

分かち合いオンラインの 宝物庫

丸岡 邦明

BBS運営当時は、実名による投稿もありましたが、個人情報保護のため、仮名に変えてあります。また、メールアドレスは削除しました。

■かりこ 題名：死ということ 投稿日：98年5月28日<木>23時01分

私は、小学校から「死」についてとても興味がありました。毎日生きている中に常に「死」を意識してました。成長するにしたがって「死後の世界」に興味を持ち始め、よりよい人生の生き方も考えるようになりました。私は、「死」はこわくはありません。自分の死は。でも、愛する人の死は、こわいです。人は、やがて死ぬ運命だとしても、受け入れがたいことです。「死」があるからこそ「いきる」ことは、輝きをますのかもしれない。しかし、愛する人がこの世から消えたら、私はどうすればいいのかわからなくなることと思います。

いきること、しぬこと、当たり前の事なのに、受け入れがたいのは、この世が素晴らしいからでしょうか？私は、生きていてもしょうがない人間だと思い生きてきました。若くして亡くなる人達の変わりに死にたかった。でも、今こうして生かされてるのは、何かの役目があるから生かされている。そんな答えをだし、人生を向かい合って生きています。

私は、もっと「死」を勉強したいと思います。

今があるから素晴らしい。生かされている、今。現実、自分でつくっていくもの。

ありがとう。

■管理人 題名：Re: 死ということ 投稿日：98年5月30日<土>17時43分

かりこさん、いらっしやいませ。

僕は、愛する人の死がこわいというよりは、悲しいです。愛する人がこの世から消えても、それは非常に悲しいけれど、そのことで僕の人生が終わるわけではありません。僕は僕ですから。僕の存在の意味は、今、ここで僕が決めるのであって、誰か他の人の評価とか、愛する人の存在だとかに依存するわけではないし、何か特別な死に方をする時まで執行猶予するのでもありません。そういうことをすると、なんだか無力な感じがして、気分よくありませんから。

僕は、死に興味がありますが、生きることにはもっと興味があります。死生学を勉強する人の中には、「死を前にした極限状態でこそ人間の真価が試される」という意味のことを言う方がおられて、最初は「へえ、すごい」などと思っていましたが、最近はやっと考え方が変わりました。つまり、「極限状態にならないと人間の真価ってわからないわけ？」ってね（笑）。ターミナルケアのような「極限状況」で「良い」とされていること、たとえば余命告知とか、インフォームド・コンセント、インフォームド・チョイスなどのベースには、「自己決定」や「真実の価値」などの哲学があるわけですが、毎日の生活で「自己決定」や「真実の価値」を実践していない人が、末期になって急に余命告知やインフォームド・コンセントに耐えられるわけがないではありませんか（笑）。福岡亀山栄光病院の藤江先生も「ターミナルケアだからと言って健康管理と全然違う考え方をするわけではない」という意味のことをおっしゃっておられて、共感し

ています。だから僕は、毎日の生活を大切に、ていねいにしたいのです。

■論珠 題名：お久しぶりです。 投稿日：98年6月3日<水>23時38分

丸岡さん、こんにちは。 論珠です。(^^)

気がついたら、「交流の広場」ができていて…すごい！（笑）Garden 15,16を読ませていただきました。相変わらず、問題点と自分の気持ち（感情）、意志、それに対する行動…それらをきちんと整理して対処なさる姿勢には、お見事！の一言です。なかなかできることではないと思うからです。

以前、とある恩師から（ご存知ですよ）、大きな問題に直面したら、それに関する全ての問題点を紙に書き、各々のプラスとマイナス点を明記し、それらを見ながら、自分が決して後悔しない！と思えることを識別し、自分の行動を決めるように…といわれたことがあります。理屈ではわかっている、これがなかなか難しいのですよ！（笑）読みながら、そんなことを思い出していました。(^^) ちょっと感想。

また、時々落書き？をさせていただくかもしれません～（笑）

次なる更新を楽しみにしています。(^^)／

■管理人より 題名：Re: お久しぶりです。 投稿日：98年6月8日<月>12時59分

わーい、論珠さんだ、ヽ(^。^)ノいらっしゃいませ。

論珠さんの恩師のご指導は、僕もちょっと面倒くさい感じがします（笑）。それでも、何日も悩むような大きな問題の場合なら、これくらい手間をかけてもいいかな。僕もそれに似たもので、アドラー心理学で言う「論理的結束」をビジュアルに（と言っても表の形式ですが）できるフォーマットを作ったことがあります、これもかなり面倒くさいものでした。

ともかく、ほめてくださって、嬉し～(^^) 小学校4年のカタツムリ（ハンドルネームをこうしておきます）が最近歯が生え替わる時期らしくて、先日右の犬歯のすぐ外側が抜けたと思ったら、昨日は反対側の同じところが抜けました。抜けた跡に舌を押しつけると、歯のすきまからちょこんと舌の一部が顔を出して、まるで小さな穴からハムスター

が鼻をのぞかせているみたいでかわいいのです。どっちの穴から出るかで、夕べはカタツムリとこれで「あっち向いてホイ」をやって遊んでしまいました。（笑）

先週の後半から週末にかけて出張で福岡に行ったりしていたため、ご返事が遅くなりました。ついでに「ER」と「恋のからさわぎ」が見られなくて残念でした。「ER」を見てみると、「人間っていいなあ」という感じがじわ～っと湧いてくるのが好きです。「恋のからさわぎ」は…。(((((^_^;) これからも落書き楽しみにしています。

■かりこ 題名：こんにちは 投稿日：98年6月15日<月>03時47分

色々教えていただいてありがとうございます。早速、今月中にいつてみようと思います。丸岡さんは、有名なんですね。名前を出しただけで「あー」といっておられました。どんな所かは、想像はつきませんが、アドバイスを参考に行動を開始していきたいと思います。お礼をいうのが遅くてごめんなさい。

実は、私最近失恋したんです。これも一種の別離ですね。付き合っていた彼からの突然のお別れ。パニックになって、「死ぬ」とまで、わめいてしまった私でした。どうしてこれほどいとおしい人を失うのは、つらいのでしょうか？永久の別れじゃないにしても、恋人を失うのは、つらすぎます。これも縁なのでしょう。別れも一つの縁。未練たらしくて、ぐずぐずとしていましたが、やっと私からの「さようなら」が言い出せました。彼とは結婚までしたいと思っていたほどでしたから。

別離ほど苦しいものは、ありませんね。人は、出会いがあれば別れもあるのですね。それを当たり前の事とわかっているはずなのに、つらいと思うのは、私だけでしょうか？

■管理人 題名：かりこさんへ 投稿日：98年6月19日<金>13時15分

かりこさん、書き込みありがとうございます。失恋されたんですね。つらいんですね。パニックになって、「死ぬ」とわめきたくなるほどつらかったのですね。失うことのつらさは、失った対象、原因、状況、はてはそれが世間的によくあることか珍しいことか、などということとは全く無関係で、測定したり、比較したりすることが不可能です。

ストレスの強さのランキングなども行われていますが、そういうものは専門家の研究に任せておけばよいのであって、当事者である私たちにとっては、悲しみを比較したり、「これは悲しんでよいことかどうか」などを気にしたりする必要はないし、そんなことをしても何の意味もありません。

かりこさんの書き込みを読んでみると、突然のつらい出来事に遭ってパニックになったり、耐えたりしているかりこさんに、「ああ、かわいそう」という感じだとか、「ああ、なんてけなげでいじらしい」という感じだとかが、不快感でなく、なんとなく暖かいような感じを伴って湧いてきます。

そこには少し緊張感もあって、そのために、「やっと私からのさようならが言い出せた」と聞くと少しほっとしている私がいたりもします。ただ、だからと言って、私や他の誰かを早くほっとさせてあげるために、立ち直りを急ぐ必要はありません。また、逆に、心配してくれる私や他の誰かのために、立ち直りを延ばす必要もありません。失恋したのはかりこさんなのですから、かりこさんの人生なのですから、自分に一番じっくり来るペースで漂っていけばいいと思います。

未練たらしくてけっこう。ぐずぐずしていてけっこう。そういうことはかりこさんの責任ではありません。空が青く、雪がつもたいのと同じことです。カッコ悪くても、自分で認めたくないことでも、それがかりこさんの一部なのですから、認めてあげましょう。少なくとも私は、取り乱したり、引きずっていたりするかりこさんになんら不快感は持たず、むしろ暖かいものを感じました。自分の荷物をきちんと背負い続けてみて、もし背負いきれないときがあれば、誰かに遠慮なく助けを求めればいいと思います。ここに来てくださってもかまいません。頑張る必要はありません。リラックス、リラックス、Take it easy.

■論珠 題名：少しずつ…？ 投稿日：98年6月23日
<火>23時13分

丸岡さん、こんばんは。(^^)

「癒しの公園」読ませていただきました。なるほど～！って、あらためて実感していたりして…(笑) 以前、「結婚」とはちょうど二本の木が寄り添い、ほどよい木陰を作るようなもの…という話をきいたことがあります。一方がもう片方によりそってしまつては、共倒れになるという意味なのでしょうね。(ここにくるといろんな話を思い出

すから、不思議…笑) 奥様にMacやExcelを教えたりと、丸岡家も建設的な関係…(^^p

ちょうど、昨日本屋で見つけた「アドラー博士の子供を勇気づける20の方法」星一郎著(ごま書房)を読み終わって、頭では理解できるようになかなか実行できない自分をみて、私自身がそうやって勇気づけられたいのかな…？なんて思っていました。(笑)

少しずつ意識してみようかな…。

*タイトル文字の色…いろいろ試していますう～！

■管理人 題名：Re: 少しずつ…？ 投稿日：98年6月26日<金>19時33分

論珠さん、書き込みありがとうございます(^^)。 「アドラー博士の子供を勇気づける20の方法」を読んだことがありませんが、子育てをしている人が最初に読むアドラーとしては、「クラスはよみがえる」をおすすめします。教師を対象に書かれたものですが、わかりやすく実用的で、しかもアドラー心理学の核心を披瀝していて、僕は名著だと思います。

頭では理解できるようになかなか実行できないのは、しかし、本のせいでも自分自身の囚われのせいでもないかもしれません。単に自分に合っていないということだけなのかも(^^)。こういうものも、洋服と同じで(^^)、自分に合うものとそうでないものがあるようです。僕の場合はとてもよく合いました。

アドラー心理学も、TAも、ゲシュタルトセラピーも、感情モニタリングも、カウンセリング理論も、生長の家も、言っていることにかなりオーバーラップするところがありますね。我が家のトイレに生長の家の日めくりカレンダーがかかっているのですが(僕は信者ではありません)、その言葉を眺めるたびに、「これはアドラー心理学やゲシュタルトセラピーなどが言ってるのと同じだなあ」と思うものがたくさんあります。

オルゴール、楽しませていただいています。(もっとも会社で勤務時間中に見るにはちょっと都合が悪いです。"(^^>")

■かりこ 題名：ありがとうございました 投稿日：98年7月18日<土>22時14分

以前は、お世話になりました。 慰めてもらったりして…色々ありましたが、なんとか生きています。(笑)。

私は、病気を患ってしまい、体調が悪かったり、よかつたりの繰り返しでした。 失恋よりは、病気に足をひっぱられていました。(笑)。インタもできなくなり、この交流広場にもくることができなくなりました。とても残念です。入院をする事になったんです。

ここへきて、色んな事を知り、アドバイスも受け、自分にとってプラスでした。

本当にお世話になりました。ありがとうございました。

このホームページがもっと多くの人に見られるようにと願っています。

お元気でお過ごしください。

では、失礼いたします。感謝をこめて。

■管理人 題名：かりこさんへ 投稿日：98年7月20日<月>06時42分

おやまあ、病気になられたんですか。体調が一進一退で、結局入院することになったのですね。淋しくなります。かりこさんからは、いろいろ反応をもらうことで、僕自身も励まされていたので、そういうことがなくなると思うと残念です。

以前、単身赴任の人が家族と会えない淋しさからノイローゼになり、会社をやめたことがありました。僕は、単身赴任で家族と別れる時、涙が出そうでしたが、単身という境遇を活かすようにし、単身生活でないとできない暮らしをそれなりに楽しめました。学位論文を書く気になったのも、単身赴任期間があったからです。ないものねだりをしていてもあまりいいことはないので、病気や入院生活に対する失望や嫌な感情などをごまかさず、まずはきちんと味わい、そのうえで、それはそれとして、(フランク流に言う)この境遇を通じて人生がかりこさんに問うている問いに答えるようにすれば、未来からの贈り物があるかもしれません。まあ、気長に行きましょう。

かりこさんがこれを読んでくださることはできないかもしれませんが、書きました。

■雪 題名：こんにちは 投稿日：98年8月1日<土>04時03分

こんにちは。はじめましてです。私は高校生です。偶然このページを見つけてちょっとお邪魔してます。お子様をお亡くしになったことお悔やみ申し上げます。でも、前向きに生きていच्छる姿がとてもすごいと思います。私もみならなくては…私も一応今恋をしているんですが、相手の事を親がすごく反対していて、今日も親と喧嘩して泣いていたところです。もう彼と付き合い始めて2年くらい経つのですが、一向に認めてくれる気配がありません。今日だって「話し合おう」っていつているのに「言う事を聞かない」という理由でゴルフクラブで殴られたところです。こんなところで愚痴をこぼしてすみません。でも親って何でしょうか。子供って？親の手を借りないと生きていけない、そんな間は、私は親の所有物のままなののでしょうか。理由も無しにおさえつけられるしかないのでしょうか。長々とすみませんでした。

■管理人 題名：雪さんへ・その1 投稿日：98年8月3日<月>23時01分

雪さん、よく来てくださいましたね。アペンドが遅くなってすみません。女子高生にまで訪問していただけるなんて、嬉しい限りです。

2年もつきあえる恋人があるなんて素敵ですね。書き込みに「私も一応今恋をしているんですが」とありますが、その恋は「一応」なんですか？2年も続いていて、親にも認めてほしい相手なら、「一応」などではなく、とても大切なものではありませんか？あなたにとって大切なものなら、それを私や親や友達に対して、その価値をあなた自らが低くする必要はないと思いますよ。最近は各種ディスカウント・ストアが増えて、ここへ行くと例えば普通230円の缶ビールが185円で買えたりして(細かい)、僕など非常にお世話になっています(笑)。こういう商品のディスカウント(値引き)はありがたいことですが、雪さんが大切にしていることを雪さん自らが他人に対してディスカウントする必要は全くありません。他人の評価は雪さんのそれとは違うかもしれませんが、それはあくまでそのひとの評価であって、雪さんは雪さんです。いちいち他人の評価を気にしていたら、10人いたら10通りの評価があるわけですから、どれに合わせたらいいかわからなくなり、自分がなくなってしまいます。

雪さんが誰かを好きになるということは、雪さんの権利であって、誰にも変えることはできません。だって好きになっちゃったんだから、仕方ないじゃ

ないですか（笑）。そして、同じように、もしお父さんが雪さんの恋人のことが気に入らないとしたら、それもまた、お父さんの権利であって、雪さんにも、誰にも変えることができません。だって、虫が好かない奴は虫が好かないんだから、仕方ないじゃないですか（笑）。お父さんも彼のことを気に入ってくれたら、ハッピーですが、そうとは限らないのが浮き世のつらいところですね。恋の道は政治や経済とは違うので、娘の恋人というものは、親にとって、認めるとか認めないとか、理解するとかしないとかの問題ではなくて、実は親が彼のことを好きか嫌いかという問題であるように思います。もちろん、親はいろいろ理屈・理由を主張するでしょうが、実は理屈はあとからついてくるもので、本質は「虫が好かない」というところから来ているので、これはもう話し合いで納得してもらえないものではないと思います。

■管理人 題名：雪さんへ・その2 投稿日：98年8月3日<月>23時02分

繰り返しますが、お父さんがあなたの気持ちを変えることができないのと同じように、雪さんもまたお父さんの気持ちを変えることはできません。「話し合おう」と言ってお父さんが怒るのは、あなたの恋人を受け入れることがお父さんにとって「実行不可能な要求」だからではないでしょうか（「癒しの公園・Garden2」参照）。もし和解の可能性があるとするれば、「そうか、お父さんは彼のことを認めないんだ」という事実を雪さんがまず認めるところから始まると思います。お父さんが雪さんの気持ちを認めてくださるかどうかには関係なく、交換条件なしに、です。

「そんな間は、私は親の所有物のままなのでしょうか。理由も無しにおさえつけられるしかないのでしょうか」というお気持ち、さぞ悔しいことでしょう。こういう状況はあってほしくないのですが、でもしばしば起こってしまうのです。これはもう不幸としか言いようがありません。こういう状況になってしまった以上、いいこと100%、いやなことゼロの選択は、残念ながらありません。彼と交際を続けるなら、親に怒られたり、場合によっては今の生活を捨てなければならぬかもしれません。そういう、彼と交際を続けることに伴って生じるいやなことは、雪さんが選んだ選択の結果なのですから、雪さんがその責任を取らなくてはなりません。逆に、彼との交際をやめるなら、た

まらない淋しさや後悔に苦しむかもしれません。でもそれは雪さんが選んだことの結果なのですから、その苦しさをお父さんの責任に はいけません。苦しい選択ですが、変えられないことを変えようとし続けると、消耗するばかりです。

ただ、ゴルフクラブで殴るというのは、言語道断、子供の尊厳を蹂躪する行為なので、こういう暴力に対しては断固として身を守る権利があります。身の守り方については、森田ゆり「あなたが守るあなたの心、あなたのからだ」童話館出版を読んでもください。迷うことやつらいことがあったら、いつでも来てください。

■論珠 題名：こんばんは。(^^) 投稿日：98年8月5日<水>21時56分

ご無沙汰をしておりました。夏休みに入ったら、一挙に忙しくなっちゃい…息切れしていたら、こんどは、子ども達が2泊3日で幼児教室の合宿に出かけていました。本日帰宅したのですが、子ども達は一周りたくましくなったような表情だったし、私は久しぶりの独身気分を満喫して（平日は夫も不在なので）自分に戻れる貴重な時間でもありました。(^^)

普段は、ギャング団？から解放されたい！！とそればかりを考えている私ですが、久しぶりに自分の場所を確認していたら、ようやく思えるようになりました。今の私にとっては、彼らが居ることが自然な状況なんだな…って。（↑とんでもない親でしょう…笑）

しかし…今月末に、もう一回合宿の予定が入っているんですよ！(^^)なんだかんだ言って、ついつい顔がほころんじゃう私でした。

■管理人 題名：Re: こんばんは 論珠さん 投稿日：98年8月6日<木>23時10分

論珠さん、ご訪問ありがとうございます。最近忙しくて、論珠さんの投稿広場の方もご無沙汰しています。エッセーに書いてみたいネタがないことはないのですが、弁護士になった昔のお友達のことを書かれた論珠さんのエッセーを読んで、「そうか、こういう落ちがないとエッセーにならないなあ」ということがわかって、それきりになっています。

僕も先日、子供たちと家内が泊まりがけで親子劇場全国大会とやらに行ったので、しばし独身気分を楽しむ機会がありました。僕は普段から自分

は家庭的でない、子供があまり好きではない、という自己イメージを持っているので、さぞ開放感があるだろうと思いきや、淋しく感じている自分を発見して、少し驚きました。

最近、何を思ったか、紫陽花（8/5に5歳になった娘のハンドルネーム）は飛ぶ練習に余念がありません。ジャンプじゃなくて、She wants to fly.なのです（笑）。腕をパタパタさせながら、椅子から飛び降りては、「まだ飛べない」と言っています。どこで育て方を間違ったのでしょうかね。

■管理人 題名：蚊になりたい 投稿日：98年8月14日<金>09時04分

カタツムリ（小学4年の息子のハンドルネーム）にピアノを教えに来てもらっている若い女の先生はすごい美人、と妻が常々言っていました。昨日ちょうど僕が夏休みで家にいたので、その先生に会うことができたのですが、いや、ま、ほんとにすごい美人！

「外で蚊ににさされてしまった」と玄関で先生が妻と喋っているのを聞いて、つい「蚊になりたい」と思ってしまったわたしでした。（笑）

■管理人 題名：not appropriate 投稿日：98年8月22日<土>12時48分

クリントン大統領の不倫もみ消し疑惑についての一連の報道を見ていて、「ちょっと追求の方向が違うんでないかい」という苛立ちと、民主主義先進国の米国ですらこういうことするんだなという妙な安心感を感じます。

クリントン氏の不倫行為は確かに「不適切」ですが、それは大統領以前の人間として不適切なのです。クリントン氏はその責任をとらなくてはなりません、それはルウインスキさんや奥さんに対してであって、そのことと大統領としての職責とを混同するのはおかしいと思います。このことを理由に大統領を罷免するような動きがあるのはおかしいし、「大統領としてあるまじき行為」などと街頭インタビューの声があるのもおかしいと思います。

完璧な人間が存在しないのは当然であって、大統領もまたしかりです。大統領として最も要求される任務は、国を適切に運営することであって、神様になることではないはず。クリントン大統領は大統領としての仕事はよくやっているといます。本来の仕事を立派に遂行している彼を、こういうプラ

イベートの不適切行為を理由に罷免しようとするのは、昼食会でピーマンを残したからと言う理由で有能な経営者をクビにするようなもの。角を矯めて牛を殺すとはこのことです。

無能な政治家がいかに有害で、迷惑なものであるか、日本経済を立て直せる政治の人材がいかに心許ないものであるかを、つくづく最近感じるだけに、クリントン大統領のような有能な政治家を、ああいふプライベートの問題で政争の餌にしてしまうのは、「ああ、もったいない」と思います。

細川首相辞任の経緯もこれに似ています。細川さんにも不適切な行為があったのですが、その責任を首相辞任という形で取らせるのはおかしいと思います。日本の政治がおかしくなりはじめたのはあの後からです。国民も本来の政治もそっちのけで、政党の分裂・再編成のゲームが始まったのでした。

■論珠 題名：我が子にできないことでも…（笑） 投稿日：98年9月3日<木>00時28分

こんばんは。ご無沙汰続きで失礼を重ねておりました。m(＿)m夏休みは、やはりてんでこまいの毎日でした。時々伺っていたのですが、なかなか書き込みできなくて…。表紙の写真。お魚なのですね。そして、周囲は珊瑚ですか？<違うかなあ…^^;

これから癒しの公園に行ってみま〜す！ところで、蚊になる機会がありましたか…（爆）<http://>

■論珠 題名：すみませ〜ん！ 投稿日：98年9月3日<木>00時31分

上↑の書き込みに、ちょっと書こうと思ったお話があったのですが、あまりにも長くなってしまったので、後ほどメールにてお届けしたいと思います。でもって、タイトルを書き直すのをすっかりわすれてしまいました。ごめんなさい。

（毎度、あわてものの私でした…）^^;

■管理人 題名：我が子にできないことも、他人の子には… 投稿日：98年9月5日<土>17時27分

論珠さん、こんにちは。広場への書き込みとメールありがとうございます。はい、表紙の写真を魚に変えてみました。お魚君の周囲に見えるのはたぶんイソギンチャクです。

お友達のお子さんには「親業」のアプローチがきちんとできてよかったですね。えらい、えらい（笑）、ほめてあげます（笑）。

自分の子にできないことは、他人の子にもできない（爆笑）って人も少なくないでしょうね。昔、大人複数であるお家に遊びに行った時、訪問先の問題行動のある子供に対して、あるお母さんが、「そんなに言うこと聞かないなら、あたしと勝負しよう！」と取っ組み合いを始め（その時の顔がちょっと怖い）、子供をねじ伏せて、「どうだ、参ったか！」とやってしまったことがありました。このお母さんはひとあじ工夫したつもりなのでしょうが、あの子はきっと、「この世は、腕力の強いことが正義だ」「僕を承認してもらうには、喧嘩に勝たなければだめだ」ということを学習してしまったと思います。

今日、小学校の外回りの美化作業をやってきました。普段マウスより重いものを持ったことがないので、汗がポタポタ落ちるという体験を始めてしました。溝にたまった土をさらった際に、たくさんのミミズをホームレスにしまいました。ミミズ君たち、ごめんね。夏休み、お疲れさまでした。

■吉川直樹 題名：初めての涙 投稿日：98年10月5日<月>23時36分

ベルギーはもう冬到来です。本日はセーターにコート、おまけに手袋着用といういでたちで外に出ました。申し遅れました。吉川です。ちょっと見ない間にお魚さんは、たったちゃんとたあたちゃんに変わったんですね。気が滅入ったときなどにときどき寄らせていただいています（ストレスのはけ口にしてすみません）。

先週の金曜こんなことがありました。私の長女、琴音は、小学校3年生です。琴音の学年には、昨年度までは10人ほどいたのですが、学年が変わると同時にそのほとんどが帰国し（この学校には東南アジアなどからの留学生の子供が多い）、残り3人になってしまいました。金曜には残り3人のうちの一人、琴音と仲良しの女の子がインドネシアに帰ってしまうとのこと知らされ、急でしたが我が家に招待し、お別れ会をやりました。

彼らを自宅まで送り、帰ってくると、琴音が家内に抱きついておいおいと泣いています。ひとしきり泣いた後、ケロッとして二階に上がっていったの

で落ち着いたみたいだなと思っています、また家内の布団にもぐりこんで一人泣いています。

これまで肉体的苦痛やなにか取られたというようなことに涙する（とうよりわめく）ことはあっても、友達との別れに涙するというようなことは想像もつかなかったので、少しびっくりしました。丸岡さんのHPの中に初めての涙というのがありますよね。ぼくにはあの文章がとても印象に残っていて、自分の子どもの初めての涙はいつのことだろう、と楽しみ？にしていました。

これがそうでしょうか？かわいそうにと思うと同時に、ずいぶん大きくなったんだなあと感心したりしました。また、こういうときに気の効いたせりふの言えない自分が情けなくもありました。それにしても自分の子どもというのはかわいいもんだ。なぜか幸せな気分です。

ではまた書かせていただきます。

吉川

■管理人 題名：Re: 初めての涙 投稿日：98年10月8日<木>23時02分

わ〜〜〜い、吉川君、はるばるベルギーからの書き込み、ありがとうございます。M君がRISOに行った時はお世話になったみたいですね。F君はケンブリッジから帰って、月曜日（10/5）から出てきています。離れていても、いろいろと会社がらみの用事があるようですね。ご苦労様です。

琴音ちゃんの初めての涙のお話、悲しいような、切ないような、嬉しいような気持ちで胸がキュ〜〜〜となり、目頭を熱くしました。そして、いや、そうだ、やはりこの話を私に伝えてくださったことが、言葉にできないほど嬉しいのです。ありがとうございます。この書き込みを読むと、「悲しみを分かち合うために」の中の「初めての涙」に私が書いた思いを吉川君がとてもよく共感してくれているのだということ、私がこのwebサイトにこめた思いを吉川君は自分の生活の一部にしてくれているのだということ、そして、私を大切にしてくれているんだなということがわかって、嬉しいのだと思います。このwebサイトを開いて良かったと思います。

琴音ちゃんの悲しみに共鳴して私の中にも悲しみが湧きました。それだけでなく、そういう悲しみ方ができるようになったんだなと連想され、そのことが私もまた嬉しく、幸福な気持ちになりました。「なぜか幸せな気分です」という一言は、まっすぐ私の涙腺に飛び込んできました。

「こういうときに気の効いたせりふの言えない自分が情けなくもありました」までは誰でも同じですが、その後に「なぜか幸せな気分です」と続くところから、吉川君は「こういうときに気の効いたせりふの言えない自分」の情けなさを、嫌がらずに受け入れているということがわかります。これはすごいことです。気の効いたせりふより、はるかに大切なことです。琴音ちゃんに意識の上ではお父さんがなにかサポートしてくれたという認識はないでしょうが、お父さんが自分の情けなさを嫌がらずに、安定してきちんと向き合いながら、琴音ちゃんの悲しみを見守っていたという安心感、安定感、まっすぐさ、そういうものはたぶん彼女の無意識に刻まれ、将来の彼女の行動様式にいい影響を与えるだろうと思います。子供は、親の言うことでなく、親のやっていることを学ぶのですから。

まずは今回の書き込みに感謝。そして、またの日があれば楽しみにしています。

■論珠 題名：エンヤ 投稿日：98年10月8日<木>23時31分

こんばんは。(^^) ご無沙汰しています。トップページの写真が、かわいい靴になっていて…思わず(^^)状態です。実は、少しまえから私もエンヤにハマっています。いいですねえ〜♪疲れた心を癒してくれると同時に、「あしたもがんばろう！」っていう気分にしてくれるみたいで…。深夜にひとりで聞いています。(单身赴任状態なので・笑)

それから、横レス…失礼いたします。m(_)m吉川さんの書き込みを読んで、私も涙が出てしまいました。お嬢さん、琴音ちゃんの涙が、昔の自分の初めての涙と重なるものがあったのでしょうか…。上手く説明できないのですが、とっても響くものがありました。我家の子ども達の初めての涙は…いつかな…？ ちょっと楽しみでもありますが、きっと複雑な気持ちになるのでしょうか…。

■管理人 題名：Re:エンヤ 投稿日：98年10月10日<土>17時22分

論珠さん、レスありがとうございます。

あれま、あけみさんだけでなく、論珠さんも单身赴任状態なのですか。論珠さんのページにも時々伺っているのですが、最近はクプカの森に

行ってちょっと浮気(笑)してます。すみません。(笑)

論珠さんも吉川君の書き込みに感動してくださって、嬉しいです。どうして涙が出てしまうのか、どういう涙なのか、確かに複雑ですね。ただはつきりしているのは、決して不快な涙ではないということですね。

■あけみ 題名：クプカの森からふわり(^^)/ 投稿日：98年10月10日<土>21時24分

丸岡さん(カラット船長さん?) こんにちは。クプカの森から飛んできました。あけみです(^^)/

テラス(クプカの掲示板)へのあたたかな感想の書込、とっても感激いたしました(;;)どんなに感激したかは、テラスの方にレスしておきましたのでぜひ、読んでくださいね(アンケートもうれしかったです)

論珠さんと、ここでも会えてうれしい!ひとつの出会いが、また新しい出会いを生んでいく…これこそ、ネットのしあわせ現象ですね(^^)☆

ちなみに、わたしも、エンヤをよく聞いています。エンヤの音楽のルーツ「ケルトミュージック」自体も好きなんです。アイルランドの風景に惹かれてもいます。いつか行ってみたいな。

こちらのHPは、これからゆっくり探検させていただきますね。まだすこしのぞいただけですが、癒しということを真摯なまなざしで考えていらっしゃるのが伝わってきました。それから、丸山さんはきっと正直な方なんじゃないでしょうか。しみじみと誠実さが伝わってきました。では、

今日は、とりあえずご挨拶まで…また来ますね。創作の森↓「クプカ」

<http://www.kupuka.com/index.html>

■管理人 題名：Re: クプカの森から 投稿日：98年10月11日<日>15時24分

あけみさん、クプカてらすに暖かいレスをつけてくださり、おまけにこちらの交流広場にまでおいでくださって、嬉しいです。ケルト音楽に関心をお持ちなんですね。「クプカのにじ」ほかのお作を読んでいると、ガイアの概念が垣間見えるので、うなずけます。おさむさんの旅行が実り多いものになることをお祈りしております。

■吉川直樹 題名：R e 初めての涙 投稿日：98年10月13日<火>21時43分

丸岡さん、こんにちは。論珠さん、はじめまして。吉川です。

琴音の話について温かい感想をいただきまして、ありがとうございます。うれしくて何度も読み返してしまいました。大人を2人も泣かすなんて、僕って罪なやつかな？うっしっし。考えてみるとあのとき僕は娘の成長を目の当たりにして、ただただうれしかったんだ、ということが今更ながらわかりました。

日常のささいなことに感動する、これはいいもんですね。それにしても丸岡さんはするどい（会社の上司だからではない！）。子どもの初めての涙、ということに気がつくところがするどい。ぼくは丸岡さんのHPを見ていなかったら、きっと今回の子どもの心の成長に気づくことがなかっただろうと思います。

初めての涙というのは、心が子どもから大人に脱皮していく（人の情がわかるようになっていく）第一の兆候かもしれないですね。なかなか興味深いものがあります。丸岡さん、論珠さんの初めて涙ってどんなでしたか？聞かせてほしいなあ。

吉川

■論珠 題名：ちょっと恥ずかしい…(^_^ 投稿日：98年10月15日<木>10時05分

丸岡さん、こんにちは。

吉川さん、はじめまして。(^^) ベルギーにいらっしゃるんですね。これから、ベルギーのお話も聞かせていただけそうで、楽しみにしています。

琴音ちゃんは、その後いかがですか？ きっと、また元気に学校生活を送っていらっしゃることでしょうね。

そして、私の初めての涙…。吉川さんのコメントを読みながら、ずーっと昔？を振り返っていました。ちょっと恥ずかしいのですが、よろしかったら…。私が記憶する初めての涙…だと思います。

幼少期に父の仕事の都合で中南米に五年ほど住んでいました。当時、同じアパートの隣り（いわゆる next door）には、フランス人の家族が住んでいました。そのお宅にもお嬢さんがいましたが、実は年の離れたお兄さん達をフランスに残しての赴任でした。一人っ子の私は八歳年上のジゼルと、毎日お互いの家をいったりきたりするほどの仲良しで

もあり、家族ぐるみのお付き合いでもありました。私にとってはお姉さんのような特別な存在だったのでしょね。

五年程そんな楽しい時間を共有したジゼルとの別れは、我家の帰国でした。出発の朝、何度隣家のベルを鳴らしても、ドアは開きませんでした。最後のバイバイがいえないことが、とても悲しくて両親ともどもドアの外から「さようなら、お元気で！」と叫んだことを覚えています。ところが、階下におり、迎いのタクシーに乗った瞬間、頭上から「元気でね～！いってらっしゃ～い！！」と声がきこえてきました。見上げると、ジゼルとご両親、それにお手伝いさんまでが、窓から身をのりださんばかりに、手を振っていたのです。それを見た時、もっと涙があふれてしまったことを記憶しています。当時私は五歳でした。

かなり後になって思ったことは、あの朝、ドアの前に姿を見せてくれなかったのは、実際に会ってしまうと涙のお別れになってしまうと思ったからなのでしょうね。しかも、ジゼルにしてみれば送り出す側なのですから、もっと辛かったのではないかな…と。最後まで笑顔で…ということ、そして「いってらっしゃい」の一言に、前向きなジゼル一家の気持ちが表れていて、再度涙したことを覚えています。

さてさて。丸岡さんはもとより(^^)、吉川さんご自身の初めての涙も伺ってみたいなあ～…なんて思ったりして…（笑）。

■管理人 題名：Re: ちょっと恥ずかしい 投稿日：98年10月17日<土>11時50分

論珠さん、こんにちは。レスが遅くなってすみません。吉川君、ほめていただいて嬉しいです。

論珠さんの初めての涙のお話、感動しました。シチュエーションがぼくの子供時代にはなじみのないものだからか、なんだか映画を見ているようで、うっとりしてしまいました。五歳の論珠さんとそれを思い出している現在の論珠さんとが、ぼくの心の中にオーバーラップしています。五歳の論珠さんからは、別れのつらさや可愛らしさの思いが湧いてきます。現在の論珠さんからは、これを書き込んでくださった思いが想像されて、「嬉しいな」「ありがたいな」という気持ちが湧いてきます。論珠さんはぼくよりネット上の交際範囲がひろく、あちこちのHPとメールや投稿や掲示板のやりとりできっとお忙しいだろうと想像しています。そんな中でこ

の書き込みには、普通掲示板に書く時よりずっと多くの時間をかけて丁寧に書いてくださったのだな、ということがぼくには想像されてしまうのです。そしてそのことが、このエピソードが論珠さんにとってどんなに大切なものなのかを物語っていて、感動したり、それをここに書き込んでくださって嬉しいなと思っています。

今から九州に行かなければならない（この台風のさなかに。苦笑）ので、とりあえずここまで。丸岡

■あけみ 題名：子どもたちの涙 投稿日：98年10月18日<日>22時48分

クプカの森から、また飛んできました。そうしたら、論珠さんのステキな思い出が読めました。わたしは、NYで日本人学校の教師を2年間していたことがあります。だから、親ともちがう立場で、出入りの激しいクラスの子供たちの出会いと別れに何度か立ち合いました（小学校2年生の担任として）

お友達が日本へ帰ったり、親の他国への移動が決まるたびお友達の転出を、教壇からみんなに伝えなくてはいけませんでした。あの瞬間の、みんなの顔に走る淋しさは忘れられません。そして、わたし自身も夫の留学について行っている間だけの教員生活でしたから、2年後には帰る日がやって来ました。たいていの子供たちは、2〜3年住んだら出て行きますが中には、アメリカで生まれ育ったような子もいます。そういう子は、ずっと人を見送ってばかりいるのです。「先生も、やっぱり行っちゃうんだ」歯を食いしばりながら、責めるように言った子の目がいまも忘れられません。

お別れ会のあと、車のハンドルをにぎりながらバックミラーを見たら、子供たちが走りながら手をふっていました。

子ども時代の別れや、海外での体験、そして涙が彼らを、やさしい大人にしてくれるように...と祈るしかありません。

話は変わりますが、癒しをテーマにされているHPですからおすすめ映画のお知らせを、今日は持ってきました。「モンタナの風に抱かれて」というロバート・レッドフォード主演・監督作品の映画、昨日観てきました。癒しがテーマになっています。

（くわしくはテラスに書きました）

クプカテラス↓

<http://cgi.kupuka.com/cgi-bin/osyaberi.cgi?show>

■吉川 題名：別れ 投稿日：98年10月20日<火>00時25分

ベルギーは本日初霜がおりました。ベルギーはかなり緯度が高いので、子供たちを学校に送るとき（8：00くらい）には、まだ薄暗いです。ベルギーの代表的風景は、牛馬の放牧地ですが、地面から2mくらいが、たちこめたもやによって覆われ、雲のようです。それが草の緑、朝焼けのバイオレットピンクに輝く本当の雲とマッチしてなんと幻想的です。妻はこの景色が好きなのですが、僕はなんとなく憂うつになります。なんかさわやかさがいないんだよなあ。朝なんてただでさえ憂うつなのに。

論珠さんの初めての涙、むりやり書かせたみたいですみません。ありがとうございます。いい話ですね。一生忘れられない鮮烈なシーンでしょうね。不覚にも目が赤くなってしまった。それとあけみさんの話も。お二人のお話とも、特に残される側の気持ちがいたいほど伝わってきて、ググッときました。

残されるっていうのはいつもみじめなもんですよ。去る方がカッコいいもんなあ。

琴音は元気に、（元気を装って、かもしれない）学校に通っています。このごろは、芸は身を助ける、じゃないけど、おりがみをみんなに教えるのに得意になっているようです。でもあまりこういう別れが度重なると、人との深い関わりを無意識に避けてしまうようなことになりはしないかと少し心配だなあ。といいながら来年の春には彼女が去る番ですが。

うーん。いかん。ちょっと気分が重たくなってきた。天気もいいし、うちに帰って子供たちとサッカーでもやろうっと。

■さかき 題名：気が付けば 投稿日：98年10月21日<水>01時50分

気が付けば五月以来の書き込み。

全部読んだわけではないけど、いくらかつまみ読みしてみました。

そうそう「良い恋してますか？」というレスには答えてなかったですね。

「恋そのものをしてません」

しかし、出会いは適当にあるし、あんまり寂しい感じもしませんね。

■論珠 題名：こんばんは。(^^) 投稿日：98年10月24日<土>23時39分

*あけみさ～んきゃあ～！ あけみさんに読まれてしまって…恥かしいよお～！あけみさんのお話も、私にとっては身近な話題で…。思わずきましたぁ…(笑)

ところで「モンタナの風に抱かれて」…よかったのですね。(^^)私も観に行こう！って思っていたのです。単にレッドフォードが見たくて…<ミーハーな…でも、おすすめならぜひとも行ってきま～す♪

*吉川さん ベルギーの風景が、目の前に浮かんできました。神秘的というか、不思議な朝の光景なのでしょうね。琴音ちゃんも楽しそうに通っていらっしやるとのこと、よかったです。私も現地校、アメリカンスクール、日本人学校を体験してきましたが、やはり現地校やアメリカンスクールでの思い出のほうが、強く残っています。そして、当時は子どもなりに大変でつらかったこともあったはずなのに、いずれの思い出も楽しいことがほとんどなのです。不思議ですね。だからというわけではないのですが、我家の子ども達にも異文化での生活を体験させてやりたいと思い、密かに計画を立てているところですよ…(^^ゞ。http://home3.highway.ne.jp/ronjyu/hiroba/index.html Mozilla/3.01 [ja] (Win95; I)

■管理人 題名：別れ、モンタナ 投稿日：98年10月25日<日>11時36分

あらま、こんなにたくさん書き込みが。ありがとうございます。台風の中に飛び込むように福岡に行き、北上する台風を追いかけるように羽田空港に帰ってきました。帰りの飛行機は、ダイヤ（飛行機でもこういうのか知りませんが）混乱のせいか、ガラガラで、しかも房総半島を東から横断したあと千葉県、幕張、船橋、有明上空を大きく回るコースで羽田へ進入したので、窓際の席から東京湾一周遊覧飛行を楽しみました。今度の週末もプライベートで、次の週は出張で、福岡へ行きます。今まで一月に2回行ったことはありましたが、3週続けてというのは初めてです。

■あけみさん

NYの日本人学校のお話、いいですね。ぼくにもきました（笑）。「歯を食いしばりながら、責めるように言った子」という表現がニクい。

「モンタナの風に抱かれて」を紹介してくださり、ありがとうございます。テラスの方も拝読しました。モーガン・フリーマンに惹かれて「フラッド」を見た時の予告編にこれがあって、ちょっと気になっていたところでした。今度映画を見るチャンスがいつになるかわかりませんが、楽しみにしておきます。ロバート・レッドフォードは監督としてもいいですね。「普通の人々」は録画してテープがすりきれるほど見ました。

「治療中の馬がおびえ逃げ出したとき、無理に追わずに草原の中でレッドフォード演じるトムが、じっと待ち続けるシーン」は深いですね。こういう時、追っかけて行って積極的に関わる方が、関わる側は「なにかやった」という満足感・充実感があるし、ドラマとしても絵になりますが、これは実は関わる側の自己満足のためにクライアントを利用していることになると思っています。トムのようにじっと待ち続けるのは、一見なにもしていないように見えるのですが、実は、追っかけて行って積極的に関わるよりはるかに強い精神力の集中と緻密な思考が必要です。

このあたりが理解されていないと、たとえば訪問看護に患者さんの方がふりまわされて、ワーカーが帰ったあと、患者さんが「ああ、疲れた」になってしまう悲劇が起こり得るようです。

■吉川君

ベルギーの風景、幻想的ですねえ。なんだか「嵐が丘」の原野や「秘密の花園」の世界を想像してしまいました。

「あまりこういう別れが度重なると、人との深い関わりを無意識に避けてしまうようなことになりはしないか」と琴音ちゃんを心配するお気持ち、わかります。そういうふうに関心している吉川君がいじらしいなと思います。

■さかき君

おひさしぶりですね。「恋そのものをしてない」んですかあ。さかき君の歳だと、ここでの「恋」の定義はしっかりした恋らしい恋なんでしょうね。僕の歳で恋をそのように定義してしまうと、ときめきもへったくりもなくなってしまう（笑）、それではあまりに淋しいので、異性へのちょっとしたときめきも丁寧に拾って、ドキドキ、ワクワクを楽しんでいるようにしています。

■論珠 題名：観てきました～ 投稿日：98年11月2日<月>00時51分

丸岡さん、お忙しいご様子ですね。福岡へ三度も往復ですか？ お疲れさまでした～(^^ゞ

昨日、「モンタナの風…」を観てきました。キかったです…。(笑) いろんなことを感じてしまって、何をどうお話ししてよいのやら…。でも、終始レッドフォードが見せてくれたのが、丸岡さんがおっしゃるように↑待つこと、間合い、ゆとり、そして「問うことそのものがナンセンスなことは、あえて問わない(突き詰めない) こと」などなど。私もついつい性格的に結果を追求したり、「なぜ」を問いつめてみたくなるほうなので、我が身を振り返ってうなづくことがたくさんありました。

(笑) そして、なにより「あの」ひとことが、ききました～…そうです、レッドフォードのあのセリフ…。^^; (ナイショです。) いずれにせよ、壮大なモンタナの様子がとってもステキでした～(感動)。

■管理人 題名：Re:観てきました～ 投稿日：98年11月8日<日>13時50分

論珠さん、書き込みありがとうございます。「モンタナの風に抱かれて」ご覧になったんですね。そんなによかったんですねえ。一昨日、福岡での午前中の打合せが早く終わり、予定より早く午後2時過ぎに羽田に着いたので、夜の約束まで3～4時間空ができました。昔ならそのまま有楽町か新宿の映画館に直行して、映画を見てまたその足で夜の集まりに行くことができたんですが、今は疲労がひどくて、早めに宿にチェックインして仮眠をとっていました。やっぱ、トシですねえ（苦笑）。この調子だと劇場上映期間には見られないかもしれない。（;）

でも、ちょっといいこともありました。

その1：何週間ぶりかでJR阿佐ヶ谷駅で降りたら、工事中だったエスカレーターが完成していて、改札の頭上に横5メートルくらいの看板が掲げられ、「エスカレーターが完成しました。ご協力ありがとうございました。」と華々しく書いてありました。思わぬ場所にコーヒESHOPまでできていて、少し前に既に完成したトイレなどの改装を含めて、リニューアル工事が一巡したようでした。その「エスカレーターが完成しました」の看板から、「完成して嬉しい～」という駅員さんの気持ちが光り輝いているような気がしました。そして、そんな駅員さんたちがなんだか可愛い感じがして、ぼくまで嬉しくなっていました。

その2：翌日東京駅始発の総武線快速で帰ったのですが、すいていそうなのでグリーン車の8人定員の客室（ロマンスシート4脚）に入ったら、後からおめかしした超ミニスカートの美人がおなじ客室に入ってきました。土曜の朝の下りなのでそれ以上乗る人もなく、コンパートメントみたいな空間でしばらくこの美女とふたりきりの時間を過ごし、なんだか得をしたような気分。るんるん

■さかき 題名：しばらく見てなかったなあ 投稿日：98年12月9日<水>00時47分

「恋らしい恋」ですか？ そんなもんなんですかねえ。 うーん。話は変わりますが、「ときめいてなお、自立的である自信」が全然ないですね。だから少し恐いような気も…。

■管理人 題名：Re:しばらく見てなかったなあ 投稿日：98年12月11日<金>13時35分

更新もさぼっていました。僕は、自立的であるより、ときめいている方が好きと言えるかもしれません。いつだったか、出張で東京駅から山手線に乗ったとき、前にきれいな女の人がすわっていたので、見とれていたら、田町で降りなければいけないのに品川まで乗り越してしまいました（笑）。まあ、山手線を一周したわけではないし、品川くらいなら自分を許します。え？ そーゆー次元の話じゃないって？ すみません。

■ゆき 題名：はじめまして。 投稿日：98年12月11日<金>17時27分

こんにちは。ターミナルケアのページを探していて、偶然出会いました。学校の、みんなパソコンしてる中で、泣いてしまって…。多分みんな変な目で見てのことでしょう。このページを見てみると、名前のおり心が癒される思いです。さいきんずっと忙しくて、あわただしい毎日だったので、ちょっとほっとしました。たまに休憩しに、伺ってみたいと思います。自己紹介が遅れましたが、私は、勉強に追われている(?) 大学生です。では、また…。

■吉川直樹 題名：第一印象 投稿日：98年12月11日<金>18時49分

丸岡さーん。ご無沙汰いたしております。吉川です。ちょっとだべらせてください。

人の第一印象って言うのはどうやって決まるんでしょうか？ 大学で一緒に仕事をしている一人の女性に対して大きなプレッシャーというか壁みたいなものを感じてしまって、うまくコミュニケーションができずにいます。はっきり言って苦手です。しかし、だからといって顔がいかついわけでもないし（どちらかといえばかわいい）話してみると穏やかな優しいひとなのです。しかし僕は初対面のときから大きな壁を感じてしまいました。これはどうしてなのでしょう？ そういう意識の元で彼女と話すから益々こちなくなっていく…。

初めて会ったときに受ける印象、これは大切にしたいと思っています。しかし第一印象はどういうプロセスで決まるのでしょうか？ これは不思議です。過去の経験なのかなあ、遺伝的なものなのかなあ？

僕の祖先がこの人に会っても苦手だと思うのかなあ？僕のおやじなんかは女を見るとみさかいがないから、きっとそんなことないとおもうな。

なんか15才の小娘みたいな質問で恥ずかしいけど少し話してもらえたらうれしいです。

■管理人 題名：ゆきさん、ようこそ 投稿日：98年12月15日<火>16時37分

ゆきさん、ようこそ。「心が癒される思い」とは嬉しいご感想です。大学で何を学んでおられるのでしょうか。これから、疲れた時などぶらりとお立ち寄りください。

■管理人 題名：Re: 第一印象 投稿日：98年12月15日<火>16時38分

吉川君、書き込みありがとうございます。レスが遅くなってすみません。北九州市での死別体験者の分かち合いの会に行っていました。いつの間にか冬になってしまいましたが、ベルギーはもうスケートができる季節でしょうね。

第一印象が何で決まるのか、前世の記憶なのか、僕にはわかりませんが、その女性が大きな壁のように感じられるというのは、とてもよくわかります。その女性を思い浮かべてみたり、あるいは今度目の前にしたときに、その女性に対して胸の中にどんな感じが漂っているのでしょうか。妹さんの時と同じように、自分の感情を言葉にせず、意識化してみてください。それができるようになったら、今度はそういうふうを感じている自分自身（これをYとします）をどう感じるかをチェックします。たぶん、今の吉川君はそういう自分Yを嫌がっているのではないかと思います。でも、「Yであってはならない」という自分への要求は、無理な注文です。非Yであればそれに越したことはないし、その方が望ましいに決まっていますが、望ましかろうか望ましくなかろうか、好きなものは好きだし、嫌いなものは嫌いです。トマトが嫌いでもトマトを食べることは可能ですが、好きになることは不可能です。同じように嫌いな人と慰めにつき合うことは可能ですが、苦手な人を好きになることは不可能です。であれば、Yである自分を受け入れ、認めてあげたらどうでしょうか。

吉川君は、生まれつき自己受容度が大きいという点で、僕が知っている人々の中で十指に入るのですが、その吉川君でもこういう自己否定をかかえ

ているのかあ、と思うと、なんだか安心（笑）してしまいました。

■吉川直樹 題名：じぶんって… 投稿日：98年12月17日<木>02時12分

丸岡さん、お返事ありがとうございます。そうかあ。なんとかその人とうまくいことコミュニケーションしたいっていう気持ちが先走りして、私の分身のYくんを可愛がってあげるってことを忘れていました。ちょっとは前向きになれるといいけど…。

僕って自己受容度が大きいんだ！誉められてうれしい。んっ、これって誉められたんですよね？自己受容度っていうのは、どの程度まで自分の感じたことをそのまま受けられるかってことですか？ひとことで言えば、自分が好きってことでしょうか？でも僕は自分がどういう人間なのか全然分からないし、自分のことが好きかと言われると、好きではない、いやどちらかというと嫌い、だと思えます。丸岡さんはHPの中に、「自分が好き」って書かれてましたよね。自分が好きって、いいですよね。うらやましいです。自分が好きだったら幸福感に満ち溢れた人生を送れるんでしょうね。そうしてみたいなあ。自己受容度って言うのを、自分に甘い、何でも自分の都合の言いように解釈する力って定義すると、これはぴったり当てます。チョコレートがおいしいベルギーより。

■管理人 題名：Re:じぶんって 投稿日：98年12月21日<月>21時02分

そうですね、自己受容度ってのは手っ取り早く言えば「自分が好き」と言っていていいでしょうね。ゆえに「吉川君は自己受容度が大きい」と誉めた手前、「どちらかと言うと自分が嫌い」と言われてしまうと、立場がないのですが（こーゆー所は先輩をフォローしとかんか、こら）、「自分に甘い、なんでも自分に都合のいいように解釈する」つてのも自己受容のひとつの段階であるように思います。自己受容度の極端に低い人は、逆に自分に厳しく、なんでも自分を否定する方向に解釈しますから。そういう人は成功イメージを持たないので、現実生活でも成功することが困難になります。「自分に甘い、なんでも自分に都合のいいように解釈する」人は、成功イメージを持つことができるので、もし実力が同じであれば、成功イメージを持たない

人よりも、現実生活で成功する確率はずっと大きくなります。

たしかに、吉川君が持っているコンプレックスや自己否定が垣間見えた瞬間を思い浮かべることができるのですが、一緒に居て、あるいは話していて、あるいは見ていて、なんとなく感じる安定感、安心感は、そういう瞬間でもあまり揺れていなかったように思います。

GODIVAは、チョコレートバターもおいしいですね。チョコレートバターならGODIVAもカンピーも区別のつかないうちの子供は、苦勞して買ったGODIVAのチョコレートバターをばくばく食べてしまい、ぼくの口にはほとんど入らなかった。くやしい〜。

■ひでこ 題名：感謝をこめて 投稿日：98年12月31日<木>00時40分

丸岡さん、こんばんは。交流広場のみなさん、はじめまして。久しぶりに「未来からの贈り物」へ立ち寄りました。今年も、もう残すところ1日ですね。

きっかけとしては哀しいことだったけれど、「未来からの贈り物」そして丸岡さんに出会えたことで元気をたくさんもらいました。本当に心から感謝の気持ちでいっぱいです。

吉川さん／丸岡さんの書き込みを読んで、自己受容度って、私は低いなあって思いました。私は、ひとつの集団に入る時、最初にうまく入れないと後々まで引きずってしまい、結局自分からも無意識に殻を作ってしまうところがあります。最近はそのような自分をわかってきたので、以前よりはラクになったと思います。でも、学生の頃は、そんな自分に気づいていなくて、振り返ると自分にも相手にも責める気持ちを持っていたように思えます。

もっと自分に自信を持ってもいいですね（笑）12月に入って、何か吹っ切れたと言うか、またちょっと頑張ってみよう！って思っています。みなさんにとっても素敵な1年になりますように。自分への応援と今年出会った人たちへの感謝をこめて。

■管理人 題名：Re:感謝をこめて 投稿日：99年1月1日<金>16時17分

ひでこさん、こんにちは。よくおいでくださいました。ぼくにとっても、ひでこさんとの出会いは去年の嬉しい出来事でした。

ぼくも生まれつきの自己受容度は、たぶん吉川君よりずっと低かったと思います。そんな僕がいくらでもありのままの自分を受け入れ、好きになれるようになったのは、ワークショップで訓練を受けたり、忘れ得ぬ人からすばらしいストローク（心理学的刺激）をもらったり、自分で自分を再養育しているからです。

初めてのグループに入るとき、最初のアプローチで失敗するとめげますね。わかります。幼児であれば（幼稚園の娘が今そういう時期なのですが）、そういう時親の所に行って「よしよし」としてもらいますね。大人ではそんなわけに行きませんが、それでもなんらかの形で、そういうときの「よしよし」は必要だと思います。僕はその「よしよし」を心理学的訓練や貴重な出会いや自己再養育でやっているわけですが、やはりまだ独力だけでは難しいので、誰かの助けは今のところ不可欠です。ただ、「修行」（笑）が進むほど、他者の助けへの依存の度合いは小さくなっています。

ぼくが誰かの問題に関わる時、ぼくの投げた「よしよし」が相手に受け取ってもらえると嬉しいし、さらに相手の心の中にある自己実現への成長のスイッチを入れることができればもっと嬉しいです。そういう期待があって関わった結果、ヒットすることあれば失敗することもあります。最近はいだぶ打率（笑）がよくなり、たまにはホームランも出るようになりました。そういう意味で、ひでこさんには、関わってよかったと思っています。気持ちのいい人生を応援しています。

■ひでこ 題名：一緒に漂う 投稿日：99年1月4日<月>01時06分

こんばんは。丸岡さん、お返事早速ありがとうございます。

「ひでこさんとの出会いは去年の嬉しい出来事」のお言葉に、また感激！

また、丸岡さんから最初にいただいたメールに、「チェックは毎日しているので、少なくともすぐ読んで、一緒に漂うことはできます」と書いて下さって、とてもとても心温まったこと、嬉しかったことを思い出しています。どこにも弱音を吐けない、気持ちを出せない中で、自分のことを分かって下さる人がいるってことが支えに過ごせたんだろうとあらためて思います。

最初のアプローチって、本当に難しいですね。どこかで自分の中で、よく思われたいという思いが

働くと、かえって失敗したり。きっと自分では意識していないけれど、いろんな人に「よしよし」と助けてもらってこれまでやってきたのですね。いろんな出会いを楽しみに、出会いを深めながら、いい年にしたいと思います。それでは、また。

■論珠 題名：こんな時間に…^^; 投稿日：99年1月15日<金>17時15分

こんにちは。(^^)／お元気ですか。

今日は寒いので（家事拒否の理由にしている！）、こんな時間にネットで遊んでいます。^^; なんだか、忙しさに紛れて自分の気持ちをきちんと見つめていないような気分です。わかってはいるのですが、なかなかできないらしい。（汗）

今、ちょっと大事な友人（長い付き合い）と衝突をしてしまい、以来ずっと口をきいていないのです。衝突をしてから一週間くらい経つので、そろそろ勇気をだして？一歩を踏み出して「HELLO」と声をかければいいのでしょうか…、それがなかなかできないのです。どうも、ここらあたりが私の不自由なところなのでしょうね。(^^ゞ<単なる強情？！一方で、気持ちの整理がついていないせいか、口を開くと相手を傷付けてしまうようなことを口走ってしまいそうで、それが怖いらしいのです。（理由にはならないかな・苦笑）頭レベルでは理解していることを、心（気持ち）のレベルに落としていく作業が、毎度のことながら時間がかかるようで、そんな自分がもどかしいのです…。

すみません、とりとめもないことをばやいてしまいました。ここに来たら、ついつい… 失礼いたしました。m(＿)m

■管理人 題名：Re:こんな時間に 投稿日：99年1月15日<金>21時39分

論珠さん、いらっしゃいませ。ほんとにまあ、こんな時間に遊んで。いけない論珠さんですね。(^^)

忙しさに追われて、少し「心ここにあらず」状態になっているのでしょうか。ちょっと感情がザラついているような感じがします。なにかに追われているようで、自分でしっかり舵をとっている自信が持てない感じでしょうか。そんな中で、長いお付き合いのお友達と、仲違いをしてしまったのですね。「一週間くらい経つので、そろそろ勇気をだして」と書かれています。こういうことって、経過

時間で決めることではないのでは。何が一週間なのでしょう。「一週間もたつのに謝って来ないなんて、けしからん奴」なのか、「こんな気持ちのまま一週間も過ごしてしまって、みじめな私」なのか、論珠さんの本当の気持ちを、少なくとも自分には偽らないで向き合ってみませんか？。

「頭レベルでは理解していることを、心（気持ち）のレベルに落としていく作業が毎度のことながら時間がかかるよう」は、よくご自分を分析しているんじゃないかと思います。時間がかかるのは当然だと思います。課題が難しければ難しいほど、時間がかかると思います。そして、仲違いをしたお友達とよりを戻す（または絶交するのかもしれませんが）のは、毎日やっていることより、はるかに難易度の高い課題です。ですから、こういう時ばかりは必要なだけ時間をかけます。「口を開くと相手を傷付けてしまうようなことを口走ってしまいそう」な、そんな精神状態のときに、大事な意思決定や行動を起こさない方がいいと思います。

行動を起こすのは気分がすっきりした時です。その時が来たら、お友達との関係を本当はどうしたいのか、枝葉末節を取り払って本当のところを、自分に聞いてみます。もしお友達との戦争に勝ちたいのであれば、一番効果的に相手を傷つける作戦を考えるのもいいかもしれませんが、そうでないなら、正しい正しくないとか、原因の詮索とか、責任の所在とか、そういうものは一時脇に置いておいて（why禁止）、ひたすら正直に、誠実に、自分がどう傷ついたか、どんな気持ちで過ごしていたか、自分が本当は何を望んでいるのか、など

（how only）を話すといいと思います。相手も同じように正直で誠実であるとは限りませんが、それは相手の問題。こちらはひたすら正直に、誠実に、「how I …」だけを話し続けたら、そんなに悪いことにはならないと僕は思っています。

あせらず、正直に、ぼちぼちやってみたらいかがでしょう。うまく行っても行かなくても、ぼくは論珠さんを応援しています。

■ガンダーリ 題名：はじめまして 投稿日：99年1月15日<金>22時28分

私は、インターネットの初心者です。まだよくわかっていません。友人に、「未来からの贈り物」と言うホームページがありました。と、今日聞いてすぐ覗いてみました。私は、プレイバック・シアターと言う、ワークショップをしています。そこで

は、皆が、誠実に自分のことを語ります。そして、それを誠実にグループが受け止め、たくさんの贈り物をし合います。旨く言えないのですが、人は人と出逢い、自分のことを語ると言うことが大切なのだと思います。プレイバックでは、即興劇というかたちでその方の人生を分かち合わせていただくのですが、この「交流の広場」も、それと同じ温かさを感じます。管理人さんの優しさが伝わってくるようです。また、来れるかどうか分からないのですが、きっとまたのぞきにきます。それまで、さようなら…。もし、書き方や、内容など、ルールに添わないことが合ったらごめんなさいね。

■管理人 題名：ガンダーリさん、ようこそ 投稿日：99年1月16日<土>19時07分

ガンダーリさん、よくおいでくださいました。そして書き込みありがとうございます。書き方も内容もなんの不都合ありませんので、ご安心ください（ご心配でしたら、ページ下端の「次項を見る」をどんどん遡って、最初にある「ご利用に際してのお願い」をご参照ください）。

プレイバック・シアターの活動をやっておられるのですね。どちらのグループでしょう。私は、実際にプレイバック・シアターに参加したことはありませんが、シアター・ドアの方を存じていて、どういうものかは一応理解しています。体験的に癒しの効果がありそうで、いいなあと思っています。機会があれば、参加したいと思っています。交流広場をほめてくださって、嬉しいです。またのお越しを楽しみにしています。

■ガンダーリ 題名：思わぬ贈り物をもらったみたい！！ 投稿日：99年1月17日<日>15時03分

びつくりしました。実は、今日はじめて、プレイバック・シアター研究所の案内を乗せていただいているのをしりました。羽地さんに、ホームページを作るように依頼を受けて、プレイバックの検索をしてみてもわかりました。本人も知らないのでは…。私も、シアター・ドアのメンバーで、今は主に羽地さんとともに活動しています。こんどは、2月7日に青山のメトロ会館であります。毎月一回ですのでお会いできると嬉しいです。もし、もし、よろしければ、新しい日程に書き換えていただけますととても嬉しいです。大変なときはどうかお気に

なさないでください。私も、こんな素敵なホームページはやくつくりたいです。インターネットに入って良かったと思います。いろいろと教えてくださいませ。

■論珠 題名：もう少し時間を… 投稿日：99年1月18日<月>10時10分

丸岡さん早速のレスをありがとうございました。（^^）何度も読ませていただいて、更にプリントアウトして、しばし持ち歩いていました。そして、もう少し時間をかけてみようかと思った次第です。

>本当の気持ちを、少なくとも自分には偽らないで向き合ってみませんか？。

確かに、そうですね。うん、うん。それで、実は（土）の午後にちょっとだけ我が俣を言って、日常のしがらみから解放された自分だけの時間を確保してみました。そして、いろいろ思うこと、考えること、感じることをそれとなく、大事に味わってみました。いろいろ見えてきたような気がします。その結果、もう少しゆっくり時間をかけたいと思ったのです。

ボソッとつぶやいた独り言？に、ピントの合ったアドバイスをありがとうございました～。m(＿)

■村木博子 題名：こんばんわ 投稿日：99年2月2日<火>20時08分

いつも丁寧なお返事をいただいてありがとうございます。少し冷静になってきました。お話を聞いていただくだけで気持ちは楽になるものなのですね。自分のHPはつとめて明るい話題を提供するようにつとめているのですが、ここではほんとうに自分の気持ちを表に出すことができます。時々おじゃましてよろしいでしょうか？

■管理人 題名：Re: こんばんわ 投稿日：99年2月3日<水>06時56分

村木博子さん、ようこそいらっしゃいました。「未来からの贈り物」は、この交流広場も含めて、どっちが正しいとか、誰のせいだとかではなく、正直な気持ちを大切にする場です。どうぞ、いつでもいらしてください。

■論珠 題名：嬉しいな… 投稿日：99年2月18日<木>00時18分

です。とにかく私は「明るく楽しい安らぎの家庭」が欲しい！

こんばんは。私の丸岡ノートが増えていくのが、たのしいです。（笑）＜癒しの公園の更新たくさん
のヒントをいただいて、とっても気持ちが楽になると同時に、「今」を味わって、楽しめることにたくさん気づかせていただいています。それから、以前の長年の友人の件も、だいぶ気持ちは落ち着いてきました。（笑）まだ、ゆっくり時間をとって話すことまで行っていないのですが、余計な感情がなくなっただけでも、よかったかなと。やはり、時間をかけることも大事なのですね。

■村木博子 題名：心が揺れたときは 投稿日：99年2月18日<木>20時13分

今日、車で事故を起こしてしまいました。母を見舞ってから病院をでてすぐの交差点で一時停止をせずに飛び出してしまいました。郵便配達の方のバイクとぶつかってしまい弁解の余地もありません。完全にこちらの落ち度でした。幸い相手の方は軽い怪我ですんだのですが、1歩間違うと大変なことに20年以上の運転歴のなかで初めての事故でした。言い訳になってしまうのですが、母の病室の向かいの部屋の方があぶないらしく近親者のかたが廊下にあつまって皆さん暗い顔をしておりました。わたしも気持ちが落ち込んだまま病院を出てしまい一瞬なにが起こったのか判断するのに時間がかかってしまいました。いつも通る道なのになんで止まらなかったのか自分でもわかりません。

■あかね 題名：落ち込んでます(T.T) 投稿日：99年2月20日<土>11時19分

はじめまして。現在妊娠9ヶ月を迎える主婦です。「明るく楽しい家庭」ってどうやったら作れるのでしょうか？何でこうなったかはわからないのですが夫との会話もなく、夫の私を見る目はとても冷たく毎日涙の日々です。結婚式の後、数週間しか幸せだと思ったことはありません。でもみんなに祝福された結婚だったので今更間違いだったなんて言えないし誰かに相談しようにも身近な人だと夫の立場が悪くなってしまうしでもこのままでは苦しいし生まれてくる子もかわいそうで…元々私は無口なので会話がうまくできないんです。実家にいるときは気にならなかったのにこの家では沈黙になると息が詰まるようです。

パソコンもメールだと夫に読まれてしまう可能性があるのですがこういう掲示板で相談するしかないの

■村木博子 題名：明るい家庭はおかあさんから 投稿日：99年2月20日<土>14時49分

あかねさん私も落ち込んだときはここへきて話を聞いてもらうだけで少し気持ちが楽になります。子供さんが生まれるとご主人は変わります。結婚生活は楽しいことより大変なことのほうが多いものです。おかあさんが家庭を明るくしなければみんな暗くなってしまう。子供をもつと女は強くなります。子供のためならなんだって出来るものです。あかちゃんの誕生を楽しみに頑張ってください。初めての出産で不安が大きくなっているのではないのでしょうか？人生、山あり谷あり、だからおもしろいともいえます。なんとかなるものですよ。落ち込んだときは丸岡さんもいらっしゃいますし

■管理人 題名：論珠さん、村木さん、あかねさん、へ 投稿日：99年2月21日<日>11時29分

みなさん、いろいろと書き込みありがとうございます。

▶論珠さん

とても嬉しいお言葉です。やってて良かったなと思います。「嬉しい、楽しい」というお言葉は、「すばらしい」という誉め言葉より百万倍勇気づけてくれました。

▶村木博子さん

事故を起こして、動揺されているのですね。事故を起こしたその日の夜にこの書き込みをしてくださっていることから、どんなお気持ちでキーボードをたたいておられたかが、うかがわれるような気がします。その交差点にさしかかる前から、なにがなんだかわからないような状態だったのかもしれないね。無理もないと思います。そういう事情なら事故を起こしてもかまわないとは言わないし、事故の責任はきちんと取らなくてはいけませんが、この文章を書き込んでおられる村木さんを思うと、なんだかいじらしいような気がします。

▶あかねさん

ようこそいらっしゃいました。

結婚するまで想像していた「明るく楽しい家庭」と全く違う現実になってしまって、落ち込んでおられるのですね。こんなはずではなかったのにね。結婚が失敗だったと後悔しておられるのでしょうか。妊娠9ヶ月でお母さんがそういう状態ということを読んでいると、僕は「お腹の赤ちゃんに悪い影響がなければいいが」と不安になったりします。

ただ、だからと言って、落ち込みを今すぐ消すことは不可能ですよ。僕は今米国出張を明日に控えて風邪を引いてしまい、ほとんど困っているのですが、だからと言ってこの風邪をすぐ治すことは不可能です。僕はよりによってこの時期に風邪を引いてしまった。あかねさんは、妊娠9ヶ月の身で、夫の視線は冷たい、誰にも相談できない、八方ふさがりの状態に苦しんでおられる。この一番避けたかった状態に落ち込んでしまった自分をまず認めましょう。この状態が望ましいものかどうか、カッコいいものかどうか、などはちょっと置いておいてね。「明るく楽しい家庭」を作るにはどうしたらいいかは、そのあとで考えましょう。

村木さんからの励ましのアペンド、ありがたく思います。村木さんの「母親がまず明るくしなければ」という趣旨は、あかねさんがそれを心地よいと感じられたら、受け取られたらいいですが、必ずしもそうではないかもしれません。僕などは個人的には、あかねさんは十分今でも頑張っておられるので、これ以上頑張る必要はないと思いますが、村木さんが非常に早いレスポンスを返されたという「行動」から受け取れるものは受け取ってほしいと思います。僕はこの行動から、あかねさんのためになんとか力になりたい、あかちゃんが幸せに生まれてほしい、というような切実な愛情のようなものを感じました。

■論珠（そのほかの投稿者情報消失）

あかねさん、はじめまして。赤ちゃん…もうすぐなのですね。楽しみ…。(^) 村木さんのように、一言書き添えたかったのですが、なかなか上手く表記できなくて…。でも、昨夜、考えていたことを思い切って書いてみました。丸岡さんがおっしゃるように、心地よくない部分は読み流してくださいね。

私もね、原因は違いますが、かなり暗い気持ちで最初の子どもの妊娠生活を過ごしました。（はっきり言って、真つ暗状態？）でも、お腹の子どもにはなんら責任がないことを思い、せめてお腹の子どもとは、生れる前からうんと仲良しになっておこう！って思いました。暗い気持ちで過ごすこと＝胎教によくないかな…と思って。

それで、日々の生活の中で、ちょっとでも嬉しいことがあったら、それをお腹の子と話していました。（私は日記風に書いていました）例えば、サクラが咲いたとか、美味しそうなケーキ屋ができたとか…。（笑）どんなに暗い現実でも、一日に

ひとつくらい明るいこともあるもんだ、とちょっと発見な毎日でした。でも、厳しい現実から逃避していたという意味ではありませんよ。現実の中で、明るい部分に目を向けてみよう…というだけだったかも。

本当は、今のお気持ちをご主人と、なんらかの形で分かち合えるといいのでしょうね。楽しいことも、そして不安なことも…。(後者はちょっと置いといて…) 例えば、ちょっとずつ、赤ちゃんにまつわる、あかねさんの嬉しい気持ちや楽しい気持ちなどをご主人に話してみるのも、いいかもしれませんね。ただし、相手の返事や反応を期待しないで、そっとつぶやくような感じでね。実は、今でも「つぶやき作戦↑」は、実践しています…。(ナハハ)

何はともあれ、まずは元気な赤ちゃんの誕生のために、美味しいものでも召し上がって、体調にもお気を付けになってくださいね。そして、なにか困ったことがあったらここに寄られるといいかも…。先輩お母さんの村木さんや、心の整理のヒントマン(失礼!)の丸岡さんもいらっしゃるから…。

■論珠 題名：こんにちは。 投稿日：99年2月21日<日>18時11分

こんにちは。丸岡さん、お風邪はいかがですか。出張も重なって大変そうですが、くれぐれもお気を付けていってらっしゃい。

昨夜、村木さん↑の書き込みに、うん、うん…つて、頷いていました。我家も、まだ育児真っ最中ですが、お子さん方をしっかり育て上げた先輩(母&妻)の言葉には、私まで励まされました。ありがとうございます。

■あかね 題名：ありがとうございます。<みなさん 投稿日：99年2月24日<水>14時13分

私の書き込みに皆さん色々励ましのお言葉ありがとうございます。私も暗い気持ちで居るのは胎児に良くないと思ってはいたのですがなかなか明るくできなくて…論珠さんのお話参考になりました。何か1つだけでも明るい話題を見つければいいんですね。あと相手の反応を期待しすぎないこと。私は今まで期待が大きすぎたのかもしれません。相手だって人間なんだから機嫌の悪い時もありますもんね。少し気分が楽になりました。

>丸岡さん風邪の中、暖かいお言葉ありがとうございます。もう風邪は治りましたか?お大事にしてください。

>村木博子さん私も子供が生まれれば夫も私も変わるだろうと思います。良い方向に向かうよう頑張りたいと思います。

■村木博子 題名：管理人さんはアメリカ 投稿日：99年2月24日<水>21時06分

管理人さんが留守のあいだにおじゃましています。あかねさん私は自分の気持ちがゆれている時だったのでもっとと厳しい書き方だったとずっと気にしていました。でもあかねさんが素直に受け止めてくださったのですこしほっとしました。丸岡さんに話を聞いてもらおうと、すべてを受け入れてくださってそして、やさしい慰めの言葉をかけてくださいます。がんばれ!という励ましはときにはつらい言葉になるんだと感じました。過ぎてしまったことは後になって考えると、どってことのないことのように思ってしまうのですが、現在進行形のひとにとってはやはりすごく深刻なことなのです。4?年生きてきてもやっぱりいろんなことで悩んでいますし、20年も夫婦を続けていてもやっぱりけんかもするし、時々丸岡さんに話を聞いていただかなくてはなりません。

■管理人 題名：帰国しました 投稿日：99年2月28日<日>23時12分

現地の滞在が2泊3日という、なんだか疲れに行きたみたいな(笑)シカゴ出張から戻りました。まだ疲れています(苦笑)。風邪は、大陸間飛行の間のあの超乾燥した空気は地獄でしたが、発熱にはいならず、出張中にほとんどなおりました。初めての米国を体験した、と言うにはあまりに短い滞在でしたが、なかなか楽しい旅でした。その間にみなさんのいろいろな書き込みありがとうございます。

論珠さんの書き込みには、う～ん、と感心してしまいました。おこがましい言い方ですが、もし論珠さんが不肖僕の生徒さんだったら、優等賞をあげたいなと思いました。どういうところが嬉しいかと言うと、

(1) あかねさんの書き込みに、すぐレスをつけず、どう表現すれば一番いいかを一晩じっくり考えてくださったこと。この慎重さはすばらしいです。極端

に落ち込んでいる時と、逆に極端にハイな気分の時というのは、重要な行動を起こすには、危険な時ですから。「相手を傷付けはしないか」と、おずおずと書いておられるところもまたいいですね。これだけのことで、論珠さんが、このレスにどれだけ大きな思慮とエネルギーを使われたかがうかがわれます。そして、それは、論珠さんがあかねさんをひとりの人間として、どれだけ大切に思っておられるかというメッセージを、言葉でなく、その行動で伝えることになります。このメッセージは、なかなか意識化はしてもらえないことが多いみたいですが、無意識のレベルにはちゃんと伝わっていて、勇気づけになると思います。また、言葉で伝えたメッセージの内容は忘れられたり、都合のいい部分だけつまみ食いされたりする恐れもありますが（あかねさんがそうだという意味ではありません）、行動を通じて無意識へ伝えられた勇気づけのメッセージは、受け手の行動をいい方向に変容させる力があります。（逆もまた真なり。つまり、行動を通じて無意識へ伝えられた攻撃のメッセージは、言葉上のメッセージの内容がいくら美辞麗句でも、受け手の行動を悪い方向に変容させる力があります）

（2）次にその書き込みの内容ですが、嬉しいことを拾い上げてお腹の子と話し合うというもの。これは、もう少ししたら「癒しの公園」に書こうと思っている「現実に触れる」という課題と似ています。たとえば、今日嬉しいことがひとつあり、悲しいことや腹の立つことが20個あったとして、落ち込んでいる時というのは、嬉しい1個を無視してしまいがちなのですが、せっかく与えられた嬉しい1個は、1個としてきちんと受け取ることに僕も賛成です。

（3）それに「つぶやき作戦」も面白いですね。これは「癒しの公園」に書いたさわやかな主張とよく似ています。

■論珠 題名：いや困ったぞ〜（笑） 投稿日：99年3月12日<金>22時12分

こんばんは。

ご無沙汰しておりました。先日、パソコンがクラッシュしてしまい、5日間ほどネットのない生活をしていました。でも、以外とPCはないほうが、生活が豊かになるのでは…なんて、ちょっと思っていました。（笑）

それより…どうでしょう！こんなに↑ 誉めていただいて…。（汗）かねてから、大事だと思うときこそゆっくり時間をかけて…と、言われてきたような気がします。たとえば、カメ（のようにノロイ）と呆れられてもです…。それと、あかねさんのことは、あまりにも状況に似通ったものがあり、他人事とは思えなかったというのも、本音でした。なんとか、少しでもいい方向に展開していかれるといいですね。そろそろ、赤ちゃんもお生まれになるころかしら…。(^ ^)

早速、癒しの公園の更新分をコピーさせていただきました。（嬉しいなん〜）また、ゆっくり味わって読ませていただくことにしますね。

■管理人 題名：一番搾りになりたい 投稿日：99年3月15日<月>21時54分

論珠さん、書き込みや「癒しの公園」ご愛読ありがとうございます。コンピュータのクラッシュ！怖いですねえ。僕は、自宅のコンピュータのデータはバックアップを1個、会社のは3個とっています。会社のバックアップは同じものを同時に3個作るのではなく、A, B, C, A, B, というように順にとっています。こうしておくと、万一コンピュータ本体がウィルスに感染したり、機械的に壊れた場合、まずなにかファイルを開いてみて開けない、どのファイルを開いても開けない、では、と最新のバックアップのファイルを開いてみる、やはり開けない。ここまでは当然です。単にファイルが壊れているだけでも、最新のバックアップは壊れたファイルをコピーしたのでから。次に2番目に新しいバックアップを開いてみます。もしこれも開けなかったら、絶対、3番目に新しいバックアップを開いてはいけません。2番目に新しいバックアップも開けないということは、コンピュータ本体に深刻な故障があって、開くファイルを次々壊して行っている可能性があるからです。

シカゴから戻ってからも、出張がちで、落ち着いて仕事もプライベートもできていない状態です。この週末は北九州市で死別体験者の分かち合いの会をやって、今日帰ってきました。そうそう、シカゴで収穫がひとつ。ホテルに置いてあったローションを好奇心で顔につけてみたら、翌朝顔のお肌がすべすべ！「へえ〜、こういうけっこうな化粧品があるのかあ」と、それ以来ローションをつけるようにしています。男も美しい方がいいですもんね、土台は変わりませんけど。（笑）

僕の一番好きな麒麟「ビール職人」が最近いやに品薄だなと思っていたら、「ブラウマイスター責任醸造・ビール職人」が出ました。どうもリニューアルをしていたみたいです。アルコール濃度がやや高くなり、味の透明度、純粋さがさらに高まったように思い、嬉しいリニューアルです。ただ、自分が飲む分には「ブラウマイスター責任醸造・ビール職人」が好きですが、駅などで看板を見ると、つい「ああ、一番搾りになりたい」と思ってしまう私です（笑）。

■村木博子 題名：母が亡くなりました 投稿日：99年3月25日<木>20時27分

母が3月16日午後9：40分に息をひきとりました。病院からの電話ですぐに駆けつけたのですが残念ながら間に合いませんでした。母の体はまだあたたかく、やすらかな顔でした。その日の夕方、病院で母に会ったのが最後でした。また、あしたくるねと声をかけたのですが…

それからの10日間はあつというまに過ぎてしまいました。お葬式の翌日から仏壇屋さん、墓石屋さん、ギフトショップなどがまるで知り合いのように御参りをさせてくださいとやってきたり、電話がかかってくるんですこしむかっています。

■論珠 題名：驚きました。 投稿日：99年3月27日<土>01時13分

村木さん、お母様がお亡くなりになったとのこと、お悔やみ申し上げます。実は、先日から村木さんのBBSで、何人かの方がお母様のことに触れる内容が少し書いてありましたでしょう。もしかして、お具合が悪くなったのかしら…と心配しておりましたが、まさか…と今、驚いているところです。何も知らずに、今頃こんなコメントを書いて失礼しました。この数日間、どんなにお忙しかったことでしょう。まだ、いろいろご用もたくさん山積みかもしれませんが、少しでもごゆっくりできる時間がありますように。

丸岡さん、バックアップの取り方。3個ワンセット編、とても参考になりました。なるほど〜…と、思わず頷いてしまいました。（^^）

■管理人 題名：Re: 母が亡くなりました 投稿日：99年3月27日<土>15時05分

お母様が亡くなったのですか。残念なことでした。

その日の夕方に、「また、あした来るね」と声をかけて帰った数時間後のことだったのですね。その時はそんな気配はなかったのという割り切れなさがあるかもしれませんね。あるいは、病院からの電話でかけつけてみて、もう息をされていないお母様を前にして、数時間前まではちゃんと生きていたのに、こんなに変わってしまうものなの？という戸惑いがあったかもしれませんね。

仏壇屋さんや墓石屋さんなどが入れ替わり立ち替わりやって来て、気分を害しておられるのですね。宗教の人は来ませんでしたか？

日が経って落ち着けば、それはそれでまた違った悲しみ、淋しさ、後悔などが湧いてくることと思います。そういう苦しみを消す魔法の力は、僕にはありませんが、村木さんのお気持ちを聞かせていただくことはできます。いつでもお立ち寄りください。

■有子 題名：はじめまして 投稿日：99年4月3日<土>00時47分

どこからここへきたのかわからないのですが素敵なページにたどり着きました(*^^*)

昨年の1月に長女を亡くしました。1歳2ヶ月でした。あまりに突然の出来事にこれが現実とは思えずとても冷静に過ごしていた気がします。日が経つに連れ辛く悲しい思いにとらわれ娘のあとを追うことばかり考えていました。

今年、2月4日に長女によく似た次女が誕生しました。もう二度と子どもは持たない、必ず死んでいく運命の命をまたこの世に生み出すことなんて考えられませんでした。でも今は産んで良かった、生まれてきてくれたこの命に感謝しています。

自分を取り戻すために私も文章を綴りました。こんなに素晴らしいエッセイには及びもつかない、ただただ娘の記録のようなものです。

でも何かを書くということが立ち直るきっかけとなったことに驚いています。

よく、お子さんを亡くされた方からメールをいただくのですが、みな辛く悲しい闇の中に生きています。文章を書くということはみんなに共通して立ち直るきっかけとなることなののでしょうか。もしそうならそれを伝えたいのです。

■管理人 題名：有子さん、はじめまして 投稿日：99年4月4日<日>11時14分

有子さん、ようこそおいでくださいました。wwwサイトを少し拝見しました。特殊な脳腫瘍でわずか1歳2ヶ月の赤ちゃんを亡くされたのですね。当座の慌ただしさが一段落したあとに、ひしひしとかけがえのないものを失った悲しみを感じて、Gaoちゃんの所に行きたいと、そればかり考える毎日なのですね。そんな中で授かった赤ちゃんに、慰めや感謝を感じながら、Gaoちゃんはどうだったとか、Gaoちゃんがいたら…とか、また違ったGaoちゃんへの愛情をたどっておられるのですね。

wwwサイトを拝見すると、文章を綴ることが、いくらか有子さんの心のバランスを保つのに役だっているようですね。私もそうでした。人によっては、それが、絵を描くことだったり、短歌を編むことだったり、ガーデニングを始めることだったり、天国への手紙を書くことだったりするようです。

気が向いたら、いつでもお立ち寄りください。なお、私は生と死を考える会（東京）の「死別体験者の分かち合いの会」のお世話もしていますので、お役に立てることがあればおっしゃってください。

■有子 題名：ありがとうございます 投稿日：99年4月4日<日>23時57分

暖かいことばをどうもありがとうございます。

今はもう最愛の娘を亡くした辛さや悲しみからすっかり立ち直っている、そう自分では思っていたのですが、新しい命、次女との生活がはじまってみたらまだ立ち直れていない自分に気が付きしました。それでもその思いを綴ることでまた少し前に進める気がします。

彼女がいなくなった時、いままでここにあった命が突然消えてしまったことが信じられず「死」「霊」「天国」「死別」などという言葉でヒットした書籍をむさばるように読みました。その中の一冊で「生と死を考える会」を知り案内を送っていただきました。助けを求めている自分と私は大丈夫という自分との間で闘い結局入会することはできませんでした。あれから1年以上も経ちつい先日偶然にも「生と死を考える会」のサイトにたどりつき入会案内をダウンロードしたところです。それがここでまた巡り会うとは思ってもみませんでしたのでとっても驚きました。入会案内をダウンロードしてはみたもののやはり迷っていました。たぶん私は自分がまだ助けを必要としていることを認めたくはないのです。でも自分の経験が少しでも役

に立つようなことがあればそれがまた自分の助けにもなるのではないかと、思い始めているところです。

■村木博子 題名：少し元気になりました 投稿日：99年4月6日<火>19時49分

いつも暖かい言葉をありがとうございます。少し元気がでてきました。

ベルハウスに新入生がやってきました。元気いっぱいです。学生たちの元気をすこし分けてもらってがんばっています。仕事を持っていてほんとうによかったと思います。

有子さんはじめまして

わたしもいつも丸岡さんに話をきいていただいて気持ちが落ち着きます。丸岡さんにはご迷惑でしょうがここは悲しみをおいていくところです。

■論珠 題名：こんばんは。 投稿日：99年4月21日<水>00時31分

お久しぶりです。(^^)

春だからでしょうか、草花の芽が勢いよく顔をだしているように、自分も家族も、なにかしら心にも身体にも変化があるようです。(笑) 小さなことですが、戸惑ってみたり、喜んで見たり、悲しんでみたり…。その時その時の感情を大切にしながら、過ごしています。

#癒しの公園…相変わらず参考になっております〜♪

有子さん、はじめまして。HPも少し見せていただきました。世の中いろいろなことがあるのですね。驚くと同時に、涙がとまりませんでした。よく、ここまでご自分の思いを言葉になさっていらっしゃると…、それだけでもすごいな…って。(上手くいえないのですが…) 今は、とても前向きに…でも、心のどこかで…というお気持ち。これが有子さんの本音というか、心の一番深いところでの思いですよ。ここは、悲しみもそうでしょうが、自分の本音をさらけ出せる場所ではいかと思いますよ。

ですから、いろんな意味で自分に素直になれるところだと思って、私も時々おじゃましているんです。今夜も、ちょっと思うことがあり、寄ってみました。寄ることができただけで、どこかほっとしています。(^^)

村木さん〜！

>仕事を持っていてほんとうによかったと思います。

この言葉、とっても響きました…。がんばってくださいね。(^^)／

■管理人 題名：Re: こんにちは 投稿日：99年4月22日<木>19時35分

論珠さん、いらっしゃいます。春というのは、冬から夏への季節の変わり目と言うのか、確かに変化の時かもしれません。この春は、僕にとってはあまりいい状態ではないようです。気分が沈みがちで、日によっては完全に鬱状態で、薬を飲むこともあります。

4/12に家を新築、転居しました。そのごたごたもあって、サイトの更新、メンテにちょっと手が出ない状況です。こういうときは、積極的な動きは控えて、引きこもるのがいいんだなあ。ボランティアグループの会報作りも、決算報告の集計・整理作業も、今はちょっとサボらせてもらおうと。

村木さん、ベルハウスに今年も新入生がやってきたのですね。新しい顔、新しい風、ですね。

■YUKO 題名：はじめまして 投稿日：99年4月23日<金>13時20分

先日、生と死を考える会の会員になった者です。事情で海外に住んでいた時、突然、父が、日本で亡くなりました。肺の持病がありましたが、余りに突然でした。2年振りの再会が亡骸でした。亡くなる前日まで、私に会いたがっていたそうです。自宅で急に呼吸困難になり、救急車の中で亡くなったそうです。知らせを聞いて日本に舞い戻りましたが、もう動かない父を見たときは、血が凍るような気がしました。もう2年も前の事です、まるで昨日のようです。6月24日は父の命日です。お祈りいただければ幸いです。

■管理人 題名：YUKOさん、ようこそ 投稿日：99年4月24日<土>12時24分

YUKOさん、よくいらっしゃいました。お父様との二年ぶりの再会がなきがらとは、これはまた、あんまりでしたね。前日まで会いたがっておられて、お父様もYUKOさんも、さぞ無念でしょうね。

生と死を考える会にご入会くださって、ありがとうございます。明日(4/25)は、NPO法人化に向

けた公聴会がありますが、死別体験者の分かち合いの会は予定通り行います。

■吉川直樹 題名：Many thanks 投稿日：99年5月11日<火>05時58分

丸岡さん、こんにちは。ベルギーの吉川です。ベルギーの吉川などとのたまわれるのも今回が最後となってしまいました。今日がゲント大学最後の日で今さっき博士論文を仕上げたところです。いろんなことがいつべんにやってきて今は何も感じられません。ほんとにベルギーに2年間も住んで、また元の場所で研究するんだなあと何か夢でも見ているような気分です。

初めての海外での生活で、必要以上に無意識のうちに神経過敏になったりすることが多かった中、丸岡さんのホームページには本当に助けられました。極度の緊張や何とも言えない圧迫感に襲われたとき、必ずといっていいほど、丸岡さんのHPに書いてあったことを思い出し、自分の心を落ち着けるように努めました。この2年間での最も大きな収穫だったかもしれません。妹がダウン症の子どもを持ったことがきっかけで丸岡さんにいろいろと相談するようになりましたが、出会いというのは不思議なもので、このHPは私の生活の一部です。

日本に帰って今度はいつこのHPを見ることが出来るか分かりませんが、帰ってからでも間違いなく引き続きファンです。これからもどうぞよろしくお願いします。

交流広場のみなさまにも感謝しております。

ちょっとセンチメンタルになってしまった吉川より。

■管理人 題名：Congratulations!> Many thanks 投稿日：99年5月12日<水>07時39分

吉川君、おはようございます。いよいよ留学生活を終えて、帰国なんですね。読んでいて、感動やら嬉しさやら、僕も胸がじんとしてしまいました。

「今さっき博士論文を仕上げたところ」には、胸がキュンとなってしまいました。それを仕上げるまでにどんな大変さや楽しさがあったのか、そのすべては僕にはもちろん想像もできません。僕が学位論文を書いた時の感じを思い出しました。そして、

吉川君の「終わったぞ〜」という感じが伝わってきました。ほんとによくやりましたね。

吉川君のおかげで、ぼくもいろいろ勉強させてもらいました。初めて相談を受けた時は、カウンセリングに焦点を当てて勉強を始めた初期の頃でしたから、あれがうまく行ったのは完全に吉川一家の才能のたまものであって、私にとってはビギナーズ・ラックでしたね（笑）。スーパーバイザーも驚いていましたもの。このおかげで、「才能のある人の場合は、文章を読んだだけでもある程度感情モニタリングをできるようになる」という発見もあったし、カウンセリングっていいなあ、よしもっと勉強してみようという気になりました。また、はるばるベルギーから8時間の時差を越えて交流広場に書き込みがあるというのも、サイトの管理人としてはなかなか鼻の高いものがありました（笑）。

2年間ありがとう。そして、今後を楽しみにしています。

P S：交流広場を除く「未来からの贈り物」は、イントラネットの鉄鋼研wwwサーバにも入れていますので、社内どこからでも見られます。

■岡田 真知子 題名：はじめまして 投稿日：99年5月12日<水>17時27分

丸岡さん はじめまして。私は短期大学で精神看護学を教えている教員です。ゼミでは対象喪失をテーマにしています。といっても、あまり難しいことをやっているわけではなく、みんなで資料を読んだり、ビデオを見たり、話したりしているだけなんです...

今日初めて丸岡さんのホームページを知り、読ませていただいて、感動しました。と、同時にちょっとおどろきました。これは私の偏った見方かもしれませんが、理数系の方がこんなすてきな文章をお書きになるとは思ってなかったのです。自己紹介をみて、正直、以外でした。（失礼な発言、ごめんなさい。）

私は出身は高知で、一年一ヶ月前まで高知市に住んでおり、高知サイコドラマセミナーという集まりによく参加していました。そこで、私もプレイバックシアターを経験したりもしました。今日は、意外なところで、懐かしい人にあつたような気がします。私は過去のことはきちんと思い出として整理してとっておきたいタイプですが、日頃は前しか見ていないような人間です。だから、時々

過去のことにつながるようなことに会おうとこうして立ち止まって、思い出のなかを散歩してみたくなるのです。それがまた明日からの日常に結構うまくつながっていきます。

今日はとてもよい散歩ができました。ありがとうございました。

■管理人 題名：岡田さん、いらっしゃいませ 投稿日：99年5月15日<土>08時01分

岡田さん、よくおいでくださいました。文章を褒めていただいて、嬉しいです。私は大学も仕事も理科系ですが、空想したり、文章を書くのは好きで、中学、高校のころは小説を書いていました。当然国語も好きで、文法や品詞分解など興味がありました。文学史のような記憶を必要とするものはだめですが、読解、文章の分析のようなものは高校生くらいになら教えられると思います。敬語にも敏感で、一流企業のポスターやアナウンスにも誤った敬語が使われているのを見ると、「きみねえ、敬語には丁寧語と尊敬語と謙譲語とがあって、…」と講義したくなってしまう（笑）。最近の半疑問の蔓延には気持ち悪いものを感じています。今後ともよろしくお願いします。

■まるこ 題名：どうしても埋められない夫との溝 投稿日：99年8月2日<月>05時52分

涙が止まらなくてメッセージ書いてみました。今妊娠7ヶ月です。妊娠中毒症になってしまい、かなりしんどいのですが非協力的な夫、全てそしらぬ顔でお金のことしか言いません。離婚も考え話し合いましたが、感情的になるだけで本質的な話がいつこうに出来ない状態です。これ以上どうして良いのかわかりません。くらい話ですみません。

■by 管理人 Re:どうしても埋められない夫との溝 at 1999年9月3日(金)12時00分

まるこさん、ご返事が遅くなって申し訳ありません。まるこさんが妊娠中毒症で苦しんでいるのに、夫は協力してくれないどころか、医療費などにお金を無駄遣いしてでもいるかのように、まるこさんを責めるのですね。離婚について話し合おうにも、感情的に空回りするばかりで、進まないのですね。八方塞がりです苦しんでおられるようすが伝わってき

ます。暗い話でかまいません。苦しかったらいつでもおいでください。

お久しぶりです

■ by 広瀬 at 1999年10月19日(火)16時10分

こんにちは、丸岡さん。

分裂直前の「生と死を考える会」の死別体験者分ち合いの会でお世話になった広瀬です。

その後、如何お過ごしでいらっしゃるでしょうか？私は友人の紹介で6月から東京工業大学大学院の教授付秘書として週に何日かアルバイトしています。彼が亡くなってから今月末で9ヶ月になるのですが、今以て今後の人生設計が決まらず、相変わらず人生浪人生活です。“道草もまた楽し”と云う訳ではありませんが、めげそうになると立花隆の「青春漂流」なんぞの項をめぐっては自分に“ガンバ！”と声を掛けてます。

大学院に思い掛けない御縁で来るようになってから、科学者の研究に対する真摯な愛情に初めて思い知らされました。いつも彼が自宅で勉強していると“ねーねー、遊ぼうよ！”などと誘惑していた事を心から反省しています。良く考えてみれば、私は今だにこうやって彼の足跡を追って居る状態ですね。

不謹慎な発言かもしれませんが、私は彼が今年の1月に亡くなってからも極めて自分の人生を楽しく、傍目からみれば愉快地過ごして来た（そうするように必死に努力していただけかな、良く判らない。）のですが、この冷たい秋風が吹き始めるのと同時に心のバランスが悪くなって来た様に思うのです。

先日、彼が数日だけお世話になった聖路加病院の近所に行かねば成らない用事があって、彼が泊まった病室の窓を見ないようにしたのに視界に入ってしまった時、足が竦んでよろけてしまいました。連れの者には“靴が合わなくなったみたいだ”と言ってごまかしたのですが。

“くそー”って感じです。今まで散々忘れようとしてもがいて来た物に、秋風が吹いただけでまた捕まってしまったなんて、“逆戻りじゃないか！！”と自分で自分に猛烈に腹が立って、帰りに銀座に寄って買い物で奮発。どこまで行っても俗人なんです、私は。

聖路加に行った日の夜には幻覚かとは思いますが所謂彼が「夢枕に立つ。」という経験もして非常に驚きました。一体あれは何だったのでしょ

う？？正直、あんまり嬉しくなかったなあ。彼は生前、幻覚やら、そう云った現象を口にする人達を完全にバカにしていたので、「どうして私にそんな事する訳？矛盾してる。」と文句を言いたくなりました。

こちらには近況だけ書こう思ったのについつい長くなってしまいました。読み返してみて、一体何を言いたいのか判らない支離滅裂な文ですね。でもこれが私です。刻々と近づく命日が恐いのかもしれません。

なんだか言いたい事書いてすっきりしました。ではまた！

Re: お久しぶりです

■ by 丸岡 at 1999年10月19日(火)23時01分

広瀬さん、よくおいでくださいました。あなたのことは、よく印象に残っています。

「一体何を言いたいのか判らない支離滅裂な文」とおっしゃってますが、僕にはよくわかります。事柄はいろいろありますが、広瀬さんが伝えたいと思っていらっしゃる気持ちは、支離滅裂などでなく、一貫しているように感じます。

涼しくなるにつれて心のバランスが崩れて来たり、忘れようとしたことに振り回されてしまった自分に腹を立てたりしている、というような話の部分を読んでみると、「そこまで自分に厳しくしなくてもいいのに」という感じがして、少し僕が焦ってしまい、なにかアドバイスでもしたくなってしまう。

ところが、最後の「一体何を言いたいのか判らない支離滅裂な文」のところでは、「これでまた自分をいじめるのかな」と、心配しながら読んでいくと、「でもこれが私」、「言いたい事書いてすっきりした」と書いてくださって、救われた思いです。

たとえば動揺した自分に腹が立って銀座で衝動買いしているあなたを、僕は「俗人」とは思いません。僕は、自分が辛い思いをしていたら、何かで穴埋めをしたり、逆に自分がよくやったと思ったら自分にご褒美をあげます。「でもこれが私」「言いたい事書いてすっきりした」というところで、あなたが少し自分に優しくなってくださったような気がして、しかもそれをこの広場でしてくださったので、とても嬉しくなりました。

気が向かれたら、生と死を考える会の死別体験者の分かち合いの会（木村ビル101号室）の方にも顔を出してください。

「崩壊」

■ by 梅本 真利奈 at 1999年11月12日(金)14時29分

8／2に私は全て崩壊しました。日々の生活も、仕事も、青春も全てが崩壊しました。「彼」の「死」とともに。

「彼」はわたしにとって、「親や兄弟」であり「1番の親友」であり「恋人」であり「人生の上司」であり「夫」でした。受験も成人式も社会人

デビューも、結婚というイベントも全てが「彼」と一緒にいた。

夢しかありませんでした。

◆おばあちゃんが生きているので、「早く曾孫をみせよう」

◆もう「彼」の給料で余裕で生活できるので、「家庭を充実させよう」→私の社会人引退計画

◆お父さんとお母さんが最近気弱なので「親孝行をしよう」→月1回「彼」の実家に帰ってました。

◆年末には、海外行って社会人引退記念に「シャネル」を買おう。

◆どんなに、年をとっても「手をつないで寝ようね」…e t c…

しかし、「死」によって私は崩壊し、私というからっぽな肉体だけが残りました。

今、ズタボロの状態を抜け出さなければいけないという「冷静な自分」と泣き叫びクスリとお酒におぼれる「堕ちていく自分」との共存生活が続いています。「冷静な自分」が、心理学書を読んだりこうしてWeb上で情報を集めたりしています。

先日、こちらのサイトを（仕事ですが）見つけ丸岡様に徒然なるままにメールをさせて頂きお返事を頂きました。そのご縁で今、こちらに投稿させて頂いております。

だんだんと、友人に相談することもいけない気がして。「元気になるれ」とか「がんばれ」とか簡単に言うそんな言葉にも嫌気がさして。丸岡様から、暖かなお言葉を頂き、ココロが「ポカポカ」したのと同時にやはり経験のある大人の方のお言葉には深みがあると思いました。でもちょっと、理数系の方でこのようなココロの柔軟な方がいるなんて、不思議にも思いました。文化系も理数系も関係なく「心」なんだなって思いました。仕事で落ち込むと、丸岡様のメールを読み返し次の仕事に取りかかっています。

気が強い私なので「同情されるのはイヤ」でも、誰かに助けて貰いたい。だけど、信じれる人はいない。

「慰められるのもイヤ」でも、誰かにここから救ってほしい。

ただ、確かなことは今こんな自分がここにいます。

私の場合

■ by 広瀬祥子 at 1999年11月16日(火)16時50分

梅本さんの投稿を拝読して...

これはあくまでも私の場合なのですが、非常に辛い気持ちになった時、自分の気持ちを相対化して、言葉に置き換えると、自分自身何が困って居るのか見えてくるような気がします。

私は情が薄いのか、彼が亡くなった時点から、“彼の死”という点より“自分自身が判らない。”という点に非常に苦しめられましたし、今もその状態は継続中です。

その点で、こういった信頼できるHPの掲示板とか、同じ様な経験をした方々とのメール交換等は私は意味があると考えています。

非常に信頼できる肉親や友人であっても、なかなか死別体験や今の気持ちを打ち明けて判ってもらう事は難しい様です。

自分でさえ自分の事が良く判らないので、仕方が無いな---と感じています。

親身になって掛けてくれる“頑張れよ!”という言葉でさえ重荷になる事があるのですものね。

“頑張れるものなら、頑張りたい。”とは思いつつも人間の心って頑張ったから変われる物では無い様です。

私が最近発見したのは、“自分が自分である事を受け入れる。”って事の大切さかな。

悲しい時は、ちゃんと悲しみを認めて悲しんだ方が良いみたいです。

(こんな簡単な事でも私には気がつくのに時間が掛かる様です。)

あと、くだらないかもしれませんが....

気持ちが切羽詰まった時、マッサージ、水泳、音楽 etc 感覚を刺激すると共に和らげてくれる物が私には有効でした。

あくまでも私の場合は....と言う事を書かせて戴きました。

具体的な事は何も申しあげられなくて残念なのですが、何か少しでも御参考になる点があれば嬉しいです。

「ほんとうのわたし」

■ by まりな at 1999年11月18日(木)12時16分

丸岡様、祥子さん、

前はちょっときどって、投稿しましたが、「ほんとうのわたし」は、やっぱり毎日泣いちゃいます。

朝起きるとまず、「彼」がいないことが悲しくてさみしくて涙がでてきちゃいます。電車の中で、ラッシュの中でサラリーマンを見ると、見境もなく泣いてしまいます。仕事をしていても、会社の人たち

は「もう3ヶ月もたつのに」、「いいかげん周りに気を使わすな」そんな感じです。自分としても、仕事に集中できない。元気なふりをしてみても、ふりであって反動がきちゃう。

うちに帰って、「ただいま」って言っても部屋の中は真っ暗。あれだけ、狭く感じてた部屋がとってもタダ広く感じる。「又飲んで帰って来るような」そんな気がして、何時になっても眠れない。でも、何時になっても帰ってこない。手をのばしても「彼」のぬくもりは感じる事ができない。

それでも、毎日ゴハンを作っていました。共働きで細かいところ気づいてあげれない分おいしいものを食べさせてあげたくて。だけど、今は料理作る気にもなれない。食べたくない。

TVを見ていても、映画のCMで私たちの結婚式の入場曲がながれてたり、「anan」の料理本をみて、はじめて作って大好評だった牡蠣ゴハンが出てたり。CDも300枚くらいあるけれど、どれも2人で聞いてた曲で聞けない。気分転換に外に出て、どこに行っても思い出がありすぎていけない。何より、小田急線に乗れない。息が苦しくなって、気持ち悪くなる。本をみても、活字が通り過ぎていくだけ。

みんな「がんばれ」「元気になる」「しっかりしろ」って言います。何をどうしろって言うの？1人でどう生きていけと言うの？

仕事だって、この先どうなるか解らない。明日だって、解らない。老後だって1人でどうするの？女に生まれてきたのに、「おかあさん」になることはもうない。

心の中と頭の中がぐちゃぐちゃで、毎日泣き叫んでるのが「ほんとうのわたし」です。平気なふりをしてるだけなんです。「ふり」と「ほんと」がぐちゃぐちゃになっちゃうとお酒やクスリに逃げてしまってるのがわたしです。

何が何だか解らない。なぜなんだか解らない。自分がカラッポで壊れちゃっています。

「ほんとうのまりなさん」へ

■ by 丸岡邦明 at 1999年11月19日(金)16時19分

祥子さん、まりなさんの書き込みをフォローして下さって、ありがとうございます。

まりなさん

書き込みありがとうございます。

空っぽで壊れてしまい、毎日泣いちゃっている「ほんとうのまりなさん」を正直に、ていねいに書い

てくださいました。本当によく書いてくださいましたね。文章の隅から隅まで、まりなさんの気持ちがびっしりつまっているようです。小田急線にも音楽にも、思い出がいっぱいあって、息苦しくなるのですね。彼のいない生活が、どこかこわれたように、しっくり来ないのですね。深夜に、彼が酔って帰ってくるような、今にも本当に帰って来そうな感じがするのですね。会社の人たちには「もう三ヶ月もたつのに」などと言われ、気持ちの持って行き先も、気分転換の行き先もないのですね。

「しっかりしろ」とか「あなたががんばらなきゃ」とか言われても困りますよね。今のまりなさんの状態で、これ以上どこをどうやって頑張れると言うのでしょうか。「悲しんでも死んだ人は戻らない」とか言われても、そんなこと言われなくても百も承知していますよね。そういう人には、心の中で言ってみましょう。「そんなこと、私が知らないとも思ってるの。あんた、そうとう馬鹿だね」。まあ「頑張れ」とか「悲しむな」とか言うのは、猫に向かって「虎になれ」と言っているようなもので、どだい無理な注文というものです。

ふたりでやっていくはずだった人生設計に、突然ひとりぼっちで放り出され、ひとりでやっていくか、どうやっていけばいいのか、底なしの不安を感じているのですね。友人や家族でさえ、なかなか今のまりなさんの気持ちをわかってくれなくて、ほっとできる居場所がないのですね。

ここでは何を書いてもかまいませんので、いつでもお待ちしています。もし私がなにもレスポンスを書かなくても、毎日書き込みチェックをしているので、必ず読ませていただいています。

追伸：東京での死別体験者の分かち合いの会の案内は「未来からの贈り物」のお知らせコーナーにあります。今回は11/28（日）午後2時、12/13（月）午後6時30分、12/26（日）午後2時、...となっています。

「会いたい」

■ by まりな at 1999年11月22日(月)11時55分

健太郎に会いたい。

健太郎の声が聞きたい。

健太郎の手を握って、ぬくもりを感じたい。

健太郎にK I S Sしたい。

健ちゃんに会いたい。会いたくて、会いたくて仕方がない。苦しい。とつても。胸が張り裂けそうです。涙ばかりが出ます。「涙が枯れる」なんて

ウソですね。悲しみも止まらない。どんどん深みにはまっていきます。

友達や、仲間は大勢います。これは、健太郎が残してくれた財産だと思っています。だけど、そんな友達を私、今試している。無理難題やダダをこねて試している。いやな私。

友達の「がんばれ」は心がこもってると思う。「みんな悲しいんだよ」って言葉も本当だと思う。だけど、一番悲しいの私だよ。って怒りが生まれてきてミョーに絡んだりしてしまう。本当にいやな私です。

お父さんお母さんにも、いらついでる私がいる2人の中の、健太郎は12才くらいで止まっている。大人の健ちゃんの話をするより、「かわいかったね。いい子だったね」って近所の人や親戚と話してるほうが楽しそうです。大人の健太郎を否定している。あつ、でもそれってこんなことになっちゃったから、つらいからなのかな。

男の子だし、親離れしてしまってやっぱり楽しかった思いでって子供の頃なのかな。同じ悲しみの深さでも、色がちがうのだな。

でも、「近所の人にも会わせたいから」って健太郎を連れていった時は、ショックだった。私より、近所の人なの？って。でもそれは、もしかしたら近所の人が、お父さんお母さんの思い出の範囲だったのかな。

そうか、友達もお父さん達も苦しいのだな。苦しさの形がしがったり、悲しみの色が違うだけなのかもしれない。なのに、敵意すら感じてしまう自分がイヤ。

この前、友達が添い寝をしてくれました。私が眠りにつくまで、手をつないでずっと頭をなでてくれた。

「あつたかかった。」そこには健太郎がいた。「生きてるってあつたかいんだな」って思いました。病院から帰ってきた健太郎は冷たかった。なでても、なでても冷たかった。昼も夜もずっとなでてたけど、暖かくならなかった。健ちゃんは、死んじゃったんだ。

なぜ、健太郎が死ななきゃいけないの。まりなを絶対1人ぼっちにしないって約束したのに。こんなに、大勢の人を悲しめて、私が死ねばよかったんだ。私の命と取り替えればよかったんだ。でも、1番悲しいのは、健太郎なんだよね。健ちゃんが1番死にたくなかったんだよね。だから、私に「オレ絶対死なないから」って救急車で言ったのね。

健ちゃんに会いたいよー。もういやだ。辛すぎる。朝が来るたびに思う。なんで健ちゃんがないんだろう。なんで、私が生きてるんだろう。

あーごめんなさい。だめじゃー「大泣き」モードでしかも鬱状態。今日もきつと暴れてしまうことでしょう。
まいっちゃたなあ。自分で自分を押さえられないです。

■ by 丸岡邦明 at 1999年11月25日(木)19時32分

まりなさん、健太郎さんに会いたくて会いたくてたまらないんですね。僕は、長男を亡くしたとき、やり場のない喪失感がありました。それを埋め合わせたくて、生前長男がほしがっていたおもちゃを買いました。その買い物をしている間は、長男のためになにかをやっている気がして気が済んでいましたが、いざそれを家に持ち帰ると、仏壇に供えるしかありませんでした。彼が喜ぶ顔を見ることも、彼がそれで遊ぶところを見ることもできませんでした。結局、悲しさを癒すことができませんでした。

まりなさんの友人たちや健太郎さんのご両親が彼らなりの悲しみを抱えていることが頭ではわかっていても、彼らと接していてふとした瞬間に、「それがどした。一番悲しいのは私だぞ」って怒りがこみ上げるのですね。そして無理難題やわがまをふっかけて、彼らの節度ある悲しみ方や「暖かい」慰めの態度の化けの皮がどこではげるか試しているのかもしれませんが。そういう意地悪というか、友人に罣をしかけるようなことをやっているような気がしたり、愛する人を育ててくれた両親に敵意まで感じているような気がして、そんな自分に嫌悪感を持つてしまうのですね。

ぼくもそうでした。そういう都合の悪い感情を感じることは、全く違う状況ですが、今でもあります。ぼくはそれもしかたのないことだと思っています。敵意のまま行動が暴走しては問題ですが、僕の心の中で感じるかぎり、これは僕だけの問題であって、わき上がってくるものは受け入れるしかないと思っています。

■まりなさんの投稿を読んでくださった方へ

「会いたい」の投稿を読んで、ギョッとしたり、いたたまれなくなったり、落ち着かなくなった方があるかもしれません。にもかかわらず、月曜日にこの投稿が出てから今日まで、沈黙を守ってくださったことに感謝します。この投稿を読んで、あなたの

感じたことを胸にためて、またそっと読み返してくださったことに感謝します。別にレスポンスをつけてくれるなという意味ではありません。ただ私は、百のアドバイスにも勝る沈黙の力もあることを信じています。いつでも無条件にそうとは限りませんが、「会いたい」に関しては、月曜日以来、「この静かな沈黙が続けばいいが」と祈っていました。ありがとうございます。

「わたしって、へんなのですか？」

■ by 真利奈 at 1999年11月26日(金)15時48分

丸岡さん、

実は、わたしもそうなんです。「彼」の好きだったレコードや欲しがっていたものを買ってきては、飾るだけなんです。スーパーへ言っても目に付くのは「彼」の好きだったものばかり。

選んで買っている最中は、なんだか嬉しい以前と同じ気分なのに、いざ家に帰ってくると飾るだけ。値段に係わらず相手が、どんな顔して喜んでくれるかなってそれが一番なのですよ。でも、喜んだ顔もみれないし声もきけないし、逆に落ち込んでしまいます。

丸岡さん、「わたしって、変ですか？」 確かに、子供の頃から考えや思いがストレートに表現してしまう節はあるのですが。

「彼」の両親はずっと、ホントの親子みたいに大切にしてくれました。今回の事もお母さんがずっと私を支えてくれていました。8月は、全く私が何も食べれない状態だったので、あの手この手でいろいろ作ってくれて、それでも食べない私に、お母さん泣いちゃった。（ごめんなさい、お母さん）9月は、自分もつらいくせに私のこと心配して、毎日電話をくれました。

以前、私が入院した時もずっと看病してくれて、本当はお母さんのこと大好きなんです。嫁だけど「彼」の両親の娘になりたいと思っています。私が「元気なふり」が出来るようになったので、今度はお母さんが元気なくしちゃって心配なんです。だから、早く私がしっかりして、早く2人を笑わせてあげなくちゃと思っています。「彼」が悲しい思いをさせちゃった分、私が2人に楽しい思いをさせてあげたい。「彼」の分も私が2人を大切にしていきたい。

でも時々、一緒にがんばってきたのに、時折部外者の感じがしてさみしくなっちゃうのかな。

そんな時、いじけてそう感じた瞬間の自分が許せないのです。

丸岡さんのおしゃられるとおり、両親に対しても「私が1番悲しいのよ」なんて思いましたが、それは、8月だけであって消えました。「彼」が向こうに連れて行かれた時かな。でも、もうそれはないかな。逆に自分が死にたくなくても、今私が死んでしまったら2人は立ち直れなくなっちゃう。だから、2人にこれ以上悲しい思いをさせちゃいけないという気持ちの方が大きいです。

友達に関しては、こういう時に大切な人とどうでもいい人がわかります。葬儀など手伝ってくれて感謝してたら、実は陰でみんなに悪口言っていた。ショックでした。友達の仮面をつけていただけだった。

私の中の「友達データベース」で自然と大切な人といらない人のテーブルに別れいらない人は削除しました。でも今私は、「大切な人」に対して試したり、化けの皮剥がしてやろうって行動をとっているのです。そんな自分がとってもイヤなんです。だけど、もう大切な人を亡くすのはイヤなんです。しかも、受動的にある日突然、大切なものをなくすのがイヤなんです。だったら、真意を見抜いた上で私から離れていってくれたほうがいい。そんな意識が働いているようです。

今までに感じたことのない「他人の感情」、「自分の感情」を感じて実際自分自身とまどっています。心の中がカラッポになっちゃったから、そういうのを処理出来る機能が停止しているのかもしれない。やっぱり、変なのかな。私。

はい、へんですよ

■ by 丸岡邦明 at 1999年11月29日(月)21時16分

ただし、みんな変になります。「変になりかた」は、人によって多種多様ですが、こういう体験をして変にならない人はありません。変になった状態にPTSDという名前が付いていたり、そのほか分類されたり研究されたりしていますが、そういう整理されたもの以外に、本当に多種多様の「変になりかた」があります。体の変調を来したり、正真銘の病気になる場合もあります。何が起ころうとも不思議でないという気がします。

僕自身の経験と、今まで関わらせていただいた死別体験者の方々を見た経験とから言うと、その変な状態がずっと続いたという人はありませんでした。風邪の症状が回復するみたいに簡単には行

かないし、一進一退があったり、別の「変になりかた」に変わったりしますが、永久に続くことはないようです。

永久に続くことはありませんが、全く消えて、愛する者を亡くす前に完全に戻ることもありません。このことに僕はむしろ慰めを（10年以上たった今になってみれば）感じています。だって、愛した者を忘れたくはありませんから。

1週間たって＜近況報告＞

■ by 真利奈 at 1999年12月3日(金)12時19分

昨日は健太郎の月命日なのでKENの会社の人とお食事しました。健太郎の親友ご夫妻なんだけど、彼も、すごく痩せちゃって。ずいぶんと悲しませちゃったんだなって思いました。彼にとっても、いつも側にいたのにいないのが溜まらないようです。KENの親友の中で1番顔がごつつくて、国士舘出の人が言いました。「健太郎は天使になったんだよ」って。

一瞬、あまりにも似合わない言葉なので爆笑しましたが、なぜかみんな納得してしまいました。だから、月命日って言葉はネガティブなので「天使の日」と呼ぶことにしました。だから8/2は、「天使が生まれた日」ってことになります。天使だから、神様のところに行ったり、私たちのところに来たりできるのだ。なんて、勝手にポジティブに考えています。

もう、友達を試したりしてません。なぜなら仲間達は、そんな私を全てお見通しでした。逆に、そんな私を心配で仕方なかったようです。逆に、悲しませてしまったようです。私が自分で気づくのを、そっと見守ってくれてたようです。友達に言われました。「いろんな感情を感じて、いままでよりもよりやさしい人になっていくような気がするよ」って。

4ヶ月たって、変わったことは、悲しい・寂しいを通り越して苦しい、つらいになってきました。それと、自分がいったいどういう人間なのかわからなくなりました。「明るく元気なわたし」ではなくなりました。誰とも話したくないし、この時期宴会なんてうっとうしくて仕方ありません。でも、すこしづつ落ち着いてきたようです。（落差はありますが）やはり10月～11月中がピークでした。気が狂いそうだった。だけど、今はちゃんと、掃除もしてます。食事も週1回くらい作るようにしています。

…と言ってもレタスにシーチキンのせるだけなんです。まだ、今までみたいには食べれないけど、自覚して食べるようにしています。洗濯もしてます。KENのものがないとさみしいから、KENのを着て洗濯します。毎日は、ポロポロぐらいしか泣かないようにコントロールしています。でも、やはり溜まってしまうから大泣きを4日から1週間に1度のペースでしてます。

今までの私は無くなったから、これから再生していくのだと思います。これから又違った私が形成されていくような気がします。結局は、自分の力で自分を再生するしかないのだと感じます。無理するとまた反動がくるから、すこーしづつ。仕事も100%元気はふりは無理なのですが、30%くらいは元気なふりすることにしました。査定がわるくなったって、仕方ない。だってすごいことが起こったんだもん。普通にいられるわけない。って自分に言い聞かせてます。だからといって、それに甘えるつもりはありません。無理しないだけ。

来週あたり、健太郎のお父さん達の所へ行こうと思います。寂しいだろうから、クリスマスツリーでも持っていこうかな。部屋があかるくなるだろうから。

年末は、サイパンに1人で行って、健太郎のお骨を流してあげます。会いたくて、会いたくて仕方ないけどそんなときは、泣くしかないと思います。

長い時間を共有したということは、それだけお互いに相手が必要だったんだと思います。もし、生まれ変わってアリンコでもきつと私たちは2人で生きていくと思います。

ずっと眠っていられたら…

■ by you at 1999年12月7日(火)21時09分

こんばんわ。はじめまして。ゆうと申します。

私は、1週間ほど前にとっても大切な人が突然死んでしまいました。恋人というわけではなかったんですが、弟っていうのとも少し違う、良い同僚っていうのとも… その全部だったのかも知れません。

告別式にもいったのですが、誰の告別だったんだろうという感じでみんな泣いていたけど、私は全然泣かなかったんです。

本当のことだろうかと思うのですが、どうしてもそのようです。仕事にいつてもいいなし、電話もメールも来ません。

一緒に仕事をしていたので、職場にいくのもつらい毎日です。いろいろあって、今の仕事を続けていく事ができないと思っていた時に「一緒にもう少し頑張ってみよう」と言ってくれて、だったらできるかもしれないと思った矢先のことでした。仕事にいく足が重いと感じないのは、本当に久しぶりのことでした。

だから、今は全部終わってしまったような感じがしています。

朝になるのが、とても嫌です。ずっと眠っていられたら…と思います。

「死」というもの

■ by 真利奈 at 1999年12月10日(金)16時34分

「死」というものに遭遇したのは、初めてではありません。1度目は、16才の時おばあちゃんが亡くなりました。おかしなものでこの時の記憶は、一報を聞いた瞬間と病院について対面した時のことしかありません。両親の離婚もあってか、おばあちゃん子でしたのでとにかくショックでした。もう誰も信じる人はいない。思春期ですから、そんな風に思っ学校に行かなくなりました。友達とも話したくない、誰も知っている人のいない喫茶店で1日中ボーッとしていました。この状態が1年以上つづいて、おかげで、最終的に卒業時の単位をとるのがたいへんでした。

2度目は高校の親友の「死」です。1年から運動部所属ということもあり、親友の彼氏ということもあり、いつも一緒にいました。2年からは同じクラスで、私がおばあちゃん「死」で街を彷徨っているとき、探しにきて学校に連れ戻す、そんな人でした。「彼」の死後、私への手紙が出てきて、「このままじゃだめだよ」と心配してくれている様子が、紙にびっしり書いてありました。そんなやさしい人でした。このとき感じた感情は「信じられない、なぜ」と「悲しい」でした。進路がバラバラになってもしばらくは仲間4人で毎年、命日には彼の家に行っていましたがある時、彼のお母様が言いました。「あなた達の成長を見るのがつらい。」って、この時彼のご家族の深い悲しみを感じました。

3度目は叔父の「死」です。可愛がって貰っていたわりには淡泊な感情でした。病気で入院していたので毎週お見舞いには行っていましたが、「あつ、死んじゃったんだ」という感じで命日に花を買うくらいでした。

そして今回が4回目。まだ、自分にどんな現象が起こって、どう対処していくのか全くの未知です。ただ、なぜ人間の「死」というものに対して何通りもの感じ方があるのかと、ふと不思議に思いました。立場、環境、状況などが心に付加がつくのだとは思いますが。

僕には僕の、妻には妻の悲しみが

■ by 丸岡邦明 at 1999年12月10日(金)20時57分

ゆうさん

職場でゆうさんを理解してくれ、勇気づけてくれたかけがえのない人が突然亡くなってしまったのですね。あまりのことに、亡くなったという出来事も告別式も、現実感が感じられないのですね。現実からこのまま離れて、朝が来てもずっと冬眠してたいのですね。僕も、鬱状態になって、朝が来ても永久に眠っていたいと思ったことがあります。いつも読んでいますから、広場を訪れたくなったらいつでもどうぞ。

まりなさん

近況の報告ありがとうございます。まりなさんという同じ人なのに、おばあさまの時、親友の時、叔父さんの時、そして健さんの時と、亡くした相手が違えば、感じるものが違うのですね。同じように、逆に同じ人の死に対して感じるもの、悲しみ方、「変になりかた」も、その配偶者、親、兄弟、友人、子供など、個人との関係性によって千差万別です。そして、たとえば故人の親の悲しみ方が、故人の配偶者にとって負担になったり、腹立たしかったりすることがあります。同じ愛する者を亡くした人同士として、慰めあえたり、勇気づけあえることもあります。残念ながら逆に傷つけ合ってしまうこともあります。僕は子供が死んだあと、しばらく忌引きを取ったら、また会社に行き始めました。本当は仕事などする気分ではありませんが、社会人としての責任があるからと、悲しみを一時棚上げにして、やるべきことはやることにしました。ところが、妻はいつまでたっても泣いてばかりいました。それを見ていると、僕はイライラしてきて、つい「いつまでも泣いてばかりいないで、やるべきことはちゃんとやれ」と叱りました。すると、妻は「唯一のところに行きたい」と言って、さめざめと泣きました。つまり、妻の悲しみ方が僕には腹立たしく、同時に、僕の攻撃が妻をいっそう傷つけたのです。今にして思うと、僕は妻のようになことん悲しみにひたるという方法を知らなかった

だけで、むしろ僕もそういう向き合い方をした方がよかったかもしれないと思っています。

休んで考えます…

■ by you at 1999年12月11日(土)02時35分

こんばんわ。

仕事、少しお休みして考える事にしました。

彼のことも、そして、彼のいない職場に行くのも、もう…

毎日頑張っている行っていましたが、このところは、いつもぼーっとしていて、話をするのも嫌、喜怒哀楽では、哀のみという感じで、彼の書いたものや一緒にやった仕事の記録を見ては耐えられない気分になり、隠れて泣いている有り様です。何とか、一通りは終わらせて逃げるように帰ってきます。

家に帰れば何をするでもなくただ、PCに向かってHP等を眺めています。彼からのメールを読み返したり。御飯は食べなくても平気なのですが、食べなくちゃと思い直し食べ始めると止まらなくなってしまう状態…

夜は、なかなか眠れずやっと思つたと、朝…一番嫌な朝… ずっと目が覚めなければいい。

一緒に仕事をしていた職場というのは病院なので、薬類はたくさんあります。そういう棚ばかり目につきます。

こんな自分に気がついて、このままではダメになってしまうと思いました。こんな自分をおかしいと思えるうちに…と。そして、今朝、上司に打ち明けました。長い間悩んでいた仕事のことと彼に支えてもらっていた事も。

しばらく休んで考えるようにしてもらえました。それと、診察を受けるようにと。以前、泣きながら仕事に行っていた頃に、診察を受けて薬をもらっていましたが、しだいに効果がなくなってきたように感じ、今は止めてしまっていました。

この先どうなるのか分かりません。でも、これ以上、もう頑張らなくても良いかな…と思うんです。彼だって許してくれますよね。ひとりじゃ頑張れないよ。もう死んじゃったから分からないか…

彼のいなくなってしまった今、職場以外にだって、つらい事たくさんあるけど、少しは楽になれるかな…と思うんです。少しは…

本当に天は見えてくれたの？

■ by you at 1999年12月11日(土)13時56分

今日も書き込んでしまいました。

朝のTVで、森田健作さんが「努力は嘘をつかない」「努力は天が見ている」と言っていました。みんなうなづいていましたが、そうなんですか？

彼は、29才でした。今の仕事をして4年、これからやりたい事もたくさんありました。努力しました。少しずつ、自分のモノにしていつていところでした。今日はこれを任された、今度はこれで大変、て… 仕事だけじゃなく、人間関係もみんながうまくいくようにいつていつも言っていました。そんな結果が、これなんですか…？

職場では、彼がいなくなった分みんな忙しくて「xxがいたら…」とか言っていますが、結局の所、ひとり不足している事に対してのコメントであって「彼」の存在ってことには…（そうでない人ももちろんいるでしょうが）彼のしてきたことっていつて… 毎日、そうやってきた結果が、これなんですか？

縁、運命なんていうのはどうにでもできるって… 忙しくてどうしても時間が合わなくて、「縁がないんだね」と言う私に「そんなことない」って、いつて言っていました。何でも、前向きに取り組むような人でした。

その結果が、これなんですか？ やりたいこともたくさんあったのに、私よりまだ5年も短い人生なのに。

彼の死因については、噂がめぐっています。過労死、心臓発作、自殺、クスリを常用していた…

みんな、今となっては誰にも分からない事ですよう。彼の人生っていつていなんだったんでしょう…

私としていた約束も…そのままになってしまいました。私達が、一緒に過ごした時間～その結果がこれなんですか？

ゆうさんへ、はじめまして。

■ by まりな at 1999年12月15日(水)16時31分

ゆうさん、こんにちわ。

今日もお家にいるのですか。お家にいるとどんどんブラックホールに堕ちていきませんか。なんだか、他人ながら心配です。だからと行って外になんか出たくないですよね。私も、土日は家にこもっています。誰とも話さずに、1歩も外に出ずに。そうすると、どんどんブラックホールに堕ちていつて一

だめだあ。昨日は、久々に大泣き記録12時間を更新しました。（笑）

こんな私が言うのも変ですが、たまにはぶらっと散歩に出てみたらいいと思います。窓を思い切り全開して外の空気を一杯入れるのもいいかも。

（あつ、寒いか）でも、部屋の中にずっといると、空気が重く感じませんか？

私も仕事をしています。だから、悲しみの中で仕事をしなくてはいけない辛さすごく解ります。特に、彼と同じ職場だったら辛いですね。彼が書いた字とか見るだけで、涙出てきちゃいますよね。来るわけがないのに受信トレイばかり気になってしまいますよね。今まできたメール読み返してみたりもしちゃいますよね。わたしのフォルダーにも、やっぱり残っているんです。

彼の会社の女の子が毎月わたしに手紙をくれます。その内容が、先日のゆうさんの気持ちにととても似ていてゆうさんの文見て涙がでて心がキュンと痛くなりました。

寂しさと、彼がいなくなった会社の雰囲気を手紙に切々と書いてきました。先月手紙が来たときには「寂しいけど仕事やってます」って書いてあったので少し安心しましたが。

ゆうさんの文に触れて、信頼関係の上の愛情の1つだと感じました。（愛情にはいろんな種類があると思うので）きっと、ゆうさんの気持ち彼に届いていると思います。

でも、もしかしたら彼も健太郎も怒ってるかもしれないね。「なにやってんだよー。心配させるなよー」って。

時々大泣きしながら、ふっと思うのですが「こんな私の姿見て健太郎も泣いてるかもしれないな」って。でも、お構いなしに泣いていますが。

私は健太郎の人生はムダではなかったと思っています。私も健太郎と出会えた人生を後悔はしていません。友人達や同僚もそうです。

きっと、ゆうさんの彼もゆうさんに出会えて良かったって思っているはずです。ゆうさんが信頼できた彼だから、きっと素敵な人生だったのではないかと私は思います。

結婚記念日

■ by まりな at 1999年12月17日(金)16時41分

明日は、結婚記念日です。

たった1人の結婚記念日。あの日の2人に、こんな日来るなんて思ってもいなかった。ただ、平穩

に日々くらししていけるものだと思っていた。めくったアルバムの中の彼は、なぜか始終緊張している。笑っちゃう。控え室から降りてくるエレベータの中で目頭を熱くしてる彼に「ばっかじゃないの」って私。なんだか、照れくさかったから言ったことを思い出す。ずっと前事なのに、1つ思い出すと次々といろんな事が浮かんでくる。初めての海外旅行の彼は、バカみたいに早く成田に行きたがってケンカになった。でも、飛行機の中で具合が悪くなった私に優しくした。同棲がながかったのになんだか2人やさしさを忘れていて、この時はじめて、彼が私を思いやっていることに気がついた。

99年7月、同じくサイパンの海辺。この日の為に彼はビデオを購入。まさか、3日後にどんな大ドンデンガエシが待っているとも思わずビデオの中の私は、思いっきり楽しそうに笑っている。カメラマンの彼は、声が多く入っている。そんな笑顔の自分が憎い。許せない。腹が立つ。何、暢気に笑っているの？私を写す彼の暖かさを感じる。いつもそう、彼は私のことを誰よりも暖かく見守ってくれた。そして、まるでもう来ることが出来ないことを解っているかのように、サイパンの町並みをまるで脳裏に焼きつけるようにビデオにとっている。

今、自分がこうして息をしていることすら憎くなる。嫌になる。むかついてくる。なぜ、私がいきているのだろう。私の価値がみつからない。どうしようもなく、苦しい。何が？って言われてもわからない。底のない大きな穴に、重いおもりがどんどん落とされていく。底がないはずなのに、重さだけは感じる。

どうして、私がこんな思いをしなくちゃいけないのだろう。私は、幸せになってはいけないのだろうか。どうして、私の幸せの邪魔をするのだろうか。それでも、生きて行けというのだろうか。

私には、もう生きていく勇氣も希望もない。何もない。ただただ、カラッポなだけだ。

死の前日彼が見せた穏やかな顔。みんなは、それを見て「ダイジョウブダ」って安心していただけれど私は、「もうだめだ」と直感した。ただ、あの穏やかな顔の謎が解けた。彼は薄れゆく記憶の中で、楽しかったことをぎっと回想していたのだ。サイパンのことも、思い出していたのかもしれない。

愛しているのに、こんなにもたくさん愛していたなんて思いもしなかった。

To まりなさん　そして丸岡さん…from you

■ by you at 1999年12月18日(土)16時30分

はじめまして、まりなさん。そして、先日は、レスありがとうございました。

結婚記念日なんですね。今頃は、もしかして泣いていますか？私は、彼と結婚していたわけでもないし、それほど付き合いも長くはなかったのにこんななんだから、まりなさんの思いは想像も出来ないぐらいなんだと思っています。写真だってビデオだってたくさんあるでしょうね。私なんて忘年会の写真ぐらいしかありません（笑）たくさんたくさん思い出して大泣きモードだっとかまわないと思います。うん、ぜんぜんかまわない！！

私は、診察を受けて～「抑鬱状態」～診断書がでて仕事を休んでいます。仕事に行かなくていい事とひとりで彼の事を思い出せる事で少しは楽になったのかなあ…（思い出す事は、たくさんあるんですよね。）あとは、薬を処方されているので夜眠れるようになった事が救いかな。

「信頼の上の愛情」まりなさんはそう言いました。彼と私の不思議な、それでいて良い関係はそんな感じなのかなあって漠然と思っています。本当のところかれとは『何もない』というわけではなかったのですが、そんなことより、一緒にいる、話す、食事をする、考える、チャレンジする…そういう事がとても大切でした。彼は、人が想像出来ないほど忙しくて、時間を見つけてドライブに行っても車を止めて眠ったり…そうやって眠っている顔を見ている私も穏やかな気持ちになったものでした。お互いの元気のもとして感じだった。（彼が本当にそう思っていたかは…？）それが、突然、すべてなくなってしまいました。出張先のホテルから、朝「では、頑張ってきます」ってメールをくれたのが最後になってしまいました。大きな仕事があったから。（無事成功したみたい）帰ってきたら、どうだったか報告してくれるはずだったのに、連絡もないからどうしたのかしらって思っていたら、来るはずがない…死んでたんですから。

彼は私が元気でいてほしいって思ってたんだから、そうする事が…って、みんな言うけど、彼の元気な姿を見る事が私の元気だったんだから…彼は、もういないんだから。私がどうしてたって分からないんだから。どうしても、そう思ってしまう。

約束は守る人だったのに、全部…嘘つきになってしまいました。夜景を見に行く、あそこで食事する、時計を買う、クリスマス…

今は、実家に帰っています。家族はそっとしておいてくれるので感謝しています。友達も本当に心配してくれています。電話、FAX、メール。そういった事では、私は、幸せだとは思いますが、でも、彼がいないって事は…

彼からのメールを見て涙がでます。携帯の着信履歴を見て涙がでます。一緒にきいた歌をきいて涙がでます。一緒に見た空や、星を見て涙がでます。まだ、本当に死んでしまったのかなあと思ったりします。最後はどんな事を考えていたんだろうって思います

まりなさんにメッセージするつもりが、結局自分の事ばかりになってしまいました…ごめんなさい。

まあいいや… まりなさん、今日は、一緒に「大泣きモード」になってしましましょう…

丸岡さん、こんな私達って…

それでも、朝がくる

■ by まりな at 1999年12月22日(水)16時01分

どんなに眠れなくても、自分の中でどんなに時間が止まっても朝がくる。月日や曜日、天気さえ感じないのに、容赦なしに朝がくる。まるで、何もなかったように同じ時間に家を出て電車へのり会社に向かう。異常の中の日常に違和感を感じる。日常にとけ込めない自分がある。行き場がない自分。涙がでる。悪い夢なら覚めて欲しいと思いつつ、日常に現実を感じて打ちのめされる。そんな毎日の繰り返し。自分さえも生きてるのか死んでるのか解らない。「元気なフリ」はみんなを癒す。だけど私は、フリしながらどんどん醒めていく自分がある。

もう、10代の頃のように反逆心で世の中渡れる歳ではない。もうちょっと、若ければせめて毎日遊んで気を紛らわすことも出来たかもしれない。又、誰かを愛せたかもしれない。40代なら、「彼の思い出を抱いて生きていく」なんて思って割り切れたかもしれない。中途半端すぎる。まだ、やりたかった事、出来ること、してあげたかった事が多すぎて諦めきれない。

今更のはじめての1人暮らしは、寂しすぎる。TVを1日中つけて、電気もつけたままで会社行って、鳴らない電話見つめて。何もする気おこらなくて。ばかみたい。結局、毎日大泣きして。何も手に着かなくて。ほんとばかみたい。あーあ、ほんとばかみたい。毎日身体はフラフラするし、頭は痛いし。

良かったことは、痩せたことぐらいかなあ。なんと11kgやせたのじゃ。

私の人生なんなのだろう。意味が見つからない。結局1人になっちゃった。1人じゃ何も出来ない。健太郎がいなきゃ生きていけない。健太郎がいなきゃ何も出来ない。何の意味もない

年の瀬です。

■ by まりな at 1999年12月22日(水)19時59分

年の瀬です。まだ、仕事が終わりません。肝心な、連絡がこない！！…なんて言っても、仕方ありませんね。頭の中が、仕事の事と自分の事と両方の親の事とでパニックです。YOUさん、どうですか。悲しいのに悲しいこと書いてごめんなさい。なんだか、さっき書いてから時間がたってみて自分の悲しいばかりで悪かったかなあ。なんて反省してしまいました。YOUさん、年数なんか関係ないよ。大切な人だったって事は同じだもん。ただ、時間が長い分思い出が多すぎてつらいけど、でも逆に、もっと思い出があったらつらいのかもしれないね。だから、きつと同じ。YOUさんの分読んで、涙出ちゃいました。だって、同じ様な事しているのだもの。年代的に同じくらいだからかなあ。不思議。さて、仕事に戻ります。

研究室から

■ by 丸岡邦明 at 1999年12月22日(水)21時43分

まりなさん、連絡は来ましたか？実は私もまだ研究室で仕事しています。レポートの採点を終えました。さきほど、夕食代わりの弁当を食べました。冬休みに入って食堂が閉まってしまったので、昼食も夕食も弁当にしています。帰宅が遅いので、夕食をとってからまた仕事してます。弁当を買いに出る時間も惜しいのですが、縮み上がるような寒さの中、日の光を浴びながら厚手のコートの暖かさを楽しみながら、少し歩くのがいい気持ちです。宇都宮に来て初めての冬、南ウェールズの12月の寒さを思い出して（緯度は全然違いますが）、懐かしい気持ちです。

ゆうさん、診断が出て休んでおられるのですね。今度のクリスマス、正月は淋しいものになりますね。私はイブもクリスマスも独りで仕事をします。おふたりの投稿をいつも読んでいます。レスをつけなくても、おふたりのこと、そしてこれ

を読んでくださっているほかの方々のことに、思いをはせています。

12月23日(木)

■ by you at 1999年12月23日(木)13時37分

ひとりになりたくて、また、自分の部屋に来てしまいました。実家から近いので… 家族は、何も言わないで、そっとしておいてくれるんだけど、それでもひとりになりたいと、すごく思う時があります。実家は、月曜にならないと、ISDNの工事が出来ないで、それまで、このPCも持って帰れないし… こうやって、PCに向かっている時間が唯一の気休めです… まりなさんの書き込みを読むのも、読んで一緒にまた泣いてしまうけど、でもそれも、今の私にとって、気が落ち着きます…

仕事の事、彼の事…いったい何が悲しいのか、何から逃れたいのか自分でも分からなくなる時が突然来ます…

さっき、つい、道に落ちていたゴミを拾ってゴミ箱に捨ててしまいました。ハッとしました。これって彼の影響…そんな人だったから…自然に、いつの間にか私もそんな事をするようになっていたんだなあなんて、これから先もずっとこんなふうに、ゴミを拾ったりしちゃうんだろうなあなんて…思った。

彼の親友から、メールが来ていました。でも、文字化けしていて読めない…(笑)それでも、なんとなく内容は想像できる…また、泣いてしまいました。そして、やっぱり彼は本当にいなくなってしまったんだって思う瞬間でもありました。彼の友達と、彼の事をたくさんたくさん話したいと思う気持ちと、そうでない気持ちとがあって、とてもごちゃごちゃです…

彼が私に残した物とはいえば、このPCに残っているメールと携帯の番号を書いたメモと、冷蔵庫にあるジュースと「冬のくちどけPocky」ぐらい…話した言葉とかしてくれた事とかってはたくさんあったけど何も形には残らない…時計も結局買ってもらえなかったなあ…なにしろ、お店があいている時間はなかなかおたがい時間があわなかったし…(私達は不定休だった)買ってもらっていたら、毎日それを見て泣いているようだったから、かえってなくて良かったのかなあと思う気持ちと、それでも欲しかったという気持ちとやっぱりこれもごちゃごちゃ…

こここのところ、また眠れなくなってしまいました…何度も目が覚める、夢を見る、それも仕事の…でもねえ、彼は夢には一度も出てこないんですよ。不思議っていうか、意地悪いっていうか…いろんな人に大切にされていた人だから、たくさん出るところがあるから、私は後まわしにされているのかなあ…?

明日は、クリスマスイブですね。まりなさんは思い出しっぱいありますね、きっと。私は、思い出、作れなかったけど… 今年、ちょっと大きいツリーを買う予定だったけどそれもなしです。そういえば、明日届くようにしていたグリーティングメールはどうなってしまうのでしょうか…?ずいぶん早くから用意してしまっていた…(笑)

まりなさん、私達、どんな気持ちのクリスマスになるか分からないけど、そして、一日早いけど

「Merry Christmas !!」

同じ思いです

■ by LEE at 1999年12月23日(木)18時37分

はじめまして。こちらに書き込みするのは初めてです。丸岡さんにメールを出して丁寧なお返事を頂き、こちらにもよかったらということなんで、是非、書かせていただきます。

まりなさんや、youさん、そして以前書かれていた方の文章を読み、みんな同じ思いをしている、私だけじゃないんだと随分勇気づけられましたよ。私の場合は今年突然に兄弟を亡くし、茫然自失というんですか、驚き、悲しみ、ショックで言葉が出なくなった時期がしばらくありました。今でも全然、立ち直ってない、泣いてばかりだし。世代的にはみなさんと同じかな。置かれている状況、立場は全然違うけど。愛する人や大切な人を亡くしたという強い喪失感、悲しみは一緒です。文章を読んで、画面の前でいつも泣いてるんですよ。もうボロボロと。

私はまりなさんと反対で無理に食べて太ってしまって、顔色がいいなんて言われて、知人や友人の前では一生懸命明るくしちゃうんですよねえ。あたかも、「もう平気だよ」というふうに。その反動で大きな、とてつもなく大きな悲しみが襲ってきて、心の中が泥沼状態になっちゃって。慰められても、同情されても、何を言われてもダメ。そんな状態。私もそうでしたが、ここに意見を書き込まなくて、ただ読んでいる人でも同じ思いをしている人がいるということを知って分かってもらえたらと思って。

ごめんなさい。まとまりのない文章になってしまつて。

皆さんも私も、小さな1歩でもいいから前に踏み出せますようにと落ち込みながらも、そう願っています。

unknown user…

■ by you at 1999年12月25日(土)17時03分

みなさん、良いクリスマスをお過ごしですか？

1ヶ月前に期日指定で送っておいた、クリスマスのgreeting cardは、当然のようにunknown userで返ってきました。やっぱり、現実なんですねえ…分かってはいる事なんですけどね…

夕べ、友達の留守電に「merry christmas」のmassegeをちょっとだけ入れておいたら、さっき電話がきて「とても嬉しかった」って… そんな事で、ちょっと元気づけられます。他にもfaxやメールもきて…家族からもプレゼントもらって…やっぱり、私って幸せものなんだ…みんなにいてもらって良かった。でも、彼もいたらなあ…

あ〜、また言ってしまいました。

Leeさん、家族を亡くすという事は、きっと私なんかよりずっとずっとつらい事なのではないかと思っています…そして、こんな思いをしているのは自分だけじゃないって、もっとももっとつらい思いをしている人だっているんだ、と分かってはいますが、私には、まだ、ダメのようです…

自分がこんなに弱い、自分中心の人間だって思ってもいなかったなあ…

「朝がまた来る」

■ by you at 1999年12月26日(日)16時52分

今日も書き込みしてしまいました。しかし、本日は、薬を変えてもらってゆっくり眠れるようになったせいか、だいぶ調子が良いのです…

ところで、先日のまりなさんのタイトル…それでも、朝が来る… DREAMS COME TRUEの歌に、そういうのありますよね…「朝がまた来る」って…私は、最近ドリカムってあまりきいてなかったけど、この歌、ずしんと胸に響いてしまいました。

みなさん、きいたことありますよね。

今の私のテーマソングみたい…きいてて、悲しいんだけど、それでも少しかpowerがでるような…これって、前向きな気持ちの歌ですよ…

Xmasが終わったら。

■ by まりな at 1999年12月27日(月)14時59分

★LEEさん、こんにちわ。

ご兄弟を亡くされたのですか。私も兄弟が下に2人いるので、お姉ちゃんです。もし、2人に何かあったら、とんでもなくショックを受ける自分は想像できます。ごめんね想像で。一番最初に人間関係を築くのが家族であり兄弟だから、いて当たり前だし、いつでも側にいると思うからいなくなっちゃうことがすごく不自然。何だか、家の中の空気が変わるって感じなのでしょうか。

KENは、田舎に両親と姉がいます。両親は、たまにしか帰省しなくても「もう帰ってくることはない」と思うと溜まらないようです。それでいて、どうしても年寄りだけの生活だから、家の中に引きこもってしまうようです。私も心配で月に1度は様子を見に行ったり、電話を掛けたりしていますが両親の悲しみも深すぎてどうしても後ろ向きになってしまっています。昔の人だから感情を表現すること、泣くことが恥ずかしいことという価値観の年代なのでどうもどンドン、心におもりがたまって行くようです。姉は、あれからずっと床にふせて居ます。子供も幼稚園に行かせてなくて。私自身の考えとしたり、やっぱり私は嫁であってホントに両親の心を暖めてあげることが難しい。だから、なんとかお姉ちゃんに両親の支えになって欲しいと願うわけですが、LEEさんどんなもんでしょうか。とても悩んでいます。

★なんとも、切ないXmasが終わって内心ホットしています。

YOUさん、「メリークリスマス」有り難う。うれしかった。24日は、昼間、入院してる父にあって、その後KENの両親にミートローフとチラシを作って群馬まで届けてとんぼ返りし、夜は弟の友人が自宅に来るというので母のかわりにシェフをしました。夜帰ってきて、また翌日の仕込み作業。VERYハードでしょ。25日は、毎年恒例のPARTYを決行しました。(学生の中からウチでやっていたのですが人数が増えちゃって5年位前から彼が学生の時バイトしてた店でやっています。)私は、最初PARTYするのすごく嫌だったの。だけどみんなが、もう10年続いていることだしKENの意志を継承していきたいと言うので決行。でも、仕込みをしていても用意をしていても切なくて切なくて。なんだかすごく悲しかった。

なんだかね近頃私、何も感じなくなっちゃったの。PARTYの最中も一応ホステス役してるのだけど誰と何を話したかなんてまるで解らない。ただ自分が機械仕掛けで動いているって感じがします。仕事をしていても、友人と話していても。なんも感じない。人の言葉が心に響いてこないというか、感じないというかなんか変な状況が続いています。

★7～8年ぶりに入院している父親に会いました。肺炎を起こしているの、母が年内に会っておいの方が良いと言うので。正直な感想は「病院」と言うところに足を踏み入れるのが怖かった。目に映るもの全てが怖かった。そして、又私から大切な人が消えてしまう恐怖。父と会えたことの喜びよりも恐怖でした。

気管支切開をして苦しんでる父を見て、KENも痛かったんだろうな。オマケに頭に穴まで開けられて温度計入れられて苦しかったんだろうな。そんなことばかりが、頭の中を巡って。なんて言うんだろう、全部KENに結び着いちゃって。これでパパを無くしたら私もう立ち直れなくなっちゃうな。あーあ。悪いことが続きすぎます。

★99年もあと何日かです。YOUさん、LEEさん、私、その他どの位大勢の方が悲しい思いをしたのでしょうか。悲しくて苦しくて切なくて寂しい想い、たまらないですね。だけど、もしかしたらそんな事を感じる事が生きている事なのかもしれないと感じます。でも、死を迎えるのなら順番どおり逝ってほしいです。お爺ちゃん達が逝って、両親達が逝ってそうやって心の準備が出来るのかもしれない。小さな子供や自分より下の兄弟や、自分と同ライン上の人が逝ってしまうのはつらいです。しかも、突然はとても心に厳しすぎます。

LEEさんがおしゃっていたとおり、半歩でもYOUさんも私も前に進めることを願います。

実家より

■ by you at 1999年12月28日(火)12時28分

ついに、ISDNの工事が終了して今は実家でPC使っています。

私も弟と妹が一人づついて、お姉さんです。

Leeさん、私は、こんな今、家族が静かに応援してくれているけど、家族を亡くすって…Leeさん以外の家族の方もみんなみんなつらいって事ですものね。もっとつらい…

兄弟や、両親が死んでしまうという事は、私には想像できない事です。今、健在だから…今の時点で

は、あり得ない事として思っているから…だから、「パパが死んだら…」とか冗談で言える。(今は「死ぬ」とかいう言葉に敏感になっているから言わないけど)

それでも、あり得ないと思っていることでも、突然やってくる… 冗談でしかなかった事が、現実になる…

あまりの忙しさに

「誰か倒れないと分からないよねえ、…」

「倒れたぐらいじゃダメだね…」

「誰か犠牲になって死んだりしないとダメってね？」

「じゃあ、俺が、犠牲になってあげよう！」

こんな会話をした事もありました。笑いながら…そんな彼が、本当に死んでしまうなんて、あの時、まったくほんの少しも、0.1%も思っていなかった…

まりなさん、私もやっぱり「死」っていうのは順番どおりに、そして、受容する時間をくれるような訪れかたがいいと思います… もう、こんなのはたくさん…

mailはunknown userになって返ってくるのに、携帯は留守電サービスにつながる…「こちらは…」って流れてくるメッセージの番号は合ってる…誰か、家の人が使ってるのかなあ…？

彼がいなくなって、1ヶ月と1日です…

気が付けば年の瀬

■ by LEE at 1999年12月29日(水)03時15分

気が付いてみれば、もう1999年も終わりですね。去年の今ごろ何をしてたか手帳を見たら、「急いで年賀状を何枚も書いて疲れた～」てメモしてました。年賀状を書けるということは、当たり前だけど、幸せなんだよね。祖母がなくなって以来、10何年ぶりに喪中のハガキを今年出して、改めて思いました。

Youさん、まりなさん、ありがとう。私もお姉ちゃんの方で、でも後は兄弟がいないので、一人きりになっちゃった。ホント、寂しいです。特に仲が良かったって訳でもなかったんだけど、何かあれば話してたから。もう、二度と話すこともないんだーと思うと、何て言ったらいいんだろう、体の一部をもぎ取られたような、強い喪失感がジワーと広がってくる。しょうもないことを思い出して、一瞬笑ってみるけど、もういないんだと思い、また泣いちゃう。

家族、親もそうですが、姉妹や兄弟なんて、いて当たり前、祖父母、親は仕方ないかなと思うけど、特に下の場合、自分より先に逝くなんて考えもしないでしょ、普通。それが現実になってしまうなんて考えもしなかった。ドラマや小説じゃないんだから、こんなの現実じゃないと。信じられなくて、朝が来るたびに絶対嘘だと思ってた。でも嘘じゃなかった。「何故、私なの」って、特定の宗教には入ってないけど神様、仏様を呪いました。順番が違うじゃないと。

別に住んでる両親は近所や知り合いの前では一生懸命、平静を装っていますが、私の前では思い出してよく泣きます。私が泣いてたら、親も泣き、親が泣けば、私も泣くのエンドレス状態。必死で我慢して、それが爆発して、ちょっとしたことでいらついて喧嘩して、また泣いて。家に帰った時、母が写真をテレビの前にずっと置いているので、「(写真)見るの悲しいから、退けてよ」と言ったら、「何言ってるの。もうテレビも見たくても見れないのよ」「そんなの分かってる」とまた喧嘩。自分の悲しみの他に、親は親の悲しみがあって、あと親戚の悲しみ、そして彼女や友人たち、同僚 etc それぞれ違うんですね。悲しみは全部同じじゃないから、お互い慰めようとしても何かズレが生じてしまう。以前、丸岡さんも書かれてましたね。

まりなさん、KENさんのご家族もきっと同じような精神状態でしょう。みんながそれぞれつらい、悲しくて悲しくて、でもそれを外に出すということは「あそこの家はいつまでも悲しんで、しっかりしてない」なんて思われるのがイヤで、俗に言う世間体、いやなプライドが出てきて表面上は明るくしなくては…となってくる。「あなたがしっかりしなきゃ」「親の面倒はみるのよ」いろいろ言われて、励まされ、ほんと疲れました。お姉さんも少しは私と同じ目に遭ったんじゃないかと。独身の私と違って結婚されて子供さんもいらっしゃるみたいだから、あまり自由になる時間はなかったんじゃないのかな。大変だったでしょう。

どうだろう。両親の支えになれるかどうかは今私自信はありません。毎日を過ごすのが精一杯で。喧嘩はしちゃうけど、今までよりは優しくしようとは思うようになりました。それはKENさんのご両親も分かってるんじゃないかと思いますが。なんか答えになってませんね。ごめんなさい。

本当の感情を顔に出して、言いたいことも言えば、この世にストレスなんてものはなくなってしまうんでしょうね。たまに大声で叫びたくなることがあっ

て、お風呂場でワーワー言ってる。誰かに聞かれてたら恥ずかしいなあ。

ちょっと前によく流れてた歌でaikoの“カブトムシ” メロディだけ聞いて、歌詞はあんまりよく聞かなかったの。恋人が死んじゃった、私は忘れないとかいう悲しい歌だったなんて知りませんでした。メロディーラインがとてもきれいで私は好きなんです。歌詞もぐつとくる。みなさん知ってましたか？

今は深夜で静かです。遅くなりましたがこれから寝ます。おやすみなさい。

今日で仕事おさめ

■ by まりな at 1999年12月29日(水)18時41分

あー、やっと仕事が終わりました。納会もでれなかった。

明日、サイパンに旅立ちます。いったい、全てから解放されて何を考え、何を感じるのかは解りません。ただ、自分の気持ちに正直に行動しようと思っています。どうなるかは、解らないけど。

正直、普通に行動する事がつらい。みんなの前で笑うのがつらい。もう、全ていや。

結論をどう出すか解らないけど、結論を出したいと思います。

もう、疲れちゃったから。

今年最後の書き込みです…

■ by you at 1999年12月30日(木)09時42分

今年もあと1日で終わりですね…

今年の「10大news」なんてやっているけど、私には、今回の事で十分… 10個分以上です。

そのほかにもいろんな事があったような… たいした事もなかったような…

来年は、どんな年になるのでしょうか…？ 年が変わったからといって、そう簡単にはいろんな事、切り換えられませんよね。

たぶん、これは、今年最後の書き込みです。

まりなさん、Leeさん、そして丸岡さん少しでも良い新年をお迎えください。そして、来年も私の話、きいてくださいね…

ありがとうございました

■ by 広瀬祥子 at 1999年12月30日(木)13時40分

来月で彼の一周忌を迎える事になりました。彼が居なくても、しっかりと時間だけは過ぎ行く事に時間の流れの非情さと共に有り難さも感じます

今年は色々とお世話になり、ありがとうございました。デーケン先生の言葉ではありませんが、人の出会いの大切さを身に染みて感じる1年でした。

御存知の様に、この1年は”人生浪人”をしながら今後の事を考えて居たのですが、やっと行き先が見えて来ました。来月の法事の際には広島彼の墓前で報告が出来そうです。

人生の選択として、色々じっくりと考えてはみたのですが来年度から再び大学へ戻って、看護学を勉強する事に決めました。彼の看護の上でどうしても彼に申し訳なく思っている事があるのでその点について勉強できたらと思っています。

卒業する頃には38才…。かなり不安です。看護婦として働くのには最初から体力的にもスキルのにもかなり劣るし、ハンデがある事は明白かと思えます。我ながら時間的・金銭的に一番大変で不器用な選択をしてしまったかとは思いますが、彼の生き様を見届けるにつけ自分の時間も能力も限られているからこそ、逆説的に、今自分が出来る事を玉砕覚悟でやってみようと思えます。

ちょっと欲張り過ぎかもしれませんが、また結婚して子供も産んでみたいですね。私が自分の人生に責任を持って、幸せを感じる事が彼の望む事だと思うので。

彼の思い出は短かったけれど、私にとっての一生の宝物です。

ではまた。

Season's Greetings

■ by 丸岡邦明 at 1999年12月31日(金)11時44分

今年もたくさんの方々に「未来からの贈り物」をご訪問いただき、ありがとうございました。また、交流広場にも多くの投稿をいただき、感謝しています。

二度の転居、突然の転職、生と死を考える会の分裂など、私にとっても激動の一年でした。不安神経症に悩まされたりもしましたが、「今、ここ、あるがままの自分」を忘れずに坦々とやってきたことが、今年になってあれもこれもという感じで、花開き始めたようにも思います。おひとりおひとりの名前をあげませんが、いろんな方にいろんな機会に勇気をいただきました。おかげで、不運や不条理にかかわらず、人生にイエスと言っています。

仕事が忙しくなり、本wwwサイトで最も力を入れている「癒しの公園」がなかなか更新できていません。続きは、「さわやかなコミュニケーション」という統一テーマをめぐって、10回ないし20回くらいの連載になる予定です。もし連載が再開できたらご愛読をお願いします。もし再開できなければ、それはそれで、今は死別体験者の分かち合いの会に来てくださる方や学生たちに向き合う時機なのかもしれないと考えています。

来年も「未来からの贈り物」をよろしく願います。そして、みなさんにたくさん未来からの贈り物が届くよう応援しています。

2000年ですね

■ by you at 2000年1月6日(木)16時38分

2000年になりました。といっても、たった1日変わっただけのような気もするし、凄い事のような気もしないでもないし・

'99は大きなことがありすぎました… 2000年は、少しずつでも「復活」に向かえるようになってくれれば…と自分でも願っています。

いまは、わりと落ち着いているので、こんな前向きな事言えます…でも、まだ、日によって差はあるのです。

夕べ、初めて彼が夢に出てきました。眠っていて、何も言ってくれませんでした… どうして、なんにも話してくれないのでしょうか？ 言いたいことあるでしょう…？ なんだか、悲しくなってしまう…

ところで、まりなさんはサイパンから無事帰っていますか？きれいな南の島で、何を思ってきたでしょう…書き込みがないのは、少し落ち着いているって事かしら？（便りが無いのは元気な証拠って言う言葉あるし…）

とりあえず、今年最初の書き込みでした。丸岡さん、その他のみなさん、今年もよろしくお願いします。

みなさん、そして、私にとっても少しでも良い年になればいいなあと思っています…

こんばんは

■ by 論珠 at 2000年1月7日(金)00時40分

新しい年になりましたね。今年も、どうぞよろしく願いいたします。

久しぶりにゆっくり交流広場を読んでおりました。みなさんの深い深い思いが言葉になって溢れ出て、読んでいるだけで、動けなくなってしまいました。

上手く表現できないのですが、大切な方を亡くされた喪失感の大きさ、また「生きる」こと「生きていること」を、改めて考えさせられました。

『交流広場』、まさに言葉に相応しい場所になってきましたね。私は丸岡さんの「癒しの公園」が大好きなので、また今年もたくさんのヒントをいただきにきますね。去年は、みなさんにくらべたら小さな問題でしたが、結構ハードな一年でした。でも、以前プリントアウトした「癒しの公園ノート」を何度か読み返すこともあり、本当に心強かったです。

今年もこの場所が、今までのように居心地のいい場所となりますように。

戻りたい…

■ by you at 2000年1月9日(日)16時44分

こんにち。今日は、調子が良くありません。

祖父が入院していて、母は付き添いに行ったり家事をしたり、父も送り迎えやらで大変なんです。そんな時に、私までこんなじゃって思ってしまう…家の事とか手伝うことが出来たら…って 私まで、余計に心配をかけているから…

Dr.は「病氣」なのだからと思ってと、今は、仕方がないんだと言います。自分でも、分かっているのですが…泣きたくてしまいます。

本当に、「復活」する日が来るのでしょうか？

それすら不安になってしまいます。

日によって、差があるのですが、調子の良くない時はこんなふうです。2ヶ月前でいいから戻りたい…元氣になっていた、あの時に…

happy new year

■ by まりな at 2000年1月11日(火)19時25分

年が明けて仕事関係で電話をすると、「明けましておめでとうございます。今年も…」と言うのが慣例なのですがこれが、言えなかったです。『明けたからって、何がめでたいのじゃあー』って心の中にあって、どうも引かかって「ムニムニ…今年も宜しく…」という感じで仕事始めを迎えました。

YOUさん、元気がないモード？でも私思ったの。無理して社会復帰あせらなくてもいいんじゃないかって。職場モロモロ許されるのなら、休んだほうがいいと思います。自分で半月先とかを復帰目標にして、その都度自分でGOかどうかチェックしてみれば？だめなら、次の半月先を目標にして。まずは、ご家族のお手伝いからリハビリしてみたら？無理しないで、気分が良くて出来るときやればいい。お花の水代えでもいいじゃん。お玄関の靴揃えて気持ちよくしてあげるのもいいじゃん。全くやらなかったら、そうやって気になっちゃうでしょ。やりすぎても疲れちゃうし。何でもいいじゃん。簡単なことで、いかがでしょうか？

私ね、8月はジジババがいたからすごく気を使った。結局仕事に20日で復帰したけど事務手続きやらなにやらでほとんどつぶれた。「がんばらなきゃ」って毎日自分に言い聞かせてた。今回サイパン行って初めて、自分の気持ちと向き合える時間ができた様な気がします。泣きたいとき泣いて、好きなだけ考える時間が持てて。それが大事な事なのかもしれない。結局、まわりの人は残酷だからある程度心のリハビリをしてから復帰しないと、傷つく傷つく。たまらないよ。だから、きつとゆっくりした方がいいんだよ。

LEEさん、どう思います？

去年、友人と会って話していたら横にいた見知らぬ女の人が絡んできて、「何甘えてんの？私も19で恋人無くしたんだよ」って、そりゃあすごい勢いで絡まれて。とにかくしつこい。むかついた。土足で心の中に入られたようで、たまらなかった。すごく傷ついた。腹立った。でもね、帰りに思ったの。あーこの人（40才くらい）20年たっても悲しいんだなあって。私のこと責める形で、自分の悲し

みを解ってほしかったのかなあ。って。BUT、心に誓ったね。いつかどこかで、今の私たちと同じ様な悲しい人にあってもこういう人にはなりたくないなって。「今悲しい人」つかまえてそれじゃ、ただの個人の欲求のはけ口でしかないもん。

さらに、一昨日KENの親友からTELあって会ったのだけど、泣きはじめるわ、キャパが小さい発想しかないわ、大変。気持ちは解らないわけではないのだけど。オイオイ、私がすごく悲しいの忘れてない？なんで、私がなぐさめるかなあ。イエローカードものだよな。おまけに「リケ、元気になったよね。恋でもしてんじゃない？」だって。どこが元気なんじゃ。気合いを入れているだけじゃ。しかも恋？切れちゃいました。ほった殴って帰ってきちゃった。ガハハ…

この頃、そういうのが続いたりで、会社の人も友達も親戚も家族も全て、もう誰とも話したくない。かわりたくない。そんな気分の日々です。

現実…

■ by you at 2000年1月13日(木)20時03分

こんばんは。

まりなさんは、サイパンでいい時間を過ごせたようですね…？それでも、まわりとのかかわりを断ちたい…という気持ちはなかなかなくせないものでしょう。頑張って元気にしていれば、まわりの人は「元気になって良かったね」「もう、大丈夫そうね」どれだけ頑張っているか、どれだけ気合いを入れているか、家にいる時はどんなふうなのか毎日どんな思いをしているのか、そういう事なんて分かってもらえないのが現実なのだと思います。（もちろん本当の友達や家族は別でしょうが…）現実なんて、そういうものなんだと思ってしまいます。ひとりになりたいと思う気持ち分かります

私は、相変わらずです。自分はいったいどうしたのか、どうしたらいいのか、まったく分かりません。診断書の期間が切れた後の事まで心配してしまいます。あの職場で働いていけるのだろうか…Dr.は今はその事は考えなくてよい、良くなるようだったら診断書は追加できるからこういう状態のときは決断はしてはいけない時だと言います。分かってはいるつもりなのに…ついつい、考えてしまいます。実家で、ただ、毎日を過ごしている事も、今の私には負担のような気がします。自分の部屋でひとりで過ごす事の方が、よっぽど心配

をかけるっとは思いますが…やっぱり、あそこが落ち着くのです… 帰りたい。

昨日、また、彼が夢に出てきました。（2回目の登場です）二人で通りを歩いています。私が、「やっぱり行くんだよね？」とききます。（彼は、1月から長期の出張（？）の予定だった）彼は、「俺は、いないから…」と答えます。そこで、目が覚めました。なんともいえない目覚めでした…でも、そう答える彼は、いつもの『あの』顔でした…

こんな事になるのなら、無理をしてでももっと会えば良かった、電話すれば良かった、もっともっとお話しすれば良かった、いろんな所に行けば良かった… だけど、もしかして、忙しいのに無理させたのも、こんな事になる要因になったのかも知れない… 深夜のドライブなんてしなければ良かった、電話する時間があつたら眠らせてあげれば良かった 仕事の悩みなんか話して心配かけなければ良かった…

まったく矛盾しています。

いくら何を言っても、もうしかたがないことです。もう少しで、四十九日です…

また、自分の事ばかりでごめんなさい…

今年もよろしくお願いします

■ by LEE at 2000年1月14日(金)01時33分

出遅れてしまいましたが、今年もこの交流広場が心の拠り所になりますように。丸岡さん、並びに皆さん、よろしくお願いします。

今まで生きてきた中で一番せつなく苦しいお正月でした。1年前に戻れたらどんなにかいいのにと心底思った。神社にお参りする人たちを横目で見ながら、「あーあ」とため息がでて。レベルは全然違いますが、小学生の時、飼っていた猫が死んじゃって、三が日泣いて時があつたな。

テレビも見てたけど、頭に入らず、そんな時に友人が会いに来て、弟のお線香をあげたいと言われた時、むしうに悲しくなった。現実をまざまざと気が付かされた気がした。きれいな籠に入っているお花なんかもらった時も「ありがとう」と言いつつも、心の中で「なぜこんなものもらわなきゃいけないの」と思って悔しかった。小さい頃からの彼を知っていたから、いろんな話して、私はなるべく朗らかに一生懸命笑顔つくって。なぜかその時は悲しかったけど、涙は出なかったの。でもその晩、反動でワンワン泣いちゃった。親戚も泊まり

に来てたけど、そんなの気にせずに、大声で名前呼びながら、泣いた。

現実を見つめつつも、まだ生きていような感じがして、ボーとしています。いろんな人に“前向きになろうよ”と言われ、分かっちゃいるけど、気持ちはすぐ後戻り。ホントにいろんなこと、ヒトは言うからね。親しい人間、たとえば友人や親戚なんかの言葉に結構やられました。どれだけ傷ついてるか分かる？ みたいな。慰めてくれてるんだろうけど、心の中はナイフで刺されたような痛みがあったりするもの。だから人に会って話すのが嫌になりました。どっちかと言えば社交的だと思われてたふしもあったのに。私も今まではそっち側の人間だったので、ちょっぴり反省してます。

思い出ばかりにとらわれていろんな後悔してる。Youさん、私も同じですよ。いろんな事してあげたかった、あんなこと言わなければよかったと毎日、後悔のしっぱなし。普段ならそんなふうに思いもしなかったのにね。私も心のリハビリはまだまだかかりそうです。自分に言い聞かせてるのは流れに逆らわず、泣くときには泣く、悲しむ時には悲しむようにしようということ。そんなこと思っても自然と毎日、悲しい気持ちや不安が次から次に沸いてきて、いつ脱却できるか分からないんですが。

まりなさん、サイパンは私が初めて海外旅行行った場所で印象深いところなんですヨ。ツアーであつという間の滞在だったんだけど、楽しかった思い出が残ってます。

2人の思い出がある土地に行くという作業は結構つらいよね、きつと。ちょっとでも向き合えた時間が持てたということはいいいことだと思う。そうやって一つ一ついろんなことをやって、心の整理みたいなのをつけていくんでしょうね。

日が経つにつれ、グレー一色だったキャンパスに少しずつカラーが付いていって、でもそのグレーの色はどんどん深くなっているような気がします。いつかカラーが占める部分が多くなっても、グレーの部分は決して消えないような…。どうでしょうか。

「お雑煮」

■ by まりな at 2000年1月17日(月)18時18分

昨日、KENに「お雑煮」作ってあげました。お正月が終わったからいいかなって思って。スーパーに行ける様になりました。(但し、買うものを決めて5分以内で脱出するのがポイント。ダラダラ

いると悲しくなる) KENが「お雑煮」好きで、毎年田舎から帰ってくると作らされていました。「おいしい、おいしい」って食べるの。(でも、昨日は同じように作ったのに、まずかった。)

お正月は、毎年30日に田舎に帰ってみんなで準備をして親戚一同集まるのが恒例でした。お母さんとおせち料理作って。20人くらい来て。大宴会。最初の1-2年は大家族に慣れていなくて私が「早く、帰りたい」と言っていたのに、ここ2-3年は彼の方が「早く帰ろう」って言うようになりました。(彼は長男なのでいろいろ気を使って疲れてしまったのだと思います。) 1/3は2人のお正月をしていました。

LEさんの感じた「お正月」がイヤで実はサイパンに逃げ出しました。家族とか親族とか世の中から逃げたかったのです。

また、また「泣き虫病」が発病しました。だめだなあ。結局また1日何回も泣いちゃってる。なんで、天国に行くのがKENじゃなきゃいけないのか、なんで居ないのか理解できない。ありや。こりゃあだめじゃあ。

LEさん、でも私やっぱお姉ちゃん許せないのです。どう考えても。看病も引っかき回すだけ回して1日でリタイア、通夜・告別式もこない。ご主人も何も手伝わない。おまけに、田舎の両親の支えになるどころか逆に心を悩ませて。私、無責任で「自分が一番カワイソウなの」的発想する人っていやだ。

「前向きになろうよ…」って言われて「ならなきゃいけないのは良くわかっているのになれない」でもなろうとしてるから苦しい。「頑張ろうよ…」っていわれて「頑張ってるのに頑張れない」から辛いんだよね。なんとかしようと思ってるし、自分で方法を模索しているけど見つからないんだよね。別に、思い出に振り回されている訳ではない。まだ、思い出になんてなっていないんだよね。懐かしむ為のアルバム上のことになってないんだよね。まだ、現実なんだよね。だから悲しいんだ。なんだか、大きな海に投げ出されているみたいだね。救助船を待つか、自分で岸まで泳ぎ着くか。でも、なんとか自分で泳いで岸まで行こうとしているのにな。進んでは、波でもどされて。なかなか岸が見えてこない。

YOUさん、夢で会えていいなあ。私なんか1回もでてこないよ。うー。ホントだよね、したい事、してあげたい事一杯あったのに。昨日、

私を買ってきてまだ袖を通してないTシャツを見つけてやりきれなかった。

今日は、雪が降ってます。みなさん、涙はながしてもカゼには注意しましょうね。泣くのは体力いるものね。

今の気持ち

■ by you at 2000年1月18日(火)17時24分

こんにちは。四十九日が過ぎました。

私は、家族でもないのに、ひとりでなんとなく過ぎました。付き合っていたのは長くもなく、みんな知らないから、私がこんな思いでいるのみんな知らないだろうなあなんて思いながら、とっておいた、彼の残したポッキーを全部食べちゃった… (友達は知ってるけどね)

こんなこと言うのって、変かもしれないけど、私は、今、まりなさんやLeeさんがうらやましい…家族だったら、節目節目にちゃんといろいろできる…家にお仏壇とかおける… 私は…

ほんと、こんなこと言うの不謹慎ですね。ごめんなさい…

でも、今は、そんな気持ちなんです…

ブルーです

■ by LEE at 2000年1月18日(火)23時32分

風邪の時は生姜湯が温かくて、体にいいですよ。もし風邪をひいてるんだったら是非おためしを。毎日飲んで早めに治しました。

昨日、今日は落ち込みに落ち込んでいました。泣いて眼の奥が痛い。毎年、この時期に割とよく私の住んでる部屋を訪ねてきてくれてたから。ちょっと遅れて、休みをとってたりしてたんです。去年もケーキを買ってきてくれて、短い会話して帰ったけど。それが1年後にはこんなふうになるなんて思いもしなかった。ドアのベルの音を期待して待ってる自分がどこかにいて。当たり前だけど、やっぱり来ない。宅急便の人がきて、一瞬ドキッとしたけど。あーこれからも何かの節目、節目にはこんな悲しい思いをしなくちゃいけないんだろうか。Youさん、結構つらいですよ。1周忌なんて考えただけでもゾッとする。

1月もあっという間に過ぎていっているような、心の時間は止まったままですが、知らない間に、どんどん時間が経っていつてます。月日が過ぎればよくなるよと聞くけど、ほんととは過ぎて欲しくない。ずっと

と今のままで、時間が留まって欲しくない。過去になんて、したくない。気持ちの狭間で、揺れ動いてます。

まりなさん、お姉さんのこと、前回書いたのは私の立場に置き換えて、どうかと思って書き込んでみたけど、やっぱり人それぞれだから、当てはまらないことも多いんでしょうね。ごめんね。通夜・告別式にも出ないというのはどうしてだろな。どういう状況か分からないんだけど。考えられないことです。

私はわりと近いと思っていた人たちの言葉がずっと心にひっかかっています。「早く死ぬのは損だ」とか「そういう運命だからしょうがないよね」「親より早く逝くなんてこれほどの親不孝はない」とか。あとも結構いろいろ言われて、精神的にショックを受けている時にそんなこと言われると、たまらないんですね。慰めかもしれないけど。言い返せない自分ももどかしく、悔しくって。「頑張れ」もよく言われたけど、それはまりなさんが書いていた通りです。

あさっては友人どうしの新年会で、表面上でも明るい顔をしなくちゃいけないかなーなんて考えるだけでもブルーになる。でも食べて飲んで、一応元はとらなきゃ。それでは。

ピンクです。

■ by まりな at 2000年1月19日(水)16時37分

近頃、不眠症です。本当に眠れなくて辛いです。2時頃フラッシュとして、3時に目が覚めて5時頃フラッシュとして6時に起きる状況が続いています。さすがに、ずっと続いていて身体がとても辛いので昨日は、ワイン作戦に臨みました。380円のピンクのワインを1本空けててしまっても、酔いもしないし眠くもなりません。よし、それなら朝まで起きていよう。…とおもったら6時ごろ眠ってしまい目が覚めたら8時半…と言うわけで遅刻をしてしまいました。あーあ。運動もしていないのに、身体じゅうが筋肉痛みたいに痛い。頭がバンドで絞められるみたいに痛い。LEEさんではありませんが、泣きすぎで目の奥が痛くてコンタクトが入りません。泣きすぎると目玉が痛くなるとは、こんな事がなければずっと気づかなかった事ですよね。大発見！

そうですね、YOUさんの気持ち解ります。私は、KENと同棲が長かったのでその時よくそう思いました。彼に何があっても自分には連絡がこない。

きて、それ以上のことは出来ないって、いつも不安でした。そこが悲しい所ですね。でもね、LEEさんが言ってとおり、それはそれで又悔しいくらい大変です。

戸籍という枠の中で繰り広げられるいろんな事。各種行事は、ものの本によれば悲しみを静めると書いてありましたが、現代の私たちは違う。倍増します。当事者であるのに周りに気を使わなきゃいけないかったり。いろいろ煩わしい事がたくさんあります。BUT、彼のご実家に連絡してお墓教えて貰えばどうですか。きっと喜んで教えてくれると思います。どうでしょうか。

LEEさんが言ってたとおり、なぜ身近な人ほど残酷なこと言うのでしょうか。＜親より先に…＞…そんなこと言ってどーする。本人だってまさかそうなるなんて思っていないし、両親だって出来るなら自分の命を削ってだって苦しんでるのに。この言葉って、意外と両親をよけい苦しめる言葉ですね。全く慰めにはならないと思います。

＜運命だから、諦めるしかない＞…この言葉は腹が立ってくる言葉です。何？彼の歩いてきた人生のどこを何を知っていると言うの？ 家族、彼女、奥さん、彼と一緒に人生を歩いてきた人はどうしたらいいの？ 運命なんて誰が決めるの？…なんて留めもなく怒りがこみ上げてきます。

なんだか、いろいろ事情を深く知っている人と居よりも余り知らない人と過ごすほうが楽ですね。変に気を使わせることないし。でも、友達だったら無理して元気を100%出して行かなくても、10%くらいで勘弁してくれると思います。きっと、無理しても読まれちゃうよ。自然体で楽しんできてね、LEEさん新年会。

今日は、周りに誰もいないのでちょっとさぼっています。

ホワイトです…？

■ by you at 2000年1月19日(水)18時59分

まりなさん、眠れないってつらいですね。（眠れても、朝が来るのがつらいかも知れませんが…）もし、ずっとそういう状態なら、お薬もらうのも良いのではないかと思いますよ。眠れないと、普通の事も、普通にできなくなってしまう。私はそうでした。余計なことも、どんどん考えちゃうし…昼間の生活も、なんだか、変になる…

さて、私は、今日の受診で、お薬増えちゃいました。でも、仕方ないかと思います。元気になれるんなら…

Leeさん、新年会、どうだったでしょう？まりなさんが言うように、友達ってそういうものだと、私も思います。元気、100%に見せてても分かつちゃう。そして、100%じゃなくても、なにも言わないで分かってくれる…そんな、友達に、私は、救われています…

もう少し、気持ちが落ち着いたら、「お墓参り」に行こうかなって思います。でも、今は、まだ。もう少ししたったらね…

レッドです

■ by 丸岡邦明 at 2000年1月19日(水)21時11分

そうですね。眠れないのはつらいですね。

youさんがおっしゃるように、お薬はいいかもしれませんが、元気にはなれないにしても、楽になれると思います。

不眠や鬱の症状が出て苦しいのに、「薬は体に悪いから」と言って薬を嫌がる方がありますが、不眠や鬱の症状を放置しておく方がよほど体に悪いのではないかと思います。ただ、薬の相性には個人差が大きいみたいですから、最初に処方された薬が、効果がなかったり副作用が大きすぎたりしても、あきらめずに医師に相談して、自分に合う薬を捜すといいと思います。

ぼくにとって薬はともだちです。頭痛薬、アレルギー性鼻炎薬、マイナートランキライザなどを、エール・フランスでもらった赤い機内洗面セット・ポーチに入れて、持ち歩いています。アレルギー性鼻炎薬は、効果があつて、眠気の来ないものを捜した結果ゼスランを、マイナートランキライザには、眠気・倦怠感が来なくて、効果もまあまあで、十二指腸にも優しいものを捜した結果ドグマチールを、それぞれ使っています。ドグマチールはめったに使いませんが、年に数回ほど、気分がブルーで「あつ、来たな」と思ったら1錠だけ飲みます。それだけで十分効果があります。

中にはどの薬も効かない人がいます。そういう人には、ちょっと高いですが指圧マッサージ、カイロプラクティック、針灸などが合うかもしれません。妻は薬が効かず、マッサージが合うようです。ぼくも急性の鬱の時はマッサージが効きました。

困っています…

■ by you at 2000年1月20日(木)21時14分

夕方、テレビってドラマの再放送するじゃないですか？こっちでは「魔女の条件」やってたんです。

(分かります？松嶋菜々子とジャニーズの滝沢君が出ていたやつです。) それを見ていたら、とても、彼のこと思い出してしまいました… なんの関連があるの分かんないけど (笑) いろいろ、どんどん、次々、思い出して思い出して…困っています。

思い出せるだけ思い出すしかないですね。こんな時は…ほかに、どうしようもないもの…

そして、お薬飲んで早めに眠ります。この眠剤は、けっこう効くので、たぶん眠れるでしょう… おやすみなさい。

＊＊関連性は、今、思うに、年下のかわいい男の子(?)とあの主題歌でしょう…

あの歌、よくかかっていたものね…

おしまい＊＊

「朝」と「夕方」

■ by you at 2000年1月22日(土)21時36分

まりなさん、少しは眠れていますか？Leeさん、新年会はいかがでした？

私は、相変わらずです。でも、一日の中で、一番嫌だったのは以前は「朝」だったけど、今は「夕方」になりました。どうしてかなあ…？はつきりとは、自分でも分かりませんが… たぶん、夕方になると、みんな帰ってきて一緒に食事をしたりすることが、今の私には、まだ負担なのかも知れません… 朝は、みんなでかけてしまう…昼間はひとりでいられる… (母も、家をあけることが多い) 家族なのにね…そんなふうに思う自分がまた嫌になってしまいます。調子が良くない時は仕方ないって、分かっているけど。

少し、調子がいいように感じる時は、ちょっとだけ一緒に母と台所に立ったりしてみています。少しずつ、リハビリ (前に、まりなさんが言っていたね) になるかなあって。

でも、毎日、そううまくは行かないのです… あせらない、あせらない…

＊今日は、泣かない一日でした (笑)

新年会

■ by LEE at 2000年1月24日(月)01時43分

こんばんは。1月も後半になってしまいました。

新年会、自然体でいきましたよ。まりなさんの書いてた通りに。みんな私のこと知ってたし、気を使う人たちじゃなかったんで、フツーにおしゃべりして、最近の映画のことで盛り上がったり、私はいつもよりビールを飲みすぎて気分がちょっとハイになってたみたい。無理してじゃないけど、割としゃべっていたような…、時々記憶が途絶えて覚えてませんが。でも帰る時に友人の一人にポロッと

「思ってたより元気だったんで良かった」と言われ、元気じゃないけど、そう見えただなあって。私が笑ってたりすると、もう大丈夫みたいに思われたのかな、なんてね。内面と外面は違うんだよと酔いながらも思ったもんです。

私も睡眠薬、使っています。今はアモバンという薬です。以前から不眠症気味なところがあって、病院で処方してもらって、たまに眠れない時が続いた時や海外旅行に行った時などに時差を改善するために飲んでいました。飲んだ時は次の朝、すっきりしてましたね。

さわやか、とまではいかないけど、「よく眠れた!」感じがしたもんです。今は続けて飲んでるんで耐性というんですか、慣れてきて熟睡している間が若干短くなってきているような気がします。精神安定剤も飲んだ方がいいと勧められ併用して飲んでますが、気分はやっぱ朝の方が落ち込みますね、どっちかといえば。

去年は私自身が入院したり、弟のことがあったり、他にもちょっといろいろなことがあって精神的にも疲れ、今まで続けてた仕事も休職、そして結局退職したんです。やっぱり休養しとかなきゃ精神的にもボロボロになると思って。ずっと休職できる職場ではなかったんで。頼まれて家で仕事を少しはやってますが、自分のペースをつかんで、様子をみて、勉強したいこともあるんで、もう少し精神的リハビリをしようと思ってます。Youさんも無理なんかしないでね。まりなさんも言っていましたが、状況が許せば休職することをお勧めします。気持ちの流れにまかせて、私はやってます。日々、泣いたり、ちょっとましな日があったり、すっごく落ち込んだりしたりいろいろです。どうにもならない自分に腹が立つこともあるんですが、明日はこれをしようと1つ書いて、できたりできなかったり。主観的ですが、それでいいんじゃないかなと。

それでは、また。

【丸岡註：途中消失】

だなんて、誰も知らない。若かりし頃の失恋や、何かへの反発だったらそうしていると思うけど、こればかりはさすがの私も無理です。不可能です。なんだかなー。

結局未だに毎日泣いて、会社じゃあニコニコして、帰ってきてなにもせずボーッと起きてバッチイけどお風呂に入るきにもならず。なんやかんやと人に文句言われて。なんだかなー。

今までで一番必死にやってるのに全て空回り。全てが敵かと思うくらい。

そうなんだよね、YOUさん。「時間がたてば、きっと良くなる」って一筋の光じゃないけど信じてたのに、かえって、辛くなるのはなぜなんだろう。でも、1こだけ言える。YOUさん、仕事の事考えなくて良いよ。私、今この状況すごくしんどいもの。私と同じ辛い思いして欲しくない。ギャーーーーーって爆発してしまいたいもの。ゆっくり、ゆっくり。ねっ。

友達の「思ったより元気そう」って言葉もう1個意味があると思います。「がんばってるね。がんばってるんだね」って。友達の前だからちょっとカッコつけて元気にしてる部分あるけど、そう言われることは誉めて貰ってるって考えるように私はしています。だって、友達だもん。逆に友達だから、もう私たちが昔の元気には戻れないことを知っている。でも、昔にはもどれなくても違った形でも少しでも元気に近づいてくれることを願ってくれている。私は、友達といるとすごくそう感じます。

一日の終わりに…

■ by you at 2000年1月24日(月)20時33分

もう少しで、今日も一日が終わります。時間がたつのなんて、案外、はやいのかもしれないと、近頃思っています。それと同時に、時間がたてば、楽になるのかと思っていた割には、そうでもないことも感じています。そして、いまだに、すべて、夢ではないかと思ったりもします。(笑)

私は、毎日、何をしていますのでしょうか…？職場は「病休」ですが、自宅で療養しているという自覚がない(笑) なんだか、「ずる休み」みたい…ただ、一日一日が過ぎていって、漠然と、もう、あの職場には戻らないんだろうなあなんて思います…

今、こんな状態の時には「決断」はしないこと～と言われていいますので、具体的には考えてはいませんが。もう少しで診断書の期間が終わるけど、追

加になってしまうのでしょうか？受診しはじめた頃に比べたら、楽になったと思うけど、日によって差があるのはあんまり変わらないし…「病休」って何日とれるんだっけ…？とか、思っています。

Leeさん、私も言われました。「思ったより大丈夫そう」って…電話をくれた時に、友達が言いました。でも、友達は、私が、まともに話もできないぐらいの状態を想像して電話をくれたから、その言葉は、ある意味で間違っていないのですね…一応、話はできたから…それに、友達から電話をもらい話していること自体が、少し「大丈夫」にさせてくれていました。前にも言ったかも知れませんが、本当の友達なら…分かっています、きっと。私は、そう思っています。そして、そんな友達に感謝しています。とともに、今は、うんと頼らせてもらっています。

テレビを見ていると、もう、春の化粧品のCMですね。仕事を休んでから、化粧なんてずっとしていません…出かけるのも、診察に行く時だけだし、ノーメイクで行ってしまいます。お化粧(基礎化粧も含む)好きなほうだったのになあ…5才も若い子と付き合うには、「おばさん」になっちゃいけないと、色々と～自分を磨いて(?)～いたのになあ…今じゃ、朝、顔も洗わないことも多い…パック、美容液なんて、めんどろ…3食はしっかり食べて、寝て、運動もろくにしないから、かえって太ってしまうようです。

このまま、私は、どうなっていくのでしょうか？

そういえば、あれから、私、笑っていないなあ…テレビだってそれほど笑えるもの無い気がしてしまう。おんなじなのにね。いろいろ考え出すときりが無い。考えないでって、Dr.に言われてるんだっ…(笑)

P.S.まりなさん、眠れていますか？

なんだかな？

■ by まりな at 2000年1月26日(水)14時55分

こんにちは。日曜日は四谷に行こうと思っていたのにやはり、家からでれませんでした。思い返してみれば、あれ以来行事や出張以外は、休日家から出ることはありません。電話がなくても出ない。1日中「お布団虫」状態です。ただただ、ダラーとしています。掃除をする気も洗濯をする気も何の気力もなく過ごします。誰とも会いたくない、話したくない状態。

「サザエさん」の時間になるとやっと、「やべえ、会社モードに切り替えなきゃ」と思います。なんだかな？

薬を替えてもらいました。こういうのってすぐ効果ないのかなあ？結局飲んでも、2時くらいまで眠れない。ということは、起きる時間が後ろにのびる。ということで、昨日又遅刻をしてしまった。がんばろう、やらなきゃと必死なのにこんな遅刻なんかしてしまう馬鹿げた自分に苛立ちを覚えます。それで、薬を飲みだしてから、1日中お口の中がとても苦い感じがします。

今週は、薬と旨くつきあっているようにコントロール準備中です。なんだかな？

目立つせいか、どちらかというと派手目に他の人には思われます。だから、眠れなくて遅刻しても気晴らしに遊びすぎているくらいに思われます。親類縁者も、土日なり休日はそれなりにENJOYして居るんだらうぐらい思ってます。「お布団虫」

そんな一日、こんな一日

■ by you at 2000年1月26日(水)18時29分

私も、実家に戻るようになるまではそんな生活でした。布団どころか、「こたつとお友達」状態…テレビもつけっぱなし、ご飯も食べなくていいんだけど、「食べないと」って言われるからコンビニに行っているいろいろ買い込んできて、食べはじめると、これが止まらなくなる…(笑)

電話も、留守電にして、服も毎日同じの着たりしちゃって(制服があるから、それでもOKだった)でも、私は、仕事モードに切り換えられなくて、結局、お休みしてしまったわけです、今。時間がたっていなかったせいかもしれないけど…入院するか、実家に戻るかの選択肢のうちで、実家に、戻るようになって、3週間ぶりぐらいにちゃんとお布団で寝た。お風呂に入った。まともな、普通の食事をした。そんな感じでした。

まりなさんは、どうしてお仕事続けているのですか？私のように、お休みしてしまうこと、選択肢の中になかったのでしょうか？なんか、とてもつまらぬ様子に感じてしまいます…

でも、仕事をする事で自分をなんとか支えるっていう考えもあるし、会社の状況もそれぞれなので、私が、こんな事たずねるのも、適当じゃないのかも知れませんが…そうすよね、私の場合は、もともと仕事に悩んでいて、その上、そこには彼の痕跡がいっぱいだったから…そうじゃなかったら、

きっと、仕事で、まぎらせていたかもしれないですもの…もし、こんな質問で、不快な思いをさせてしまったら、ごめんなさい、まりなさん。

きっと、今の私達は、お薬とうまく付き合っているようにコントロールする事が(そうなれるようにしてもらうことが)まず、最初のことなのでしょう…？あとは、本当に、ゆっくりゆっくり…ですね

私は、今日も、泣かない一日でした。これも、お薬が、増えた効果かなあ？まりなさんも、少しでも楽になれるように願っています。

明日で、彼がいなくなって、2ヵ月です…彼と会っていなければ…って思ったりしてしまいます。今の仕事をしていなかったら彼と会わなくてすんだのに、そうすれば、こんな日が来なかったのにと、さつさと辞めてしまっていれば、やっぱりこんな日は来なかった、とか。彼と会ったことで、たくさんの楽しかった事、幸せな事、驚かせられた事、教えてもらった事…ほんとにたくさんのことがあって、出会えて良かったんだって思うけど…すごく矛盾した気持ちがいっぱいです。

あのね…

■ by まりな at 2000年1月26日(水)19時14分

YOUさんへ回答

1) なぜお布団か → それはこたつがないからでーす。

2) なぜ仕事をしているか → それは、働かないとお金が貰えなくて路頭に迷ってしまうからでーす。

3) なぜ1人でいるか → それは実家がないからでーす。(事情が複雑)

…ほんとは、入院でもなんでも良いから休みたい。でも上記の理由からとりあえず必死になっている。体中もコチコチだし、孤独感倍増だし。正直、日々苦しい。バブル入社だから、今まで必死になんかなかったことないし。老後も1人だし。

きゃあーーーーー。めちゃ寂しいドスう。また、ここにきて今更のように体調が悪い(心も身体も)のが、自分自身許せないし、当然回りの環境は理解などしてくれません。

きゃあーーーーー。世の中きびしい。おしまい。

ごめんね、まりなさん

■ by you at 2000年1月26日(水)21時25分

余計に調子悪くさせてしまったようですね、私…
せめて、今夜は、まりなさんが、ゆっくり眠れます
ように…ってお願いしています。今夜は、とりあえ
ず、「ごめんなさい」だけ伝えたいです。

シックス・センス

■ by LEE at 2000年1月26日(水)23時13分

いろんなこと、事情があるし、人生いろいろですよ。
なんて冒頭から歌の文句みたいになってしまったけ
れど…。それにしても「お布団虫」っていいネーミ
ング(?)。感心感心。私もコタツがないので、
何かとお布団虫になって、布団の中に潜り込んでま
す。気分がすぐれない時は、1日中いるときもあり
ます。ホントにみんながぐっすり眠れるといいのに
ね。

映画「シックス・センス」見ました。もう見た
かな?この前の新年会で、“よかったよ”と勧めら
れ、重い腰を上げて、急いで見に行ってきました。
先入観で何となくホラー映画と思い、敬遠してま
したが、ストーリー上の秘密があって、詳しくは書
けないけど、是非見て欲しいです。ビデオになって
でもいいから。ラストぐらいから、クレジットに
なっても席が立てず、涙が止まりませんでした。愛
する者を亡くした人たちが見たら、必ず心に響く
映画だと思う。

余り書くと期待しすぎるといけないから書きま
せんが、少なくとも私にはぐっとくる映画でした。

YOUさん

■ by まりな at 2000年1月27日(木)09時42分

ぜんぜん、気にしてないから、あやまらないで。逆
に、今わたし丸岡さん、YOUさん、LEEさん
に支えられてるもん。感謝してるんだよー。会った
ことない人達なのにとっても心がすくわれています。
みんな、ありがとう

じゃ、工作中なんで

今日は、ちょっとロマンチストに極めちゃうゾ!

■ by まりな at 2000年1月28日(金)17時55分

YOUさん、LEEさん、みなさんこんにちは。
やっと、金曜日ダアアアア。昨日ね、1千万
の見積を10万で出してしまいました。すごい、

ショック。なんかね、桁数とか買い物したときの
計算とか近頃頭が働きません。これって、薬のせい
なのかなあ。上司が平謝りしてくれて何とかなった
んだけど。申し訳なくって。ウチ帰ってすぐ落ち
込んでしまいました。

おととい、部屋を真っ暗にして何だか「元氣な
いモード」の時、KENのおばさんが電話をくれ
ました。とても穏やかなおばさんで、たんたんと
話しを聞いてくれてたんたんと話してくれて、すご
く嬉しくて心地良かったです。イトコ達もずっと今
までメールとか色々支えてくれて。おじちゃんがま
た穏やかな方で納骨の時、私の為に分骨を他の親
戚に納得させてくれて、おまけに「私が悲しくなら
ないように」と木製の小さな箱まで作ってくれま
した。このおばちゃん達が1番KENのこと可愛
がってくれていたんで、誰より悲しいだろうに私の
ことまで心配してくれて、ホント感謝です。

昨日もね、昼間、私の未来、次の幸せをずっと
考えていたんだそうです。そしたら、障子が「ガ
タツ」って音がして「あら、けんちゃんも賛成なん
だわ」って思ったそうです。だから言いました。「ま
りなはオレのモノだからせったいダメ」って言った
んだよー」って。そしたら、おばちゃん笑っていま
した。

ほんと、KENと出会って、さらにいろんな人
に出会って優しくされて私もトゲトゲがだいぶ抜け
てやさしい人間になれたような気がします。アレ?
自分だけそう思っていたりして。

あのね、思うの。病院にみんな通っているで
しょ。病院って絶対病名をつけますよね。だから、
なんだか自分が病気のように、怠け病であるよう
な気がする時や、それで落ち込んだりよけい苦しい
時がありますよね。だから、「病気」だって思うの
止めたらどうかなあ。すごい事が起こったんだか
ら「心が泣いて、心の栄養分がなくなっちゃった」つ
て思うようにしたらどうかなあ。LEEさんみた
いに映画を見たり、心にいっぱい栄養をあげよう
よ。心に栄養を採ろうよ。そうじゃないと、いつ
まで薬飲んでも良くならないような気がしてしま
した。

誰でも1度は落っこちる「落とし穴」に、仲間
うちの中で、1番最初に落ちちゃった。私たちだ
けが、特別な訳じゃない。私たちだけが変なわけ
じゃない。人間だもの、みんな誰でも1度は落ち
る「落とし穴」なんだよ。きっと。ただ、まだ私
たちは毎日の自分達の生活の中で想像すらしたこ
となく、考えもしないまさかの「落とし穴」に落

ちゃった。それでちょっと「落とし穴」の深さが深いのかも。

自分で言っておいて、きっと明日も明後日も「お布団虫」になっちゃうのだろうけどそう思うだけで、少し楽になる感じがしませんか。

お薬と心の栄養で早く気持ちよい日が迎えられるといいな。ねっ。

青い空

■ by you at 2000年1月28日(金)21時48分

今日は、とてもお天気が良かったですね。私の調子も良かったので、「シックス・センス」観に行こうかと思ったら、上映時間が合わなくて残念…。明日のぶんのパンがきれていたの、お散歩がてら買いに行ってきました。歩いて片道約15分。天然酵母のおいしいパン屋さんです。歩きながら、ふと空を見ると真っ青で…吸い込まれそうでした。こんな空を、彼が見たら、「スグー!!!」って叫びそうな、青い空。

(注：子どものように、大げさなほど感動する人なのです(笑))

なんか私、ずっと下ばかり見て、上を見ること忘れてたかもしれない…

私の、もとの上司が言います。「世の中、これからだって、いいことはいっぱいあるのです」そんなこと一つ、思っていたけど、そんなもんかもしれない… きょうは、ふと、見上げた空に感動することができた…小さなことだけど。

自分で自分を、大変なことがあったんだから、そして「鬱状態」になったんだからって、がんじがらめにしているのかもしれない。2ヵ月前には、泣いて泣いて、何を見ても聞いても、なんとも思えないぐらいに悲しくて、淋しくて、本当に、お先真っ暗～って感じだったのに、少しずつ、今日のようにまた、感動したりできるようになる…

そんな自分を、一方では、調子が良くなったのかしらと思いながら、一方では、2ヵ月ぐらいでだんだん復活の兆しを見せる自分が、なんとも、薄情な人間のように思ってしまう… みんなも、そんな気持ち、ちょこっとあるんじゃないかなあ？でも、私たちは、生きているんだからね。だから、前に進まないダメなのですよ。いつかは、「落とし穴」から出る日を迎えるんですよ。ゆっくりでも…

なんか、私も、今日は、とても「前向き」発言！こんなこと言っても、じつは、昨夜は、メソメソしていた私でした…

1月30日(日) 晴れ

■ by you at 2000年1月30日(日)20時37分

連続して、良いお天気です。そして、ここ2～3日、私自信の調子も比較的良かったです。で、母と、妹と一緒に、『私の部屋』の片付けを開始しました。あんなことがあって以来、何も手を加えず、人が暮らすとは思えないような状態のままで、迎えに来てくれた両親も驚いたほどでした。1日では、とても無理で(どれだけすごかったか想像がつくでしょうか…?)しばらくは、まだ実家にいる予定なので、また天気の良い日にでも、母と一緒にゆっくり片付ける予定です。

調子が良いといっても、仕事のことを考えると、どうしてもなく心配に不安になります。それに、どうしても、彼のことが、ついてまわります。メソメソしてしまいます。これって、まだ、もう少し、時間が欲しいってことですよね。今は、『嫌じゃないことだけする』のが大切と、Dr.からも言われています。そうやって、ゆっくりゆっくり、社会復帰していければ良いですね。幸い、私の場合は、今、嫌なことはしなくていい状態にさせてもらえています。

まりなさんは、そういうわけにいかないですよ… 今日、『お布団虫』でしたか？ 明日のこと考えて、辛いですか？私、自分だけこんなふう恵まれた環境にいて…って思っちゃうけど、でも、こればかりは、どうすることもできないね。でも、ここで、こうやって、お話(?)することで、お互い、少しずつでも「栄養補給」しあえて、ゆっくりずつでも「落とし穴」からでられるように、ちょこつとずつでも、一緒に楽な気持ちになっていけるように…そんなふうに出たらいいなって思います。

みんなで、ゆっくりいきましょうよ！あんまり「頑張る」ことはなくていいと、私は思っています。まあ、少しだけは必要な時はあるでしょうけど…

私って、言いたいことを文章にするのがとてもへたくそなんです。今日も、なんだか、うまく伝えられませんか… (笑)

『シックス・センス』観ました

■ by you at 2000年2月1日(火)20時59分

今日、『シックス・センス』観てきました。一言では、表せない… 観て、いろんなことを思いました。Leeさんの言っていた意味、なんとなく分かったような気がします… 観たあとも、本当にいろんなこと、思いました。今も、思っています。

(まだ、観てない人が読んだら、わけが分からない文章です (笑))

2000年2月2日…半年

■ by まりな at 2000年2月2日(水)15時35分

今日でかれこれ6ヶ月が経過しました。正直月日の流れも何も感じず「ただ経過」したという感じです。

この半年は、会社での自分と本来の自分のバランスが取れなかったのが一番のプレッシャーでした。だんだん眠れなくなって、心と身体のバランスが壊れて心のコントロールがきかなくなり、友達にかなり迷惑を掛けました。…そして自己嫌悪。そしてまた、その繰り返しでした。寂しくて誰かと居たいのに、わざと相手に嫌な想いをさせてしまう。寂しくて寂しくて仕方がないのに部屋に籠もってお酒に逃げてしまう。さらに私は変な人で、ホントに信じていいのか必ず相手を試してしまう。ほんと、反省してます。しかも、弟にまでしちゃいけないよね。

仕事に集中できない自分。がんばらなきゃと思っているのに、「出来ない自分」に対する怒りと焦り。せめて、元気なフリぐらいしなくちゃとがんばってみても、その後にくる反動。心ない人達から浴びる言葉。……たまりません。(それは今でも続くのであった) よけい壊れていく自分を感じました。成田から、家に電話して「火事でだめ」と言われたとき、まるで、家族にまで見捨てられたかのように感じた自分。そして弟怒らせちゃった。

眠れないとやはり鬱症状が出てきて先週までは最悪でした。(アドバイス有り難うございました。今は薬ですごく楽です)

増していく孤独感、疎外感、失っていく自分の価値と自尊心、今までの自分ではないような違和感、そして悪魔がどんどん暗いほうへと導いていく。フラッシュバックじゃないけれど、あの10日間の場面場面が突然浮かんできてパニックになる。会社でも自分が何やってんだか何話してるんだか解らなく

なるし。そして、引きこもり。誰とも会わない、話さない、家から出ない、何もしない。変に1人で頑張らなくちゃという意識が強すぎたのかもしれません。

1人では出来ない事だってあることに気づきました。また、1人で生きている訳でもないことにも気づきました。だから、今友達とかに我が儘で甘えるのではなくできないことを助けて貰っています。でも、もう友達以外は誰も信じない。食べること、眠ること、人とのコミュニケーションなど今まで出来た当たり前の事が出来なくなったのがとても不思議です。でも、半年かかってやっと「食べること」が出来るようになったから、眠ることも、その他も徐々に出来るように慣れるんじゃないかと思っています。でも、どうしても、周りの人は以前の私を求めるけどもう以前の自分には戻れませんね。

映画見にいきたいなあ。毎日会社行ってるくせにしかも客先や出張行ったりするくせに、まだ小田急線がのれないのですねえ。へんなの。心臓バクバクになってまだダメみたい。でもね、ビデオは借りてくるよ。「メッセージインボトル」はポールニューマンがおじいちゃんになってビックリした。「シティエンジェル」も見ただけどこの2つは悲しすぎる。2つとも、希望を与えて置いて、最後に落とすという「意地悪だなあ」ってのが感想です。

いろいろ思うこと

■ by LEE at 2000年2月2日(水)18時43分

Youさん「シックス・センス」のこと、まだ私も考えています。自分に置き換えたりして。私もビデオレンタルして、よく見てました。元々、映画は好きなほうなんで。最近になってやっと、またちょっとずつ見始めて心の栄養を取り始めてるところです。「シティ・オブ・エンジェル」はまりなさんも書いてたけど、ちょっと悲しくなる。ラストがああだと。でも見てなかったら見て欲しい。矛盾してる意見だけど。あと日本映画で「月とキャベツ」というのがあるので、よかったらどうぞ。ジーンときちゃった〜。

弟が逝って4ヶ月以上たちますが、薬も続けて飲んで、だいぶ楽な日もあって、でも毎日、何となく日が過ぎて行き、流されて、自分は一体何をしているのだろうかと考えています。おととい、前から約束していた好きなアーティストのライブに行って、その場では盛り上がり帰ってきたけど、やっぱり

夜になって眠れなくて、目が覚めて、ずっと考えていた。

「元気になるってどういうこと？」考えても、その意味さえも時々分からなくなる。周りが思っているように、私も以前の私には戻れません。前向きにと言われても常に悲しみと喪失感がついてきます。同情されるのがいやで普通に接してほしいのに、でも私の悲しみも感じてほしい、わがままな私。こんなことになって、友人を選別してしまっている自分がいることに気が付きました。仲が良かったのに、それは表面上だけだった。うわべだけの言葉、もうそんなのがいやになりました。自分の本当に思っていること、話せる人と話せない人がいる。こんなことがないとそれも分からなかったでしょう。

KENさんのおばさんのような親戚がいるなんてうらやましいよ、まりなさん。私の親戚なんか何人かは理解してくれてる人もいるけど、「いつまでも悲しんでも浮かばれないし、49日が過ぎたんだからもう泣くのはやめなさい」と言う人達の方が多かった。いいようにとればそうやって、励ましてくれてるんでしょう。

でもね、法事のあと、私は悲しみいっぱいでも食事もとれない状態なのに、みんなで笑って話してる。思い出話を話してる。それは当たり前な光景よね。いつもみんなの輪の中心にいた弟がもういないことを実感させられ、私や両親は悲しくてたまらないわけです。心にぐっと力を入れて泣かないように必死で接待してね。思いきりその場で泣きたかった。

年長の従姉妹は「あんたが崩れたら絶対ダメ」なんて言われて、いろいろ思い出すと腹が立つ言葉も態度もあります。近い存在だから余計に、いろいろ知ってるから遠慮がないんでしょう。その反動でプレッシャーがきつくて、心の傷がまだ癒されていません。親戚づきあいなんてもうどうでもいいという感じです。ただ儀礼でやってるだけ。そんなことを思うと一番、悲しんでいたのは彼女や友人たちかもしれません。あんなに泣いてくれるなんて思いもよりませんでした。

昨日、音楽を思いきりアップにして（アパートの隣の住人は迷惑だったでしょう…）「ぎゃー」「なんでー」と大声で叫んでしまった。ちょっとすっきり。

このBBSには私も救われてます、ホントに。みなさん、ありがと。本音を書かせてくれて。

失われた脚は戻らない

■ by 丸岡邦明 at 2000年2月2日(水)20時45分

愛する者を亡くすという体験は、けがに例えると、両足を失うような大けがに似ているように思います。小さなけがはきれいに治りますが、けがが大きくなればなるほど、傷跡が残ります。そして、両足を失うような大けがになると、傷跡は治るけれど、失われた脚は二度と戻りません。元の私を期待されても、失われた脚は戻りつこないのですから、しかたないと思います。ただ、工夫をすると、両足のない体でも街に出たり、旅行をしたりすることができるとわかりました。どうかすると、両足がないからこそのご褒美をもらえたりすることもあります。だからと言って、そのご褒美が失われたものの代わりには絶対なりませんけれど。

鬱状態で仕事を休んでいるのって、なんだかズル休みしているみたいな気分ですね。僕も経験あります。床にふせっているわけではないし、来客があったりすると、バツの悪いものです。

「シックス・センス」、僕も見なくなりました。愛する者を亡くした人を見ると特別のものがある映画と言え、**「クリエイター」**（1987年米）もそうでした。死んだ妻の細胞を培養し続けて、クローンとしてよみがえらせようとする天才生物学者の話です。SFタッチのコメディなのですが、子供を亡くした翌年くらいに出張先で見て、ラストシーンで泣きました。ラストシーンに共感（納得）できるかどうかは微妙ですが、「ああ、こういうふうに幸せになっていいんだ」と思いました。レンタル・ビデオ店で、SFかコメディのコーナーにあります。

映画について、もう1つ

■ by you at 2000年2月3日(木)09時16分

おはようございます。今日は、朝から、書き込んでしまします。映画について、続きましたね。そのついでに（？）もう1つ。『シティ・オブ・エンジェル』は、ちょっとどころか、あんまりだっと思っていました。最後に、「嘘でしょう！」って思っちゃった。主人公は、あの後、どうなるのでしょうか？いい思い出と言うには、短すぎる、少なすぎる…すべて、これからだったのに…ほんの少しの予測もしていなかった、彼女の死。好きな人のために、せいっぱい生きて（人間として）ほんの短

い時間だったけれど、彼女と共有できて、主人公は幸せだったと思うのでしょうか？

ただ、ニコラス・ケイジが好きで見に行っただけですが、それはないよって感想でした。今、思い出せば、自分と重ね合わせてしまったりもします。これから、素敵ないことがいっぱいあると思っていた矢先、突然愛する人がいなくなってしまう…「シティ・オブ・エンジェル」ずっと前に観て、忘れていたけど、思い出して、いんなことを考えています。また（笑）

それにしても、この映画は、あんまりです…でも、映画の世界のお話だものね。そんなにむきにならなくてもいいね（笑）

*ちなみに、ハリソン・フォード、ケビン・コスナーなんかも好きです。

映画ブームだあ。

■ by まりな at 2000年2月3日(木)10時38分

なんだか、「映画ブーム」ですね。楽しいね。なんだか、「悲しいこと」以外の事もこうしてみんなで話せるようになったのって、もしかしたら私たちの小さいかもしれないけど「進歩」なのかもしれないなって思います。喜ぼうよ。ワイワイ！！

自分に自分で何か「ご褒美」あげるのって、どーお？映画も不思議。たとえば、私たちもこういうことがなかったら「シックスセンス」の感想もちょっと違ってたかもしれないですね。私も見たい。ビデオ屋にでてるかなあ。

私もね年末「行く約束してた」ライブに行ったんだけど、やっぱりLEEさんと同じ事考えて同じ状態に陥りました。本当にみんなが言う「元気になる」ってどういうことなんでしょうね。他の人が言うような「元気になる」は無理だよね。だけど、私たちがこうして映画で盛り上がるのも私達の「元気になる」の1つなんじゃないかなあ。

YOUさんが、なんと（失礼！笑）掃除を手がけたこともその1つだと思います。丸岡さんがおっしゃっていたとおり「工夫」なんじゃないかなあ。まだ大きな「工夫」は出来ないけど小さな「工夫」で「私達の元気」を増やしましょう。心に一杯養分取りましょう。ねっ。

でも、やっぱり「親戚の集まり」私も嫌いです。お通夜の時も、なーんも手伝ってくれないし、固まってボー然としてるだけ。気持ちは解りますけどね。若い衆がいるじゃろお（怒） 私なんて喪主なの

に、花の配置や電報の分別、葬儀の内容、もう働く働く。

KENの会社の人が手伝ってくれてるのに、私まで何もしないわけにはいかないでしょう。お兄ちゃんなんか、何にもしないでいるだけ。私の弟が「あの人誰？」って言うくらい。49日も、KENの会社の社長まで来て下さっているのに、誰も「悲しみ」に浸っちゃって、挨拶もしないし、ビールをつごうともしない。あのおばちゃんとおじちゃんとそのイトコだけ。他の若い衆は何しとるんじゃあ（怒）

私もホント悲しみで一杯だったけど会社の人、親戚がいるから気を使いまくり。ニコニコしてご挨拶しまくり。「なんなんだろう私」っておもちゃった。情けなかった。

結局、イトコ同士や親戚でも、普段頻繁仲良くつきあってたか、普通であまりつきあいがなかったかがキーワードのような気がしました。そして、後者が結構よけいなこと言ってくれるんだよね。傷ついちゃうんだよね。だから、今1周期とかくるのがとても怖いです。

映画ブームついでにもう1つ

■ by you at 2000年2月3日(木)21時10分

またまた、映画のお話…先月に、wowowでやったコメディ映画があったのです。ジャック・レモン（これも、私の好きな俳優さん）とウォルター・マッソーのオールドメンコンビの映画です。まあ、くだらない内容と言えくだらないんですが、中のワンシーンで、レモンが好きになった人がいるんだけど、死んだ奥さんのことを考え迷っていると、マッソーが、「お前は、今、生きているんだ！！」って言うんです。その言葉で、彼は、第二の人生をスタートさせるんです。

ビデオ録画しておいて見たのですが、人生は、そういうことなのかも知れませんが…たしかに、私達は、生きています。ただ、今の私達は、まっすぐ、そう考えることが出来ませんが…

またまた、何を言いたいのかうまく言えません（笑）

*今日も前向き発言でした。明日は、どうでしょう…？

自分をほめてあげたい

■ by 丸岡邦明 at 2000年2月3日(木)21時38分

「自分で自分にご褒美」、なんて素敵なことでしょ。まりなさんの口からこの言葉が聞けるなんて、嬉しいですね。

僕は、体調管理に気を配るのと同じように、精神的にもいい状態を保つために、その時々に応じて、大小さまざまなご褒美を自分にあげるようにしています。最近の一番大きなご褒美は、暮れの臨時収入で、Baywatcherのトレーナーとパンツを買ったことです。一昨年だったか、旅行先の佐島マリナでBaywatcherの青いブルゾンに一目惚れして以来、このブランドが気に入って、このブルゾンに合う服もほしいなと思っていました。臨時収入があったので、どこか近くで売っているところはないかとインターネットで捜したら、ホテル・ニューオータニ（紀尾井町）のガーデンコートに出店していることがわかりました。ブランド直営店で服を買うなんて初めてなので、緊張しましたが、行きました。よく利用する四谷駅で降りて、上智大学の横を通って、紀尾井坂の下の変換点を曲がってギョッとしました。「ジョルジオ・アルマーニ」の店があるではありませんか（この境界が「高級ブランド店商店街」であることを後で知りました）。給与生活者が、とんでもない場違いな所に足を踏み入れてしまったぞ、と焦りました。ただ、そのドキドキしている自分をそのまま味わっていると、そんな自分が嫌ではありませんでした。ドキドキ、ワクワクしながら、ちゃんと店も見つけられたし、本当に自分の気に入った服を選べたし、そういう買い物を楽しめました。「去年新しい環境のもとで仕事をよくがんばったし、ブランド直営店での初めての買い物もよくやった、ぼくはえらい、えらい」というわけで、お気に入りのブルゾンとトレーナーとパンツにご褒美になりました。

今日は、あることで初対面のすごいキャリアの人に教を乞いに相模大野まで（小田急に乗って！）出張し、緊張しましたが大きな収穫がありました。「今日の仕事はうまくできたし、暮れからずっと昼食も夕食もスーパーの弁当で済ませながら仕事を頑張って来たから、ご褒美をあげなきゃね」と、帰りに新宿のヴァージンメガストアで小曽根真のCDを買いました。

「ごほうび」

■ by you at 2000年2月5日(土)19時53分

自分に「ごほうび」…何が良かなあなんて考えながら… だいぶ調子がよくなってきたので、来月

中ごろから仕事に復帰して、何とか頑張って、4月には部所異動… そんな、予定を勝手にたてて少し期待しながらいましたが… 昨日の受診で、診断書が追加になって、あと『2ヶ月』

病休中に異動は特例でもないかぎり無理… 異動願いは、こういうことになる前からずっと希望があり（今の仕事は嫌だけどその部所だったらやれると思うところがある）、出していて、そろそろ～って言われていたところだったのに…

Dr.は、こういうのは、三寒四温なので、あと1ヶ月で仕事ができる状態になるかどうかは難しいと言いました。とすると…2～3ヶ月このまま休んだら、復帰して、次の異動時期までまた、今の所で仕事をし続けなければなりません。それは、とてもとてもつらすぎる… だって、彼のことがついてまわっている『おまけつき』だもの。

3月には復帰して、極端な話、泣きながらも半月仕事をして、4月になったら移りたい…そう思っていたのに。すごく、がっかりしてしまいます… 来週、上司とお話はしますが… どうか？ この希望が、うまく通ったら、最高の「ごほうび」なのに…と、思いながら、おしまい。

「ご褒美」私の場合

■ by LEE at 2000年2月6日(日)01時48分

以前はお給料日が出た日に、いつも1ヶ月頑張った「ご褒美」と称してご飯食べに行ったり、服買ったりしてたけど、そんなことすっかり忘れてました今日（もう昨日か）は何となく気分が良かったので、（そんなのも久しぶりだったので）クイックマッサージ&エステとクラブトンの新しいCDを買いました。

肩も心もこっていたので、マッサージしてもらってちょっと気分がよかったデス。

youさん、順調に運ぶといいけど、そうじゃなくてもそれはそれでいいと思うよ。ゆっくりやろうよ。

梅が咲いてる。春だよ、みんな！！

■ by まりな at 2000年2月7日(月)10時06分

おはようございます。なんと、半年ぶりに「お布団虫」の殻から出てみました。同僚が渋谷でライブをやると言うので。たかが渋谷に行くのに8時頃から起きて時間ギリギリまで「行くか行かないか」悩んで行きました。

YOUさん、「仕事に行ってみようかなあ」なんてスゴイ。結局異動できても、思い出しちゃうのは同じだと思うよ。やっぱり今の職場でもなんでも「ここは1つ乗り越えなくちゃ行けない壁」のような気がします。あせらないで、思ったとおりによればいいと思います。お医者様は科学者だからね。自分ができると思った時に、飛ばないと。よく先生と上司と相談して。やってダメなら辞めちゃえばいい。(安直?) だめだったら違う何かを探せばいい。1度はもらってみたい失業保険…てか? (笑)

また、難しく考えちゃうと辛くなっちゃうよ。LEEさん同様、ゆっくり・ゆっくり。

LEEさん、クラブトンよかった? 今日CD屋行ってみようかなあ。そうなんだよね。家にあるCDが聞けないなら新しいの買えばいいんだよね。なんかお勧めある? 人に言っておいて、自分にまだご褒美あげてないのに気がついたのです。

ほんと、春ですね

■ by you at 2000年2月8日(火)17時02分

やっぱり、「最高の御褒美」は無理のようでした。人事は、もうほとんど決定しているようだし、なにしろこちらは病休の身… 病休は、6ヶ月までとれるようで、この際、ギリギリ休んでしまいうか!! (笑) というのは、大げさだけど、みんなの言う通り、あせって復帰しなくてもいいか、ゆっくり復活しようかって思いました。だって、昨日、診断書を持参して、職場に行ったんだけど、近付くにつれて脈が速くなるのを自覚してしまいました。これって、やっぱり、もう少し時間が必要だったことよね。

まりなさん、「お布団虫」脱出? 私からも御褒美あげたいです♪

Leeさんの御褒美、エステにCDか…まりなさんは、何にした? さて、私はなんにしようかなあ…? って、そんなこと考えるのも、楽しいね。

春が、だんだん近付いてくるのも、少し嬉しいです。

休日出勤です。

■ by まりな at 2000年2月12日(土)16時55分

いろいろあって、心身ともにちょっと疲れを感じます。と言いながら、昨日も今日も休出しています。YOUさん、残念だったね。でも会社だから仕方な

いですよ。人事関係は、やはり「ご褒美」というより「タイミングと運」だと思います。思ったとおりになかなかならないのが、人事でしょ。組織だもん。

だから、勇気を出して会社に行った自分に、チューリップ1本でもいいから「ほんのご褒美」あげてください。(まだ、自分にはあげていないんだよね。何にしよう) 私はずっと毎日会社に行ってますが毎日玄関入るときドキドキものです。なぜって、「元気なふり」と仕事へのプレッシャー、余計なこといわれたら怖いと思う想い、誰も彼もが好機目でみている視線。etc…今でも毎日そうです。

だけど今日、電車の中で「そういうことやいろんなこと、自分で自分と闘うしかないのかなあ」…なんて思いました。偉そうなこと言えない自分もいます。昨日会社の前に救急車が止まっていて……。もう心臓バクバクものの貧血状態。おもわず座り込んでしまいました。あと、病院。これが最悪。バクバクや貧血通り越して気が狂いそうになります。病院のあとや、会社系接待のあととはにかく1人で暴れてしまいます。すごいよお、次の日「エッ、地震あったのかな? それともドロボウ?」って感じですよ。

ランチのあとは…?

■ by you at 2000年2月12日(土)21時40分

まりなさん、休日出勤お疲れさまです。

さて、私は、昨日、友達とランチしました。ここのところ、調子が良かったので大丈夫かなあと思って。会っている時は、楽しかったし、食事も美味しかった。だけど、家に帰ってから… まずは、ものすごく疲れて、こたつでダウン、動けない… 夕方からは、また、調子が悪くなってしまいました。話したくない、泣きたくなる…メソメソしながら、PM7時にお薬飲んで、寝てしまいました。今朝、起きたら、平気でしたが。

Dr.には、友達と会ったりするのは、もう少ししてからの方が良いと言われていました。自分で、調子が良いから大丈夫って思っても、実際はこんなふう… 専門家の言うことは、ちゃんと聞くべきでした。(笑) 治療中の身です。Dr.と話し合いながら、進んでいかないとね。

「三寒四温」私の担当のDr.が、良く使う言葉です。というように、昨日は1つ失敗して(?) しました。(笑)

迫うほど遠ざかるもの

■ by 丸岡邦明 at 2000年2月13日(日)15時28分

youさんが期待されていた「ご褒美」は僕が書いた「ご褒美」とはちょっと違いますね。

僕の「ご褒美」は、僕が僕にあげるもので、僕がその気になりさえすればあげられるものなんです。人事異動はyouさんがその気になっても実現すると限りませんよね。実現すればラッキーですが。

自分を勇気づけたいときに、このように自分にコントロールできないものに頼ると、多くの場合がっかりするだけなので、僕はもっと率のいい「ご褒美」を愛用します。そして、「ご褒美」のような自分でできることを坦々と続けて、自分が安定して来ると、不思議なことにラッキーな出来事が思いがけず向こうからやってくるようになります。それを僕は「未来からの贈り物」と呼んでいます。

私も休日出勤をしています。まりなさんを見ると、心不全と腎不全と呼吸困難と敗血症を併発している人が風邪の子供を看病しているような痛々しさを感じます。そのうえさらに「自分と闘う」なんて無茶だという気がします。

「我慢する」「闘う」「かけひきする」「頑張る」「人の役に立つ」「人に迷惑をかけない」…、こういうライフスタイルのかわりに、こんな時くらい「降参する」「助けを求める」「人の世話になる」なども使ってみてはどうかと思います。

不思議なことに、ラッキーな出来事が追えば追うほど逃げるように、闘おうとすればするほど「敵」は強くなってしまい、むしろ降参したとたんに、戦争など初めからなかったことに気づいたり、敵が助けてくれたりするように思います。

心の中

■ by まりな at 2000年2月14日(月)14時55分

丸岡さん、正直痛い所をつかれた！！という感じです。ただ、「がんばらなきゃ」と、「気合いだけでも入れなくちゃ」と思いながらも、サボテンのようにトゲトゲとし始めた自分に気がついていました。

すごく大きな傷口なのに、バンドエード何枚も貼って「なんでもないのよ」って装っている。1人になったとき、自分の傷口をみて卒倒しそうになる。きつと、いつか本当に傷口がカサブタになっても何度も剥がしてカサブタをどんどん厚くしていくのだろう

と思います。そして、そのカサブタを人に見られなくてきつとバンドエードを何重にもはるのだろうと思います。自分を追いつめていくタイプなのかもしれません

なんだか、いろんなことがありすぎて誰も信じられない病です。なんで生まれて来ちゃったんだろう。何の為に生まれてきたんだろう。仕事だって、胸をはって「これが私の仕事」と言えるものでもありません。

ただ、やるからにはちゃんとやりたいし、健太郎の事でイロイロ言われたから挽回したい。

封印したはずの私の心の中の方程式「信じる＝頼る＝裏切られる＝傷つく＝誰も信じない＋誰も頼らない」。でも、健太郎が残した方程式は「人を信じる＝人に優しくする」。そして、今私の心にある答えは「寂しい＝苦しい＝誰か助けて」。ただ、気負っていないと自分が崩れて立ち上がれなくなる気がするのです。

でも、ダイジョウブです。平和主義者になったので、「戦闘」は仕掛けません。ちょっと、父のことでまいっているだけです。ファイトです。

つかれた～&チョコレート

■ by you at 2000年2月14日(月)22時18分

今日は、大変疲れました。なぜって…？ 先週提出した診断書、日付がどうのって電話がきて、結局、今日中に直さないと手続きができないということで…職場に診断書を受け取りにいった、その足でDr.の所に行って日付を訂正してもらい、また、職場に診断書を提出に行って。1週間も前に提出していたのに、今日中につてどういうこと？！

そういうわけで、「原則的にはいけない」運転もたくさんしたし、職場に行くとき脈が速くなるっていうのに2回も行った。（上司に調子が悪そうだといわれた。そりゃそうでしょ…）

まったく、ちょっとカチンときてしまいました。でも、良い方に考えれば…今までは、泣いてばかりで、喜怒哀楽の「哀」しかないような日々が多かったから、カチンとくるということは「怒」？ 増えたわけね。（笑）前進だわ。

そういえば、今日は、Valentine's Day じゃないですか。私は、支えになってくれている人達に「ありがとう」の気持ちを込めて、E-cardをいっぱい送ってしまいました。丸岡さん、まりなさん、Leeさんその他このBBSを読んでくれている方々にもたくさんありがとうございます。

そして、自分のご褒美、チョコレートを買いました。「ゴディバ」のチョコ。ぜいたく〜♪ 大好きなチョコ、なぜか、ずっと食べていなかったから。(毎日食べるほど、大好きなものでした。家にきらしたことはなかった(笑)) とてもおいしかったですよ。

「うそ」「夢」

■ by you at 2000年2月17日(木)12時15分

昨日とはうって変わって、良いお天気です。昨日は、受診日だったので、雪の中、3倍ぐらいの時間をかけて行って参りました。家のまわりの雪かきも、やっているそばからまた積もるような有り様でした。

昨日のしんしん降っている雪と全然違う、青空を見ていると、昨日のことがまるでうそのようです。昨日、また、彼が夢に出てきました。3回目。もう少しで3ヶ月というのに、いまだに、本当のことかしらと思う気持ちは否めません。近頃は、彼がいたことの方が、「うそ」か「夢」だったのではないかとさえ思います。だって、世界は、まるで、なんにもなかったように動いている… 最近、前向きな発言が多かった私も、本当は、こんなです…

丸岡さんが紹介している『元気の出る音楽』、偶然、2曲ともCD持っていました。聴きながら、いろんなこと思い巡らせている今日この頃です。

ちょっと鬱

■ by LEE at 2000年2月17日(木)22時14分

この冬2度目の風邪をひいてしまいました。連休をはさんで、5日ほど遠くに住む友人の所へ行っていて、ある晩、友人の友達夫妻と一緒に食事をしたんですが、2人とも風邪をひいていたので、うつされたのかな? 気を付けてたのに〜。体が調子悪いと、精神も落ち込んでしまってダメですね。だから、今日はちょっと鬱気味です。

私も丸岡さんが書いていたCD持ってます。一時は音楽も聴けないほどでしたが、最近はよく聴くようになりました。静かなのから、賑やかなのまで、なんでもかけてます。最近はクラブトン(まりなさん、お勧めですよ)とラテン系のスペイン語で歌っているCDをよく聴いています。

ぐるぐる…

■ by you at 2000年2月18日(金)23時02分

近頃、ぐるぐるな気持ちの私… 妹に、貸してもらった文庫本「ぐるぐるなきもち箱」まるで、今の私の気持ちのよう… 読んでみます? ちなみに、三笠書房の王様文庫からでています。

まじ頭痛+頭が痛いです

■ by まりな at 2000年2月21日(月)13時56分

やっと、父の容態も落ち着き昨日はゴミダメ化した部屋の掃除と2週間分の洗濯で夜10時までかかりました。もうホント何も手に着かなかったからこの2週間。

父は脳梗塞を起こし寝たきり状態。過去の病院で勝手な判断で気管支切開をさせられた為、免疫力の落ちていく膠原病を併発し腎不全等次から次へと悪いものを併発しています。結局、完治する病気ではないので3ヶ月ごとに医療機関を転々とする生活です。当然今回は、命に係わると言うことで総合病院で治療を行っていましたが、現在も転院を示唆されています。

やっと少し良くなったのに、また紹介された老人病院へ戻れば同じ事の繰り返しです。それが、日本の厚生省や医師会のやり方なのでどうにもなりません。悪循環です。ただ、責めて3ヶ月ごとの転院を強いられてもちゃんとした病院で受け入れてもらいたいと家族としては考えるのですが、余程の誰かの紹介か政治家に頼むしかないようです。

正直なところ、もう疲れた。ホント、次から次へと… また、薬飲んでも眠れなくなってしまいました。また、ICUなのでオーバーラップとフラッシュバックでパニックを起こします。でも、この状態に慣れない限り父の力にはなれない。点滴の本数、院内のニオイ、機械音が頭から離れない。怖くて怖くて仕方ない。責めて健太郎が生きていてくれていたら……とつくづく考えてしまいます。

先日、TVで「リーサルウェポン」(?)を見ました。アクションモノだからいいな…って思ったのに主人公は奥様を無くされていて自暴自棄および自殺志願をもつ警官。常に自殺用の弾丸を持ち歩いている。彼の言った言葉で印象に残ったのは2つ。「朝起きると、今日1日何の為に自分が生きるのか考える」「自分が死ぬのは怖くない。自分の命なんか惜しくない。でも身近な者が死に近づいていくのは怖い」今の私そのままです。

私も頭痛

■ by LEE at 2000年2月21日(月)23時00分

まりなさん、お父さん大変でしたね。少しでもいい状態が保てますように。私の両親も持病があるので、いつすぐ入院になってもおかしくないの。もうこれ以上、何も起こってほしくないんです。本当に。

今日はいろんなことを思い出して、フラッシュバックして辛い日でした。この場におよんでまだ生きてるんじゃないかと思ってしまいます。乗ってた同じニッサンの車を見たら、つい覗き込んでしまっただめですね。私も風邪の上に肩こりと頭痛でボロボロだー。

やっぱり、ぐるぐる…

■ by you at 2000年2月22日(火)11時12分

ぐるぐる… 相変わらず、私の中は、ぐるぐるな気持ちで溢れています。自分の気持ちを、持てあましています…まりなさんにも、なんの言葉もかけてあげられません。ごめんね…

耳までジンジンする寒さです。

■ by まりな at 2000年2月23日(水)15時48分

YOUさん、何がぐるぐるなの？意味不明。思い出と現実がぐるぐるしているのかな？ぐるぐるしないで、空でも見上げてみましょうよ。じゃなきゃ、

遊園地でコーヒークップでも乗って思いっきり目を回しちゃうとか(笑) まあね、心の波があるから仕方ないけど私達に空いた大きな穴をさらに自らの手で深く掘るのだけはやめようね。ただでなくても深いのだから。

LEEさん、ホント親が弱っていくのを見るのもいやだけど、これ以上辛いことが起こるのは絶対いやだね。耐えられないよね。

健太郎の両親も具合が悪いみたいだし。なんか、毎日バタバタしていてまだCDSHOPへも行っていません。クラブトーン絶対買おうって。わたしもラテン系好きなんだ。レゲエも、サンバも、JAZZも好きです。時代的に基本は80年代ソウルが主ですが。ちょっと前のネスカフェの商業ソング(ラテン系とは言えないかもしれないけど)良かったと思わない？

近頃、さらに眠れなくなって、頭痛いし食べるとゲロピーになるので昨日病院に行きました。

ま：「先生、今までは腐った物食べてもオナカ痛くならないし、2日酔い以外で気持ちわるくならないし、ましては胃がキリキリいたくなってゲロピーになることなんて無いんですけど」って真剣に訴えると

Dr：「そりゃそうだよ、親の事とダブルパンチだもん。普通だよ」って。

ま：「もうしんどいから、おかしくなっちゃいたい。コントロールなんか出来なくなりたい」って

Dr：「そういう人だから、おかしくはならないんです。」だってさー。

ま：「仕事でも訳が分からなくなることがあるんです。」という

Dr：「そりゃそうでしょ、他の事考えちゃっているんだから、当たり前」

だから、いつも「そりゃそうだ」と思って帰ります。その辺は気持ちが楽天的になれるかなあ。昨日、前の会社の上司にあって「がんばってるな。苦労を苦労と思うなよ。必ずいいことはある先が長いことを忘れるな」と言われた。心に響いた。「そうだな、辛いけど自分で自分が不幸だときめつけたらおしまいだな」って思いました。

ねむいです。

■ by まりな at 2000年2月24日(木)11時01分

今日は、7時出社です。今日持っていく提案資料の修正で…めっちゃくちゃ眠いです。なんだか、すでに

夕方の疲れモードです。今日は、定時退社して、CDでも買いにいこうかな でも、きつと残業だな。

ぐるぐる…って

■ by you at 2000年2月25日(金)21時42分

ぐるぐる… 自分でもまとめられない気持ち全部が、自分の中でぐるぐる渦巻いています。彼に、もう私は、大丈夫だよ、ゆっくり眠ってね、今まで全部ありがとうって言いたい気持ち、全然大丈夫じゃない、どうして急にいなくなっちゃったのっていう気持ち、私は生きているんだ、私には明日があるんだ、これからだっていいことはあるよっていう気持ち、過去のことばかりを思い出して、あの時、こうしてあげてれば良かったとか、会わなければ良かったって思う気持ち、やっぱり、これは夢なんだっていう気持ち、彼がいたことが夢なんだっていう気持ち、彼のこと、優しくゆっくり想い出せる日が近いように感じる気持ち、思い出すと、なんと表現したらいいかわからない気持ち、今までの仲間（もちろん彼以外）と、仕事もう少しやってみようっていう気持ち、そんなのできるわけがない、辞めてしまおうっていう気持ち、家で、毎日、夕飯作ったりしてこんな生活もいいなあと思ってる気持ち、一体毎日私は、何をやっているんだろうっていう気持ち、彼がいなくなっても、私が、鬱で病休になっても、なんにもなかったように、毎日が過ぎていくことにそんなもんかって思う気持ち… もっともっと、いろいろで「ぐるぐる」なんです。

「ぐるぐる+ふらふら」

■ by まりな at 2000年2月29日(火)10時30分

YOUさん、ごめんね。そういう意味だったのね。わたしも「ぐるぐる+フラフラ」です。わたしの「ぐるぐる」はYOUさんと同様に彼のこと、自分の人生のこと、仕事のことそして、自分の両親のこと、彼の両親のこと、まあ色々ありすぎて「超特性五目チャーハン」状態かな。「フラフラ」は身体がフラフラするんです。

きつと、LEEさんだって「ぐるぐる」だよ。弟さんの小さな頃からの思い出、最近の思い出ご両親のこと。YOUさんだけじゃないんだよ。だからみんな苦しいんじゃないかって？ 「ぐるぐる」からなんとか抜け出したくてずっと苦かったんだよね。

へんな言い方だけど「ぐるぐる」は普通だと思います。おかしいことではない。ココロも脳味噌も限界がありますもの。どうしたって「ぐるぐる」しちゃうよ。時間は、ココロを癒してもくれるけど残酷でもあると思います。

小学校のときの夏休みじゃないけど、1日のスケジュール表を作ってみたら？掃除をする時間、ビデオを見る時間……。何かをすれば表面上は「ぐるぐる」を消せるでしょう。根本から消すことは出来ないけど。

療養という事実だけど、人生の休暇だと思って充実させてみてはいかがでしょう。私の場合プラスして、やはり夫婦でしたから「私と結婚したからいけなかったんじゃないか」とか「私が仕事なんかしないでもっと健康管理していればよかったのじゃないか」とか「私に看護とか介護とか苦勞をさせたくなくて逝ってしまったんじゃないか。私がもっとしっかりしていたら安心して長生きできたんじゃないか」とか。

してあげたかったこと、2人でしたかったこと以上に自分を責めてしまいます。そして、何よりも病床の父に「孫を見せてあげられない」最大限の親不孝をしてしまったこと。そして、これからずっと1人で生きて行かなくてはいけないこと。そんな「ぐるぐる」も付加されています。

まだ…

■ by you at 2000年2月29日(火)21時30分

まだ、ぐるぐるです… 一体、いつまで、ぐるぐるしているのでしょうか？ 私は…

一緒ですよ～

■ by LEE at 2000年2月29日(火)23時08分

そうです。まりなさんご指摘の通り、私も「ぐるぐる」です。私の場合はそれにプラスして、考えが四方八方にとんじゃって、いろんな気持ちが交錯して分裂化しています。細胞分裂みたいに。ぐちゃぐちゃです。他のことも考えられるようになったけれど、それはやっと最近になってから。

後悔もたくさんあります。今の一番の後悔は電話で話そうと思ってたことがあって、それを先延ばしにしてしまい、言う機会を一生失ってしまったこと。伝えたいこと、伝えなきゃいけなかったことをずっと言えないなんてつらいですよ。もうたくさんありすぎて、分からなくなってきたくらい。

youさん、あなただけではいからね、心配しないで。ひと休みしてゆっくりいこうよ。

母はちょっとした外出でも弟の携帯用写真立て(?)をいつも持って出るようになったんですが、先日電車に乗っていて、2人掛けの椅子の隣が空いていたので、並んで座っているみたいに写真立てを置いてたら、いつの間にか眠ってしまって、自分の体でその写真を下に落としてしまったとか。「今まで写真なんか持ち歩きもしなかったのに、いろんな所へ提げて行って、弟も迷惑してるよ!」と言っちゃった。大事にしてるんだかどうなんだか、久しぶりに母と笑ってしまいました。

ミュージシャンの“どんと”って、みんな知ってるかな? 1ヶ月前に家族でバカンス中に急逝したんです。彼の音楽が好きだった私はショックを受けています。バンドの時もソロになってからもライブには行ったことはなくて、CDとビデオのみしか知らないんだけど、それでも、もういないんだと思うと涙が出てきて、これは肉親とはまた違う心の痛みです。音楽でよく励まされていたから、今からもきっと聞きたびに励まされると思う。

亡くなったジョン・レノン、フレディ・マーキュリー、カート・コバーン、リバー・フェニックス(何故かみんな外国人)も好きだったから、当時は少なからずショックを受けた記憶がある。そんな経験ありませんか?

なると巻

■ by まりな at 2000年3月2日(木)12時16分

YOUさん、少しは落ち着きましたか。

考えてみれば私も11月~1月にかけては「超ぐるぐる期」だったように思います。会社に行くのも「化粧はしない、眼鏡、髪ボサボサ」で客先に出向く時だけ化粧して。当然「ぐるぐる」ですから仕事にも身がはいりません。(今は、違った意味で「超ぐるぐる」)

1)みんなに迷惑掛ける分、絶対休まない。

2)最低限のことは、かならずやる(頭が働かないから優先順位をメモ書きして)

YOUさん、視点を替えて見て下さい。スゴク冷たい言い方かもしれませんが、YOUさんが、「ぐるぐる」ってことは彼のご両親、ご家族の「ぐるぐる」は計り知れないくらい大きいのではないかと思います。

また、私の主観ですが、「ぐるぐる」の期間、大きさを替えられるのはYOUさん自身しかいま

せん。LEEさんが言うとおりの、ゆっくりとココロと身体をまず元気にして1つずつ始められることから始めて、最終目標としては仕事も開始して。「ぐるぐる」はココロの中から消すことは、出来ないと思います。そして、やっとそれらのことで「ぐるぐる」が小さくなっていくと思います。(大きいときもアルかもしれないけどすこーしづつ小さくなってくると思います)

そしていつか、誰かを愛して彼以上の思い出の数が増えたとき始めて解放されるのではないかと思います。ただし、心の中に「小さなぐるぐる」は残るでしょうけど。ただし、LEEさんと私はきつと「ぐるぐる」から解放される可能性はないと思います。「ぐるぐる」が大きいとき、小さいときと波があるとはおもいますが、私達は家族だから何らかの形で一生背負っていかなくてはなりません。いやでも、行事からは逃げられませんかその度に大きな波に、何年たっても悩まされることになるだろうと想います。

T a k e i t e a s y で

■ by LEE at 2000年3月4日(土)02時12分

youさん、どうですか。まりなさんが書いていたように物事を優先順位に書いてみるのはいいと思います。私もそれやってました。1日1日箇条書きして消して行って、できなくても仕方ないやぐらいに考えて、まだ人にアドバイスできる立場じゃないけど、ゆっくりとやって進んでいこうよ。もしできるんだったら感情を思いきり出せる家族、親戚、友人、知人なんか打ち明けたらどうかな?

私は最初の2ヶ月くらい毎日のように昔から私達をよく知ってる遠縁のお姉ちゃんに泣いて電話で(遠くに住んでいるので)繰り返して話をしました。時々友人たちにも話を聞いてもらったり、今思えば辛抱して話を聞いてくれたと思います。

多くの人が言ってるように、吐き出してしまえば少しは楽になるような気がする。どうかな?それでも波はあるので、苦しくなって、どうしようもなくなって、消えなくなった時もあった。「ぐるぐる」は当然だと思う。どう考えたってなるものはなる。当たり前だよ。

そのために丸岡さんがこの交流広場をつくってくれてるんだから、いろいろ書き込んだら? 椎名誠さんが講演で「何でも頑張らなくていいんだよ。みんながあらこちらで何でもかんでも頑

張れ頑張れというけど、どう頑張るんだ。オレは頑張ってるんかこなかった。それでもやってこれたし、それでいこうよ」みたいなことを言っておりましたが、今になってみれば、その言葉は心に染みます。

1 周忌に納骨をするようになっていたので、実家に帰るとまだ弟はいるんです。玄関に入って、祭壇を置いてる部屋までの短い距離がつかなくて耐えられません。普段は離れて暮らしているので、遺影を見ると改めて思い知らされます。

そばに普通の写真や持ち物も置いていますが、それって存在は確かにあったんだ、でももういないというのを認識させられるというか。時々、外国で住んで帰って来れないから、今はいないのなんって空想する時があるけど、むなしい空想。

近々、友人や彼女が実家に遊びに来ると連絡があって、嬉しい反面、ちょっとつらい。一体この気持ちは何だろう。家族と遠く離れて暮らしてたから、彼らはそこでの生活を知ってるわけでいろんな話も聞いたけど、また会えば弟の話も当然出てくるから、思い出して気持ちがぐらぐらきってしまう。なんだかな〜。

ぐるぐるの大きさ…

■ by you at 2000年3月5日(日)19時45分

相変わらずの「ぐるぐる」youです。
自分なりに、何とか対処しているつもりですが…
ぐるぐるの大きさ…

たしかに、家族の方が、その大きさは、計りしれないぐらいかもしれないけど、それでも、それぞれの、大きさなんて、比べることはできないって、私は、今思っています。

…

■ by まりな at 2000年3月6日(月)10時17分

YOUさん、傷つけたのならごめんね。でも、議論するつもりはないけど現実的に「大きさ・形の違い」は私はあると思う。KENがいなくなったとき、KENの母が言った。「まりなさん、健太郎を弱い子に産んでごめんなさい」って泣いて土下座するの。母親は、30過ぎた子なのになんてまでも母親なんだよ。

この言葉聞いたとき私は私とはまた違った「深い悲しみ=ぐるぐる」を感じました。私は、KE

Nの母親の気持ちにはなれないし、想像はできてもわからない。

LEEさんが、祭壇を目にする度の想い、弟の友達がきて嬉しいけど悲しい、そんな気持ちをになること、「そんなぐるぐる」もあることに気づいて貰いたいと思うのです。私、LEEさんの最後の方読んで涙でちゃったよ。そうなんですよ、確かに家のなかには弟さんの軌跡と気配があるんだよね。

お父さんと、お母さんも言ってた。コンナコトがあったのはウソで「実は長期出張に行っている、そんな気になる」って。私も東京の自分たちの家に、毎日帰ると「ただいま」っていつちゃうもん。時々「どこで飲みまわってるんだよ。早く帰ってこいよ」って思っちゃうもん。自分だけじゃないんだよ。

偉そうな事言っている私だけど、週末と毎月2日と24日は「ぐるぐる」に負けてしまう。週末はとくにはちゃめちゃ。「サザエさん」で正気に戻る頭の中が訳解らなくなって、葉のんでもねむれない。ハイにならない。ひどいときは、1日眠れないよ。ただ、ラリちゃっているだけだよ。金曜日なんか、送別会に出ちゃったもんだから「演技」に疲れちゃって1人で飲み歩いちゃって、しまいにやあ転んで13針も縫ったよ。ほんと私は自分をいじめるタイプだから、柱に自分をぶつけてみたり。結構アブナイ奴なのかもしれません。

でも、他人に同情されたくない「ぐるぐる」をなんとか払いのけたいから。日常業務だけは、ちゃんとしたいから、1週間安静と言われても出社してます。ただ、思うにYOUさん3ヶ月だよ。ピークに達しているんだと思う。私もどこにもぶつける場所がなくてイライラしていた。かなり荒れていた。あと、半年目にあたる1月〜2月。不眠症、鬱、気が狂うのかと思った。

でも解ったことが1つある。「ぐるぐる」からは逃げられないもの。「ぐるぐる」と旨く共存していくしかないと思っています。

実は、やっとうご褒美を買いました。黄緑のパジャマ(1000円)とCD。クラブトン買いに行ったのに、何故「スティング」と「サンタナ」が賞をとったのかすごく不思議でそっちを買っちゃいました(予算の関係で)。まだ、ちゃんと聞いてないところが落ちなんだけど。頭だけきいたら、両方ともラテン系だった。

悲しみくらべ

■ by 丸岡邦明 at 2000年3月6日(月)12時44分

ぐるぐるyouさん、ちょっとめげちゃいましたね。かわいそうだなと思いました。

たとえば、Aさんは5年の闘病生活の後に夫を亡くし、Bさんはくも膜下出血で突然夫を亡くしたとします。Aさんは5年の看病の間に心の準備ができたから、Bさんより悲しみが小さくて済むでしょうか。しかし、5年にもわたって、夫を失うかもしれない不安や恐怖で心をズタズタにされる苦しみを味わっておられるかもしれません。AさんとBさんとどちらの悲しみが大きいかを比較することを、私たちは「悲しみ比べ」と呼んでいます。

「癒しの公園」第35回に書いたように、感覚は個人的体験です。さらに、同じように、悲しみ、苦しみなどもまた個人的体験です。個人的体験は比較することができません。夫と別れの時間を持つことができたかどうかは比較することができますが、AさんとBさんのどちらの悲しみが大きいかということは比較することができません。「悲しみ比べ」は意味のないことなのです。

ストレスの大きさをその原因と関係づけて、ストレスの大きいものから喪失体験の種類を順位づける研究もありますが、そういうことは学者に任せておけばよいので、私たちは当事者ですから、そういう順位を気にする必要は全くありません。配偶者の喪失は順位がトップだからうんと悲しんでいいとか、親の喪失は順位が低いからあまり悲しんではいけない、というのはおかしいでしょ。夫だろうが、兄弟だろうが、恋人だろうが、ペットだろうが、辛いものは辛いですよね。だから大いばりで落ち込んでいていいと思いますよ。

大いばりで落ち込んでいると、周囲の人は不快かもしれません。しかし私たちは自分の悲しみの仕事で手一杯ですから、周囲の人が不快に思うことにまで、責任を持つ必要はありません。

ただ、その結果、「いつまでも落ち込むな」とか「落ち込んででも死んだ人は帰って来ない」などと攻撃的な言葉をぶつけられることもあります。こういうのを「二次災害」と言っています。これでまためげてしまいますね。気にすまいと考えても、辛いものはやはり辛いです。

二次災害があまりに耐えられなければ、離れてみたり、まりなさんのように相手をひっぱたいてやるのもいいかもしれません。

youさんが最初に「ぐるぐる」を書かれた時は、混乱してどうしていいかわからないまま、ちょっと

この広場とつながっていたかったのですね。youさんも私たちも、常に変化していますから、ある時期この広場が慰めになっても、いつの間にかそうでなくなっているかもしれません。悲しみの仕事には公式やマニュアルや万能薬がないので、いろいろ試してみるしかありません。どうするのが一番自分にとって楽になれるか、礼儀や気兼ねにちょっと一時停止をかけて、自分を最優先にしてやってみたらどうかと思います。

もしこの広場を離れてみたくなったら、それもいいのではないかと思います。この広場がなぐさめになれば、それもけっこうです。youさんやみなさんが、ぐるぐるであっても、ちょっと元気でであっても、私はここで待っています。

宇都宮の住まいで朝水を出すと、死ぬほど冷たい水が出てきます。こんな冷たい水で顔を洗う気にはとてもなれず、お湯を使っています。お湯を使っているといい気持ちです。夏になれば水の方が当然心地よくなるというのは頭ではわかっていますが、この冷たい水に触れるとそんな考えはどこかに吹っ飛んで、水を心地よく感じられる季節が来るとは信じられませんでした。しかし、寒さの和らいだここ数日を経験してみると、そのうちこの水を心地よく感じられることもあるかもしれないな、と思えるようになってきました。

絶不調

■ by you at 2000年3月12日(日)13時46分

ここ数日、絶不調です。お薬も、ちゃんと飲んでるのに… だんだん調子良くなってきて、友達との付き合いとか、そろそろ、外に出て行くことにしようかと、Dr.に言われていたところだったのに… また、メソメソしています。『三寒四温』でDr. はいつも言うけど、本当に元気になるのか不安になっています。なにが原因で、メソメソしているのか、自分でも分からない。ちょっと、元気になってきたからって、頑張りすぎたのかなあ…？毎日、何個かずつ「癒しの公園」を読んで、そっか、よし！って気分になるのにここ数日は、メソメソです。

「営団地下鉄の事故」

■ by you at 2000年3月13日(月)21時27分

今日は、いささか、調子が戻っています。営団地下鉄の事故、大変でしたね。亡くなった方の、葬儀

の様子とかTVでながれていました。亡くなった方のことはもちろんですが、今回の事で私たちと同じ気持ちになってしまった人が、一体、何人いるんだろうって考えました。仲間は大勢の方が良いけれど、『こういう』仲間は、できるだけ増えてほしいありませんね…

1泊2日の…

■ by you at 2000年3月17日(金)21時44分

みなさん、心配してくれて、ありがとうございます。ここのところ、調子は、上々…です。

明日から3連休ですね。みなさんは、どんなふうに過ごしますか？私は、友達に久しぶりに会いに行く予定です。友達に会うのは、病休になって、2度目です。前の時は、友達に会った後、とても疲れて不調になったので、少し不安もありますがDr.も、そろそろ外との交流も大切だと言ってくれているし、友達には会いたいので思いきって行ってみようと思います。1泊2日です。

話したいことは話して聞いてもらって、疲れぎみの時は(?)、ちょっと休憩させてもらって、無理はしないで、でも、楽しんでしようと思っています。では、行って参ります。

「youさん、無事行ってくる」

■ by you at 2000年3月20日(月)22時01分

無事行ってまいりました。調子を崩すこともなく、結構、楽しく過ごせました。ちょっと、自信がついた…かな？

最近読んだ本にあったもの…「人がひとり死んだというのに、世の中はまったく変わらない。」これは、ずっとずっと、私が思っていたこと…でもその続きが…「でも、その変わらない世の中が、自分を元気にさせ、いつもの自分にもどしていく…」そんなものかもしれないって思いました。事実、そんなふうに、少しずつ、自分を取り戻しているような気がします。

「ぐるぐる」も少しずつ、脱出できています。でも、今日は、やっぱり少し疲れました。早めに、休むことにします。

お彼岸ですものね…

■ by you at 2000年3月24日(金)21時27分

みなさんどうしていますか？近頃、お見かけしませんから。そう、お彼岸だものね…こんな、のんびり過ごしているのは、私だけです、きっと。

花泥棒

■ by まりな at 2000年4月3日(月)14時11分

4月2日で8ヶ月もたってしまいました。でも、時間がたっても、何をしても、何をやっていても、何を見ても、どこに行っても何もかわりません。ただ、泣いて、疲れても眠れなくてお酒と薬

一昨日、友人が「お布団虫」の私を外に連れ出してくれました。桜がボチボチさいていました。普段なら私がやると怒るのに、彼女ったら「この桜は思い出の桜だもんね」って言って「けんちゃんのために」って枝を折ってくれました。

前LEEさんが言っていたとおり、ゆっくりゆっくり出来ることをしています。部屋のカーテンを変えて、ソファのカバーも変えて、押入にスダレつけて… このままじゃいけないと、昨日は料理まで作ってしまいました。

でも、やっぱり主婦だったんですね。キッチンにいと悲しくなる。何品も何品も悲しいのを忘れて、彼が好きだったモノをむきになって作った。…でもね、結局食べてくれる人がいないの…キッチンにいと、「ガチャ」って玄関があいて帰ってきそうな気がしてきます。

次の課題は、キッチンの模様替えだな。全く違うイメージにして、悲しくならないようにしよう。

お花見と模様替え

■ by you at 2000年4月5日(水)21時56分

まりなさん、お久しぶりです。そう、お花見の季節ですねえ…私の実家の桜の木、大きくて、通りに面していたので通る人も立ち止まる、けっこう『ご自慢の』木だったんです。ただし、散った時が、もう大変(笑) 今は、引っ越してしまったので、その桜もなつかしいですが… 車で、通ったりするたびに、眺めています。

いまの私、個人としては、桜が咲いて、暖かい季節が来たら、もう一步、進めるような気持ちがしています。どうしてか分からないけれど、漠然と、そう思っています。近頃は、まりなさんや、Leeさんの言っていたように、その日づつ「やれること」小さいことでも、やっています。けっこう、頑張っているなあって、自分でも、ちょっとほめてあげたい(笑) それに、何もしないでいると、余計なこと、考えたりするものです。だから、なんと！英会話教室に通うことにしました。したくして、出かけるの、おっくうだって思うこと多いけど、でも、行けばけっこう楽しいし、頑張り過ぎないように、適度にやっていこうと思っています。

ちなみに、私は、「模様替え」先日、終わりましたよ、まりなさん。こんなことでも、だいた、気分転換になります。っていっても、まだ実家にいるから、模様替えした部屋には、通ってるって感じです(笑)

三分咲き

■ by 丸岡邦明 at 2000年4月9日(日)20時16分

まりなさん、いつもは「花泥棒」を怒る人が折ってくれたところがいいですね。youさんの桜の木の話を読んだら、「クプカの森」のエッセーを思い出しました。なぜかそのエッセーを読むと涙が出ました。

<http://www.kupuka.com/EhonCafe/kinokoe.html>

にあります。

東京の桜は満開ようですが、宇都宮の私の住まい付近は今日やっと三分咲きになりました。

桜並木

■ by まりな at 2000年4月11日(火)13時52分

せつかくの桜の花が、雨と風でだいぶ散ってしまいました。赤堤通りを抜けると、壮大な桜並木があります。まだ、学生の頃住んでいたアパートの裏でした。この桜並木を、KENと幾度歩いた事だろう。いくつ季節を越えたのだろう。私は夜の桜が好きです。暗闇に青白く浮かぶ桜の姿がたまりません。桜を見ていると、自分の中の邪気を吸い取られる様な気がします。ナチュラルハイ状態になります。頭の中のBGMはサルサ&サンバです。

毎年、大学の仲間で花見をします。今年もやりました。同じメンバーで同じ場所で約15-6年やっています。ただ、違ったのはそこにKENがいないこと。去年の花見から1年しかたっていないのにどうしてなんだろう。でも、同じメンバーなので「いるのに、いないの」。私も桜のようにパアッと咲いて人を魅惑し、あっさりと散ってしまいたい。

さくらの花びら

■ by LEE at 2000年4月12日(水)00時38分

桜の花をチェキで写したら、なんだか小さくまとまって、手のひらにある小さな写真の中に春がいっぱいというかんじかな。

youさん、いろいろやってみたいで、少しずつ少しずつ進んでいるんですね。よかった。

季節の移り変わりに、いろんな思いが交錯して、去年のことなんかをやたらリアルに思い出しています。

GAME

■ by まりな at 2000年4月12日(水)13時43分

今の自分って、ゲームみたいな感じがします。小さなキャラを沢山倒して、経験値を増やさないとそのイベントのボスを倒せない。大ボスを倒すまでに、数々のイベントのボスを倒さなければならない。途中でパワーダウンしてしまうと、前回記録したイベントからまたやり直し。中にはどうしてもなかなか、クリア出来ないイベントもある。毎日の生活の中でちょっとずつ、ちょっとずつパワーをつけては進むけど負けて また、もとに戻ってやり直し。負けては落ち込み、また始めて進んでいく。なんだか、そんな感じがします。

再スタート…

■ by you at 2000年4月18日(火)11時04分

小さなキャラをたくさん倒して進んでいって、パワーダウンして再スタート。なかなかクリアできないイベントもある。それでも、何度も、何度も挑戦しているうちに、再スタートするところは、きっと少し進んだところになっている…それは、ほんの少しだけかもしれないけれど… 「0」からスタートしたとしたら、いえ、「マイナス10」からスタートしたとしたら、きっと知らないうちに、いつしか、今度はたとえば「マイナス7」ぐらいになっている… 「プラスいくつ」からのスタートは、そう簡単にはいかないかもしれないけれど。そう思いませんか？

近頃、いろんなことを考えます。でも、最終的には、私は生きているんだなあって思います。私達が、どんな思いをしても、世界は変わらず、時間は何もなかったように動いている。でも、そんな世界、そんな時間の中で、私達が自分を取り戻していくのは事実ですね。矛盾しているけど、それが、現実。それが、生きていくって事。ですね…

優しい気持ち…

■ by you at 2000年4月25日(火)08時55分

これから、お花見に行ってきます。こういふと、住んでいるところが、だいたい分かっちゃいますよね (笑) 桜って、あんまり好きじゃなかったけど、今年はなぜか違います。見ていると、優しい気持ちになるんです… このまま、優しい気持ちで生きてゆきたい…

ねずみ

■ by まりな at 2000年4月25日(火)19時36分

みなさん、お久しぶりであります。お元気でしょうか。やっと、「超ウツモード」から脱出出来そうです。「進んだり、戻ったりの繰り返し」だとココロに言い聞かせてなんとかやってきましたが、さすがに、今回は長かったです。先週なんて、もう怠くて身体に力が入らなくて3日も、休んでしまいました。なんだか、すごく疲れるんです。

今日は、お給料日。大好きから大嫌いになった日。KENが倒れた日であり手術した日だから。でも、嫌いだけど労働者である限り大切な日である事には間違いなくて…。複雑です。

先日、会社の面接で「いつまで暗くしてるわけ？いつまで腫れ物のように接しなくてはいけないの？」と言われました。前だったらスゴク気にするだろうけど、近頃感情が「悲しい」とかしか感じなくなったので「そうか、腫れ物」なのかと思いました。正直ココロも身体も一杯一杯です。同じ薬を飲んでいる子でも、病気と診断されているので優遇されています。「普通」にやろうとしている私は「腫れ物」なのですね。なんかなあ。涙出ちゃうな。別にいいけど。

やっぱり、以前とは性格が変わりました。宴会好き→宴会が嫌い、誰とでも話す→話すのが苦痛、大勢が好き→1人でいたい。どこかに行きたい→家にいたい。

さすがに、母親とか兄弟も心配してくれているのでなんとか「自分を立て直そう」と思っています。だけど、やっぱり「ゆっくり、ゆっくり」しかないと思って「前を見よう」と思うのにでも、それでは社会は認めてくれません。どうしたらいいのでしょうかね。袋小路に追いつめられたネズミです。ネコが爪をといでギラギラと見えています。一瞬のスキを狙っている。

『お休み』

■ by you at 2000年5月1日(月)17時17分

まりなさんは、「診断名」ついているわけじゃないのですか…？ 会社の制度とか分からないので、あまり、強くは言えないかもしれませんが、やっぱり『休む』ことも、必要なのではないのでしょうか？頑張ることにだって、限界がある。私は、お休みして、だいぶ回復しています…。でも、以前、「仕事を続けているのは、生活のため」「実家に帰らないのは、実家がないため」って言っていたから、どうしようもないのかもしれないけど…

それでも、どうにか、自分を休ませてあげてほしいって、今のまりなさんを見て（読んで）、私は、そう感じました。でも、どうしたらいいか、わからない…ごめんね。

最愛の息子を失って

■ by 南田 岸恵 at 2000年5月3日(水)14時41分

はじめまして。兵庫県 高砂市 に住む南田と申します。先日、1月10日、その日、成人式を迎えたばかりの息子を、交通事故で亡くしました。立派に成長し、笑顔で出ていったその幸せの絶頂から、次に会った時にはもう声も聞くことができないような、奈落の底に突き落とされて、未だに立ち直ることもできず、苦しんでおります。

そんな中で先日、丸岡さんの「未来からの贈り物」に出会い、少し勇気付けられた気がしました。なぜ、息子が死ななければならなかったのか、私達がどうしてこんなに苦しまなければならないのか、毎日、読み漁るように本と対話を重ねています。そうすれば、どこか出口が見つかるかもしれない。どこかにヒントが隠されているかもしれないと思い、食い入るように探し求めています。

私は今後の人生をどのようにして生きていくのだろうか。自問自答の毎日です。

今はまだまだ、息子の面影ばかりを追い、泣かない日はありませんが、いつかきっと、この過酷な運命が私を成長させてくれる日がくると信じて、必死で生きています。

私自身、このホームページを見て、初めて色々な方の思いを知り、共感や納得を頂きましたので、こうやって参加させて頂こうと思いました。どうぞ、今後共よろしくお願い致します。

はじめまして、南田さん。

■ by you at 2000年5月3日(水)20時26分

南田さん、はじめまして。youと申します。

はじめの方のページを見ていただければお分かりでしょうが、私は、いわゆる『彼』を、突然亡くしました。昨年の、11月の末のことです。仕事もうまくいっていないことに加えて、その出来事で、「抑鬱状態」となってしまう、現在休職中です。でも、内服と休養と、まわりのたくさんの人達の助けがあつて、5ヶ月前には考えられなかった自分が、今、ここにいます。もちろん、このpageのmessageにも、どれだけ助けられたことでしょう…

とはいっても、彼からのmailを読み返して、何時間も過ごしている自分や、つながるはずのない携帯電話のNo.をダイヤルしてみたりしている自分がいることも事実です（笑）

南田さんのmessageを拝見して、彼のお母さんは、きっとこんな気持ちなんだろう…と、ふっと思ったりしています。

はじめまして。

■ by きく at 2000年5月8日(月)10時54分

はじめて書き込みさせていただきます。今年になって亡くなった友だちのご両親に、「愛する人を亡くした方への手紙」をプリントさせていただきました。読んだお母さんは、「書いてあることが手に取るようにわかる、同じような体験をした方の会があるのなら、入会してみたい」と言われました。ただ、東京には少し遠い場所に住んでいますので、「生と死を考える会」の分かち合いの会に参加するのは大変なのではないかと思います。中部地方での同様の会か、手紙で交流できる会をご存知の方がいらっしゃったらお教えてください。「生と死を考える会」のページもプリントさせていただきますね。最初の書き込みが質問ですみません。私のことを、本当の娘のように思ってくださいるおばさんに何かしたいのです。よろしくお願いいたします。

ゆっくり休みました。

■ by まりな at 2000年5月8日(月)17時53分

YOUさん、心配してくれてありがとう。今回G/Wに思い切って9連休をとりました。突然思い立って、またサイパンに行つて何もしないで過ごしました。今思うと、一杯いっぱいギリギリ状態だったんだなと思います。やっぱり、休養が必要でした。いろいろ考えて、見つけたことは、泣いちゃうのは仕方ないけど「死にたい」と思ったり「どうでもいい」と思ったりする私の姿を見てKEN

はきっと辛いだろうな。どうしようもない気持ちだろうな。苦しいだろうな。…そう思いました。明日のことは解らないし、将来のことを考えたって不安になるだけだし「なるようになる」そう考える事にしました。

南田さん、はじめまして。私は南田さんのメッセージを拝見して主人の両親とだぶりました。また、最近両親に何の連絡もしていない自分を反省しました。

「どうしてなんだろう、なぜこんな思いをしなければならいんだろう」という気持ちよく解ります。去年の今日は生きていたのに、なぜ今日はいないんだろう。目を閉じれば、すぐに笑顔や仕草や声が浮かんできます。いるはずなのに、いないのがやるせないですね。たまりませんよね。どうしても突然の予期せぬ出来事であるため、納得いかない気持ちは変わりません。ただ時間だけが過ぎていく苦しさ。

…南田さんになんとお声をかければ良いかわかりませんが、せめて、何かは解らないけどココロのお守りがみつかれればと思います。私は1人で住んでいるので、どうしても考える時間が多くて、やはり救いを求めてこのページにたどりつきました。友達と丸岡さんとこのページで、支えられてきて今日の自分がいます。

同じ思い

■ by L E E at 2000年5月8日(月)23時40分

心地よい季節になり、やたら思い出ばかりをたどってしまいます。南田さんの文章を読んで、全く私の両親とだぶって何も言葉がありません。こんなに辛いことが何故起きるのか、私も何回自分に問うてみたか、それでも未だに答えという答えがありません。今まで他人事であったことが、身内に降りかかる。神様というものがいて、何かの試練を与えるためなのかとも思ってみたり。必然という偶然、この世の中にいる大勢の人々の中から選ばれて、連れていかれてしまったと。

私も本という本を読みました。納得できる部分も多々ありました。でも、やっぱり何故なのか分かりません。この交流広場に自分の意見を多少なりとも書かせていただき、また皆さんの書いていることを読んで、救われた自分もここにいます。いつこの出口から出られるのか、楽になるのか、どうしたらいいのか、私も自分との闘いです。

気がつくとも夏の空

■ by 丸岡邦明 at 2000年5月9日(火)12時42分

■きくさん

せつかくのお友達が亡くなってしまったのですね。正式に公開しているものではありませんが、下記URLに生と死を考える会全国協議会の一覧表があります。

<http://www.seitosi.org/union.htm>

なお、生と死を考える会（理事長・鍵野五郎）が全国協議会の「元締め」であるかのように誤解しておられる方がありますが、それぞれの団体が対等に独自の活動をしています。生と死を考える会は、全国協議会加盟の各団体の情報を集中的に把握したり提供したりする立場にはありませんので、各団体の情報はそれぞれの団体にお問い合わせください。

■南田さん

書き込みありがとうございます。交流広場にはたまたま比較的若い方が多いですが、死別体験者の分ち合いの会には、南田さんの年代、子供を亡くした方がよく来られます。同じ境遇の者どうしではないとわからないということもありますが、一方では、違う年代、違う関係、違う死因の人との話で思わぬ発見をすることもあります。というわけで、南田さんが書き込んでくださって、嬉しく思っています。

■まりなさん

連休に休養がとれてよかったですね。これも何もしないで転がり込んだ休暇ではなく、いろいろとご苦労があったろうと想像しますが、そこでエイ、ヤッと頑張る力を、自分を痛めつけるためではなく、まりなさんをいたわるために使ってくださいましたが、僕には本当に嬉しいです。

ふと気がつくとも、空が夏の空になっていますね。13年前、長男が春頃から悪くなって行き、7月に死んで、ふと我に帰ると、まわりがいつのまにか夏に変わっていた、という記憶があります。その後しばらく、輝かしいはずの初夏がもの悲しい季節になりましたが、今は、これという悲しみ、淋しさを伴わずに初夏のまぶしさを楽しんでいます。では、死別の前の状態に戻ったのかと言うと、そうではなくて、考えてみると長男の死は別の形で残っているんですね。彼が死ななければ、こういうwwwサイトを開かなかっただろうし、こういう勉強や活動もしなかったし、仕事や勤務先まで全く違うも

のになっていたはずですが。今は、これはこれでよかったのだと思っています。

ありがとうございます。

■ by きく at 2000年5月9日(火)18時55分

丸岡さん、ありがとうございます。おばさんたちが行けそうな所にも「考える会」ありました。早速ページをプリントさせていただきました。

友だちを亡くすのでもこんなに悲しくて、虚しいのなら、皆さんの苦しみはどんなでしょう。望めば子供ができて、元気に大きくなって、孫にも恵まれるのが当たり前、と思っていました。今は、偶然生きているだけ、という気がします。

まりなさん、よかったね。

■ by you at 2000年5月9日(火)20時22分

まりなさん、少し自分を取り戻せたようで、私は嬉しく思っています。そうですね。自暴自棄になっている私達を、天国にいる私達の大切な人達は、きっと見たくないでしょうね。かえって、天国で、自分をせめているかもしれない…苦しんでいるかもしれない…

現実には、私達は生きているのですから、少しずつ前に行かなくちゃいけないのですよね。そして、天国にいる大切な人は、それを望んでいるのでしょうか… そうは思っても、なかなか難しいんですけどね（笑 こんなことをいっている私も、まだ、いろんな思いが、入り乱れて困ってしまう時がたくさんあります。

でも、だんだん、そういう思いも、自分で少しずつコントロール（コントロールっていうとちょっと変かな？うまい言葉がみつかりませんね…）でできるようになる日が来ると、信じていこうと思っています。

メッセージ有り難うございました。

■ by 南田 at 2000年5月10日(水)02時07分

皆さん、たくさんのメッセージ有り難うございます。今の私は、本当に皆さんの一言一言がうれしくて、心の栄養になります。

亡くなった息子を車に寝かせて病院を出たのは、夜明けでした。街の中を通り抜けているうちに空が白みだし、家に着く頃にはやがて、いつもの一日を思わせる柔らかな陽が差していました。

最愛の家族を失った私達に夜明けなど二度と来ないと思っていたのに、こんな私達の絶望や悲しみとは関係なく、陽はまた昇るのです。そして、幸せな人も不幸な人も同じように照らすのです。息子がこの世にもういないというのに、そのことが何の影響も与えないことを見せ付けるかのように、その時はみじめで、情けなくて、もうここから消えてなくなってしまうたい、世界中いっぺんになくなってしまえと、つらくてつらくてその時はもう息をするのが、やっとでした。

世界中に私ほど、不幸な人間はいないんだと思い、気が狂ってしまえばいいのに、とも思っていました。あんなに屈託のない笑顔が消え、優しかった自慢の息子にもう会えないなんて、何で、何で、と繰り返すばかりで…。しかしその反面、ここで私の人生まで終わるわけにはいかない。私には、まだ半分も人生が待っているんだ、という避けることのできない現実に向き合い、今まで何とか生きてきました。

一ヶ月程は外にも出ず、泣けるだけ泣きました。そして、その後は前にも書きましたが手当たり次第に本屋や図書館をはしごして、一日中本を探し、読み漁るようになりました。

自助グループ「生と死を考える会」や「ひまわりの会」等を探し出して、勉強するようにもなりました。今で4ヶ月になります。本当に少しずつではありますが、一定のプロセスを経て、うつ状態から少し脱出し、少しずつ変わっている自分がここにあります。こう、自分で感じていること事体、私にとってのずいぶんの成長なのだと思います。

たった一人の大切な息子を亡くして、どんなにつらいであろうかと主人のことを思う気持ちも、持てるようになりました。そして何より、いつも支えてくれた娘に感謝しています。自分も十分つらいだろうに…。実は、この書き込みも私が紙に書いて娘が入力しているんです。（娘：自分で上記内容を代筆するのは大変恐縮です…。）

もうすぐ、母の日が来ます。いつもなら、下宿先から何か用事を作って電話をしにくるのに…。記念日が来る度に、又、落ち込むんでしょうね。そうやって、一日一日を送っていくものなのかもしれません。

息子は20才の若さでした。一番希望に満ちて、楽しい、その瞬間に亡くなるなんて…。今の私にはその解釈がいつまでもできません。でも、今しっかりしなければ、とはいつも思っています。

自分のことばかり書いて、長くなってごめんなさい。私もこれから、早く皆さんの相談相手になれるよう、頑張ろうと思っています。

最後に、丸岡さん、YOUさん、まりなさん、LEEさん、そして皆さん、本当に感謝しています。長い間読んで頂いて、有り難うございました。

きつとみんな同じです。

■ by you at 2000年5月10日(水)06時03分

私も、同じことを思っていました。ひとりの人間がいなくなってしまうても、私がどんなにつらい思いをしても世界は時間は、何もなかったようにあまりにも普通に過ぎて行く… そんなことが、とても耐えられませんでした。朝が来るのがいちばん嫌でした。でも、今は、そんな世界が時間が、また自分を取り戻させてくれる事も知って複雑な思いでもあります (笑)

「幸せの木」

■ by まりな at 2000年5月11日(木)16時20分

KENが大切に育てていた「幸せの木」が新しい芽を出したので、先月植木鉢に 植え替えました。お恥ずかしながら、植木担当は彼でしたからどう世話をしてよいやら解らず、彼がやっていた事を思いだし見よう見まねで、植え替えました。

その「幸せの木」が大きくなってきています。生きているのですね。葉っぱが1枚2枚と新しく出ているのを見ると、何やら嬉しいやら複雑な気持ちになります。ただ、KENが残してくれたもので、枯らさないようにとココロがけてはいるのですが、ずばらな私なので、天国から「ちゃんと、水やって」とか「ベランダにだしてあげて」とかKENの声が聞こえるんです。不思議でしょ。

帰国してから気持ちが少しずつ安定してきました。もう、帰ってきてはくれないと諦めてしまったのかもしれない。また、余計なことを感じ無いようにココロに鍵をかけたからかもしれない。そうはいいながらも、通勤途中のホームで、人混みで、KENを探している自分がいます。正直言うとうちょっとだけメソメソしました。(笑) でも、そうしないとどんどんボロボロになっていくのは辛いから。自分でなっていくくせに、苦しい事が解ったから。KENへの愛情をプライドに変えて、ココロでぎゅっと抱きながら私は生きていくしかないのだな。と思いました。

南田さんのメッセージを拝見し両親にハガキを出しました。外はボカボカとしています。だけど夏が来るのが少し怖い私です。

乾杯！

■ by 丸岡邦明 at 2000年5月11日(木)20時09分

もとは健太郎さんの、そして今はまりなさんの「幸せの木」に乾杯！

私も、乾杯！！

■ by you at 2000年5月11日(木)20時52分

私も、かんぱ〜い！！！！

木を育てるっていいなァ

■ by L E E at 2000年5月14日(日)00時46分

「幸せの木」の名前はどこからきたんでしょう？ 幸せになりますようにと名付けられたのかな。いいですね。

私もちっちゃなちっちゃな「幸せの木」を2年くらい前まで育ててました。何年もったか忘れてしまったけれど、何度も何度も新しい芽が出てこんなに小さな木なのに、ちゃんと世話すれば長く育ってくれるんだなとその時は思いました。いつの間にか枯れてしまったけど、また買って育ててみようかなと思ってます。

南田さんが描写しているのを読んで、私も少し思い出しました。弟が亡くなった次の朝、いつものように朝日が照らし、風も心地良かったのに前の日とは全然別の世界にきてしまったような錯覚に陥りました。全部が全部、違うのです。何もかも同じものだけど、違う。死というものが、これほどまで心を変えさせてしまうものかと驚きました。

その朝、家族で食べた食事が、焼き魚と味噌汁とお漬物でした。ただ味が全くなく、一体何を食べているのだろう、今何をしてるのだろうと食事をしてることさえも無意味に思えました。

親に促され、棺の中に入れる手紙を書いて、写真を選んで、たんたんと行動をし「今日は何曜日だったっけ？」と私が質問して、人がだんだん訪ねてきて… その後のことは夢を見ているように、流れるように物事が進んでいき、そして、何ヶ月か経ってみて、ぽっかりと大きな穴があいて埋まらないことに気が付いたのです。

周りは変わらないのに、なぜ私はこんなに変わってしまったのだろうと随分悩み苦しみました。悲しみは過去形ではなく、今も現在進行中ですが何も変わらないと思っていた周りも世間も、大々的には変わってないけど本当はちょっとずつ変わっているんですよね。朝が来て、夜になって、1日が終わって、また次の日が来る。その繰り返しで、慣れていくのでしょうか。

日々が過ぎ去っていく中で、いろいろな気持ちの変化もあるし、ひょっとしたら否定的なことばかりじゃないのかもしれませんが。よく分からないけど、そう信じて、毎日を過ごしています。

母の日

■ by 南田 at 2000年5月15日(月)05時51分

まりなさんの「幸せの木」元気に大きく育つといいですね。Youさん、LEEさんのお気持ち、痛いほど実感できます。

今日は母の日です。相変わらず、部屋で本ばかり読みふけている私の目の前に娘がカーネーションの花束と、私の好物のすいかを買って、持って来てくれました。

息子からは何の便りもありません。でも、今日、図書館でとってもいい本に出会いました。

「香里、18才の天使」 廣田 和子 著

「死別の悲しみを超えて」 若林 一美 著

息子からの贈り物だと思っています。2人の子供に心から感謝の一日でした。精一杯、一日、一日、生きています。ありがとう。

なんだか、照れちゃいます。

■ by まりな at 2000年5月15日(月)16時55分

みなさん、ありがとう。なんだか照れちゃいます。恥ずかしいよな、嬉しいよな不思議な気持ちです。…ちゃんと育てていきますね。

そうですね、あの日はピーンと10日間張っていた糸が切れたみたいにただ呆然としていて記憶がありません。絶望という言葉の意味を体中で感じていました。家に戻ってきた彼に添い寝したら、冷たかった。日に焼けた色がまぶしかった。彼の身体をなでてもなでても暖かくならなかった。彼の手の形、顔の形…今でも私の目と手のひらが覚えています。

やっぱり、何日たとうと幾つ季節を越えようと目の奥に深く残っています。式もろもろの当日は、トイレで「演技してがんばらなくちゃ」と泣いたのが記憶に残っています。とにかく何もなかったように忙しくしていた気がします。ただ、いざ式がはじまると私は彼の嫁から「喪主」という呼び名に変わった。

全てが終わったあとは、呆然と日々を過ごしていました。何も食べずただぼーっとしていました。思い出したくないのに、消えない。…なぜでしょう。なぜこんなにも皆さん詳細までくつきりと記憶に残っているものなのでしょう。嬉しいことでもなんでもないのに、消してしまいたいことなのに。このようなものを悲嘆と呼ぶのでしょうか。

南田さん、私はお母さんに健太郎との連名でサクラamboを送りました。喜んでくれたかな？ 南田さんにも、お母さんにもお礼が言いたいです。お2人が産んで育ててくれたから、私達は“彼”と会えた。楽しいこといっぱい出来た。南田さん、息子さんの変わりに言います。「お母さん、ありがとう」

ありがとう、親爺たち

■ by 丸岡邦明 at 2000年5月17日(水)21時39分

まりなさんの書き込みを読んだら、このサイトをやっていてよかったなとじんとしました。

お礼と言えば、僕は僕の親の世代にお礼を言いたいことがあります。僕は生まれて以来、明日のご飯がないかもしれないなどと心配したことはありません。両親は生と死を考える勉強などしてないし、精神的自立の意味もわかりませんが、僕に住むところを与え、着せて、食べさせ、教育を受けるチャンスを与えてくれただけで、これはもうすごい贈り物をもらったと感謝しています。僕が今こうやって快適に暮らすことができ、両親には想像もできなかった新しい価値の可能性を切り開いて行けるのも、両親からの贈り物があったからこそです。

同じことは世代全体についても言えます。親の世代が、今の日本の生活の基盤を築いてくださいました。公害、学歴社会、物質至上主義などの失敗もありましたが、彼らは何もしてくれなければ、僕たちは今でも食べるだけのために人生のすべてをささげていたかもしれません。心臓病のリスクの大きい「タイプA」や、仕事を取ったら何も残らない仕事人間、スナックやカラオケで飲んで騒ぐしか楽しみがない「親父」たち、などがやや軽蔑されるような感じで扱われるのが、僕は悲しいです。この世代の女性は、人生で一番きれいで輝かしい年頃を、戦争の飢えと貧困と不衛生の中で過ごされました。

「ありがとう。あなたがたがそうやって頑張ってくれたおかげで、僕たちがこうしてられる。地球環境問題、少年犯罪、民族テロなど、問題は山積しているが、それはあなたがたの責任ではない。あなたがたは十分やってくださった。問題を解決するのは、僕たちの世代の責任です。あなたがたが積んでくれた石の上に、僕たちがどんな石を積むか、そしてそれをどう次の世代へ渡すのか、見ていてください」てなことを言いたい気がします。

はじめましては

■ by 葛葉葛 at 2000年5月18日(木)17時45分

はじめて来たのですが、コラムの中の「今、ここ」で書いてあるモモのベッポおじさんのお話し、私のはじめてモモを読んだ中学生のあの日から、ずっと私の心の支えになっていた言葉です。つまりいたとき、いらいらしたとき、あの言葉を思い出しては、前に出る勇気をもらいました。

同じようにあの言葉に引かれる人を初めて知り、何だかとても嬉しく、暖かい気持ちになりました。まだまだ全てを見る事はできていませんが、少しずつのぞきにきます。

葛葉葛さん、いらっしゃいませ。

■ by 丸岡邦明 at 2000年5月19日(金)09時13分

仲間が見つかって、私も嬉しいです。「癒しの公園」は大きいので、ベッポ爺さんのように、少しずつじっくり散歩しながら見ていただけると、嬉しいです。

名前を間違えてかくなんで…

■ by 葛葉 at 2000年5月19日(金)15時35分

すみません。よくよくみたら、名前間違っていました。葛葉が正しいです。なんでもう一つ葛がはいっちゃったのかしら？？

ありがとう

■ by 南田 at 2000年5月19日(金)21時32分

まりなさん、ありがとう。本当にうれしく思いました。そう言って頂いて、私もまりなさんのお母様も幸せ者ですよ。

LEEさんのお話を聞いていると、娘と重ねてしまいます。娘も本当にLEEさんと同じ思いを感じていたようです。また、LEEさんのお母様の気持ちも痛いほどわかるつもりです。

5人家族が今は4人になりました。このさみしさは埋めようありませんが、私は皆さんに出会えて、本当によかったと思っています。

お散歩しましょう

■ by you at 2000年5月21日(日)21時41分

「癒しの公園」

私も、今、ひろ〜い、ひろ〜い公園を、自分の心をリハビリするように、ゆっくりゆっくり、お散歩しているところだと思います… 初めは、ただ、途方にくれて公園を歩いていた…でも、今は、そう「お散歩」しているんだわ、と自分でも思っています。みんなで、ゆっくりお散歩しましょう♪ 「いいもの」が見つかるかもしれませんもの… (笑)

…

■ by まりな at 2000年5月22日(月)17時32分

昨日、クリーニング屋さんから電話がかかってきました。健太郎が倒れた直前に私がスーツを出していたのですね。ずっと取りに行ってなかったから。もう、店舗でスーツを目にただけで涙がとまらなくなりました。もしかしたら、私がこの店舗にいるときに倒れたのかもしれない。毎日見ていたスーツ。私が選んだスーツ。彼が気に入っていたスーツ。2度と着ることがなくなったスーツとYシャツ。こんな気持ちをいくつ乗り越えていくのだろう。2人家族が1人になるのはやりきれません。なんでも2人でしていたのに。1人でいることが、こんなにも辛くてしんどいなんて。なんだか、たまらない。何もやる気になれない。こうやって、ただ毎日生きて寿命を消化していくのかな。

健太郎はわたしを呼ぶとき「まりな、まりな、まりな」って必ず3回呼んでいたことを思い出しました。そのあとが「ほら、これ見てご覧」だったり「食べてご覧」だったり…1つ思い出すと2つ、2つ思い出すと3つと次々といろんなことが思い出されてもう、涙がとまらなくなります。土曜日は健太郎の誕生日です。複雑な一週間になりそうです。

お誕生日…

■ by you at 2000年5月22日(月)20時01分

土曜日ですか？まりなさん… 木曜日は、彼のお誕生日です。今度で、30回目のはずでした… 私も、今週は、心の中が、またも『ぐるぐる』になりそうです… (笑) でも、私はといえば、今日から、亢鬱薬が減量になりました。なんだか、とっても複雑な気持ちであります。

涙が止まらないです。

■ by まりな at 2000年5月24日(水)15時05分

G/Wが終わって2週間くらい落ち着いていたのですが、日曜日からまた毎日泣きばなしです。自分でも「どうしちゃったんだろう」って思うくらい涙がとまりません。仕事していても、ふっと涙がでちゃいます。夜は、お酒や薬の有無にかかわらず、大泣きモードになってしまいます。

(BUT、教訓を生かして暴れませんが…又ケガすると困るから)

「何が悲しいの？」と自分で自分に問いかけてみても答えが見つかりません。言葉に表現出来ない、やり場のない気持ちで一杯です。どうしちゃったんでしょう。わたし…

5月25日

■ by you at 2000年5月25日(木)20時25分

今日は、5月25日です。彼の誕生日です。今年で、30回目のはずでした。30回目は来なかったんだなあと思うと、あらためて、いなくなるには早すぎたことを実感します…

今日は、一日、どんなことをして過ごしたらいいか…前から考えていました。でも、英会話に行って、友達にmailして、夕飯を作って、テレビを見て…結局、いつもとなら変わらない一日でした (笑)

でも、夜になって、彼からのmailを読み返したり、いろんなこと思い出したり、少し、ぐるぐる気分が芽を出してきました… ちょっと、危ないです (笑) せめて、眠ったあと、夢でいいから「お誕生日だね」って言いたいです。だって、もう、それしか出来ないじゃないですか…

記念日

■ by 丸岡邦明 at 2000年5月27日(土)13時41分

まりなさん、今日は健太郎さんの誕生日ですね。あなたの名前を三回呼んでから、ふたりの会話が始まるというのを読んで、なんだか、まりなさんにとって健太郎さんは、「夫」「恋人」などという言葉ではとても言い尽くせない存在だったのだなと思いました。

クリーニング屋さんからの電話で、思いがけず健太郎さんの不在を生々しくつきつけられ、動揺しているのですね。大泣きモードになって、止められないのですね。何がそんなに悲しいのか自分でもわからず、連休後の落ち着きはなんだったのか、自分はどうなってしまったのか、と不安なのですね。

とまどいや不安は当然あると思いますが、大泣きしている自分のこと、嫌いですか？ 僕は時々訓練でロールプレイをやってみるのですが、健太郎さんに感情移入して健太郎さん役をやってみると、以前の大泣きのときは、「大丈夫かな。この子どうなってしまうんだろ」とハラハラしましたが、今の大泣きを「天国」から見ていると、嬉しいような、いとおしいような感情があって「ありがとう。僕のためにそんなに泣いてくれて」と言葉をかけなくなってしまう。

まりなさんは周囲に対して鎧で身を固めるようなところがあって、またその鎧の苦痛を無理やり封じ込めるようなところがあって、以前はそれがまりなさんを身体的、精神的に傷つけることを心配していました。そして、連休後の落ち着きの書き込みを読んだ後は、今度はそれが新しい鎧にならないかを心配していました。しかし、思いがけぬスーツの出現でまた「ちゃんと」大泣きできる、そしてそれをごまかさずにここに書き込んでくださったということで、僕としてはある意味で安心しているところです。もっと言えば、ほめてあげたいような気がします。

理不尽…

■ by you at 2000年5月29日(月)21時38分

保存しておいた、彼と私のmailのやりとりを見ているうちに、あの日の事を少しづつ思い出してきました。

あの日は、（彼が多分読む事のなかった）私の最後のmailはNetscapeで、送信した。いつもは、Outlookだったのに。いつもと違う事をしたから、彼に読んでもらえなかったんだ。あの日は、ゴミの日じゃなかったのにゴミを出してしまったから、いけないことをしたから、彼に会えなくなったんだ。いつもは、守っていたのに。あの日は、いつもは食べない「まるごとバナナ」なんて食べたから、変わったことをしたから、大変な事になったんだ。あの日は、毎日ぎりぎりに出勤していた私が、早く出かけたから、いつもはしないことをしたから、とても大変な事が起きたんだ。

変わった事をすると、「どうしたの？ そんなこととして雪が降るよ！」とか、珍しい事が起きるって、ばかにして言ったりするじゃないですか？ 私が、あの日、あまりにもいつもと違った行動をとったから、あんな事が起きたんだ。あの日の行動を、後悔してやみません。涙が、出てしまいます。こんな

考え、理不尽ですよ…私は、おかしくなってしまったのでしょうか？

みなさんありがとう

■ by まりな at 2000年5月30日(火)13時38分

お誕生日、ありがとう。いろんな人に支えられたこの日を迎えられたことを感謝します。きっと、私の中で健太郎が私とともに時を重ねていくのだともいいます。

ドラえもんがいたらな…

■ by まりな at 2000年6月1日(木)13時29分

ドラえもんがいたらな。タケコプターはいらない。「どこでもドア」でKENのところに行けるのに。彼の好きなものを一杯つくって持っていく。帰って来なくてもいい。シャネルもお鮨もお肉も何も未練はない。KENが「しつこい」と言われるまでひっついて離れない。何の見栄も虚勢もない世界で生きていける。

今、彼が生きていたらブームはきっと家庭菜園だな。去年と同様ハーブとトマト、なす、きゅうりetc… それらの成長に一喜一憂していたことでしょう。

世の中でどの位の割合で「悲しみ」を経験する人がいるのでしょうか。1000分の1？1500分の1？1000分の1ということはないですね。宝くじならともかく、どうしてその確率に当たってしまったのでしょうか。結婚して家庭を築くことは、ごく平凡で誰もが実現していることなのに。やっぱり、「幸せになれない人、幸せになっちゃいけない人、幸せを逃す人」が存在するのかもしれない。

はじめまして

■ by ちりん at 2000年6月2日(金)00時27分

ネット上をさまよっていて、こちらのサイトにたどり着きました。今日、2歳の息子の腫瘍が悪性であると知らされたところです。これから親としてどうしていくべきなのか。上の娘ふたりの生活もあるし、途方にくらえています。病気の知識も、薬の知識もなく、ただただお医者さんにまかせるしかなく。今後、アドバイスをいただいてもいいですか？誰かに助けてもらいたいのです。でもあまりに身近な人ではダメなのです。今は栃木にお住まいですか？

息子が入院するのは、壬生の独協医大です。それではまた。

衣替え

■ by 丸岡邦明 at 2000年6月2日(金)11時45分

■youさん

いつもと違ったことをしたから、彼が亡くなってしまったような気がしてしかたないのですね。

この世の中は、ことがらの世界と気持ちの世界との二重構造になっていて、どちらも現実です。

ことがらの世界から見ると、いつもと違ったことをやったことと彼の死との間に因果関係がないのは明らかですが、気持ちの世界から見ると、今youさんは「いつもと違ったことをしたから、彼が亡くなってしまった」と感じておられるのだと思います。

気持ちの世界があるということ、そしてそれがことがらの世界とは違う動き方をするということが理解されていないために、ついことがらの世界の尺度で「そんな馬鹿なことを考えてはいけない」と他人に言われて傷ついたり、自分でそう考えて自分を追い込んだりすることがあります。

今youさんの気持ちの世界で起こっている現実を認めてあげましょう。少なくともぼくは無理ないと思います。同じような経験がたくさんありますから。

■まりなさん

どこでもドアで健太郎さんのところに行けたらいいでしょうね。なんて素敵体験でしょう。ぼくもそんな空想いっぱいしました。

光と安らぎの花園で、気が済むまでたっぷり遊んで、たっぷり甘えたら、また帰って来てほしいですね。まりなさんが帰って来られなかったら、ぼくは淋しいです。

■ちりんさん

一夜明けて、どんな朝を迎えられたでしょうか。外はこんなにいいお天気なのに…、心中お察するに余りあります。

私の闘病体験から十年以上経過し、医学も小児癌を取り巻く環境も随分変わりました。

今はインターネットもあるので、病気・治療などの知識で私がお役に立てることはないと思いますが、辛さ、不安、時には怒りに耐えきれなくなったら、いつでもお越しく下さい。すぐにレスを書けなかったり、あるいは全く返せない場合もあり

ますが、新着書き込みのチェックは毎日しているので、必ず読ませていただいています。

■「未来からの贈り物」全体の背景色を変えてみました。開設当時は前の色が一番ぼくの気持ちにぴったしていたのですが、少し前から抹茶色の背景に違和感を覚えるようになっていました。いろいろ試してみて、この色が今のぼくにはいちばんピッタリ来るようです。

閃いた！！

■ by まりな at 2000年6月2日(金)19時43分

みなさん、こんにちわ。

丸岡さん、なんだか閃いてしまいました。もしかしたら、徒然と書いている思いを持つことって自然な感情なのですか？先日の書き込みで「大泣きしてくれて安心した」って書いてくれましたよね。大泣きが出来るということは、感情があるということですか？辛いときは辛くなっていいのですか？悲しいときは悲しんでいいのですか？もしかしたら、この現実から逃げることは出来ないのだから受け入れる方法が「大泣き」だったり落ち込みだったり、現実逃避だったりするのでしょうか。そこに留まっていることは良くないけれど、元気になったり落ち込んだりの繰り返しは普通のことなのですか？これからもそれを繰り返して、生きていくのかな。強くなれるのかな？社会に不適格にならない個人レベルの感情ならば、表現しても良いと言うことなののでしょうか。

うーん。閃いたわりには書いているうちによく解らなくなってきた。でも過去の自分を含めみんなの書き込みを読んでいたら、落ち込んだあとは必ず少し立ち直ってる…そんな気がしました。

個人個人でもっている「悲しみ」の状況は違うけれど、表現することで楽になれる部分がある。

私は子供もいないから、お母さんの部分のちりんさんの気持ちは解らない。医師でもないから病気のことは解らない。だけど、ちりんさんの書き込みを読んで、「悲しみ」は伝わってきます。ココロがきゅんします。大人が入院しても心細いの小さなお子さんだったらどんなに心細いだろう。見守る家族もどんなにか心細いだろう。病院の雰囲気、お医者様と話するとき、病院の匂い、病院から家へ帰るときの気持ち。それは、すごく解ります。経験したから？

なんだか、頭が混乱していますが、人間ってそういうものなのですか？100%共通し共有することはなくても、何%かを共有、共感することが出来るもの？1人じゃないのかなあ。

だめだ、混乱中。仕事に戻ります。

まりなさん、いいところに気がつきましたね

■ by 丸岡邦明 at 2000年6月3日(土)18時50分

「徒然と書いている思いを持つことって自然な感情なのですか？」Yes

「大泣きが出来るということは、感情があるということなので自然に現実に向かい合っているということですか？」Yes

「辛いときは辛くなっていいのですか？」Yes

「悲しいときは悲しんでいいのですか？」Yes

「そこに留まっていることは良くないけれど」No (後述)

「元気になったり落ち込んだりの繰り返しは普通のことなのですか？」Yes

「社会に不適格にならない個人レベルの感情ならば、表現しても良いと言うことなのでしょうか」Yes

閃いた瞬間はよかったと思いますが、書いているうちにわからなくなったとすれば、それは考えてしまった(=「事柄の世界」に戻った)からだと思います。まりなさんが閃いたことを文章にすれば上のとおりですが、これは「気持ちの世界」に属するので、言葉で表現して、「こういうことです」「ああそうですか、わかりました」ということにはならないのです。ある体験を続けて、ある時閃くように会得できるものです。

閃いた瞬間、どんな感じがしていましたか。考えなくて、「感じ」だけを、言葉にしないで思い出してください。そして、その「感じ」をよく覚えておいてください。その「感じ」が非常に重要です。今度大泣きする時、落ち込んだ時、逆に嬉しくなった時、そういう感情が大きく動いた時に、閃いた時の「感じ」を思いだし、今起こっている感じと比べます。今起こっている感じが閃いた時の「感じ」と同じだったら、「ああ、これこれ」と落ち着けると思うので、「ああ、今回もあの感じになった」ということを、また覚えて起きます。これを繰り返すことで、少しずつ自分のありのままの感情を受け入れることができるようになります。

「気持ちの世界」のことを、「事柄の世界」の道具である言語で表すと、このようになってしま

い、体験したことのない人にはなんのことやらわからないかもしれません。でもまりなさんは、初めてその体験をなさったようです。「気持ちの世界」を意識化する感情モニタリングという訓練があり、これをやるとよくわかるようになります。(なんだか、まりなさんに感情モニタリングを教えたくなくて来たな)

「そこに留まっていることは良くないけれど」No 一般的に言えば確かに「良くない」のですが、当事者であるまりなさんが「ここに留まるべきでない」と考えると、自分への「実行不可能な要求」(下記(1))になってしまい、動揺が収まらなくなったり、増幅されたりする恐れがあります。まりなさんは、好きなだけそこに留まっていいのです。留まり続ければ、そのうち自然に浮かび上がって行きます。

このあたりの理論的なことを、「癒しの公園」の下記のセッションに書いているので、読んでみてください。

(1)<http://www02.u-page.so-net.ne.jp/sb3/k-maruok/heal01-12.html#area2/emotion>

(2)<http://www02.u-page.so-net.ne.jp/sb3/k-maruok/heal01-12.html#area7/d-syndrome%20baby>

(3)<http://www02.u-page.so-net.ne.jp/sb3/k-maruok/heal26-28.html#area28/%20退治された目覚まし時計> から

<http://www02.u-page.so-net.ne.jp/sb3/k-maruok/heal44-61.html#area47/%20手放していいとき> まで

帰り道

■ by まりな at 2000年6月7日(水)15時49分

父の病院に行くといろんな感情で入り乱れます。意識がなく闘っている患者さん、意識はあるけれど身体の不自由な患者さん良好へ向かっている患者さん、健太郎と同じ病気で生還した患者さん…そして、寝返りさえもできず呼吸と瞬きしか可能でない父。

…そして、いなくなってしまった健太郎。

…そして、お見舞いにきた生まれて何ヶ月かの赤ちゃん。

不思議な光景です。いったい、どこでどんな線引きがされているのか。何が支配し管理しているのか。何が違うのか。e t c…考えてしまいます。

頭の中がめちゃくちゃになります。気持ちの行き場がなくなります。正直、看病にあけくれている方々にさえ嫉妬を覚えます。私も、側について看病してあげたかった。病院の帰りは、まっすぐ家に帰ることができません。先日も、下北沢で電車を下車し歩いて帰る途中、J A Z Z B A Rを発見。ボーッと蝋燭の火をみながら考えながら、頭の混乱をさまして友達にT E Lしました。「寂しいよお」って言葉にしてみました。「知ってるよ。甘えなきゃ甘えれば」だって。いつもの調子のいつもの会話だけど、「言葉で表現」したらなんだかいつもよりココロが違って感じました。限度を踏まえて、少し友達に甘えてみるのもいいのかも…と発見できました。

先週の金曜日、またまた大泣きしたとき、丸岡さんの言葉を思い出しました。そうしたら大泣きはしているものの、いつものドロドロじゃなくスーとした感じがしました。

「色」

■ by you at 2000年6月9日(金)14時15分

背景の色が変わったんですね。とてもきれいな色です… 私の心の中は、一体どんな色なのでしょう… きっと、いろんな色が混じり合っているのかなあ…？ 混じり合っても、きれいな色になっていればいいんだけど…

アドバイスください

■ by のび at 2000年6月11日(日)21時47分

私は奈良県で小児科の医師をしています。今私の受け持ち患者で横紋筋肉腫の再発が見つかった9才の女の子がいます。化学療法の効果はあまり望めず今後は緩和医療が中心になっていくものと思われまます。これから両親を含め彼女への対応をどのようにしていけばいいのか、本当に悩んでいます。

彼女に告知すべきなのでしょう。彼女と死について語り合うべきなのでしょう。両親の精神的動揺をどのようにサポートしていけばよいのでしょうか。

残念ながら私にはまだほとんど経験がなく、話すべき言葉もなかなか上手く見いだせずにいます。何とかしたいくて検索していたところこのホームページを見つけみなさんのアドバイスをいただければと思い投稿することにしました。みなさんの思ったままのことを教えていただければと思います。

よろしくお願いいたします。

難しい質問です

■ by 丸岡邦明 at 2000年6月14日(水)18時22分

のびさん、初めての末期患者さんに悩んでおられるんですね。

アドバイスをとのことですが、ご質問は非常にデリケートな問題なので、たとえば「できるだけ患者さんのそばにいたい方がいい」という文章ひとつとっても、話し手と受け手とが違った解釈をするために、言葉は飛び交って双方ともコミュニケーションしたつもりになったが、現実には話し手から受け手へは何も伝わらなかった、ということがしばしば起こります。

面談に比べて、このような文章でのコミュニケーションでは、その危険がいっそう大きくなります。私としては、時間をかける以上、お答えしたことができるだけ役に立ってほしいので、そのような危険をできるだけ避けたいと思っています。

ご質問を読んでみて、どういう問題でどのように困っておられて、何を望んでおられるのかが、私にはいまひとつピンと来ませんでした。特に、のびさんの気持ちメッセージがよく感じ取れませんでした（気持ちメッセージについては、「未来からの贈り物」>「癒しの公園」>「パンツスーツかスカートか」あたりをご参照ください）。

プライバシーなど事柄の情報を詳しく教えていただく必要はありませんが、たとえば、再発の診断が確定した時どんなお気持ちだったか、その女の子にどんな感情を持っておられるのか、家族に対してはどんな感情を持っておられるのか、今後の経過を想像した時どんなお気持ちか、ご自分にどんな期待を持っておられるのか、というようなことを率直に教えていただければ、いくらかピンポイントに近いやりとりができるのではないかと思います。

化学療法が始まりました。

■ by ちりん at 2000年6月14日(水)23時07分

先日は、わたしの初めての書きこみにも真摯にお答えいただき本当にありがとうございました。

今週火曜日より化学療法が始まりました。今日で2日目。食欲がずっと落ちてしまいましたが、見た目にはまだまだ元気です。小児ガンの中でも非常に珍しいものらしく、先生も手探りで化学療

法となっているようです。予後も大変悪く、生存率30パーセントと言われました。が、わたしも精神的にはだいぶ持ちなおしてきててよっしゃ、それじゃあ30パーセントに入ってやろうじゃないのさ、ってなところですよ(^_^)。

インターネットのおかげで、本当に様々な情報を得ることができています。わたしが落ち着くことができていながらも、わたしの知識はまだまだほんのわずかではありますが、全くの「無知」ではないからだと思っています。けれど、これから息子の体内がどのように変化してしまうのか、副作用が非常に心配ではありますが…。

それではまた。

>のびさん

お医者さんもやっぱり悩むんですね。すごく人間的な部分で悩んでいらっしゃってて、こんな言い方は失礼かもしれませんが、同じような病児をもつ母として、少しほっとしました。

少し整理してみました

■ by のび at 2000年6月16日(金)23時31分

早速のご回答ありがとうございます。

漠然とした質問になってしまったのは、自分自身がまだ彼女に対して問題点が整理できていなかったからなのかもしれません。ご指摘いただいた後自分でもう一度考え直してみました。

今回私は初めて彼女の主治医となったわけですが、これまでに長い治療歴があります。原発巣の手術に始まり頻回の化学療法、そして放射線療法。それはまるで現代の医学と病気とのいたちごっこのようなでした。そして今回ついに全身（肺・肝臓・骨）への転移が見つかり入院となりました。予後は厳しいものになることは明らかでした。

初めて彼女をみたときは明るい色の服がよく似合う笑顔のすてきな女の子だなと思いました。とても食欲不振や全身倦怠感、痛みに耐えているようには見えませんでした。そして「なんとしてでも彼女を救ってあげたい」と思いました。医療者としては当然のことと思います。そして多くの文献を検索して今の彼女の状態にもっともよく効くであろう化学療法のメニューを探し出し治療を開始することにしたのです。

今は治療を始めたばかりなのでその効果は何ともいえず、彼女にも家族にも前向きなことしかいえません。ただ今回アドバイスを求めたのは近いうちに治療に行き詰まり、命を長らえさせることよ

りも命の質を考えてあげなければならないときが来ると予想できるからなのです。その時自分は彼女になにを伝えるべきなのだろうか。いままで成人のターミナルケアは何度か経験があり、ともに人生を振り返りその方にとっての命の意味、残される家族にとってのその方の存在の意義などゆっくりと話す機会があり、教えられることが多くありました。しかし子どもには、その子には「死ぬこと」でどんな風に話せばいいのだろうか、話すべきなのだろうか。死ぬべきでない子どもが死を迎えることについて家族にはどのように受け入れをさせてあげればいいのか。たくさん苦しんだ分、せめて人生の最後だけでも生きててよかったと思ってもらえるような終末を迎えさせてあげたいのです。経験のない自分は一人ではなかなか解決を見いだせそうありません。その時に備えて準備をしておかないと、いざというとき彼女に安らぎを与えてあげることができないのではないかと思うのです。そこで治療を受けられるみなさんの率直な意見を聞かせていただければと思ったのです。

まだ漠然としたままですが何となくわかっていただけたでしょうか。

またこれからいろいろ悩むことが出てくると思いますが、その都度ご相談させていただくことにします。

長くなって申し訳ありませんでした。

のびさん、丁寧に整理してくださってありがとうございます

■ by 丸岡邦明 at 2000年6月18日(日)15時37分

「アドバイスください」の時は、10メートルくらい離れた所からレースの衝立ごしにお話を伺っているような感じでしたが、今度は2メートルくらいの距離で顔を見ながらお聞きしているようで、よくわかります。

「なんとしてでも助けてあげたい」というお気持ち、予期される末期に、自分はこの子に何をしただけられるだろうという焦り、無力感、悲しみのようなものが伝わってきて、じんとしました。なんとかお役に立てないものかという気持ちになりました。

「ひとすじのねがい」に書かなかったことで、今思い出したことがあります。1987年7月9日未明、長男が死んだあと、死後の処置を待つか何かで私が廊下に出ていると、病院事務のA課長がやってきて、涙で顔をぐしゃぐしゃにしながら、「すいま

せん、すいません」と何度も私に謝りました。助けられなかった非力を詫びておられたのだと思います。

A課長は、治療・看護の表舞台に出ることはありませんが、本来空調の止まる時間帯にも長男の病室だけは空調を入れ続けるなど、少しでも快適に過ごせるよう、ありとあらゆる努力を舞台裏でやってくださっていたのでした。「それだけやったのに、助けられなかった」…A課長は悔しかったのだと思います。

その悔しさをそのままに、手の甲で涙を何度も何度もぬぐいながら、A課長は「すいません、すいません」と頭を下げ続けました。そのとき、私はどんなに慰められ、勇気づけられたかわかりません。

開業医のB先生は、長男とも面識があり、長男の病気を知って心を痛めてくださっていました。B先生は自宅療養の時、いろいろよくしてくださいました。

ある診察の時、B先生が自宅でできる療養のアイデアを妻に提案してくださいましたが、手数のかかるアイデアだったので、精神的にも体力的にもぎりぎりの生活をしていた妻は「そこまでできません」と答えました。するとB先生は「努力が足りない」と妻を叱ったそうです。妻はこれにいたく傷ついたらしく、悔しそうに泣きながら帰って来ました。

のびさん、丁寧に整理してくださってありがとうございます(続き)

■ by 丸岡邦明 at 2000年6月18日(日)15時36分

良くない予後が予想される患者さんや家族を前にすると、いたたまれなさ、悲しみ、無力感、自分の非力への苛立ち、悔しさ、不安、恐怖、などさまざまな否定的感情が生じます。ここまでは誰でも同じです。そこで、自分の中に生じた否定的感情をありのままに受け入れ、持ち続けるか、それとも、自分で持たずにすぐ何かにすりかえるかで、勇気づけるか傷つけるかが、分かれるように思います。

(すりかえ→cf.「癒しの公園」>「悲惨なのは何」)

A課長は、自分の否定的感情をなりふりかまわずひっかぶっていました。B先生は、医師でありながらこれといって有効な治療をしてあげられない苛立ちを認めたくなくて、妻への苛立ちにすりかえたようです。

では具体的にどうすればいいのかというと、まず第一は、自分の感情を意識化してみます(cf.「癒しの公園」>「赤ちゃんに異常が」)。そして、何か言ったりやったりする際に、今感じている感情に忠実に行う、言い換えれば、ありのままの自分を離れないようにします(cf.ロジャース式カウンセリングの「自己一致」)。

ただ、無条件に感情のおもむくままにしゃべったり、行動していいというわけではありません。私の中に生じた感情を私が嫌がっていたら、行動を先延ばしにしたり、その場を離れたり、何もしないようにします。私の中に生じた感情を受け入れることができたなら、それに忠実に行動します(沈黙や、何もしないという行動を含めて)。

こういうことをきちんとやらないで、「子どもに告知すべきかどうか」などをいくら議論しても、全く意味がないと思います。その瞬間にこういうことがきちんとできていれば、「告知すべきかどうか」は自ずと答えが出ると思います。

「アドバイスください」の中で、のびさんは人間として悩んでいる様子を率直に書いてくださいました。これは、ある意味で、医師としてはかつよくないことです。にもかかわらず、それがちりんさんを慰めているのです(cf.上記「化学療法が始まりました」)。

ここに既に小さな成功体験があります。小さなことから始めて、成功体験や失敗体験を少しずつ重ねていかれたらいいと思います。その女の子は、のび先生に出会えて良かった、と僕は思っています。

那須高原を歩いて

■ by 丸岡邦明 at 2000年6月18日(日)16時30分

■まりなさん

ジャズバーから友人になさった電話はいい体験でしたね。今回は成功でした。失敗することもあるかもしれませんが、そうやって今までと違うやりかたをいろいろ試してみて、ちょうどいい距離がわかってくると思います。ひとつ成長しましたね。

■ちりんさん

少し落ち着いたのですね。本当に情報があるというのはありがたいものです。

30%の希望はあるわけだし、とりたてて今苦しい症状があるわけではないでしょうから、今与えられている生活を楽しむゆとりを少し取り戻されたようで、よかったなと思っています。

慢性の周期的鬱は僕の持病ですが、ここ一、二年は、それに加えて不安神経症（理由もなく不安になる）とワーカホリック（仕事をしていないと不安）に悩まされています。

梅雨入り直前の日曜日（今日ではありません）、偶然ぱかんと時間が空いたので、一人で車を運転して那須高原に行き、新緑の中を小一時間ほど歩いて来ました。これだけまとまった時間を自分だけのために使ったのは、何ヶ月ぶりでした。天候と偶然が重なった神様からの贈り物のような気がしました。同時にそれをちゃんと受け取れた自分を誉めてあげたいとも思います。

というわけで、苦しくはあっても、僕は幸せだし、生まれてきてよかったと思っています。

明日から始めてみます

■ by のび at 2000年6月18日(日)22時34分

以前私は70才の肺ガン末期の患者さんの主治医となったことがあります。ひどい咳の中で苦しみもたえ、助けてほしいと訴えられました。現代の医学ではもう太刀打ちすることができず、ベットサイドで私はその方に対して話すべき言葉を見いだせず、一時つらい思いをしました。しかしある時私は思い直し、話すことがなくても、毎日少しでも長くベットサイドにいき彼女の訴えを「聞く」ことを始めました。偉そうかもしれませんが、残された彼女の人生を任されたような気持ちになったのです。その時いつも思っていたのは、自分の気持ちに正直に真正面から彼女のすべてと向かい合うということでした。

丸岡さんのアドバイスを読んでいて、その時のことを思い出しました。子どもだからといって特別扱いをするのではなく、恐れることなく一人の人間として彼女と向かい合おうと思いました。彼女が発する信号をいつでもキャッチしてきつちりと返してあげることができるよう、心を研ぎ澄ましておかねばとも思いました。そうすることが家族の心の癒しにも繋がるのでしょうか。

明日からベットサイドに腰を下ろすことから始めようと思います。また行き詰まったり失敗することがあるとは思いますが、いろいろと教えてください。よろしくお願いいたします。

ちなみにその肺ガンの方は私に言葉ではなかなか表現できない様々なことを教えてくださり、家族の方に見守られて感動的な最後迎えられました。

梅雨の晴れ間

■ by まりな at 2000年6月20日(火)18時45分

梅雨だというのに、まるで夏のような暑い1日でした。ほんとうに、時間と季節が流れていることを実感します。

のびさんと、丸岡さんのやりとりを拝見させてもらいました。難しいことは良くわかりませんが、患者やその家族は職業として医療に携わっている医師よりも、なおかつ「人として」携わっている医師の方が安心します。私は、この2タイプの医師と10日間の救急救命で出会いました。どちらも一生忘れられません。主治医は後者のタイプでした。食い下がる私に解りやすく面倒がらずに説明してくださったことから始まり、真っ赤になって汗だくになって心臓マッサージをしてくれた姿。「奥さんごめん」と流してくれた涙。わざわざ病院から見送ってくれた姿。忘れられません。ただし、急変のときに対応したのが前者のタイプであり、この時主治医が不在でなかったら…と思う気持ちも捨てられません。

医師にとっては、日常茶飯事の事でも「死」は家族にとっては一生に残るたった1つの深い出来事です。少しでものびさんのような医師が多くいてくれることを願います。

梅雨はつづきます。

■ by まりな at 2000年6月28日(水)17時29分

この雨と、時々見せる熱い太陽のおかげで「幸せの木」はすくすく育っています。以前健太郎が植え替えた1番おおきなものを「父の日」にお父さんにあげました。…それとその気になって種をまいた、バジルがだんだん雑草の姿からバジルらしくなってきました。ただし、ミントとカモミールはまだ、雑草状態です。

夏が近づいてきたせいか、それとも仕事がうまくいってなくて逃げ込んでいるのか、あまり良くありません。病院以外でパニックを起こしてしまいました。怖かった。すごく怖かったので、精神科に行きました。なんてことない、お薬をくれて「うつですね」と言われたただけでした。そんなもんなのでしょうか。いつもの内科の先生のほうがいいな。

2人の共通の長いおつきあいをしている山田さんが来てくれました。ごはんを食べていたら、もう先に泣いちゃうんだもん。家でビデオを見てい

たら2人して爆泣きしてしまいました。山田さんはKENがいなくなってから、すぐ泣くようになりました。KENの分も、私を心配してくれるようになりました。お店をやっているの、だれか知らない人がくると目をキラキラさせて若かった2人の話をして、そして泣いちゃいます。家族同士のつきあいだったので奥さんもとても気を使ってくださいます。うれしいけど、私より先になかれちゃうと私は泣け無いじゃない。……っていつも文句を言っています。

去年の今週末は最後の親孝行になってしまったけど、友人親子と8人で湯沢に行きました。残念なことに、友人のお父様も亡くなったのでほんとに両家最後の親孝行でした。

去年の今日はサイパンに行くので毎日ウキウキしていたのが、嘘みたい。まさか、去年の今日の私はこんなことが自分に起こるなんて地球がひっくり返っても思いはしなかったでしょう。どうしてなんだろう。なぜなんだろう。どうしたらいいんだろう。

明日は、晴れですよ♪（予報では…）

■ by you at 2000年6月28日(水)20時53分

まりなさん、お久しぶりです。書き込みするのは、久しぶりです。なんだか、自分のいろんな気持ちがまとまらなくて…

私の診てもらっている精神科のDr.は、よく話を聞いてくれて、そして、いろんな話を聞かせてくれます。「鬱」のことについての話はもちろんのこと、その他、自分の若い頃の話（年輩のDr.です）とかetc…

患者と医者は、特に精神科では、相性というのものもあるのかなあ…と感じます。私は、普段から、あまり親しくない人とか信頼関係ができていない人には、自分のことを話すということはあまりしませんでした。そんな私が、今のDr.に半年以上続けて話を聞いてもらっているということは相性が良かったのだと思います。いくら、Dr.とはいっても、話したくない人には話さなかっただろうと思うからです。

YOUさんの天気予報あたる！！

■ by まりな at 2000年6月29日(木)13時44分

YOUさん、お久しぶりです。なんか、元気そうで何よりです。私と云えば、5月はなんとかすばらしく元気だったんだけど、6月の中くらいからかなあ、「だめじゃあ……」仕事に対しても何に対しても、意味がみつからずやる気がでてこない。だるくて仕方ない。

「怠け病」になったのかな。先日の病院で食事ができるようになったのも薬のおかげだと言われちゃったわけだ。自分で進歩したんじゃないのだねえ。がっかり。

なんか、頭がおかしくなってきたみたいよ。日付や曜日の感覚もないし、計算も出来ない。「おまえは”巨人の星”の頑固オヤジかあ！！」と思うくらいどんなに誘われても恒例のお布団虫。「だったら、掃除か洗濯ぐらいしろお！！」と思っても今度はダンゴ虫状態。家にいても、またばかみたいに泣いてばかり。お陰様で泣きぼくろに毒が回って腫れてきてすごいブス。誰とも話したくない、会社でも…まるで何も役に立たない置物状態。「はれもの」とよばれますけどね。携帯なっても、着信見てでないし…「おまえなんて、世の中の嫌われ者じゃあ…」って感じでしょう。

TVでアントニオ猪木見て、泣いてしまう人なんてきっと世の中にいませんね。松田優作のビデオばかり見て姿を追いかけている人もいない。(KEN自称松田優作だった。まあ少しは似てたかな？若いときは…)植木みて泣く人もいないでしょう。ましてキャベジン見て泣くなんて。「おまえは、アホか」って感じでしょう。

これで、ちゃんと7月、8月と乗り切れるのだろうか。どうせなら、思い切り壊れちゃえばいいのにな。そしたら何も感じなくてすむのに。頭痛いしなあ。また、発作起こるのかな。もうピーポー乗るの怖いし。群発性頭痛という持病があるのです。痛いのですよ。これがものすごく。1人で夜中に起こったら最悪だな。怖いことばかりです。

そういう時に頼る人がいないなんて…

■ by 丸岡邦明 at 2000年7月1日(土)18時17分

…不安ですね。

今のまりなさんの状態は、僕が鬱になった時とよく似ています。まりなさんの方がはるかに重症ですが。日付や曜日の感覚はありましたが、計算ができない、簡単な仕事ができない、簡単な判断ができない、という状態でした。お布団虫、ダンゴ虫もそうでした。

これはもう一時的な病気の状態だから仕方ないでしょうね。重症のインフルエンザにかかったようなもので、安静にして薬を飲むとよくなって来るようです。悲嘆の仕事に薬はありませんが(だから「自分で進歩する」しかありませんが)、病気には薬が効きます。ろくに話を聞いてくれない精神科医というのも困ったものですが、金を取る以上、薬の処方してくれますから、副作用(眠気、倦怠感、喉の渇きなど)と効果とのバランスから、まりなさんに一番合う薬を探してみてもいいかと思います。

心のバッテリーが放電しきってしまい、充電が追いつかない状態ですから、とにかくパワーの消費をうんと節約して、充電されるまで待つことです。なにごとに、気のすすまないことを無理にやらないようにしましょう。やらないでいるうちに、充電ができれば、退屈したりウズウズしてきたりして、自然とやりたくなってきます。三年くらい布団で寝たことがないという強者もおられます。

それにしても心細いですね。まりなさんがゆっくり休めるには、どうしたらいいんでしょうね。こ

んな時こそ健太郎さんがいてくださったらいいのに、と思ってしまうす。

のびさんと子どもたちのために

■ by 丸岡邦明 at 2000年7月8日(土)16時55分

僕も涙が出ました。「つい涙がこぼれてしまう」というお気持ちよくわかります。普通の病気のように治してあげられない無力さなど、本当に辛いですね。必ず治るならまだしも、治るかどうかかわからないのに、針を刺したり、自分の治療行為の結果として髪が抜けたり、食欲をなくしたり、熱を出して苦しんだりする子を見ていると、「こんなことしかできなくて申し訳ない」という気持ちになるかもしれません。のび先生が、そういう辛さや、時には喜びなどをいっぱいかかえておられることに対して、なんだか涙が出てきてしまいます。

その子と遊んであげたりして、のびさんが関わりを深めるほど、その子のために使う時間が長くなるほど、辛さは増すと思います。辛さが限度を越えてのびさんの精神的健康を損ねないように、適切なストレス・マネジメントは必要でしょうが、のびさんがその子に5分よけいに時間をかけ、5分よけいに辛くなったら、それだけその子にとっては勇気づけになると思います。リアルタイムでそうならないかもしれませんが、必ずどこかに貯金されて行って、いつか、ここという大事な時に生きるはずです。

のびさんが下のメッセージを書いておられる頃、僕は実はNHK-TVで「トップ・ランナー」を見ていました。DA PUMPが取り上げられていました。最後に「将来の夢は？」と聞かれて、ほかのメンバーが皆音楽など仕事の夢を語っているのに、SHINOBU君（20歳）は、あろうことか、「大金持ちになって、自分の船に乗っていたい」と言ったのでした。彼は船が好きで、ラジコンの船をいくつも持っているそうです。沖縄の海で遊んでいた少年がそのまま大きくなったみたいな、SHINOBU君のあまりのかわいさ、すなおさに僕は非常に心が動いて、なぜだか涙が後から後から出てとまらなくなっていました。長男が生きていれば、もうすぐ18歳になります。

【ストレス・マネジメントについて】

死別体験者のグループ・カウンセリングの集まりのあと、私は気の合うスタッフと一緒に、軽くアルコールも交えておしゃべりをします。参加者と一緒に「二次会」に行くスタッフもありますが、私は集まりの司会で、自分の感情の動き、場の動きを丁寧に拾いながら、流れに任せるか、支持的に反応するか、否定的に反応するか、強制的にストッ

プをかけるか、わざと別の話題を持ち出すか、休憩をはさむか、などの判断を（外見では何もしていないように見えますが）しているので、終わると、二次会まで参加者と一緒に過ごすエネルギーはほとんど残っていません。そこで、スタッフだけで言いたい放題おしゃべりをして、発散します。こうすることで、ストレスを翌日に持ち越さないようにしています。

夏

■ by まりな at 2000年7月14日(金)11時53分

夏ですね。刺すような日差しとアスファルトから照り返す熱気が、あの日を思い出させます。街は開放感にあふれていて、何やらと通り過ぎる人の顔も笑顔が多いような気がします。この場から逃げてしまいたい衝動にかられます。逃げてても現実からは逃れられないのに。

なぜ、こんなにも悲しいのだろう。なぜ、こんなにも苦しいのだろう。いくら月日が流れたと言っても、変わらない。1周忌の準備をしながらも、なんでこんなことしているのだろうと疑問にかられる。本当だったら、去年と同様海の日を利用してサイパンへ行っていたことでしょう。また、わいわいと楽しい時間を過ごしていたはずなのに。この差はいったい何なのだろう。考えもしなかった現実、想像も出来なかった現実。いったい何が、狂ったんだろう。いったいなぜ、狂ったんだろう。何がいけなかったんだろう。いったい何が起こったんだろう。やっと安心した幸せの中でただ一生懸命すごしてきただけなのに。楽しかった旅行のあとにまさか、天と地がひっくり返るなんて。なぜ、こんなにも涙がでるのだろう。ビデオの中の健太郎は思い切り笑っている。ビデオの中の私も思い切り笑っている。

8月から…

■ by you at 2000年7月24日(月)09時32分

梅雨も明けて、「夏」ですね。まりなさん、どうしていますか？一年たって、また、つらいときですね… なにも助けてあげられないけど、ここで話しするぐらいはできますから…

私事ですが、8月から復職することにしました。今までは、「現実逃避」という感じも少しあって、なんとか元気になってきました。職場に戻ったら… 不安、心配は山のようにです。『彼』と一緒に働いた

場所、一緒にした仕事…現実が目の前に現れます…

どうなることでしょう…???

でも、もし戻ってダメだったら、その時はその時…という気持ちで、「勇気」を出して、戻ってみようと思っています。

完了

■ by まりな at 2000年8月4日(金)10時29分

猛暑ですね。夏ってこんなに暑かったでしたっけ？皆さん、夏バテしていませんか？私はバテバテです

苦しい1年が完了しました。無事一周忌も執り行えました。口コミにもかかわらず大勢の友人が集まってくれました。集まってくれた友人1人1人が思い出に繋がりました。それが安心感でもあり、寂しさでもあり複雑な感じでした。

彼がいなくなったとき「1人ぼちになっちゃった」って気持ちが強かったのですがこうして見えないところで沢山の友人に支えられていたのだな、と感謝の気持ちを感じました。悩んだけど、健太郎のためにも自分のためにも区切りとしてやって良かったと思っています。

両親や親族は、「東京に出さなきゃ良かった」とか悲しみに押しつぶされています。年齢や環境がちがうので、仕方ないことだとは思いますが「僕たちは一生悲しいけどまりなさんは若いから…」と言われるのは辛いです。悲しみを比べ合ってもしかたないのに。みんな悲しいのに…寂しいです。

でも、いつの間にか、食べれるようにもなって眠れるようにもなりました。生きているからです。1年目は完了したから、2年目のスタートです。2年目の目標は、仕事なり生活なり彼の分まで「生きていくこと」だと思いました。悲しみからは逃げられないから、まだまだ泣いちゃうでしょう。だけど、泣きながらでも前をみていこうと思います。丸岡さん、LEEさん、YOUさんにも見えないところで支えて貰えたからだだと思います。ありがとう。

YOUさん、社会復帰おめでとう。悲しいときは泣いてがんばろうね。

はじめまして

■ by m i e at 2000年8月6日(日)18時11分

はじめまして。m i eと申します。私は、去年の11月に夫をガンで亡くしました。結婚して5年目でした。子供はいません。

悲しみで、どうしようもない気持ちになり、インターネット上をさまよっているうちに、この交流広場にたどりつきました。まりなさん、y o uさんの投稿を読ませていただき、私と同じだ、私だけじゃないんだと思っていたのですが、なかなか投稿する勇気が出ずにいました。

夫の死後、体の不調、睡眠障害で病院へ行ったら「喪失うつ病」だと言われ、現在通院中です。薬のおかげか、うつ状態は少しは改善されましたが、それで夫の死の悲しみが癒されるわけではありません。自分の気持ちをうまく表現できませんが、私も仲間に入れてください。どうぞよろしくお願いします。

Mission Impossible

■ by 丸岡邦明 at 2000年8月7日(月)20時42分

まりなさん

一周忌、よくやりおおせましたね。この一年、私はまりなさんと、つかず離れずの今にも切れそうな細い糸のようなつながりを保ち続けてきましたが、なんだかすごく長い年月だったような気がします。こうして一年という節目を無事迎えることができたことが、嬉しいです。

youさん

職場復帰いかがですか。「こんなものか。どってことないな」という思いや、「まさかこんなことで落ち込むとは」など、いろいろ感じておられるかもしれませんね。

m i eさん

ようこそいらっしゃいました。ここに書き込むだけでも、大変な努力をなさったことと思います。肩に力を入れず、恨みでも悪口でも、好きなことを書いてくださってけっこうです。

感情は汗やオシッコと同じ自然現象です。ある程度は我慢することもできますが、我慢し続けると病気になってしまいます。感情は、受け入れることだけが可能で、消したり、変えたり、作ることができません。「Mission Impossible2」という映画をやっていますね。Mission Impossibleは「実行不可能な任務」という意味だと思います。悲しみや恨みなどの感情を押さえつけようとすると、自分に対する実行不可能な要求になってしまいます。悲し

くなったら、「ああ、私は今こんなに悲しい」と受け入れてあげるといいと思います。

なんとか大丈夫のようです（笑）

■ by you at 2000年8月7日(月)21時03分

まりなさん、ちょっとずつ元気になっているようで、私も嬉しいです。社会復帰おめでとうって言ってくれてありがとう。1日から仕事に戻っています…（葉は飲みながらですが…）新しいスタッフがたくさんいたり、部屋の模様替えがしてあったおかげか、心配していたよりは、大丈夫でした…（笑）まったく平気…っていうわけにはいきませんが、それは、しかたないですね。

正直いって、毎朝、気が重いし、仕事に行くと、つい頑張ってしまう。元気過ぎるほど元気（笑）でも、仕事が終わって職場を出ると、彼に「今日も元気に過ごせたよ」とひとりで呟いています…（笑）ホッとしながら…

私も、再スタートです。彼がそうあってほしいと思っていたような「元気な私」に、本当に戻れるように… 悲しい時には泣きながらも、いつか、そういう日が来るように… 私も、みなさんにありがとう…です。そして、ホントに『時間は宝』だと実感しています

mieさん、はじめまして。私も、ここでずいぶん救われました。みんなで、一緒に、いろんなお話ししましょう。

なんとかダイジョウブなようです（爆笑）

■ by まりな at 2000年8月8日(火)09時44分

髪を切りました。しかも茶髪…自分のイメージとはぜんぜん違ってなんだか「お弁当屋さんのおばちゃん」みたいになってしまいました。ショック！！ 健太郎がずっと、長い髪がすきだったので（ちょっと、ノロケです）こんなに短くしたのは、高校生以来です。だから、なんだか恥ずかしい。…「失恋して髪を切る」という若者の気持ちがなんだか解りました。彼を失ったことは、言い返せば人生の大失恋だもんなあ。はさみが入る度に、いろんな気持ちが交差しました。ピアスもあけたし、なんだか健太郎が嫌いだったことをいっぱいしています。でもね、せめて外見だけでも変わりたい。悲しいことなくしたい。

YOUさん、仕事はりきってますね。はりきりすぎて夏バテしないようにね。でも、よかったね。

気持ちの切り替えを自分でコントロールしながら仕事が出来て。これが、すごいと思います。私はこの切り替えが出来ずに、即職場復帰したのがまずかった。だらだらと、1年仕事を続けて回りに迷惑かけていたんだなあ…と思います。

私もやっと、コントロール出来るようになったので、仕事するぞ…と思ったら、夏休み。ジャンジャン。

mieさん、こんにちわ。とりあえず、がんばりましょう。ねっ。気の利いた言葉が書ければいいのですが、自分とダブっちゃうから…ごめんね。

（笑）がっばい！！（笑）

■ by you at 2000年8月8日(火)19時42分

まりなさん、『大変身（笑）』したのね…『新しい自分』ですね。夏休みかあ…海に行きたいなあ…実は、私は、Diving をするのですよ。でも、Dr.stop だったからね…（心身の状態とか、薬を飲んでいるせいとかもあって）仕事を再開して順調なようだったら、そろそろ、解禁になるはずなんです…。海に潜ると、いろんな嫌な事、ぜ～んぶ忘れてしまえそうな気がするんだけど？

仕事…やっぱりしんどいです…頑張らなくてもいいんだよって、Dr.にも上司にも言われるんだけど、つい頑張っちゃう（笑）頑張らないって、難しいです…（笑）ちょっと、眠れなくなっています。

「大失恋」か…そうですね。今までだって、長い（？）人生で失恋したことはあるけど、こんな失恋はなかったもんね。誰かが「ふられた」って聞いても、「でもさ、相手が元気で幸せでいてくれたらいいじゃない？」って思っちゃうし、言っちゃう（笑）

今日は、エレベーターで『彼』にそっくりな後ろ姿に会って、大ピンチでした（笑）背格好、服装…顔は、違ったんだけどね（笑）

そうだ！ まりなさん、一緒にSAIPAN にでも行きましょうか！！（笑）

花火

■ by m i e at 2000年8月11日(金)16時05分

夏祭りで花火を見ました。毎年、つきあっている頃から二人で見ていた花火を今年はいっしょに見ることができませんでした。実は、私はお祭り大好きで、どこかでお祭りをやっている二人で出かけていたのです。見ているうちに、いろんな事を思

い出して、しみりとした気分でした。私は、まだ夫の死という現実が受け入れられていないのです。

夫が亡くなる日の夜中に先生に呼び出されて、「数えられる週の単位ですね。」と告げられ、私は限られた時間の中でも、夫のためにできる限りのことをしようと思いました。でも、夫は、その日に亡くなりました。本当に、あっという間でした。私は、何もしてあげられることができませんでした。その時は、何がなんだかわからなくて、言葉も出ませんでした。涙もでませんでした。葬儀の時も、みんなが泣いている中で、私は泣くこともできませんでした。本当に、信じられなかったのです。

それは今も同じです。まりなさん、youさんは、悲しみをかかえながらも、前向きですよ。私もいつかそういう日が来るといいのだけれど…

mieさんへ

■ by まりな at 2000年8月11日(金)17時17分

去年の多摩川の花火、1人で彼の写真を抱いて泣きながらマンションの屋上から見たのを思い出します。まだ、彼がいなくなってから1ヶ月もたっていなかったの、何が現実なのか解らずに空を仰いでいた記憶があります。

mieさん、私も彼の為ならどんなことでもしよう。たとえ苦しくても乗り切ってあとで笑って見せよう。そう決心した矢先に急変して逝ってしまいました。結局、何もして上げられなかった自分が悔しくて、辛くて切なくて、半年は何も食べられない状態でした。

眠れない状態はつい最近まで続いています。自分自身の半分をもぎ取られたようで、中身さえ吸い取られてしまったようで、さらに自分の人生が終わってしまったようで、辛いよね。苦しいよね。あんまりにも突然すぎて、何が何だかわからないそんな1年でした。

今でも朝起きると、1番に彼のことを思い出します。通勤の為に電車のホームにいつも思い出します。彼が元気なら、今頃…って。泣いちゃうんです。平気で電車の中でも。今でも、信じられないんです。彼がいらないなんて…正直、彼の後を追ってしまおうと思ったことも何度もあります。でも、不思議なことにそんなとき必ず誰かしら友達から電話が掛かってくるのです。きっと、彼が天国からサインを出してくれていたのだと今は思います。けっして、格好良く「前向き」なのではありません。

YOUさんも、私もここまでくるのにすごく時間がかかった。後戻りがしょっちゅう。きっと、YOUさんもホントは不安で一杯だと思います。また、何かのきっかけで後戻りしてしまうのじゃないか、またココロが苦しくなってしまうのじゃないかと…私もそうです。カラ元気かもしれません。でもそれがいつかホントの元気になればただそう願っているのかもしれない。

mieさんへ～その2～

■ by you at 2000年8月11日(金)19時37分

私の彼は、ある日突然いなくなりました。出張先から、朝、「行って来ます」とmailをくれて、その次の日の早朝、駐車場で倒れている所を発見されました。その時には、すっかり冷たくなっていたそうです。（原因は不明のまま…）帰ったら連絡をくれるはずだったのに、いくら待っても来ないはずです…私のお返事mailも、きっと読んではいなかったでしょう。

私も、何が起こったのか分かりませんでした。お葬式に行っても、みんな泣いていたけど、「一体誰のお葬式に来ているんだろう？」って思っていました。前にある遺影は、やっぱり彼なんだけど、不思議な気持ちでいっぱいでした…私は、ぜんぜん泣きませんでした…みんな思い出話しをしているけれど（同じ所で働いていた）何の事？って感じで認められませんでした。「現実なんだよ」って言われても、本当の事なのだろうか？と思ってばかりでした。

でも、やっぱり電話も来ないし、mailも来ないし、仕事に行ってもいないし…そのうちに、毎日、普通に朝が来るのがとても耐えられなくなりました。ずっとずっと眠っていられたらどんなにいいだろうと思いました。実際に、その手の薬を家にたくさん持ち帰りました…（病院で働いているって、バレちゃうね（笑））でも、私も、友達からの電話やFAXやmailのおかげで、その薬を使う事はありませんでしたが。

もともと、仕事もうまくいかないところに、突然の出来事…病院を受診して、結局8ヶ月休職しました。8月から復職していますが、薬は飲みながらの状態です。彼と一緒に働いていた場所なので、やっぱり、時々ふっと思い出します…どうして、ここに彼がいらないんだろうって思います…

彼は、仕事に悩んでいた私に、早く元気な笑顔になってほしいと言っていました。私が元気になる

ば、自分も元気になれるって… 私も、彼の笑顔が元気の素でした。彼は、あんなにたくさん私を助けてくれたのに、支えてくれたのに、私は「大変な時は私が助けてあげるから」とか言っておきながら、何にもしてあげられなかったんじゃないか…と思って、悔やんでも悔やみきれませんでした。

ひとりの人間がこの世からいなくなったのに、世界は、時間は、まるで何もなかったかのように動いている… そんな事も、とても耐えられなかったです。mieさんも、きっと今は、そういう気持ちでいっぱいなのでしょうね…

でも、そんな世界が、時間が、自分をだんだん戻していつてくれるのも事実だと今は、思っています。（そう実感した時には、また、耐えられない気持ちになりましたけどね…）いくつか季節が過ぎて、今ここに彼の事を書き込んでいる私は、あの時に書き込んでいた私とは、確実にちょっと違っていますよね…

自分の事ばかり書いてしまいましたね。でも、書きながらこの8月間の事…ゆっくり思い返したりもしています…

mieさん、ここにどんどん書き込んだらいいですよ。現実が認められない時はしかたないし、悲しい時は悲しいし、悔しい時は悔しいし、いろいろ思い出しちゃってしかたない時にはやっぱりしかたないんだと思います… 今の元気は、やっぱり、カラ元気かもしれません… でも、いつか本当の元気になると、今は信じています。彼も、きっとそれを願っているはずだから…

いい本があります

■ by 丸岡邦明 at 2000年8月11日(金)20時23分

死別の悲しみを癒すのにお奨めしたい本は、「愛する者を亡くした人への手紙」や「参考図書」に紹介していますが、中には絶版になっているものもあります。最近出た本で、お奨めしたいのがこれです。

キャサリン・M・サンダース著・白根美保子訳

「死別の悲しみを癒すアドバイスブック～家族を亡くしたあなたに」

筑摩書房 ISBN4-480-84254-3 \2,400

原題：Surviving Grief... And Learning To Live Again

邦題にやや抵抗を感じないでもありませんが、中味はしっかりしています。

ごめんなさい

■ by m i e at 2000年8月11日(金)21時23分

まりなさん、y o uさん

軽はずみに、前向きという言葉を使ってしまった事、反省しています。かえって、お二人につらい事を思い出させてしまいました。本当に、ごめんなさい。

丸岡さん、お奨めの本、明日さっそく注文しに行ってくださいと思います。

mieさんへ（その3）

■ by you at 2000年8月12日(土)08時38分

mieさん、謝ったりなんてしなくても、ぜんぜんかまわないですよ。今は、誰になんて言われてもつらいでしょう…というか、きっと、つらいかどうかも分からないでしょうね…その気持ち、多分、私にも分かりますから。

昨日、「時間が自分を戻してくれる」という表現をしましたが、ちょっと違うかな？元に戻る事はできませんからね。「新しい自分」とでも言いましょうか…？ 今は、いくらそんな事言われても信じられないと思いますが、信じられる日がきつと来ると思います…

読みました。

■ by まりな at 2000年8月14日(月)12時09分

丸岡さんの、お奨めの本読みました。確かに邦題にインパクトがあるので取り寄せをお願いした本やさんが一瞬「ギョッ」としていてこちらまで緊張してしまいました。（笑）私がこの本を読むにあたって、妻だったり兄弟だったり両親だったりそれぞれの立場でどのような心理になるのか。比較して読んでみました。姉や両親の気持ちを解ってあげたかったから。でも、配偶者の部分は「再婚を考えなさい」だったんですね。ちょっと、まだそんな気持ちにはなれないかなと思い、でもするにしてもしないにしても、そういう人生の選択もあるのだということは解りました。この本は田舎の両親にも送ってあげようかと今考えています。

m i eさん、ごめんねなんて言わないで。同じ苦しみを味わっているのの謝られてしまったら、悲しくなってしまう。1つ考え方を変えて、勇気を出してこのサイトへ書き込みをしてきたm i eさん自

身もそれは、ひとつのmieさんの「前向き」だと思いますよ。

私も、悲しくて苦しくてどこにも行き場がなく、有る意味このサイトへ逃げ込んできました。変な話ですが、だんだんと友人達にもココロの中を話すことが申し訳ないように思えてきて…me iさんが、このサイトでも少しだけでも楽になれたらいいな。と思います。逆に、mieさんの登場で「あ、同じ立場の人がいるんだ。」「きっと同じように苦しいんだ」って私自身にも「がんばろう」って勇気が湧きました。そして、mieさんにも少しでも元気と勇気をあげれば。なんて勝手に思いました。だって、バツイチの友人や知人はいっぱいいても、未亡人なんて探してもいやしない。なんで、自分だけそうなっちゃったのかすごく不安でした。なんで、私だけこんなことを味わなければいけないの？って思っていましたから。

さぼりながらやっています (笑)

■ by you at 2000年8月19日(土)07時59分

mieさん、いかがおすごしですか？まりなさん、いかがおすごしですか？そして、丸岡さん、いかがおすごしですか？お盆だったし、みなさん何かと辛い毎日だったのでは…と思います。

私は、仕事に戻って、早いものでもう20日近くになります。なんとか元気にやってこれました…しかし、大ピンチ！がありました。先週末から薬が減ったせいかどうか分かりませんが、日曜に、また、『絶不調』になってしまいました…涙が止まらなくて、なぜ泣いているのかも分からない…次の日仕事に行けるかどうか困っていたら、月曜は「夏休みをあげる」と連絡がありました…(人に余裕があるから、ここで少し休んでは？ということ…) ホッとしました…

一晩たったら調子は戻り、火曜からは普通に出勤しています。復職当時は少々(?)ボケていましたが(笑) 10年以上やってきた事は、体が覚えているようで、こここのところは気転がきくようになってきました。でも、やっぱり心身共にしんどくて、毎日、仕事が終われば帰って早く寝るばかり、休日は、実家でただただボーっとしているだけ…このままでは、友達もなくすんじゃないかと心配になってきたりします…

仕事は、ちょっとさぼりながら(?) やっていきます(笑) 少々のさぼりは、今の私には良い事だ…

と自分で思っています。頑張り過ぎると、また、壊れてしまうかもしれないので…

お盆には、亡くなった人の霊が帰ってくるといいますが、『彼』は帰ってきたのでしょうか…？私の所にも来たのかなあ？こっそり、今の私を見て、ちょっと安心して帰ってくれたら良かったと思いますが…でも、ちょっと姿を見せてくれたら良かったのに… (笑)

なんか、今頃になって、また、『彼』がいないなんてホントかなあなんて思っています…でも、電話も通じないし、mailも返ってきちゃうし…ホントなんですね (笑)

フェスティバル

■ by mie at 2000年8月20日(日)22時18分

お盆が終わりましたね。私は、お盆が来る前あたりから絶不調になり、診察日まで間があるのに病院にかけこみました。医師からは、「お盆だからね～」と言われ薬を増やされてしまいました。でも、この薬が効いたのか気分は落ち着いてきました。

夫を埋葬することになっているお寺で法要がありました。そこは、全国に先駆けて作られた永代供養墓(生前予約者が大多数)で、新潟にある安穩廟というところなのですが、毎年夏に「フェスティバル安穩」という名前の合同供養祭があるのです。お墓だけは買って、納骨はまだなのですが、行ってきました。

太鼓とフルート演奏のなか、僧侶が入場してきて、読経が始まり、とても荘厳な感じの法要でした。テレビの取材が入っていて、なんと私はインタビューをされてしまったのです。「ずいぶん探しましたよ」と言われて、多分、若い人を探していたのだと思います。いつ放映になるかは、まだわからないのですが決まったら、住職の奥さんから電話が入ることになっています。

テレビ局の人からは、「その他大勢の中の一人として、ちょこっとだけ出るかもしれない」と言われたのでどうなるのかは、まだわからないのですが、いきなりだったのでびっくりしてしまいました。地方局なので、まりなさん、youさんに「見てね」と言えないのが残念です…

おひさしぶりです

■ by すぎた at 2000年8月22日(火)09時51分

おひさしぶりです。

今年の4月から大学に戻って看護学を勉強しています

彼が亡くなってからこの1年半程、自分で思いつく事はほとんど全部やってみて、かなり空回りの部分も多かったのですが時間の助けも借りながら、なんとか独りで前に足を踏み出せるようになったのでは感じています。

彼が亡くなるまでは自力での問題解決にちょっとした自信があったのですが、本当に困った時には人の差し出す援助に身を委ねてもイイんだな…と判った時はちょっと嬉しかったです。

今は大学の長い夏休みに入っていますので、読書に没頭しています。

大江健三郎さんの著作って昔は意味不明だったのですが自分の体験を経てしみじみと共感し励まされる事が多いです。

彼が亡くなって良かった事なんて一つもないけれど、改めて本や音楽・美術のもつ精神力には回復の力があることを発見できたのは良かったと思っています。

では。

追伸： 先日病院見学の学校行事があったのですが、臭いって強烈に記憶を呼び戻す作用があるみたいです。私が見学させて戴いたのは泌尿器科だったのですがカテーテルから漏れる尿の臭い、に彼との闘病生活が鮮明に蘇って頭の中が混乱しました。自分の体験にどう折り合いをつけて昇華させるかがこれからの私の課題になるなあ… と思いました。

BGM

■ by まりな at 2000年8月24日(木)13時50分

昨日、トンボが飛んでいました。この長くて暑くて苦しい8月にも、ようやく秋の気配を感じます。近頃は、なるべくココロに蓋をして考えないようにしています。また、出来る範囲で「元気に明るく振る舞うよう」心掛けています。前回のよう、反動がきて暴れないように慎重に。(笑)この作戦はやや成功で、会社でも「元気になった」とまわりの状況が変わりました。それでも、無意識に探している自分是否定できないのですが…

先日、何気なく耳に入ったBGMが、健太郎の好きな曲でした。ドトールだというのに、とたんに制御不可能となり涙がドバーツ。もう止まらない。自分で自分にびっくりしてしまいました。まわりは

もっとびっくりしたのでしょうか。せつかく、CDも全く聞かないようにしているのに…

「カシオペア」というバンドをご存知ですか。正直彼は、大好きでお宅に近いくらいでした。自分でもベースをやっていたからでしょうか。結婚式の前夜もコンサートにいったくらいですから。でもこれは、今考えると彼なりの「2人の思い出作り」だったのかもしれない。

7月に取りにいったスーツがまだそのまま掛かっています。彼の好きだったTシャツやアロハを飾ってあります。彼の写真も1枚が2枚…今では20枚ちかく飾ってあります。何を目的に自分でもそうしているのかは、自分でもよくわかりません。彼のものは、全て生前のままです。しまうわけにもいかず、しまうにも心苦しく。

まるで、いつ帰ってきてもらいたいようなように。いないのは本人だけです。

1年が過ぎて、この部屋から生活感が消えました。美味しい物が食べたいな。と思うけどそれは美食ではなく2人でいつものように食事をしたいだけなんです。楽しいことないな、と思うけどそれは彼がいなからなのです。人の生活で何が大切なことか肌で感じたような気がします。ただ、寝るだけ植木に水やるだけじゃ生活しているとは言えないのかもしれない。

BGM その2

■ by you at 2000年8月24日(木)19時23分

私も、「宇多田ヒカル」の曲は聞かないようにしています(笑)でも、けっこういろんな所でかかっているのよね…(笑)あとは、「SPEED」の解散する前の、最後の曲も…ダメですね。

毎日、出来るだけ今までと違う生活を…と思っていますが、なかなか、これも難しいですね(笑)新しい自分て、どういうんだらうって、近頃よく考えます。から元気かもしれないけど、毎日元気に出勤しているので、まわりの人はきっと「元気になったなあ」と思っていると思います。でも、それはそれで、良いと思っています。これからの私は、どうしていったら自分にとっていちばん良いことなのか、ちょっと考えています…

私は一体…?

■ by you at 2000年8月25日(金)21時34分

近頃は、昔のことを懐かしく思い出してばかりいます。仕事もそれなりに自信があつて、楽しかった。プライベートもそれなりだった。なのに、今の私は、一体なんなんだろう？って…毎日なんとか元気に出勤しているし、笑うこともしている…でも、なんとなくむなしい毎日です。こんなふうに、ただ、毎日過ぎて行くのでしょうか…？そして…自己嫌悪…これって、「鬱」っていう病気と関係あるのかどうか分かりませんが…？ちょっと食欲も低下気味です。

不調につき、お休みです…

■ by you at 2000年9月5日(火)19時44分

昨日から調子が悪くて、今日は仕事を休んでしまいました。明日も休みにしてもらいました。薬が減ったりしたわけでもないのに…1ヶ月たって、疲れちゃったのでしょうか…？頑張り過ぎたかな…？でも、こんなのいつまで続くのでしょうか…『全快』なんていう日は、ホントに来るのでしょうか…？

『全快』はないんでしょう…

■ by you at 2000年9月7日(木)07時25分

昨日からだいぶいいのですが、今日も休みをくれると連絡があつたのでお休みです。今日1日休めば、きっと大丈夫「復活」できると思います。『全快』なんてきつとないんでしょうね…こういう自分を、うまくコントロールしていく…ってことなんだろうね。でも、むずかしい…ちょっと自信がありません。

秋ですね。

■ by まりな at 2000年9月7日(木)16時55分

すっかり、秋の気配ですね。YOUさん、疲れちゃったかな。当たり前です。ずっとお休みしていたんだから、疲れます。元気モードも充電しないと復活できないもん。ゆっくり休んで充電してください。充電したらビシッとがんばろう。と言いつつ、私はなんとか平常心を保とうと悪戦苦闘しています。父が亡くなり、さらにいろんな感情が走り出してなんとか制御しています。

夏も行かないで

■ by 丸岡邦明 at 2000年9月7日(木)21時43分

■すぎたさん

おひさしぶりですね。すぎたさんの課題は、しゃべっている言葉（または行動、意思決定）と、自分の本当の気持ち（こうしたい、あれはいや、など）とのギャップをなくすことではないかな、と思います。このふたつの向きが揃っていないために、遠回りをしてしまう傾向があるような気がします。

■youさん、まりなさん

僕の場合は、「コントロールする」というより、「折り合いをつける」あるいは「仲良くする」という感じでやっています。今でも時々襲われる鬱状態や不安感は、とても制御できるものでなく、なんとかバランスを取りながら、薄水を踏む思いでしのいでいます。

ところが、これが不思議なのですが、自分では自分を危なっかしいと認識しているのに、他人の目には、すごく安定していて、信頼できそうに写るみたいなんです。目をつり上げてピリピリしている人が、僕と話すうちに落ち着いてきて、最後にはにこにこして帰っていく、ということが、最近大学でもボランティア団体でも家庭でもよくあります。

まりなさん、お父様は本当に残念なことでした。今から帰るので、今夜はお父様を偲んで、久しぶりにボルドーを開けようと思います。

そのとおりなんです

■ by すぎた at 2000年9月10日(日)08時16分

丸岡さんの仰るとおり、思いと行い（言葉）にズレがあるのが私の脆いところですが、でも自分の本当に思っている事が何なのか見極めるのは本当に難しいと思います。それを自分の目指すべき方向に向けて、言葉に出しながら探っているのかもしれない。

初めまして

■ by みちよ at 2000年9月11日(月)06時51分

初めまして。36歳の助産婦です。1年前の5月に夫を癌で亡くしました。結婚して11年目の結婚記念日の2週間後に発熱。その後の検査で末期癌が見つかりました。主治医にリネン庫で病名を告知されたときのあの胸の詰まるような感覚を今でも覚えています。

1週間迷って 彼に私から病名を言いました。彼は “いつ 聞いたんや？”と私に聞いて”1週間前。”と私が答えると”1週間も一人でつらい思いをしなくてもよかったのに…”といいました。

二人で泣いて、それでも奇跡を信じて頑張ったけど5ヶ月後 彼は一人で逝ってしまいました。でも、その5ヶ月でさえも、私たちは、本当に幸せでした。

ああ、もうこんな時間、朝御飯を作らなきゃ。悲しくても 私はこうして日常に戻されていく…。悲しい思い出にどっぷり浸って、癒されたいのかもしれない。また、遊びに来ます。

水の中…

■ by you at 2000年9月11日(月)16時04分

近頃、また眠れなくなりました。食欲もありません。今日から、お薬をまた増やしてもらいました…バランスがうまくとれません…薄氷は、踏んだらすぐに割れてしまいます…割れたら、冷たい水の中です…そして、なかなか出られません…泳ぎは苦手な方ではなかったはずのに…去年の今頃、私はなにをしていたでしょう…？少なくとも『彼』はそばにいました…

今はそういう時期

■ by 丸岡邦明 at 2000年9月13日(水)10時40分

■youさん

また調子が悪くなってしまったのですね。もともと仕事に悩みをかかえておられたようですから、シールドパワーが十分回復していない今の状態で仕事をすることが、予想以上に負担なのかもしれません。それに、少しずつ「あの日」「あのとき」が近づいてくるのも、つらいものがあると思います。今はまだそういう時期です。楽になれる日は必ず来ますが、今ではない、まだまだもっと先ということですね。

気が向いた時に、こんなワークをしてはどうでしょう。リラックスできる環境で、上半身楽な服装になります。ごわごわする厚着、重ね着は好ましくありませんが、初めてする時は、ノースリーブや半袖でなく、長袖を着ておく方がよいかもしれません。

そして、右手を左腕の二の腕に、左手を右腕の二の腕に、ちょうど自分で自分を抱くような感じでそれぞれあてます。心の中で「これがわたし」とつ

ぶやきながら、腕と手との感触、さらには感情を味わいます。言葉にしないで、感じたものをそのまま味わってください。

次に、手を当てる場所を少しずらします。そして同じように「これがわたし」と自分に言い聞かせながら、どんな感じがするか味わいます。これを、手を当てる場所を変えたり、力の入れ方を変えたりしながら繰り返し、いちばん気持ちのよい落ち着くところ（落ち着く力の入れ方）を捜します。

落ち着く場所がみつかったても、しばらくじっとしていると飽きてくるかもしれませんから、そうしたらまた別の場所を探します。そういう場所が見つかったても見つからなくても、飽きたり、「もうじゅうぶん」と思えたらやめてけっこうです。

要領がわかってきたら、「これがわたし」だけでなく、「なんてかわいそうなわたし」なども混ぜるといいかもしれません。このワークは気合いではやらないでください。つまり、気が進まないなら無理にやらないでください。

シドニーへ行く前に

■ by 丸岡邦明 at 2000年9月13日(水)11時57分

■みちよさん

よくいらっしゃいました。だんなさんのことを、本当に大切に思っていたのですね。

悲しみを忘れて動き回ることも必要ですが、悲しみにひたることも大切なようです。かと言って、ひたりすぎると、疲れてもっと落ち込んでしまうこともあります。悲嘆は非常に個別的な体験で、みちよさんの正解はみちよさんにしかわかりません。正しいか間違っているか、「～すべき」、「～しなければならぬ」などというものさしでなく、どうしているのが自分にとって一番心地よいかというものさしを使うといいと思います。

■すぎたさん

「自分の本当に思っている事が何なのか見極めるのは本当に難しいと思います」とおっしゃっているのが、「自分の本当に思っている事が何なのか見極めるつもりはない、そういうことには関心がない」とおっしゃっているように聞こえます。これがずれです。

確かに、進路や深い対人関係のような大きな課題で、気持ちと行動のずれに気づくのは難しいですが、小さな課題ならもっと簡単です。普通の人がいきなり3回転半ジャンプに挑戦したら失敗するの

が当然で、やはりまず基本動作の練習から入らなくてははいけません。

たとえば、イオカードと間違えてオレンジカードを買ってしまった時、駅員に「オレンジカードの払い戻しはできますか」と質問するのは、トラブルのもとです。本当の気持ちに忠実に行動すると、こうなります。

私「イオカードと間違えてオレンジカードを買ってしまいました。オレンジカードを持っていたとしても使うことがないので、イオカードに交換していただくわけにはいきませんか」

駅員「オレンジカードが未使用なら払い戻しはできますよ」

私「急いでいたので、さきほど210円分使ってしまいました」

駅員「それでは払い戻しできません」

私「困りましたね。このオレンジカードをできるだけ無駄にしないで、イオカードを手に入れたのですが、なにかいい方法はないでしょうか」

結末はやってみてのお楽しみです。なおこの場合、親身に話を聞いてくれそうな相手、タイミング、場所を選ぶことも大切です。いきなり金メダル級の課題に挑戦するのではなく、こういう日常の小さな課題から始めてはどうかなと思います。

究極のファザコンでした。

■ by まりな at 2000年9月13日(水)14時00分

東京駅の目の前に「丸ビル」というビルがありました。今は壊してしまったのですが。ここが、私の小さな頃の遊び場でした。

小さな頃（2～3才でしょうか）出勤する父を駅まで見送りに行っていました。父が電車に乗ると、私は電車を追いかけるように端まで走って大泣きしていたそうです。すると父は、次の駅で乗り換えまた戻り仕方なく私を事務所までつれて行きました。丸の内のオフィスに幼児がいる姿は、今考えると不自然ですが他の事務所の方やお店の方に可愛がってもらった記憶が今でもあります。

クリスマスになると夜中に大きな袋を持って帰ってきて、一生懸命飾り付けをしてくれました。

中学に入っても、父にべったりでした。おはずかしながら、まだ共に眠っていました。ブクブクしたオナカの上に足を乗上げて眠るのが好きでした。卵焼きが大好きな私達に、なんとかの1つ覚えみたいは何回も何回も作ってくれました。さすがに、いくら子供でもあきました。「かっこ悪い」

と言ってお弁当をもっていかない私に「お昼代はちゃんとあげるから」と言ってぶかっこんな大きなおにぎりを毎日作ってくれた父。

「パパは何でもお金で解決しようとする」と言って反抗した高校時代。何から何まで反抗していました。ハンパな反抗ではなかった。今考えれば全てが、幼い頃父親を亡くした父のせいっぱいの愛し方だったのかもしれませんが。

就職しても、会社にまで電話をかけてきた父。はずかしかった。「ご迷惑を掛けている眞利奈の父です。」

結婚しても、「おこづかいあげるからおいで」と電話してきた父。「うるさいよ。」っていつも冷たくしていた私。健太郎にも「大好きなくせに、どうしてやさしくしてあげないの？」って言われました。ある日プツと連絡がこなくなった。今思うと、この時から具合が悪くなっていたのですね。どうして、もっとやさしくしてあげなかったんだろう。どうして、もっと言うこと聞いてあげなかったんだろう。どうして、もっと母の力になり介護を手伝ってあげなかったんだろう。やはり、後悔してしまう自分がいます。

1989年春。公園でお花見をしている写真が出てきました。父がいて弟がいて健太郎がいて、友達がいて…その中の大切な2人を亡くすことになろうとは、思いませんでした。言えなかった言葉、「パパ大好き」。そして「ごめんね、パパ」天国の父に伝わるでしょうか。

はじめまして

■ by トンボの親子 at 2000年9月14日(木)23時47分

はじめまして、よろしく申し上げます。2年前の夏に娘が交通事故で、今年の6月に私の妹が自殺を、突然でした。娘のことはまだまだ自分の中で納得できたわけではないのですが、そうなりたいたいと思えるようになってきました。

2年も経つと忘れられたのか、もともと関心がなかったのか今私は二次災害？に苦しんでいます。子供にお金がかからなくていいなあと言われた時はさすがに体が震えました。元気やなあと言われるたびに否定していたのですが、それもしんどくなっています。暗い顔してと非難されることもあります。だいたい自分を出せるようになってきましたがそれでも落ち込んでいる時はどうでもいいなんて思ってしまうことがあります

トンボの親子さんへ それからまりなさんへ
■ by みちよ at 2000年9月17日(日)17時45分

トンボの親子さん 娘さんと妹さんを亡くされた
とのこと。どんなにか つらい思いをされたのだ
ろうと、私の胸も痛くなります。

夫を失ってから、私をいろいろな面で支えてくれ
たのは、5歳年下の妹でした。ある時は、面倒な
事務の手続きを肩代わりしてくれて、またある時は、
ぼーとしている私の運転手になってくれ、又あると
ときには、ふがいない私の代わりに、子供たちの親
代わりになってくれて、どれ程助けられたかしれま
せん。

誰かを失って、何年か経ったら、悲しくなくなる
のでしょうか？もうすぐ2年になる私は、亡くなっ
たその時や、1年後とは違う2年目の悲しみを味
わっています。

まりなさんへ 素敵なおとうさんだったんです
ね私は、5歳で父を失った娘が、どんな思い出を
持ち続けていくか、悲しいような、うれしいよう
な気持ちになりました。何度も書き込みを読んで、
泣いてしまいました。

今残っている映像は、娘を自宅で出産したとき
のビデオです。あのたくましいおとうさんを、覚え
ていてほしいなあ。まりなさん きつとあなたの
思いは、お父さんに届いていると思います。

ご褒美

■ by you at 2000年9月18日(月)11時11分

丸岡さん、やってみました。（なんか、これでいい
のかなあっていう感じでしたが…）ちょっと落ち
着いた気がします…寝る前にやると、ゆっくり眠
れる気がします…自己暗示なのかも知れませ
んが…？

頑張っている自分に「ご褒美」をあげました。ノ
ートパソコン買ってしまいました…！！今は、自分
のマンションと実家の行ったり来たりなので、と
ても便利だと思います。ただ、今まではMac だっ
たので、Windows にはかなりてこずっています(笑)
父や妹に教えてもらいながらなんとか使っています…
そんな時、まりなさんのことを思い出したりしま
す…お父様のこと、本当に残念でしたね。

私は、今、彼はいなくなってしまったけれど、家
族がみんなそろっていて、そのことは幸せなことだ
と思います。こうやって少しずつ、小さな幸せを見

つけて、つないでいったら前向きに進めるのだろ
うか…などと考えています。「彼がもういない」と
いう現実、どうしたって変えようがないんですか
ら…

誕生日

■ by you at 2000年9月20日(水)07時16分

昨日は、私の誕生日でした。去年は、彼だけはちゃ
んと覚えていてくれたっけなあ…などと思い出し
たりしていました…腕時計…結局、いっしょに行く
時間がどうしてもなくて買ってもらえないままになっ
てしまいました…

これからも、私だけどんどんと年をとっていく…
仕方のないことだけれど、ちょっとやっぱり寂し
い気持ちです。つらいこともたくさんあるけど、こ
れから先の人生、いいことだってきつとあるはず…
そう思って生きていきたいです…

無題

■ by まりな at 2000年9月21日(木)16時52分

母を温泉に連れていきました。家族で旅行するの
は11年ぶりです。結婚した年のお正月に、健太郎
も交えて行ったのが最後です。健太郎が生きている
うちに、父が生きているうちに連れて行ってあげれ
ば良かったと深く後悔してしまいます。妹が父の写
真を、私が健太郎の写真を持参。母に「家族全員
でやっとこれだね」と言われ少し救われました。

9月に入りなんとか落ち着いて過ごせていたの
もつかの間（社会的には落ち着いて見せてます）
また、眠れない日々が続いています。自分自身がわ
からなくなってきました。そしてわたしの中で「悲
しみくらべ」が始まりました。父に対しては、当
然悲しいし寂しい気持ちがあります。けれど、健太
郎にはその思いプラス「辛い」「苦しい」という
思いが付加されます。胸がはりさけそうになります。
また、「どうして、いないの」に戻ってしまいました。
でも父にはそういう感情は湧きません。「やっ
と楽になれたね」って思います。父への思いと健太
郎への思いのバランスがとれません。なんだから、
冷たいひどい娘のような気もしてしまいます。そう思
うと考えるばかりで、涙もでなくなってしまうし
た。

丸岡さんが以前勧められていた本の、第二段階
に戻ってしまいました。2年目ということ、変わ
らなきゃということを意識しているせいか家族とか

会社とかまわりには元気を演じられます。でも、1人になるとサアーっとさめていく自分を感じます。

これからよろしくお願いします

■ by トンボの親子 at 2000年9月21日(木)19時21分

みちよさん お返事ありがとうございます。娘を亡くして3年目にはいつてもありますが世間の人には忘れてしまい私の心の中に 土足で踏み込んでくる人もおり又別の意味での悲しさや苦しさを体験しています。あまりにも許せないと思ったことがあったのでこの間言い返しました。それでどうなるわけでもないけど、私自身すっきりしてなんだかひとつ乗り越えられたという感じです。でも… まりなさん 私も一緒です。妹には娘を亡くしたあとずいぶん助けてもらいこころ強く 本当に感謝していました。自分の配慮のなさなど後悔もし、何ヶ月間は妹のことばかり、頭から離れませんでした。でも、この頃は娘のことばかり思っています。自分の気持ちなんだから私はこれでいいと思っています。

いい人…

■ by you at 2000年9月21日(木)22時01分

薬も増えたせいか、調子は落ち着いています。近頃、職場での自分は、とても「元気な」「いい人」です。いやいやながらやっているのだけれど、それでも、声をかけられたりすると「いい人」に変身してしまいます…仕事が終わるととても疲れています。

去年の夏頃の事を思い出しています。『彼』が、必要以上に、頑張って「元気でいい人」をしているように見えて仕方なくてそんな彼を見ていたら私がいきました… 疲れているのに、つらいのに、まわりの人たちから見たらそんな風には決して見えない…というか、そんな風には決して見せない…そんな姿を見るたびに、イライラしたものでした… どうしてそこまで？ いつも思ったものでした… でも、いつもかれは笑っていました。自然とそう なっちゃうって…

今の私は、あの時の『彼』と似たようなことをしているのかもしれませんが…？ 今頃になって、やっと彼の言っていたことが分かるような気がします…もう、遅いのに…

彼岸花

■ by まりな at 2000年9月22日(金)11時38分

マンションの裏の公園に彼岸花が咲き乱れています。去年も咲いていたのかどうかは、記憶が定かではありません。

みちよさん、トンボさん、こんにちは。お2人の力強さに、自分が情けなくなってしまう。

1年もたつのに、健太郎(主人)のものは何1つかたづけられない。生存していたときのままの状態です。「まさか」の突然の出来事で未だに自分の中で全く消化されません。仕事を終え帰宅すると、とどめもなく寂しさに襲われねむれません。子供が欲しかった… 本当なら今年は退職し専業主婦になるはずだった。

街にでて、目に映る仲の良さそうなお夫婦や、ファミリーを目にしたいと思います。「私には叶わなかった夢であると…」もう涙が止まらなくなります。だから、休日でも外出が出来ません。憧れでした。毎日家で彼の帰りをまち、1日家の中のことをして…今、1人になった孤独感、将来への不安・きりがありません。ほんと日々寿命を消化しているのみです。明日のことは考えられない。この1年間の記憶すら薄い。

友人達は、「もうひと花咲かそう」と元気づけてくれますが、もうきつと誰も愛せないことを自分で解っています。でもお調子者の私は「合コンだよねえ」なんて相づちをうっています。キッチンにも立てません。キッチンにいと今でも彼がおなかを空かして帰ってくるようで辛い。大好きだったコーヒーも未だに入れられません。

YOUさんじゃないけど、会社で「元気な人」「いい人」をやれるようにはなりました。でも、つかれちゃうんだよね…YOUさん。この辺のバランスは採れるようになったけど、どうしてもココロの中はかえられません。

私も同じです

■ by トンボの親子 at 2000年9月22日(金)17時36分

まりなさん 今日はあなたのことを考えていました。お父さんのこと 大事なのに思っている時間や深さに違いが出てきますよね。それで、1日のうちで時間を決めて毎日その時はお父さんのことだけを思う時間としてはどうでしょうか。

私ってまりなさんと同じです。強くないです。アップアップしています。でも、この頃少しは水に浮くことができるようになってきたのかもしれません。

トンボを見ていると夫も一緒に涙を流しています。
また、話を聴いてくださいね。

おひさしぶりです

■ by mie at 2000年9月23日(土)00時54分

ひさしぶりの投稿です。新しい仲間が増えましたね。
トンボさん、みちよさん、はじめまして。11月には、夫の一周忌になります。少しずつでも前向きになろうと思って、仕事を再開するための準備として、資格を取る学校に通い始めました。…なんてかっこいいこと言って、本当は一日中家に一人で居ることに、耐えきれなくなってきたんです。寂しい、とても寂しい…待っても、待っても夫は帰って来ない。会いたい、会いたいよ…いつまで、こんなこと思っているんだろう…

再び…

■ by you at 2000年9月26日(火)19時23分

今日仕事をしていて、ふと、過去のファイルを開いたら…彼の書いた資料が、びっしり出てきました。突然、時間は止まりました…彼の書いた文章に、私のレスがついているのもありました。みんな、これを見ても平気でいられるのが不思議でした…やっぱり彼は、もしかして長期出張に行っているだけなんじゃないか？とか思ってしまう。そんなことは、ありえないのに…

はじめまして

■ by まくり at 2000年9月30日(土)00時09分

わたしは今年4月に結婚しました。元気で病気一つしなかった彼が5月に発病し、ろくな治療もないまま6月亡くなりました。入籍して49日目、喪服を着た自分は挨拶をしていました。何がなんだかわかりません。毎日毎日彼のことばかり考えて泣いています。先日100ヶ日がありました。希望がなく息をして体は生きているのかもれないけれどこんな動作だけでもこんなにつらいのかって思います。

ただ助けは求めているのかもしれないですね…
こうしてここを見つけて書いている自分がいます。
過去ログ見ました。ああ、同じだ…ってまた泣いたりして。

まわりは心配するので仕事には行っています。思ったより元気だねなんて言われてなにがわかるの

よ！！って夜になるとイラついて泣いて、彼を思い出しては泣いてそのギャップで神経がすりきれそうです。

わたしは母、父もはやく亡くしていて身近に死は体験していましたが、夫となると全く違いました。これからなのに…、わたしを残して…、こんな事ってあるのかな…、

自分のおきようがありません。今こんなでも時間が解決してくれるのかな…、いったいこの先どうなるんだろう…、時間だけが過ぎていくだけでいます。

まくりさん、よくいらっしやいました

■ by 丸岡邦明 at 2000年10月2日(月)19時05分

結婚したばかりというのに、なにがなんだかわからないうちに、ふと気がつくと葬儀で挨拶をしていたり、百箇日の法要をとりしきっていたりする自分がいるのですね。パニックの嵐が落ち着いて、夫（と呼ぶのにもまだ慣れていないのに）がいないというのが、やはり現実らしいとわかるにつれて、今までとは少し違う辛さが襲ってくるのですね。

苦しいのだから、助けを求めるのは当然です。辛さを我慢する必要はありませんから、利用できる助けはこの際なんでも利用して、とりあえず、今日の一日、一日だけを続けてみてはどうでしょう。

国勢調査

■ by トンボの親子 at 2000年10月3日(火)21時17分

今日の新聞で初めて封印をして渡せることを知りました。調査員からは何の説明もなく、知らなかったほうが落ち度でもあるような市役所の説明、なんだかやけに怒り爆発、怒りっぽくなるのは今の私には自然なことだと夜になって自分で納得しました。

幸せな時は感じなかったのに、どうして知らない人に家族構成まで聞かれなければいけないのかときっと私はそれが耐えられなくてただただ怒りっぽくなったようです。こういうときは声にして出したほうがいいと思い皆様にきいてもらいました。またよろしくお願いします。

新天地

■ by you at 2000年10月4日(水)19時13分

10月から、新しい部署に異動しました。今は、覚えることや物が山のようにあって、夢中という感じで、仕事中は余計なことを考える暇がなくなっています…それはそれでいいのですが…仕事が終わってホッとすると、逆にいろんなことを考えてしまいます(笑)去年の今ごろは…とか。

季節は秋になり、もう少しであの11月がやってきます…ちょっと憂鬱…

トンボの親子さん、そうですよ、そんな時には誰かに言ってしまったほうがいいと、私もそう思います。私も、これからみなさんに何を聞いてもらうか分かりませんし…(笑)

まくりさんへ

■ by mie at 2000年10月4日(水)20時10分

はじめまして、mieと申します。大変お辛い気持ちお察し致します。まるで自分の事のように思いながら読ませていただきました。あまりにも突然の事で、何が何だかわからないうちに流されていってしまうんですね。まわりの人の言葉にも敏感になって傷ついてしまうんですね。イライラもしますし、泣いてしまいますよね。私も同じでした。悲しくて悲しくてどうしようもないですね。私も夫を亡くして、まだ1年たっていないので時間が解決してくれるとは言ってあげられません。

ただ、当初は毎日泣いていたのが、いつのまにか涙と涙の間隔が長くなってきた事は感じています。でも決して悲しみがなくなってしまったというのではないのですよ。

一周忌を間近にひかえて、またどうしようもない悲しみが押しよせてきています。悲しい気持ちを自分の中に閉じ込めておくのではなく、誰かに聞いてもらったり、それができなかつたらその気持ちを文章にして表すだけでも違ってくると思いますよ。どんなことでもいいから、この交流広場に投稿なさってみてはいかがでしょう。みなさん同じ経験をされているから、きっとまくりさんの気持ちわかってもらえますよ。

ありがとうございます

■ by まくり at 2000年10月4日(水)21時54分

丸岡さん　はじめまして　ほんとうに夫と呼ぶには短すぎる時間です。ピンときません。わたしばかり、わたしばかり…、と被害妄想にかかったよう

な感覚に陥ると真っ暗闇に落ち込みます。ここへきて、励まされたり、涙したり…。わたしひとりじゃないという気持ち持てました。

mieさん　はじめまして　前のカキコ見ました。うちも血液のガンでした。担当医に『1年くらい入院長引くから、家族で力を合わせて』と説明された数時間後に亡くなりました。気持ちの整理もなにも、今もまだ信じられません。出張に行ってるんじゃないか、死んでなんかないと思ったり、わたしを残してどうしてよ？って落ち込んだり…、ここにきてほんとに、つらいのはわたしだけじゃない！！って強く感じています。

こんなわたしですが、これからもおじゃまさせていただきます。みなさん、よろしくお願いします。

秋桜が風に揺れています。

■ by まりな at 2000年10月5日(木)12時06分

まくりさん、はじめまして。正直言って、まくりさんの書き込みを呼んで愕然としました。まるで映画が現実になったような…「うわあ…」ってこみ上げてきました。悲しみと呼ぶには、それだけではないような複雑な思いにかられました。

私も事情があつて、基本的には1人で、病院でもお葬式でも、その後も「ひとりぼっちにしないで」、「どうして私だけ…」と泣き叫んでいました。そんな毎日が8ヶ月くらい過ぎて、友人に言われました。

「ひとりぼっちになっちゃった」なんて言わないで。なんの為に私達がいるの」と。友人やこのサイトのみなさんから励まされて、今日までこれました。やっと、一周忌もおわりましたが、ショックと悲しみはわかりません。

でも、丸岡さんがよくおっしゃる「悲しみや鬱と上手につきあっていく」という意味がわかってきたような気がします。また、このサイトや友人から学んだものがあります。悲しみは1人で抱え込むことではないんだな。悲しいときは思い切り悲しんでいいんだな。でも、悲しみを乗り越えようとするのも少しでも消化させようとするのも自分なんだな…って思いました。

新天地・その2

■ by you at 2000年10月5日(木)19時17分

私も思いますよ…出張に行ってるだけなんじゃないかしら？とか、忙しいから連絡できないだけなん

じゃないかしら？これは夢で目が覚めたらちゃん
ともに戻ってるんじゃないか？とか…

でも、現実なんですよ…変えようがありません…
私の場合、結婚していたわけじゃないし、家族で
もないので、もしかしたら、みなさんとは少し立
場が違うのかもしれませんが。でも、たぶん思いは
分かると思います。

ここで、私もどれだけ救われたでしょう…みん
なで、悲しいこと少し楽しかったことつらいこと…
いろいろお話ししましょう。

私事になりますが、新天地では「彼」に背格好、
後姿が良く似た人がいました。仕事自体は自分が
希望していた部署になれたのですが、こんな試練
が待っているとはほんの少しも思いませんでした…
姿を見かけるとドキッとします。もしかして？なん
て思ってしまいます。振り返ると、年も顔もまったく
別人なんですけどね(笑)でも、歩き方までそっくり
なんですから…でも、今は新しいことが山のよう
で、工作中には泣いている暇がないことだけが
救いといえば救いです…

まりなさん、youさん こんにちは

■ by まくり at 2000年10月5日(木)21時58分

まりなさん はじめまして、ほんとですね。わたし
もなんだかドラマとか小説みたい…なんて思い
ます。でも現実です。

入院したのは13日間でした。痛がっている時
「まさか、死ぬんじゃないかなあ」なんて冗談ま
じりにわたしに話した時もありました。「そんな
話、今どきテレビでもやってないよ。」って答えて
ました。まさか…、ねえ。

まわりはみんな気をつかってわたしを見ています。
痛いくらいわかります。心配させちゃいけないと思
い、明るく振る舞い、そのバランスを崩すと泣き
わめいて、自分でもコントロールできなくてまいり
ます。この気持ちは1人では解決できないおっきい
ものなんでしょうね。悲しい時は悲しんでいいん
ですよ。

youさん はじめましてほんとに、いない空間
どうとらえていいのかわかりません。わたした
ちは2人してお酒飲みで、毎晩今日あったことを言
い合っただうだと飲みながら食べながら過ごして
いたので、今はほんと時間がつらいです。ここに
いるんじゃないかって思って、話しかけたりします。
はたから見たら頭おかしいって思うでしょうね。

お仕事はじめられたんですね。わたしはそうで
したが、疲れだと思います。体大事にしてください
ね。

あしたは彼の月命日です。もう4ヶ月たつなんて
なあ。

金曜日

■ by まりな at 2000年10月6日(金)12時19分

YOUさん、異動おめでとう。よかったね。でも
慣れるまでは、大変なのかなあ。誕生日だったん
だね。おめでとう。

こうして、私達は年を重ねていくのだなあ…と思
います。とにかくあまり、リキ入れないでゆっくり、
ゆっくりだよ。

よく似た背格好の人っているよね。そのたびに
「ドキッ」としながらも期待している自分がある。
夏に「お布団虫」から脱出して、友達と新宿でまち
会わせたときもそう。いまにも向こう側から「ちーす！」
って歩いてきそうな気持ちが押さえ
きれなくて涙がボロボロでてきて友達をびっくり
させてしまいました。

我が家もそうでした。2人してお酒が好きで何
かしら作っては、とりとめもない話をしていました。
なんでもないその光景が実は「幸せ」だったのだ
と今気づきました。1人の夜はながいよね。まくり
さん、よくわかります。

13日間か…私も同じくらいだったけどそれは
それは長く感じませんでしたか？。だけど、良くな
るとただそれだけを信じていたのに…私も、しっ
かりしなきゃ、明るくしなきゃって病院の裏で1
人で泣いたな。でもね、「おれはダイジョウブダから」
って言ってすぐ意識がなくなっちゃったの。でも、
不思議。なぜ、社会でがんばろう、明るくしな
きゃ、と思ってやればやるほど反動がくるんだろう
ね。意志とココロがマッチングしていない。今は、
やはり前置きもなく「すとーん」と落ちることが
あってその時は薬をのんでます。

■ by トンボの親子 at 2000年10月6日(金)19時23
分

まくりさん

あまりにもまくりさんがかわいそうでかわいそう
でなりません。多分亡くした私の娘と同年代なん
だろうなと思うと、読ませてもらった直後は呆然
としてしまいました。私の場合は娘だから、辛い

話をする相手が家にいます。世の中で一番辛いのは子供を亡くした人と言われているけれど、配偶者のほうが話し相手がなくなるのだから辛さはもっともっとだと思えます。

私の場合は半年位たってからがどうしてもなくどんどん落ち込んでいきました。誰かに聞いてもらいたいと心の中で叫んでいました。娘が加害者でもあり、立ち直るなんてしてはいけないんだと言う気持ちとでも誰かに助けてもらいたいと思う気持ちが入り混じっていました。

この広場はほんとうにありがたいです。あれこれ気を使わなくても皆さんがわかってくださる言うこと、ありがたいです

mieさん 私も命日が近づくと鬱状態です。7月なんですけどやっとな季節が変わり

命日の鬱は脱出したようです。娘のお友達のおかげで今年の命日は又1年生きていけると思いました。

youさん 新しいお仕事、よかったです。始めることって力になると私は思っています。

まりまさん 友達ってありがたいですね。私はこの皆様と知り合えて本当に良かったと思います。娘が連れてきてくれたのだと思っています。いつまでもよろしくお願いします。

今日地震がありました。阪神大地震を思い出し、あの時娘は生きていたんだとの思いと同時に、たくさんの方が亡くなった事を思いだし、素直な気持ちで冥福ということばが気持ちの中に出てきました。自分の娘にはまだ時間がかかりそうですが、少しずつ祈りと言う言葉も私の中には出てきました。

トンボの親子さん

■ by まくり at 2000年10月7日(土)21時05分

はじめまして 今、あたりまえの事なんですけど、ハッとさせられました。彼の家族はみんなよくしてくれます。みんな、結婚したばかりのわたしを気づかせてくれます。わたしも悲しいけど、彼の家族だって悲しい。特にお母さん…、49日まで彼の家で過ごしました。彼から家族の事はいっぱい聞いていたので、昔から知っているようなかんじでいました。

子どもを亡くす…想像できない気持ちです。彼は長男で、特にかわいがられていたみたいで、お母さんの気持ちはほんとに何ともいえない…彼の家は2月お父さんを亡くしています。お母さんは、1年くらいずっと付添いしていました。わたしたちの結

婚もそれで少し延びました。「お父さんはずっと付き添って面倒みたからねえ…ただ息子はねえ…」って言います。それなのにわたしをすごく気づかせてくれます。

トンボの親子さん ありがとうございます。わかっていたつもりで、今しみじみ考えています。彼はお父さんが亡くなってから『これから かあさんを大事にしないとなあ』っていつも話していていました。『退院したら3人でどこか出かけような!』って。お母さんにはいつも「悲しい、つらい」って。いつも泣き言…もっとしっかりしないといけませんね。ほんとまわりの人は大切にしていけないといけません。なんていいながら、気持ちの余裕がなくなると、めちゃめちゃんになる自分なんだなあ…、これからもよろしくお願いします

お久しぶりです。

■ by みちよ at 2000年10月8日(日)21時54分

まくりさん 初めまして。まくりさんのかきこみを、声にならない叫びとともに読みました。人生のパートナーとして、これから歩いて行くはずだったのに、なんてことだろうと、自分と重なって、何ともいえない気持ちになりました。彼のお母さんも、さぞかし悲しくて残念なことだったでしょうね。

実は私は、夫のお母さんにもお父さんにもこんな気持ちを持ったのは、ごく最近です。私が、医療従事者ということもあって、彼の看護は、私に全部お任せで、たった1回だけお見舞いに來ただけで、お父さんは、結局1度も病院には、姿を見せず、同じ家にいて、同じ苦境にあって、私は一度も心を合わせることはできませんでした。

でも、彼のお葬式が終わったあと、お母さんが私にありがとうって行ってくれて、お父さんが挨拶で泣きじゃくって、ああ、みんなつらかったんだって、やっとな両親を許せました。今は、両親が安心なら、彼も安心だろうなあと思っていい関係でいます。結婚して、10年たったら、どっちの親も 同じぐらい大事です。

YOUさん 実は私も最近彼にそっくりな人に会いました。助産院に自宅出産の予約にいらした方のご主人です。あまりにそっくりで、つい見つめてしまいましたその人が帰ってから、一緒に予約をうけた助産婦に”ねえ!家の旦那と似てない?”って聞いたら”みちよに悪くて、言えなかった。”っていうぐらい、似てたんだよね。担当についていわれたけど、彼にそっくりのその人が、私以外の別の人

に優しくするのに、耐えられない気がしてお断りしてしまいました私は、助産婦としては、未熟者だけど、でもいいよね、まだ私には、つらすぎる試練です。

いつの日にか

■ by トンボの親子 at 2000年10月11日(水)17時26分

まくりさん

私が母親の立場っていうのを忘れていました。夫との関係で話をしていたものですから、私がまくりさんの立場だったらと思って話をしていました。よくよく考えてみるとそうだね、私は子供を亡くした母でした。

ここへ来てあまりにも辛い経験をされた人の話を聞いていると自分の事もあるけど私に今できる事はと思ってよくよく考えずに書いてしまいます。

私の娘は結婚をしたいといっている人がいました。娘から話は聞いていたし性格は知っていたのですが、その彼とは娘が亡くなってからとっても仲良くなったのです。転勤になるまで1ヶ月に1回ぐらいひょっこつと夕飯を食べに来てくれていました。娘はいなくなって辛いけど、でもここまでこれたのも彼が娘に会いに来てくれたのが何よりの支えとなってくれたからと思います。

今年も命日に大事な日だからと仕事を休んで会いに来てくれました。私たちは彼が幸せだと思って暮らす日が来るのが何よりの願いです。いつの日か必ず来ることを信じています。娘も彼が幸せな人生を送ることを願っているだろうし、親にとってこれ以上嬉しいことはないと思っています。今は、でも苦しいよね。

おじいちゃんのこと

■ by you at 2000年10月11日(水)21時56分

9日に祖父が突然亡くなりました。心筋梗塞でした。朝、胸が苦しいといって病院に行って、心筋梗塞の診断で治療中に心臓が止まってしまったそうです。処置室から出てきたときには、心臓マッサージをしているような状態で、その後しばらく人工呼吸器をつけていましたが、心臓がもたなくてダメだったようです。私が、病院に駆けつけたときには、もう人工呼吸器もはずして、家族が集まるのを待っている状態でした。手を握ると、まだ暖かいのに、眠っているような顔なのに、「おじいちゃん」と

声をかけてももう、何も返事はしてくれませんでした…そして、近くに住んでいる家族がそろって最期の診察を受けました…昨日がお通夜、そして、今日告別式が終了しました。

私は、小さい頃、けっこう「おじいちゃん子」でした。夏休みには、毎年泊まりに行って、いっしょに散歩をしたり、宿題をしました。おじいちゃんは、ユーモアのある人で、私が怪我をすれば、マーキュロ（赤チン）で顔を書いてみたり、おにぎりを作って海苔で顔を作ってくれたりしました…よくいっしょに歌った歌の（童謡）2番の歌詞がどうしても思い出せません(笑)

お別れの時には、やっぱり涙が出ました。去年、脳梗塞で入院して、今年の2月には退院して、家でリハビリをしているところでした。入院中は、付き添いで泊まったりしていましたが、自分は調子悪くなってからは、まったく顔も見せていませんでした。心配するので、私が休職していたことも知らずにいたので、仕事が大変で来れないんだろうと思っていたのでしょう…そろそろ、会いに行こうと思っていたところでした…

今日の告別式の会場は「彼」の時と同じ所でした…あの時のことを、ちょっと思い出したりもしました…あの時には、まったく実感がなく、誰のお葬式に来ているんだろうって感じでした(笑)涙もぜんぜん出なかったっけ…今回は、最期の宣告の時、家に連れてきた時、納棺、お別れ、骨上げ…と全部目の当たりにしたせいか、たしかに実感がありました。涙が出ました。

(今日、お別れの時に涙をぬぐったら、コンタクトレンズがずれてしまって大変でした(笑))人の命って、案外あっけないものですね…

一人の人間がいなくなるっていうことはどういうことなんだろう…？と、なんだか不思議な感じがしています(笑)「彼」の時とは、また、違った思いです…もうしばらくすると、彼の一周忌もやってきます…秋は、嫌な季節になってしまいそうですね…

祖父は、数えて89歳でした。大往生といえば、そうかもしれませんが、でも、やっぱり100まででもいてほしかったです。私の母は、他の兄弟が遠くに住んでいるということもあって、週に3回は通ってお風呂に入れたり、リハビリに連れて行く手伝いをしたり、とても世話をしていました。祖父も、母にそうしてもらおう事をとても喜んでいました。母は、今気丈にしていますが、もう少ししたら気が

ぬけてしまうんじゃないか…と母のことも心配です…

病院のDr.が、私たちが到着するのを待っていてくれたことに感謝しています。それと、身内が亡くなると、直後からいろいろと忙しく、悲しみに浸っている暇もないということも、初めて実感しました。長々と脈絡のない文章になってしまいました…(笑)

くるま

■ by まくり at 2000年10月11日(水)22時09分

ずっとそのままだった彼の車。ちょっと大きめのRV車。わたしは免許とってから軽自動車しか乗ったことない。彼の家族には『気にしなくていいから、危ないから、売って新しいの買えば』と言われてました。

でも…車の中はそのままなんです。ゴミ箱も、後で飲もうとした缶コーヒーも。入院が長くかかると言われ、免許の更新がくるので前もって書き換えに一緒に行きました。その帰り、しばらくどこへも行けないからとずーっとドライブしました。その時間いてたCDもそのまんま。だめだ。これは売れない！！よし、がんばって乗ろう。

といったわけで乗りはじめました。となりで『そうじゃない、あ～、ほら、ちゃんと見て！』っていうさく言ってるだろうなって思いながら。(わたしの運転は全く信用していなかった。)でも絶対守ってくれると思っています。

みちよさん、はじめまして。病院お勤めなんですね。仕事で病院、看病でまた病院。同じ病院じゃないでしょうが、たいへんだったと思います。きつとみちよさんのどんな様の家族の方はとても信頼されていたんじゃないですか？でも、看病してる時って不安ですよ。誰かに話したいけど、内容が内容なだけに話せる人って限られるし。今はいいかんじなんですね。わたしも彼の家族は大切にしていきたいです。

トンボの親子さん、こんばんわ。娘さんの彼の気持ち、なんとなくわかります。素直な気持ちでトンボの親子さんに会いたいんだと思います。今、わたしは友達よりも、彼の家族と話している時間の方が多いかもかもしれません。こんなことしてた、あんなことしてた…、まだまだそういう話をしたい。していたい。トンボの親子さんの娘さんの彼に幸せになってほしいっていう気持ちは絶対伝わって

ると思います。いつかそんな日がくるといいですね。ほんとにね。

1年がたってまたはじまる。

■ by まりな at 2000年10月16日(月)12時07分

父の49日が終わりました。8月は健太郎の一周忌があり、父の葬儀がありそして10月、父の法要と続き少しダメージが強いです。その間に自分の誕生日もあり、いったい何の為に生きているんだろうか、まだ、悪い夢をみているだけで現実ではないのではないか、と、正直落ち込んでいます。なぜ、こうして大切な人を奪われなくちゃいけないんだろう。なぜ、私に孤独を味あわせるんだろう。なぜ、それでも生きて行かなくちゃいけないんだろう。

私もみなさんと同じに健太郎の両親を大切に思っています。でも、同居していなかったせいかどうかやと思う方向が違います。両親は子供の頃の健太郎を思い悲しみに伏しています。その悲しみ方はすごく、一周忌もできないくらいで、病気にまでなってます。「東京にださなかったら良かった」と言われました。すごくショックでした。

私も7月までは、田舎に月1回くらいで顔をだしていたのですが、どうやら迷惑みたいです。私をみると思い出すから嫌みたいです。悲しみを共有することはどうやら難しいようです。なんだか、せつないです。気にはなっているのだけど、どうにも出来ません。敵意すら感じるのです。誰かを責めなければやってられない気持ちは解るのだけど、悲しいです。

父を亡くした母をみていると胸が熱くなります。去年の自分と重なります。必死で法要の準備をこなし、なんとか自分を明るくふり立たしています。

今、気が狂いそうなくらい頭の中がいろんなことで渦巻いています。

夢

■ by まりな at 2000年10月19日(木)10時32分

変な夢をみました。健太郎が私に愛想をつかして出ていった設定です。妹に、「ちゃんとあやまりなよ」と言われて、電話で「仕事も辞めていい奥さんになるから戻ってきて」と泣きじゃくりながら哀願しています。でも、何度お願いしても受話器の向こうは無言で何の返答も返ってきません。悲しくて、父に相談しようと病院に行きます。病院の中を1Fからどんなに探しても父が見つかりません。「あれ、病院まちがえたかな」と違う病院にいく…そんな夢でした。

毎日仕事が終わって家にかえる。誰と話すわけでもなくただ疲れて、どんよりしています。毎日がその繰り返しです。休日などは、まる2日誰とも話さないの、月曜日は失語症みたいになります。

(笑) 考えてみれば、1人暮らしをしている人はぎつとみんな同じなのですよね。甘えないで、しっかりしなくてははいけませんね。さすがに、この年齢からの「はじめての1人暮らし」はなかなか慣れません。寂しさにだけ支配されてしまいます。模様替えでもなんでも、何かをやればいいことは頭の中では理解していても身体が動きません。

お父さん達の事も、なんとか力になってあげたいのに出来ない。母親にも力になってあげたいのに出来ない。仕事も煮詰まっていて、勉強しなくちゃいけないのに出来ない。逃げてる自分が、もどかしくて仕方ありません。

まりなさん、

■ by まくり at 2000年10月19日(木)22時26分

まりなさんは逃げているんじゃないと思います。まりなさんのお母さんはまりなさんがいることが力になっていると思う。

一人暮らしの週末はけっこうそうですね。土、日全然しゃべれない日ある、ある。声だしてみたら声かすれてたりして。これじゃいかんと思っても、電話するのも面倒、それで、電話なつてもでない、なんてね。そうやっているくせに、月曜になると、とりのこされてたような感じになります、わたしは。一人暮らしの人ってそんなしっかりしてないですよ。(わたしやまわりは。) しっかりなんてなくていいですよ。

いっぱい夢みますか？わたしは一回も見ません。みんなに聞かれます。『夢にでるでしょう』って。

あまり寝れないですが、寝る寸前まで考えてても、思っても夢は一回も見ません。夢にでよ〜と祈っても見ません。わたしが薄情なのかな？夢見れないのも悲しいですよ。けっこう。

次の駅は天国

■ by 丸岡邦明 at 2000年10月23日(月)15時52分

東京駅の中央線ホームに立つと、丸ビルがあったあたりに目が行き、まりなさんのことを思い出します。お父様の四十九日お疲れさまでした。

健太郎さんの両親と悲しみを分かち合いたいの、両親の方はまりなさんに敵意のようなものさえ持っているというのは辛いですね。まりなさんは何も悪いことしていないのにね。「誰かを責めなければやってられない気持ちは解る」… そこまでよくわかるようになりましたね。それがわかるなら、逆に、まりなさんが誰かを責めなければやってられない気持ちも、認めてあげましょう。

それを相手にぶつけると問題が起きますが、そういう気持ちがあることは自分に認めてあげないとつぶれてしまいます。のんびり歩くカップルを見ると憎いとか、ご両親が憎く思える瞬間があるとか、果てはまりなさんをひとりで置いて行った健太郎さんに文句を言いたい、なんてことも、ひょっとするとあるかもしれません。

いろいろやらなければいけないことがあるのに、その力が湧いて来ないので、自分が無力で意気地なしになったような気がしているのですね。

胸のつぶれるような淋しさが伝わってくる夢ですね。夢でも健太郎さんと話ができればいくらか慰めにもなるでしょうが、今はもう夢の中でさえ、健太郎さんは何も答えてくれなくなったみたいですね。何かまりなさんが後悔することがあって、その罰を与えられたような気がしているのでしょうか

「ちゃんとあやまりなよ」は、まりなさんの心の声かもしれません。理屈では何も謝る理由がなくても、感情の世界で後ろめたく感じていることがあるのかもしれません。健太郎さんとも話ができたら、なにかあやまりたいことがありますか

お父さんを病院で探すところは、まりなさんがすっかり子どもになっているような気がしました。仕事に行ってしまったお父さんを追いかけたみたいに、病院にいるはずのお父さんを捜して見つからない心細さに胸が痛みます。今度は、お父さんは絶対次の駅で降りて戻って来てはくれないのですものね。

彼が帰ってきた???

■ by you at 2000年10月23日(月)20時16分

新しい職場に「彼」に良く似た人がいる…というのは、前に話したと思います。話せば話すほど、ホントに似てるんですよね…(笑)背格好、腕、声、話し方、声の大きさまで…

先日、10月から来た私の歓迎会がありました。その人の隣に座って顔を見ないで手だけ見ながら話をしていると、彼が帰ってきたのかしら? と思ってしまいました。でも、そっと顔を見てみると、まったく違う人なんですよ(笑)その人と、あんまり話をしたくありませんが、仕事上そういうわけにもいかず、複雑な心境のまま、新しく覚えなきゃいけないことは山のようにあります。けっこう、つらい毎日です…

11

■ by you at 2000年11月6日(月)19時45分

みなさんいかがお過ごしですか? 11月になり、急に寒くなってきましたね…11月というのは、彼がいなくなってもうすぐ1年ということで、自分の中では、まだ信じられないというか納得いかないというか…そんな心境の毎日です。

寒い北風を感じると、彼と寒い中星を見に行ったこと、少し暖かい日には、陽だまりの中語り合ったこと思い出してなんと表現してよいか分からない気持ちが湧き上がってきます。それでも、確実に日々は過ぎていき、私は新天地で奮闘しています。

ところで、mieさんがHP開設されたことご存知でしたか? 私は、先日mailをいただいて始めて知りました。みんな、どうにか前に進んでいこうとしているようですね…みなさんに負けないような「私」になりたいと願いながら…この書き込みをしています…

たくさんの方の後悔

■ by まりな at 2000年11月8日(水)19時00分

11月ですね。20世紀もあと2ヶ月…早いものです。商店街ではBGMにもうクリスマスソングがかかっています。YOUさんをはじめ、みなさんお元気ですか。私は、この2ヶ月ばかりずっと、後悔と自責の念で葛藤していました。私の場合、誰かを責めるわけにもいかないので自分ばかり攻め続けました。自分が嫌で憎くって、腹がたって…

生きていることも許せなくて。沢山ある後悔。あーしてあげればよかった。なぜ、仕事より大事に気を配らなかったんだろう…ココロの中は後悔と反省とで一杯になりました。

ココロが重くて、苦しくて…そうすると体までもがだるくて。ある日、健太郎の育てていた木を見つめて問いかけました。「あなたは、私を残していったことを後悔しているの？」当然ですね。生きていたかったのですもの。…ということは、私と同じように彼も沢山の後悔、そして私と同じように寂しい気持ちを抱えているのではないかと思います。そして、丸山さんの言葉を思い出しました。「悲しくて当然、後悔があつて当然」

今週から、薬を増やしてもらいました。まだまだ、しなくてはいけないことにはなかなか手がつきませんが、とりあえず毎日の仕事には前向きに取り込もうと思っています。営業だから仕事を取ってこなくっちゃ。

昨日から、飛び込み営業をしています。悲しいかな門前払いが多いのですが、とりあえず始めます。確かに生活していかなければならないから、簡単に仕事を辞める訳にはいかないけれど、辛くなった時はその時に考えることにしようと思います。

寒くなってきて、年末が近づいて

■ by まくり at 2000年11月16日(木)20時13分

クリスマスだ、お正月だ…なんにも考えたくないです。おいしいもの食べても『おいしいね』って言う人がいないと、おいしくないです。おもしろいテレビや映画がながれていても一緒に笑える人がいないと、笑えない。かわいい洋服を着たって『似合う』だ『へんだ』と言う人がそばにいないとつまらない。景色がきれい、夜空がかがやいている…前だったらすごく感激していたことでも今は何も感じない。食べれない、笑えない、つまらない…、こんな毎日がただ過ぎていきます。

どんなに欲しい物が手元にあっても、お金がたぐさんあっても、人間は幸せじゃあないですね。ああすればよかった、こうすればよかった。そんなことばかり考えてしまう、このところ。人間で亡くなったらどうなるんでしょう？こんなわたしを見てどう思っているのかな。

最近落ち込みが激しくて、ちょっとまいっています。仕事ももたなくて、早退続き。別の面でへこんじゃいます。寒いと人恋しいっていうか、いろいろ

思い出してしまい…。ごめんなさい、こんなカキコで。何とか、前向きにと思うのですが。

華やかな季節

■ by まりな at 2000年11月17日(金)11時04分

まくりさん、
まくりさんの気持ち手取るようにすごくよく解ります。去年のわたしもそうだったし、今年の私もそうです。街中、華やかなイルミネーションで色とだれ、寒いといっても過ぎゆく人々はどこか楽しそうに見える。TVに映し出されるクリスマスやお正月のコマーシャルも、正直「自分には関係ない世界」…そんな感じですね。

去年の私は、それが嫌で海外に逃げ出しました。まわりの反対も受けつけず、1人で出かけました。実は今だから言えるシリーズなんだけど「死のう」なんて行つたんです。遺書も書いて、遺品も整理して準備万端で…

だけど、結局勇気がなかったの。それと彼が1番欲しかった命をムダにしたらきっと怒られると思つてませんでした。…これは大義名分…ほんとはね、無縁仏になりたくなかったからなんだけど。(笑)

今年も可能ならば、日本脱出を考えています。まだ、クリスマスやお正月を受け入れられなくて。そう、何も食べたくない。何も欲しくない。何をみてもつまらない。ココロが乾いていくようですね。今まで、水分や養分が蓄えられた土地が、砂漠になってしまったように。砂漠になってしまったから、どんなものを与えられてもしみ込んでこない。私もそんな毎日を感じています。

仕事持っていると、厳しいですよ。私もこのサイトで休職をすすめられたんだけど「生活しなきゃいけないから」ってしなかったんです。でもね、結局、出社しているだけで仕事なんて何ひとつ手につかない。それで今、仕事干されちゃった。負けなわけね。でも、休職してたほうがよかったかな。つて今思います。

休職とはいかなくても、調子がわるいのなら1週間ぐらいお休みを貰ったらどうですか。かなり違うと思いますよ。えらそうでごめんね。だって、出来ないときは出来ないんだもん。どんなに頑張ってみても……

11月21日

■ by you at 2000年11月21日(火)19時02分

今日は、彼と一緒に最後に深夜のドライブをした日です。星を見に行きました。流れ星がたくさん流れていて、満天の星空がとてもきれいでした。仕事に行き詰まって、どん底だった私… 流れ星に、彼は「私が、早く元気になるように」と祈ったそうです。

今日は、風がとても強いけれど、星はきれいです。彼がもういないなんて、本当なんだろうか？それとも、そんなことがあったのは夢だったのだろうか？そんなふうに、今感じています…

一年たっても、こんなです（笑）仕事は、11月病ながら（笑）なんとか、毎日元気にやっています。（5月病というのがあるでしょう…）今のこの私の姿を見て、彼はどう思っているのでしょうか？少しは安心しているのでしょうか？もう一週間もすれば「あの日」から一年です…

1年…

■ by you at 2000年11月28日(火)21時43分

今日で、ちょうど1年です。今になってみると、時が過ぎるのが早かったような、遅かったような…？分かりません。去年の今日は、空気の抜けた風船のようだった私…何が起こったかまるで分からなかった私…その後も、眠ることもできず、朝がやってくるのが耐えられなかった私…ずっとずっと眠っていたいと何度思ったことか…今だから言えますが、実際「薬」を飲んでしまおうかと、手元に何度持ってきたことか…

家族や友達、周りのいろいろな人たちに支えられて、こうして1年が過ぎました。今では、仕事もしています。笑うことも取り戻せました。今でも、信じられない気持ちは否めません。でも、やっぱり事実なんですよ。今の、この私は、「彼」に少しは安心してもらえるぐらいになっているのでしょうか…？そして彼は、あの「いつもの笑顔」で見守ってくれるのでしょうか…？

12月になったら、やっぱり…

■ by まくり at 2000年12月2日(土)22時13分

クリスマスモードですね。街も、テレビも、本も、ラジオも。発狂しそうです。どこか逃げたい気分です。あれから、ますます体調がおかしくなって、先週は5戦全敗…、仕事に行くんですが、帰ってきま

した。まりなさんのいうとおり、休職考えた方がよさそうですね。どうしよう。

ずっと頭痛で脳神経外科から薬をもらっていたんですが、全然効かなくて、精神科へ行く事をすすめられました。月曜日行つてこようと思っています。

自分でもこんなに体がヘルプサインをだしてたんだって、気がついたら、病院で狂ったように泣けてきちゃいました。

はじめてかかるころなので、不安はいっぱいなんだけど、このままだ早退続けていても、横になってばかりいても、ただ自分を責め続けるだけなので、診てもらってきます。

まくりさんへ

■ by you at 2000年12月4日(月)10時27分

受診して、お薬もらったら、いえ、Dr. に話を聞いてもらうだけでも、ずいぶん楽になれると思います。私も、受診をお勧めします。私の場合も、そうだったから…1回行って、すぐに楽にはならないけれど、診断書が出れば、仕事も休めるでしょう。きっと、今の状態よりは、少し改善できると思います。今は、心も体も休ませてあげるのが一番だと思います。でも、病院に行くのさえ、体が動かないんですよね…分かります…

クリスマスかあ…去年のクリスマスの頃は、私にとってどん底の日々だったけど、その分家族や友達、周りの人達の暖かさを実感していた頃でもあったと、振り返って、そう思っています。

つらいけど…

■ by まりな at 2000年12月5日(火)11時47分

まくりさん、だいじょうぶだよ。だいじょうぶだから安心して。ココロがね、きつととても疲れているのですよ。ココロが疲れちゃうと、何も出来なくなる。おかしくなっているわけじゃない。まくりさんが悪いわけじゃない。愛する人がいなくなったのだから。全てがボロボロになっちゃっているの。コントローラーが壊れちゃったの。

私も、KENが入院中から強烈な頭痛で立つてもいられませんでした。（その時は彼の名前で薬を出してもらったのですが…）以前にもそういうことがあって、脳神経外科に入院して全部検査をしてもらったけどどこも異常がなく、神経内科にまわされました。その時はストレスだったんですね。

こんなに痛いのに、原因が解らないと不安になります。何でもいいから原因をつけてほしいって感じで…

精神科に行くのもいいと思います。響きが悪いから、敷居が高いような気がしちゃうね。でもね、今のまくりさんって大きな真っ暗な海の上で漂流している状態だと思うの。だから、なんらかの羅針盤がないと身動きがとれないんじゃないかなあ。それが、お薬というのも1つの手段だし、カウンセリングといのも1つの手段だと思います。

私の場合、「病院が怖い」という状況があって、会社の近くの内科で頭痛の薬と精神的な薬を出して貰っています。カウンセリングに何度も通おうと思ったけど、それは時間的な現実で無理でした。前、丸岡さんが紹介してくださった本もいいですよ。自分がどんな状態か、普通なのか普通じゃないのか判断基準になります。

仕事もね、自分を振り返ると思うの。今期の評価がゼロなの。ちょっとショック。でも、考えてみれば当たり前かもしれない。不眠症で、ものが食べれなくて、薬飲んでいて、そんな状態で仕事なんかできないよね。毎日、会社に行くことだけで精一杯だった。まわりの人は、こんな経験していないからこんな私を「異常」って目で見ろ。

15ヶ月たって、少し眠れるようになって、眠れると、体に少し余裕ができて、薬も変えてもらって合っているせいか、先月からは、ゼロでもいいから仕事をスタートしようと思っています。この1年以上で私についた「異常」という目は簡単には変わりません。今は、ちっちゃなこと意識して「変わらなきゃ」をアピールしようと思っています。

いつてきました

■ by まくり at 2000年12月5日(火)21時58分

y o uさん、まりなさん、ありがとうございます。昨日こわかったけど、病院に行ってきました。すごく時間をかけて診察、というかカウンセリングしてもらいました。それで薬をもらって、しばらくは通院する事になりました。

『うつ病』…、わたしとは絶対関係ないものだと思っていました。頭痛がひどくて、どうきがして、めまいがして…、体ぼろぼろで、調べてもらっても『異常なし』といわれて、先が見えず、仕事は休むし、ますます落ち込んでいました。

昨日、先生から『心が風邪をひいている、こじれば、ひどくなるけど、ちゃんと治療すれば治

る』といわれ、目の前が少し明るくなった気がしました。効果はこれからですが、とりあえず行ってよかったと思っています。

職場でも『どこもわるくないのに…』いろいろ言われているようです。でも、ほんとにこれはなってみないと、わからないですよ。他人の気も知らないで…、元気になったら、やっつけてやる！

(笑) くらいの元気さは持っていないと…

とりあえず…

■ by you at 2000年12月6日(水)18時50分

まくりさん、とりあえず、良かった…Dr. との相性もあるといいますが、「行ってよかった」とおっしゃっているの、いいDr. と会ったのだろーと思います。

私も、おかげさまで、いいDr. に診ていただいています。

「ちゃんと治療すれば治る」今は、信じられないかもしれません。私もそうだったから…でも、本当のこのようです。だって、今、私は、薬は飲み続けていますが、復職して、今週末にはDivingの方も復活しようと思っているんですもの…急上昇というふうに、良くならないのがいまましいんですがね…良くなったと思ったら、がくんと落ちる…そんなふうにごここまで来ました。これからは、落ちることはあると思う…とDr.からも言われています。だから、無理せず、自分の心の調子を良く見ながらいこうと思っています。

まりなさんも、ちょっと前に向かっていようなので、良かった…「異常な人」って思ってる人も、たしかにいるとは思いますが。でもね、温かく見守ってくれてる人だって、きっといますよ…自分では気づかないかもしれないけれど…世の中、いろんな人がいるのは仕方がないことだ…って、悟っちゃった(笑)

「頑張る」という言葉は、嫌いなので使いません。だって、こんなに頑張ってるのにどうしろっていうの？って思いますよね…いっしょに、少しずつ、進んでいきましょうよ。

ねむれる

■ by まくり at 2000年12月10日(日)19時00分

y o uさん、ありがとうございます。金曜日診察があつたんですが、医者はよいかんじの方なので、なかなか医者も選べませんので、よかったかなと

思っています。薬も体質にあったのか、まあまあよいようなので、このまましばらく飲んでいきます。ただ、病院の待ち合い室の雰囲気には、まだちょっとコワイかなあ…でも、不思議です。倒れるくらい頭が痛かったり、動悸が激しいのが、心の安定剤で落ち着いてくるなんて。心と身体は一つなんだなあって今さらながら思いました。

薬のせいもあって、眠れます。久しぶりに寝たなあと思える日がありました。仕事も先週は早退しなかったし、（って、普通だったらあたりまえなんですけど）今は、1日、1日、やっとだけど、過ごしてみようと思っています。

よかったですね。

■ by まりな at 2000年12月13日(水)23時28分

まくりさん、落ち着いたみたいで良かったですね。病院へ行く勇気も持てて…眠れるということが、こんなに大切なことなんて今まで思ったこともありませんよね。よかったあ。私も、なんだかホッとしました。仕事も、無理しないで下さいね。

YOUさんも、1年なんとかここまできて…いろいろありましたよね（笑）だいぶ元気を取り戻しつつあるようなので、嬉しいです。辛かったもんね。ほんと…

私も頑張らなくちゃいけないな。今日はmy p cからのかきこです。ちょっと勉強しようと思って…いやあ、まだキーボードに慣れなくて困ります。はてさて、何を勉強するのでしょうか。まあ、ゆっくりやります。来週は12回目の結婚記念日です。今週は複雑モードです。1年以上たっても、まだぐらぐらする時が1日に何回かはあります。無意識のうちに気がつくとそのことを考えている自分がいます。考えてしまうことの方が重くなって、前みたいに泣けなくなってしまいました。それでも、めそめそはしてしまうけど…

北風が頬にしみます。みなさん、かぜに気をつけて下さいね。

そして、また1年…

■ by you at 2000年12月18日(月)19時38分

今日、受診したら、まあ、お薬は変わらなかったんですが、受診日を月1回にしようということになりました。今まで、週1、そして2週間毎でちょっとずつ間隔があいてきました。

それから、先日、この1年、どうしても入れなかったお店に入りました。デニーズなんですけど、彼と最後に入った店…さすがに同じ席には座れなかったけど、あの時に話したこと、いろいろ思い出しちゃいましたけど、ちゃんと食事してこれました（笑）

去年の今頃は、洋服も買ったりしなかったんで、出かける時に着ていく服がない（笑）って気づきました…で、1年、頑張った自分にまたご褒美…編み上げのブーツ買いました。前からほしかったんですよ。

「頑張る」という言葉は、好きじゃないんだけど、だって、こんなに頑張ってるのにこれ以上どう頑張れって言うの？って思っちゃいませんか？だから人にも、言わないようにしています。でも、この1年、私は頑張ったって思うんです…（自分で言うのもなんですが…）でも、そして、また1年が始まるんですよ…

サンタにおねがい

■ by まくり at 2000年12月19日(火)20時40分

半年が過ぎました。他人からはだいぶ落ち着いたんだらうって思うのでしょうか。きまって『もう、落ち着いた？頑張ってね』って言います。きっと気をつかってくれて言ってくれてるのだと思います。わかります。でもあまり、関係ない人には会いたくないし、言われたくないです。

youさんの言う通り、私も人に対して『がんばってね』って言えなくなりました。私、今がんばっているのに、これ以上どうしたらいいの？ぶつけられないイラだちを抱えてしまいます。

元気なら今頃は楽しい計画いっぱいワクワクしているはずなのに、どうしてわたしは今1人でいるんだらう。自ら死は選べないけど、不慮の事故でいい、病気でいい、はやくあの人のそばに行きたい。これが、今のわたしのねがいです。

私のお願いは…？

■ by you at 2000年12月22日(金)20時25分

今年もうすぐおしまいですね…思い起こせば、苦しかった去年の今頃、今も考えると涙が出ます。そこから、何とかここまでやってきました。泣いて過ごした冬、ちょっと良くなった春…夏は8月から復職、秋は10月に社内異動、そして新しい場所で心機一転…どんな時にも家族や友達や周りの

人達は、温かく見守ってくれました。でも、大好きだったおじいちゃんはいなくなっていました。

サンタさんへ私のお願い…私の周りの人達が、みんないつまでも元気に過ごしていてくれますように…もう、これ以上大切な人達がいなくなることがありませんように…

どうして1人でいるんだろう…サンタさん

■ by まりな at 2000年12月23日(土)00時08分

そう、どうして1人でいるんだろう。どうして、こんなに寂しいのだろう。会社からの帰宅途中、ホームに立っていると「誰か押してくれないかな」っていまでも毎日思います。でも、その気持ちを抱いて帰宅すると健太郎の写真がすごく悲しい顔をしています。

まくりさん、彼の写真を見てみてください。悲しい顔をしていませんか？上手くいえないけど、自分の中から「苦しい＝救われたい＝逃げたい＝彼のもとに行きたい」という気持ちは正直私の中でも消せないけど、それは間違った選択であることは、理解しました。だって、私がいなくなったら健太郎の友人たち私の友人達は、もっと悲しむ。矛盾するけど、みんなに「彼」を忘れないでいてもらう事って、彼の両親や親類縁者にもできない私達しかできないことのような気がします。

私は昨年健太郎をなくし、今年は父を亡くしました。正直、大切な人をこれ以上亡くしてしまうのではないかと怖い。と同時に、身近な人の悲しみに出くわすことも嫌です。サンタさんへのお願い。平凡でもいい。みんなが穏やかに暮らせますように

イブイブの夜に思うこと

■ by まくり at 2000年12月23日(土)21時20分

まりなさん、ほんとですね。悲観的な考えをしている時、泣いている時は、笑っている写真も彼は悲しそうに見えます。『ごめんね』って、必ず思います。わたしはどうしてあやまっているんだろうとも思います。きっと、こうして『そばにいきたい』『はやく連れてって』って思っている事をあやまっているんでしょうね。

まりなさんの図式のとおり、『苦しい→救われたい→逃げたい→そばに行きたい』そのものズバリ、です。考えました。もし、わたしが先に亡くなっ

た立場で彼を見ているとしたら。きっと、ごはんも食わず、泣いている彼を見たら、きつともっと悲しい思いをするだろうと。

彼にクリスマスカードを作っていました。結婚してはじめてのクリスマス。わたしを見てどう思っているんだか…、いつも、わたしが『これが欲しい』とプレゼントを決めていました。でも、去年はどうしたのか、スキーのグローブを自分のセンスで選んできました。すごく嬉しかったことを思い出していました。彼はずっとわたしの心の中に、体の中にいるんですね。それはわかっているんだけど、今、そばにいない事がまだ理解できないんです。はじめは、クリスマスソングばかりの周りに敏感になっていたんですが、昨日あたりから、カラオケでうたったなあ、とか飲んでた時CDかけてたなあとか、素直に思い出しています。

へんなカキコして、youさんもイヤな感じしたと思います。ごめんなさい。おだやかな気持ちで過ごせるといいな。

Merry Christmas…

■ by you at 2000年12月24日(日)12時38分

まくりさん、嫌な感じなんてしませんよ。なんでも書き込んだらいいんです。（私も、そうさせてもらっていますしね…）

去年のクリスマス…腕時計をもらえるはずだったのに…今となっては、かえって貰わなくて良かったのかなあ？なんて思ったりもします。だって、それを見たら、嫌でもしょっちゅう思い出して悲しくなるでしょう？まあ、見なくたって涙が出る時はあるんですけどね…

でも、やっぱりほしかったなあ…どんなの選んでくれたんだろう…もしかして、おそろいだったかも…ちょっと、めそめそ気分になりそうな今夜です。サンタさん、私に元気をください…

Xmasが終わって…

■ by まりな at 2000年12月26日(火)10時35分

昨日の、Xmas…せめて夢で健太郎に会えたら…と願いながら眠ったのに、出てきたのは、稲垣吾郎でした。なぜかなあ。へんなの…

Xmasは、週末は学生時代からの友人、会社の友人を集めてホームパーティー。当日は2人で、ケーキ投げ！！…というのが習わしでした。楽しかったな。2人でいることが当たり前だったな。

欲しいものを雑誌から切り抜いて、彼のカバンにいれてみたり。いい年をして、子供みたいにじゃれていたのを思い出します。1年以上たった今でも、夜眠っていて彼が隣にいる錯覚で目がさめます。1人になった部屋は、この季節特に寂しいものです。

さよなら、大好きな人

■ by you at 2000年12月26日(火)20時26分

今、TVを見ていたら、(ものまね紅白歌合戦)「花*花」のまねを誰かがしてた。「さよなら大好きな人…」この歌…ダメなんですよ…ラジオやテレビで流れてると、聞き入って、涙がにじんでしまいます。こんな、ものまね番組でも、うるうるきちゃう(笑)元気に暮らしていても、歌の歌詞とかそんなふとしたことで突然うるうるモード…

ちなみに、松たか子さんの「桜の雨いつか」っていうのもダメ…松さんの歌は好きでCDも持っているんだけど、この歌は何度聞いてもこみ上げるものがあります。でも、この歌は、「悲しんでいるだけじゃなくて、それを乗り越えていこう!」っていうメッセージがあると思っています。聞いてみてください。

わたしもです。

■ by まくり at 2000年12月26日(火)21時56分

y o uさん、わたしも『さよなら、だいすきなひと』聞くとダメです。はじめテレビの主題歌で聞いて、それからもう…。(でもCD買ってきいちゃうという…)ふいに車のラジオからながれたら、運転しながら涙ぐんでいます。あと、松たか子の歌もそうです。あれは彼が亡くなる前の歌ですが、大好きで、2人でカラオケ行っても歌ってました。ただ、あの歌詞のとおりになるとは思ってませんでした。

久々引っぱりだして、CD聞いちゃいました。じみじみしてしまいました。聞いていると、やはり冬は、寒いのはいやだなあ。さみしいのが、割増しになっているみたいです。

12月29日

■ by まりな at 2000年12月29日(金)01時43分

21世紀まで、あと3日。20世紀の最大の出来事は彼をなくした事。そして波瀾の21世紀が始まるのかなと、ふと不安にかられます。

「花*花」の曲はいい曲ですよ。涙出ちゃう。でも私はまだ、彼に「さよなら」が言えない。認めたくない。受け入れられない。

…明日も仕事だというのに眠れない。仕事もついにリストラかな。私は、まだ彼のkissを探している。ほんと、あんなに傍に触れたのに。出会わなかったら良かったんだろうか。誰よりも誰よりも、傍にいたかったのに。彼を失ったことで私の人生は180度変わってしまった。どうなるんだろう。

ありがとう

■ by you at 2000年12月30日(土)09時50分

今年も、というか20世紀もうじきおしまいです。ホントにいろんなことありました。私が、今世紀最後に言いたい言葉は…「ありがとう」

今は問いそのものを生きてください

■ by 丸岡邦明 at 2000年12月31日(日)10時45分

さまざまなクリスマスがあり、さまざまな一年があったようですね。「さよなら大好きな人」は、「らいおんハート」と並んで今年特に気に入った曲でした。ドラマも見てました。

「さよなら」を言う気持ちになれないというのも、無理ないと思います。認めたくない、さよならしたくないと思っても、少しずつ向こうの方から離れていくようです。長男が死んだ時家中にあったおもちや（というより、その破片の方が多い）は、ずっと手をつけずに置いておきたいと思いましたが、時間が経つにつれて、それらがだんだんゴミに見え始めました。夢に出てほしいと願って寝たのに、出てきたのは別の（でも素敵な）人というの、離れつつあるからかもしれません。

今は、うんと未練たらしくじたばたしていいのです。他人が見たら不気味だったり、恥ずかしくて顔から火が出そうでも、一人の時間なら気にする必要はありません。それで人間としての価値がどうなるものではありません。

いつか楽になれる日、さらに幸せと感じられる日は必ず来ます。3年後か、30年後かは、わかりませんが、必ず来ます。ただ、そこにはふたつの法則があります。

(1) その日にワープする方法はない

… 残念ながら、それまでの間は苦しみ続けるしかありません。感染した細菌から体を守るために発熱するように、心の傷を癒すために苦しむことが必要のようです。この苦しみを苦しむことが、今一番重要な仕事と言えるかもしれません。

(2) その日は気づかぬうちにやってくる

… 年の変わり目のように、悲嘆の時期と立ち直りの時期とを区別することはできません。ある日、ふと気づくとそうなっています。あるいは、恐くて近づけなかった場所に、「今日は大丈夫か、ちょっと行ってみよう」と試してみて、大丈夫だった、「ああ、もうここに来てても大丈夫になったんだ」というふうに発見することもあります。

リルケに「今は問いそのものを生きてください。そうすれば、あなたはいつの日か、答えのうちに生きている自分を発見するでしょう」という言葉があります。

今年も「未来からの贈り物」をご愛読いただき、交流広場にたくさんの書き込みをありがとうございます。ひとつひとつの書き込みにあまりレスをつけていませんが、拍手したり、涙を流したりしながら、毎日必ずみなさんの書き込みを読ませていただいています。

21世紀へ

■ by まくり at 2000年12月31日(日)17時09分

みなさん、今年はいろいろありがとうございました。ここへ遊びに来て、いろいろ聞いてもらって、たすけてもらいました。世紀も変わるし、なんとかリセットして、前向きに生きていけたらいいなと思います。みなさんにとってもよい事がこれからたくさんありますように…、

みなさん、どう過ごされましたか？

■ by まくり at 2001年1月5日(金)23時30分

わたしは、お正月夫の実家で過ごさせてもらいました。夜になると、みんな夫の事を思い出して、ああだった、こうだったのに…、夫のお母さんとは時間を忘れて、昔の事を話しました。今、夫の母もやっと現実を受け止めかけて、わたしと同じように体調に表れはじめてきて、それがまた、つらかった。

一度も夫婦としてお正月を迎えられず、彼もつらいんだろうな…、彼の周りの人間、お母さん、彼の兄妹、私…、悲しい気持ちを抱いて迎えた新年でした。今以上、悲しい事はもう、いらない、これが本音かな。それでも、昨日から仕事始まり、また日常に帰っています。

大雪警報

■ by you at 1月8日(月)18時50分

本日は「大雪警報」が出ていました。去年、休職して実家にいた頃、大雪の日に雪かきしたことなど思い出したりしています。

私事ですが、そして去年のことになってしましますが…おとしのクリスマス、いちばんどん底だった私に、家族のものは、プレゼントを用意して、ケー

キとチキンでクリスマスパーティーをしてくれました。その暖かさに触れて、ケーキを食べながら涙が止まりませんでした。今も、そのことを思い出すと涙が出ます。

で、去年のクリスマスには、今度は私が一生懸命プレゼントを選びました。本当は、カードをそえたかったのですが、照れくさくてできませんでした。でも、どうにかして感謝の気持ちを伝えたくて、自分のマンションに帰ってからFAXしました。「ありがとう」の言葉を入れて、そして、これからよろしくと…やっぱり照れちゃって、しばらくの間は実家に寄れませんでした（笑）私の気持ちは伝わったのでしょうか…？

20世紀から21世紀の年越しは、Diving仲間と伊豆で年越ししました。カウントダウンの海岸からの打ち上げ花火…花火を真下から見ることなんてなかったから、感激しました。そして、花火が打ち上げられた星空に、新しい自分をちょっとだけ見たような気がします。最後になりましたが、みなさん、今年もどうぞよろしくお願いします。

お疲れモードかも…？

■ by you at 1月19日(金)20時38分

月曜にお薬をもらいに行ってきました。この間1ヶ月あったので、自分ではなんかすごく良くなっ多様な気持ちがしていました。でも、今回はお正月休みだったからで、やっぱり2週間ごとに行かなくちゃいけないんですって。がっかりした…っていうか、「ふ〜ん」という感じでした。

その後、いろいろ考えちゃいました。いま、こうして普通に生活できているのだから、この量の薬を飲んでの上のことだし、社会復帰できたって自分で思っている、10月から新天地で覚える事とかたくさんあって、忙しさにまぎれた「勘違い」なのかもしれない…とか。

2週間に1度、毎回有給をとってお薬もらいに行くのも、「月曜は人が少ないと大変なんだ」とか上司がもらすのを聞いて、やっぱり私は迷惑かけてるのかもしれない…いつそのこと辞めてしまっ、新しい人を雇ってもらった方がみんなのためかもしれない…そんなことまで考えちゃいます。

で、ちょうど仕事で元の職場の上司の所に行く機会があり、その時にいろいろ話を聞いてもらいました。うるうるモードになってしまいましたが、少し気持ちは落ち着きました。上司からも言われ

ましたが、きつとまた、頑張りすぎてお疲れモードになっているのかもしれない…

今の職場のスタッフは、「本当の私(?)」の正体を知らないから（上司は一応知ってはいますが）性格上（笑）頑張っちゃうんですね…

その上、今の職場でも聞くことはないと思っていた「彼」の名前が登場して…「XXXはなんでもじょうずにこなす人だったね。」一瞬、私の時間が止まったようでした。ここでも、こんなことがあるとは思っていませんでしたから…また、ぐるぐるいろんな感情が湧いてきました…ほんの数分だったけれど、すごく長い時間にも感じました。でも、彼は本当に、どんな所でも評判よかったなあ（笑）

今週は、弱気モードだったけど、でも、つい頑張って「元気なyouさん」してきちゃいました（笑）疲れしました…明日とあさってはお休みです。実家にも帰ってゆっくりしようと思います。外出…っていう気分じゃないし…ゆっくりやすんだら、少しは本当の「元気なyouさん」に戻れるのでしょうか？

どっちが本当？どっちも本当？

■ by まくり at 1月19日(金)22時59分

youさん、わたしも考えてしまいます。『元気で楽観的で、いつも明るい（うるさい？）イヤな事はすぐ忘れる』がモットーがわたしだとずっと思っていました。でも、今回ばかりはそのキャラではいけてません

わたしは今日1ヶ月ぶりに薬をもらってきました。ほんとに2週間分しかだせないんだけど、お正月が入るので特別と言われてました。28日同じ薬飲んで、どうなるのかなと思ったら、増やされました。

今まで自分だと思っていた自分じゃないですね。こんなの。でも、こういう部分もきつと、もともと持ち合わせていたんだなって思います。それで、こういう弱い（のかな？）部分を彼、きつとyouさんの彼もフォローしてくれてたのではないのでしょうか？だから、いつも楽しく暮らせていたのかな、と思います。すいません、勝手な事言つて。

外で仕事して帰って、腹立つ事、やな事いっぱいあっても、家帰って彼と飲みながら、一生懸命話して、聞いてもらって、リセットしていたんだなって思います。

今は自分しかないんですね。悲しいけど。無理して元気な自分を作る事だけはしないようにしたい

です。でも、つい作っちゃうんだな、これが。ゆっくり休みは休みましょう。

みんな…

■ by you at 1月24日(水)18時54分

みんなそうなんですね…

雪が街を隠している

■ by まりな at 1月28日(日)00時13分

今日は、部屋の中から降り積もる雪をずっと眺めていました。10年以上前、やはり東京に大雪が降って、その時は30cmくらい積もったのかな、健太郎と朝まで飲んでいて、店を出たらびっくりして、でもなんだかウキウキして歩いて帰ったことを思い出しました。桜並木の公園で、まだ誰の足跡もついていない一面真っ白の中を、足跡をつけたり、「人型をとろう」とか行ってばたんと倒れてみたり、…バカみたいにはしゃいだ。

目にうつる全てが思い出に繋がってしまいます。年が過ぎてなんだか、毎日うるうるしています。

営業はずされました。派遣にだされました。ショックだったけど仕方ないかな。覇気のない人に営業は無理だね。派遣先は忙しくて毎日帰ってくるのが10時すぎになる上、土曜日も出勤でやはり私もかなりお疲れモード入っています。人と関わりをもたなくて言い分、精神的には楽かなあ。

気がついてみれば、年明けて友達の誰とも話していないし、会ってないかな。寂しいくせに気力が沸かないのです。疲れと孤独と不安で押しつぶされそうです。

妹を亡くしました。

■ by えんどう at 1月28日(日)02時07分

妹は引きこもりでした。妹を失った気持ちは、まだ、そのショックが抜けきれていません。そういう自分の気持ちに何とかケリをつけたく、自分のHPに妹の事を書きました。よければ、読んでください。「ココロノハラワタ」から入れます。そして、同じ苦しみを抱えていらっしゃる方、痛みを伴い乗り越えられる様。

<http://www4.ocn.ne.jp/~harakiri/>

どうどうめぐり

■ by you at 1月29日(月)20時33分

ここのところ、調子が悪いというわけではないんですが、良くもない…今日、先生のところに行って話をしていたら、なんだか分からないけれど涙が出てしまいました。最近、実家だとよく眠れるんだけど、自分のマンションだとなかなか寝付けない。食欲は、過食気味…いろんなことを考えてしまいます。仕事のことはもちろん、新しい所に移って4ヶ月、覚えなきゃいけないことは山のようにあって、やってもやってもキリがない。本当にやっていけるのだろうか？

仕事の後や休日だって、出かける気にもならないし、こんなじゃ友達も無くすんじゃないかしら。この先、また、人を好きになる～恋をする～ことができるのだろうか？一体、この先自分はどんなになっていくのだろうか？どうしたらいいのだろうか？

「鬱」で薬を飲んでるんだから、自分は「普通」の人ではないのだろうか？今のスタッフは、薬を飲んでることだって知らないから、気づかれないようにしなくっちゃ、とか思っただけで頑張ってしまう…みんなが知ったらどうなるんだろう？そんなことばかり考えて、どうどうめぐり…

でも、出勤したらしたで、何とか元気に1日過ぎて来れるから、重傷ではないようです。でも、やっぱり、一日が終わるととても疲れる。先生は、ちょっと疲れているんでしょう…と言いました。少し休むのもいいのかもしれないけど、今の仕事の関係上、そういうわけにもいかないだろうし、これはほんのいつとで、過ぎればまた元気になるから…と薬も同じにしておきましょうと…

やっぱり、頑張っちゃっていて、心身ともに「お疲れモード」なんでしょうか？心身を休めるって、どうしたらいいんでしょう？

明日も寒い日になりそうです。お天気がこんなだと、憂鬱さが増すような今日この頃です。こんなところを「彼」に見られたら、しかられてしまうのでしょうか？それとも、あきれているのでしょうか？どっちでもいいけど、何か言ってもらいたい…夢の中でもいいから…

休息

■ by you at 1月30日(火)09時20分

仕事休んでしまいました。3日間休みます。

考えすぎるなって言われても…

■ by まくり at 2月1日(木)21時36分

考えますよね。y o uさんのどうどうめぐる考え、わかります。一時は前向きになっても、またいろいろ考えて、後退…。その連続です。

友達にも、メールならなんとか明るくしていられますが、電話がなると相手を確認してからじゃないとでられない。こんな事なかったのに…。

前のカキコで、『自分を作りたくない』なんて言いながらどこかで作っている自分…だから、疲れちゃうのかな？最近、わたしも不調気味。我慢できなくて、主治医がいらないんだけど、電話で看護婦に聞いたら『別の先生でもいいんじゃないですか？』なんて言われて診察受けたのに、結局話にならなくて、帰ってきました。せっかく休んだのにつつ～！（怒）今の自分には1日の有休ってすごく貴重なのに…（いつ休むかわからないし）

先日も、親戚が集まる所へちょっと顔出したら、『籍は戻さないの？』『いつまでこの姓を名乗るの？』『将来の事考えた方がいいよ』『子どもいないとダメだよ』『今のままでいいわけない』『亡くなったダンナさんだってそれを望んでる』いつ聞いたんだ～～～！？ストレスでその場で倒れそうになりました。こうなると、もうほっといてくれ！ってカンジですこうなると、また知ってる人がいるところはカンベンって気になります。

今のy o uさん見てy o uさんの彼叱るはずないじゃないですか！あきれん事だってないですよ！きっとそばにいて見守ってくれてると思う。そう思いたいです。お互いに。

「白い影」

■ by you at 2月5日(月)21時41分

人はなぜ死ぬんだろうか？今さらながら、そんなことを考える。日曜のドラマ「白い影」を見ながら、くり返し考える…あの主人公は、きっと死んでしまうのだろう。彼にひかれる看護婦は、「消えちゃいそうな気がして…」と言う。その予感、きっと現実になるのだろう。彼は、自分の命の先を知っているのだろう。

私は、ほんの少しもそんな予感は持っていなかった。彼も、自分の命の時間がこれほど短いなんて思いもしなかっただろう。でも、突然、ある日彼は消えてしまった。予感がしていたとしたらどうだっただろう？彼が自分のタイムリミットを自ら知って

いたとしたら…？私達は、どうしただろう？考えてもしょうがないことを、それでも考える。

ドラマを見て、もうひとつ。主人公にひかれる看護婦は、表には出さない彼の内に秘めたものを感じてひかれていく。自分だけが知ってしまった、本当の彼に…自分に置き換える。彼は、なんでもそつなくこなし、いつも笑顔で、元気で、気が利いて、いい人…とみんなは言っていた。でも、本当はすごく頑張っていた。笑顔の裏にも、元気の裏にも、みんなみんなすごい頑張りがあった。私は、その頑張りを知っていた。どうしてそんなに頑張るの？と思うけど、それでみんな上手くいくなりたいんだと言う。でも、そんな毎日では疲れる…と言ったこともあった。私にだから言うけど…と。何も考えないで穏やかに眠っている姿が、私は好きだった。頑張って元気にしている毎日でも、そばで心を許してくれる時があるから見ていられた。消えてしまうなら、あの時つかんだ手を離さなければよかった…

P.S. まりなさん、どうしていますか？

また…？

■ by you at 2月21日(水)19時09分

最近思うこと…それは、また、人を好きになる事ができるのだろうか？ということ。また、恋ができるのだろうか？ということ。そんなこと心配しなくても、好きになる時はなるんだから…と友達に言うけれど、はたして、そんな日が本当にまた来るのだろうか？なんとか元気に毎日を過ごしているけれど（先々週は、1週間仕事を休んでしまったけど）そんなことを、毎日考えています。

さみしいです

■ by まくり at 2月28日(水)22時46分

すごくさみしいです。今とてもむなしいです。自分が生きている意味がわかりません。どうしてあの人はわたしを連れて行ってくれないんだろう。生きるって何ですか？生きている事は幸せなの？今はつらい事ばかりです。日記を書いても書く事がない。感情がない。感激がない。いい事もなければ、いやな事もない。むなしくて、さみしくて。誰にも言えないけど、はちきれそうです。

■ by まりな at 3月7日(水)23時06分

何かを食べる気にもならない。眠れない。…目をとじなくても、目のレンズに写った彼の表情、姿、頭のさきから足のさきまでが実像のない中で、幻のように蘇っては消えていく。

3日間眠れなくて、苦しさだけで、今日はついに仕事を休んでしまった。もう、何もかもがどうでもよくなってきた。なるようになればいい。

私もさみしい。

■ by you at 3月8日(木)19時15分

私も、さみしいです…でも、今は、仕事が忙しくて、まだまだ覚えることが山のようにあって毎日精一杯…工作中だけは、そのことで頭がいっぱい…余計なことは考える暇もない…あんなに嫌いだったこの仕事に、今は、助けられている感じがする。この皮肉さに、自己嫌悪です。さみしいよ、ほんとに…

生きていれば37歳

■ by らくだ at 3月21日(水)11時07分

もうじき二年半ほど前に自殺してしまった姉の誕生日がきます。

毎年二月に姉と二人で母の誕生日プレゼントを買い、三月には姉と私で互いの誕生日プレゼントを用意したのに、今年もまた何もくれないのね>お姉さん

去年は誕生日には何も用意しなかったけれど(その分、法事のたびに何かと物要りだったが)、今年は何だか悔しいからあの人にお似合いの花籠でも用意しようかと思っています。

『誕生日おめでとう』と言いたくて言えない誕生日。もう一、二年して私があなたの年を越したとしても、ずっとずっとあなたが私の『お姉さん』のままなんだって知っていた？あなたにも、どこか知らない世界で、私と同じように齢を重ねていて欲しいよ(笑)

近況報告

■ by まりな at 4月6日(金)01時44分

桜の花も満開を過ぎ、春風に花びらが舞っています。4月から、品川で働いています。今度は評価が下がらない限り長期の仕事になるようです。

毎日のぞいてはいたのですが、なんだか2つに分割して私達が第三者に別の目で見られるのがい

やだったように、何かいやな感じを受けました。と同時に寂しさも覚えました。みんな、ただ傷を舐め合うだけではなく、なんとか進んでいこうっていうみんなの気持ちが好きでした。

近況報告2

■ by you at 4月7日(土)10時42分

まりなさん、久しぶりの登場ですね。

こちらは、やっと桜前線がやってきたようです。4月になり、職場にも新しいスタッフが入ったり、新年度のあの、フレッシュな雰囲気の流れています。私はというと、先月も調子が悪くて1週間ほど休んでしまったりしながらも、何とか、このところは元気に出勤しています。しかし、自分のことで精一杯という感じで、「先輩」と呼ばれるにはどうかな？という感じが…

最近、上司とゆっくり話しました。調子の悪い時には、早めに休んで復活したら、どんどん仕事をする…それでいいんじゃないかと言われました。調子の悪い時にも、何とか頑張らなくちゃ、と思って出勤して、でも、案の定ダメで仕事にならなくて早退…そんな感じが何回か続いたのです。

今の部署にうつって半年、技術職なので休んだら仕事を覚えるのがおくてしまうとそんなあせりもありました。でも、話をして、先は長いんだから、たとえば普通の人で1年でたどり着くところを、一年半かかったとしても、それはそれでいいじゃないかと言われました。中途半端に頑張っても中途半端になってしまうより、マイペースで着実に進んでいく方が良いと。そして、私もやっと悟った気がします。

でも、やっぱり、鬱で薬を飲んで生活していることは、みんなには知られたくないなあとは思ってしまっていますが(笑)

ほっとする瞬間

■ by 丸岡邦明 at 4月8日(日)17時35分

らくださん、今年の誕生日はどうなさったでしょうか。

僕は、亡くなった子どもとの関わりを持ちたくて、生前ほしがっていたおもちゃを買いに行ったことがあります。おもちゃ屋さんで買い物をしている間は満足感があつたのですが、家に帰り着いてしまえば、おもちゃは仏壇に備えるしかありません。喜ぶ顔を見られるわけでもなく、それで遊ぶとこ

ろを見られるわけでもなく、なんか宙ぶらりんの、むなしい気分でした。

youさんは、「また恋ができるんだろうか」と心配していらっしやいましたね。できますが、以前と同じではないでしょうね。

先日あるラジオで「ほっとする瞬間」というテーマで、リスナーの声を集めていました。その中に「子どもが学校から帰った時」というのがありました。それに対してDJの女性（子どもを持っておられる）は、馬鹿にするわけではないのですが、「よほど心配症なんでしょうかね」と軽い笑いの中で受けとめていました。僕は、笑えませんでした。子どもが学校から帰ってきて来るということは、決して当たり前のことではない。とてもかけがえのない、ありがたいことなんです、と言いたい気分でした。失った経験のある僕には、それがわかります。

亡くなった長男の後に生まれた次男がお稽古や学校から帰ってくると、僕はほっとします。ああ、よかった。生きて帰って来てくれた。

そんな次男も、先月、小学校を卒業しました。

いくつか理由があって、掲示板を分割しました。これがベストとは思いますが、しばらくこれでやってみようと思います。まりなさんは前の方がよかったんですね。すみません。

今夜は満月です。楽しみにしていたのですが、宇都宮は曇りで見えないかもしれません。

新緑の季節になりました

■ by まりな at 4月23日(月)01時11分

ごぶさたしています。2度目の春がやってきました。今年も恒例のお花見を行いました。前日から料理の仕込みをして、でも1人でやると前の2倍時間が掛かってしまいました。当日は、いつものメンバーでまるで何もなかったように集まりました。今回は、梅で有名な世田谷の羽根木公園で久々にやりました。子供のころ兄弟で遊んだ思いのある公園でもあります。そしてここは、健太郎と結婚した初めての春にお花見をしたところでした。

このとき、偶然弟と連絡がとれて「散歩に行ってくる」と言う名目で母親に内緒で父親が弟と来てくれました。その中の2人がいないと思うと溜まらなくて、かといって暴れるわけにもいけないので薬を3倍飲んで臨んだらついたとたんDOWNしてしまいました。ばかですねえ1月～3月は、苦しくてどこかに助けを求めたくて「生と死を考える会」

に行ってみたり病院に行ったりしましたが、何も見つけられなかった。鬱傾向が強かったからです。

ただ、仕事においては「大きな問題ほどまっすぐ見る」そう自覚してやったら、それなりに評価してもらえて、今の仕事につながりました。今の仕事も長くて1年の契約で、その後はどうなるか解らないけど4月から一生懸命やっています。先のことはあとで考えよう。今を頑張るしかないなって。ただ、品川なので小田急と井の頭でいくのがちょっと辛いです。

久々のRUSHを経験して、若い頃は平気だったのにちょっとしんどくなってきた自分の体力を感じます。そして、あれだけ溢れかえる人の中にもう彼はいないのだってことを感じます。どうしても、探しちゃう自分はいまいます。

今回の先生はいい先生で、薬の量も少ないし、お話も聞いてくれます。そしていろいろ調べてくれているみたいで、「生と死…」を進められました。また、顔を出させて頂きます。今の比較的落ち着いた状態ならば、何かを見つけだすことが出来るかもしれません。また、宜しくお願いします

お叱りを覚悟で

■ by tear drop at 4月24日(火)00時17分

初めて投稿します。私は死別体験者ではありません。私の親友が昨年の10月末、長男を薬物の事故で無くしてから今日まで、心が休まる日がありません。そんな矢先、その親友が手首を切って自殺を図りました。幸い命に別状はなかったのですが、私はこの先どういう風に彼女を支えてあげればいいのか、わかりません。

本来なら本人がこういうところに投稿して、自分を吐露してくれたらと思うのですが、元来そういうことを拒否するタイプなのです。なので、私はやつとこのサイトに突き当たり、メールさせていただきました。本人ではないので資格はないと思うのですが、彼女にはもう一人子供がいます。その子のためにもまたたちあがってほしいのです。そのためには私や友人はどう接すればいいんでしょう。何をしてあげればいいんでしょう。

半年近くなり、訪ねてくる人もほとんどいません。以前の友人も気が重いのか来てくれません。彼女は家事も何もする気がなく、なくなった子の写真を部屋いっぱい飾り、遺骨も埋葬せず、祭壇もそのままに、その前に布団を敷いて寝ています。食

事もほとんど取らず、外出はたまに…です。精神科に行って睡眠薬を貰っています。そんな矢先の事故でした。

私たち友人はどうすればいいですか？どうすれば死なせずに済みますか？資格のない私にどうか助言してください。

お友達のためにできること

■ by 丸岡邦明 at 4月24日(火)20時15分

「家事も何もする気がなく…」というご親友の生活状態は無理もないと思います。自殺未遂、tear dropさんとしてはさぞショックだったこととお察しします。これをお読みの家族を亡くされた方から、「自分はこういうことで助けられた」「こういうことで傷ついた」という体験談をいただけたらありがたいです。

こういうときに最も重要な基本原則が下記URL（未来からの贈り物＞癒しの公園＞「赤ちゃんに異常が」）にありますので、まずそれをご一読ください。状況は異なりますが、考え方は同じです。

次に各論としてどうしてあげるのがいいかを一般的に助言することは非常に難しいのですが、原則として、彼女の行動を変えようとしないう方が安全です。たとえば、「もうちょっと家事をなささいよ」と強要したり、写真を片づけてしまったり、というような行動は控えて、そっとしておく方が無難です。

彼女はそっとしておいて、あなたができることをやってあげるのがいいでしょう。

ただ黙ってそばにいてあげるのがいいとよく言われますが、平常心を保ちながらそばに続けるには訓練があるので、不用意に強行すると、彼女にうっとうしがられたりする恐れがあります。もちろん、無理をせずにそばにいてあげられたら、そうしてあげたらいいと思います。

もっとやりやすいのは、小さな世話をやいてあげることです。流しの洗い物をするとか、ランチを持参して一緒に食べるとか、ふとんを干してあげるとか、風呂を磨いてあげるとか、子供さんの世話（これは大事かもしれません）を彼女に代わってやってあげるとか、…です。これらは、それで彼女の家の仕事が片づく（特に子供さんの世話が行き届くメリットは大きいでしょう）というメリット、および彼女の動静を把握できるというメリットもありますが、もっと重要なのは、あなたが彼女のことを気にかけているというメッセージを態度で

伝えることができるということです。これが勇気づけになります。

難易度は高くなりますが、「本人がいやがることはしない」という大原則にかかわらず、たまにはそっとしておかず、彼女を変えようと踏み込むべき場合があります。無理やりテーマパークに連れ出し、過激なライドでずぶ濡れになって癒されるなどということもあります。そっとしておくべきか、踏み込むべきかの分かれ道は、「自分の動揺の始末をつけるために彼女を動かそうとしていないかどうか」です（上記「赤ちゃんに異常が」参照）。

なお、もしあなたが関与できる状況で彼女が再度自殺を図ろうとする場合は、「動揺の始末」もへつたくれもなく、羽交い締めにしてでも止めるのは言うまでもありません。

投稿資格のことはご心配なく、気掛かりなこと、わからないことがあれば、お書き込みください。

少し整理ができたような…

■ by tear drop at 4月25日(水)00時45分

ありがとうございます。お返事を読んで、さっそく自分の感情を点検しました。何だか、私は、彼女に対して怒りを感じているようです。

亡くなった子は19歳、幼稚園からずうっと見てきてあまりに近しかったせいか、大事な子を亡くしてしまった友人に責任があるように責めているんですね、無意識に。本当に取り返しのつかないことをって、もうそんなことは気持ちの上で整理がついたと思っていたのですが、今回の事件で、心配の上に、なにやってるの、しゃんとしなさい！と言う憤りがあって、それが私の中で渦巻いて、彼女にも重荷になったことでしょう。訪ねて行ってしゃべっていても、すごく心配してるのになんかかみ合わないと思ったのはそういうことかもしれません。

もう一人の友人もやはり、もういいかげんに立ち直らせないと…と言う風に話し、私たちまわりが少しせかしたんでしょうか。

半年経ちますと、ご主人も仕事に復帰し、帰ってご飯がないのは辛いとのこと。夫婦も20年も一緒に、しかも長男の死以前の夫婦関係がベターじゃなかったの、見ているこっちもひやひやします。だから少しでも何かやる気を出して…と要求したくなっただけですね。

アドバイスして下さった内容を読んで、何だか分かりました。もう少し、長ーい目で見えてあげなければいけないということ。親しい度合いが強い

ほど、こんな状況は厳しいです彼女のキャラクターも、私のキャラクターも変ってしまったようで、「気を使う」なんていうのは全くない付き合いだったからこそ、優しい慰めなんかも妙なよそよそしさに思えたり、自分がパニックになるのもわかるんですよ。もうすこしもうすこし、そばにいて、何か小さなできることを、無理せず、やっていきたいなと思いました。ありがとうございます。また、メールします。

今、帰ってきました。

■ by まりな at 4月25日(水)03時07分

疲れました。朝のラッシュの中、車イスの方がいてどこに行かれるのかと思ったら同じビルでした。もし、彼が生きていたら車椅子でも通勤していたらどうか…と考えました。

私は、手首を切るほどの勇気がない。毎日自分が死に向かう夢をみても…お願いします。側にいるよ！！って感じさせてあげて下さい。いつでもいるよ…って…

孤独です。自分を責めます。周りの人が苛立つことを敏感に感じます。だから、そばにいてあげて下さい。何かあったら、すぐそこにある添え木のように。

あー疲れた。どうしてこんな思いしなくちゃいけないんだろう。なーんて言いながら、頭の中で仕事の事を考えている自分がバカだと思います。疲れて山手線に乗って空席に座ったら、急に自分モードになって、目を閉じたら、急に涙が出てきた。前だったら、疲れて帰ったら彼がいた。何を話すわけでもなく安らぎを感じた。でも、今は自分で安らぎを作るしかない。

お帰りなさい

■ by 丸岡邦明 at 4月25日(水)10時18分

薬を3倍も飲んだのは失敗でしたね。まあ誰でも失敗から学習するものですが、アルコールも飲むであろう場に行く前に、3倍も薬を飲むのは、ちょっと無茶ですね。もう少し、自分の体をいたわってあげるわけにはいきませんか。「どうなってもいい」「むしろ、どうにかなってしまいたい」というお気持ちはわかりますが。

ただでさえ周りにまりなさんをいたわってくれる人がいないのに、自分で自分をいためつけるまりなさんを見るのは辛いです。

仕事で参ったと感じる、その口の下から仕事の段取りを考えている自分を「バカ」だと思いますか。ぼくもばかなこと考えてしまいます。僕の講義に欠かさず出席するきれいな女子学生がいて、「この子はきっと僕に気があるに違いない」とかいいや、ほんとにばかです。"(^^)"

そうですね

■ by you at 4月27日(金)08時12分

tear dropさん、やっぱりそばにいてくれることがいちばんなのではないでしょうか。そして、したいことだけさせてあげる、したくないことはしなくてもいいようにさせてあげる。例えば、彼女がちょっと一緒に食事でもしたい気分になったとしたら付き合う、でも、途中で急に気分が良くない方に戻ってしまったら、その時には、それはそれであただ見守っていてあげるとか。

私の場合、そんなことでもずいぶん助けられたものです。まあ、私の場合は「家族」を亡くしたのとは少し違いますが…詳しいことは、過去の書き込み読んでいただければ、お分かりになると思います。

まりなさん、やっぱりつらそうですね。いつでも、どんなことでも聞きますから…幸い、今の私は、なかなか調子がいいようですので…

でも、GW明けには薬を少し減らしてみましようかと言われて、不安の真只中にはいます。今まで、薬が減るとちょっとたってから調子が悪くなっていたものだから。自分で「薬が減った」ということで、自己暗示にかけている部分もあるのかもしれませんが。先生は、だいじょうぶと言ってくれているのだから、自分で「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と言い聞かせています。でも、今回の先生はいい先生のように、よかったですね…まりなさん。と思っています。

tear dropさんへ

■ by 凧 at 5月5日(土)22時32分

丸岡さん、そして皆さま、はじめまして。私は、脳死状態の息子を看取って、8ヶ月目に入りました。今は、息子が居なくなった後の自分を大切にするための「デス・スタディ」の時期です。私と主人、二人でケンカをしたり、傷を癒し合ったりしながら看取りの時を過ごしています。

tear dropさんのお友達と私たちでは、少し立場は違うかもしれませんが、自分の命と引き換えにでも助けてやりたいと願うほど大切な我が子の死に立ち向かう親として、少しでも自分の気持ちを書かせてください。

お友達は、今、“嘆き悲しむ”時期なのではないでしょうか？ その“嘆き悲しむ”場所が必要なのではないでしょうか？その悲しみを本当に分かち合えるのは、ご主人だけではないでしょうか？周囲の方は、どうか、「一日も早く、元気になって」などと励まさないで下さい。黙って静かに、側に居てあげてください。何かして差し上げたいなら、滋養のある食事を、ご家族の分も一緒に作ってあげてください。静かに、部屋の掃除をしてあげてください。

大切な人を亡くした人が、衝動的に自殺を図ろうとするのは当然だと思います。「死なせずにすむように」と書かれていらっしゃるの、少し気になります。お友達は、楽になりたいのです。今は、楽になる方法が見つからなくて、自殺を図ったのではないですか？楽になる方法は、自分で見出すしかないのでは？その為にも、何も言わず、側にいてあげてください。「沈黙は金なり」です。

追加ですが、私たち夫婦を慰めてくれるのは、飼っている犬です。どんなに気分が滅入っているときでも散歩に連れ出さないと可哀相なので、多少自分に無理をしても散歩に行きます。それが、私たちにはよかったみたいです。

お友達を、何も言わず、ペットショップなどにお連れするのはいかがですか？季節がら、新しい命がたくさん待っていてくれますよ。

お休みが終わって…

■ by まりな at 5月8日(火)00時55分

9連休というお休みが終わって、今日から仕事でした。気がついてみたら、4月度はなんと200時間も仕事をしていました。現場では、「特別な目」で見られないことと「ある程度任せられていることが」身体的にはしんどかったですが、精神的には楽だったように思います

今年は、新しい仕事場なので連休の計画が立てられず、ただゴロゴロと過ごしていました。でも、初日に友人が立て続けに「どこか行こう」と電話をくれて、なんだか、心がやさしくなりました。結局、やっぱり昼間は街に繰り出すとつらいので飲み会だけは、不自由しませんでした。(笑

2人でいる時間は、あっという間に時間は過ぎてしまっていたのに、1人でいるとこんなに、時間が長いものなのかと、痛感しました。さみしかったな。

三茶の事件でニュースに写った病院が、あの病院で…もう、1年以上前ことなのに、たった10日間のことなのに、入り口から病棟の間取りいろんなことを思い出して、「あのICUで戦ってらっしゃるんだ」と思うと胸が痛くなって、あの時を思い出して、ここ2-3日は眠れない不安定です。きっと、一生忘れられないのだと思います。でも、仕方がないから今週は病院に行って薬を貰おうと思っています。

健太郎の従妹が、心配して遊びにきてくれました。3月にも様子を見にきてくれたのに…あいかわらず、田舎とは折り合いが悪いかなあ。私が殺したんじゃないのに。やっぱり、責めたいのかなあ。あいだに挟まれている従妹に悪くて「ごめんね」と言ったら「自分がつきあう人は自分で決めるから…」なんて言われてなんだか、すごく嬉しかったです。

電話をくれた友達、田舎からきてくれた従妹、感謝のかわりに今月は頑張らなくちゃ…と思います。

なくなった彼の親について

■ by さえ at 5月21日(月)21時57分

同じ年の22才の彼を今年の4月に交通事故でなくしました。即死でした。私達の中ではそれから地獄のような毎日です。いない事が信じられず辛さを日々実感しています。特に彼の父はもう精神的に壊れる寸前です。私もどうしていいのかわかりません。イイアドバイス下さい。

さえさんへ

■ by 丸岡邦明 at 5月23日(水)20時09分

交通事故で即死とは、あまりに突然で、信じられないのですね。お慰めする言葉も、苦しみを消すアドバイスもありますが、下記の図書などがいくらか役に立つかもしれません。東京および北九州周辺にお住まいであれば、下記URLに紹介している死別体験者の分かち合いの会においでになるのもいいでしょう。

(1) キャサリン・M・サンダース (白根美保子訳)
「死別の悲しみを癒すアドバイスブック」筑摩書房

(2) 本wwwサイトの「愛する者を亡くした人への手紙」

(3) 死別体験者の分かち合いの会

東京<http://www.seitosi.org/>

北九州<http://www08.u-page.so-net.ne.jp/sb3/c-maruok/>

誕生日

■ by you at 5月24日(木)20時02分

亡くなってしまった人の誕生日というのは、どうしたものでしょうか...今を生きている人であれば、この世に生まれてきた日として祝うのが当然。いなくなってしまう人には、どんな意味を持つのでしょうか...?

今年も明日...5月25日がやってきます。いろいろ考えながらも、日々の忙しさに追われて（特に仕事）何のことはないただの「一日」として過ぎていくことは分かっていますが。

さえさん、私も突然の出来事でした。同じ思いをしていながら、（していたからかな?）何も言っただけではできません。ここで話を聞くぐらいのことしかできません。ごめんなさい。

でも、あなたの周りには支えてくれる人がたくさんいませんか?きつといますよね...私は、たくさんの人に支えられました。家族や友達...主治医の先生。このBBSでも、丸岡さんやまりなさんをはじめ、いろんな人達に支えられました。いま、こうして生きていてこんなふう書き込みをしている私は、みんなの支えがなかったら、きつともういなかったかもしれません。

今は、何を聞いても言われても、何も考えられないでしょう...でも、時間というのはだんだんとどん底から少しずつ引き上げてくれる大切なものなのです。逆に、それが無情なものだと感じることも多々ありはしますが...

すいか

■ by まりな at 6月3日(日)22時21分

6月...時間が過ぎていく。でも、私の中の時間はまだ止まったままで動かない。

彼にスイカを買った。大好きだよ。笑っちゃうぐらい皮のほうまで食べていた。でも、きつとこのスイカは誰も食べる人がいないから腐ってしまうのでしょうか。

掃除をすることも、洗濯をすることも、お風呂に入ることも、普通のことが出来ない。大きなPOWERがいる。近頃は、人波が怖い。電車に乗るのも辛い。

仕事も週に2日も休んでしまった。もう、こころへんで一杯一杯なのかもしれない。彼の誕生日、2人でいたらどんなにかよかったのに。責めて、彼の後輩と過ごしたら、喜ぶかなと思ったけれど、逆に悲しみをぶつけられてしまったら、私の立場はないよね。

私に悲しみを訴えられても、わたしの心は苦しくなるだけでどうしようもなくなる。この人は、いかにわたしが苦しんでいるかなんかわからないし、関係ない。私には、必要のない人だ。

壊れていく自分を感じながら、どこかで元気になりたいと病院にもいつているけれど、なあんにも変わらない。これは、私への罰なのかな。

ずる休み

■ by you at 6月11日(月)21時27分

先週は、とてもつらい1週間だった。どうしても仕事に行きたくなくて、ほとんどずる休みに近い状態で、休みと早退のくり返しの1週間…いろんなウソをついてしまった。職場にも、家族にも…

今は毎日仕事の帰りに実家に寄って夕食を食べて帰るという生活だから、休んだことが家族に分かったら、また心配かけちゃうなあと思って、自分のマンションにひそんでいて、ちょうど仕事が終わる頃の時間を見はからって、仕事帰りのふりをして実家に行って夕食を食べたり…職場では、病院に行くと言って早退したり…

やっぱり仕事に行きたくない。今日は何とか頑張って行ってきたくて…嫌だ。最近、またそう思い始めた。「もうちょっとやってみようよ」と言ってくれる人もいない。

シルバーのアコードワゴンが目にとまる。体が動かなくなる。運転しているのは、ぜんぜん違う人…当たり前

私の人生って一体なんなのだろう？最近、すごくそう思う。

ひとりぼっち…

■ by まりな at 6月14日(木)23時25分

昨日、とうとう恐れていた発作がおこり救急車で病院にいきました。転げまわるような頭痛が3時間以上も止まらず、なお涙、鼻水、ヨダレ状態でもう「死んでしまってもいい」っていうくらいの痛みでした。…怖かったあ…悲しかった…ほんとうに1人ぼっちなんだな…痛かった…苦しかった…辛かった…

前だったら、けんちゃんがいたから、どんなに苦しくても安心していられたのに。誰か助けて…そう思っても誰もいない。何もなかったかのように、仕事に行ったけど、1日中だるかった。今日の夜も発作が起こったらどうしよう。こわい。

大事な人を亡くした人へ

■ by モモ at 6月22日(金)12時48分

二年前、主人を自殺で亡くしていました。
同じ境遇の方とメールがしたいです。
私が40歳、娘は11歳です。

モモさん、いらっしやいませ

■ by 丸岡邦明 at 6月23日(土)09時42分

書き込みが簡潔すぎて、ご希望がはっきりしないように思います。

- (1) 本当にEメールによるやりとりをご希望でしたら、メールアドレスをお書きください。
- (2) 「メール」と書かれたのが、実はこの「死別体験者の分かち合いオンライン」上でのやりとりを指す場合は、その旨をお書きください。なお、今ご覧になっている「死別体験者の分かち合いオンライン」のページは、Eメールではなく、「電子掲示板」とか「BBS」などと呼ばれるサービスを利用しています。
- (3) それ以外のことをご希望でしたら、その旨をお書きください。

なお、「死別体験者の分かち合いオンライン」ページに書き込みを失敗なさったら、削除が可能です。ご自分で削除する方法がわからなくても、私の方でだいたい24時間以内に削除いたしますので、安心して書き込みください。

■ by you at 7月4日(水)09時06分

さらに診断書が追加で、あと3ヵ月休むことになった。こんなことなら辞めてしまった方が楽なのに、みんな辞めていいとは言ってくれない。もったいないとか、辞めてどうするの？とか、キャリアがどうのとか…何か違うんじゃないの？って思う。頑張っても行けるんならそれはそれでいいけど、頑張れないんだもの…

生活のためとか、いろいろ考えて頑張ってきたけれど、これ以上、どう頑張ればいいのかっていうのだろうか？一緒に頑張ってくれる人だって、もういないんだもの…

薬は、増やしたら立ちくらみがひどくて、結局、ゆっくり休んで薬は戻しましょうということになった。

休みの間に、よく考えようとは思っただけけれど、頭は「辞める」ことにしかはたらかない…やっぱり、まだ気持ちが元気になっていないからなんだろう？彼がいたなら、なんて言うかなあ？でも、彼がいたら、今だって一緒に頑張っているんだと思う。どうしていなくなっちゃったんだろう…

月食

■ by まりな at 7月6日(金)05時01分

まんまるい月が、欠けそしてまたまんまるい形にもどる。眠れなくて、朝がゆっくりとやってくる。私の中の、月は消えてしまったのかもしれない。

診断書をだしたら、退職をすすめられた。やはり、無理してでも仕事をやればよかったのかな。気力で病気はなおらなかった。精神的に問題をかかえ、さらに病気を発生すればあたりまえの勧告なのだと思う。必死でプロジェクトを進めていたのは、いったいなんの意味があったんだろう。OL生活もこれでピリオド。

私はなんの為にうまれてきたんだろう。健太郎の人生を楽しく刺せてあげる為、それが使命だったのかもしれない。そう考えると、私の人生の使命は終わってしまったのかもしれない。これから、何を生きていけばいいのだろう、お休み

私のチーズ

■ by you at 7月6日(金)09時58分

友達からのメール。「チーズはどこへ消えた」の感想、そして、最後に「あなたのチーズはなに？」の問いかけ。友達のチーズは「仕事」だと言う。私のチーズは…？私のチーズは「愛」なんだと思う。でも、チーズは本当に消えてしまった。いくら探しても、もう見つからないところに行ってしまった。新しいチーズは、まだ見つからない…

朝日がのぼる

■ by まりな at 7月13日(金)04時36分

また、今日も眠れない。うっとうしいカラスの鳴き声が、私の神経を逆なです。そして、また朝日を迎える。何もない、世の中からも誰からも必要とされていない日々。ほんとうに、1人ぼちなんだ。寂しくて苦しい。もう、何もいらない。明日もいらない。もう、どこにも私の居場所がない。もう限界かな。

■ by 丸岡邦明 at 7月14日(土)11時09分

まりなさん、眠れない日が続いているんですね。ほんとに苦しそうです。ひとりぼっちで、誰からも必要とされていない。また、まりなさん自身もな

にかがほしいとか、誰かと関わりたいという気持ち
が、萎えてしまっているようですね。

長男の死から2年後に生まれた次男がもう中学1
年。彼が帰るはずの時刻を1時間過ぎても帰らない
と、「事故にあって死んだのではないか」と不安
になります。ぼくはそんなふうに次男を必要とし
ています。

「勉強を教えてあげようか」と言う「いらない」
と言うし、ぼくが勉強部屋に入ることはいやがり
ます。しかし、単身赴任中のぼくが自宅にいるとき
は、「ゲームをしよう」とやって来るし、ぼくが単
身赴任先へ戻るときには、「またね〜」と見送っ
てくれます。たぶん、かれはそんなふうに僕を必要
としているのでしょう。

あるカウンセリングの合宿で、顔と名前ぐらいし
か知らないKさんと同じ部屋になりました。Kさん
はかなり太っていて、大きないびきをかきました。
いびきが規則正しい間は気にならないのですが、
しばしば不規則になり、時には呼吸がとまってし
まうので、「窒息してしまわないか」と心配になり
ました。規則正しくなると、ほっとしました。ぼ
くはそんなふうにKさんを必要としているのでしょ
う。

まりなさんが「幸せの木」を書かれた時は、嬉
しくて胸がじんときしました。最近の書き込みを見
ると、心が痛みます。「まりなさんが死んじゃった
らどーしよー」と不安になってきます。ぼくは、こ
んなふうにまりなさんを必要としています。

この掲示板の書き込みに直接レスがつくことも
あれば、前の書き込みには触れず別の内容が書き
込まれることもありますね。前の書き込みには触
れていなくても、よく読めば前の書き込みと心の
動きがつながっているのがわかります。

書き込みはしないが読んでくださっている方もあ
ります。反応がないので確認することはできません
が、まりなさんの書き込みに心を動かされている
人は少なくないと思います。そういう人も、ある意
味ではまりなさんを必要としていると言えるかもし
れません。

みなさんは、どんなふうに誰かを必要とするので
しょうか。

おひさしぶりです

■ by まくり at 7月17日(火)22時32分

なんだか、雰囲気が変わっちゃって、カキコできず
にみなさんの様子を聞いてました。

youさん、まりなさん、すごく調子悪いみたいで
すね。と、いってもわたしも薬が増えるばかりです
が、しんどいし、仕方ないと飲んでます。ホント
は薬飲むの嫌なんだけど…でも、みなさん、そう
ですよ。

仕事だけでいっぱい、いっぱいで、自分の家族
と食事をとるのもシンドくて、今は帰ると部屋で
過ごしてます。ごはんもあまり食べられず、でも、
夜はお酒だけ飲めるので、飲んでカロリーだけは
とってるかな？

あるマスコミに今回の旦那の死についてメールし
ました。ただ、自分の事言いたくて。そしたら、
思いがけず、返事がきて、今週末わざわざ私のすん
でる田舎まで、取材にくるらしいです。何かの自分
にとっての、きっかけになるかなと思ってます。

ただ、はじめ病院にも取材に行っていないかと言
われ、自分的にはよかったのですが、周りの意見
はやめたほうがいいと。田舎なもので、事が大き
くなってからだと、わたし自身も立場（つてないっ
て思うんですが）が悪くなるかもしれないと。い
ろいろ聞いてくれるマスコミも全面的に信じるのも
どうかと。わたしがまたダメージを受けて、ますます
ダメになったらヤバイんじゃないかと。

いろいろ考えましたが、ただ、私の事だけの話を
聞いてもらう事にしてもらいました。でもこの事
が何かのきっかけになって、私ももっと前向きに
考えられるのかも少し期待も込めて。youさん、
まりなさん、必要じゃない存在って絶対ないです。
わたしも何度も自殺考えました。酔って、このまま
切って死んじゃおうって何度も考えました。でも、
みなさんには家族、友達、誰か大切な人いますよ
ね。その人達に今の自分の悲しみを与える権利は
ないですよ。

だって、youさん、まりなさんの大切な人はyou
さんとまりなさんにそういう気持ちを与えようっ
て思って亡くなつてはいないでしょう？わたしもバ
カみたいな考えをふと持つ事も、今後また何度も
あると思います。

でも、彼だって、生きたくて、生きたかったのに
こうなってしまった事、生きたかったのに、こうな
って悔やんでいるのに、愛するみんなが今みたいな
状況を辛いとみているのではないのでしょうか？つて
これはエラそうですが最近、私もやっと考えはじ
めた事です。

少し休む事は必要です。でも、いつまでも今のま
まではないですよ。わたしも今でも、パニック障害
状態で苦しい時もあるし、あれがいつくるか不安

を抱えています。でも、うちの事を守ってくれる人があるはずです。お互い、元気な日がいつか来る事を信じていきましょうね。誰かを必要とするということ

...

■ by marina at 9月5日(水)03時53分

ごぶさたしております。でも、どんどん自分の中が壊れていきます。薬をのんでもお酒を飲んでも眠れません。何をする気力もなく、ただ毎日だらだらとボーっとTVをみては涙もなく涙がでてしまう、そんな毎日です。

もう、2年もたつのになんでこんなに苦しいのだろう。2年間必死で働いていたのはなんだったんだろう。絶望…ってこういう意味なのかなあ。この1ヶ月でプシューと風船の空気が全て抜けてしまったみたい。

健太郎のこと父のこと交互蘇っては、後悔ばかりしている。こうやって、きっと自堕落になっていくのかなあ。でも、もうどうなってもいいや。誰からも、社会からも必要となくなってしまった。ただ、会社で始めてもった担当先の人がすごく心配してくれてお見舞いにきてくれた。もう8年のおつきあいになるけど、今の私を見て、泣いてくれた。そして、明日新しい病院に連れ照ってくれます。人に優しくされるのなれていないから、少し戸惑っています。

いったい、自分はこの先どうなるんだろうか。若くもない、いったい何が出来るというのだろうか

まりなさんですよ

■ by 丸岡邦明 at 9月7日(金)23時16分

また会えて、よかった。...

こんにちわ。

■ by みわ at 9月26日(水)21時32分

こんにちは。はじめまして。ここに投稿するの、どきどきしています。わたしは10年前に母を亡くしました。ちょうど1年間の癌との闘病でした。私が15になった春から、16歳になるちょうど1ヶ月前に死んでしまいました。10年がたって、わたしも今年から社会人になり、仕事の関係で東京の実家から大阪に1人暮らすようになりました。

10年という歳月は長いのか、短いのかよくわかりません。最近よく思うのは、本当に時間というものとは止まらず流れているのだなと、思います。当たり前前の事ですが、1人暮らすようになって感じているのかもしれませんが。母の時間は止まりました。私の中からは確実に記憶は薄れていっています。どんな声をしていただろう？どんな手をしていただろう？どんな料理つくった？どんなにおいだった？確かめたいです。

今、実家には姉と、父が2人で暮らしています。以前からお互い気持ちが上手く伝えられない2人はあまり、上手くいっていないようです。

また、ここにきていいですか？

はじめまして

■ by YK at 9月27日(木)14時45分

初めまして 7月に親友ともいうべく弟を水の事故で亡くしました。あまりの急な事でどうやって理解したらいいかわかりません。おととい弟の2回目の月命日をむかえました。仕事を抜け出して、現場にいった線香と花と好きだった缶コーヒーと缶ビールを海に流してきました。2ヵ月たちますが、まだ信じられません。

去年私は結婚しました。結婚式でおめでとうと弟は言ってくれました。何故今年は弟の葬式なんでしょう。俺も兄貴みたいに早く結婚したいなって言っていました。

来年弟も結婚の予定がありました。よく弟さんの分まで幸せにならなきゃって言われます。(結婚したばかりと言うこともあるでしょうが…)勿論、妻は幸せにしないでという思いでいっぱいですが、自分はなんなんだろうと思います。私だけ…弟が何をしたいって言うのでしょうか。運命と言う言葉でかたづけしてしまうにはあまりにも無情です。仕事も何も身に入らず、ただ癒されるというと家族と過ごす時間だけです。この痛みがわかる家族と…そして同じような痛みを持つ方の言葉を聞いた時癒されるというか、本当に同感してしまいます。早く現実を受け止めなくてはいけないのかもしれませんが、まだ夢であってほしいと考えてます。ばかみたいかもしれませんが

みわさん、お好きなときに、いつでも

■ by 丸岡邦明 at 9月27日(木)17時40分

おかあさんの記憶が薄れていくことがさびしいんですね。

女の子にとって、16歳頃からの数年間というのは、乳幼児期とは別の理由で母親を必要とする重要な時期のように思います。みわさんは、学習することも、慰めてもらうことも、反発することもできなかったのですね。ひょっとすると、いろんなことをいっぱい我慢してきたかもしれません。

本当に埋めようのない喪失をかかえて来られた10年間だったのですね。

YKさん、納得できるわけないと思います。

■ by 丸岡邦明 at 9月27日(木)18時40分

なんと理不尽なことでしょう。「運命」なんて言葉で簡単に説明してほしくありませんね。

「弟さんの分まで幸せに…」という類の言葉をよくかけられますが、YKさんがいくら幸せになったからと言って、それで弟さんの悔しさや苦しみが埋め合わせされるわけありません。失ったお金を埋め合わせるようなわけには行かないのですから。これは悪い夢を見ていて、そのうち「悪い悪い。とんでもない誤解させちゃった」とかなんとか言いながら弟さんが帰ってくるのではないかという考えが浮かぶのは当然です。

丸岡さん、ありがとうございます。

■ by YK at 10月1日(月)13時52分

あの日が来るまでは、死という言葉はどこか、他人事というか直視する事は全くと言っていい程ありませんでした。結婚もして仕事も大きいのを任せられ、やる気十分の毎日…でしたが 人生って甘くないですね。

でも弟の無念さを考えると、残された私達がかんばらなきゃっても思います。思うんですけど…でも、まだだめみたいです。時々狂いそうになり、苦しくなります。死ぬまでは考えませんでした、(この思いは妻、身内には絶対させたくないの)生きてる私の意味、死んだ弟の意味なんなんですよ。

できるんなら替わってやりたかったって思ってたんですが、それも同じ事なんだなって思いました。弟の時と同様に父母は悲しむだろうし、勿論妻も…幸薄くして死んでいった弟がどうしても、かわいそうで…やりきれないです。

ある程度幸せをつかんだら死んでもいいって意味じゃありませんけど天国で幸せになってな…なんて言葉しか言ってやれない自分にもどかしいいうか… 悔しいし、さみしいし、夢みたいだし、まだまだ頭パニックってます。

はじめまして。

■ by くう at 11月4日(日)00時50分

みなさん、はじめまして。私は今年の7月に最愛の彼氏を事故でなくしてしまいました。とても、言葉ではあらわせないくらいつらいです。なんか、自分との戦いで、死のうかなとか、いろんなことを考えます。なにもかも、堂々回りをくりかえしては、また元の悲しみに戻ってきてしまいます。独りでふるえても、誰も抱きしめてくれません。でも、ひとりで受け止めなきゃいけないとも思います。痛くて痛くて、痛いつて誰にもいうことができません。

Ykさん、お気持ちよくわかります。

■ by のんの at 11月7日(水)00時41分

YKさん、あなたの書き込みを泣きながら読みました。今が一番辛い時だとお気持ちお察しします。私も、最愛の弟を2年前に亡くしました。2年経っても、悲しみ・辛さ・寂しいという気持ちは、全然なくなりますが、それでも少しだけあきらめの心境になってきています。

今でも、弟の意識がなくなる前の、苦しそうな顔を思い出しては眠れない日がありますが、当時は仕事も行けなくなって、誰にも会いたくなくて引きこもり状態で泣いてばかりいました。しばらくして、死んだらどこへ行くんだろう？弟はどこに行っただろう？ってことばかり考えるようになって…死後の世界の本を買いあさりました。私は死後の世界があると信じています。だから、私は死ぬのがこわくなくなりました。母ひとり子ひとりとなった母を悲しませる事はできないので、自殺はしませんが、早く弟に会いたい。そして「ごめんね」って言いたい。「苦しい時帰ってごめんね」って言いたい。生まれ変わっても、また姉弟になりたい…

本当は、今の弟に一度でもいいから会いたいです。ごめんなさい。なぐさめようと思ってたのにグチになってしまいました。

くうさん、ひとりで悩まないで。

■ by のんの at 11月7日(水)01時41分

痛い時は痛いつて…つらい時はつらいつて言ったほうがいいよ。誰かに聞いてもらったらいいと思いますよ。愛する人との突然の別れ…つらいですね。

まだ月日がそんなに経ってないので、余計につらいですね。でも、死ぬなんて考えないで…！残された人の悲しみは私達が一番よくわかっているのだから…一緒に頑張りましょう・ね！！愛する人に再会できるまで。

のんのさん、ありがとうございます。

■ by くう at 11月7日(水)03時56分

前向きになったり、すごく下をむいてしまったり、毎日毎日、正直すごくつらいです。でも、このまま死んじゃおうかなって思う時、必ずあたしを止める言葉があります。それは彼が言っていた言葉で、「自ら命を断つような人間は許せない。」という言葉です。

彼は、幼いころに最愛の父親を病気でなくして、幼いころから死についていろいろ考えていたんだと思います。彼がそのくらい苦しんだということは、あたしがもし死んだら、同じように悲しむ人がいるということですね。だから、頑張って生きないっておもいます。彼の愛情が今でも伝わって来ます。彼があたしに与えてくれたもの、とても大きいです。ゆっくりでいいから、前を向いて歩いていければとおもいます。ありがとうございます。

わかっているけど…

■ by のんの at 11月8日(木)20時39分

くうさん、私も前向きになったり、すごく落ち込んだりの毎日です。何してても弟の事、思い出します。お風呂に入って気持ちいいって感じた時…ああ・かわいそうに！もう好きだったお風呂に入れないんだあつて…かわいそう…かわいそうにっいつも思ってます。あんまり思いが強かったら、弟は苦しむでしょうか？

人はいつかは死ぬ！それがちょっと早かっただけなんだ…と思うようにしてるんだけど。でも、やっぱりつらいです。寂しいです。すごく寂しい…

えらそうなこと言っただけど私も、もう死んでしまいたいつて思うことがあります。でもこれからずっと、こんな気持ちのまま生きていくんでしょうね。

そうですね

■ by 丸岡邦明 at 11月8日(木)21時39分

本当に死のうというわけではないけれど、気分として死んでしまいたいと思うことがありますね。

ひとりごと

■ by のんの at 11月9日(金)00時15分

あたしはなんで生きてるんやろ？大好きやった弟がおれへんのに…もう声も聞かれへんし、写真でしか顔も見られへん。

愛する男性ができて、比べてみたらいつも弟の方が大事やった。ある男性に「俺と弟さんと、どっちの方が大切なん？」って聞かれた事もあった。なんにも言われへんかった。「弟の方が大切や！」って言われへんかった。ほんまに、世界で一番好きやった。

そやけど…哀しみを乗り越えたふりをして、毎日ごはん食べて、たまには笑いながら…これからも生きていくんやろな。愛しいおとうと…もういっぺん夢にでてきて！前みたいにちょっとだけやなくて、もうちょっと長く…ほんで、また話しよ。いっぱい聞きたいこと、言いたいことあるねん！

お久しぶりです

■ by you at 11月10日(土)17時07分

お久しぶりです。youです。過去ログを読んでいたければ、私のことはお分かりになると思います…

そんなに頑張らなくていいんだと思います。痛いときには痛いって、つらい時にはつらいって、そういう時間が必要なんだと思いますよ、今は。

My dearest...

■ by ゆーき at 11月12日(月)03時09分

こんにちは、はじめましてユーキと申します。このHPの、この掲示板はずっと前から知っていて、読むだけの参加をしていました。わたしも二年前に弟を病気で亡くしました。四年前には母を同じ病気で亡くしています。言葉では語られない程、本当に辛かったです。気持ちや考えの整理がつかず、上手く自分の身の上を話すことが出来ないの、普段はそれには触れず、何事も無かったように会社へ行き、友達と付き合っています。

最近、上手く二人のことが思い出せなくなっています。それがとても悲しいです。時々、グリーンケアを扱ったHPやMLで、自分と同じような身の上

の人の話を見聞きすると、その人たちがわたしの整理のつかない気持ちを代弁してくれてる気がして幾らか気持ちがほぐれます。

to のんのさん

わたしも死後の世界はあると信じたいです。今、きっとそこで母と弟は幸せに暮らしているんだと。弟は海外旅行が大好きだったけど、あっちの世界にも海外はあるのかな。弟にお願いをしたんですよ。わたしの夢に出てきて、死後の世界があるってことを、また会えるっていうことを証明して欲しいって。(考えて見れば、酷い事を頼んだ悪い姉ですね……)お葬式の1週間後くらいでしたでしょうか。バイクに乗って、元気な弟が帰って来たんです。『約束通り、来てやったぞ？』って。それから、二人で弟がいなくなつてからのことを話したり、元気になったら一緒に行こうと約束していた海外旅行にも行きました。弟が鮮やかに夢に出てきたのはそれきりですが。きっとそう簡単に、こちらの世界には遊びに来られないような、何か理由があるのでしょうか。のんのさんの弟さんは今お幾つですか？こちらでわたしたちがこうしてすれ違うのも何かの縁。もしかしたら向こうの世界でわたしたちの弟たちも、すれ違っているかもしれませんね。それでは。

毎日の中で…

■ by くう at 11月12日(月)07時32分

いつになつても、涙が枯れませんね。みなさんのレスを読んでいて、涙がとまりません。毎日、毎日つらくて、つらくて、誰かと話す時も、テレビを見る時もまるであたしじゃないみたいです自分というものが、正直わからないです。

彼氏のことを考えて、思い出して、涙しながらいつも思うんです。今でも彼氏のことを愛してるってもう夢の中でしか会えない、これから先どうしたらいいんだろう？あたしはどうやって彼に愛を伝えたらいいんだろうって、いつも涙します。苦しくて、苦しくてほんとに毎日毎日、あたしは何をしているんだろうって。でも、動けない、ついていけない…

たまに部屋で泣いていると、彼のニオイがする時があります。すごく安心するのと、とてもせつない気持ちでいっぱいになります。まだまだ、こんな毎日が続くのでしょうか？

寒くなってきましたね。

■ by のんの at 11月16日(金)01時05分

最近すっかり寒くなりましたが、皆様お元気ですか？これからますます寒くなります。お身体大切になさって下さいね。こんな寒い日や、今年の夏みたいに暑かった日は思うんです。よかったね。暑いも寒いもない、痛いも苦しいもない世界に行つて…と！

亡くなる前、弟はよく倒れていました。急に意識がなくなって倒れるって言うてました。ある時は、顔中あざだらけで腫れあがってたので「喧嘩したん？」って聞いたたら、「違う！また倒れたんや！」って言うてました。「病院に行き！」私は言いましたが「いやや！入院せえ言われるもん。仕事休まれへん！」そう…弟は入院する前日まで仕事に行つてました。

あの日、弟はよっぽど苦しかったのでしょうか。私の携帯にTELしてきました。「しんどいから、すぐ来てくれ」そんな事、初めてでした。弟は横になって、もう歩けないほどフラフラでした。救急車で病院に行つて、次の日にはもう意識不明！そして5日目に亡くなりました。身体が悪いのは知っていた。知っていたけど死ぬほど悪くなってるなんて…。もっと早く病院に行つていたら、死ぬ事はなかったんでしょう。寿命だったのかもしれませんが、今でも後悔してます。

弟は亡くなる前の年に離婚しました。子供が3人います。長男だけ弟と一緒にいました。亡くなった年の夏休み子供達とキャンプに行つて、楽しかったらしくて「来年も行くんや！」って楽しみにしていたのに…今は弟の元妻は、再婚しているので子供達とも会えないので寂しいです。

ゆーきさん 私の弟は41歳で亡くなりました。ゆーきさんの弟さんはもっとお若いのでしょうか。お母様と弟さんを同じ病気で亡くされてるとか…さぞかし、お辛い事と心中お察し申します。

この間、母の具合が悪く救急車で病院に行った時、ボロボロ泣きましたもの。今、母にまで死なれたら立ち直れそうになくて…こわいです。

私も弟が夢にでてきた時の話をします。お葬式の日か次の日だったと思います。真っ暗な中、弟がポツンと一人いました。寂しそうです。はっきり見えないのですが、何故かそう感じました。私は聞きました「〇〇〇のおっちゃんに会った？」（母の弟で弟が亡くなる前年に亡くなってました）そう…会ってないの。「お父さんには会えた？」そ

う・会えたの…よかった。（12年前に亡くなつて）声は聞こえませんが。頭の中に直接、入ってくるような感じなんです。

なんか間抜けな質問ですよ。それだけなんです。もっといろいろ聞きたいことあったはずなのに…バイバイも言っていない。あれは、弟が最後にお別れに来たのだと信じてます

それから弟の夢は見ますが、現実味のない夢ばかり…。でも、それからの夢の中では、弟はいつも笑ってます。だから、弟が今いる世界は美しく、とても素晴らしいところなんだと思います。

ゆーきさんの弟さんも最後にお姉さんに会いにきたんでしょうね。そして、今は鮮やかな夢を見ないということは、私の弟と同じ…成仏して、今は素晴らしいところにいるから…と思いますよ。

酷いことを頼んだ姉と言うなら、私もゆーきさんに負けてませんよ。「私がそっちに行くまで、待つてね。そして、行く時はお父さんと一緒に迎えに来てね。」ってお願いしてるんですから…。でも、順番がきて、生まれ変わるんなら先に生まれ変わってもいいよ。」とも言ってるんです。なんせ、死後の世界と同じく生まれ変わりも信じているんですもの…

親友が…

■ by のんの at 11月29日(木)23時48分

今日、久しぶりに用事があって知人にTELしたんです。そしたら、ショックな事を聞いてしまいました。知人の妹が、私の親友なんですが、亡くなっていたんです。もう一周忌も済んだそうです。私に知らせなかったのは、弟を亡くしたばかりであまりにもショックが大きいだろうと言うことでした。

親友とは、ちょっとしたいつもの口喧嘩でしばらく疎遠になってました。いつもなら、そろそろTELある頃なのにおかしいなと気になっていたところでした。もっと早く私の方からTELすればよかった…お葬式に行きたかった。最後のお別れしたかった。寂しいです…体中の力が抜けてずーっと泣いてます。来月、お墓まいりに行つてきます。

のんのさん、残念なことでした

■ by 丸岡邦明 at 12月1日(土)11時40分

ちょっとした仲違いをしたままになってしまったこと、最期のお別れができなかったことなど、心残りがありますね。

「ショックが大きいから知らせなかった」というのは、ちょっとひっかかります。それはショックが大きいに決まっていますが、知らせてもらえなかったことによる心の傷にも目を向けてほしかったなという気がします。

復帰しました。

■ by まりな at 12月29日(土)11時33分

暑いさ中に、入院をして気がついたらもう年末です。病院にいと、季節も日時も感じることなく時間だけが過ぎていくって感じでした。確かに、不眠症とか鬱という病気は治ったような気がしますが、悲しい気持、自分のココロと対面させられたので、よけいに苦しくなったような気がします。2年半という時間が過ぎても、私の時間は止まったままで、さらに現実を受け入れられません。

年末年始を1人で過ごすのが嫌で、海外逃亡していました。でも今年は、逃亡できず「1人」という現実と向き合わなければならなくなりました。ほんと、Xmasだのお正月だの、もう私にはありません。もう年賀状を書くのも止めました。だって、ちっともめでたくないんだもの…

あと5日…どうなるかな？

おかえりなさい、まりなさん

■ by 丸岡邦明 at 12月30日(日)17時45分

病院で一所懸命本当の自分と向き合っていたのですね。よくがんばりましたね。年間MVPものです。

これから婆婆で、しかも一人で年末年始を過ごすのですね。不安ですか。ぼくもドキドキします。

遍路

■ by LITTLE at 2001年12月31日(月)23時42分

今、四国遍路を旅しています。20日近くかけて1番霊山寺（徳島県）から、36番青龍寺（高知県）まで歩き、一旦帰京しました。

四国遍路とは、八十八箇所のお寺を巡拝することですが、お遍路は白装束に身を包み（それは死に装束を意味する）、自らを死霊と化し、死者の

菩提を弔い、己の罪障を滅却し、もう一度人生に再生を果たそうとする旅であるといえます。

別に私自身は信仰があるとか、宗教じみた話をしようとしているわけでもありません。ただ、東京での生活に夢中になっている間に、両親を相次いで亡くし、自分の夢をも失い、帰る場所さえ失くし、後悔と罪悪感に苛まれ、言いようのない不安と、喪失感、無力感、絶望感で一杯で、失意の底で死の恐怖に怯えていた時、四国遍路の話に出会いました。

四国遍路が始まって以来千二百年近く、延々と絶え間なく遍路が歩いている。不治の病に侵された者、近親者と死別した者、何らかの理由で故郷を追われた者、人生に行き場所を失くした者…どれだけ多くの者がそれぞれの悩みや苦しみ、願いやのぞみを抱きながら、四国遍路に救いを求め、そのみちを歩いたことか… そんな話を知ったとき、自分もその同じみちを歩いてみようと思いました。

四国の遍路みちを歩いて両親の供養をしよう…今更ながらも自分の我がままの償いをしよう…そして、自分の人生をもう一度取り戻したい…きっとそれができるのではないかと、そう思いました。

遍路みちでは、お遍路は歩きます。日の出とともに歩き出し、日の沈むまで歩きます。生まれてからこれまでの自分の過去を辿りつつ、失くしたものをひとつひとつ拾い集めるように、一步一步踏みしめながら歩きます。足の痛みは心の痛みを和らげてくれる。弘法大師の化身とされる杖に下げた鈴の音が「ひとりじゃないよ」と励ましてくれる。亡くなった人の魂もきっと四国に来て巡っている。四国は文字通り「死国」なのだ。

今回の旅で、もう全体の3分の1を歩きましたが、年が明けたらまた四国に行きます。ホームページの趣旨とは若干異なるかもしれませんが、この書き込みも死別体験者の一体験として読んでいただければと思います。

初めて書かせていただきます…

■ by tez at 2002年1月12日(土)02時35分

去る1月8日、結婚してまだ1年3ヶ月の妻がこの世を去りました。まだ34歳の若さです。風邪で入院してわずか3日目のことでした。

妻は元々膠原病…その中でも「混合性結合組織病」という難病でしたが、上手に体調を管理し、

つい1週間前まで私たちはシアワセな毎日を送っていました。

私と妻とは幼いころからの友達で、長い紆余曲折の末、ようやく一緒にいることができるようになったばかりでした。しかし実は妻とは入籍をしておらず、なぜなら妻は前夫と離婚調停中だったのです。病気を抱え、離婚のことも抱え、それでも妻は前向きに楽しそうに生活していました。

かく言う私も難病を抱え生きている身なので、本当は私たちはどちらか先立ったときのことに、たくさんの約束をしていました。しかし地方出身者である妻に対して「未入籍」ということで充分なことがしてあげられませんでした。

いま私の手元には遺骨が少し…一部はふたりが過ごした居間にあり、また一部は私が常に身につけています。

私は妻が共に過ごしてくれた時間…それがたとえ短いものであっても、この上なくシアワセなものでした。私の残りの人生にいったいどんな意味があるのか、大いに疑問が残るところですが「妻とするはずだったこと」をひとつずつ実現して…そうして年老いていければ…と思います。

斎場の係員が「事務的に心を込めて」参列者に言った言葉…「お名残はつきませんが…いよいよ最期のお別れのときが来ました」その言葉の何と空々しく響いたことか。私たちに「別れ」などというものがあるはずもなく、いつでもただ「共に在る」のみです。

それは私たちにとっては普段から至極当然のこと。「ふたりでひとつ」…がわたしたちの口癖でしたいまは毎日ただ泣いてばかりいる私ですが、こうしている瞬間も、そしてこの先も、私たちはただ「共に在る」…それはことの良し悪しを超えて、疑いようのない真実なのです。

tezさん

■ by 丸岡邦明 at 1月13日(日)15時27分

それはあまりに突然のことでした。「別れ」という表現がしっくり来ないのですね。

はじめまして…

■ by コマ at 2月8日(金)18時22分

昨日の夜、はじめてこちらに訪れました。そして、今日、投稿させていただきます。

私は、昨年（2001年）の8月に、夫を癌で亡くしました。その時、夫は28歳でした。入籍したのが、その年の2月1日、そしてその後、私はすぐ妊娠して、3月に結婚式を挙げました。が、つわりや流産が心配だったために、新婚旅行はキャンセルしました。そして3月の終わり頃、夫は胃が痛いと言って病院へ行ったら、胃潰瘍と診断され、しばらく薬をもらってのんでいました。それでも、なかなかよくなり、本人もえらそうでした。その時、私もつわりがひどくて、二人してしんどい毎日でした。そして、夫は5月の終わりに病院へ行ったとき、全然よくなっておらず、入院しました。始めは、1ヶ月ぐらいで治ります。と言われていたので、びっくりしたけど、安心していたら、入院して4、5日目に、いきなり胃潰瘍ではない、家では専門がないので、紹介する病院へ行って欲しいといわれました。その時、先生は胃ではなくて、血液の病気だと考えられると言われ、もう目の前が真っ青になりました。次の日に、大きな病院へいったら、その通りでした。すぐに入院手続きをとって、彼の両親にれんらくしました。その時、私は妊娠5ヶ月でした。なんとかつわりもおさまったころでした。が、それから、大きなおなかで、家で一人の生活が続き、つらくて、恐くて、心配で、夜もまともに眠れませんでした。そして、彼はとにかくすごい精神力で、つらい毎日を頑張っていました。とても、調子の言い日と悪い日があり、私に当たってきたときもありましたが、とても私の事を心配してくれていました。そして、突然、8月3日に…そして、私は大きなおなかをかかえて、喪服を着ていました。その約2ヶ月後、10月、赤ちゃんが無事生まれました。今は、もう3ヶ月になり、元気に育っております。これが、私の2001年でした。ものすごい事が、この1年で嵐のように、私の中を通り抜けていきました。今でもまだ、彼がいない事が信じられません。それでも、私は私達の赤ちゃんのために、必死に哀しみをこらえて、生きています。同じような境遇の方のお話が、一番ゆうきづけられます。

コマさんへ

■ by 丸岡邦明 at 2月13日(水)17時43分

楽しいはずの新婚生活が、真っ暗闇の連続になってしまったのです。新婚旅行のキャンセルだけでもがっかりされたと思うのに、その後起こったことは、これでもかこれでもかというくらい思いが

けぬ不幸の連続ですね。そして、パートナーとの絆がしっかり結ばれたというときに、無惨にも引き裂かれてしまったのですね。

ふたりで喜びや苦労を分かち合いながら育てるはずだった赤ちゃんを、どんな思いで世話してられるだろうと思います。

はじめまして

■ by さんしょ <momomo@pet.chan.ne.jp> at 2月26日(火)14時45分

はじめまして。さんしょと申します。夫がいなくなつてから一年になったばかりです。こないだまで3度目の入院してました。死別による鬱で入院した人なんてあんまりいないだろうなーと思っていましたが、ここの過去ログ見たらいらしたので驚きました。

夫のことについてHPを開設しています。よろしかったら見に来てください。

http://homepage2.nifty.com/M_and_P/

さんしょさん

■ by 丸岡邦明 at 2月27日(水)16時40分

死別後、ほとんどの人が大なり小なり鬱状態になります。入院する人も珍しくありません。大切な人を失ったのですから、入院しても「バカ」なんかじゃなく、当然のことと思います。

初めまして

■ by 薄月 at 3月4日(月)00時48分

初めて書き込ませていただきます。去年の夏に母を亡くしました。最初の3ヶ月くらいは気が狂いそうなくらいそのことばかり考え続けていましたが、最近はどうも荒れ狂うような気持ちはもうなくなったと思っていました。でも最近になってまたものすごく辛くなって、落ち込んでしまいました。

周りともうまくいかなくなってしまったし、私を傷つける人たちに恨みをいだくのにも、それが間違いであると考えてるのにも疲れたし、いっそ死んでしまえたら楽になれるのにも思う時もあります。(死にたいというのとはちょっと違うんですけど)今はまた少し気持ちも落ち着きましたが、どこかに気持ちを吐き出さないと気が狂いそうなんです。周りの人間は私の気持ちを分かりたいとは思っていないんです。自分達の望む私であって欲しいと願っ

ているだけ。すっかり元どおりになって元気な私でいて欲しいだけ。それが好意であるとしても、今の私には傷口に塩を塗られるようなものです。

これだけ書くだけでも少し楽になりました。また時々、寄らせてください。

薄月さん

■ by 丸岡邦明 at 3月7日(木)09時38分

周りの人に悪意がなくても傷つくときは傷つき、傷つけば相手を憎みたくなるものです。心がそのように反応するのは、良いとか悪いとかでなく、けがをしたら出血するのと同じです。そのことで自分を責める必要は全くありません。

直後はまわりも同情的ですが、しばらく時間がたつと、当事者は「あれからまだ〜ヶ月しかたたない」なのに、まわりは「あれからもう〜ヶ月たった」となってしまいますね。周囲から「元気に立ち直った私」を期待されると、本当の自分であってはいけないと言われているようなもので、疲れますね。「休息できるなら死ぬのもいいかも」「休息するには死ぬしかないか」と感じるのも無理ありません。

ここでよければ、つらいことを置いて行ってください。

レスありがとうございます

■ by 薄月 at 3月14日(木)21時41分

お礼が遅れてすみません。

「悪意がなくても傷つく」「傷つけば憎みたくなる」私、そう言って欲しかったんです。「どうしてそんな考え方するのお〜?」とか「気にしなければいいことでしょ!」とか…

私の悲しさも恨みも怒りも、彼らには興味がなくて疎ましいものとしたら、彼らが私に元気になって欲しいのは、私のためじゃなくて、彼らが心地よくあるためなんだと、そう思えて。彼らには私を理解する義務なんかないのだからと諦めたけど、もう二度と彼らに心を開くことなんてできない。私は人懐っこくて開けっぴろげだったから「人が変わったみたい」と言われるけど、傷つけられて同じことを繰り返すほど馬鹿じゃない。たとえ傷ついたのが私のせいなのとしても。

恨み言ばかりですけど、また、来させてください。

散りゆく花びら

■ by まりな at 4月3日(水)12時51分

4月になりました。マンションの裏の桜の木の花びらが風で廊下に舞い散っています。

昨日は、父のお墓参りに妹と母親と行ってきました。母の背中が震えているのを見てココロがとても痛かった。彼女はすごくプライドが高く気丈に日々を送っているけれどその反対側のココロがとても痛いほど伝わるのです。でも娘としては、こんなにも父を愛してくれていたのかと思うと、父の変わりに一杯やさしくしてあげたい気持ちになります。お墓参りの帰りに、家にもよってくれて健太郎にお参りしてくれました。仏壇はないので、小さなテーブルにテーブルクロスをかけて父と健太郎とおばあちゃんの写真とお水をあげています。

わたしは、彼が亡くなって約2年は必死で働いていました。残業と不眠症と不安、鬱状態をかかえてなんとかやってみたけれど、やっぱり無理なことで去年たおれて、入院しました。先生がおしゃるには、もっと早くくればもっと早くなおったと言われました。

自分の経験から言って、小さなクリニックを受診するより総合病院のほうが良いみたいに思います。受診するのは、なんだか勇気がいるけど早めの治療が何よりです。

鬱はなおります。悲しみの中での鬱だから、鬱だけでも治るとすごく楽です。とはいっても、落ち込むときは落ち込みますけど。私の場合、全ての出来事が大きなショックとなって特定の要因があるとパニックを起こしてしまうPTSDです。救急車をみたり、病院や、ICUという文字や、TVの病院関係の番組をみたり、ニュースを見たり、人込みの中にいるとパニックを起こします。本当に胸がぎゅっと痛くなって体が震え出して涙がとまらなくなります。まだまだ、社会復帰は難しそうです。どうしても、引きこもってしまうので、毎週1回の通院を指示されています。

治療と言っても、1週間の出来事、思ったことなどをお話して薬を貰うだけですけど。1回病院で担架に乗せられている人を見て大パニックをおこしました。もうどんなに安定剤を飲んでもききません。そうすると注射しかない。

きっと、先生との相性も大事だと思います。私の場合1人暮らしなので、「パニックになったら何時でも電話をしていい」「病院には当直がいるか

ら何時でも来て言い」と言ってくれた先生の言葉が、なんだか保険みたいで安心します。

ココロの中の悲しみは減らない。深く深くなっていく。涙だって枯れない。実は、今も、めそめそしています。原因は、TVで「探偵物語」やって松田優作をみたから…人が聞いたら、なんだそんなことでと言われるようなことで、悲しくなります。

どうせ引きこもりなんだから、通信大学を受けることにしました。無駄な引きこもりは良くないな。と思ったから。先生に話したら大爆笑していたけれど。それと、今月から専門学校に週一で行きます。EMDRという治療を受けて、心理学に興味を覚えたから…しかし先生に話したら通学には電車に乗るけどどうする？あーそうだ。大事なことを忘れていました。バイク通学すると言ったら、絶対だめ…と言われました。さて、どうしよう…

まりなさん

■ by さんしょ at 4月17日(水)21時46分

みなさまこんばんは。さんしょと申します。丸岡さん、以前はれすありがとうございました。まりなさん、PTSDの症状、私もほとんどおなじです。今は薬が効いてるのでそれほどひどい状態にはならないんですが、やっぱりパニック寸前になります。私だけじゃなかったんですね。

死について

■ by アッシュ at 4月21日(日)10時11分

先月に6年付き合っていた婚約者を癌で亡くしました。一緒に生きていこうと思っていただけに、今どうやって前に進んでいいのかわかりません。この気持ちを共有できる人は限られていて、気持ちの落ち着く場所が見つけれません。受け止めようにも、彼女の存在が大きすぎて。死というのは残酷です。その日から、話すこと、顔を見ること、触れることが出来なくなる。聞きたいことがあっても、それは永遠の疑問になってしまう。

夢にも出てきてくれない。死という物はその人との間に大きな見えない壁を作ってしまう。でも夢に出てきたらどうなるだろう？

夢から逃れられなくなり、現実から遠い場所に自分を置いてしまうことになるんじゃないか。夢

に出てきてくれないことも、彼女の思いやりなのかな。

別に、立ち直れなくてもいいんだけど。ぼっとしてても時間は過ぎていくもんなあ。

ただ一つ思ったことは、彼女と触れた自然の風景は何も変わることなくドンと構えてくれている。最初はその自然に冷酷ささえ覚えたけど、今はその変ることの無い自然に安心感も覚えます。だからといって、彼女に対する悲しみ、後悔も何ら変わることはないのだ。

アッシュさん

■ by 丸岡邦明 at 4月24日(水)15時12分

気持ちの持って行き場がないのですね。

せめて夢に出てきてほしいところですが、夢の中でしか会えない婚約者との関係にもためらいがあるようで、複雑ですね。死で隔てられてしまった婚約者との距離をどう捉えなおしていいのかと途方に暮れておられるようす、それでいてなんとか捉え直そうと努力なさっているようすが感じられます。

月日は経っても

■ by アッシュ at 5月9日(木)22時16分

明日が彼女の49日です。早いような、長いような時間は経って、思いは悲しみより、後悔と懺悔の気持ちの方が大きくなっていきます。人と会ってても笑いながら頬が引きつっているのが分かります。楽しい場に行けば、楽しいほど後でドーンと反動が来てしまい、疲れます。

いたるところで彼女の姿を探し、彼女に似た人を見るたび、実は彼女では、と思い、声を掛けたくなります。

この持って行きようのない気持ちはどうすればいいのでしょうかね。死というものの現実がこんなにも過酷なものだとは思ってもよらなかった。この気持ちは体験した人にしか分からないものですね。

いつか気持ちに整理がつく日がくるのだろうか？何も起こらない平凡な生活で良かったのに。

5月

■ by marina at 5月19日(日)10時15分

寒いんだか暖かいのかよく解らない日々が続きます。G/Wに突然親友が「休みがとれたからどこか行

こう」と言われいつもどおりのサイパンへ行ってきました。ホテルで「ブーゲンビリアの記念樹を植えましょう」って企画があって、「これだ！」って思っ

て植えてきました。いつも持ち歩いているキャンディの缶の中の健太郎の骨を埋めて来ました。自分の中で「喪の作業」が完了して、ココロが少し軽くなりました。

アッシュさんの気持すごくよく解ります。行き場のない気持ちを抱いたまま日常は仮面をつけて社会人やって....忙しく働いて、仕事に集中しても、ふっと気を抜いた瞬間に涙がこぼれ出す...お酒に逃げて、不眠症になって、人の輪をさけて、でも行き場がなくて、2年目について自分が壊れました。壊れて、倒れて入院したら、リストラされて、トホホ...もう3年目になるけれど、悲しみはどんどん深くなっていきます。

今月は、健太郎の誕生日。そして、今年私は健太郎の年齢と同じになる。すごく複雑な気持ちです。こんなにも、自分が彼を愛していたなんて、いなくなっ

てからも、ずっと愛している。愛することの裏返し

が、私をPTSDという病気で苦しめる。

先週も従妹が「電車に乗る練習」をしようって、病院まで電車で行ったんだけど新宿についたとたん大パニックになった。新宿の人の波の中に健太郎を探している。前だったら、100m先に彼がい

ても見つけられたのに、今はどんなに探してもみつからないの。友人の結婚式、ここにいなきゃいけないのに、いないの。そうすると、訳がわからなくて「ぎゃあー」ってなっちゃう。

ラッキーなことに、病院の先生との相性は悪くないので、「辛い時は、薬を飲んででも病院に電話しても来てもいい」と言ってくれているのが、私のココロの保険です。誕生日とか結婚記念日とかイベントがあるときは、先生が対応作戦を考えてくれる。笑っちゃうのが、なぜか精神科ではなく歯科の先生まで「まりなさんはだいじょうぶ」ってぼそぼそと励ましてくれる。去年までは、毎日自分が死ぬことばかり考えていたけど今は自分で生きていくことを選んだから。先生がいて友人達がいて、いろんな形でみんなに支えられていることにぎずいた。やっと3年かかって何かをすることが出来るようになったかな。だけどやっぱり、月に何回かは「なぜ？どうして」の世界に籠ってしまうけど。もう、逃げられないし抱えて生きていくしかないから。

2ヶ月

■ by アッシュ at 5月30日(木)18時59分

彼女が亡くなってから、2ヶ月が経ち、季節も変わっていきます。あの頃咲いていた桜はとうの昔に散り、今は力強い緑があちこちに溢れています。悲しみというのは、簡単に癒えないものですね。それどころか益々悲しみ、悔しさ、後悔が増えていくのを感じます。

marinaさんの言うとおりですよね。人ごみの中にいると、疲れるから避けてしまい、気付くと彼女の姿を探している自分がある。

彼女が病気になった原因は、一つではないにしても、その原因の一つがストーカー行為に逢っていたこと。それも職場の上司に。しかもそれが精神科医で、仕事を口実に勤務時間が過ぎても彼女を拘束し、夜中の3時4時まで、ほぼ毎日。嫌になって逃げた彼女を追いかけ、アパートのドアを叩いたり、チャイムを鳴らし続けたり、電話もしつこくかけてきたり。朝、職場に行く時は震えが止まらなくなり、生理も止まり、体重も10kg減り、仕事はその後辞めたものの、その1年後に身体に異変が起きました。

原因は多々あるにしても、その一つはこの精神科医の件が原因だと思っています。本当に許せない。そして自分に罪の意識がないことも。こんな奴が医者をしていること自体、恐ろしい。本当にどうにかしてやりたいが、それは彼女の本意ではないし、それで、何が変る訳ではないし。

そんなことを考えていると、あの時こうしていればというのが次から次へと出てきて、悔しさが募ってしまう。悲しみは忘れる必要はないし、乗り越えられなくてもいいのかなと思います。

ずっと、何もやる気がおきず、流れるままに過ごしてきたけど、それではいかんと思い、そろそろ重い腰を上げようかと思い始めています。あの世で彼女に会うときに、笑って会えるように頑張ろうと思っています。

marinaさんも、少しずつ一步一步、歩みを進められることを願っています。僕は、頑張ります。

父がおととい亡くなりました…

■ by J u n at 7月17日(水)12時59分

病気がちな中、なんとか頑張ってくれたいた父、76までよく生きてくれた…。自然死、もう沢山生きてくれた。でも悲しい。わたしは鬱病をもっている。いつも心配してくれてた。でも、かなり揺さ

ぶられてしまって、また病気が悪くなるかな…。父は天から見守ってくれているだろうか。

父が亡くなった時間に電話の音が一回なった。知らせてくれたのだろうか…。密葬で静かな葬儀だった。もっと苦しい人もいっぱいいるのだろうけど、悲しくて悲しくて…なんにもしたくない、できない。これで良いのかな、ゆっくりしてればいいのかな。

寂しい…

■ by のんの at 7月27日(土)02時39分

弟が亡くなって、もうすぐ3年…でも、弟がいないうという現実には全然慣れない！毎日、何をしていても、いつも弟のことを考えてる。

「逢いたい…」「ごめんね…」

死んで弟に逢いたい。ってばかり考えてます。誰か教えてください。亡くなった人への想いが強すぎると、その人は成仏できないって本当なんですか？だとしたら私は、また弟を不幸にしている。

今、私またメンタルクリニックに通ってます。でも、薬あまり効いてないみたい！薬かえてもらうため、また病院に行ってきます。

はじめまして

■ by kei at 7月27日(土)18時53分

今年初めに主人を亡くしました。仕事も遊びも、いつでもどこでも一緒でした。一緒に暮らして17年、結婚して15年でした。

わたしが一人で出かけるのが大嫌いで、どこでも一緒に双子みたいといわれていたのに。あんなにわたしを一人にするのを嫌がったのに、何故永遠にひとりぼっちにしてしまったのでしょうか。

親も兄弟もいないわたしには、彼がたった一人の家族だったのに。彼が逝ってしまった後は、「いない間にちゃんと仕事しておかなければ」と、馬鹿みたいに働きました。「なんて冷たいんだ」と言われました。でも、帰って来るって信じていたし、仕事しなければ生活できなかった。彼が帰ってくるまで頑張らなくちゃと必死だったのに。もう帰ってこないのでしょうか。苦しいです。

初めまして。

■ by あやこ at 7月28日(日)15時46分

涙が止まりません。私は12月3日、交通事故で彼氏を亡くしました。彼の名前は、まりなさんのご主人と同じ名前の「健太郎」です。健やかな男の子になるはずなのに…

その名前にも少しご縁を感じ、私は過去の書き込みなど読みました。読むのに、辛い気持ちが伴いました。それでも、自分だけではないと改めて思いました

彼が亡くなったときは、とにかく泣くだけの毎日で、大学にも行けず、一人暮らしの部屋で引きこもっていました。それから8ヶ月が経とうとしています。今は、悲しみ一色の毎日から、健太郎が与えてくれたものをどうにか自分の人生に活かしたいという欲が生まれ、最近の私は比較的前向きに過ごしてきました。

でも、沢山の葛藤と錯綜の中に自分がいます。恋人の死を自分なりに解釈する為に、理屈を並べ、言葉で表して… そんな自分が嫌いで、素直になれなくなってしまいました。周りはどんどん彼を忘れていってるんじゃないかって最近思ってしまうんです。健ちゃんのことを話そうとすると、「話さないで！」ってみんなが思ってるんじゃないかって… でも、私は健ちゃんのことをまだまだ話したい、話すことでいつも側にいたい、24時間365日、彼を思って過ごしたいんです。

でも、それが許されない気がする。家族以外、誰にも理解されていない気がしてしまうんです。まりなさん、わたしも健ちゃんが天使になった気がするんです。それで、いつも私の側にいるんです。一人で、カフェに座ったときは相席に彼がいる感じがします。何かおいしいものを食べて、感動したとき、彼がいる気がするんです。

でも、無償に喪失感を感じるときが殆どです。自分の幸せが辛くてたまらない時もありました。

先日、希望していた会社から内定を頂きました（現在大学4年生なんです）嬉しかったです。それと共にすごく悲しくなりました。こんなに嬉しいのに、就職活動や私の将来を一番応援してくれた健ちゃんがいらない。彼に報告したい。この嬉しさを伝えたいんです。

大きな幸せが私を不幸のどん底に落とし入れます。原宿を歩きながらおお泣きしました。泣いても、泣いても止まらないから、母に電話して落ち着かせてもらいました。なんだか、支離滅裂な文章でごめんなさい。

沢山書き込みしたいことがあります。全て私にとって大きな思いです。だから、何を最初に書き込んで

いいのやら分からず、一方的に書いてしまったようにも思います。健ちゃんにすぐ会いたいです。健ちゃんに幸せにしてもらいたい。健ちゃんを幸せにしてあげたいんです。健ちゃんはとっても頭がいい人です。私は沢山、たーくさんのことを彼に教えてもらいました。一番尊敬する人です。

そんな人でも体験したことのない結婚や出産という喜びと一緒に味わいたかったです。その喜びを与えてあげられるのが自分でありたかったです。普段人に伝えれない思いがあふれ出てきました。少し冷静さが欠如している気もします。でも、久しぶりに言葉を感情で書いた気がします。（いつもは理屈だけを並べて、強がっています）本当にありがとうございます。また書き込ませてください。

友人

■ by あやこ at 7月28日(日)22時42分

こんにちは。先ほどの自分の書き込みを訂正します。家族以外の誰にも理解してもらえていない気がする、と書きました。自分では、友人のことを指していました。でも、彼らは心配してくれました。事故の直後は、一人暮らしの私の家に泊まってくれたり、泊めてくれたり… 何も食べない私にお弁当作ってくれたり… 「心配だから、毎日無事かどうか電話しろ」といつてくれた友達もいました。

そんな素敵な友達に対して否定的な思いを持ち、よりによって、書き込んでしまった自分に、嫌悪感を抱きました。ただ、最近は私が健ちゃんのことを話すと、何も言ってくれないんです。その沈黙が私にとってすごく辛いんです。もう話してはいけないことなのかという圧迫感があります。

あやこさん

■ by アッシュ at 7月28日(日)23時38分

あやこさん、初めまして。確かに、段々、気持ちを吐ける人が少なくなっていくというのはあると思います。突然目の前からいなくなった人との関係が近く、深い人ほど気持ちが募ったり相手に伝えたい、聞きたいことが増えていくのだと思います。僕も今年の3月に彼女が亡くなり、4ヶ月が経ち、今でも1日の殆どは彼女の事を考えています。彼女への気持ちは彼女でしか受け止められないんだと、つくづく実感します。

友人の方々も、声を掛けてあげたいんだろうけど、どう掛けていいのかわからないのだと思います。

僕もそれが分かるから、友達にも余り話さなくなりました。分かったような台詞を吐かれるのも腹が立つし。とにかく、時間は経っても気持ちが変えることは無いんだと思います。

自分ひとりが何故こうして生きているのかさえ疑問に感じ、それでも時間は過ぎていく。冷酷だなと思います。でも、何かの力で生きている。自分ひとり幸せになろうなんてサラサラ思わないし。幸せが何なのか分からないし。人生って何なんやろうね。

最近こう思うんです…

■ by あやこ at 7月29日(月)12時37分

アッシュさん、返答ありがとうございます。アッシュさんのお言葉に頷くばかりです。彼への気持ちって、彼にしか受け止めることが出来ないんですよね。本当にそうなんです。私と彼の間には理論や理屈を並べなくとも、「何だか分かるよ」っていう曖昧だけど絶対なフレーズが通用しました。アッシュさんと婚約者の方もきっとそうだったんですよね。こんな風に人と人って分かり合えるんだと私は彼に気づかされたんです。でも、それはやはり彼にしか出来ないことなのかも。

彼に聞きたいことが沢山あります。でも、私は嬉しいと感じることも増えてきましたこれは、本当に私の方法なので、読んでくださるだけで結構です。私は私の中に健ちゃんが生きていると思っているんです。

自分だけ生き残っていることが冷酷だと感じます。胸が張り裂けそうです。でも、それは私の中の健ちゃんが私の中で苦しんでいるからなんです。それと同じように、私が嬉しいと少しでも思うとき、私の中の健ちゃんも嬉しいと思っているんです。そう思ったら、嬉しいことを少しでも沢山見つけたくなりました。

今、少しその感情を受け入れることが出来るようになりました。そして彼は嬉しさの元となるものを沢山残してくれた気がします。今私は彼のことももっと知ろうと思っています。彼の好きだった音楽を一人で聞いて、彼の感動を少しでも分かち合えるようにします。彼の専攻していた学問について少し勉強してみたり。少し、理解が出来る、彼の通った道を私が歩けるような気でいれます。それが、嬉しいんです。

少し一方的でなんだか私本位な気がします。こんなことで、私だけ嬉しくなっても、彼の気持ちは報

われない…って迷い、辛いときもあります。でも、この方法が私に幸せを与えてくれている時があるのも事実です。それも彼のお陰なんです。彼が与えてくれている幸せから逃げたいいけない気がするんです。昨日書き込んだときはとっても悲しかったのに、今日は気分が優れています。

今、学校が夏休み中で、上海にいます。本当は今年の夏は健ちゃんと来たいと思っていたんですが…今日は買い物に行って、彼のご両親へのお土産でも買ってこようと思います。

今日は…

■ by あやこ at 7月30日(火)20時26分

今日は気分があまりよくないです。沢山の思い出が頭を過ぎります。そしたら、またどうにもこうにもならない悲しみです。こうなると、この悲しみが永遠と続きそうで、未来が何も見えなくなります。

毎日、気分が上がったり下がったり。昨日思ったことを今日は否定している自分がいます

今は夏休みで実家にいます。もうすぐ一人暮らしの家に帰るのが、とっても怖いです。

はじめまして…

■ by tez at 7月31日(水)01時22分

僕は37歳…今年の1月8日に妻を34歳の若さで、「混合性結合組織病(MCTD)」という病気で亡くしました。幼いころに知り合ってようやく結婚しましたが…その結婚生活はわずか1年3ヶ月でした。

ただ…僕たちの結婚生活にはシアワセしかありませんでした。僕たちは積極的な無宗教です。「死」というモノの概念がもうひとつわかりませんでした。「カタチあるモノ」だけが「実在する」とは考えていない僕たちでしたので、妻が亡くなり肉体という「カタチ」を失ったことは、僕にとっては、それがそのまま妻の存在を否定するモノではナイのです。

実は僕もややコシイ病気を持っていますけれど…その治療の一環として先日初めて「精神神経科」でカウンセリングを受けました。そうしたら…僕は「PTSD(心的外傷後ストレス症候群)」なのだそうです。僕はそれを「声」としか言い表せませんけれど、僕は日常的に妻の「声」がココロの中で聴こえますもちろん…「声」と言っても音声とは少し違います。それに、とくに「大切な話」をしている

ワケでもありません。僕にとってはそれが日常であり「ふつう」なのですけれど、医学的には「一般的でない」そうです。「一般的でない」ことは僕にとっては別にかまわないのですけれど…それが僕の病気を悪化させる要因になってしまうということがモンダイなのだそうです。

それでも…「いつまでも妻とともに在りたい」と思うのは、ただのセンチメンタリズムなのでしょう。か。「いつでもいっしょ ふたりでひとつ…」それが妻の口癖でした。

最近ようやく

■ by 夏の日 at 7月31日(水)06時23分

一緒に暮らしていた彼女が自殺してから、随分時間がたちました。今まで気付かなかったのですが、あの日以来自分を全く失っていたようです。

彼女を思い出すと苦しくて、1年くらいは全く生活のリズムを失っていました。思い出すと、というか、忘れられなくて、という表現の方が正確なのでしょうか。夢の中で彼女と抱き合い、息が止まりそうになって目が覚めたり、街中で彼女に似た人影に出会って心臓が破裂しそうになったり、何度も通った道がわからなくなって2時間もさまよったり、意味もなく涙がものすごく出てきたり…。

でも最近、ふとしたことで、彼女との関係が現在進行形ではなく、思い出の中のことだという感覚を感じました。これは今まで味わったことのない感覚でした。彼女がとうの昔に僕を許してくれていたような、穏やかな感覚を感じたのです。

もちろん僕の身勝手かもしれませんが、でも僕の心の中で、彼女は今、穏やかな表情をしています。

のんのさんへ

■ by 丸岡邦明 at 8月1日(木)09時31分

「亡くなった人への想いが強すぎると、その人は成仏できない」ということを来世に行って調べてきた人はいません。また、臨死体験のどの研究書にもそんな報告はありません。この種の発言はすべて迷信です。

愛する者が亡くなると、愛し方が変わると私は考えています。弟さんが生きていれば、話しかけたり、電話をかけたり、何か作ってあげたりすることで、絆を結ぶことができましたが、今はもうそのようなことができなくなってしまうでしたね。そ

れに変わって、今は相手を強く思うこと、いなくて淋しいと感じること、後悔すること、うんと悲しむこと、時にはとち狂うことなどが、愛する者との絆の結び方になったのだと思います。

あやこさんへ、そしてほかの方々へも

■ by 丸岡邦明 at 8月1日(木)20時52分

今日の気分はいかがですか。落ち込むときと持ち直す時の波がある人は少なくありません。時にその落差が激しいこともあります。ですから、こういう時期には、人生に関わる重大な変更の意思決定（たとえば退学、留学、転居、結婚など）を控えた方が安全です。そういう重大な意思決定は、落ち着いてすっきりした気分の時にする方がいいでしょう。

「素敵な友達に対して否定的な思いを持ち、書き込んでしまった自分に嫌悪感」を感じてしまったのですね。心の中に沸いてくる感情や考えは、発汗や尿意と同じ自然現象ですから、あやこさんに責任はありません。ある人にとって非倫理的だったり、不謹慎だったり、失礼だったり、理屈に合わなかったりする感情や考えが沸いてくることは誰にでもあります。

私も、例えば非常に親切にしてもらっている相手に対して「うるさいなあ」と感じたりすることがあります。お友達だって、ひょっとするとあやこさんと接することを「めんどくさいなあ」とか「わずらわしいなあ」などと感じているかもしれません。これは良いとか悪いとかいうものではないのです。

素敵な友達に対して否定的な思いがわいたり、そのほか理不尽な感情や考えが沸いてきても、それが当然なのですから、そんな自分に優しく、「あれま、私こんなこと感じちゃってるよ」と受け入れてあげてください。

理不尽な感情や考えを行動や言葉にすることは、多くの場合社会生活上はまずいですが、この掲示板はそれを文章にしてもよい特別の場所です。掲示板の運営に対して万一批判が寄せられたら私が責任をもって対処しますから、あやこさんの人物が特定されないように注意を払いながら、遠慮なく書き込んでくださってけっこうです。

ありがとうございます

■ by のんの at 8月1日(木)22時13分

丸岡先生、御返答ありがとうございます。そうですね。迷信ですよ。誰にも、どこにも感情をぶつける事ができなくて、がまんして… 感情を抑えるふりをして、毎日を送ってます。弟の事、忘れるふりをしてるんです。でも、忘れられないから苦しい。決して忘れようとは思ってないですけど。

だからといって、弟との思い出話を誰かと（弟の知人）とするのもいやなんです。私の知らない弟を知りたくない。こわいし、つらいんです。なんか、変わってますよね。弟の事、独占したいみたいな感じでしょか？

最近の私、やっぱり変です。書いてる事が支離滅裂で、思った事が書けません。丸岡先生の仰る「愛する者が亡くなると愛し方が変わる」そのとうりだと思います。思えば、弟が生存中はよくケンカもしたし、腹もたったけど… いつのまにか仲直りして… でも、今はもう別の愛し方しかできないんですね。

大阪には、死別体験者の分かち合いの会とか、癒しの会とかないのでしょうか？

これも現実だな。

■ by あやこ at 8月2日(金)13時51分

丸岡先生ありがとうございます。丸岡先生や他の皆さんの投稿を読むと、不思議なくらい安心感を覚えます。周りの人と持つことが出来ない意思疎通がここで存在するということ。その事がとても心強いです。

…

■ by ネロ at 8月2日(金)17時41分

死にたいとは思いませんが、自分も長く生きられないというか、自分も死ぬんじゃないかと思って怖くて怖くてたまらないです。身よりもないから、誰か悪い人間に保険にかけられて殺されて山の中にも捨てられてしまったとしても、誰も知らない。そんな不安や恐怖。だから、他人に弱みは見せられないので自分の身の上は話さない。最近では、人に会うのが怖くて部屋に引きこもってる。果てしのない喪失感、無力感で何もできないでいる。自分には未来などあるとはとても思えない。

けど、太陽は昨日と変わらず上ってくる。それが無性に恨めしい。そして、無意味な時間ばかりが過ぎてゆく… このまま死ぬんだろうか… こんな

こと考えてばかりっていうのは、かなりヤバイのでしょうか？

こういう状態でも鬱っていうのかな？一度精神科入ってみようとは思っていますが、やっぱり怖いです。

今になってみると、

■ by 夏の日 at 8月6日(火)08時31分

のんのさんの書き込みを読んで、思い出しました。僕も、彼女の話、いや名前を口にする事さえ、ずっとできませんでした。彼女の名前を聞くと、顔の表情と体が硬直するのを感じました。心が固まるのを感じました。1年半ほど、そんな状態でした。約2年を経た今でもテレビドラマで彼女の名前が出てきたりすると平静ではいられませんが、心臓はそれほどドキドキしなくなってきました。

人は時間が解決すると言いますが、僕は全く違うと思いました。時間が過ぎれば忘れられるとか、そういうものでは無いと思いました。僕はずっと彼女の気持ちを考え続けました。彼女と話し合おうとしました。もちろん彼女は返事をしてくれませんでした。全然通じなかったという感じでもありません。

今でも彼女との距離感は変わっていません。遠くに行ってしまったわけでもなく、忘れたわけでもありません。むしろ安定した関係です。そして今までと違うのは彼女から感じるエネルギーが柔らかいということです。

彼女が死んでしまったということ、ようやく真っ正面から見ている気がします。

父の死から約一ヶ月…

■ by J u n at 8月8日(木)04時37分

父が亡くなって一ヶ月弱が経とうとしています。遺産相続がどうの、印鑑証明、戸籍謄本がいるのだと野暮用ばかりです。父の眠ったような顔が忘れられない。いっぱい泣きたいのにそうさせてくれない日常。

鬱病の薬を飲んでるから悲しめないのかな。むしろ私はこの病気をもっていてよかったのだろうか。でもこのところ早朝覚醒が続いて、昼間がそのかわりだるくて仕方がない。ぼうっとしていればいいのかな。ただただ昼間うつらうつらしてあればいいのだろうか。父はこんな私をみて心配し

ているのかな。こんなことを思うと少し心が落ちついて来る気もする。ただただぼんやりの私です。

私もそうだった…

■ by のんの at 8月10日(土)23時46分

J u nさん、私もそうでした。弟が亡くなって1ヶ月位は、諸手続き、後始末や片付け等いろいろな用事があって、悲しいという気持ちより、むしろイライラしたような気持ちで日々が過ぎました。なにしろ母は充てになりませんでしたから…

用事が全て片付いたら、今度は何をやる気もなくなり… 仕事も行けず泣いてばかりで、引きこもり状態になってしまいました。正直、弟が亡くなった直後の事あまり記憶がないんです。1年2年と、ずっと泣いて暮らしました。少しあきらめの心境になったり、またドーンと落ち込んだり…

もうすぐ3年になります。今はやっと仕事に行けるようになりましたが、本当は行きたくない。何もせず引きこもってたい。時間が解決してくれるっていうけど、いつになるんだろう。私も弟の最期の顔、未だに忘れられません。っていうより、いつも私の頭の中にあります。

お盆

■ by kei at 8月11日(日)21時04分

お盆って、日本だけですね。彼は日本人ではなかったから帰って来ないかなあ。17年何もかも一緒にやってきた、いつもいつも一緒にいた。私自身の心と身体半分以上は彼と一緒に逝ってしまったようです。ひとりぼっち。考えもしなかった。身よりもないし、これからどうしよう。不安で一杯です。彼のもの何も片付けられない、7ヶ月たっても。何時帰ってきてでもいいように全部そのまんま。帰って来てよ、お願いだから。

きっとダイジョウブ…

■ by J u n at 8月19日(月)19時59分

のんのさん、ありがとう。ここに来る人たちって皆辛い経験のなかで生きているんですね。お盆も過ぎ通常といわれる日がもどってきましたね。なんだかタメイキが出ます。

ネロさんの状態はかなり辛そうです。

私は鬱病で精神科にかかっていますが、こわいところでもなんでもありませんよ。行く前は抵抗があるでしょうが、きっとだいじょうぶ。今回の父の死のほうも医師はサポートしてくれていますし…。怖がらずに行ってみませんか。心がズタズタになった時私は精神科にデビュー？しました。やっと立ち直りかけてきた頃の父の死。いつまでぐるぐるしてるのかと重い気持ちになりますが、多分大丈夫。笑える日はすぐそこにあると信じています。みなさんもお自愛ください。私も薬のんで自愛します。(苦笑)

J u nさん、ありがとうございます。

■ by ネロ at 8月26日(月)21時59分

返信遅くなり、すみません…。病院見つけるのに大変でしたが(中には要予約で2週間先とかあったり…それって当たり前なんですか?)、お陰様で、精神科のクリニックに通い始めることができました(それに病院で公費負担の申請もしてもらえました)。辛いときアドバイスして頂き、本当にありがとうございました。

病院で治療を受けて不眠や鬱状態は解消されるかもしれませんが、“死”に対する恐怖や無力感までも緩和さえるのかどうかはわかりません…。短期間の間に両親との死別を体験してしまったせいか、抽象的で漠然とした“死”そのものが怖くなりました。どんなホラー映画やホラーゲームよりも。自分が家族を持ったとしても、またあの場面を体験するのが怖いし、何より次は自分かもしれないという不安と恐怖。運命とか宿命とか何か目に見えない人間の力を超えた恐ろしいものを相手にしているような感覚。それに対して、あまりにも無力な自分。頼れる人もいないし、ひとりっきりだし…心細さもあって余計に怖くなる。

でも、こんな閉塞した空間にいつまでもいるわけにはいかないとも思うのですが…そんな状態で、これからどうすればいいのかは全くわからないでいます。

ネロさんへ

■ by J u n at 8月28日(水)04時05分

病院に行かれたのですね。よかったです。私の場合も予約で月に2回です。でも辛かったら診察日なら飛び込んでいってもいいとおもいます。

相方がこういいました。「悲しみはきれいさっぱり消えるものではなくて忘却の彼方にゆくもの」だと。ネロさんは辛い離別体験をされているのですから、心に開いた穴はとても大きいとおもいます。でもざっくりした傷跡もだんだん治ってゆくと思います。ぜったい回復期がくると思うので、とにかくあせらず養生しましょう。

1年…

■ by コマ at 8月28日(水)08時57分

久しぶりに書き込みします。私は1度、今年の2月に参加しました。昨年の8月に28歳の夫を亡くしました。私は今年、彼の歳を追い越して、30歳になりました。時は進んで行くのですね…

無事、一周忌も終わり、少しだけ涙が少なくなったように思います。というか、泣いてはいられない状況だからかもしれません。現在、私には彼との間に授かった10ヶ月の女の子がいるからです。彼は、この子を1度も見る事もなく、抱く事もなく、いってしまいました。去年は大きなお腹で、暑い夏を悲しみとともに過ごしました。どうしても、思い出してしまいます… 当たり前ですよね…

どうしようもない悲しみが、突然襲いかかってくるときは、一人で泣き尽くしています。ただ泣く事しか出来ないんです。

友人に「心療内科に行ってみたらどうか？」と言われるのですが、私の場合はどうなのでしょう？ 特別、体の不調があるわけでもないのですが、泣き過ぎて、パニックになるときはあります。友人にも本当に迷惑をかけていると思います。子供のためにも、もう少し精神を安定させたいのですが… 御意見をいただけるとうれしいです。

なぜ？

■ by きよみ at 9月1日(日)19時46分

主人が亡くなり1年過ぎました。寂しくてつらくて。娘が二人います。早い結婚だったので成人していません。子供に涙を見せられなくてつらい。

コマさんへ

■ by J u n at 8月30日(金)04時32分

j u nと申します。一年たってもつらい状態に変わりなければ心療内科なり精神科に行つてよいと思います。両方とも心のケアをしてくれるところでは

からこわがらなくてもダイジョウブですよ。今は良いお薬もあるのです。事実私の医師は「昔とは医療もちがってきているのだから、上手に薬もつかいませんか？」と言ってくださり、気持ちが楽になりました。

今でも波はあるけれど、薄紙を剥ぐように良くなっているのがわかります。焦らないでゆっくりゆきましょう。

JUNさんへ

■ by コマ at 8月31日(土)08時14分

御返答ありがとうございます。1度、行ってみようと思います。少しでも、気持ちが楽になれるような気がします。

子供とずーっと二人だと、どうしてもストレスがたまるときもあります。(まだ、小さいので、もうすぐ歩きそうですが) そういう時に、いろんなこと全てが嫌になってしまうのです。彼なしで、一人でこれから子供を守らなければいけない、強い責任感に押し潰されそうになるのです。

でも、これが現実なんですよ？ 逃げる事は出来ない…。それをしっかりと受け止め事ができるようになりたいですね。まだまだですが、みなさんとゆっくり進んでいきたいです。

コマさんへ…

■ by ネロ at 8月31日(土)21時17分

精神科への通院の費用の95%を都道府県が負担する制度があり、病院でその申請の代行をしてくれるかもしれないので(病院によるかもしれませんが)、印鑑を持っていかれるといいと思います。医師が診断書を書いた日から適用されるみたいなので、初診の日から適用されると費用が少なくて済むと思います(診断書代は必要ですけど…)。私の場合、初診のとき印鑑を持ってなかったので失敗しました。

急に現実的な話題で、すみません…

お久しぶりです

■ by 薄月 at 9月15日(日)19時29分

以前、母が死んだことで、ちょっとだけ投稿させていただいたことがあります。8月で、母が死んでから1年経ちました。もう1年経ったねと「なんとかやってこれたね」みたいな言い方されると、違

和感があります。私には年月の意味がないように感じられました。「1年経ったけど、何年経っても同じだ。もう母には会えない。1年経ったのに、母に会えないのは変わらない、もうずっと変わらない」そんな風に思いました。

幽霊でもいいから会って、最後に充分側にいらなかったことを謝りたい。

「亡くした人を思って流す涙は美しく、自分の辛さのために流す涙は醜い」と言った人がいますが、それなら私の涙は最悪、醜悪です。

コマさんへ

■ by ゆり at 9月17日(火)13時23分

始めましてコマさん私は31歳で3人の子供と今年2月になくなったおとうちゃんの魂と暮らしている主婦です。私も泣く時うんとなきます。お子さんと二人でつらい時もあると書いてありましたが普段昼間はどうしていますか？よろしかったらお返事ください。

薄月さんへ

■ by 丸岡邦明 at 9月17日(火)13時36分

お母様に対して後悔が残っているのですね。

一年経っても、謝ったり、埋め合わせをしったりすることができなくなってしまったという問題は全然解決していないわけですね。それが解決しない限りは、10年経とうが100年経とうが、時間には何の意味もないのですね。

心の真ん中につかえた大きなものがあると、なかなか休まらないと思います。そんな自分を責めておられるようで、心が痛みます。

ネロさんへ。ゆりさんへ。そして、丸岡先生へ。

■ by コマ at 9月19日(木)00時28分

ネロさん、御親切にありがとうございます。今のところ、いろいろな病院を探しています。小さな子供もいるため、なかなか時間がとれませんが、何とかするつもりです。

ゆりさん、初めまして…書きこみを読んで、驚いています。いろいろ状況は違うとは思いますが、私と状況が似ていますよね。ゆりさんの質問ですが、今は、ありがたい事に、自分の両親と暮らしているので、毎日、家にいます。母親は働いているので、昼間はほとんど毎日子供と二人です。ゆりさんは、

3人のお子さんということですが、まだ小さいんでしょうね…泣きたくなる気持ちは、本当によくわかります。子供がいても、悲しいのは変わりませんよね？私は、夫が亡くなって、子供が生まれたとき、周りの人で、子供がいるのだから、頑張らなくちゃ駄目だ。みたいなことを、よく言われました。確かにそうだとは思いますが、夫が亡くなったという事とは、また別です。私は、子供がいなくても、母親であったとしても、一人の人間なんです。夫として、彼を必要としていたんです。それは、やはり何にも変えられません。もちろん、娘のことは愛しているし、大切に育てています。だけど、子供がいるからいいんじゃないか、という意見には、どうしても疑問を感じずにはいられません。その人も、悪気があって言ったわけではないのは、わかってはいます…。でも、やはり体験した人にしか、わからないつらさは絶対にあると思います。ゆりさん、そう思われませんか？

丸岡先生へ…

少し前に、「婦人口論」の取材記事、読ませていただきました。友人が東京にいて、遊びにおいでと言ってくれているので、もう少し先になると思いますが、ぜひ1度は参加してみたいと思っています。みなさんにもお会いして、お話してみたいです。彼が亡くなった時に、お腹にいた赤ちゃんは、もう来月で1歳になります。おかげさまで、とても元気に育っています。何とか頑張って育てていますが、それでも子連れの若い夫婦を見ると、たまらなく悲しくなります…。まだまだ、涙は枯れません…

コマさんへ

■ by ゆり at 9月20日(金)12時02分

返事を書いてくれて本当にありがとう。書き込みの時間がとても遅かったけれど大丈夫ですか。眠っていますか。コマさん私もそうでした。若い夫婦だけでなく老夫婦だろうあげくには庭に来る鳩のつがい(もしかするとつがいではないのかもしれない)までもがみんな羨ましくて本当にまいりました。家の七才の長男も四歳になる長女もそれぞれ好きな子がいて結婚したいといっています。その時私は気づきました。動物はほとんど男と女、オスやメスでできていて引き合うように必要なようになっていくんだなと。このことは親や子供とても大事にしている友達でさえ変わりえる事がないと31にもなってから気がつきました。コマさんの気持ち

もそういう事ですか。私はそうでした。今もそう
は思っていますが、最初に書いたように今私はお
父ちゃんの魂と一緒にいきいきと生きています。苦
しかったです。コマさんも苦しいでしょう？そう大
事な人を亡くすのは本当に苦しいです。切ないです。
おかしい言い方かもしれませんがそれが当然なん
ですよ。今の状態になるまで私も本当にじたばた
しました。たくさんの方に忙しい時間を私のため
に使ってそしておしみなく愛をいただきました。私
でよければまたお返事ください。待っています。一
緒に悩んでそして生きていきましょう。

母の余命

■ by 泣き虫 at 9月25日(水)22時34分

母が癌の再発でもう長くはありません。一年もた
ないようです。正直怖いのです。

去年祖父を癌で亡くしました。最期は意識もな
くただただ苦しそうで、見るのが辛いんです。花嫁
姿も見てもらってない。料理も教えてほしい。わた
しの子供も見してほしい。まだわたしは何もしてな
い。母に私は何ができますか？

泣き虫さんへ

■ by 丸岡邦明 at 9月28日(土)09時56分

お母様のこれからのことが恐くてたまらないの
ですね。

病気をなおすことを除けば、泣き虫さんにでき
ることはたくさんあります。ただ、何ができるかよ
りも、どんな心の状態ですか、の方がはるかに
大切です。例えば、「できるだけそばにいてあげま
しょう」などとよく本に書いてありますが、泣き
虫さんがいたたまれなくてそわそわしているのに、
無理やりそばについていたのでは、つかれている方
はたまったものではありません。そんな時は距離
を置いて、必要なときだけ接するのがいいでしょ
う。

悲しい気持ち、不安、最期がどうなるのか怖い、
あせり、などいろんな感情が渦巻いて当然です。そ
れらを正直にそのまま感じられますか。逃げ出し
たくなったら、その気持ちをそのまま感じていま
しょう。胸の中にちょっと注意を向けてみて、始め
ての感情がわいていたら「こんにちは」、おなじ
みの状態であれば「またいたね」と、自分の気持
ちに挨拶してみるのもいいかもしれません。こんな

ふうに、気持ちを正直に感じ取り続けられたら、
何をしても心のこもった接し方ができます。

「癒しの公園」の「7.赤ちゃんに異常が」もご
参照ください。

何ができるか

■ by アッシュ at 9月28日(土)12時21分

泣き虫さんへ

すごく苦しんでるんでしょうね。何も出来ない苦
しみは本当にもどかしくて、やり場がなくて辛い
ものですね。

私は、今年の春に婚約者を癌で亡くしました。
彼女は30歳になったばかり、泣き虫さんとは逆の
立場で、同じことを言っていました。「結婚もしてな
い、赤ちゃんも産んでない、まだ何もしてないのに、
何で？お母さんに孫の顔を見せられない、申し訳
ない」って。彼女も最期、やはり母親に対してそう
いう気持ちを抱きつつ逝ったのだと思います。もち
ろん、私も、彼女にそんな女性としての幸せを与え
てあげられなかったことを今でもずっと心に抱えて
います。

ただ、言える事は、生きていれば、してあげられ
ることはたくさんあるということです。それは、自
分が考えるお母さんにとってどうか？ではなく、
お母さん自身の思いを汲み取ってあげることだと
思います。お母さんの不安、恐怖、あなたへの思い
などをお母さんが、「分かってもらえている」と感
じてもらうことだと思います。

孤独感を与えないようにすることがすごく大切。
私が、彼女の癌を知った時、まず最初に思ったの
は、それでした。覚悟をしていますが、調子が悪くなっ
てくると本当に傍にいたのが辛くなるが増え
てきます。ずっと傍にいてやるのが、良いことか
どうか僕には分かりません。ただ、苦しんでいる
本人にとって見られたくない、見せたくない姿も
あるのです。泣き虫さんも、気持ちが一杯一杯になっ
てくると思います。そんな時は、少し息抜きするこ
とも大切です。じゃなきゃ、身体も気持ちも持ちま
せん。自分の事で苦しんでる娘の姿を全て見せる
ことがお母さんにとって良いことだとは思えませ
ん。

何ができるか、それはお母さんの気持ちを汲み
取ってあげてから考えることではないでしょうか？
すごく難しいかもしれないけど。お母さんが、泣
き虫さんに弱音を吐ける関係、そんな関係をつく
りあげられるといいと、私は思います。

気を悪くされたらごめんなさい。でも、やはりお母さんの調子が少しでも良くなることを願ってやみません。
アッシュ

丸岡先生へ

■ by 薄月 at 9月29日(日)20時42分

レスありがとうございます。時々、言いたくてたまらなくなります。家族にも友人にも、もう言えなくて。しっかりすることを求められますものね。他の皆さんにもレスしたいのですが、まとまらない。また改めて来させてもらいます。

丸岡先生、アッシュ様

■ by 泣き虫 at 9月29日(日)22時24分

お返事ありがとうございます。冷静に考える事がなかなかできないわたしにとって、すごく参考になりました。ありがとうございます。私は今故郷を離れ、大学生活を送っています。父から母の癌の再発を聞いたのですが、父は私に、お前はお前のやるべきことを、そっちでしっかり学校に行き、頑張りなさい。と言われました。母には、私は再発を知らないことにしているそうです。

離れた地で学校に通うことが本当に母のためになるのかわからないのです。先日、実家に電話し、母と話した時も、私には気づかれまいと、必死に涙をこらえてるのがわかるのです。あと一年生きれないと知った母はどんな気持ちだったのでしょうか。それを考えると、涙が止まりません。

去年祖父が亡くなった時、「死ぬって悲しいね。残された人はたくさん思い出が残るけど、死んでゆく人はどうなのかな。お父さんと出逢って、あなたが生まれて幸せな家庭を持って…。そういうこと全部忘れちゃうのかな。死んでゆくときはたったひとりで寂しいだろうね。」と言った事が忘れられません。

母が治るならなんでもできるのに。いつも迷惑ばかりかけていたのに、母は太陽のような笑顔で私を愛してくれました。わたしは母になにも恩返ししてない。だいきな母に何もしてあげれない。今、誰よりもこわいはずなのに、不安なはずなのに、涙をこらえて『風邪に気をつけなきゃだめよ』と言う母に、私はただただ涙するしかできません。

はじめまして

■ by ちょこ at 10月1日(火)12時03分

去年の9月に大好きな弟が癌で死にました。1年以上、病室に通う時間がありました。弟が癌だとわかったとき、余命が少ないとわかった時…一番悲しかった気がする。死んだ時は、悔しかった。しばらくしたら、悲しみが押し寄せてきて写真を見ては泣いてばかりいました。それでも患者に内緒で余命告知されたときの衝撃の方が大きかった気がします。

今の心境は、弟は私たちの心の中で行き続けている気がします。弟が天国でいつも応援してくれているような安心感があります。寂しさも、悲しさも今でもずーっと消えないけれど…。

しかし2週間前に、母親が交通事故で突然死にました。私は、葬式で泣けませんでした。感情が消えてしまいました。悲しくない。すべてが夢のよう。生きている感覚もない。娘と笑って過ごせている自分が不思議で仕方ない。私は、無感動動物になってしまった罪悪感があります。

弟の一周忌に出席する途中での交通事故でした。弟の法事に出席したあと、私は、母親のお通夜と、葬式に出席しました。落ち込んでいる父親が不思議でした。感情がない癖に、不眠になるし食べる気力もありません。感情がないから、事務的に家事をこなしています。今も、悲しくありません。ただ、母親が死んだことが信じられない。悲しみが無い私は、頭が変になった気がして怖いです。

夫の死

■ by M at 10月2日(水)23時12分

8月25日に夫が突然逝ってしまいました。8月18日、旅先で私と楽しく朝食中に突然、意識不明となり脳死状態のまま一週間後に息をひきとりました。最重度のくも膜下出血という診断でした。大学で出会って30年余り、一番の友で、最愛の人です。言葉では言いつくせないほど、大切な人です。倒れる寸前の言葉は、“ごめん”でした。

起こってしまったことを、どう整理していいのか途方に迷っています。毎日、何度も夫がいないことに気づいて、絶望しています。私が、こんなに辛いときにどうして夫が居てくれないのか不思議でなりません。

胸が張り裂けそう

■ by のんの at 10月5日(土)02時11分

皆様の投稿を読んで、胸が張り裂けそうです。お辛い思いをなさってる方達ばかりで、胸が痛いです。私には、泣く事しかできません。悲しみは突然にやって来て、いつまでも巢食っているものなんです。いつになったら、この感情が去ってくれるのか…今も、罪悪感で心の中がいっぱいです。

今日は大好きな弟の祥月命日。もうすぐ弟が亡くなった時間。辛いです。言葉では言い表せないくらい悲しい。

ゆりさんへ

■ by コマ at 10月5日(土)16時53分

10月になりましたが、毎日暑い日々ですね…いかがお過ごしですか？私の方は、もうすぐ娘が1歳になります。みなさんに支えられ、元気に育っていることに、本当に感謝しています。夫だったら、娘にやってくだらうと思う事を、私が頑張ってるんです。

娘には、生まれたときから父親がいない…と言う事で、さみしい思いをさせたくありません。それでも、はたして私が、父親の役を出来るものだろうか？と、毎日考えています。家族の誰かがいなくなる…と言う事は、本当に悲しくおそろしい事だと最近思います。それでも、生きていくしかない私があります。悲しみはいつか消えてなくなるものなのではないでしょうか？

コマさん

■ by ゆり at 10月7日(月)00時19分

私の方は涼しくてちょうど良い気候なので、家族で公園に行ったり、家の庭仕事(趣味はガーデニング)をしたりと忙しくすごしています。先日娘の運動会がありました。競技の中に”お父さん大好き”という種目があり、私は保育園の役員をしているので、娘よりも先にその種目があることを知っていたのである程度心の準備をしていました。保育園でその種目のお話を聞いてきた夜はこんな具合でした。「家にはお父ちゃんがいるけれど生きていないからどうしよう。おじいちゃんに出てもらおうか、おじちゃんに来てもらおうか。でもみんなお父ちゃんじゃないんだよね。どうしよう」もう大泣きです。みんなお父ちゃんじゃないんです。どんなにがんばってもあのお父ちゃんにはなれないんです。コマさんはとっても細やかな気のつく優しい

人なんですね。私はお父ちゃんの方までがんばろうと思ったことはありません。お父ちゃんだったらしてくださる事は、お父ちゃんにしかできない事と思っています。なんだかよくわからなくて申し訳ありませんが。結局その日は一時間ほど泣いて「お父ちゃんより足はおそいけれど一緒に毎日練習してお空のお父ちゃんに褒めてもらえるようにがんばろう」というようなことでわかったのか小さいなりに割切ったのか「うん、じゃあがんばる」といつてすぐ練習を始め運動会も張り切って楽しく終わりました。ヤッパリ親が不安な気持ちでいると子供も不安になると思います。コマさんのお子さんも小さいのでこれからどうゆうふう父親を認識し、そして必ず気がつく寂しい気持ちをどう乗り越えていくかはとても重要です。家の一歳三ヶ月の子は、今「とうたん」と言えるようになり「お父ちゃん行こうね」というとお骨の前で数珠を手に持ちおりんをならして、「なまなま」ととなえます。(一般にこの辺では四十九日にお墓に納骨するのですが、私の心の決まった時に納めればいいという言葉にまだそっくり我が家にお父ちゃんがあります。)寂しい気持ち悲しい気持ち、私や家族にとってお父ちゃんが生きていた証だと思って大事にしていこうと思っています。コマさんどうですか。お返事待っています。

鏡…

■ by のんの at 10月23日(水)22時56分

鏡を見ると、そこには私の顔が写ってる。最近、最愛の弟にそっくりになってきた。弟の知人にも言われました。目、鼻、口元…特に目元がよく似てる…悲しそうな目元がそっくり！弟が亡くなる前のうつろな眼と、私が疲れた時の眼がそっくり！鏡を見るのがつらいです。ずーっと忘れられない、いつまでたっても…私の顔に弟の面影があるんです。3年たってもこんなじゃ、まだまだ葉は手放せませんね。辛くて、哀しくて、頭が変になりそう！

のんのさんへ。

■ by ぐんない at 10月27日(日)00時17分

はじめまして。のんのさんの投稿を読んで「自分と同じだなあ。」と思いました。私は兄を十年前に殺人事件で亡くしました。三才年上だったので、兄よりも七年長生きになりました。私も鏡に写っ

た自分の顔を見ながら、兄のことをよく思い出します。最近私は視力が落ちてめがねをかけるようになり、生前、めがねをかけていた兄にさらに似てしまいました。のんのさん、鏡を見ていて少し悲しい気持になるのは無理もないと思うよ。でもね、きっと変わっていけるよ。だんだんとね、鏡の中に写る兄弟の面影を見ながらね、「よーし、弟が喜んでくれるように生きてみよう。」ってね。私は兄が亡くなったあとも、昔のように心はつながっている。そんなふうに感じます。それでは、また…。

ぐんないさん、有難うございます。

■ by のんの at 10月28日(月)00時06分

ぐんないさん、本当にありがとうございます。ぐんないさんの仰ってくださった言葉で、気づきました。そうですね。弟はもうこの世にはいないけど、姉と弟、いつまでも心はつながっているんですものね。弟は生前、私の事や母の事、いつも気にかけていてくれました。やさしい弟でした。そんなやさしかった弟に、いつまでも心配かけたらダメですよ。私の家には、弟の遺影を飾っていません。顔を見るのが、まだ辛すぎて… いつも、弟の事考えてメソメソしてるんですけど、実家の仏壇の、弟の遺影には「何も心配ないからね。ゆっくり休んでね」って話しかけてます。

ぐんないさんのお兄様、亡くなられて十年経っておられるんですね。少しは悲しみも、薄らいでらっしゃいますか？ 衝撃的な亡くなられかたをなさっているので、なぐさめの言葉もございません。突然のことで、ご両親はじめご親族の方は、さぞかしお辛かったですよね。お辛い思いを長年なさただろうと、お察し申し上げます。

遺された者は先に逝った愛しい人を、想い出として… 精一杯、生きなければいけませんよね。私も弟と3歳違いです。私は、いつまで経っても年上のままです。弟がいる世界へ逝った時、私と分かってくれるかしら？

時とともに…。

■ by ぐんない at 11月1日(金)23時44分

のんのさん、レスありがとうございます。10年がたって悲しみは薄らいだかどうかですが、どう言葉にまとめるか、むずかしいですね。「気が付いたら、今の自分になっていた。」という感じでしょ

うか。悲しみが消えたわけではありませんが、何と言うか、悲しみの質が変わったように思います。あの何ともしがたい落ち込みや、どうすることも出来ない喪失感、わきあがる怒りなどに圧倒されていたあの頃と今では、正直、だいぶ変わってきました。あの頃は悲しみに翻弄されていたのが、正しい表現でないかも知れませんが、悲しみをコントロール出来るようになったと思います。また、この10年の間、結婚、子供二人の誕生、失業、転居、事件に関する裁判などなどでドタバタ続きで過ごしてきましたが、それが良かったのでしょうか。

でも、兄のことを忘れたことはなかったですね。自分一人の時間が出来たとき、兄の写真を見たり、亡くなる少し前の頃に撮ったビデオを見たり、手紙を見たりすることもあります。それらの遺品は大きめの一つのクリアーケースに納めてあるのですが、そのケースを見ると、突然兄弟揃って少年時代にもどって、なんか久しぶりに会うような、そんな気持ちになります。

私の場合、思い出すのはだいたい少年時代のころが多いようです。何だかとりとめのない文章になり、すみません。