

自殺を防ぐために

Home | 自殺予防 | うつ病について | 相談窓口一覧 | [こころのドクターのひとりごと](#) | 各種パンフレット | リンク集

こころのドクターのひとりごと

傘がない

経済不安、自殺問題、少子高齢化、格差社会……。

さまざまな問題が私たちに雨あられのように降り注いでくる。大人になり、自立した生活を営んでいるはずの私たちが、雨に濡れた子どものように孤独に震えてしまっている。

昔、下校時に雨に降られると、雨宿りしながら母親が迎えに来てくれるのを待つのがとても嬉しかったりした。肩が濡れたりするのに、わざと一つの傘に入って甘えたり、わざと水たまりを歩いて叱られたりもした。濡れることよりも、自分のことを大切にしてくれる人がいるだけで幸せだったのかもしれない。

今、雨の中ずぶ濡れの私たちが思っていてくれる人はいるだろうか？ 一生懸命がんばってもがんばっても雨の中を抜け出せないで苦しんでいる私たちのことを。きっと今もいてくれると信じたい。雨の中抱きしめてくれる人がいることを。肩を寄せ合い、雨あがりの虹を見つめあえる人がいてくれることを……

by 精神保健福祉センター所長
(精神科医)

