

「自ら逝ったあなた、遺された私」

家族の自死と向きあう

平山正実監修 朝日新聞社

本書は、自死遺族の悲しみを癒すために編まれた入門書であり、二〇〇四年に出版されたものである。執筆者らは、自死遺族の支援を目的に活動するNPO「グリーンフケア・サポートプラザ」のメンバーが中心であり、監修者の平山正実氏もまた、この「グリーンフケア・サポートプラザ」の理事長を務めている。

の感情をさしている。遺族自身が、この悲嘆を受け入れ、新しい生き方、再出発に向かっていく心の作業を「グリーンフワーク」と呼ぶ。また遺族に対して、周囲の援助者が働きかけていく作業を「グリーンフケア」と呼ぶ。本書は、現場の必要から「グリーンフワーク」と「グリーンフケア」の双方を扱う内容となっている。

最初にいくつかの言葉を説明することで、本書の性質を紹介することにしたい。

まず、「自死」という言葉。これは「自殺」と表記することで、使わず、「自死」と表記することで、亡くなった人に責任はないのだという思想を明らかにしている。すなわち、亡くなった人は、みずから自分の意志で命を絶ったのではなく、生きたいという気持ちを持ちながらも、病魔に侵されたがために、やむを得ず死なざるを得なかったのだという主張である。本書もまさにこの立場によって編まれている。

さて、本書は三部構成になっている。自死遺族ケアの関係者が書いただけあって、現場の問題意識や実際の助言に満ちている。

PART1は、「遺族の声」として自死遺族の生の声をふんだんに紹介している。自死遺族9人の体験談、そして自死遺族17人に対するアンケート結果の紹介は、100頁に及び、本書のボリュームからすると格別な取り扱いとなっている。体験談を読むことも非常に大切なグリーンフワークなのである。

PART2の「グリーンフワーク」では、専門家が、一般読者に向けて、それらの悲しみのただ中にあ

る遺族に役立つように、実に具体的にわかりやすく解説している。悲嘆のまった中にいる人が読んでも、何らかのヒントが得られることだろう。

PART3では「自死」が遺すもの」と題して、主に「グリーンフケア」の観点から専門家が解説を行い、遺族との対応方法や、自死者の心理などが扱われている。やはり大変読みやすい内容になっている。

私も心理カウンセラーとして、自死遺族のカウンセリングを行うことがある。その際、カウンセリングとは別に、自死遺族を集めたグループ（自助グループ）への出席を勧めている。悲嘆感情の分かち合いは、人を癒し、人を再生させる力があり、場合によってはカウンセリングよりも数段上をいく。



平山正実監修 朝日新聞社

「自ら逝ったあなた、遺された私」

— 家族の自死と向きあう