



ともに哀しみを
分かち合い
寄り添いたい。

分かち合いの会・ひかり

【お問合せ】分かち合いの会・ひかり 植村 ヨシ子(代表) 080-3858-2954



自死遺族の心に傘を。

読む「分かち合いの会」

大切な人との別れを体験した方たちの
想いを綴る「ひかり新聞」特集号

この冊子は2025年度とよなか夢基金助成金を受けて作成したものです。
寄付者のみなさまに感謝いたします。



目次

P3. ご挨拶

P4. 発達障害？ K

P5. 自死遺族として生きること 田中幸子講演会参加者の声

P6. いきいきと生きられたら たくや

P7. 灯火(ともしび) N

P8. 生命(いのち) とも子

P9. 選ばれた人 高橋一夫

P10. 結衣(ゆい)へ MIHARU

P11. 生きにくい世の中 M.F

P12. 父の独白 T&Y

P13. 後悔 相田和夫

P14. 完璧な人なんていない 原章人

P15. 闘病生活 植村ヨシ子

P16. 娘は.13年前、21才で一人で自死を選んだ 植村ヨシ子

P17. 千夏へ H.K

P18. 愛する息子へ M.N



ご挨拶

娘、摩尼が12階ビルから飛び降り、
お浄土に還って七年経った。
分かち合いの会・ひかりを立ち上げた。
七回忌の節目を期に「生きてた証」を残すため、
遺族となって、一日でも長く生きることが
「思い出してくれる人がいる」
「供養する」ことが使命である。
自ら命を絶った人は、心の苦悩の上、
「生きたかったのに生きられなかった」悔しさや無理解。
自死は、社会問題ゆえ、遺された者が
立ち上がらなくてはならない。
「分かち合い」に参加された方々の「生の声」を綴ってみた。
書くことにより気持ちの整理ができて
「気づき、ラクになる」。
「分かち合い」は、当事者同志ゆえ、何でも話すことができ、
気持ちが「ラク」になる場である。
また、「横のつながり」ができ「勇気づけ」られる。

2025年4月 分かち合いの会・ひかり 代表 植村ヨシ子

小学校教員22年間。
2011年に21才の摩尼が飛び降りお浄土に還った。「自死遺族の集い」を立ち上げた。大切な方を自死でなくされた方と共感し、苦悩を和らげ心の居場所づくりに努めています。



発達障害？

あるお母さんが言われるのです。
発達障害の人は鬱になりやすい。
鬱の人は自死念慮の傾向があると言います。
ですから発達障害→鬱→自死念慮ということが成り立つと言われる。
言われてハッとした。
発達障害→鬱は言われる。鬱→自死念慮も言われている。
しかし三つをつなげて言われることは少ない。
少し関連ホームページに当たってみた、
三つを関連付けて表記しているところは見つからなかった。

お母さんは言われる。
分かっているなら違う援助ができたのに、
そして息子さんは生きていてくれたのではないかと。
お母さんの後悔と悲しみを思う。
発達障害と言われた子供さんを持たれる親御さんは
気をつけてあげてほしいと、それがお母さんの願い。

お子さんは小さい頃発達障害と言われたが傾向がある程度で、
大きくなるにつれ問題はなくなっていった。
学業も優秀で、優しくて他人の苦しみに敏感だった。
あの時違っていれば生きていてくれたのではないかと。
あの時分かっていたら。何度も何度も思う。
だから発達障害と言われたら、
鬱→自死念慮の可能性があることを知ってほしい。
そして大切に守ってあげてほしいと。 K



田中幸子講演会「自死遺族として生きること」に参加して

命より大切な息子を助けられなかった気の遠くなるような
反省と悔やみの中から見えて来た事をお聞きました。

自死を少なくするには

- 1) 優しい人が優しいまま、笑顔で生きられる社会に変えていく。
- 2) 共存社会をめざす
自死で逝った人は、いがみ合いを望んでない
- 3) 活動は「皆で支え合う」「自分と周りが原点」
「互いに良い所を認め合いながらいく」例えば、「思いやり、優しさ、気づき」
- 4) 多種多様なボランティア団体と認め合いながら、ゆるくいく。

■田中幸子プロフィール

1949年青森県生まれ2005年34歳だった宮城県警察官の長男を自死で亡くす。2006年
仙台市で自死遺族の自助グループ「藍の会」を設立08年「全国自死遺族連絡会」を設立。

代表理事・厚労省の有識者会議委員・宮城県と仙台市の自死の対策会議の委員
2020年から自殺予防と自死遺族支援・調査研究研修センター理事長



いきいきと生きられたら

天災や事故による外傷や身体の病気と違い、心の中は見えにくい。
兄は自ら命を絶った。現象としては認めざるを得ない。
電車の線路上に屈みこんだ彼を見た人がいると聞かされたからだ。
「つらいけど頑張ってるね」、「でもね、これも寿命よ」、
親戚や友人は言った。自死遺族となった私に、
自死者を非難するようなことを直接言う人はこれまでになかった。

しかし、ときに不意に、自死に関する老若男女による
あけすけな見解が耳目に触れる。
「命を投げ打つ気なら何でもできるのに」、
「生きたいのに、重病にかかり、涙を吞みつつ亡くなる人もいるのに、
自らそうしたくて逝ったのだ」といった認識。

しかし、考えていただきたい。
「心の病がもたらす苦しみ耐え続けるか」、
「さもないと自死するか」、こんな酷な二者択一があるだろうか？

その二択しかないと思込んでしまった人が、
痛ましくも後者を選んだ場合に、
「死にたくて死んだ」という評価は人に優しくないので、
医学の主な目的が治療だとすれば
非科学的だとさえ言えるのではないかな。

「心も身体も健やかで、いきいきと生きられる」という選択肢が
仮に見出せたら、自死した人たちの大半は、それを選んだはずなのだ。
たくや



灯火(ともしび)

2020年11月6日、息子が自ら命を絶った。

これまで私も人間関係で悩み
周囲の無理解にもどかしさを感じたことは何度も経験した。
それでも一度も死にたいと思ったことはなかった。
…が自死遺族になって初めて死にたいと思った。

巻き戻しのできない現実と二度と帰らない命。
息子に対する希望は完全に絶たれた。
今あるのは希望の光ではなく、
得体のしれない僅かな光か命の灯火かも知れない。
そんなことを感じながら息子が自死に至るまでを考える。
いつから光が薄れていったのか、灯火は何年何カ月揺れ動いていたのか。

何度も感じたであろう生きづらさ。
家族さえも不理解だった。自責の念と後悔が襲いかかる。
しかし経緯を考えると家庭だけが問題ではない。
それは学校や職場に大いに原因がある。

社会全体の認識が不可欠であり
一人ひとりの思いやり優しさがあれば
灯火はやがて小さな光に変えることができたのではないだろうか。 N



生命(いのち)

ある内科医が言った。
「ドアの向こうに亡きひとがいる」、
ドアの向こうは浄土。こちらは娑婆。ドアが彼岸。
生死(しょうじ)の問題は「表裏一体」。
「生まれたから死がある。死は特別なことではない」。

ある参加者は、その言葉に気持ちが『らく』になったと語られた。
心願に気づき発見をしたと感謝されていた。

いのちとは、多くの人に支えられ生かされ育まれていく。
「生きたかった」のに「生きられなかった」。
それしか選択肢がなかった。
「自責の念」にさいなまれ後悔ばかりで答えはでない。

人は「支え合い」ご縁をたいせつに生かされている。
「楽しかったときのこと」「没頭できるもの」に身をゆだねる。
命日は「誕生日」であり花に囲まれ会話をしている。
み仏は、「大丈夫だよ、私はここにいるよ」と呼びかけ見守り続けている。
遺された者が「明るく楽しく生きること」を喜び後押ししてくれている。
絶対的な者、不動の者に【まかせる】ことが
「生かされている慶び」につながる。

いのちは、「つなぎ」であり「つながっていく」ものである。 とも子



選ばれた人

私の酒は、仕事上で行き詰まり上司に治療を勧められます。

家内との別れから2年。
治療や仕事から逃れたいため、
酒を飲みたい一心で大学病院の精神科に入院。
我慢できずに一週間後に院内飲酒。
さぞうまかろうと思った酒がまずかった。

その後、アルコール専門ディケアへ強制退院となった。
行き場を失い仕事に戻る意欲もなく「診断書」がほしくて、
心療内科先生との出逢いがありました。

【アルコール依存症がお酒を止め続けることは容易じゃないんだよ。
お酒を止め続けていく人は、選ばれた人だよ!】
私の心に響くものがありました。

「酒さえ口にしなければ良いのだろう!」傲慢な気持ちで退院。
自助グループへの参加を繰り返し、復職への道筋が見えてきません。
八方塞りのとき、一人の断酒会の大先輩との出逢いがありました。
「謙虚」「気づき」「ただ断酒をすれば良いのではない」
私の心の呪縛が解き放たれた瞬間でした。
二年後復職し【感謝の念】に変わりました。

断酒の会で、かけがえのない者を失って初めて気づきました。
家内がいるうちに気づきたかった。
【過去は変えられないけど、未来は希望をもって】
私は【選ばれた人間】になりたいと思います。 高橋一夫



「結衣へ」

「心穏やかに過ごしているのでしょうか？
自死のときの苦しみから解放されて、安らかに眠れているのでしょうか？
仏様が本当にいらっしゃるのなら、母の願いはそれだけです。
仏様、どうか娘が苦しみから自由になり、
安らかに眠れるようにお導きください」。

結衣が亡くなった後、暫くは、薬物や自死の方法も含む
青少年に有害な情報も溢れるインターネットのこと、
娘の担当だった精神科医のこと、
進み過ぎた医学によって処方される多量の薬のこと、
娘のかつての同級生によるいじめのこと、
考えられる原因を挙げつらっていた。

しかし、やがて全ての要因は私自身であることに気付いた。
転校させたり、両親の離婚を体験させたり、
自分たちの都合で娘を振り回していた。
精神疾患をよく理解せずに自分の主観だけで子を責めていた。

半年が経った頃、
責める相手を探し恨んでも結衣は帰ってこない事を悟った。
それよりも私がすべき事は結衣が平和に過ごせるように
供養する事しかないと思った。

「本当にごめんね、ごめんね。
私が不幸になっても、どうか結衣の苦しみを取り除かれますように。
どうか安らかに眠りください」 MIHARU



生きにくい世の中

息子が壊れかけていたのは分かっていた。

夫婦の問題だったので口を出すことも行動も起こさなかった。

「僕の気持ちをわかってくれないんだね、後はよろしく」
という言葉を残し突然この世を去ってしまった。

親のわたしには何の言葉も残さず、丸一日経ってから連絡が入った。
悲しいはずなのに涙が一滴も出ない。

ただ嘘だ嘘だと叫んでいるだけ。
こんなに石のように硬く冷たくなるんだ・・・
息子と会った時はこのようになっていた。
しばらくは他人事のように思え、
なかなか受け入れられない自分が淡々と葬儀の準備を行っているのだ。
最愛の息子が死んだのに
私は冷酷な人間なのかと思えるほどの行動だったと思う。
時間がたつにつれ涙が出るようになり、
自分の気持ちを吐きださずにはおれなくなり
この会に参加させてもらって心が救われている今があります、
ありがとう。 M.F



父の独白

今朝もベランダの欄干に止まったきれいな鳥のさえずりで目を覚ましました。
酉年だった君が父と母の様子を見に来てくれたんだらうか？
君がベランダで座って日光浴をしていたチェアに僕も腰をかけて
下を通る小学生たちの姿を眺めてる。

在りし日の君の姿に重ね併せて、家族の絆を育んだ幸せな時を思い出す。
そして、毎朝のルーティン。
君が買い置いてくれたコーヒー粉をサーバーにセット。
そして、トーストを2枚を用意してお供えするんだが
「全然減らへん。全然食べてくれへん」とお母さんは嘆き、
お父さんも切なくなる。

最後に一緒に食事をしたのは、いつの事だったか？
君らが小さかった頃、君の弟と4人で毎日ご飯を食べた食卓を見るのも辛い。
去年の今日、君はもういなかったんだ。
1年過ぎても、胸に抱えた重しが取れることはない。

君が、この世を去ってもう会うことができない。
ただ心の中で話をするだけだ。
僕たちをお父さん、お母さんにしてくれてありがとう。
でも頼りにならなかった、ごめんね。
残念ながら、僕たちは、君の子どもらの
“じいじ”と“ばあば”にはなれなかったね。

君が君の大切な人を連れて帰ってくるのではないか？
そうになったらどんなに良いだろうとお母さんもお父さんも、
いつも考えているよ。

夢の中でも…君たちの赤ちゃんを抱っこしたかった。
君が生まれたあの頃のように… T&Y



後悔

十二月十八日(金)午後三時過ぎ頃が
その起こってしまった日時です。
ずっと一緒に暮らしてきた愛する(次男)昌夫が、
四十七歳で自らこの世を去って逝きました。
二千二十年のことです。



直接的な発端はそのひと月ほど前の十一月十五日。
職場で何かとそりが合わない年長の社員から仕事上のことで思わぬ非難を受けました。
その日、へとへとになって倒れこむように帰ってきましたが、
初めての経験でどうして良いか分らず、辛い苦悩が始まったのだと思います。

その日私は「日頃から信頼している上司によく相談して指示を仰げ」と言ったのですが、
それ以来その職場での様々な対応に苦慮、その現場責任者としての経験、
能力の弱さを自覚したことも加わったのか、次第に精神を消耗させていって
最後には自分を見失い、会社の年末有給休暇日数消化のために自宅で休んでいた
最中に突然自ら幕を引いて命を閉じてしまいました。

日記や遺書など何も残していないから本当のことは何も分かりません。
わずかに会社での日程その日の業務、作業経過や結果・評価等をきわめて事務的に記した
メモノートと、帰宅してからのため息まじりの話を繋ぎ合わせて推測するしかありません。

とにかく最悪の事が起きてしまいました。
以来いろいろと後悔をくり返して今も悲しくて辛くて喘ぎながら毎日を送っています。
この事どうしたら避けることが出来たのか。
この事態・根底にある原因は何だったのか。

… 結論はやっぱり、何とんでも父親のこの私が
「彼の様々な思いをよく分ってやれなかった、理解してやれなかった。」
このことに尽きるのです。もっとよく話を聞いてやって、(次男)昌夫の職場の事だけでなく、
彼の生き甲斐や人生観、これからの夢や希望、悩みや葛藤、これまでに彼に対してきた
私の誤り、失敗、それによる本人の数々の失望落胆の経験などなど、もっと話し合っ
てやればよかった。だから彼が必要とする問題に何も答えてやることも支えてやることも
出来ませんでした。私が愚かでした。
昌夫!「すまなかった」「許してくれ」
「お前がこの世に生まれてきてから、ずうっと愛していたし、今も愛している。」
なんとかかなるだろうと思って何もしないで結果を今後悔している。
どうせなら試しにいろいろと手を尽くし行動して、その結果を後悔するなら、
まだましだったのだ。
そうあるべしだったと今一層強く悔やまれます。 相田和夫

「完璧な人なんていない」

職業柄、色んな相談を受けます。
私自身には解決策を提示する智恵など持ち合わせておらず、
聴く事しかできないのですが、多くの人たちの悩み等を聴き、
改めて、人間は皆、「凡夫(ぼんぶ)」なんだと気付きます。

「凡夫」という言葉は、浄土宗を開かれた法然上人がよく用い、
浄土宗の考え方の根本をなす言葉です。
「どんなに一生懸命頑張っても、仏様のように完璧にはなれない人」という意味ですが、
比叡山で修行を積み、
「智慧第一」と謳われた法然上人ですら、
「三学非器(完璧になれない自分)」を自覚し、
お念仏の道を歩みます。

「凡夫」の考え方は、「反省する教え」だと、よく言われます。
自らが至らない人間であると、謙虚な姿勢で反省する。
反省できる人には、必ず、「こうなりたい」という希望の種、
向上心を持っている。その種を、育てゆくこと。

いつまでたっても実現できない事は、
たくさんあるかも知れません。でも、自身のベストを尽くして、日々精進し、
やがて、先に往かれた人たちが迎えに来てくれた時には、「よく頑張ったね」と、
できるだけ沢山、褒めて貰える毎日を、歩みたいものです。

「生きることは、苦の連続である」とお釈迦さまは、説かれました。
「苦しい毎日ですが自身のベストを尽くして、精一杯生きることが、
先に往かれた方々への供養になるのだ」と常々思ってます。
西光寺住職 原章人

(注)執筆にあたっては、前浄土門主、
平井俊英猊下の書籍等を参考にしています。



闘病生活

令和5年8月26日、重度の脳梗塞に襲われた。
救急で運ばれ即入院。左麻痺で全く歩けない。

1ヶ月経ち転院。リハビリ病院では
6ヶ月間の加療で、言語、上半身、下半身の過酷なリハビリに
取り組んでいる。担当医はベテランで良い指導者に恵まれた。

誰かの手を借りないと生きていけない。
「人さまの後ろ姿に感謝」、「当たり前が当たり前でない」ことに気づかされる。

病の知らせを受け駆けつけてくれたのは【同志】。
同志は「分かち合いの会に参加して、気持ちが楽になった」と
喜びの報告をしてくれた。
旧友は、「命があることは、まだ、お役目があるということですよ」と
励ましてくれた。休会することなく、副代表を始め、
スタッフの皆様が動いて下さっていることに感謝のみ。

私の命がある限り存続させる。
過酷なリハビリは、良い脚を軸足とするので激痛が走る。
指導医は「褒める」ことを中心としている。
彼が休みで代行のときは、同じことをしていても出来ない。
その違いは実習生も感じている。

【人格・真心・エネルギー・天啓】である。
彼は、全身全霊、誠心誠意、患者に寄り添い、
患者が良くなったら自分のことのように喜ぶ。
【共有・共感】したいからであろう。
オーラ、ハートが伝わってくる。
【イメージトレーニング】、「歩いている姿をイメージしなさい」という。
その人に合った対処の仕方で指導をしている。
私は4月になったら何がなんでも家に帰る。
そして社会復帰をする。 ひかり代表・植村ヨシ子



私の娘は13年前、21歳で一人で自死を選んだ。

娘は東心斎橋12階ビルから飛び降りお浄土に還った。
今年は、13回忌を勤めた。

元彼、彼氏、中学校の無二の親友たちが参ってくれた。
この3人は、毎年命日に参ってくれている。
お寺さんのお経上げ、法話、墓参り、お斎、現場参りなど
ご縁をいただき家庭法座を開いている。



幼いころの娘

7回忌を終えたころ、私は自死遺族の会を立ち上げた。
毎月、豊中と池田で開催している。立ち上げから6年が経ち、
今では広島、岡山、加古川、奈良、埼玉などから参加者が集まっている。
数多くある遺族会の中からHPを見て、ビビビとを感じるものがあるとご縁をいただいている。

当事者たちが、胸のしんどさを話すことによって楽になっていく。
来たときは不安な顔だが、帰るときは生き生きと笑顔、満足で散会。
一人で抱え込まず、当時者同志ゆえ、安心して話せる。
人と人がつながっていると感じる場である。

2023年8月26日、重度脳梗塞におそわれた。

左麻痺、歩けない。病を聞き、一番に見舞いにきてくれた同志からは
定例会に参加することによって、気持ちが楽になった喜びの報告。

【恩師】。頭が下がり【感謝】のみ。
90才の恩師は、[このまま朽ち果てたらダメ。あなたを軸として、
周りを勇気づけ、幸せにすることです。]と勇気づけて下さいます。

定例会は、副代表をはじめ、スタッフの皆様が動いて下さることに感謝。
命あるかぎり続けていく。堺から参加してくれたクリスチャンは、
自ら狭心症で2回も搬送されながらも「私、毎日祈ります。
リハビリがうまくいきますように。早く元気になられますように。」と
祈ってくれた。【人の幸せを我が喜びとする】に徹している。
【真心・感謝】に【感謝】のみ。

来年3月までリハビリをして、4月から在宅し社会復帰を目標にしている。
目にみえない神仏の力のおかげで脚の踏み込みができた。
良き理学療法士にあたり感謝している。担当者は、一歩前進したと喜んでいた。
担当者が休むと代行となる。代行のときは、同じことをしても出来ない。
その違いは、【寄り添い、共有、共感する喜び。エネルギー、オーラ、天啓】が相手を包み
込み良くしていると肌で感じる。改めて待ってくれている同志がいることに感謝。
植村ヨシ子

千夏へ。

2023年9月17日。あなたは亡くなりました。

日常の必然PIECEだったあなたを失うことは
身体の一部をもぎ取られたような、
しかも感覚がマヒしてどこが痛いのかもわからないような状態に陥りました。
それから逃れるには「あなたの選択を尊重します」と
言い聞かせる他ありませんでした。

『自分の書いた文章で人に影響を与えたい』と言っていましたね。
夢は叶いましたか？

私の病気のことで何度も迷惑をかけたけど、
“愛は食卓にある”と信じて食事だけは一心に用意しました。
あなたの感じていた痛みを分け合うことはもうできないけど、
あなたの抱えていた苦しみに寄り添うことはもうできないけど、
何を言ってももう遅いけど。

新しい日常を少しずつ築いていって変わっていく様子を
どこかで見守っていてくれたらうれしいです。愛しています。 H.K



失ってしまった
パズルピース。

愛する息子へ

息子は幼い時から年子の妹を可愛がり、
同様に誰に対しても愛情を注いでいた。

彼は高校卒業時には東海道五十三次を歩き、
大学卒業時には東南アジアを自転車で回った。常に一人で。

大卒後はスイスで一年半働き帰国後は和食店に勤め、シェアハウスに住んだ。
まもなくオーストラリアの牧場で働き始めたが、
体調を崩し帰国。幾つもの病院で精神的な病気と言われた。
彼は家ではクラシックを聴き小説を書いていた。

ある日突然行方不明に。全国の旅に出たのだった。

各地の絵を家に送って来た。

描く事は一人旅の心を慰めるものだったろう。

最後の帯広公園で自死未遂。私は迎えに行き、

翌日彼は「動物園に行って手を繋いで回ろう」と楽しい時を過ごした。

その後5年間の入退院を繰り返し自分は病人ではないと服薬拒否をした。

彼は逝く日を決めていた模様。パソコンのデータは消去され

携帯は私宛て2通を除き消去。亡くなる前夜は嬉しい夕餉で笑い合っていた。

夕食後は彼はお友達に電話したり、

彼の計算通りだったか。部屋はきれいに片付けられていた。

私宛のメールの一通は悲しい自作の短歌。

一通は自死の日付で空メールだった。私に何か伝えたかったのだろう。

彼の物を入れたコップが崩れていく様に。

深い優しさと豊かな感受性を教えてくれて心より有難う。

母は貴方をいつまでも深い海の様に愛しています。 M.N

