

ひろの会だより

「死別の悲しみを分かち合う会」

4月の集い

日時：4月20日（土）午後2時より

会場：東区総合福祉センター

6階 研修室2

会費：200円

闇サイト殺人事件で娘さんを殺された磯谷富美子さんはこのように語っています。

「事件は忘れたくても、大切な娘を失った悲しみは、時間の経過に関係なく、薄れる事も無くなることはありません。深い悲しみに形を変えるだけです。一日たりとも、涙を流さぬ日はありません。

だからといって、泣いてばかりでも、憎しみに満ちた生活を送っている訳でもありません。表向きは、ここにいらつしやる皆様と同じように過ごしています。でも、二度と幸せを感じる事はありません」

脳卒中になったけれども、後遺症は全くないように見える人が「以前とは全く違うんだ」と言われてました。それは第三者にはわからないだろうと思います。大切な方を亡くされた人も同じではないでしょうか。端の者からは元気になったと思えても、本人がどういう気持ちでいるかはわかりません。

ひろの会は、大切な方をなくした人が自分の思いや体験を語り合い、悲しみを分かち合う場です。大切な方の死は深い悲しみと苦痛をもたらします。ひろの会はそうしたメンバーの心の傷の回復を共に歩みます。

ひろの会では、どんな話をしてもいいし、話したくなければ他の方の話を聞くだけでもかまいません。話したくない人に話をするよう強制はしません。

ひろの会は特定の宗教や営利事業とは無関係です。

死別の悲しみにも向き合う グリーフケアを考える（13） 坂口幸弘

② 気持ちを表現する（つづき）

子供の場合は言語化することがなかなかできないんですね。言葉にすることができないので、身体や心の症状とか問題行動として表れることがあります。

夫を亡くした70代の女性の方なんですけど、こういう話をされていました。

「ずっと前から日記をつけていたんですが、主人が亡くなってから半年くらいたったころから、その日にあったことや出来事とか、主人について人から聞いた話とか、主人用のノートを作って全部書いています。

それを書いていると、生きているときはあまり話をしなかったのに、主人と何となく話ができたような気がして、主人に話しかけたりしながら、ああだこうだと自由に書いています。このことは誰にも言ったことはなかったんですが、何か慰められるものがある、いいんじゃないかなと自分では思っています」

この方は日記をずっとつけられてたので、その延長で書かれたわけです。誰にも見せる必要もありませんので、自由に書かれるのがいいと思います。

③ 自分をあまり責めない

自分を責めることは多かれ少なかれ誰でもあります。自分を責めないでいることは難しいです。あれがよくなかったとか、ああしなければよかったとか振り返るわけなんですけど、どうしてもよくなかったほうを考えてしまう。それで責めてしまうわけです。

なぜ自分を責めないようにすることが難しいかという。自分でコントロール

することができないからです。やめようと思ってもやめられない感情なので、罪悪感や自責の念は非常に難しい感情だと思います。

これも急ぐ必要はありません。少し余裕ができて、冷静に振り返ることができる時期になれば、その時の選択は最善、もしくはやむを得なかったのではないかと振り返られるかもしれません。なかなか冷静に振り返れないんですけど、そこをあらためて考えていく。

あるいは、自分の選択や行動がどうしてもよくなかったこともあるかもしれません。だけど、いいこともたくさんしてるはずなんですね。よくないことばかりしたわけではない。

しかし、いいことをしたことは記憶の片隅に追いやられてしまうんです。そういったことも合わせて考えてみることで、少し気持ちが楽になるかもしれない。これも難しいかもしれませんが。

それから、しなければならぬ、すべきではないと考える「すべき思考」を見直す。自分はこうあるべきだ、こうでなければならなかったという思い込みですね。自分はもっと頑張らないといけないとか、しっかりしないとダメ、前を向かないといけないとついつい思いがちです。

だけど、グリーフが大きいと、前を向くなんてできないし、頑張ることもできない。私はそれでいいと思うんです。

そういう時に自分で自分を追い込んでしまうことがあるので、グリーフが大きい時期は自分に対して優しくなるというか、長い目で自分を見守っていく、猶予を与えるということも必要かなとも思います。

悲しむということ（145） 林俊美

河津桜よりひと月くらい遅れて染井吉野が咲いています。曇の降るような寒い日と5月のような温かい日があって、なんだか不調になりやすい時期です。季節のせいにしてゆったりと過ごしましょう。

学校の臨床にかかわっていて、あらためて思ったことですが、子どもたちというか若い人たちの見るアニメの中に転生ものというジャンルがあります。たとえば、引きこもりの無職の人が異世界に転生してヒーローになるといったものがあります。

今の子どもたちは、痛いのは嫌いだけど、自分を傷つけることや人を傷つけること、死に対してとても軽く考えているようです。痛いのは嫌いだと言いながら、他人や親の痛みにはあまり気を配らないような気がします。だから、長く悲しんでいる人たちがいることは信じられないようです。

心を占める何か大きなものがあると、日常生活のルーティンが崩れることがよくあります。ゴミ屋敷や汚部屋などがその例です。

そこまで極端でなくても、草花を枯らしてしまうなど、普段なら気がつく水やりや水替えができないことも多いのです。一食抜かすなどもそうでしょう。

そうしたことがあっても恥じることはありません。周囲にSOSが出せれば、あるいは周囲の手を拒否しなければ修復可能です。

悲しむということとはとても力を使う作業です。いつ明けるとも限らないうえに、いつぶり返すかもしれません。そんな時一人で乗り越えようとするのはとてもしんどいです。

ひろの会はそんな人たちばかりの自助グループです。一人ではないと本当に気づかされるところです。いつもの場所、いつもの時間に、心の扉をあけてお待ちしています。



伊豆・河津町の河津桜

若林一美『死別の悲しみを超えて』

「元気になりたい」とは思うものの、はたの人から「元気そうではよかった」等と言われると、本心がわかっていないのに心ないことを言うものだと、再びおちこんでしまったりする。

死別という体験そのものは同じひとつの事実であったとしても、実際には、時の経過とともに少しずつでも心身ともに回復の方向に向かう人と、逆により傷つきやすくなり、自らの心と身体を苛むようにして歳月を重ねていく人がある。

ジュリアン・バーンズ『人生の階段』

私たちは悲しみと戦ったと思い込む。目的意識をもち、悲しみを克服し、魂の錆をこそぎ落とした、と思う。だが、実際に起こっているのは、悲しみが場所を変え、関心を他に移しただけのことだ。

もともと雲を呼び起こしたのは人間ではない。それを吹き散らす力も人間にはない。どこかから思いがけず風が湧き起り、気がつけば、私たちはまた動いている。どこへ連れていかれるのだろうか。



松田哲夫編『死をみつめて』

ある方に『中学生までに読んでおきたい哲学6死をみつめて』という本を教えてもらいました。エッセイや小説などが18篇が集められています。

向田邦子「ねずみ花火」は亡くなった人たちの思い出を綴ったものです。

小学校の時、通学路の途中に刺繍の下請をしている家があり、片足が萎えている若い職人がいた。夏休みが終わり、その家のをぞいてみると、職人たちが若い職人が死んだという話をしていた。自殺したんだと思った。

弟の友達は父親がいなかった。ある日、弟が学校から帰ると、友達のお母さんが死んだと言った。父に言われ、祖母に連れられて弟と通夜に行った。

戦後、女学校で予防注射があった。並んでいると、注射をすませた西洋史の先生が急に気分が悪くなりショック死した。その先生は中学生の息子と二人暮らしだった。

ある喫茶店でいつも内職の原稿を書いていた。その店に勤めていた17、8の女の子はととてもよく気がついた。ある日のこと、突然、彼女の写真がテレビのニュースに被害者としてのあらわれた。つ

きあっていた男友達に殺されたのである。「何十年も忘れていたことをどうして今この瞬間に思い出したのか、そのことに驚きながら、顔も名前も忘れてしまった昔の死者たちに束の間の対面をする。これが私のお盆であり、送り火迎え火なのである」

分かち合いの感想

久しぶりに参加者の方たちに感想を書いてもらいました。

- ・話をされた方への質問コーナーがあればいいなあと思いました。
- ・泣くと思ってなかったけど、話しながら涙が出ました。少し心が落ち着いた気がします。
- ・いろんな立場からいろいろお話が聞けてよかったです。参加してよかったです。



事務局だより

○分かち合いの原則は「言いつばなしの聞きつばなし」です。基本、質問や意見を言うことはありません。興味本位の質問が出ないようにするためです。しかし、司会が場の雰囲気を見ながら質問することはあります。それでご了承ください。

発行 ひろの会事務局 (谷川)

広島市中区東白島町16-18

☎ 090-4145-8244

Fax (082) 221-5287

E-mail enkoji@mx4.tiki.ne.jp