

2020年2月3日

米山容子

私の娘は9年前の6月21日に25歳で自ら死を選びました。その年の3月からうつ状態になり、精神科のクリニックに通っていましたが、自宅から1時間くらいのところで一人暮らしをしていたため、私はそのことに気づかなかったのです。私が知ったのはゴールデンウィークの直前でした。娘が職場で倒れ、かけつけた病院で知ったのです。クリニックの診断は「身体表現性障害」でした。原因は同棲中の男性とのトラブルでした。

娘が心を病んでいることがショックで、頭が真っ白になりました。いままで色々な困難に対して客観的に情報を探したり他人に相談して冷静な行動をとっていたのに、全くできませんでした。それどころか、「娘が精神を病んでいる」ことが恥ずかしいことのようにさえ思え、周囲の人には秘密にしていました。ただおろおろと娘の体調をうかがうように様子を見に行くとか、突然のSOS電話にかけつけるとかそんなことしかできませんでした。娘は「突然黒い嵐のようなものが後ろから迫ってきて、死ね、死ね、と叫ぶ。それから逃げるために頭を壁に打ち付けたりリストカットしてしまう」と言っていたので、「どんなときでもいいからすぐ電話して。現実の誰かと話すと楽になるかもしれない」と言いました。何度かそのような電話がかかることもありました。でも、私の頭の中は悪いのは男性で、その男性に依存執着しているから治らないんだ、ひどい男だということに早く気づいて、自分から別れてほしい、会社も辞めさせる、そして自宅に戻ってきたら、その時は親の愛で、なんとしても娘を元の元気な姿にしてみせる、という勝手な親の思い込みしかなかったのです。

そんな日々が2か月ほど続いた後、娘は突然薬を大量に飲み、救急病院に運ばれましたが、身体の方は入院するほどではないから、と、早く連れて帰ってくれと言われました。

深夜の1時、深い眠りにある娘を車に連れて帰る途中、私は情けなさで怒り、不安でどうしていいかわかりませんでした。次の朝、娘は「死ねなかった」と言って目覚め、その後男性と激しい口論になり、暴れ、暴言を吐きました。私はいたたまれず、外に止めてある車の中で待っていました。すると娘がアパートから出てきて、とてもすっきりとした顔で、冷静に「全て解決したから、家に帰る。荷物を整理してきてほしい」と言いました。私はその瞬間、ああ、これで全てが解決する、と安堵の気持ちでいっぱいになり、いそいそとアパートの部屋に戻りました。私が部屋にいたのは、10分か15分くらいでしょうか。その間に娘は向かいのビルから飛び降りていたのです。うかつにも私は通行人の通報で救急車がつくまで全くそのことに気が付きませんでした。アパートの外で大きな物が落ちた「ドン！」という音が聞こえてきても、それが娘であるとまったく思いませんでした。そのときはその2日前に一緒にコンサートに行ったときの姿やそのときに買ったCDを「ダビングしたら渡すね」と言っていた言葉が頭にありました。「あんなに元気だったのだから、次の約束をしたのだから、死ぬはずはない。薬も間違っただけなのに違

いない」と思い込んでいました。直前に見た娘のおだやかな笑顔、落下音、その直後道に倒れていた娘のなぜかとてもきれいな顔。あの日以来、脳裏から離れた日はありません。

その後5日間、ICUの中で延命治療をしましたが、結局助からず、6月21日に娘は天国に行ってしまいました。直後の私の感情は、悲しさとか怒り、とかいうより、何が起きているのか、わからず、頭の大部分が空白になっているようでした。病院の廊下で「私が殺した、私が殺した」と泣き叫んでいるときも、その後1週間もたたず、葬儀をして骨を拾っているときも、泣いている自分とは別の、全く空白の、感情も何もない自分がいてただ、もう一人の自分を茫然と見ているような感じでした。

その後しばらく空白の自分の状態が続きました。仕事に復帰した後も、目の前に仕事があれば体が勝手に動いている、目の前の仕事をこなす。終わって1人になると、誰もいない荒涼とした荒野に1人で立っている自分がいました。新聞にもテレビにも本にも全く目を向けませんでした。むしろこんな空っぽの自分はもう心が死んでいる。娘を死なせた私が世の中の色々な移り変わりに関心を持つこと自体が許せない、このまま心を殺した自分でずっと生きていくんだという思いでした。

一方で矛盾するようですが、いつまでも泣いてはいけなく、早く元の生活に戻さなくてはならないという焦りも浮かんできました。中断していたスポーツジム通いを始めてみましたが、そこに行くと娘の生前の平凡だけど平和だった日々がよみがえってきて、辛くて続けることができませんでした。友人と定期的に会っていた夕食会にも行ってみました。そこでは、回りの方の「どう接していいかわからない」という戸惑いの視線。それに対して、泣くことも笑うこともできない自分。以前は楽しかった、旅行やファッションやグルメの話、冗談を言い合って笑うことが辛くてたまらない自分。そのことに気づいて2度目は行けませんでした。

そんな頃自死遺族の分かち合いというのを知り、行ってみようかと思いましたが、そこでまた、なぜか虚勢をはる自分がいました。「もともとは自分は前向きな人間なんだ。ただ泣きながら自分の話を聞いてもらうような遺族にはならない、この辛い経験を糧に前向きな自死遺族にならなくては」。今から思えば恥ずかしい話です。いまそのころの自分に出会えたら「ばかだね、そんなに肩に力を入れなくてもいいのに。」と肩を抱いてやりたいような気持ちがします。

はじめは他県のNPOで自死遺族当事者のスタッフ募集を知り、出かけていきましたが分かち合いの後、「あなたはまだ自分自身の傷をいやさなくてはならない」と言われたのに、その言葉を不本意に思いながら帰ってきて、今度は県内の自死遺族の会でお手伝いボランティアを募集していることを知り、お手伝いという形で参加しようと出かけていきました。開催場所は、娘が卒業した大学がある町で、娘はアパートを借りて4年間過ごしていました。その分かち合いに出かけていったときの気持ちは「自分が強い気持ちになろう。いつまでも泣いてばかりではなく、ボランティアという前向きな気持ちで過ごそう」というものでした。しかし、会場近くのその町に着いたとたん、娘がいきいきと大学生活を送って

いた時の記憶が一気に押し寄せてきて、涙が止まらなくなりました。分かち合いの中でも、全然冷静になれなくて、一人で泣きながら延々と自分の話をしていました。ふと、目を上げると、担当の方が真っ赤に目を泣きはらして私を見てくれていました。その涙を見たときの、すっと心が軽くなったような、救われた思いを今も忘れることはありません。その後、何年かたったある日再会したとき「あの日一緒に泣いてくださったことを忘れたことはありません」と申し上げると、「私も忘れたことはありませんよ」と言われ、また目に涙があふれたことを思い出します。

「どんなにつっぱってももう元の自分には戻れないんだ」しみじみとそう思いました。それを受け入れるのに時間が必要でした。

いま、分かち合いでよく「どうしたら、いつになったら苦しみや悲しみから回復できるのでしょうか」とか、「いつまでも悲しんでいたらいけないのでしょうか」「辛いことは早く忘れて前向きになるようにと言われるのですが、なかなかそんな気になれない、どうしたらいいのでしょうか」といった質問もよくいただきます。そんな時、私なりの考えですが、と前置きして、こんな風にお答えします。

「大切な人を自死で亡くすというのは、自分の体の大切な一部がなくなってしまうようなものです。腕でも足でも、ケガならいつか治るでしょう。でも、私にはもうその大切な一部は決して戻ってこないのです。失われたままで生きていかなくはいけません。だから、「いつになったら回復」という言葉はあてはまらない。自分も死にたくなる。だけど、自死で大切な人を亡くした苦しみを誰よりも知っているのは、私たち自死遺族だから、同じ苦しみを残された人に与えることの重大さも一番知っている。だからその体のままで生きていかなくはいけないと悲しいけれどあきらめがついて、だんだんと折り合いがついてくる。それが年月というものではないかと思う」と。

その後何度か分かち合いに参加しましたが、そのうち私は自死遺族支援だけでなく、希死念慮が強い方やその方を支える家族を支える活動もしたいと思うようになりました。というのは、私自身がかつてそうであったように、希死念慮のある方を見守る家族の中には、1人で抱え込み、誰にも相談せず、思い込みながら孤立し、その一方で「まさか死ぬことはないだろう」と思い込んでしまう家族が少なくないのではないか、そのような方が気持ちを和らげ、視野を広げられる機会を作りたい、そして自分のような自死遺族をなくしたい、という思いでしたが、つまるところゆっくり時間を作って、結論を急がせずに話を聞いてその心に寄り添う、という、娘にしてやれなかったことへの、やり直しのきかない後悔の気持ち、自分を責める気持ちを何らかの形で解決つけたかった、というのが本音かもしれないといまは思っています。

2013年の2月に1人で「小さな一歩」をたちあげ、その年の6月にNPO法人化しました。はじめは「自死遺族の希望の会」と、「こころを休憩する会」といううつ傾向にある人やその家族の分かち合いをそれぞれ2か月に1回ずつ広島教会に会場を借りて行っていま

した。今もそれぞれの分かち合いで色々な方のお話を聞くと、当時の自分と重なることがとても多く、胸が痛くなります。

分かち合いというと、もう一つ忘れられない経験があります。東京で自死遺族の会の大会があり、参加した時です。大会の後に居酒屋で自死遺族だけの二次会がありました。30人くらいの大人数が大盛り上がりで、大笑いしているかと思うと隣では語りながら泣いている人もいました。泣いた後に大騒ぎをしている人もいました。驚きと同時に、心から解放された気持ちがしました。そうだ、自死遺族は泣くことも笑うことも日常生活では不自由なんだ、ここでは全ての感情が解放できるんだと。いま、小さな一步の分かち合いでは、2時間の語りあいの後、手作りの軽食を出して茶話会でのリラックスも大切にしています。お酒の席というところまではいきませんが、涙の後の笑顔も含めて心の解放をしてほしいと思っています。

分かち合い活動を始めて2年すぎたころの、ある人の言葉が胸にしみました。

「この場で語れる時間はいい。でも家に帰って一人で過ごす孤独の時間が自分にとってとても長くつらい」。

実際分かち合いは日時も時間も限られていて、その日に行けず、また2か月孤独の中で思いつめながら過ごす人がどんなに多いことか。話したい人が、話したいとき、いつでも話をしに来られる場所を作りたい。その思いが常設型傾聴スペース「こころのともしび」の開設につながりました。開所は2015年6月21日。娘の死から丸4年が過ぎていました。今は月曜日から土曜日まで、この場所を無料開放し、有資格者が傾聴カウンセリングを無料で行う他、食事を出したり体のヒーリングをしたり、色々な集まりを開催したりしていて、大体1ヶ月に250人以上の人が来られています。自死遺族の分かち合い、こころを休憩する会も「こころのともしび」で開いています。活動内容についてはお手持ちのパンフレットをご覧ください。

分かち合いは自死遺族の会を偶数月の第3土曜日に行ってきましたが今年からは第3日曜日の12時から「こころのともしび」を自死遺族の方だけに開放する日とし、そのうち2時～4時を分かち合い、4時～5時をクールダウンのための茶話会というように変更しようと思っています。こころを休憩する会、という、うつなどの精神障害がある方を中心とした当事者同士の話し合いの会は毎月日曜日の午後開催しています。

「自死遺族の分かち合い」をしていてよく聞かれることがあります。

まず、「よくご自分や娘さんの実名や写真を出す勇気がありましたね」という言葉です。

この言葉に対しては、「自死した人もその遺族も、他人や世の中に何の悪いことはしていない。そのことを世の中に呼び掛けたい、という思いと、活動をするにあたっての自分自身の覚悟を示すために公表したのです」と答えます。実際、はじめは、「子どもを自死から救えなかった人間がよく平気な顔でこんな活動ができますね」「恥ずかしくないのですか」と

というような非難の声があがることも覚悟していましたが、実際にはそのような指摘は直接聞いたことはありません。

娘が天国に行ってもう9年がすぎようとしています。いまでも娘の写真や動画を見ると涙がこぼれます。でもこの悲しさは、娘への愛だと思えるようにもなりました。年月は残酷なもので、この世を去った人のことを、人はだんだんと忘れていきます。生きている人たちはいつも新しい思い出を作っていくことができるけれど、亡くなった人の思い出はその時で途切れてしまいます。他人の中でだんだん生きていた証が薄れていっても、私だけは決して薄れさせない。悲しい気持ちは娘への愛が今も続いている証だと思っています。

最近、やっと、元気だったころの娘の姿や出来事を「楽しかったこと」として思い出すことができるようになりました。以前は、どんなに生き生きとしていた姿を思い出しても、「あんなに元気だった娘を死なせてしまったと自分を責め、思い出すことが苦痛で、それを家族と語ることもできませんでした。最近になってやっと「最期は悲しかったけれど、でも25年間いきいきと、精いっぱい生きていたよね」と思い出すことができるようになったように思います。

小さな一歩の活動は2月で丸7年になりました。この7年はとても長かったようでもあっという間だったようでもあります。活動をする前は正反対のデジタル分野の仕事ばかりをしていた私で、ボランティアにも福祉にも興味がなく、「こころの苦しみ」に向き合う機会もなかった、というか自分には無縁だと思っていた私でしたが、7年間に活動のためにカウンセリングスクールに4年間通い、社会福祉士の資格も取りました。会うはずのなかった人々と出会い、知るはずもなかった生き様を多く目にしました。感謝の声もいただきました。貴重な出会いをたくさんいただきました。でもいまでも時々思うんです。「タイムマシンがあって、9年前の自分に帰れたら、小さな一歩の活動も始めずその後の貴重な出会いや体験も全くないものになって、凡庸なただの人間に戻るとしても、1秒も迷わず帰るだろう。そして2度と娘を離さない」と。