



つらい介護の中で、死にたい！ 殺したい！

と思うほどのあなたの気持ちは、
同じ介護者として十分にわかります。
わかった上で、あえて、私たちは、
あなたに呼びかけます。

どうか、死なないでください！
どうか、殺さないでください！
生きましょう！

この呼びかけは、
認知症の人を介護した体験を持つ

「家族の会」会員から
寄せられた生の声です。
これを読んで、一人でも
「死なないでくれる」こと、
「殺さないでくれる」こと、
「生きようと思ってくださる」ことを
心から願っています。



私たちは、
死んでしまいたい、殺してしまいたいという思いの瀬戸際で踏みとどまりました。
そして、今、あの時踏みとどまって良かったと思っています。
ぜひ、私たちの声に耳をかたむけてください。

「この家から殺人者を出してはいけない」

何度、主人に「一緒に死にましょう」とお願いしたかわかりません。しかし、主人は「わしは死なん。この家から自殺者も殺人者も出してはいけない」と言いました。

(69歳・女性 香川県)

みんなが今より幸せに

母一人、子一人、その母が認知症になって6年。今まで、「自分さえ我慢したら」とがんばってきました。しかし、自分のストレスも体力も限界がきました。性格上、殺人は無理。毎日死ぬことばかり考えていました。でも今、みんなが今より幸せになる方法を探しています。

(41歳・男性 長野県)

夫の「おかあちゃん」の一言に

この人を殺して自分も死のうと夫の首に手を持って行った時、夫の口から「おかあちゃん」。その一言に我にかえり、手をゆるめ、ごめんね。その日から、夫と病気に付き合っただけでゆこうと決めました。

(77歳・女性 和歌山県)

「孫がかわいそうや」の老いた母の言葉に

殺すこと、心中することばかり考えていると実母に話しました。すると、「辛抱や」が口癖の老いた母が「殺すのやったら帰っておいで、孫が殺人犯の母を持ったら一生かわいそうや」と泣きながら言いました。

(67歳・女性 奈良県)

夫の口笛に泣きながら歌って

散歩に出て、崖のところに立って眺めている時、「ここで体当たりして二人して落ちたら死ねるだろうか」という思いを何度も持ちました。そんなある日、夫が口笛を吹いたのです。夕焼け小焼けの歌でした。泣きながら歌いました。

(79歳・女性 静岡県)

「どうか皆様、死なないで」

何度死にたいと思ったことか。でも何とか元気で介護しております。どうか皆様、死なないでください。生きていて良かったと思う日が必ずきます。

(57歳・女性 千葉県)

「家族の会」で思い切り涙し

それが乗り切れたのは、孫の笑顔、
解雇された夫に代わって
私が仕事を持ったこと。
「家族の会」の場で、思い切り涙し、
仲間と分かち合えたこと。
そして、癒してくれる
愛犬がいたからです。

(66歳 ● 女性 埼玉県)

姿があった。「そうだ、
日本にもお寺がある」お参りしたお寺のご住
職の法話が身にしみた。

(78歳 ● 男性 埼玉県)

この笑顔にどれほど助けられたか

私の殺意が抑えきれなくなった時、姑がいつものように「なにしょんのー」と声をかけてきました。姑はいつになく優しい笑顔で立っていて、「私はこの笑顔にどれほど助けられたことだろう」と思うと涙があふれて、そっと姑を抱きしめました。

(60歳 ● 女性 大分県)

**全国の44都道府県に支部があり、
身近な所でつどいや電話相談をしています。**

※支部の連絡先などはホームページでも見られます → [家族の会](#) [検索](#)

このリーフレットは「丸紅基金社会福祉助成金」を受けて作成しました。