

ひろの会だより

「死別の悲しみを分かち合う会」

11月の集い

日時：11月16日（土）午後2時より

会場：東区総合福祉センター

4階 小会議室

会費：200円

日本経済新聞（2024年9月5日）
に「尽きぬ思い、手紙に託して」という
記事がありました。

岩手県陸前高田市にある漂流ポストは
喫茶店を営む赤川勇治さんが始めら
れました。「お客さんの多くが大切な人を
失っていた。手紙で気持ちを吐き出せる
場所をつくろうと思いました」と、赤川
さんは語っています。

差出人が了解した手紙は公開されてい
ます。

「娘へ。3歳という短い人生でしたね。
パパはあなたに何ができましたか。良い
パパでいてあげられましたか」

「兄へ 自殺しなければ良かったと後悔
していませんか？ 本当に辛かったんだ
ね。ごめんね。力になれなくて」

「親父が沈んでいく姿は目に焼き付いて
います。あのとき左手でつかめず、助け
ることができなくてごめんな。苦しかつ
たべ」

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。

死別の悲しみとともに向き合う グリーフケアを考える（20） 坂口幸弘

24 「パパとママはね」

ゼミの学生と一緒に「パパとママはね…」という動画を作りました。この動画のもとになったのは大阪在住の木下徹さんというシンガーソングライターが書かれた「パパとママはね…」という歌です。

グリーフに関わる歌で、その歌詞をもとに学生がストーリーをふくらませ、イラストをつけて映像にしました。



Youtubeで公開しているので、ご関心のある方は「パパとママはね…」と「木下徹」で検索してもらえればご覧になっていただけます。

これで終わらせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

（2022年11月5日に行われたひろの会での講演をまとめました）

坂口幸弘先生の講演後の座談会（1）

谷川 これから座談会を行います。自己紹介から始めたいと思いますので、外山さんからお願いします。

外山 2年前に夫が仕事上の事故で亡くなりました。鎌倉に住む長男の子供たちが広島に来てたんですね。それで、孫を連れて名古屋まで行き、息子は名古屋まで迎えに来て、そうして孫を長男に渡して家に帰ってきた翌日のことでした。仕

事で山に行き、そこで滑落して亡くなったんです。

とても元気で風邪一つひかなかったし、病院に行くこともほとんどありませんでした。それなのに、あまりに急に亡くなったので、夫の死を受け止められないまま日々が過ぎていきます。私の両親が亡くなった時には夫が支えてくれたので、わりに早く立ち直れたんですけど、今はまだただ生きている状態です。

亡くなった当初は外に出るのも嫌で、ゴミ捨てに行くのも朝5時ごろに持っていくとかして、人に会わないように生活していたんです。「これからの人生を楽しんで生きてほうがいいよ」と言ってくれる人がいるんですけど、もう全然。夫が死んでから楽しむということができなくなって、月を見ても、夫が生きていた時に見た月と今見る月は同じ月なのに、全然違って見えるし。

先生のお話で、「楽しんじゃいけないんだ」と思う人がいると言われてましたけど、私も「楽しんじゃいけないんだ。主人は大変な思いをしたんだから」と思ってるんで共感するところがありました。

みんなはたぶん気づいてないと思うんですけど、滑落して岩にぶつかったために頭がへっこだんですね。葬儀屋さんがきれいにしてくれたので、大学の時の同級生が「眠ってるような感じだね」と言っていたんですけど、私は「痛かっただろうな」と思って。

もしも主人が生きてたらリハビリ大変だろうなと思ったり、頑張る人だから、リハビリで復活するだろうなと思うし、あまり苦しめないで逝ってしまったからよかったかもしか、いろんな思いが錯綜して耐えられなくなって、死にたいみた

いな行動を取ってしまったことがあって、息子から怒られたこともありました。

今も夜中に絶対起きてしまうんですね。「父さん、父さん」と言うような日々が続いているんです。

友だちから「神戸に遺族の会がある。一緒に行ってあげるから参加してみよう」と誘われ、神戸まで行ったんですね。いろいろな人の話が聞けたし、その会にずっと通おうと思ってたら、広島にも同じような会があることを教えられて、ひろの会に2年半ぐらい前から参加させていただいています。

坂口幸弘、赤田ちづる『もう会えない人を思う夜に』

2年前に講演会に来ていただいた坂口幸弘先生から『もう会えない人を思う夜に』という本が送られてきました。

この本には、悲嘆と死別に関する研究や大切な人と死別された方を支援する活動をもとに、大切な人を亡くした方に知ってほしい悲しみに対処するためのヒントが28個まとめられています。悲しみの中にある多くの遺族の言葉も紹介されており、どの言葉にも共感しました。

読んでみたいと思われる方は、ひろの会に来られた時にお貸しします。



「どうしようもない悲しみを抱えているときは、自分のペースで「ゆっくり、ゆっくり」が合言葉です」



若林一美『死別の悲しみを超えて』

キリギリスというあだ名でよばれていた息子が亡くなり、ある時、キリギリスとアブラムシは昆虫として同じグループに属する虫だと聞かされた。

それまで、台所でアブラムシを見つけようものなら、目のかたきのようにして追いかけてまわっていたのだが、その話を聞いてから、息子の兄弟や友人のような気がして殺せなくなってしまった。

それどころか、あんなに嫌いだった虫だったのに、いとおしささえ感じるようになった。

『曠野集』

いもうとの追善に

手のうへにかなしく消る螢かな 京去来

向井去来は才能のある妹の千子をかかわいがっていました。千子は結婚してまもなく、「もえやすくまた消えやすき螢哉」という句を遺して死にます。螢とは千子のことなのだそうです。

ある人子うしなはれける時申遣す

あだ花の小瓜とみゆるちぎりかな 荷兮

徒花（あだばな）とは、咲いても実を結ばずに散る花のことです。成人することなく亡くなった子供は瓜のあだ花のように散っていったという句だそうです。

悲しむということ（151） 林俊美

いつの間にか秋が深まってきました。今年は虫の声があまり聞かれませんでした。オレンジ色のコスモスはよく見かけられるのですが、薄いピンクや白のコスモスはあまり見なくなりました。なんとなくさみしいです。

雑草が生えると、どうしても伐採したくなります。とてもきれいなセイタカアワダチソウですが、ブタクサと似ているため、生えているところを見ると鼻がムズムズしはじめます。だから、お茶にできると聞いても飲みたいとは思えません。わがままで勝手なものです。

悲しんでいる人は、その悲しみから逃げる方法、忘れる方法、もっと深く悲しんでいる人を見ること、同じように悲しんでいる人を探すこと、自分の思いを聞いてもらうこと、人をケアする資格を取ること、人をケアすることなどを求めることが多いです。人は感情の揺れ動きに弱いです。誰も同じだと思います。

スクールカウンセリングに行くと、ヤングケアラーかなと思う子どもさんと面談すると、同級生の悲しみや苦しみ、家族の悩みや苦しみを助けてほしいと訴えることが多いです。自分の悲しみや苦しみは訴えることは少ない。

それに長くさらされていると、それが当たり前の状態だと思って、なんとかなるとか、相談するとか思いつかなかったと言っていました。

人と話すこと、人の話を聞くことは心の整理になり、基本、癒しにつながります。ですが、話がまとまらず、話せば話すほどまとまらなくなる時は、誰かに止めてもらう必要があります。止めてもらったありがたさは後になってわかるこ

とが多いようです。

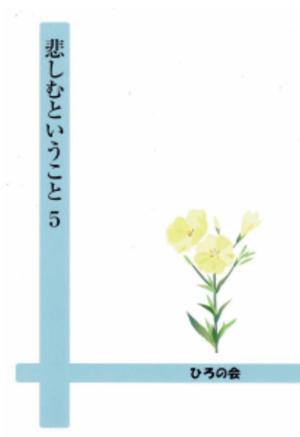
ひろの会は自助グループです。スタッフはいますが、変わらずにいつもいることを仕事にしています。いつもの時間、いつもの場所に、心の扉を開けてお待ちしております。



事務局だより

○文集「悲しむということ 5」ができました。ひろの会や講演会に参加された方には直接差し上げます。文集を読みたいと思う方にはお送りしますので、ご連絡ください。

○12月14日（土）に講演会を午後1時半から東区総合福祉センター3階の大会議室で行います。ぜひ参加してください。



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