

# 娘が生きてあかし残したい — 自死遺族自助グループ「小さな一歩」ネットワークひろしま

米山 容子 さん



「小さな一歩」ネットワークひろしま  
http://chiisanaippo.com/index.html

\*自死遺族の希望の会：自死によって大切な人を亡くされた人（原則として親族）の自助グループ（偶数月第3土曜日午後3時～）  
\*「うつ」など心に病を持つ方とその家族の会：うつなど、心に病を持つ人、その人を支える人（原則として親族）の自助グループ（奇数月第3土曜日午後3時～）  
\*こころの語り場：どんな苦しみでも話を聞かせていただく個別面談（毎週月曜～木曜午後6時～8時）  
初めての方はお申し込みください。  
☎090-8358-2377 / Fax: 082-511-1347

今年2月に広島で、自死遺族の自助グループ「小さな一歩」ネットワークひろしまを立ち上げた米山容子さん。2011年6月、娘の歩美さん（当時25歳）を自死でなくしている。

「気がついたら、真つ暗闇の中にいた。道はわからないし、私は一度、死んでしまったのです」。

しばらくの間、何もできなかった。けれど、やがて米山さんは、ゆっくりと立ち上がる。

自分と同じような思いをする人を増やしたくない。米山さんは「動かしかな」と考えた。何かしている方が自分にとっては回復になるし、娘に対しても「そちらに行くまで頑張るから、見ててよ」と思ふことができる。

「お葬式には娘の友人がたくさん来てくれたけど、20代でしょう。当然だけど、娘のことを忘れて忘れられていく。娘のことを風化させたくない、娘がいたということ覚えていてほしい」—娘

が生きてあかしを残すには、私活動することだと、米山さんは思い至ったのだ。

「小さな一歩」ネットワークひろしまでは、自死遺族、うつなどに病を持つ人と、その家族を対象に「分かち合いの会」を定期的に開くとともに、個別にも話を聞いている。同じ苦しみを抱えている人同士がボランティアで参加する自助グループだ。病院や法律事務所等とも連携し、参加した人が希望すれば、紹介や同行支援も行っている。

「周囲の人は、アドバイスとか、何かいいことを言おうとするのですが、何かを言ってしまうのではない。ただ聞いてほしいんです。それこそ、何も言わずに、肩を抱いてくれたら」。

「早く回復して、元のあなたに戻ってね」と言われても…。「病気になるって、薬を飲んだり手術して治るとはわけが違う。戻ってこない部分は、絶対に戻っ

てこない。欠損したまま、この先ずっと生きていくしかないんですよ。こうしたことがすつと分かり合えるのは、やはり当事者とうしだから。

自死を選んだ人の7割が、医療機関に通っていたという。

「精神科や心療内科に行っても患者の話が聞きながら、パソコン画面を見たまの医師が多い。カルテを手で書く手間を惜しみ、その場で打ち込んでいく。効率重視ですね。心の治療なのに」。

投資ももちろん大事だが、カウンセリングの点数化（保険適用）が必要だと、米山さんは強調する。民間のカウンセリングは1時間5千円などと高額だ。医療機関に精神科医と臨床心理士がいて、診療の流れでカウンセリングが受けられればベストだが、保険適用のない現状では難しい。そもそも臨床心理士のなり手自体が少なく、臨床心理士がカウンセラーとして独立しても顧客を確保できないため、仕事として成り立たないことにも要因がある。

こうした制度的な問題で、必要な人が必要な時にじっくりカウンセリングが受けられないことほかに、職場の問題や経済的な問題

等、社会的要因も大きいと米山さんはいう。統計的には、自死した人の割合が高いのは働き盛りの50～60代の男性だそう。リストラ世代でもある。

「中高年になってリストラされ、今まで

やったこともない仕事をやることになり、長時間残業を続けたりして追い詰められていく」。

一方、自殺予防対策基本法の施行によって得られた成果もある。うつの人も傷病手当が受給できると周知されたことだ。これまでは「仕事を辞めたら経済的にゼロになる」と追い詰められ無理をした挙句、自死に向かった人もいた。休職者が出て、傷病手当が社会保険から給付されるので、会社が負担しなくてもよいことを知らない中小の雇い主も多かった。

「ただし、傷病手当をもらって治るまで休めるのは正規で働いている人。非正規では社会保険に入っていない人が多い。今後も効率とコスト重視で非正規は減らないうだろう。一方、正社員は死ぬほど働かされる。だから、「心の問題の解決だけを目標しても、根本的な解決にはならない」と米山さんは指摘する。

1年間カウンセリングの勉強をしてきた米山さんだが、大事なことは「とにかく聞くこと」だといふ。遺族の悲しみ、苦しみが改善することはないが、最初のうちは話すことが晴れる部分がある。だが、そのうちに話をすると逆に苦しくなってくるのだという。

「ただ、やはり交流の場は欲しいんですよ。その受け皿としても、研究会や勉強会、読書会などをやりたい。分かち合いの会を続けながら様子を見て、グループワークをしたいと考えています」。6月にNPO法人化の予定だ。米山さんの一歩一歩のあゆみを、きくと娘さんも、誇りに思っているに違いない。

(光)