

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

中京大学心理学部川島ゼミ

【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。

【相談できる場所はどこにある？】

若者にとって「相談」はとてもハードルの高い行為かもしれません。まずは信頼できる友人や家族に話してみることが良いでしょう。それでも心が苦しい時には、ぜひ専門の相談機関を頼ってみることをお勧めします。「困っている友人を助けたいけれど、どうすれば良いかわからない」時にもぜひ調べてみてください。

1) 名古屋市こころの絆創膏サイト

行政や医療機関などの相談窓口もたくさんあります。名古屋市の専用サイトではキーワードなどから関連の深い相談機関が検索できます。

2) 学校の相談室や保健室、保健センター

学校には相談室や保健センターなどが設置されています。自分の気持ちがしんどくなりすぎる前に一度相談に行ってみてはどうでしょうか。

【「グリーンプラザともに」とは？】

このチラシ作成にあたって、自死で遺された人への支援活動を行っている「NPO 法人グリーンプラザともに」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」、「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。

「NPO 法人 グリーンプラザともに」
の HP はこちらから→



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 法人グリーフプラザともに」の方にお聞きした内容を Q&A の形でまとめました。

【自死で身近な人を亡くされた方へ】

Q：自死を止められなかった自分を責めてしまう。どうすればよい？

A：「自分を責めないで」という言葉はありがたいけど、どうしても責める気持ちが止まらない……。自責の念は、抱えるのが本当に辛いものですね。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。まずは、安心して気持ちを共有できる場に繋がることができると良いですね。

Q：家族ではないですが、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の？

A：もちろん、相談していいです。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。

【自死で遺された人の身近にいる方へ】

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ください。「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。ただし、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。

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でしょうか。

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。

他の Q&A を含めた詳細な情報はこちらをご覧ください→



【「グリーフプラザともに」からのメッセージ】

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。