

# 散らばった希望

## 突然訪れた 真っ暗な世界

広島市で会社を経営する米山容子（54）さん。経営者という立場から、忙しくも充実した日々を過ごしていました。

米山容子さんの生活が一変したのは、平成23年6月のこと。長女の歩美さんを自死で亡くしました。周囲の人間関係に悩んだ末の死。当時、歩美さんは25歳でした。

「娘は優しい子でした。そして、人間に対して熱い子。友達に対しても、恋人に対しても、気持ちでぶつかっていくような。営業の仕事をしていましたが、お客さんのために一生懸命で、心をこめた営業がずいぶん人気だったみたいです」

米山さんは、生前の歩美さ

んを振り返りながら目頭を熱くします。「あなたが思いつめるほど、相手は思いつめてない。もう少し手加減すれば？」と論しても、何事にも一生懸命の歩美さんは自分の生き方を変えることはしなかったそうです。

「娘が亡くなって、半年はなにも考えられませんでした。なにも考えられないし、時間の感覚がなくなる。突然、真っ暗で異質な世界に放り込まれた感じです。仕事があったので、職場には復帰しましたが、勝手に身体が動いているだけ。一人になると泣いてばかりでした」

仕事の時だけ別のスイッチを入れ、一社会人としての自分を保っていたと語る米山さん。普段の生活に支障が出ないようにしていました。

そんな表面上は変わらない

米山さんに、『元気そうで、安心したよ』と声をかけてくる方は多かったそうです。悪意がないことは分かっていたので、当人を恨むようなことはしませんでした。が、それでも、米山さんは、辛かったと言います。

「声をかけてくれた人は、家族を亡くす前のその人に対して言っているんだと思えます。元に戻っているようで、安心した、と。でも、家族を失ったという事実は消えませんが、このころの一部を欠損したのと同じです。ケガなら治るかもしれないが、失ってしまったら、そのところで生きていかなければなりません。家族を亡くす前には決して戻れることはできません」

米山さんは、人との交流を楽しむことができない自分、傷つくのではないかと恐れている自分に気づきます。

## 消せない自責の念

人との交流を億劫だと感じるようになった米山さん。ですが、自死で家族を亡くした方同士なら、思いを理解し合いながら、語ることができると言います。

「自死遺族の会に参加して、元には戻れない自分だけども、それでも頑張っていくかなければね、っていう思いを共有できました。それで、どんなに心が軽くなったことか。一人だけにいるより、誰かに思いを吐露したほうが、やっぱり楽。でも、吐露するためには、相手に気をつかっているはずなんです」

そうした活動や、歩美さんの納骨を済ませるなどの節目ごとの行事をこなしていくうち、少しずつ自分の気持ちを整理することができるようになっていったと語る米山さん。

それでも、娘の死を止める事ができなかったという思いが消えることはありません。

米山さんは、今でも、「あの時、こうしていたら」とその思いが浮かばない日は一日もないし、なくそうという思いもあります。

「自責の念を抱かなくなるのは、娘の事を忘れることと同じだから」。

米山さんは、辛い思いと生涯付き合いつつ生きていくことを心に決めます。



米山 歩美さん。何事にも一生懸命で優しい女性。



娘を自死で亡くした米山容子さん。辛い思いを持ちながらも生きていくことを決め、その思いを大切にしていこうと考えるようになりました。

歩美さんの死から一年。自助グループ『小さな一歩』を立ち上げる事を決めます。

活動は、「自死遺族の希望の会」、「うつ」など心に病を持つ方の家族の会、「心の語り場」（個別悩み相談）という、3つの柱からなります。

「希望の会」は、自死遺族の集いの場。「家族の会」は、うつの方やその家族の方のための会。特に、「家族の会」には、米山さんのある思いが込められています。

「娘と同じような方がもう出てほしくない」

いつからか米山さんは、歩美さんの生きた証を残したい、という強い思いを抱くようになりました。

自死遺族を癒す活動、うつの人や家族を助ける活動を、遺された自分が行っていたら、歩美さんを知っている人が、「歩美さんのお母さんが、あんな活動をしている」と思い出してくれるのではない

か。名称の『小さな一歩』に、歩美さんの文字を入れたのも、娘への思いからです。

「誰かが語り継がないと娘の事はすぐに忘れ去られてしまうでしょう。娘は皆さんと25年間一緒にいたという事をなにかの形で残したい、そう思いました」

米山さんは、自分の事を「みつともない」と思われるかもしれない、と言います。娘の残像を追いかけて、そんな活動までして、と。

「それでも言い続けたい。あきらめない。この活動を通じて、娘の生きてきた軌跡を多くの方に知ってもらいたい」  
そのために、生き抜いて、小さくても一歩ずつ、進んでいこうとしています。

自分が生きていく意味

「自死遺族の希望の会」は、同じ思いを共有することを目的にしています。

人は、誰かと会話したり、笑ったりしないと生きていきません。ただ、遺族の方は、笑っている自分に罪悪感を覚えてしまいます。自分が笑っていいのだろうか、と。

『小さな一歩』では、悲嘆

感情だけでなく、前向きになるうという思いも分かち合います。ありのままの自分を出していいのだ、と。ネガティブな気持ちもポジティブな気持ちも、それも自分だと受け止める事が大事、と米山さんは話されます。

また、心の病を抱えている方や家族の方には「自分が生きている意味に気付く事が大切」と、米山さんは語ります。「自分の存在価値に気付けば、人は生きていけると思いますが、そのためには、『私はあなたが必要。いないと苦しい』と訴えることが重要ではないでしょうか」

娘を亡くした自分だからこそ分かる。米山さんは、娘を救えなかった思いを胸に、活動を続けます。

散らばった希望

『小さな一歩』を立ち上げた米山さん。ですが、活動が自分の夢や希望に繋がるのかというと、そこまでの自信はない、と言います。

「自分にとっては、残りの人生の時間つぶしみたいなものかもしれません。ただ、この活動をちゃんとやって、次に

娘に天国で会った時に、『あなたの分までちゃんと生きてきたわよ』と言ってあげられるかなというのが、今の希望といえば希望ですかね」

そう語る米山さん。その悲しみが癒えることは決してありません。  
ですが、癒えない悲しみが道を示します。癒えない悲しみが、生き続けることを選択させます。

その中で米山さんは、希望を拾っていくのでしょうか。ある日突然、砕け散った希望は、形は変わったかもしれないが、足下に散らばっているはず。

それは誰もが同じなのではないでしょうか。希望は、生きていく者のすぐ近くに、きつと散らばっています。それに気付かない事で人は追い込まれます。

どうか、散らばっている希望に目を向けてください。そこから、生きる力を吸い上げてください。

米山さんは、これからの人生で様々な希望を手に乗せるでしょう。それが生きている者に与えられた当然の権利であり、また、一つの希望でもあるのだから。



「写真に撮られるって難しいですね」笑顔を浮かべる米山 容子さん。  
『「小さな一歩」ネットワークひろしま』の詳細は、下記ホームページをご覧ください。  
(<http://chiisanaippo.com/>) (『小さな一歩ネットワークひろしま』で検索)

