

おたより

Eさん

1

梅雨明けと同時に連日猛暑が続いております。先日はありがとうございました。

この一年半の間に、娘を恨んだり、婿を憎んだり、自分を責めたりして、精神状態がおかしくなり、死ぬ事ばかり考えて苦しい毎日を送っております。薬を飲まない
と眠る事も出来ません。

娘が脳死状態で入院しているので、みんなから「元気を出して。あなたが倒れると、娘は誰が見てやるのか」と言われ続け、薬の力を借りながら何とか今日までがんばってまいりました。(何を言われても私にはどうする事も出来ませんでした)

でも、「HIRO」の本やひろの会の皆さんと出会えて、苦しい中から少し出口が見えてきたような気がします。心配して下さり本当にありがたく、感謝の気持ちでいっぱいです。自分なりに生きる事が出来ればと思っております。

婿も婿の両親もみんなつらく苦しい思いをしている事に思いをいたすようになりました。自己中心で自分の事しか考えていない、醜く恥ずかしい自分を反省しております。娘から教えられる事がたくさんありますとおっしゃったのはこうしたことなのでしょううか。

一昨日、病気で入院していた主人もおかげさまで何とか退院できました。主人の世話や娘の病院へ通ったり(車が運転できないので、病院に行くだけで半日がかりです)で時間に追われ、気持ちも落ち着きません。いただいた本もまだ全部は読んでいないので、これからゆっくり時間をかけて読ませていただき、感想を手紙に書こうと思っております。

ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。また迷いや悩みが出た時は話を聞いてください。

暑い日が続きます。どうかお体を大切になさってください。

2

朝夕ずいぶんしのぎやすくなりました。今年の天候は異常で、長い間暑い日が続いて大変でした。

先日は失礼な事ばかり手紙に書きました。早速返事をいただいて慰めて下さり、本当にありがとうございます。

私はここ最近、自分の力で少しの時間(二、三時間ですが)眠れるようになりました。娘が出産後にうつ病になり、命を絶とうとしてこんな事になった日からずっと寝つけず、夜が来るのが怖くて、夜がなければいいと、いつも思っていました。まだ一日二回の安定剤と睡眠薬は放せません。やはり薬の力を借りないとしんどくなりま
す。それでも少しでも眠れるようになった事はとてもうれしく、それも皆さまのおか

げと、心から感謝しております。

ひろの会に出席していることを姉に話したら、私の引っ込み思案な性格をよく知っているのでびっくりしていました。よい御縁に出会わせてもらったのだから、この御縁を大切にしなければ、と言ってくれています。(まわりの人に心配、迷惑をかけていたので、少し安心したようです)

何事もない平凡な生活を送っていた時は他人事で、心の病気は自分との戦いだから、それに勝つか負けるかだ、自分の命を絶つ勇氣があれば、どんなつらい事にぶち当たっても必ず乗り越えられると思っていました。娘にその勇氣(というのでしょうか)があるとは思ってもみませんでした。今でも信じられずにいます。

娘がうつ病で苦しんだのは二週間くらいで、アツという間の出来事でした。HIRO君のお母さんは何年も息子さんと苦しまれたのですから、言葉では表現できないほど大変だったと思います。お母さんは息子さんが亡くなられてから、HIRO君の文集を作られたり、ホームページを始めたりされています。教師というお仕事がありだし、ご主人やお子さんたちもいらつしやる。そして、カウンセリングを受け、人の話を素直に聞かれているところなど、すごい方だと思います。(私のような駄目人間には真似できません)

『HIRO』に、息子さんを亡くされて苦しまれたこと、後悔されて自分を責めたこと等々が書かれています。全部自分にも当てはまります。私は一人で過ごす時間がありにもありすぎて、どうしても自分を責めてしまいます。娘に手をかけて殺したわけではないのですが、助けてやれなかった自分は殺したのと同じだと思ったりします。本当に苦しくつらいです。

娘を助けてやれなかった駄目な母親の姿を皆さんに見られるのは、本当はすごく恥ずかしくていやです。でも、そんなことで逃げていたのでは、ますます自分が駄目になってしまいます。私のような経験をされた方がいらつしやったら、どのようにして立ち直られたか、気持ちをどのように切り替えられたか、とにかくいろいろお話を聞かせてもらって参考にしたいです。

最近、うつ病の母親が子供を殺す悲惨な事件が立て続けて起きているのを見て、いつも娘にダブらせています。孫が犠牲になったのではないからよかったのかなあと、無理に納得しようとして複雑な気持ちになる事もあります。

今日もつまらない事ばかり書きまして、どうかお許し下さい。こうして手紙を書いて、ああ書こう、こう書こうと考えている間、一瞬でも娘の今の状態を忘れられます。(これが薬になっっているのでしょうか)

これからもいろいろご迷惑をかけると思いますが、よろしくお願いいたします。朝夕涼しくなってきました。お身体にはくれぐれもお気をつけくださいませ。

家の近くにある公園の満開の桜もあつという間に散ってしまいました。近くの山ではうぐいすがホーホケキョと鳴く声、今年生まれたばかりの小鳥がホケキョと一

生懸命に練習している声が聞こえます。しかし、私の心はまだまだ余裕がなく、うぐいすの鳴き声を聞いても癒やしまでにはなりません。

お忙しいのに娘の病院にお見舞いに来てくださり、ありがとうございます。いただいたカセットテープを聴きながら娘の足をさすってやると、娘は気持ち良さそうに眠ったりします。ただただありがたく、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。

いつか手紙で、娘からこれから先、いろいろと教えてもらうことがありますよと書いて下さった言葉が少しわかりかけています。ひろの会の皆様、娘の病院の先生や看護師さん、ヘルパーさん、主人や息子、兄姉たちと、みんなに支えられて生かさせてもらっています。

娘が死のうとして脳死状態になった当時は、私の精神状態が異常になり、睡眠薬を飲んでも眠れず、安定剤を飲んでもバスなど乗り物に乗るのがこわく、ご飯もあまり食べられませんでした。特に主人が仕事に出た後、私一人が家にいたらとてもさみしく、死におそれそうな気がして不安になる事もありました。また自分を責める気持ちが起きたり、けだるくて何もする気になれない。寝る事や精神状態など自分の身体が薬で動かされているようで、それがとてもイヤでイヤでたまりませんでした。

尾道の校長先生が命を絶った時、子供達に命の大切さを教える立場の先生だってそうなってしまうのだから、何にも役に立たない私なんかと思ひ、苦しさから逃げ出したいくなり、もうどうでもいい、死んでしまいたいと何度も思いました。今はどうにかがんばっています。

ひろの会に初めて参加したころ、いろんな人の話を聞かせてもらいましたが、正直言って、そのころは頭の中がパニック状態で、どんな話だったか、内容をはつきりとは覚えていません。肩の力を抜いて物事を考え、普通に生活すれば楽になれるのではと話されたと思います。(私は変なことをしゃべりませんでしたか)

以前は、死ぬ気になればどんな苦難も乗り切れると思っていました。しかし、自分が心の病気になってみると、そんな簡単なものではない事がわかりました。娘も暗いトンネルの中に入り込んで出られなくなり、自分の気持ちを誰かに話してもわかってもらえず、一人で懸命に戦ったんだと思います。本当は死にたくなく、苦しい思いをずいぶんしたと思います。

娘が自分に元気を持たせようと努力して、いつも「病院の先生を信じる」とか「カラ元気、カラ元気」とか、自分で自分に言い聞かせるようにくり返しくり返しく言っていた姿を思い出すと、また涙が出てきます。私は娘の勇気がうらやましいと言ったことがあります。こんなむごいこと思う私は鬼のような母親でしょうか。

今、娘はお医者さん、看護師さん、多くの人に生かさせてもらっています。一日でも一時間でも一秒でも生きて欲しい、私のところから姿を消さないで欲しいと、いつも願っています。代われるものなら本当に代わってやりたい……。

Tさんを紹介していただきありがとうございます。Tさんは話し上手で、同じ病気の者同士、素直に話せます。ご自分のウツ病経験をいろいろ話して下さるし、今は心

の風邪をひいている状態だから風邪薬を飲んでいるつもりでいたらいい、病気は絶対に治るから、と元気づけて下さり、たくさん力をもらっています。御縁って不思議なものですね。病院も紹介してもらって、昨日二回目の受診をしました。少しずつ元気を取り戻せています。(薬の量は増えましたが)

前回のひろの会にはこんな状態なので出席できず、本当に申し訳ございませんでした。ひろの会の方たちが、いいお話を聞かせてもらったと電話して下さり、とても残念に思っております。五月の会には少しでも元気になって出席したいと思っております。今日も私のグチやつまらないことばかり書いてしまいました。暑い日、寒い日と変な天気です。お身体ご自愛下さいませ。

4

先日はどうもありがとうございました。

我が家は高いところに家がありますから、眺めがよくて遠くまで一望できます。特に夜の眺めはともきれいです。下のほうに消防署があり、一日に何回か救急車のサイレンの音が聞こえてきます。

娘を病院へ運んでもらう救急車の中で、私は一生懸命に「助けて下さい。助けて下さい」と言い続けていた事を、サイレンの音を耳にすると昨日の出来事のように鮮明に思い出してつらくなります。娘が首をつっていた姿は私の頭から一生消える事はないと思います。

娘が亡くなる前、私が帰る支度をしながら、今日もよくがんばったネ、また明日来るからネと言うと、娘はしゃっくりをしました。それが泣いていたサインなのか、帰らないでか、ありがとうなのか、こんな事してごめんネか、分かりません。娘は言いたい事がいっぱいあったのではないかと、今も気にかかります。

娘のお骨が目の間にあるのに、今でも娘が「お母さん、ただいま」とか「お母さん、また来たよ」と言って玄関から帰ってきそうな気がしています。大きな声でからからとよく笑う明るくて元気な子が「なぜ」「どうして」と、まだ信じられないです。

先日も申しましたように、病院で寝ている姿より、元気な時の姿を思い出すほうが多いので、それで少し救われているのかもしれないね。(もしかして娘の二年半の入院生活のつらさを忘れようとしているのかもしれない)

梅雨時です。お身体をご自愛下さいませ。

5

地球温暖化のせいでしょうか、今年の夏も暑い日が続き、まだまだこれからも続きそうです。

長い間ご無沙汰しております。私も八十歳を過ぎ、老人ホームに入居しております。入居されている方のほとんどは杖を使うか歩行器を使われています。

入居して最初に聞かれる事は、まず年齢。私は自分で歩ける状態だったので不思議に思われたのでしょうか、どこが悪いのですか、どうしてここに入られたのですかと尋

ねられました。私はウツ病だと答えるのが恥ずかしくてハッキリ言えず、言葉をごし、心に病気を持っています、としか答えられなくて困りました。(デイサービスに行っても同じ事を聞かれます)

そして、子供さんは何人ですか。これは必ず聞かれます。娘の事を隠して、男の子一人ですと答えます。そして、"ウソ"をついている自分にすぐ罪悪感におそわれて、なぜここまで隠して生きなければいけないのかと、また自分を責めて落ち込みます。

娘が死んで二十年、娘の事は一日たりとも忘れる事は出来ません。娘と年齢が同じくらいの事務の人、スタッフの人、ヘルパーさん達を目にすると、どうしても娘をダブらせて苦しくなります。

だから、何とかして少しでもあの事を忘れるようにしないと、生きていく自信がありません。この生き方が良いのか悪いのか分かりません。でも、こうでもしなければ仕方がないと自分に言い聞かせて、何とか毎日を送っております。(あの世で娘が、お母さんは自分勝手に我がままで薄情な人間だね〜と思っっていると思います)

この数年で兄、夫、義姉と、私を支えてくれた大切な人が亡くなり寂しくなりました。この老人ホームの建物は八階建てで、七階にいます。ウツ病もまだ完治している状態ではありませんので、時々、つらい時、しんどい時、この部屋から飛び落ちれば……と思う事もあります。しかし、娘が亡くなった時、いかに周りの人に迷惑をかけたか、それを考えると、やはり思い止まります。

仏壇だけは持つて来ています。朝晩、手を合わせています。夜、寝る前は手を合わせながら、あなたは私につらい事いっぱい信号を出していたのに、それに気付いてやれず、助けてやれなかった事、ごめんネ。そして、いつか私もあの世に行けたら、必ず一番にあなたを捜して、助けられなかった事を謝りたいと思いつながら……、今も睡眠薬の力を借りて眠りに入ります。

文集の事ですが、私の気持ちは、孫達におぼあちゃんが生きてきた中で、こんな大変な事があったのよと知ってくればいいかなーと思っています。送っていただいた『悲しむということ4』を読みますと、皆さん、立派な文章を書かれておられます。私の下手な文章でも読んで下されば嬉しく思います。

八十歳を超えたら、体にいろいろと病気が出るものと聞いています。今がその時だと実感しております。手はふるえるようになり、字も上手に書けず、耳も遠くなり、目も悪くなり、足腰も痛くなり、こうして人間は病気と戦いながら人生を終えるのでしょうか。

まだまだ暑い日が続きます。どうか無理をされませんよう、そして、ひろの会がいつまでも続きますようお祈り致します。

6

この雨でやっとな猛暑から逃れることが出来そうです。

このたびは色々とお世話になっております。いただいた原稿を何度か読み直してい

ると、付け加えて欲しいところがあります。使っていただけだと思ったら書いてみました。

私は一年の内で十二月二十五日が一番嫌いです。娘が自死しようとした日だからです。街の中はクリスマス一色に飾られ、お店の中はクリスマススムードで音楽が流れ、人々はクリスマス用の買物、お正月用品の買い出しと、家族一緒に楽しそうに品定めされている情景を思うだけで胸が張り裂けそうになります。

あの日は連休明けの月曜日で、病院の待合室は患者がいっぱいで座るところもなく、仕方なく娘と立って待っていました。やっと椅子が空いて二人で座る事が出来ました。しばらくして、娘がトイレに行って来ると言うので、私も付いて行こうかと言うと、一人で大丈夫よと言うのです。

私は、娘がトイレから戻っても、座る場所がないとしんどいだろうと考え、トイレに付いて行かなかったのです。どのくらい時間が経過したのか、なかなかトイレから戻ってきません。院内放送で呼び出してもらったり、屋上が上がって探したりして、そうこうしている間に年配の看護師さんが、ひよつとしてお家のほうに帰られてるかもしれませんよと言われました。

私はすぐタクシーに乗って娘夫婦が借りている家へ向かいました。家の裏に小さな物置があり、娘はその前で首をつっていたのです（目を閉じるとすぐその光景が浮かんできます）。私は腰が抜けたようになり、タクシーの運転手さんにおろしてもらおうと、横になっている娘の頬を力一杯たたいては娘の名前を何度も呼び続けました。人間の脳は三分間酸素が送れなかったら死んでしまうそうですが、娘はまだ若いので心臓は動いていました……。

先生にどうして助けられなかったのでしょうかと、一度たずねた事があります。すると先生は、こういう事をする人は何度でもしますよと言われ、妙に納得した自分が不思議です。（自分のせいではないと思いたかったのかもしれませんが）

ここ最近、娘の事で、ああすればよかった、こうしていたらと思って少ししんどいです。

夏の疲れが出ませんよう、お身体お気をつけ下さい。

おたより

Mさん

セミの大合唱は入道雲のモクモクパワーに負けじと頑張り、夜道を歩けば澄んだ空気の中を虫たちがコーラスを奏で、時にはホタルが舞い踊る。そうこうしているうちに赤トンボが宙を舞う。お盆の準備はせつせつとするが、終わってみれば時の流れを感じるだけのよう。

息子を病気で失って早や26年。初めのつらさは、のちに授かった娘2人の子育てに追われて、泣き笑いの毎日ではあったが、夫と共にこつそり涙していた。

私が乳がんを患って5年。初めのうちは元気に治療できていたのですが、残念ながら体が弱り、主治医から迎えなくては損ですよと吹聴していたのですが、残念ながら体が弱り、主治医から会うべき人には会っておいたほうが良いと言われてしまうと、少々焦ってしまいます。今日や明日ではないとはいえ、今度ばかりは主人と共に腹をくくろうねと言い、私は娘たちに家族（主人と娘）がお世話になった絵本会の皆さんへの手紙をこつづけました。なぜ主人にこつづけないかといいますと、緊張の糸がプチンと切れそうな気がしているからです。実は主人の母も膀胱腫瘍と言われているのです。

それにしても厳しい残暑。赤トンボたちは何か感じて飛んでいるのでしょうか。優雅ですよ。

1

この度は文集を送って頂き、誠にお心遣いありがとうございました。

実は、この4月に最愛の息子28歳を自死で亡くしました。息子からもらった最初で最後の手紙(メモ用紙)には、「ダメな息子に育ってしまったてごめんなさい。俺がこれ以上いたら不幸にさせてしまうだけです。母・父の子供に生まれて幸せでした……」なんてメモを残して逝きました。

ダメな息子なんかじゃなかった。ダメなのは私たち親、いえ、母親の私です。心の中はやさしくて思いやりのある子なのに、言葉は反対にボロクソ・エラそうに言ってしまう、アマノジャクな所がある子でした。そんな息子の性格は百もわかっていたのに、ついカツとなってしまい、言い合いになったり。しまいには「自立しろ。ひとり暮らしをしてみなさい……」とか。

その時、息子はいろいろな事が重なって、苦しんで悩んでいたのに、それをわかってもらえない。気がつかなかった……。本当に本当にひどい母親です。今すぐ息子のそばに逝ってあやまり、一から親子としてやり直したいのですが、この10月に生まれてくる孫のため、それも出来ません。

私はまだまだ楽にはなれない重罪人なのです。それなのに自分の心の救いを求めているのでしよう、同じ立場の方のお気持ちを知りたいなんて……。

本当は「ひろの会」に今すぐにも参加したいのですが、共働き、また遠距離という事もあり、思う様になりません。ぜひ機会があればと、切に切に願っています。本当にご親切ありがとうございます。乱文・乱筆、お許し下さい。

2

拝啓 その節は大変お世話になり、ありがとうございます。

あれから約1年半の間、仕事や孫を連れて度々帰って来る娘など……、しなければいけない事がたくさんあるのですが、何をしても、何を見ても、こんな時あの子がいたらとか、亡くなった息子の事ばかりが思い出され、突然涙が出てきて止まらなくなったり、大声で叫んでいたりと、おさえようのない悲しみにおそわれています。

月に何回か、息子を納骨して頂いている東大谷の大谷祖廟の本堂で、毎日行われている法要へのお参りとか、法話など聞かせてもらいに出かけていたりするのですが、帯状疱疹になり、また帯状疱疹後神経痛という病気になってしまい、痛みと戦っていました。

そんな時、何かにつけてすぐ息子の事ばかり話し、すぐ涙する私に、娘が「うちもつらいけど、おかあさんの子供はお兄ちゃんだけじゃない」って、悲しそうな顔で言われてしまいました。私は知らず知らず娘まで傷つけてしまっていたんだ……。どうしようもないおろかな母親です。

時がたてば……と思っていました。いいえ、時がたてばたつほど、愛おしさ、つらさ、悲しみは深まっていくんですね……。自分自身の気持ちに向きあうために、私なりにつくった川柳もどきをいくつか書かせて下さい。

○子を亡くし 初めて気づく おろかさ

○朝夕の おつとめすれど 子は遠く

○逝きし子の もとへ逝きたし 生かされる

○自我を消し 真に生きらば 会えますか

○子の一語 子の態すべて 己の果^かなり

思っているままの気持ちです。失礼しました。

遠くてもいつかきつとひろの会に行ける日が来ると信じています。乱文をどうかお許し下さい。

3

毎月「ひろの会だより」をお送り下さり、本当に本当にありがとうございます。そして今回また「悲しむということ」の冊子までお送りいただいて、心より感謝しております。

息子を亡くしてから丸7年が過ぎ、早かったのか長かったのかわかりませんが、悲しみ苦しみというのは突然おそってくるものですね。初めの頃は、今日でも、明日にでも息子の所へ逝きたいと思いつつ、生かされて生きていく日々の生活に追われ、悲しみも苦しみも何とかやり過ごしてきたつもりでいたのに、ふとよみがえってくるのです。

その中で、毎月いただく「ひろの会だより」はありがたく、しかも何カ月前だったでしょうか、私の川柳もどき「会いたいよう 会ってわびたい 抱きしめたい」という句を取り上げて下さっているのを見て、私の気持ちわかってもらえているんだと思いい、うれしいかぎりでした。

その時、すぐにでもおたよりをしたかったのですが、まだまだ気持ちの整理が出来ず……。最初の頃の悲しみ、苦しみ、そして現在の悲しみ、苦しみが少しちがっているような自分にとまどっています。息子に会いたい気持ちは変わりませんが、自分と与えられた生命を何とか全うしようと思っています。

また会える日を願っています。機会があればおたよりさせていただきます。失礼します。

4

私は「ひろの会だより」や文集を読ませて頂いて、つらく感じた事は一度もありません。いいえ、反対に私以上の苦しみを持っていらつしやる方もいるんだ、と……。つらいとか苦しいとか、悲しいのは自分だけじゃないという事が教えられ、心の支えになっていきます。ひろの会にはなかなか行けません、それでもひろの会とつながらせて頂いている様に思い、感謝しています。

職場でも、私は自分から息子の事を話します。気をつかって話をさけられるより、どんな事でも息子の事を思い出して話してくれる人のほうがとてもうれしいのです。そのほうが毎日息子に会えている様な気がして……。

私の罪は消えませんが、また息子の事を思い、おたよりさせて頂きます。これからもご苦労だと思いますが、どうぞよろしくお願いします。ありがとうございました。

5

お手紙をいただき、ありがとうございました。

実は「ひろの会だより」が来なくなってから、どうされたのかと知らない想像をしてしまい、それを確かめる勇氣もなく、連絡すら出来なかったことをお許し下さい。

息子を亡くして、丸12年。2024年の今年は、息子の十三回忌と、2年前になくなった私の母親の三回忌で、父の二十七回忌が重なり、この4月に3人合同の法事を無事に終えた次第です。

何年も経っているのに、今でも気持ちは一切変わっていません。「悲しむということ」に載せていただいた私の文章を読み返し、息子への強い思いを再確認できて喜びを覚えています。

来年には私も会社を定年退職します。時間が出来たらひろの会など死別の分かち合いに参加したいと思っております。何か皆様のお役に立てたらいいのですが。

どうぞご自愛くださいね！ 会える日を楽しみにしています。

追伸 文集にはイニシャルではなく、私の本名でお願いします。息子への想いを隠したくないのです。よろしくお願いいたします。

1

いつも「ひろの会だより」を、また先日は「悲しむということ」を送って頂き有難うございます。読んでいたら、ひとりで涙が出てきました。私も色んな人に「貴女が泣いていたら息子さんが悲しむよ」とか「成仏できないよ」とか言われました。でも泣きたいだけ泣いていいんだ。この歳で息子に先立たれると、幸せにはなかなか来ませんが、一生懸命に生きて、命つきるまで……と思います。

息子が生きていた時の私は何事も前向きで、何があろうと幸せでした。一人になつてからは、いつも息子の事が頭から離れず、世の中の空気が変わりました。二年半たつて、前向きにはなれませんが、これからどうして生きていったらいいんだらうかと思うのはやめました。なる様になるさ、ケセラセラでいく事にしました。

集いにはなかなか行く事が出来ませんが、「ひろの会だより」楽しみにしています。最近では息子が近くにいる様な気がしています。

2

いつも「ひろの会だより」を有難うございます。楽しみにしております。悲しい思いをしているのは私一人ではないと、いつも思わされています。文章を読みながらうなずいており、皆さん、同じ思いをされているんだと納得しております。

息子が亡くなった当時は信じられずに苦しみました。今年の5月で三年になりましたが、息子はいないんだと思える様になった今は、逢いたい、話がしたいと思うばかりです。生きている内にもっと話をしてあげれば良かった、逢ってあげれば良かった、と後悔ばかりです。

今月は会に久し振りに行かせて頂こうと思います。ちょうど息子の月命日です。よろしく願いいたします。

3

先日は久し振りにひろの会に参加させて頂きました。お世話様になりました。三回目でしたが、今回は初めての方が三人おられて、私も三年前は同じだったな……と思いついて、一緒に泣けました。私の心が少し落ち着いてきたのもあって、今まで一番輪の中に入れた様な気がしました。皆、悲しみは同じなんだと……。

振り返ってみると、よく乗り越えられたなー、人間は強いなー、とつくづく思います。まだまだ色々な場面で悲しみが突然やって来て号泣してしまいますが、息子が迎えに来てくれるまで頑張つて生きていこうと思います。

ひろの会に行ける限り、また参加させてもらおうと思っておりますので、よろしく願いいたします。

1

先日はひろの会に初めて参加させていただき、ありがとうございました。ひろの会の存在を知って8か月近くたち、やっと行くことができました。

特に今年1月、父を亡くしてからは、毎月第3土曜日が近づくと、「今度こそ行けるかな?」と思っていました。でも、体調が悪かったり、雨で気分が乗らなかつたり、繰り返しでした。いつか一度は参加したい、そのうち行ける時が来るのを待とうと思ううち、「行けそうだよ」と、心のエネルギーを感じてうかがいました。

自分の「かなしみ」でいっぱいでしたので、みなさんの「かなしみ」に耳を傾けるのは正直しんどかったです。でも、初めて会うみなさんの前で、とりとめもなく両親の話ができたのは、「かなしみ」を持つ人の集まりだったから、ただただ聞いてもらえる場だったからだと思います。ありがたいことでした。

いただいた冊子やプリントを読み、気づきがありました。父が入院した頃から続く不眠、ここ数か月の過食、イライラ、父の思い出にフタをするなどもかなしみの一部ということ。寝る前に睡眠導入剤を飲むとよく眠れますが、薬に頼るのが嫌で、時に飲まずに横になります。たいてい寝つくのに何時間もかかって、「やつぱりダメか」とがっかりします。

食べても食べても満たされず、お腹が痛くなってやつと食べるのをやめます(毎食ではありませんが)。お腹が痛くて苦しい。食べ過ぎを後悔するも、また同じことを繰り返します。「おかしいな。イヤだな」と思っていました。

父の思い出にやんわりフタをするのは、思い出すと辛くて苦しくなるから。泣いていた時期もありましたが、泣くのはものすごく疲れます。

そういうこと全てが「かなしみ」の一部、私の一部なのだと思ってきました。私はかなしいし、かなしくもない。生活や仕事をまわしていくのはしんどい時もあるけれど、「かなしい」自分の味方でいようと思えました。

毎月第3土曜日、あの場所でのひろの会がある。私にとってちいさな灯です。「また行きたい」と思った時に足を運びます。ありがとうございます。

2

ご丁寧に返信と坂口先生の貴重な講演録をありがとうございました。講演録は私にとつてとても助けになる内容でした。

あせらなくていい、かなしみの形は人それぞれで、まず自分をいたわろうと、あらためて思い、気持ちを楽しになりました。ですから、薬を飲んで眠るのは自分の心身のためと思い、今は素直に服用しています。過食も「このままではお腹が痛い痛いと言っている身体がかわいそう。食べ方を考えよう」と思っています。同時に、「それほど私にはかなしい」と気がつきました。

この気持ちを表現するのはとても難しく、エネルギーが必要です。ひろの会に参加

した後や、今回の手紙の下書きの後は、身体がしんどくてたまりませんでした。下書きにはたくさん父や母のことを書いたのに清書できませんでした。それも私のかなしみの一部だと思います。それでいいと思います。

坂口先生のお話を何回も読んで力にしたいです。お心にかけてくださって、ただただ感謝でいっぱいです。

暑くなりますのでご自愛ください。

3

暑中お見舞い申し上げます。「ひろの会だより」を毎月ありがとうございます。読むたびに寄り添っていただいている気持ちになります。

東京の父がコロナがらみで旅立ってから1年半経ちました。今ではコロナは過去になったかのように世の中は動いています。私もそうして生活してはいますが、どこかで「おいてけぼり」にされているような気持ちもあります。父の死がコロナがらみだったせいもあるでしょう。

ひろの会へは数回参加しただけですけど、「私は本当はとても悲しい」と気づけたおかげで、少しずつ何かが変わりました。悲しいことには変わりはありません。ただ、楽になりました。夜も眠れるようになりました。

まだまだことばにできない想い、感情はたくさんあります。だから過食になるのかな？とも思います。いつかまた会に参加して、父や父より先に亡くなった母への想いをことばにできたらいいなあと思っています。

今年も厳しい夏になりそうですね。どうかご自愛ください。
たくさんの感謝とともに。

おたより

工藤洋子さん

こんにちわ。皆様お元気で変わりなく過ごされていますか。私、昨年5月に47歳の息子を亡くし、6月にひろの会に参加させていただきました。その際には色々お世話になりました。会には参加しておりませんが、毎月送付される「ひろの会だより」を心待ちにしています。

息子と二人で暮らしていました。突然、息子が亡くなった直後には、何が起きたのか、ボーンツとして何も考える事が出来ませんでした。息子の遺骨や写真に「親より先に逝ってから。一番の親不孝よ」と文句ばかり言っていました。よく考えたら、息子が一番生きたかったのに、こんな文句を言ったら可哀想だと考えを変え、息子の笑顔を思い出す事にしました。

それには色んな人の支えがありました。おかげ様で、今一人暮らしですが、何とか元気に過ごしております。いつも息子が私の側にいて応援してくれていると信じています。

今日ペンを取ったのは、今月の「ひろの会だより」の坂口幸弘先生のお話の中に、『ラビットホール』という映画のセリフで、岩の話があつたからです。

「悲しみはなくならない。だけど変わる。重たい岩に押しつぶされそうだったのが、岩がだんだん小さくなって、ポケットの中に入るぐらいの小石になる。時には小石があることを忘れてしまうこともある。でも、小石はなくならない。ポケットに手を入れると、小石に触れてまた思い出してしまう。それはつらいことだけど、あの子がくれたものだから、ずっと抱えていくしかない。決して消えはしない。それでもかまわない」

この母親の言葉は、フィクションとはいえ私の気持ちをそのまま表してくれているように思つて感動しました。

それと、「立ち直る」↓「適応」の話も。

「立ち直るとは元通りになるという意味だが、亡くなった方が生き返ってくれないと元通りにはならない。だから、立ち直るということは不可能だ。それに代わる言葉は適応、自分が置かれている環境とどう調和して生き延びていくか、適応が問われるのがグリーンだ」

坂口先生のこの言葉にも、そのとおりだと、心の中で叫びました。

今は「笑顔」と「感謝」の気持ちを忘れずに、息子の分まで長生きしようと思つて日々頑張っています。「ひろの会」にはなかなか参加出来ないかと思いますが、これからも「ひろの会だより」の送付をお待ちしています。

皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

ひろの会に入って、いろんな別れがあることを知りました。私が一番不幸だと思っ
てましたが、私だけではないことも知りました。

主人と連れ添って50年、日に日に主人が大事な人になりました。以前は他の夫婦に
出会っても何も感じなかったのに、今はもう私には主人がいないんだ……と、さびし
い気持ちになります。

甘えて何でも相談していましたが、もうそれもできなくなりました。悲しいです。
もっと話すとけば、もっとやさしくしとけばよかった。気づくのが遅すぎました。後
悔しています。

生きて、生き抜いて、がんばってみます。いつもそばで見てくださいね。

生きる希望

Iさん

大腸ガンが見つかり、すぐに手術することになりました。主人が死んでから、自分
も早く死にたいと思っていました。病気になる、やはり生きたいんだなと思いま
した。

4時間の手術の後、病室に戻ると、耳元で「無事終わりました。娘さんがいますよ。
目を開けてごらん」と言われ、ゆっくりと目を開けて娘の顔を見た時、私は生きてる
と思いました。主人が助けてくれました。

主人は何度も何度もいろんな病気をし、手術もしました。だけど、私のように弱音
を言いません。いつもやさしい主人でした。そのことを思うと、私は自分中心の悪い
妻だった、無知で弱い妻だったと、申し訳なく思いました。

幸いにも早く退院することができ、先生方や看護師さんたちに大変感謝しています。
自分の身体はまずは自分で気をつけないといけません。無理をせずに体力をつけ、こ
れからも生活していこうと思います。

「今日行くところ」に出かけながら

種本実さん

私は73歳です。8年前に妻と死別してひとり暮らしを続けています。高齢者、とくにひとり暮らしの人は「今日行くところ」を持つことが大切だとよく言われます。私はほぼ毎日食材を買うために近くのスーパーに出かけて、店内の休憩所で顔なじみになった同年代の方と時に話すことが楽しみの一つになっています。

カラオケが好きなので、月二回は老人会のカラオケ会と、別にカラオケ教室でも楽しんでます。カラオケ会では9月に点数を競うイベントがあります。12月7日に市内のホールで行われる発表会に、カラオケ教室からの出場を希望したので、これから練習に励みます

先日、市内の大ホールで五木ひろしのワンマンショーを観て感動しました。数多い歌の中で、「ひろしま雨情」という、ファンの男性が作った詩を彼が作曲した歌を披露しました。詩には、原爆ドームや市電、似島、宇品港などあり、一番最後は「ひろしま女のなみだ街」となっています。広島市のご当地ソングとして親しめるので練習しています。

また、運動も大切なので地域の方との交流も求めて、近くの交流館での月二回の運動教室と毎週月曜日の百歳体操へ出かけています。

最近は病院通いも増えました。妻と死別した一年目に胃癌で二度入院し、半分切り取りました。その後、腰の圧迫骨折で40日入院、昨年は不整脈の治療で4日入院、今年は脊髄の腫瘍を取り除く手術で13日入院しました。この時は、下肢への神経が密な場所の切開なので不安に駆られました。幸い後遺症もなく、腫瘍も良性だったのでヤレヤレです。

他にも、歯科、皮膚科、内科、泌尿器科などなどの診察券と、服用する薬が増え続けています。病院に行くと、ほとんど伴侶か他の家族の付き添いの方を目にします。こちらはひとり身、淋しいけれど仕方がありません。

私も入退院や手術の際には息子や嫁さんの世話になりました。しかし、仕事や子育てがあるので普段は頼めません。むしろ、時々ですが小学校から帰宅する孫の守りを担っていて、気も遣いますが楽しみでもあります。

さみしいひとり暮らしですが、こうして「今日行くところ」に出かけながら余生を過ごしています。

今も消えないあなたの姿

廣藤美穂さん

天気の良い日に2階の窓を開けると、窓の向こうに特別養護老人ホームが見えます。亡くなった娘が介護福祉士として働いていた場所です。

坂道をずっと登った所にあるその施設へ、結構な速さで歩いていく姿を遠くから何度も見かけました。あんなに元気だったのになあ……と、その時の姿を思い出し、それと同時に亡くなる前のやせ細った姿も頭の中に浮かんできて、今も胸が痛みます。娘の病気は肉腫という希少がんでした。病気が見つかった時には、すでに肺に転移しており、それも画像で見るとかなり広がっていました。26歳になったばかりの時でした。

自覚症状がなかったのは不思議なくらいだと、後から画像を見た何人もの医者さんに言われました。その頃は仕事が休みの時には友達や姉達と遊びに出かけたり、カープの応援に行ったりと、元気に動き回っていました。

3人姉妹の末っ子で、小さい頃は私のひぎの上にいるより、姉達の後を一生懸命追いかけて、遊びの仲間に入っていました。大きくなってからも仲の良い姉妹でした。

口にする言葉がユニークで、私のすることによくツッコミを入れて笑わせてくれたのが懐かしいです。決して器用な子ではなかったけれど、人の気持ちを大切に生きて、誠実に生きていたのになあ……、まだまだやりたいことがたくさんあっただろうになあ……、と思いは尽きません。

病気がわかってしばらくは、治療の副作用と現実を受け入れることができないのことで、娘は不安定な精神状態でした。病院では初めから「完治はない」と言われ、人生これからと思っていた娘にとって、現実を受け入れることがなかなかできませんでした。

何か勇気が出るものはないかと、私も本を読んで調べたり、色々な方面に話を聞きに行ったりしました。少しでも効果がありそうなものは取り入れてみました。その過程で出会った方々に支えてもらいながら、比較的心身共に穏やかに過ごせた時期もありました。本人が希望を持って過ごせた時間があつたことは感謝です。

最後の1か月あまりは、本人の願いを叶えてもらい、退院して自宅で過ごすことができました。言ってあげたい言葉はたくさんありました。「私の子どもとして生まれてきてくれてありがとう」と伝えたかったのに、私はそれを口にするると本当に最期の時が来るような気がして、結局言えないままでした。それが心残りです。

心のどこかでは、まだまだこの時間が続くと思っていたのです。気力だけで生きていてくれていたような状態だったのに……。でも、病気になってからずっとそばにいて、一緒に闘ってきたのだから、私の気持ちはわかってきていたのかな、と思いたいです。

3回忌には娘の大切な友達がお供えやメッセージを送ってくださいました。変わらない思いがありたく、家族と同じように娘のことを忘れずにいてくださる方がおられることに心が癒やされています。

娘は見えなくなっただけで、こうして今もみんなの心の中に生きているんだなと思える日もあります。でも、どこを歩いても、何を見ても思い出すことばかりで、ふいに涙が出てしまうこともあります。2年経ちましたが、悲しい気持ちは心の中に変わらずあります。

以前は、悲しい気持ちが薄らいだら気持ちが癒えたということになるのかと思っていました。そうではなくて、悲しみはずっと抱えていくものなんだなと思うようになりました。悲しい気持ちは消えないけれど、そういう自分でいいのかも、と思えるようになったのは、2年経って少し変わってきたところかもしれませぬ。

長女の奈比は、1988年8月、YFU日本協会の交換留学生として、アメリカ・ミネソタ州のイーデンバレー・ワトキンス・ハイスクールに留学し、11月17日、凍結した道路においての交通事故で即死しました。

その事故から一年半がすぎた頃、娘時代にお茶のお稽古をご一緒した友人から『花の大歳時記』という、570種の花とその花を詠んだ句が載っている本をいただきました。カラー写真の美しいその厚い本を、一頁一頁繰りながら、ふと奈比を花にたとえたら何の花だろうかと考えました。

スイートピーの花、それもお花屋さんにある、少しおすましのピンクや白の花ではなく、春の庭に咲く、あっちを向いたりこっちを向いたり、赤やピンク、白と染しげに、賑やかに咲くスイートピーと思いました。

二女の玲奈は「すずらんと思う」と言いました。色白で細身のスラリとした姿と、黙っているときにはにかんだような、おとなしげな雰囲気は確かにすずらんと言えるかもしれません。

スイートピーの花言葉は喜び、出発、別離です。留学のために喜んでアメリカに出发しての別離……。あまりに悲しい花言葉でした。すずらんの花言葉は、再びの幸福とか……。すずらんを奈比の花にしました。

では夫は、長男は、二女はと、次から次へとページをめくる時間は、真つ暗闇の中にいた私にとって、あたたかいぬくもりのあるひと時でした。

夫は金木犀の花。街の中にある金木犀は大きさも色も形も目立たない木で、華やかに咲く花ではありませんが、実りの秋の訪れを知らせてくれるかのように、街を香りで満たしてくれます。道ばたに散り敷くオレンジの小花は、お洒落な夫に似ているように思えます。花言葉は謙遜、初恋。

長男は桐の花。空にむかって咲く、うすむらさきの桐の花は憧れです。何気ない話の中に深い知識がチラリと見え隠れして、幼いときから憧れにも似た想いをいまだ持ち続けていられることは母親冥利と考えています。花言葉は高尚（少し鼻肩がすぎるでしょうか……）。

二女はライラック、フランス語でリラの花。あまり気をまわさず、ゆったり、のんびりと、身の丈にあった考え、行動するところは、私とはずい分違うタイプのように思えます。もし一言で表現するならば、聡明だと思おうのです（とことん親バカなのです）。

何事もハイハイと安請け合いをして、後で青息吐息したり、無理を承知で事を始めてがんじがらめになったりの私に比べ、しつかりと考えて事にあたることや、職場でも、友人にでも、夫に、また母親の私にも言うべきことは誠実にきちんと話すという生き方は、冷涼な気候に咲くライラックに重なる気がしました。花言葉は思い出を大切に。

私はちよつと図々しいかなと思いつつも、どくだみの花がいいと希望を込めて：

…。庭の片隅にひっそりと咲く、小さな白い花の風情は、確かに私からはるか遠いように思えます。どくだみの名は「毒痛み」からきていると言われ、十薬という別名のように、整腸、利尿、緩下、解毒などの民間薬としての用途が広いことは、人のために働くことや、世話好きといった私の生き方に通じるものがあるように思うのですが……。花言葉は白い追憶、野生、自己犠牲。

いま思えば、あの喪の狂いの日々、このようなときをいくつか過ごすことで、つかの間の穏やかな時間を持つことができたように思います。

さよならも言わないで

佐野千代さん

まさか再びあえないなんて

思いもせずに

行つてらっしゃいと

手を振りました

一年間のお別れに

便箋七枚の手紙を書きました

どこで読んでくれたのでしょうか

涙のあとが残っています

二人目の子として生まれたあなたは

小顔で色の白い女の子でした

パパから素敵な名前を

つけてもらいましたね

南十字星の見える島

ナビゲーター諸島から

奈比ちゃん

もう一度返事をして

十六年の年月がすぎました

おいしい物をいっぱい食べて

楽しいこともいっぱいあって

たくさんのよき人に恵まれて

私は幸せです

それなのに心のブラックホールは

突然あらわれるのです

ごめんなさい

奈比ちゃん

私はまだ生きています

お星さまになつたとか
風の中にいるとか
みんなの心の中にいるとか
そう想える時もあるのです
年令を重ねてもなお
未知なることに出会います
そんな時 やっぱり逢つて話したい
会話は魂のふれ合いなのに

さよならも言わないで
まさか再びあえないなんて
思いもせずに 十六年がすぎました

この青空のむこうに

佐野千代さん

この青空のむこうに
何があるのでしょうか
いいえ この青空を見ていると
私の心が開かれて
あなたとつかの間のおしゃべりができるのです

この川の流れは
何を教えてくれるのでしょうか
水面を見つめていると
私の心が開かれて
あなたが語りかけてくれるのです

まあるいお月さまは
私に何を話してくれるのでしょうか
寂しいですか
悲しいですか
逢いたいですか
いいえ あなたがどうしているのか
教えてほしいのです

あの青空のむこうにあなたがいて
流れの水面から声がして

まあるいお月さまは
今のあなたを写してくれる
半分ほんとは 半分夢

青空が

流れる水面が

まあるい月が

私と共に祈っているようです