

誰が悪いんだろう

～自死遺児の手記～ F・J

私の父はうつ病だった。私が生まれる前からうつ病だつたと聞いていた。私が落ち込んでいく病気のなかで、調子のよい時もある。私が幼い頃、父の調子はよかつた。一緒に野球をしたり、家族で旅行に行つた事を覚えていた。私は父のことが好きで、父のようになりたいと思つていた。

でも、父の状態は次第に悪くなつていった。母は、私に心配をかけまいと、父がうつ病であることを私に隠していた。私はそれを知つていたが、私も気がつかつて気がつかないふりをした。

父は精神科の病院に通つていたが、世間体もあつて、精神科の病院に通うのはかえつてとてもつらさうだつた。

私が中学生の時、父の状態はかなり悪くなつた。ひどい時は顔がこわばり、とてもおびえていて、わけのわからぬことをしゃべつたりしていた。わが気が持たない安定している時も、薬の副作用のためか貧血で突然倒れることが何度もあつた。

そんな父の姿を見るのは悲しくやりきれなかつた。母は父の面倒を一人でみていたので、母も少し精神不安定なようだつた。

それでも父は、なんとか状態を持ちなおしてきていた。しかしそんなある日、父は首をつつて自殺した。

母は、泣いて私にあやまつた。その朝、なぜだかわからないけれど、父はベッドの下で寝ていた。私が靴下をとるために父の側を通つたとき、父と目があつた。私はその父の情けない姿に「なんだか腹がたつて、何も言わずにその部屋を出て行つた。その日、家に帰ると父が、首をつつて死んでしまった。

驚き、悲しみ、後悔、あきらめ、そういつた感情が、一気に私を襲い、後悔、あきらめ、そういつた感情が、父と一緒に救急車の中にいるときも、集中治療室に入つて父を待っているときも、私はいろいろな事を考えていた。結局そのまま父は息を吹き返すことはなかつた。

私のせいで、母は「私のせいで、私は何も言えずに泣いて私にあやまつた。その夜、家に帰つてきて、二度と動かなくなつた父の顔を見ながら私は、とりかえしのつ返らないことになつたと思つた。そう、父は生き返らない。もうどうしようもないんだと思つた。

私は、父がうつ病であることを知りながら、何もできないやつたのだ。そればかりでなく、情けない父の姿に腹を立てていたのだ。でも、もうどうするにもできない。父のせいでもあるんだと思つた。父の自殺は私のせいでも、父のせいで父の病が、父が死んだのはやはり私のせいだつたのだろ

うか。家族で力を合せて父の病と闘つていれ

ば。悪いのには、私も患者に對する日本の社会

が病なんかに死ななかつた。私も、なぜ私の父は

つ病なんかに死ななかつた。私も、なぜ私の父は

さ。今でも、父の死に對する私の気持ちは整理

されていらない。私が死に對する大きな悲しみと

ことは、父の死に對する大きな悲しみと

つ病であるという苦しみから、私は何もでき

なかつた。今、遺された家族の悲しみを知っている

から、どんなに苦しくても、自殺だけは絶対にし

ないと思つている。そして、父には何もできない

かつたが、今度こそ私の周りでは何問題に對

しては、今度こそ私の周りでは何問題に對

る。

「自殺して言えない」自死で遺された子ども・妻の文集より



自殺をしたいと思っている人へ

精神科医からのメッセージ

家族にとって、家族の誰かを失うことは、未来を失うことです。その人が一家の稼ぎ手であれば、残された家族の生活は大変困難なものになります。

全国で自殺で亡くなった人の遺児は、9万人を超えています。中には、通学や進学をあきらめ、働かざるを得なくなった子どもも、多くいます。

自殺は、また、家族や親しい人に、生涯にわたり、耐え難い悲しみと、深刻な心の傷を残します。

「あのとき、もっと話を聞いてあげればよかった・・・」

「あのとき、仕事に行かずに、側にいてあげればよかった・・・」

「もっと優しく接してあげればよかった・・・」

周りの人は、自分のせいではなかったかと、自分を責め続けるのです。亡くなった人に申し訳ないと、映画を観る、旅行に行く、外食をする、そんなささやかな楽しみさえ、自分に許さない人すらいます。

今、死んでしまいたいと思っているあなた。あなたが、うつ病に殺されるのではないかと、私たちは心配しています。死んでしまう前に、自分に「うつ病の治療」という最後のチャンスを与えてあげてください。

決断するのは、それからでも決して遅くはありません。

自死遺児文集編集委員会 あしなが育英会より



相談機関一覧



* 悩み事があるとき、下記の相談窓口へ。(中部地区を中心に)

分野別	相談窓口・内容	電話番号	場所
全般	沖縄いのちの電話	868-8016	
債務等に関する相談	県民生活課 貸金業者苦情相談室 月～金 9:00～17:00	866-2310	
	沖縄県司法書士会 月～金 9:00～17:00 完全予約制	867-3526	那覇市おもろまち
	消費生活センター 月～金 9:00～16:00	863-9214	那覇市
警察安全相談	沖縄県警察安全相談 24時間受付 年中無休	863-9110	
	悪質商法110番 月～金 9:30～17:45	861-9110	
DVなど女性の問題	沖縄県男女共同参画センターていりる 火～土 10:00～17:00	868-4010	那覇市西
	配偶者暴力相談支援センター 月～金 8:30～17:00	854-1172	那覇市寄宮
	強姦救援センター 沖縄REICO	890-6110	
	沖縄被害者支援ゆいセンター 月～金 10:00～16:00	866-7830	
労働に関する相談	沖縄総合労働相談コーナー 月～金 9:00～17:00	982-1400	沖縄総合労働庁舎 3階
	女性労働者の雇用環境相談 月～金 9:00～17:00	868-4380	那覇第2地方合同 庁舎3階
	職場における健康相談 月～金 9:00～17:00	936-8200	中部地域産業 保健センター 北谷町宮城

* まず電話でご相談下さい。



* 病院への受診がためられるとき、下記の相談窓口へ。(中部地区)

各市町村窓口	電話番号
宜野湾市 障害福祉課	893-4411
沖縄市 障がい福祉課	939-1212
うるま市 障がい福祉課	973-5452
恩納村 総合保健福祉センター	982-3500
宜野座村 健康福祉課	968-3253
金武町 総合保健福祉センター	968-5932
読谷村 健康増進課	982-9211
嘉手納町 福祉課	956-1111
北谷町 保健相談センター	936-4336
北中城村 福祉課	935-2232
中城村 福祉保険課	895-2131



その他相談機関	電話番号	場所	開設日
中部福祉保健所	938-9700	沖縄市美里	月～金 9:00～17:00
沖縄県総合精神保健福祉センター	888-1450	南風原町宮平	月・水・金 9:00～11:30

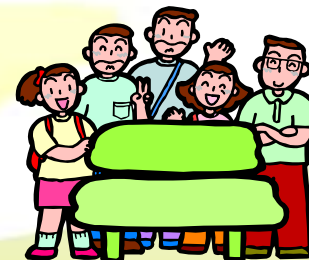
* 受診するなら、下記の医療機関へ。(中部地区)

心療内科等	電話番号	場所	診療日
さよウィメンズ・メンタルクリニック	870-9855	宜野湾市志真志	木・日休診 9:00～12:00 完全予約制 14:00～17:00
博愛クリニック	898-6677	宜野湾市宇地泊	木・日休診 9:00～11:30 13:30～17:00
兼城医院	929-3000	沖縄市美里	月・火・水・金 9:00～18:30 土 9:00～12:30
なおまさクリニック	934-9955	沖縄市中央	月・火・木・金 8:30～18:00 土 8:30～12:00
沖縄県立中部病院	973-4111	うるま市宮里	月・水・金 9:00～11:00 月・水(再診) 14:00～17:00
いずみクリニック	979-0562	うるま市高江洲	木・日休診：完全予約制 初診：11:30～と15:30～1時間程度
名城眞治クリニック	931-0088	北中城村瑞慶覧	月・火・水・木・金 9:00～12:30 予約制 13:30～18:00
やすらぎクリニック	895-2580	中城村南上原	月・火・木・金・土 9:00～12:30 月・火・木・金 14:00～18:30 土 14:00～15:30

精神科病院	電話番号	場所	診療日
玉木病院	892-5336	宜野湾市愛知	月～金 9:00～17:00
新垣病院	933-2756	沖縄市安慶田	月～金 8:30～16:00 土 8:30～12:00
沖縄中央病院	938-3188	沖縄市知花	月～土 8:30～17:30
平和病院	973-2000	うるま市上江洲	月・火・水・金・土 8:30～17:30
うるま記念病院	972-6000	うるま市昆布	月～土 8:30～17:30 土の午後は通所リハビリのみ
琉球病院	968-2133	金武町金武	月～金 8:30～17:15
北中城若松病院	935-2277	北中城村大城	月～金 初診：9:00～11:00 再診：9:00～12:00

中部福祉保健所

「こころの健康」関係行事のご案内



保健所主催 講演会

「こころの健康講演会」
長田クリニック院長：長田清

1月8日（水）午後2時～4時
恩納村総合保健福祉センター

「こころの健康と笑い」
うちなー・てーふぁー笑い学会副会長
真栄田 絵麻

11月26日（日）午後3時～4時
ジャスコ北谷店

「こころの健康と笑い」
那覇市立病院外科部長：久高 学

11月29日（水）午後7:30～9:30
中城村吉の浦会館

精神保健福祉普及月間行事

日時	内容	場所
11月8日（水） 午後1:40～3:00	<p>< 特別講演会 ></p> <p>* 身心浄化の道を求めて 講師：寺田一清氏</p>	宜野湾市民会館 大ホール
午後3:10～ 午後5:00	<p>< 公開座談会 ></p> <p>* 現代のこころの危機をめぐって ～ 青少年問題を中心に～</p> <p>座長：名嘉幸一（琉球大学医学部教授） 講師：高山厚子（東京都板橋区教育委員会 板橋フレッドセンター相談員） 帰依龍照（桃原山球陽寺住職） 島袋裕美（JSA 児童相談所所長） 阿部恵一郎（創価大学教授、 精神科医、臨床心理士）</p>	
11月29日（水） 午前10時～ 午後3:00	<p>* こころの芸術・文化 フェスティバル</p> <p>絵画・書道・陶芸・手工芸・ 写真等、芸術作品展示会</p>	読谷村文化センター