

苦しみ共有「小さな一步」

「とし2月、「『小さな一步』ネットワークひろしま」という自助グループを立ち上げた。偶数月の第3土曜日に開いている「自死遺族の希望の会」と、奇数月の第3土曜日に開いている「うつ症状のある方と家族の会」。広島市中区大手町5丁目の日本基督教団広島教会を会場に、それぞれの当事者が思いを語り合う「分かち合い」の場である。

私は2年前、長女を死で亡くした。娘の命を守れなかつた自分が、今もこうして生きていることが許せず、将来に希望の持てない日々が続いた。ある日、参加した「分かち合い」の集いで、その思いを告白すると、「自分もようよ」「自分を責めないで」と何人もの人が駆け寄つてきてくれた

活動を始め

寄稿 米山容子



NPO法人小さな一步
よねやま・よつ
・ネットワークひろしま代表。1958年東京都生まれ。東京女子大卒。広島市西区在住。事務局 8090-(83) 583-2377。

心を開ける場を目指す

大切につながつていきましょ」と声を掛けてくださつた。「確かにづらさの伴う出会いだが、皆さん、他では得られない心の支えになつてくれて

み合い、苦しんでいる方が多いといふことだ。例えば、家庭内暴力の末に自死した家族を持つ人の場合、自死遺族本人事者や家族」についても、も同時に暴力を受けても同じことがある。そうなると遺族はその家族を救えなかつた自責の念どう二重の苦しみを抱え込む」とがあるのだ。

周囲の人々に自分の気持ちを打ち明けたところ、かえつて傷つく言葉が返ってきたという人も。私たちの会は、そうした要因で心を開ぎよくな

思い出がある。

また、全国自死遺族連絡会の田中幸子会長にいきなり電話をした時、会長は見ず知らずの私に「悲しい出会いだけど、うのは、複雑な要因が絡

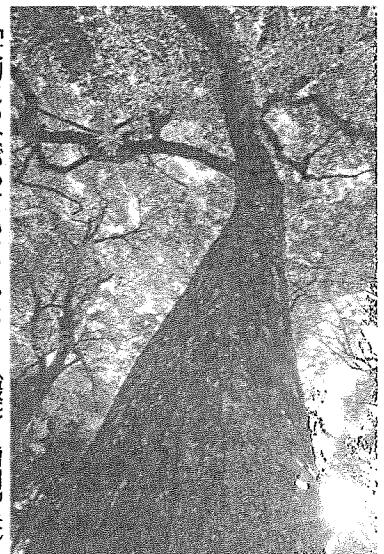
つた人にも、安心して胸の奥の涙を吐き出してもいい。「心を開けない人がいる」と気付いた」とが、この活動を始めるきっかけになつた。

自分が乗り越えられない苦しみを克服した人に、体験を聞きたい」と思ふので、毎回、会が終わると反省の連続である。

は「傷つく」とがあつた

たが、そんな私の心を換を通して「それなんで支えてくれているのも、「この場所なら安心して話せる」「涙を隠さなくていいんですね」といふと反省の連続である。

た皆さんからの言葉で、が受けた厚意を多くの人にお返しする「ペイ・イ と歩んでいきたい。



「大切なつながり」「大切な樹木」
（撮影・増田智彦）

ある。特別な指導や特効薬を提供できるわけではない、と思つていいんですね」と声を上げる人が、少しでも多くの話を聞いたこともある。人に「ここなら心を開けん」と感じてもらえる場をつくるのが、私の役割

「自死遺族」「うつ当る」と感じてもらえる場をつくるのが、私の役割

事者や家族」についても、をつくるのが、私の役割

そこに至る過程や事情、だと考へていて。

精神状態も一人一人異なり、金員が同じ目線に立つことで精いっぱいの人

ある。特効薬を提供できるわけでは

ないが、少しでも多くの

話を聞いたことがある。

人に「ここなら心を開けん」と感じてもらえる場をつくるのが、私の役割

事者や家族」についても、をつくるのが、私の役割

そこに至る過程や事情、だと考へていて。

精神状態も一人一人異なり、金員が同じ目線に立つことで精いっぱいの人