

遺^{のこ}されたあなたのために

家族の自死のあとで

ティム・ジャクソン

子どもの頃の印象的な思い出は、クリスマスの夜更けにフランク・キャプラ監督の「素晴らしき哉、人生！」（イッツ・ア・ワンダフル・ライフ）の白黒映画を母と見たことです。今になってふり返ると、少年の想像を越える普遍的なテーマが作品の底にはあったことがわかります。

時は1945年、とあるアメリカの片田舎の街で、ジミー・スチュアート演じるジョージ・ベイリーは、人生に行きづまっていた。クリスマスイブの日、思いあまって吹雪の舞う橋げたからこえそうな河に身投げしようとしていたジョージ。自分がこの世に生まれていなければ、世の中はどうなっていたかを見るチャンスが彼が与えられたのは、ひとえに駆け出し天使クラレンスのおかげでした。

1989年の作品「いまを生きる（ピーター・ウィアー監督）」も、やはり自死というテーマを扱っていますが、そこで印象的な場面がありました。真夜中の不審な物音に目を覚ますペリー夫妻。ベッドを抜け出して音の出所を探った主人は、自分の机の裏側で変わり果てた息子の血だらけの遺体を見つめます。父の拳銃が近くに落ちている。夫婦の顔は見るも痛々しい。

自死が映画の題材となるのは、多くの人にとってことばに出にくいものであるとともに、それが人生の一コマだからです。30秒にひとり、世界のどこかで誰かが自らの手で生を終わらせています。その人は、誰かの子どもであり、親、伴侶、または友人です。たとえば、身近に自死した人がいなくても、その痛みと格闘せざるをえない人を私たちは多く知っています。

アルバート・Y・ヒュー氏の父親は、重い脳梗塞を患い、その3ヶ月後に自死しました。その喪失感と向き合おうと努力するアルバートのことばです。「自死を選ぶ人の多くは、鬱や苦しみの中で、自分は本当にひとりぼっちだ、誰も自分の気持ちなんかわかってくれないと思っている。実際は、同じように感じ、同じように闘ってきた人はたくさんいるのに——。もしも彼らが、自分と同じ状況にいる人々のことを知っていたら、生きつづける希望を見いだせたかもしれない。同じように、遺された私たちも、自分の気持ちは誰にもわかってもら

えないという嘘を信じてはならないのだ。このトラウマを抱えているのは私たちだけではない。ほかの人たちも同じ悲劇を経験し、嵐を乗り越えてきた。彼らが生き抜いてこれたのだから、きっと私たちも生き抜くことができるはずだ（一）

自死遺族は、自分が決してひとりではないことを知ることが大切です。黙ってひとりで苦しまなければならないことはありません。愛する者を自死で見送った人には誰にも堪えがたい喪失の物語があります。遺族ならおわかりでしょう。あなたも何らかの答えを探して本書をお読みかもしれません。あなたはひとりではありません。他にも多くの遺族がいます。あなたのいるところにかつており、あなたの歩いている道を歩き、感じていることを感じ、そして生きることをすでに選び、いまもなお選び続けている遺族が。彼らは自分の味わった痛みを他人が味わうことなど望まないものの、自らに癒しをもたらした生き方や、先に逝った愛する者を尊ぶ生き方をゆつくりと学びつつあります。本書を読み進める際に、これがカウンセリングや自助グループに代わるものではないことを心に留めて下さい。家族に自死された後の特別な悲しみは複雑ですから、遺族は助けになるものなら何でも利用することが必要です。

①問題の大きさ

「知恵が多くなれば悩みも多くなり、知識を増す者は悲しみを増す（伝道者の書1章18節）」このことは、自死の多さとその影響に向き合う者にそのまま当てはまります。「死は忌まわしいものの避けるべきものとされ、礼儀正しい者が人前であからさまに口にするこばではなくなった⁽²⁾」それが現実であるなら、自死は、誰もが知つていながら、知らない振りをしたくなる種類の話題です。「自死は、人知れず起きることが多いが、人に知られずにすむことではない⁽³⁾」毎年、全世界で百万人を超す自死者がおり、その衝撃と格闘せざるをえない遺族が少なくとも6人から10人以上残されます。米国内だけで毎年約3万2千人の自死者がいます。これは17分に1件で、自死は死因の11番目です⁽⁴⁾。米国では毎年HIVや殺人の犠牲になるより自死者のほうが多いのです⁽⁵⁾。米国だけで五百万人以上の自死遺族がいて、今年1万2千人の子どもが新たに自死遺児となると推計されます⁽⁶⁾。これだけでも驚くべきことです。1件の自死につき、その25倍の未遂があることが知られています。そして、すべての背後にある絶望の大海については、数字には表せません（日本の統計は巻末ノート参照）。

危険度の高さ

自死する危険が高いのは誰でしょう。例外はあるものの、性別、人種、年齢はすべて要因です。

性別 自死する男性は女性の4倍ですが、未遂者は女性が男性の3倍です。数値が一致しないのは、男性のほうが致命的な手段を使うためです。男性は60%が銃、女性は薬物の過剰摂取が多い(7)。

人種 アメリカ人の自死する確率は、白人が他の2倍です(8)。

年齢 1992年以来、若者の自死率は斬減しているものの、15歳から24歳の死因の3番目で、22歳から34歳では死因の2番目です(9)。驚くべきことに、年齢とともに自死率は上がり、65歳以上ではかなり高まり、身体の病気があったり、伴侶と離婚や死別した人ではさらに高まります(10)。実は、自死の危険の最も高いのは、65歳以上の白人アメリカ人男性です。

死を願う人々の絶望感はさておき、自死の真の犠牲者は故人ではなく、故人が自ら招いた死に直面させられた人々で、彼らをサバイバー(狭い意味では遺族)と呼びます。

苦しむのは誰か

自死者がサバイバーの心に与える影響は、自爆テロの巻き添えを食らった犠牲者の心身に与えるものにも例えられます。身近な家族は、体だけでなく心にも深い傷を負いますが、地域社会もまた影響を免れません。

• 直接の家族が、第一の、明らかな犠牲者です。ある40代の女性は、母親の反対を押し切っ

て出かけたデートから戻った時、寝室のクロゼットで縊首いしゅしている母親を見つけた驚愕を語りました。17歳でした。以来、彼女は自分の判断が正しかったかどうかを自問し続けています。

ある父親は、12歳の息子に宛てて遺書を書きましたが、そこには仕事を終えた母親が帰宅後に処理しなくてすむよう、地下室での散弾銃の発射による「ごたごた」をきれいにするようにとありました。地下室の床と壁を自分の手できれいにしてから半世紀を過ぎても、心とたましいにシミは残ります。今も彼はその遺書をタンスの引き出しの奥にしまっていて、少なくとも父親の最後の望みだけはかなえてあげたのだと自分に言い聞かせています。しかし、サバイバーは家族に限りません。

職場の人や学校関係者も苦しみます。生徒が自死すると、他の生徒ばかりか、教師、行政、その他の職員にも影響を与えます。実際、学校全体がサバイバーの共同体になります。

息子が大学2年生のときの寮の4年生が、春休みの間に自死した時の経験を思い出します。キャンパスに戻ると、大学の雰囲気が一変していました。チャペルの様子も違い、教授たちも動揺し、学生たちは夜更けに至るまで話し込んでいました。言わば、「自死のあとで」というクラスを、申し込みなしに皆が受講していたようなものです。

自死者が礼拝していた教会でも、「神はなぜ助けてくれなかったのか」、「信じる意味と

はなんだろう」「あの人の信仰の何がまちがっていたのだろうか」などと疑問を抱く人たちが出てくるでしょう。自死の後では、永遠の運命、失われた希望、赦しなどについての疑問も表面化することでしょう。

もし悲劇が自宅で起きたのなら、**近所の人も影響を受けます**。小さい頃に我が家の向かい側に住んでいた年輩者が自死したと、両親から電話で知らされたことがあります。その人は、とうに警察を引退し、病弱の妻を世話していました。おそらく自分たちの将来に希望を見い出せなかったのでしょう。ある晩、就寝準備をした後、使い慣れた拳銃で妻を撃った後、自らに銃口を向けました。顔を合わせなくなって何年も過ぎており、距離があつたにもかかわらず、私も影響を逃れられませんでした。幼い時からなじんでいた穏やかな街角は、大きなダメージを受けました。彼のとりかえしのつかない行いは、両親をはじめ、近所の人たちに深い悲しみを残しました。

② 荒れ狂う感情の波

「自死は、苦痛を消し去ることをしない。嘆き悲しむ遺族の肩にそれを移し替えるだけだ（アングレース・シャイニン）」

自死遺族の負う傷は、望みも予期もしなかったもので、圧倒されるほどに強いものです。そ

れまでの平穏な日々を突然襲うこの出来事は、備えをしようにもできない種類の体験です。

カーラ・ファインさんの夫は、勤めているクリニックでなくなりました。同じような自死遺族が自助グループで分かち合う堪えがたい苦しみを、カーラさんはこう書きました。

「私たちは、舵を失った船さながら、何が起きたのかもわからずにミーティングの部屋に入りました。私たちは遭難者で、大事な人たちを救えなかった自責の念に苦しみ、生きていることと見捨てられていることを恥じていました。希望のないことに呆然とし、悲しみつつもわき上がる怒りに混乱していました（11）」

大嵐の際、海岸線に絶えず打ち寄せる波は、荒れる海に何もかも引き込む強い流れを引き起こします。引き波にさらわれた人は、そのこわさを知っています。引き波に捕らえられたら、泳ぎの達人でも危険です。感情の引き波は、自死遺族にとってさらに危険です。感情の波があとからあとから遺族を襲い、足をすくい、すべての力を奪います。圧倒されて、再び正気と平静を取り戻すことはあるのだろうかと思えます。この荒れ狂う感情には、以下のものが含まれます。

ショックと否認

深く傷ついた喪失体験の初期には、ショックは情緒的なクッションの役目を果たしてくれま

す。ある遺族は言いました。「以前の感覚がよみがえるまでに数週間かかりました。シヨック状態のおかげで、この惨状をもろに受けとめずにすみますから、正気を失うことはありません。とんでもないことが起きたことは承知していますが、衝撃はある程度までやわらげられます」^{〔12〕}

感覚麻痺と混乱状態

すべてのことがあてにならないと感じます。痛ましい現実と、互いに矛盾する感情が、サバイバーの混乱を深めます。感覚が麻痺し混乱しているのが普通の状態です。この混乱状態をC・S・ルイスは、「一種の透明な毛布が世の中と自分の間に垂らされていたかのようだ。だれの言うことも受け入れられない」^{〔13〕}と表現しました。

怒りと悲しみ

怒りと悲しみが複雑に入り交じるのは、腹を立てている相手が、あなたが悲しんでいる故人その人だからです。あふれる怒りと押しつぶされるような悲しみに短時間で次々に襲われ、心身ともに疲れ切ることもあります。

拒絶感

身近な人に自死されると、この上なく見捨てられたように感じます。最も残酷な別れ方と言えるでしょう。愛されているのかどうか自信がないという問題があったなら、そのよ

うな形での別れ方をされたことで、自分はやはり愛されていなかったのだ、そうでなければあの人は、あのような別れ方をしたはずがないという結論を出すことになります。

敗北感と罪責

サバイバーは、敗北感にさいなまれます。客観性を失い、「自分がもつとまじな親（伴侶、子ども、友人）だったら、あの人は死ななかつただろうに」と考えます。サバイバーが、親、伴侶、医師、看護師、カウンセラー、牧師など、援助する立場だった場合にはなおさらです。自死の世間体の悪さも、サバイバーが負っている深い悲しみの傷口に塩を塗ります。「私たちは、亡くなった相手から見捨てられたという気持ちを抱くだけではなく、自死の事実を快く思わない人々からも疎んじられ、避けられていると感じることがある⁽¹⁴⁾」

マーガレット・アトウッドは、小説『^{くら}昏き目の暗殺者』においてこの種の非難について書いています。「ふたりに咎がないのはわかつているが、彼らも生きているのであり、人間、生き残った者は誰しも咎を受けるものだ。こうした事柄においては、それが鉄則である。不公平だが、どうしようもないこと⁽¹⁵⁾」

「自死という事件に見舞われたあと、残された人々の中に罪責感が生まれ、それが彼らの心をむしばむことも少なくない⁽¹⁶⁾」一般に悲劇のサバイバーは、あの人が死んで自分

が生き残っているだけで申し訳ないと感じることが多いのですが、自死遺族も同じです。彼らはこの不条理な死を止められたかもしれない仮定の条件、すなわち「もし私がゝたら」「もしゝがゝていれば」と思い、悔い、考え込むという悪循環に陥ります。自責の念に火をそそぐのが、自分が悪いという思いです。愛する者の自死は私の落ち度ではなかったのだと理解するようになると、こういう感情は次第に薄らいでいきます。

悲嘆は、身を切られるほどつらい反応です。「悲嘆の段階」について書かれた多くの書物がありますが、トラウマを起こすような悲嘆は、必ずしも決まりきった段階を通るわけではありません。「段階」ということばを聞くと、予想可能な一連の形式を連想しますが、実はこれは誤った考えなのです。

C・S・ルイスは、通常の悲嘆について言っています。「悲しみの中では、何物も『釘づけ』にはならぬからだ。たえず、一つの局面を脱しても、きっと元に戻るのだ。転々と。すべてが繰り返す。わたしは輪を描いているだけなのか、それとも螺旋上を進んでいると考えるだろうか(17)」それが通常の悲嘆だとしたら、自死はことばにならないほど悲嘆の度を増します。

サバイバーを圧倒する悲嘆の大きさは、愛する者のなくなり方にも影響されます。自死

による悲嘆が不安定で一貫性がないのには多くの要因があります。すでにあげたすべての感情が邪魔をして、健康な悲嘆のプロセスを妨げるのです。

突然で予期できない種類の出来事が、突然にサバイバーを襲います。大切な人を喪った衝撃と、かならず来る「なぜ？」という疑問にさいなまれ、喪失体験を自分なりになんとか理解するのが遅れます。愛する者の最後の姿を発見した人は、心のスクリーンに刻まれた残像に昼も夜も悩まされます。命を絶った方法の激しさもトラウマの程度を強めます。

サバイバーの悲嘆からの回復を妨げる最たるものは、愛する者に最後の自傷行為を目撃することを余儀なくさせるという想像を超えた残酷さかもしれません。愛する家族から強要されたこの苦痛は、遺族にとってあまりにもつらいものであり、正気のままでいられること自体が驚くべきことです。しかし、それでも遺族は生き延びます。生き延びて、生きることと愛することを学びます。ただし、たましいをえぐる多くの容赦ない疑問があるため、いやしの旅路は陰しく曲がりくねったものになります。

③悩ましい疑問の数々

「多くの死は遺族に仕事を残すが、自死以上に多くの仕事を残す死は他にないだろう⁽¹⁸⁾」

自死遺族は愛する家族の突然の死去に足をすくわれるばかりか、疑問の一斉砲撃にもさらされます。それには答えのあるものもあれば、ないものもあります。「なぜか？ どうすればよかったのか？ どうしてわからなかったのか？」これらは茫然自失のサバイバーの心をかき乱す疑問の一部です。理解できない事態をなんとか理解しようと答えを探し求めます。しかし、万が一答えが見つかったとしても、世を去った家族が戻ってくるわけではありません。

ケイ・レドフィールド・ジャミソン氏は、サバイバーがたどらねばならないつらい旅路を次のように描いています。「自死は人々をやさしい気持ちで臨終の枕辺に呼びあつめることのむずかしい死だ。それはまわりの人々の人生と信念を引き裂き、残された人々を長い荒廃の旅へと誘いだす。その旅の核心は『苦悩に満ちた探究』と表現されるものであり、人々は旅の途上でなぜ彼または彼女は死んだのか、それは残された者にどのような意味合いをもっているのか、と繰り返えし問うことになる(19)」

なぜ死を選ぶのか？

サバイバーが直面するもつとも悩ましいものは、「なぜ？」という疑問です。なぜ愛する者は、突然に人生を終わらせることを選んだのか。フランスの哲学者であり小説家のカミュは、『シシュポス神話』でこう書いています。「ひとつだけ、真に深刻な哲学上の問題

がある。すなわち自死だ。人生が生きるに値するか否かを判断することができれば、哲学の根本的な問題は解決するとさえいえる⁽²⁰⁾」

このおびたしい「なぜ」が、サバイバーがたどることになる旅路で最初にぶつかる問いかけです。サバイバーは、自死を引き起こしたのかもしれない深い理由にはふれなくとも、答えを探索することで前に進み、心の深い問いかけと格闘することができるようになります。

アルバート・ヒュー氏は、父親の自死に対する答えを捜した自らの旅路についてこう言っています。「遺された私たちは、ふと気づくと、明らかに自死の原因となった出来事を探し求めていることがよくある。もし何か原因を特定できさえすれば、自死という行為は理解不能なものではなくなると思うからだ。けれども私たちは、原因ときっかけをきちんと区別しなければならない。⁽²¹⁾」

アメリカ疾病管理予防センターも同意見です。同センターの1994年発表の報道ガイドラインでこれを強調しています。「自死は一つの原因や出来事の結果ではけっしてなく、むしろ多くの原因の複雑な相互作用の結果であり、ふつうは過去の心理社会的な様々な問題とかかわっている⁽²²⁾」

自死のきっかけになったとされがちな出来事が、真の原因だったことはまれです。なぜ人は自分の人生を終わらせようとするのか。それについて過度に単純化せず、かつなんらかの説明をするには、原因、きっかけ、そして潜在的要因の三つを区別することが役立つでしょう。

きっかけとは、誰もがいつかは直面する、有り体の、または時に悲劇的な出来事です。誰も何らかの「いばらとあざみ（創世記3章17－19節）」また「患難（ヨハネ16章33節）」と向きあわねばなりません。そしてその大きさに関わらず、幸いにもほとんどの人は自死以外の方法で失望や災難に立ち向かいます。死別、離婚、経済的困難、病氣、失業、あるいは失恋などがきっかけになったと言われることはありますが、それらは単にきっかけであり、究極の原因ではありません。

米国の漫画家ラルフ・バートンは、自らの遺書に「人生の困難は決行の時を早めるにすぎない……自死の原因ではない⁽²³⁾」と書いていました。

原因は、言わば心のOS、すなわち引き金に応答してその個人に下すべき選択を命じるソフトウェアです。原因は一つではなく、多面的で複雑です。それは、人が人生、自分、そして神について学んだことの核心部分に織り込まれて、人の選択能力を支配します。結

果として、本人を内側から動かしていた何ものかが、外側から崩壊するのです。原因やきっかけなどとは大切ではあるものの、他にも考えるべきことがあります。

潜在的要因とは、自死への思いを持ち、実行に走りやすい気質や遺伝的な弱さのことで、原因が「ソフトウエア」なら、これは「ハードウエア」です。90%から95%の自死は、鬱症状、双極性障害、境界性人格障害、そして統合失調症など、診断可能な何らかのメンタル疾患と関連していることで、ヨーロッパ、アジア、オーストラリア、米国などの調査結果は一致しています。そのうち、50%が鬱病であり、鬱に悩む人の自死率は一般の8倍となります⁽²⁴⁾。これらの遺伝的な潜在要因と葛藤する人々は、心の苦しみを紛らわそうと薬物やアルコールに手を出すがしばしばあります。ところが助けになるどころか、自虐行為への危険は急増します。確かに困ったことではありますが、それでもそのような病気に悩む人の大多数は自死衝動に屈することはありません。

きつかけ、原因、潜在的要因の間には複雑な相互作用があるため、その結論はサバイバーが求めているような明確なものにはなりません。

では、なぜ「なぜ」と尋ねるのか？

サバイバーは、少なくともしばらくの間は「なぜ？」と尋ねざるをえません。マーガレッ

ト・アトウッドは、その絶え間のない探求について言っています。「動機になるのは、好奇心だけではない。愛や、悲しみや、絶望や、憎しみも、われわれを衝き動かす。われわれは死者をも容赦なく偵察する。彼らの手紙を開け、日記を読み、ガラクタを漁って、自分を置き去りにしていった相手から、ほのめかしやら、別れの言葉やら、なにがしかの説明を得ようとして——いわば個人の鞆を抱えて取り残されるわけだが、その鞆は間々思ったよりずっと空っぽなものである(25)」手がかりを捜そうと努力するサバイバーは、「死ぬしかないと思うなんて、一体あの人は何を感じ、また考えていたのか？」と自問します。

何が死を選ばせたのか？

人に死を決意させた最後の心や思いは、誰にもわかりません。しかし、死んでしまったいほど苦しいと吐露した人が書いた率直な思いを読むと、内面に逆巻く苦しみをよく表すと思われる自暴自棄と歪んだ決意が見てとれます。

自・暴・自・棄

T・S・エリオットは言っています。「人は、多くの現実には耐えられない(26)」

墮落した世の現実には、私たちをついには神への信仰が絶望に追いやります。自らの命を奪ってしまう人の自暴自棄の思いには、堪えがたい心痛と忍びがたい孤独感、そして圧倒的な絶望感などが含まれるでしょう。堪えがたい心痛は、慢性の肉体的苦痛にも勝ります。心

の苦しみは自死を願う者が基本的に持つている要素です。死にたいという気持ちを実行に移すことは、かなわない願いと乗り越えがたい喪失の痛みからの最終的な逃避です。

キリストよりも二千年前、ヨブという人は死にたいほどに苦しんで叫びました。

「なぜ、苦しむ者に光が与えられ、心の痛んだ者にいのちが与えられるのだろう。死を待ち望んでも、死は来ない。それを掘り求めても、隠された宝を掘り求めるのにすぎないとは。彼らは墓を見つけると、なぜ、歓声をあげて喜び、楽しむのだろう。……実に、私は食物の代わりに嘆きが来て、私のうめき声は水のようにあふれ出る。私の最も恐れたものが、私を襲い、私のおびえたものが、私の身にふりかかったからだ（ヨブ3章20－25節）」

自死願望のある人も、普通はためらうものですが、ある時点で死が魅力的になります。ほとんどの人は必ずしも死にたくはないものの、もはや自分にとって堪えがたいものとなった苦痛を抱えて生き続けたくなくなります。

忍びがたい孤独感が絶望を増します。おおよそ人の望むものは、家族や気のおけない仲間とつながっているという信頼感と無縁ではありません。自死願望のある人は孤独で、自分自身の苦痛という闇にしばられていることが多く、神からも、愛情をもらいたい人々からも見捨てられたと感じます。

詩篇88篇には、神に見放され（5節）、最も深い穴にひとり置かれ（6節）、親友から遠ざかった人（8節）の苦悩が語られています。詩人は叫びます。

「主よ。なぜ、私のたましいを拒み、私に御顔を隠されるのですか。……あなたは私から愛する者や友を遠ざけてしまわれました。私の知人たちは暗い所にいます（14、18節）」

知人の助けや支えがあっても、苦痛を忍ぶのは大変です。しかし自死願望のある人が見捨てられひとりになったら、希望は消え果てます。

人生の苦痛と喪失が堪えがたく思われるとき、恥に満ちた結果が避けられないとき、そして自分の世界が手がつけれないと思えるとき、圧倒的な絶望感がおとずれます。死にたい人がよく抱くのは、「どんなにがんばっても、もうくは変えられない。自分は失敗した。生きる価値がない」という思いです。もはや打つ手がないという幻想にとらわれた人は、ひとりでは手に負えないと思えることに公然と立ち向かう気力はなくなり、自己嫌悪に覆われ、消え去りたいと願います。苦痛と孤独から逃れる唯一の道は死になります。

「いずれ事態は改善されるという信念があるかぎり、人は鬱に耐えられる、あるいは鬱を容認できるものと考えることができる。しかし、いったんその信念にひびが入ったり、信念自体が消滅したりすると、自死が選択肢として浮かびあがってくる（27）」箴言13章12

節は、失望が心を病ませると言います。「期待が長びくと心は病む。望みがかなうことは、命の木である」

願いが満たされないまま放置されると、絶望が心をむしばみ、生きる意欲がそがれます。

歪んだ決意 自己保存こそが自然な感情で、自己犠牲は習得するものです。しかし、自

ら死のうとする決意は、怒りで盲目になり絶望で様変わりした暗い心の産物です。生きる苦痛から楽になりたいというのが、死ぬという決意の最も明らかな形でしょう。芥川龍之介は、遺書にこう書きました。「僕は勿論死にたくない。しかし生きてゐるのも苦痛である(28)」

アサフは、悲しみやねたみを抱いたときの自分の反応を、「愚かで、わきまもなく」「獣のようでした(詩篇73章21―22節)」と表現しました。悲しみ恨む心が神への信頼に向かうのではなく、愚かな発散を求めることがあることを詩人は知っていました。死にたい人は、苦しみのさなかで戦って助けを叫び求めるのではなく、助けを得る望みを失い、あきらめます。今すぐにと助けを要求するのは、結局、これ以上神の助けを待ちつつ苦しむことはしたくないと、神の時間が満ちてくるのを拒むに等しいのです。

死ぬ決意のもうひとつの暗い面は、復讐という動機もあり得ることです。死を選ぶ人は自分の苦しみを終わらせたいだけであり、人を苦しませたいわけではないと多くの人は思

いたいのですが、必ずしもそうとは限りません。解決などありえないことをだめ押しするかのように、これ見よがしにドアをバタンと閉めるような死に方もあります。このように見ると、自死はこのうえなく残酷かつ尊大な行為です。

あるサバイバーのことばです。「愛する者が自死したのは、耐えがたい苦痛から逃れるための自暴自棄にも等しい必死のあがきだったということはしだいに理解していくものの、彼らの苦しみが死によって消えたのではなく、自分たちの手元に残されていたと感じる遺族もいる(29)」

残された苦悩が、偶然ではなく意図的なものだということがあります。場所、タイミング、その方法が、ひとつのメッセージとなるような演出も可能です。遺族は、決してぬぐえない汚点をつけられたかのように感じます。死を選んだ家族が、「残りの人生をおまえとともに過ごすよりは、死んだほうがましだ」「私は充分なことをしてもらえなかった」「どうして私をそんなに苦しめたの？」などと言ったかのように……。

自死がづらいのは、遺族に心の傷と世間体の悪さを残し、かつそれが決定的で公然の拒否と言えるからです。自分の苦しみからの解放と復讐とを同時に求める自死者は、二度と人を信じるのかと怒っています。そのような場合の自死は、期待したものや欲しかった

ものを与えてくれなかった世間と神とに対する最後の反抗心の表れです。

これとは対照的に、ダビデ王は苦しみのときに、自分の苦悩からの助けを得ようというやりむしろ救ってくださいる神を待ち望みました。

「私は苦しみの中に主を呼び求め、助けを求めてわが神に叫んだ。主はその宮で私の声を聞かれ、御前に助けを求めた私の叫びは、御耳に届いた。……主は、いと高き所から御手を伸べて私を捕らえ、私を大水から引き上げられた。……主は私を広い所に連れ出し、私を助け出された。主が私を喜びとされたから（詩篇18篇6、16、19節）」

愛する者は今どこに？

この質問の背後には、現在の慰めを願う心といつか再会したいという希望があります。ある教会では、自らの命を奪う者は赦されがたい罪を犯したのだから、天国には行けないと教えているものの、悩む者が自暴自棄の結果としてしたこのために神のみもとに行くことはできないと示唆するみことばは聖書にありません。天国に入る唯一の条件は、神がさし出された救いを信仰によって受け入れることです（ヨハネ1章12節、3章16節、エペソ2章8－9節）。ひとたび神の家族の一員となったら、その人をキリスト・イエスにある神の愛から引き離すことができるものは何もないというのが神の約束です（ローマ8章35－39節）。

やぶれかぶれの自己破壊的行いさえ例外ではありません。

なぜクリスチャンが死にたくなるのか？

クリスチャンはキリストに望みを置いているのだから、鬱症状になったり絶望したりするはずはないと誤解する人が多くいます。しかし、私たちはイエス様を信じる特権を与えられただけではなく、その栄光のために苦しむ特権も与えられたことを忘れてはなりません（ピリピ1章29節）。

聖書は、クリスチャンが絶望することはないとか、自分の命を終わらせたいという誘惑から免れるなどとは教えていません。有能なクリスチャンの指導者であったパウロが困難に遭って苦しみ、「非常に激しい、耐えられないほどの圧迫を受け、ついにはいのちさえも危くなり、ほんとうに、自分の心の中で死を覚悟しました（コリント第二十一章8節）」と言ったのなら、私たちの誰もが暗黒の時には絶望する可能性があります。

イエス様も、弟子たちには当然受けるべき「患難」があると預言され（ヨハネ16章33節）、「盗んだり、殺したり、滅ぼしたりする」（同上10章10節）邪悪な敵について警告しました。ですから、ヘブル12章2～3節の筆者は、私たちが人生の戦いで「元気を失い、疲れ果てしまわないため」、忍耐の模範としてのイエス様から目を離さないようにと熱く勧めるのです。

人生は元通りになるか？

いえ、そんなことはありません。自死の前後で、家族の人生はまったく変わります。愛する者がすでにいないことで、サバイバーの心にぽっかり穴があき、少なくともこの世では二度と埋まることはありません。あるサバイバーがこのように言いました。「愛する者の自死によって、わたしたちは人生の再出発を余儀なくされる。それまで抱いていた信念、価値観というものが、自分が愛し、依存し、慈しみ、育んできた人間が自らの意思のもとに永遠の旅立ちをしたことによって、土台から揺さぶられるのだ。……残された私たちは、その取り返しのない決意を、しかたなかったとして洩々受け入れるのみならず、彼らがし残していった仕事を片づけねばならない⁽³⁰⁾」

どうしたら神への信仰を取り戻せるか？

悲劇に見舞われると、神はなぜこんなことを許されたのかとか、これに何かよいことがあるのだろうかと疑うのが常です。『悲しみをみつめて』でC・S・ルイスは言っています。「世界に苦しみがあるのは、神がいなかったことの証明ではない。いや、神は苦しみを通してご自分を知らされる⁽³¹⁾」神の子たちが、悲しみと絶望という砂漠を通って新たな喜びと希望の約束の地に行きたいと神にゆだねるとき、神の栄光がもつとも表されます。

④ 前に進む

「自死は、ほかのどんなかたちの死とも似ておらず、残された人々はその現実と闘う過程で、ほかに類のない苦しみと直面しなければ遺族の心にいつまでも残るでしょうが、遺族の人生について最終的な決定権を持つてはいません。前に進むことにより、私たちは単に生き延びるだけでなく、再び生きることが学ばず自由を味わうことができます。」

「主は心の打ち砕かれた者をいやし、彼らの傷を包む。……
主を恐れる者と御恵みを待ち望む者とを主は好まれる」

(詩篇147篇3、11節)

あるサバイバーは言いました。「家族にぽつかりと穴があいてしまったことは誰も忘れていません。これからも忘れないでしょう。でも愛する家族の死によって穴があいたというだけで、それが自死だったことにはもうとらわれなくなりました。ここまで来るには長い時間がかかりましたけどね。他の自死遺族も同じらしいです(33)」

サバイバーが前に進むには、答えの出ない問いをあえて脇に置いて、喪失を悲しみ、再び人を信頼し、愛し、愛する者の思い出を大切を守ろうという決意が必要です。

答えのない問い

前に進むためには、すべての答えを得たいという願いを諦めねばなりません。アルバート・ヒュー氏は、遺族が決定的な答えを期待するのはどだい無理な話なのだと、つらい現実を受け入れるようになる過程をこう表現します。「私たちは家の売買契約を完了させることはできるが、人の一生を完了させることはできない。過去を後ろに追いやつて、小さな箱に封印することは、愛する人の思い出を汚すことになる。こんなことは起こらなかったのだと偽ろうとすることだ。それは一種の否認である。そうではなくて、私たちは起きたことを認め、それが悲劇的な出来事であることを認め、それが私たちの人生を永久に変えてしまったことを認めよう。私たちは変えられた者として、今や生と死を違った目で見るとして生きつづけていくのだ。……『終わ^{クローズ}り』は見つからなかったが、『神が近く^{クローズ}にえられること』を経験したのである(34)」

自死者を悼む

自死遺族に通常の悲嘆は当てはまりません。戦争、レイプ、暴力的犯罪の犠牲者と同じ

ようなPTSD反応を示す人が多いのです。愛する者の死の責任を問われるのを恐れて、沈黙のうちに苦しむ人も少なくありません。この恐れが、自死につきまとう世間体の悪さとあいまって、サバイバーの経験する孤独を複雑にしています。一般的な悲嘆をもとにこのトラウマを理解しようとすることは無理な相談であり、個人差もあります。深い悲嘆に対処する訓練を受けた人の助けが必要となることも珍しくありません。

いやしはふつう、ひとりでに起きるものではありません。いやしの道を少し先に行っている安心できるグループの中で、沈黙が破られ、孤独感が溶かされていきます。すべての慰めの神は、その慰めを受けたサバイバーに、これから旅路を歩みだそうとしている他のサバイバーを慰める力を与えます（コリント第二一章3―7節）。ともに苦しむサバイバーが自分の物語を語り、慰めと希望を他のサバイバーと分かち合うとき、キリストの慰めがあふれるのだとパウロは言います。

書くという作業も、サバイバーが自分の物語を語る時に使える方法です。他人に面と向かっていきなり話すより、先ず書くことが助けになる人もいます。手紙という形もあるでしょうし、祈りでもいいのです。心を神に注ぎ出すことで、サバイバーは神への信頼を表現し始めます。神は力強い愛の神で、唯一の避け所です（詩篇62篇8、11、12節）。生傷の

ような当初の鋭い心痛は、しだいに愛する者の早すぎた死を悔やむという鈍い痛みにとつて替わります。

再び信仰に立つ

身近な者の自死というトラウマに突然襲われたと感じるサバイバーは、往々にしてことに人間関係で、自分の判断を信じられなくなります。自らの判断力に対する自信が揺らぎ、「寝耳に水だった」「そばにいなから、どうしてわからなかったのか」などという自責の念に襲われます。すべての人間関係はどちらにも落ち度があるもので、自死が他の誰か一人のせいで起きたということは決してありません。20歳の息子の自死のあとで、ジャック・ボルトン氏はこう書きました。「人生でこれほど疲弊した経験はないが、同時にこれほど他の人に希望を与えることができた経験もほかにない⁽³⁵⁾」悲劇的な喪失体験をも人生の一部として受けとめるなら、それは私たちの痛みと苦しみをご自分のものとして経験された神への信頼を深める貴重な機会となります（ヘブル2章10節）。

再び愛する勇氣

「思いもしない贈りものが、悲劇の灰の中から出て来ることがよくある⁽³⁶⁾」預言者イザヤは、嘆きの灰の代わりに頭の飾りを与え、憂いの心の代わりに賛美の外套を着けさせて

その民に希望を与えようとする神のあがないの心を語ります（イザヤ61章3節）。

「身近な人に自死されると、いのちは当てにならないもので、いかにいのちが大切であるかに誰もが気づきます。今あるいのち、与えられている関わりを、できるだけ豊かに、できるだけ長く味わい楽しまねばと思うのです（37）」愛するとは、近づくこと、近づくことには危険もある。しかし、神が私たちを愛されたように人を愛そうとするなら、危険は避けられません。神は、私たちの世界に來られ、いのちを注ぎ出すという最大の危険を身に負われました（ヨハネ3章16節、ローマ5章8節）。つまるところ、私たちがよりよく生き、再び愛する危険を負えるのは、神に愛されているがゆえです（ヨハネ第一4章10－12節）。

ほほ笑みを取り戻す

やがてサバイバーの顔にも笑みが戻り、幸せと考えるようになります。笑いが戻ることは雪解け、つまり凍り付いた心が溶け、希望と新しいいのちの再生である春に戻った最初のしるしです。自分が笑っていることに気づいたサバイバーは、先に逝った愛する者を裏切ったように感じるがあります。しかし、喜びや幸福感は、裏切りではなく、新しい種類の日常、痛みによってかき消されない希望を知ることからくる笑いを取り戻したただけなのです。

尊厳をもって思い出す

前進とは、愛する者がどう死んだかではなくどう生きたかを思い出すことです。愛する者の死に方に心を奪われ、深く愛する者を喪った事実が見えにくくなるのがよくあります。なぜ自分が悲しむのかを思い出すことが大切です。深く悲しむのは、深く愛しているからです。深く愛していなかったら、たいして苦しみもしません。悲劇的な終わり方を否定せずに、愛する者の記憶すべき思い出を語ることが、秘密を秘密のままにしておくことに優ります。真実を語ることは、愛する者の人生を追悼し、悲しみのさなかでも希望を与えてくださる神をあがめることです。

⑤ サバイバーを支援する

あなたが自死のサバイバーのためにできるこ

とはあるでしょうか。自死についての理解が不足しているからといって、悲しみの中にいる人を見て見ぬ振りはしないでください。遺族がもつとも必要としているのは、ことばではありません。悲しんでいる人と共にいることだけでも、思ったより意味のあることです。痛みを覚え混乱している人と共にいるだけで、ひとりでは負いかねる重荷を負う手助けになります（ガラテヤ6章2節）。

チャールズ・バラード牧師は、神学校在学中に父親を自死で見送りましたが、今は、牧師、自死遺族として、家族の自死という現実に向き合う人を支援する人のために助けとなるような次のことがらを挙げています（38）。

共にいる 共にいることは、ことばをかけるより有効なことが多い。

正直である 現実を否定しても誰の助けにもならない。事実が明らかにされるに従い、正直に心を込めて対応する。

耳を貸す 語られることばだけでなく、その背後にある感情に注意を払う。

無条件に愛する あなたの愛は、遺族にとって神が見捨てておられない確かな証し。

責めない 責めことばは恥を呼び起こす。遺族の重荷をこれ以上増やさない。むしろ、責める人から守ってあげる。

あせらない いやしには時間がかかる。時間は、人によって違う。

⑥ 危機的な人を支援する

死にたいと考える人がいたとしたら、どうすべきでしょうか。まずは、あわてないこと。自

己破壊的な思いに苦しむ人に提供できる最大の贈りものは、真摯な関心を寄せ、時間を取っ

て耳を傾けることです。

危険なしるしに気づく

自死を考えている人は、直接的または間接的に、聞く耳のある人には、「これは危ない」と思わせることを言うものです。例えば、

- ・ 自死や死について口に出す
- ・ 「死ねたらいいのに」「何もかも終わりにするから」などと言う
- ・ 「生きる目的って何?」「わたしのことなんか、もうじき心配しなくてよくなるから」「僕がいなくなっても誰も悲しまないよ」などと間接的に言う

・ 友だちや家族から孤立する

・ 人生は無意味だ、希望がないと言う

・ 大事にしていたものを人にあげてしまう

・ 鬱的だったりひきこもり気味だった人が、突然意味もなく明るくなる

・ 外見や衛生にかまわなくなる

情緒的な問題がかつてあったり、アルコールや薬物を濫用していたり、未遂行為がすでにあつたり、家族親族に自死者がいる場合は、右のしるしは特に危険です⁽³⁹⁾。

感情に注意を払う

口から出ることだけではなく、表面下にある感情を聞き出してください。くれぐれも理屈に訴えないように。理詰めでは考えられない状態なのです。普通の人の健全な観点を失っているのですから。何を言ったらいいのかと考えるのではなく、相手に口を開かせる質問をするように。耳を傾ければ、さらにあなたを信頼して心を開くでしょう。

痛み（悩み）を知る

自死の恐れのある人に対するもつとも重要なことばがけは、「どんな悩みをお持ちなのですか」と「私にできることがあれば、喜んでいたしますよ」です⁽⁴⁰⁾。死にたいと考えている人のほとんどは、本当は死にたいのではなく、苦痛を終わらせたいだけなのです。今の苦痛を声に出してみるよう勧め、その重荷の一部を担いたい（ガラテヤ6章2節）という気持ちを表すことで、苦痛を和らげるために何か突拍子もないことをしなければという思いを鎮められます。

別の解決策を出す

死を考えている人は、苦痛や状況や目の前の選択肢などによって、追いつめられたように感じています。死ぬ以外の出口が見えません。たとえ小さくても、もうひとつの選択肢

が見えるようにドアを開いて見せることで、死ぬ以外に苦痛を終わらせる解決はないという強い思い込みを手放すきっかけになります。

責めない

責めことばは、もう聞き飽きているでしょう。「死にたいなんてわがままだ、間違いだ」ということばはもう耳にしています。間違っていることは百も承知です。

時間をさく

死を考える人の多くは、家族や友だちや同僚や、教会員からさえ忘れられたと感じています。他者との意味あるつながりを失っています。それも自らが作り出した孤独なのでしょう。しかし、彼らの話、愚痴、絶望感、孤独感、また痛みを聞く時間をさくことによって、ますます暗くなるかに見えるその世界にいくばくかの光を与えることになります。少なくとも誰か一人が心配してくれていると知ること、愛される希望が目覚めます。それが本当ならば、人生はやはり生きるに値するのだと思えるかもしれません。

つなぐ

自分の限界をわきまえましょう。ヒーローや専門家になる必要はありません。すでにあげた危険信号がいくつか見えたなら、自死願望に理解があり必要な安全とそのための支援

を確保できる専門家につなげるまで、目の前の相手と一緒にいて守ります。信頼できる牧師、カウンセラー、ソーシャルワーカー、または医師に連絡して治療を受けさせます。誰とも連絡がつかないなら、いのちの電話や119番に電話します。自死の危険から守ることのできる人につなぐまでは彼らをひとりにしないでください。

⑦希望―生きる理由

人は希望を失うと、越えてはならない一線を越えてしまいます。希望なしには誰も長くは生きられません。使

徒パウロは、人生の三つの徳である「信仰と希望と愛」の真ん中に希望を置きました（コリント第一13章13節）。信仰と希望と愛はあいまって、生きる理由になります。根拠のある信仰があれば、人生の喪失や嵐に直面しても、生き抜いていく力となる神様のすばらしさを信頼できます。そのような信仰に根ざした希望は、忍耐力となります。そして、パウロによれば「その中で一番すぐれているのは愛です」（同上）。愛する者のために生きようとする力となり、愛する者が世を去った後は、彼らを追悼して生きようとする力となります。

カスリーン・ノリスが、叔母マリーの自死という悲しみした後で詩人として生きていくと決めたのは、愛のゆえでした。「私が文学で生きようとしたのは、叔母のことを語るため、ま

たできればその名誉を回復したいと思ったからでしょう(41) 理解を越えた死に直面したにも関わらず、希望を見いだそうと探求したカスリーンは、神に対する信仰を新たにすることになったのです。死から希望と新たないのちが生まれたと言えるでしょう。

この世を去る決心をした人々を愛すればこそ、絶望したくなることがあっても、私たちは信仰と希望と愛によって神の助けにより生き抜くことで、故人に敬意を表せます。悲しみに圧倒されそうになったり、答えの見つからない疑問に悩まされる時には、次のように言われた方の腕の中に飛び込んでください。

「わたしはよみがえりです。いのちです(ヨハネ11章25節)」

「すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます。わたしは心優しく、へりくだっているから、あなたがたもわたしのくびきを負って、わたしから学びなさい。そうすればたましいに安らぎが来ます(マタイ11章28－29節)」

イエス様がご自分のところに来るものを助ける方法のひとつは、耳を傾けケアする愛を実践する人のもとに導くことです。万一、あなたや愛する人が、死への衝動にかられているなら、すぐにも助けを求めてください。信頼できる友人、牧師、カウンセラー、医師、病院、もしくは全国にある「いのちの電話」、また緊急なら警察に電話してください。生きる理由につながる信仰と希望と愛を見つけるまではあきらめないでください。

⑧ 牧会スタッフのために

精神的な問題を持つ人で、宗教関係者に助けを求める人は、カウンセラーや医療者に行く人の2倍だそうです⁽⁴²⁾。人生の多くの悩みに出会った人は宗教に導きを求めるのが自然ですから、人生に行きづまって死を思う時に宗教（アメリカの場合はキリスト教）に頼りたくなる人が多いでしょう。

牧師は、死にたいと思い悩む人の相談を受けることが珍しくありませんから、リスクの高い人を見分け、支援し安全を確保する効果的方法について訓練が必要ですし、自死防止の専門家をも知っておかねばなりません。教会の指導者は、自死願望のある人を支援する具体的なマニュアルを持っているべきです。そうすれば、牧会スタッフが自分の能力を越えて関わることを避

けられ、かつ自死衝動の危ない橋を渡りつつある人が、賢明で信頼できる導きを求めて教会に足を向けたときに、効果的な支援を提供できます。この事前準備として、助けを求めて来る人に十分な支援ができると教会スタッフが信頼する、地域のカウンセラー、ソーシャルワーカー、また医師などのリストを備えておくことも必要でしょう。それによって牧師・伝道者は、葛藤を抱えている人の目の前にある霊的な必要に集中し、いざという時には、誰にコンタクトするべきか、的確な判断を下すことができます。

巻末ノートおよび訳注

- 1 アルバート・Y・ヒュー著／佐藤知津子訳『あなたをひとりで逝かせたくなかった』いのちのことば社 2005年 二二六頁
- 2 J. I. Packer, *I Want To Be A Christian* (Wheaton, IL: Tyndale, 1977), p. 62
- 3 Fred C. Chay, "Pastoral Reflections On Suicide And The Local Church," in *Suicide: A Christian Response* (Grand Rapids, MI: Kregel Publications, 1988), p. 443
- 4 Kay Redfield Jamison, *Night Falls Fast: Understanding Suicide* (New York: Vintage Books, 1999), p. 309
警察庁の発表によれば、日本の自死者は1998年から2011年まで3万人台で、2012年と2013年は3万人を切った。(http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/sougou/taisaku/t_kaij5/pdf/s1-1.pdf)
- 5 Suicide Prevention Resource Center, *About Suicide* (www.sprc.org) 厚労省の人口動態統計による、日本の他殺による被害者は2013年に341人。(http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/2776.html)、自死者の1%強に過ぎない。厚労省エイズ動向委員会によれば2011年のエイズによる日本人死者は16人であった。(http://www.pref.gifu.jp/kenko-fukushiyaku-eisei-kansen/kansensho/sonota/aids/data/nihonH23.pdf)
- 6 (www.sprc.org) 米国の統計に比較して、「自殺実態白書2008第二版」は、2006年時点での日本の自死遺族総数を三百万人前後と見積もる。また2004年から2006年に遺族となった人の中で未成年の子どもを1万2千人前後と報告している。(http://www.lifeink.or.jp/hp/Library/whitepaper2_4.pdf)

- 7 (www.sprc.org) 厚労省の2003年統計によれば、日本では男女とも年齢にかかわらず「縊首」が大多数。男性の2番目がガス。女性の2番目が飛び降り。(http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyu/suicide04/6.htm#2)
- 8 National Center for Injury Prevention And Control (NCIPC), (www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suifacts.htm)
- 9 SPRC, *About Suicide*, (www.sprc.org) 厚労省の2011年の人口動態統計「性・年齢別死因の割合(5歳階級)」では、男性の場合20〜44歳で自死が死因の1位を占め、女性の場合は、20〜34歳で1位を占める。35〜44歳の女性では、1位の「悪性新生物」について自死が2位である。(http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/hengai1/kekka03.html)
- 10 NCIPC, (www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suifacts.htm) 厚労省の2003〜2011年人口動態統計によれば、男性では55〜64歳までの自死者がもっとも多い。同時期の女性では75歳以上がもっとも多くなっている。(http://www8.cao.go.jp/suutsaisaku/whitepaper/w-2013/html/nonpen/chapter1-03.html)
- 11 Carla Fine, *No Time To Say Goodbye* (New York: Broadway Books, 1997), p. 4
- 12 同右 p.157
- 13 C・S・ルイス／西村徹訳『悲しみを見つめて』C・S・ルイス宗教著作集 新教出版社1977年 五頁
- 14 アルバート・Y・ヒュー『あなたをひとりて逝かせたくなかった』四一頁
- 15 マーガレット・アトウッド／鴻巣友季子訳『昏き目の暗殺者』早川書房 2002年 六〇五頁
- 16 Kay Redfield Jamison, p. 295

- 17 C・S・ルイス『悲しみを見つめて』 八〇、八一頁
- 18 Dunne, McIntosh, and Munne-Maxim, *Suicide And Its Aftermath* (Norton & Co., 1987) p.179
- 19 Kay Redfield Jamison, p.295
- 20 Carla Fine, p. 214
- 21 アルバート・Y・ヒュー『あなたをひとりで逝かせたくなかった』 一一二頁
- 22 Kay Redfield Jamison, p.280
- 23 同右 p.86
- 24 ケイ・ジャミソン／亀井よし子訳『早すぎる夜の訪れ 自殺の研究』新潮社 2001年 一三三頁
SPRC, *About Suicide*, p.1` *Role of Clinical Social Workers and Mental Health Counselors In Preventing Suicide*, p.1
- 25 マーガレット・アトウツィ『暗黒の暗殺者』 一三三、一三三、一三四頁
- 26 T. S. Eliot quoted in *Suicide*, p.443
- 27 Kay Redfield Jamison, p.94
- 28 ケイ・ジャミソン『早すぎる夜の訪れ 自殺の研究』 一一二頁
- 29 Carla Fine, p.151
- 30 同右 p.215

- 31 C. S. Lewis, *Grief Observed*, (New York: Harper & Brothers), p. 76
 - 32 Kay Redfield Jamison, p. 292
 - 33 *Suicide And Its Aftermath*, p. 107
 - 34 アルバー・ヤー・ユーター『あなたをひとりで逝かせたくなかった』一九九二〇一頁
 - 35 *Suicide And Its Aftermath*, p. 89 [訳注] ボルトン氏の妻アイリス・ボルトンには邦訳書がある。『ミツチ隠れた贈りもの』(前掲書附録) エンティーエン]
 - 36 Carla Fine, p. x.
 - 37 Charles Ballard, "Pastoral Reflections On The Suicide of A Family Member," in *Suicide: A Christian Response* (Grand Rapids, MI: Kregel Publications, 1998), pp. 451-455
 - 38 *Suicide And Its Aftermath*, p. 158
 - 39 SPRC, *Recognizing The Warning Signs*, (www.sprc.org)
 - 40 E・S・シュナイエマン／白井徳義・白井幸子訳『自殺者のこころ』誠信書房 二〇〇一年七頁
 - 41 Kathleen Norris, *Dakota* (New York: Houghton Mifflin, 1993), p. 101
 - 42 SPRDS, *The Role of The Clergy In Preventing Suicide*, (www.sprc.org)
- 邦訳書がある場合は、努めてその訳文を引用した。尚、書名そのものに「自殺」が使われている場合を除いて、Suicideの訳には「自死」を当つた。

参考図書

ケイ・ジャミソン著／亀井よし子訳

『早すぎる夜の訪れ―自殺の研究』

新潮社

アルバート・Y・ヒュー著／佐藤知津子訳

『あなたをひとりで逝かせたくなかった』

いのちのことば社

カーラ・ファイン著／飛田野裕子訳

『さよならも言わずに逝ったあなたへ』

自殺が遺族に遺すもの』

扶桑社

ご注意

本冊子は、あくまで情報を提供するのみであり、カウンセリングや自助グループなどに代わるものではありません

ティム・ジャクソン氏は、ミシガン州の
ライセンスを持つカウンセラー。米国の
Our Daily Bread Ministries で働いている。

遺されたあなたのために ― 家族の自死のあとで

ティム・ジャクソン

2015 年 8 月 1 日 第 1 刷発行

監修翻訳 ナインの会（クリスチャン自死遺族自助グループ）

表紙写真 © Terry Bidgood

発行所 デイリーブレッド

発行人 田井淳子

住所 〒 630-0291

奈良県生駒市郵便局私書箱 46 号

TEL 0743-75-8230

FAX 0743-75-8299

Email: japan@odb.org

Website: <http://japanese-odb.org/>

聖書のみことばは、新改訳聖書第三版より引用。

©1970,1978,2003 新日本聖書刊行

When You Are Left Behind Surviving The Aftermath of Suicide

by Tim Jackson ©2007 Our Daily Bread Ministries • All rights reserved • Printed in Indonesia

転載・転記には、許可が必要です。

冊子是非売品です。デイリーブレッドは、特定の教会や教団ではなく、読者の皆様の献金によって支えられ、人生を変える聖書の英知を伝えています。

この冊子は、正統なキリスト教の教義に基づいて書かれたものです。エホバの証人、末日聖徒イエス・キリスト教会（モルモン教）、統一協会とは関係ありません。