

苦しみ共有「小さな一歩」

ことし2月、「小さな一歩」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、長女を自死で亡くした。娘の命を守れなかった自分が、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、「自分もそうよ」「自分を責めないで」と何人も人が駆け寄ってきてくれた

自助グループ活動を始めて 寄稿 米山容子

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、

心開ける場 目指す

思い出がある。この活動を始めるきっかけになった。

活動を始め9カ月。いろいろな話をしながら思うのは、複雑な要因が絡み合い、苦しんでいる方が多いということだ。例えば、家庭内暴力の末に自死した家族を持つ人の場合、自死遺族本人も同時期に暴力を受けていることがある。そうなる遺族はその家族を救えなかった自責の念と、自身の心理的後遺症という二重の苦しみを抱え込むことがあるのだ。



よねやま・ようこ

NPO法人小さな一歩・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 ☎090(8358)2377。

「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」と望む人が、互いの意見交換を通して「それなんです。私の今の気持ちを表す言葉は！」「自分だけ

「心を開けない人がいたら、苦しみの中にある歩」の姿だ。少しずつ、

「心を開ける場」を感じてもらえる場をつくるのが、私の役割だと考えている。

そして、初めは自分のことと精いっぱいの人

周囲の人に自分の気持ちを打ち明けたところ、かえっ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閉ざすようにな

「自分が乗り越えられない苦しみを克服した人

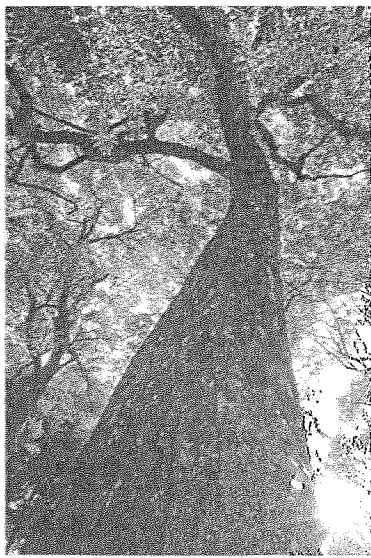
に、体験を聞きたい」と望む人が、互いの意見交換を通して「それなんです。私の今の気持ちを表す言葉は！」「自分だけ

「心を開けない人がいたら、苦しみの中にある歩」の姿だ。少しずつ、

「心を開ける場」を感じてもらえる場をつくるのが、私の役割だと考えている。

そして、初めは自分のことと精いっぱいの人

周囲の人に自分の気持ちを打ち明けたところ、かえっ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閉ざすようにな



「大切につながっていきましょう」(撮影・増田智彦)

も、少し心の整理ができ

「心を開けない人がいたら、苦しみの中にある歩」の姿だ。少しずつ、

「心を開ける場」を感じてもらえる場をつくるのが、私の役割だと考えている。

そして、初めは自分のことと精いっぱいの人

周囲の人に自分の気持ちを打ち明けたところ、かえっ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閉ざすようにな

周囲の人に自分の気持ちを打ち明けたところ、かえっ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閉ざすようにな