

《本郷 由美子》氏

「生きる力 ～愛（かな）しみと共に生きて～」

68歩、そして前へ

私は2001年、今から16年前に犯罪被害に遭い、当時小学校2年生だった娘を亡くしました。娘を失い、本当に私は希望を失いました。世界が全て灰色に見え、動くものが全部スローモーションに見えました。音もはっきり聞こえないし、食べたものも全く味がしない。かたい・やわらかい、冷たい・温かいという感覚すら感じなかったのです。私はこのまま自分が消えてなくなってしまうと思いました。しかし、実はこれは私の生きる力だったのです。これ以上いろいろな刺激を受けたら自分の命が壊れてしまう、そうならないためにという自己防衛能力です。それに気づいたときには、自分の命の力をすごく恨みました。こんなものがなければ私は消えられるのに。でも、人間ってすごいな、そういう力があるのだなとも感じました。

私が前を向こう、生きようと思ったきっかけは、娘の最期の生きざまでした。傷は心臓を突き抜けていて、即死だと言われるような亡くなり方でしたが、出口に向かって廊下を68歩、距離にして39メートル歩いたと言われたのです。私は少しでもその苦しみを感じたいと思い、毎日毎日その廊下を歩きました。最初は苦しんでいる娘の顔しか見えなかったのですが、ある時、廊下から思いっきり笑顔で走ってくる娘が見えたので、思いっきり抱き締めて「よく頑張ったね」と言えたのです。娘は命がけで、命を断とうとしている弱いママにかけがえのない命の尊さ、生きることの意味、生き抜くことの強さを教えてくれているのだと思いました。娘が最後まで希望を捨てずに歩き続け死力を尽した68歩。私は本当に生きるのがつらかったけれども、その廊下で前を向いて歩こう、命尽きるまでしっかり生きようと誓いました。

「悲しみ」から「愛しみ」へ

大切な人が亡くなったということを受け入れることはなかなか難しい。私は娘は心の中にいると位置づけました。亡くなってしまってもう会えないけれど、愛（かな）しみとして心の中に生きていると思えるようになりました。最初は悲しみを背負って生きるしかないと思っていましたが、そのうち悲しみと向き合っていくと思えるようになり、そしてそれがだんだんと悲しみと共に生きていくというふうに変化していったのです。

かなしみという字は、「悲しみ」「哀しみ」「愛しみ」と書くといいますが、私は悲しみと向き合って、いろいろな方に寄り添ってもらったおかげで、悲しみを受け入れることができました。激しく泣くのではなく、愛おしくてやわらかい、優しい愛しみに変わってきたのです。

かなしみに寄り添って

このように私は悲しみと向き合って生きる力を自分の中に見つけていったのですが、一人では回復していきませんが、やっぱり寄り添ってくれる人がいないとここまで来られませんでした。

悲しみの中にある人は、自分の思いをどのように表現したらいいかわかりません。そばにいてくれる人に話すことで、自分の気持ちを理解することができます。悲惨な出来事を忘れるのではなく、自分の文脈に収めていくことで、何となく悲しみというものに折り合いをつけていくことができるのでしょから語りにただ耳を傾けて、その人生の語りをしっかりと共有することが大切だと思います。

寄り添うというのはいのちのいのちが支え合っているのだと私は思っています。悲しみというのは解消することはできません。自分自身で何とかして生きてきているわけですが、その悲しみに寄り添うことは、困難に向き合っている人の生き方を承認し、生き方の証人になることです。「あなたは、これだけ大変なことがあって、今こうして生きている。私はちゃんとそれを見ているよ、見守っているよ。共にいるよ。」これが本当にうれしい寄り添いになると思います。

関心を持つこと、それが寄り添うことの一步です。そこから始まります。そして、2.5人称の視点。他人事ではなく、自

分にも起きるかもしれないという潤いのある視点と言われています。これは柳田邦男先生に教わったことですが、本当に我が事のように考え、その身になって寄り添うと、自分が何をしたいかということが見えてくると思っています。そして、どんな人にでもその人にしかできないことがあります。あなたしかできないことがあるのです。誰かがもしあなたを選んで「助けてください」と言ったら、2.5人称の視点で寄り添ってみてください。きっとその人の生きる力の支えになると思います。

私は今は心の支援をされる側から支援する側になっています。両方の立場になるからこそ見えてくるものがあると思って、精神対話士やスピリチュアルケア師としてグリーフケアの活動をしています。

いのちをつなぐ

私は今、「いのちの授業」というものを子どもや大人を対象に行っています。その中で私はいのちの価値について伝えています。人は自分のいのちの価値に気づいたときに隣の人も同じように大切だと感じられるようになること、いのちには限りがあるから今生きている喜びを感じていのちをしっかりと生きる必要があること、誰もがみんな生きる力を持っているということ、私たちは一人ひとり違うけれど共に生きているということ、そして、今あるいのちは実は今あるここだけで守られているのではなくて、犠牲になったいのちにも守られているということを伝えています。1人の人間が生まれるためには2人の両親がいます。その両親が生まれるためにはそれぞれの両親がいます。2代で4人、3代で8人、4代で16人。このように起源をさかのぼっていくと、20代で104万、30代さかのぼると10億になります。自分のいのちはこれだけのいのちの集合体だということを伝えることで、いのちというものはたくさんのいのちとつながっている、一人ひとりのいのちって大切だなと感じてくれます。

娘が教えてくれたこと。私はこの娘の愛しみと共に生きています。私はこれまで恩返しのみで活動してきましたが、これからは恩送りをしていこうと思っています。恩を送るということは、いのちをつなぐことだと思っています。人を思いやる気持ちがずっと脈々と継がれてきたからこそ、今あるいのちがつながれている。生物学的に次の子を産むことはできなくても、こうしていろんな人から受けとめたことを次の人や次の世代に送ることが、生きるということを支えること、生きることをつなぐことだと思っています。

「生きる」とは何かと訊かれたら、たくさんの「いのち」とつながりを持つことだと私は答えます。この社会にはいろいろな悲しみがあります。その悲しみの一つひとつに寄り添いあうことで安全で安心・平安な社会にしていけたら、と私は願っています。