

佃さんは「最後に助けられなかった自分を責め」ていて、「死なせてしまった以上は何かしないと許せない」と思っていた。そのため、「(司法試験を受けるという)夫との約束を果たすために勉強を頑張ることが夫に対する償いであり、子育てを頑張ることが子供たちに対する償い」(佃 2014: 168)であった。

このように、両氏の活動の根本には、愛する人を救えなかった自分を許せない、という強い感情がある。彼女たちにとって、この感情は一生消えるものではないため、それが、「償い」という「エネルギー」となって現れている。愛する人を救えなかった、という自責の念や後悔が強ければ強いほど、その「エネルギー」も強いものとなる。

## 2) 自死遺族支援の両輪の輪

両氏の取り組んでいる活動に関しては、2章で述べた「情緒的サポート」と「道具的サポート」に対応させての説明が可能である。繰り返しになるが、情緒的サポートとは、悲嘆に対するサポートであり、「同様な立場の人と接触すること」と「感情を表出する機会を持つこと」など、遺族が諸々の感情を認め表現することを援助することであり、道具的サポートとは、「死別後の雑事」や「日常生活上の困難」など、死別後の生活に対する実際的な支援を指す。

米山さんの自死遺族会での活動は「情緒的サポート」であると言えよう。米山さんは自死遺族会が遺族に果たす役割について、「1人じゃないと思うことですよ。孤立ほど辛い感情はないんですよ。(中略)。自死に関して言えば分かち合いでその感情を和らげることができると思う」と認識している。また、「泣けるからこそ遺族会だと思ってるので。むしろこう、泣けるってことは、そこで感情が解放されてるってことでしょうか？感情を開放できたら遺族会の役割があると思うの。やっぱり普段感情を開放できないから窮屈で辛いわけだから(中略)普段泣けないんだけどここで泣きましたって言われると、役割が果たせたなと思う」と言う。これはまさに、情緒的サポートの「同様な立場の人と接触すること」と「感情を表出する機会を持つこと」である。

次に、佃さんの弁護士としての活動、特に全国自死遺族支援弁護団における活動は、「道

具的サポート」と言うことができる。例えば、自死遺族が会社や病院に対して行う訴訟や、アパートで自死したときに管理会社等から請求される損害賠償などに専門的知識を持って立ち向かう、といったことである。具体的には、「賃貸借で不当な損害賠償請求っていうのはいまだにあって。1000万円損害賠償してほしいっていう、本当に不当な請求もあつたりするので。まだ偏見があるんだなって。普通に病死してたら何にもないのに。自死っていうだけで、本当に高額な違約金とか損害賠償とか請求されるのはおかしいので。そこはみんな戦ってはいる」という。そのほか、借金の整理や、遺産の整理なども、この道具的サポートに包摂されると言える。

これらのサポートは、どちらか一方だけでは十分とは言えない。両方が機能してこそ、自死遺族の包括的な支援が可能になると言える。特に情緒的サポートに関しては、自死遺族会の存在が大きいだろう。坂口の研究<sup>1</sup>では、死別から8ヶ月以上経過した時点でさえ、情緒的サポートは遺族の精神的健康に良い影響を及ぼすことが示されていたため、長期的な情緒的サポートの必要性が示唆されている（坂口 2004: 115）。

### 3) 自死遺族の多様性

佃さんは、「偏見があるから訴訟を提起して戦わないって遺族がいても、それは私はそれで（いいと思う）。無理に戦えとは言えなくて（中略）訴訟してほしいなって案件もあるんですけど、やっぱり訴訟って勝てるかどうか分からないし、負けた時の打撃って大きいじゃないですか、ただでさえすごい傷ついてるのに、それを思ったらとても……。だから、訴訟で勝っている人たちは、なんでも氷山の一角って言いますが、訴訟で出てる人ってほんのわずかで、その下にたくさん……（訴訟を）起こしたくても起こせない人がたくさんいる」という。

また米山さんも、「自分の家族の自死をどうしても人に言えないって人も多いけど、隠したがる人もいるよね。それを責めもしないし、それを良くないとも言わない。それは（中略）その人にとって助けになる方法が1人1人違うから」という。

両氏とも、様々な考えを持つ遺族がいて良い、という認識を持っている。だからこそ米山さんが言うように、「自死遺族みんな集まってもそれぞれ違う。比較するわけじゃないけど、それぞれに悔いてるものも違うし（中略）自死遺族の中でも全く同じ気持ちを理解することはできない」という。自死遺族それぞれが故人との関係や思いなどにおいて固有性を有しているのであり、かつそれを尊重することが大切であるという立場に立っている。

#### 4) 自死遺族の理解促進に向けて

両氏はともに、自死という言葉が社会で浸透していないという状況を嘆いていた。佃さんは、「テレビ局の取材で自死という言葉の説明からしないと視聴者には分からないのではと言われ、たしかにそうだと思った。でも、『じし』という漢字は『自死』ということから説明しないといけないと言われたときには、さすがに、そこから始めなければわかってもらえないほど普及していない言葉なのか」と衝撃を受けたという。米山さんも、自死という用語を「使わなくてもいいけれど、自死という言葉は世の中で認知されるというかね、ちゃんと存在を認められないと、自死という言葉が通じない世の中はやっぱり嫌だな。そりゃ自殺という言葉を使ってもいいけど、自死は自死という言葉があってちゃんと世の中に通用しないと。私それは最低限だと思います」と言っている。

このように、現状では自死遺族支援と言っても、自死という言葉自体の普及が進んでいないのが現状である。両氏は、そういったことも少しずつ理解を広めていけるよう活動している。

また、自死遺族支援に1番必要な配慮について佃さんは、「声を上げられる環境が1番必要なんですけど。どうしたらいいかって言ったらそれはもうすぐにどうこうできるものではない」という。「1人ひとりの意識を変えることほど難しいことは無いので。(中略)法の仕組みを変えるのはそこまで大変じゃなくても、みんなの意識を変えるのは一体いつまでかかるの?って思う」という。

しかしながら、自死遺族が理解してほしい点について社会に発信していくことは可能であると主張する。米山さんは、自死遺族は「ほとんど多くの人がこう思ってるなか、1人ぼつんと違うこだわりを持ってる孤立感って出てくるじゃないですか。(中略)だから、自死遺族は自死遺族としての考え方がありますと言うのを、ある塊なり会なり団体なりがみんな口に出していくことの大事さはそこにあると思う。(中略)10人、20人のうち1人だけ自死遺族みたいな、たまたま集まった中で、自死の問題をじゃあ話しましょうってなった時に、19人の実感のない人たちの中で1人で反論できない。だけど、ある程度そういう人間たちが寄り集まって自分たちの思いを語るのであれば、世の中にも問いかけられるし主張していける。そういう意味では自死遺族同士が連携するって言うのは大事だと思う」という考えである。

自死遺族は、社会の中で多数を占めるわけではない。だが、集まって複数になれば、社

会に向けて何か発言できる、訴えることができるという認識を持っている。それは、これまで語れない死、沈黙の悲しみとされていた自死遺族にとって、1つの前進と言えるはずだ。

### 3節 今後の課題

本研究は、先行文献の整理を行い、自死遺族会運営担当者、自死遺族への聞き取りによって、自死遺族会と自死遺族の現状に迫ろうとした。

これまで足掛かりが乏しく入り込むことが困難であった自死遺族会へ参加できたのは、筆者が自死遺族当事者だからである。同じ自死遺族として、他の参加者と悲嘆や苦しみを語り合うことで、自死遺族の知り合いも増えた。自死遺族会は、非常にプライバシーを大切に作る空間であり、自死遺族でなければ、自死遺族会への参加すら叶わないというのが現実である。そのような会に積極的に向かい出していくことで、自死遺族の生の声に接することが出来た。自死遺族会での内容は自死遺族会以外で口外することが規制されているため、論文に直接記載することはできないが、その会にて自死遺族の現実を知り、様々な課題も浮かび上がってきた。

自死遺族への聞き取りでは、死別直後の悲嘆や混乱、そしてそのような状況からどのようにして現在を迎えているのかなど、自死遺族の生き方に迫ったといえる。しかしながら、先行文献の整理が整然としておらず、それがどのように自分の研究に結びついていくのかという点が曖昧であった。先行研究で言及した、現代社会は死はタブー視される社会である、という状況が自死遺族にとってどのような意味を持ちうるか、自死遺族が悲嘆を言えないこととどのように関係を持つか、といった点への聞き取りや分析も十分ではなく、それらを上手く説明することが出来なかった。

また、県内の自死遺族会に複数回足を運ぶ中で、様々なタイプの自死遺族が存在することも分かってきた。本研究で協力して頂いた2人の自死遺族は、死の悲しみを抱えながらも自分の新しい生き方を開拓しようと努力し、実際に新しい自分を見つけ、悲しみはありながらも生きがいを持って生活している、どちらかと言えば前向きで行動力のあるタイプの自死遺族であるといえる。

しかし、それがすべての自死遺族にできるというわけでもなく、またすべての自死遺族にとっての生き方の最良の選択というわけではない。自死遺族も多様なタイプが存在する

中で、今後、より多くの自死遺族と接する機会を持ち、そういった遺族への聞き取りを行う必要もある。これまでの経験上、同じ自死遺族であるという観点から、自死遺族でない研究者が調査に入る時よりも、研究者としての筆者への警戒や不信感は軽減されるのではないかと感じた。今後も継続して自死遺族会などの当事者組織に参加していく中で、きちんと調査意図を説明し、合意を得ることができた遺族には、聞き取り等の調査を行いたいという目標を持っている。

以上を今後の課題としたい。

---

<sup>1</sup> 坂口の対象は、配偶者もしくは親をガンで失った人を対象としており、死別理由は自死ではないが、近親者との死別という面では自死遺族と共通している。

## おわりに

研究に関しての課題などは5章で簡単に述べたので、ここでは、少し自由に自分の思いを綴りたいと思う。

本研究は、自死遺族の現状を明らかにし、死の受容のあり方について整理し、自死遺族支援の在り方や自死遺族会の役割を分析する、といったことが目的であった。しかし、研究動機は、父が自死して自分が自死遺族になったため、という甚だ私的なものである。

今振り返ってみると、父の死後、普通の大学生生活を送って元気に生活しているつもりでも、当時の私には、大きな負担がかかっていたのだと思う。私は、自死遺族当事者だけでなく、この人は自死遺族だ、支援が必要だ、かわいそうな人だ、などと思われなくなかった。弱い自分を見せたくないだったのである。そのため、学校では何事もなかったように振る舞い続けたし、実家や親戚内では、いつでもしっかりしている娘としての役割を果たそうと必死だった。父の葬儀のとき、親族代表挨拶を述べたのは私である。毅然とした自分、動揺を示さない自分を必死に振る舞っていた。当時は、意識してそう振る舞わないと、自分を保てなかったのかもしれない。

この研究をしたいとおぼろげながらも思い始めたのは、父の死後4か月ほど経過した頃だったように思う。だが、このような私的動機で研究をするのは不純かもしれない、と考えてもいた。ある人に相談した際、私は思ってもみない返答が返ってきた。「不純で構わないと思いますよ。多くの方が不純な動機に秩序を乱されて生きづらから研究をするのだと思います。その生きづらさがある程度共感を得られる問題で、その解決策に考えさせるところがあれば、それが素晴らしい研究になるのだと思います」と言って、「だから、不純などと言わずに、向き合える限り向き合ってください」と応援していただいた。私は、その言葉に非常に勇気づけられ、このテーマで研究してもいいのかな、と思えるようになっていった。

しかしながら、研究するということは、同時に自分との戦いでもあった。先行文献を読む度に、自分のふがいなさややるせなさを認識したり、自死遺族の手記を読む度に涙を流したりした。自死遺族関係者に会うたびに、父のことを思い出していた時期もあった。私が自死遺族であることを知らない人から、「なんでそんなに重いテーマを選んだの?」、と言われ、答えをはぐらかしたことも1度や2度ではない。

もちろん研究は、自分が当事者であることを認識しながら、第三者的視線を持つことも

大切であった。私は、自分が客観的な視点を持ちながら研究ができるのか、という点は、常に意識していたことであった。自死に関して私は一般人とは異なる感覚を持っている。自死遺族が自死遺族研究をすることに関して、自死遺族からは、「自死遺族しか書けない研究ってあると思うのよ」、「先行文献を読んでも、当事者だから気づく違和感とか、あると思うんですよ。それを大事にしてもらえたら」、などと温かい言葉をいただいた。こういった言葉は、研究を継続するうえで本当に励みとなった。

このように振り返ってみると、私を支えたのは、自死遺族会で実際の自死遺族と交流するということが大きかったように思う。1人でいると無性に悲しくなったり、やるせなさが沸いてきたりもするが、自死遺族会で遺族に会う度に、自死遺族当事者からの生の声、悲しみの深さ、止まない自責の念などを肌で感じ、それによって研究への意欲を新たにしていた。私にとって自死遺族会は、同じ悲しみを共有できる仲間に出会う場所でもあり、勇気をもたらす場所でもあった。

また、研究をしていく中で、さらには自死遺族会に通う中で、自死遺族研究がいかに難しいかということを知った。そもそも自死遺族会に行くことも当事者でなければ叶わず、その会で話したことは口外できない。つまり、非常に閉ざされた空間なのである。だからこそ、自死遺族は安心して参加できるという面もあるのだが、研究という観点から見ると、それは足かせとなってしまふ。しかし、私は当事者だからこそ、自死遺族会への参加が可能である。当事者だからこそできる研究もきっとある。今後は、これまでの自死遺族研究になかったような独自の視点を取り入れながら、研究を進めていけたらと考えている。

さて、自死遺族研究をして何か自分の気持ちや父への思いが変わったか、と問うてみると、実はまだはっきりとした答えを持ち合わせていないように思う。ただ1つ言えるのであれば、自死遺族会への参加を通して、父が自死し、自分が自死遺族であることを公表することへの抵抗は、徐々に徐々に薄れてきたということだ。だからと言って、むやみに公表するわけでもないが、「自死を語れる死にしたい」という思いを持つ筆者にとっては、1つの前進だと考えている。

また、新しい生き方を見つけて活躍している自死遺族の方々と知り合えたことで、自分が今後どのようにして生きていくのがよいか、自分の将来を思い描いたときに、その選択肢となりうるようなモデルができたことは、今後の自分に生きてくると思う。

最後になるが、本研究を行い、本稿を執筆するにあたって協力して頂いた多くの方々に

お礼を申し上げたい。

指導教員である西村雄郎先生には、感謝という言葉では表せない思いを抱いている。前触れもなく突然自死遺族であることをカミングアウトしたことで、先生を戸惑わせてしまった上に、日々の研究に関しての指導もさぞ難しかっただろうと推測できる。それでも西村先生には、いつも多くの心配りをしていただいた。自死者や自死遺族について研究したいという思いを持っていると相談した際には、父の死後半年ほどだったため、私の精神的健康を案じて、もう少し時が経ってからでもいいのではないかと、今取り組むとあなたが混乱するかもしれない、と心配していただいた。他に研究したいテーマはないのか、と提案されたこともあった。それでも当時の私は、他にやりたいテーマを見つけることはできなかった。このテーマで卒業論文を書き上げたいという私を、精神的な負担になるならやらなくても良いし、やめたくなったら途中でやめても良いと言って、研究することを承諾してご指導いただいた。

私が研究に及び腰になっている時には、研究すると決めたのだから、とことん向き合いなさい。向き合えば向き合うほど辛くなるかもしれないが、人生にはそういう時期も必要だ、と奮い立たせていただいた。推し量るに、西村先生は心労が絶えなかったのではないかとと思うが、冗談も交えながらのお言葉には、いつも元気づけられた。

そして、聞き取りに協力して頂いた多くの皆様にも、お礼申し上げたい。自死遺族や自死予防に関する情報やシンポジウムなど、自分1人では手に入れにくい情報も、皆さんが提供していただいたおかげで、様々な情報に当たることができた。広島県立総合精神保健福祉センター、広島市精神保健福祉センター担当職員の方々には、自死遺族会という守秘義務を守らなければならない中では、出来うる範囲の最大限の協力をいただいた。またその都度、パンフレットや資料なども提供していただき、非常にありがたかった。

米山容子さんには、自死遺族分かち合いのつどいなど、いろいろな方面でお会いする機会があった。そのたびに声をかけて元気づけていただき、また関連書籍も貸していただいた。佃祐世さんには、本業がご多忙な中で聞き取りに応じていただいたり、自死遺族支援や自死予防に関するシンポジウムなどがあれば、その都度情報提供していただいたりした。

また、研究の悩みから心の安寧まで、幅広くサポートしていただいた保健管理センターのカウンセラー、私の悩みを聞いてくれ、一緒になって議論してくれた友人にも感謝したい。

そして、私が自死遺族研究をしていることを知りながらも、何も言わず応援してくれる

母、祖父にも併せて感謝したい。

本研究は、このように多くの皆さんにお世話になった上で成り立っている。皆さんの支えがあって、本稿を書き終えることができた。重ねて感謝の意を表したい。

## —参考文献一覧—

- NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク (2015)  
(<http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html>,2014,1,27) .
- NPO 法人全国自死遺族総合支援センター (2013) 『『自死・自殺』の表現に関するガイドライン～『言い換え』ではなく『使い分け』を～』 .
- NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク (2015)  
(<http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html>,2014,1,27) .
- NPO 法人小さな一歩ネットワークひろしま (2015) 「自死遺族支援、自死(自殺)防止のための支え合い」 (<http://chiisanaippo.com/>,2015,1,27) .
- 大倉高志 (2012) 「自殺発生直後の遺族支援に関する文献検討—警察、死体検案医、解剖担当者を中心に—」 『評論・社会科学』 99,97-135.
- 小此木啓吾 (2012) 『対象喪失：悲しむということ』 中央公論新社.
- 川野健治 (2009) 「自死遺族の悲嘆と期待されるコミュニケーションの欠如」 『ストレス科学』 24 (24-32) .
- 川野健治 (2011) 「自死遺族の精神保健的問題」 『精神神経学雑誌』 113(1),87-93.
- 坂口幸弘 (2004) 「死別後の精神的健康に及ぼすソーシャルサポートの効果：サポート内容に関する検討」 『関西福祉科学大学紀要』 8.107-117.
- 澤井敦 (2005) 『死と死別の社会学：社会理論からの接近』 青弓社.
- 自殺実態解析プロジェクトチーム (2008) 『自殺実態白書 2008』 NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク.
- 全国自死遺族総合支援センター編 (2008) 『自殺で家族を亡くして：私たち遺族の物語』 三省堂.
- 高橋祥友 (2003) 『自死遺族、そして遺された人々』 新興医学出版社.
- 内閣府『自殺対策白書』(2014) 勝見印刷株式会社.
- 日本経済新聞 (2014)  
([http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG28031\\_Q4A310C1CR0000/](http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG28031_Q4A310C1CR0000/),2013年3月22日記事、2014,12,19) .
- ノルベルト・エリアス (2003) 『死にゆく者の孤独』 法政大学出版局.
- 東広島市 (2015) 「忘れな草～花言葉 私を覚えていてください～」 (

<http://www.city.higashihiroshima.hiroshima.jp/soshiki/24/wasurenagusa.html>,2015.1.27) .

広島県 (2015) 「自殺・うつ病対策情報サイト (広島県自殺対策情報センター)」  
(<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/suicide/1298592373342.html>,2015.1.27) .

広島市 (2014) 「大切な人を自死で亡くされた方のわかち合いの会 『れんげ草のつどい・ひろしま』」

(<http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/contents/0000000000000/1277436076918/index.html>,2015.1.27) .

フィリップ・アリエス (1991) 『死を前にした人間』 みすず書房.

フィリップ・アリエス (1985) 『死と歴史: 西欧中世から現代へ』 みすず書房.

宮島喬 (1989) 『デュルケム「自殺論」を読む』 岩波書店.

横浜自殺予防研究センター (2014)

([http://www-user.yokohama-cu.ac.jp/~psychiat/WEB\\_YSPRC/index.files/Page2663.htm](http://www-user.yokohama-cu.ac.jp/~psychiat/WEB_YSPRC/index.files/Page2663.htm),2014,12,20) .