

息子を亡くした母親として、いま思うこと

高井千珠



1. 序 ー時間・希望・復興ー

はじめに、震災遺族のひとりとして、私が「時間」・「希望」・「復興」という言葉をどのように受け止めてきたのか、簡単に述べておきたいと思います。同じ言葉であっても、経験の違いや立場の違いによって、感じ方が異なることを意識していただきたいからです。

まず、「時間」です。震災5年、10年、15年、20年という節目の「時間」。遺族には、遺族であるがゆえに、メディアからよく聞かれる質問があります。『あなたにとって震災〇年という時間はどんな時間ですか』。私は、10年、20年というような「時間」の区切りに対して、特別な思いは持っていません。私には、私だけの、私の家族だけの<時間>の区切りがあります。それは、そのときには気付かない、そのときが過ぎて振り返った時によろやく、あの時のあの事が、私にとっての区切りだったと実感できる<時間>です。子供たちの成長の過程の中の入学式や成人式のような区切りや、人との出会いによって気持ちが変わった時だったりします。メディアによる「震災〇年」という言葉には、今でも違和感を持っています。

次に、「希望」です。震災直後は、家族を失った人の悲しみがクローズアップされましたが、それと同時に、悲しみの中の「希望」もクローズアップされていた気がします。その「希望」や、前を向いて歩き出そうという明るいメッセージがテレビや新聞などで紹介されると、すごくつらかったです。「希望」を見いだせず、未来に向けて歩くことができない自分の存在が、ますます浮き彫りにされたかのように感じたからです。そのたびに、帰ってくることをない息子を想い、ただただ泣いていました。

さいごに、「復興」です。この「復興」という言葉を聞くたびに、「復興できない息子の命」を想い、悲

しくてやりきれない思いに押しつぶされそうになります。その感覚は、20年経とうとしている今でも残っていて、東日本大震災以降も、テレビや新聞などで「復興」という言葉を見たり聞いたりするたびに、あのころの悲しい思いがよみがえってきます。そして、東日本大震災で家族を亡くされたかたが、どんな思いで「復興」という言葉を聞いているのだろうかと考えてしまいます。

私の歩みは、あくまで個人的な体験の積み重ねに過ぎません。「日本災害復興学会」のみなさまにとって、この原稿はお役に立てるような内容ではないかもしれませんが、思いを汲んでご一読いただけますと幸いです。

2. 私が経験した“あの日”

1995年当時、私たち家族は山口県岩国市に住んでいました。結婚して7年半後に授かった男の子（しょうくん）と女の子（ゆうちゃん）の双子の子どもたちの誕生を心から喜び、感謝しながら毎日を送っていました。

私たちは、1月の3連休に知人の結婚式に出席することを兼ねて、兵庫県西宮市の実家に里帰りしていました。そして、3連休最終日の夜、次の日から仕事がある主人だけが岩国に戻りました。その次の朝、「阪神・淡路大震災」が起こり、実家は全壊し、私と双子の子どもたちは生き埋めになり、1歳半だった息子は、たった一人で天国に旅立ちました。

倒壊した家の中から息子を助け出した時には、すでに紫斑が出ていましたが、助かるかもしれないという思いで近くの救急病院に運びました。病院には、すでにたくさんの人が運び込まれていました。息子は、停電で真っ暗な中、廊下に寝かされ、私は自分で心臓マ

マッサージをしました。周りには、同じように家族の手によって心臓マッサージをしている人たちがたくさんいました。心臓マッサージをしていると、冷たかった息子の体が温かくなっていきました。私は、そんな息子の様子を見て、また心臓が動き出すと思いました。でも、息子の心臓は、動くことはありませんでした。心臓マッサージの手を止めると、さっきまで温かかった息子の体は、スーッと冷たくなっていきました。

その後、宝塚にある父の会社の保養所に移動し、しばらくそこで生活させていただくことになり、息子のお葬式もそこですることになりました。主人とは、当日17日のお昼過ぎに連絡が取れました。岩国から車で宝塚に来ることになり、翌18日の午前2時ごろに主人が到着しました。息子のところに駆け寄り名前を呼び泣いている主人の姿を、私も泣きながら見ていました。

多くの葬儀屋さんが震災で被害を受けたので、ちゃんとしたお葬式ができないと言われましたが、親戚のかたが、『お花畑のようなお葬式をしたい』という私の願いをかなえてくださって、お花いっぱいのお葬式をすることができました。幼い息子をお棺に入れる時、霊柩車の扉を閉める時、火葬のための扉を閉める時…、もう息子を抱きしめることもできなくなってしまうこと、息子の体がなくなってしまうこと、そのことの辛さは、もはや言葉では言い表すことができません。

お葬式を終えてすぐに、私たち家族は避難していた宝塚をあとにして、岩国の家に戻りました。自宅の近くに着くと、そこは普段と変わらない景色と人々が私たちを待っていました。あの災害で街が壊滅していた神戸や西宮とは全く違う世界に、私たちは戸惑いました。そして、部屋に入ると、出発の前日に部屋に干していた洗濯物や夕食の後に片付けた食器、息子が遊んでいたおもちゃなどが目に入ってきました。家の中のすべてのものに息子の思い出がいっぱいあり、それを見た瞬間、楽しく過ごしていた時の息子の様子が浮かび、ここに息子がいない現実を突きつけられた気がして、そのまま何もできなくなって寝込んでしまいま

した。家に戻る前の私は、息子の死を頭では理解できていたかもしれませんが、心の中では理解できていなかったのかもしれませんが。自宅に戻ってからは、何もできない、ご飯も食べられない、そんな日々が何ヵ月も続きました。

息子の苦しそうなうめき声が、私が聞いた最期の声でした。小さな息子が、あんなに重いものの下敷きになって亡くなってしまうなんて、かわいそうで申し訳なくて、今考えるだけでも胸が張り裂けそうになります。

あの時、私は大きな揺れにびっくりして、体が動きませんでした。そばにいた子供たちをかばうこともしませんでした。手を伸ばせば届くところに寝ていた二人だったのに…。二人を守ることができなかった、その私とは言えば、けがひとつなく生きている。幼い我が子だけを天国に旅立たせて、母親である自分が生きていること、そのことに対する自責の念や強い罪悪感に苛まれました。

私の姿が見えなくなると、いつも私を探して泣いていた息子が、天国で独りぼっちになって私を探して泣いている。そんな息子の姿ばかりが浮かんできました。私は、息子を一人にさせておくことができないと思い、息子のいる天国に行く事ばかりを考えて毎日を暮らしていました。母親失格…、その想いは、20年経った今でも消えず、ことあるごとに頭を出してきて、私を苦しめます。

息子を失った悲しみが強すぎるあまり、生き残ってくれた娘に感謝する気持ちを見失ってしまいました。それまでつけていた育児日記も全くつけることもできなくなり、あんなに撮っていた写真も撮れなくなりました。やっと授かった二人を、私の体すべてで愛し育てていました。双子の育児の大変さ、夜泣きの大変ささえ、すべて幸せだと感じて毎日を過ごしていたのです。突然やってきた阪神・淡路大震災は、そんなすべての生活を一瞬にして壊してしまっ、元に戻す事が出来なくしてしまったのです。

私の記憶の中では、娘の1歳半から2歳半までの1

年間の成長の記録がほとんど残っていません。娘は、きょうだいだけではなく、自分を見てくれるママも同時に失っていたのと同じだったのかもしれないと、今考えると、申し訳ない気持ちでいっぱいです。

震災から3年後、1998年1月17日に、西宮市の犠牲者追悼の慰霊碑ができ、その除幕式に参加しました。そこに刻まれた息子の名前を見て、あらためて息子が死んでしまったことを突き付けられた気がしてとても悲しくなりました。慰霊碑には、小さいお子さんかなと思われる名前がたくさんありました。きょうだいなのかもしれないと思う名前もありました。それを見たときに、娘は、私にとってかけがえのない「生きてくれた娘」だということに気が付きました。この日から、少しずつ私の中の何かが変わっていき、娘との時間を楽しもうと思えるようになっていきました。

3. いくつもの孤独の中で

岩国の家の窓の外では、目の前の公園で息子と一緒に遊んだ子供たちとそのお母さんたちが、楽しそうな声で笑いながら遊んでいるのが見えました。私は、カーテンを閉めて耳をふさいで泣きました。震災を経験した人が全くいない場所で生活していくことがとても孤独で辛かったです。テレビからは、避難所で力を合わせて生活している人々の様子が映し出されました。同じ経験をし、家族を失った悲しみを共有している様子をうらやましく思いました。テレビの映像の中に飛び込んで一緒に泣けたらどんなにいいだろうかとずっと思っていました。その時の私は、被災地に住んで、被災した人たちと一緒に悲しみを共有するという強い「憧れ」さえ持っていました。震災を経験していない普通の日常生活を送っている人々と交わることができない孤独と、テレビの中の震災を経験した人と一緒に泣くことも頑張る事もできない孤独の「2つの孤独」を抱えていました。

時が経つにつれて、テレビや新聞から震災のニュースや記事が消えていきました。少しでも「被災地」を共有したいと思っていた私にとって、被災地とつなが

っているただひとつの糸が切れてしまったような気がして、孤独感は募る一方でした。

震災から4年ちょっと経った1999年3月、私たちは、主人の転勤で、岩国から、あの「憧れの被災地」(西宮)に「戻る」ことができました。これで私は、いろんな人と震災体験や悲しみを共有できると上機嫌でした。しかし、そんな私を待っていたのは、「いつまでも過去から歩き出せない人」という言葉でした。街も人々も「復興」を目指し頑張っていたそんな時期だったのかもしれませんが。テレビでは、「子供を亡くした人が次の子供を授かり、前を向いて歩き始めた」とか、「亡くなった子供のために今こんなことをしている」などの前向きな報道が多かったのです。

あの日から、わたしの<時間>は止まっていました。未だに震災の悲しみの中にいた私は、そんな「復興」や「前向きな生き方」の報道があふれている被災地を見たときに、自分だけが、過去の「時間」の中で生きていたということに大きなショックを受けました。

そして、被災地に戻り、被災した方々の中で過ごしていると、被害の大きさによって、歩くスピード、「時間」の流れ方が違うということを知りました。そんな世間の「復興」のスピードは、私には早すぎてついていく事ができませんでした。そして、その「復興」を目指している生活の中にいると、悲しみや苦しみをおもてに出すことが出来なくなり、再び自分の殻に閉じ籠ってしまうようになりました。

西宮に戻ってきた年の暮れに、ルミナリエが開催されるというニュースを見ました。遠く離れた岩国では、ルミナリエは鎮魂のためだと報道されていたので、そうなのだと思いましたが、テレビの画面から流れてくるルミナリエの様子は、鎮魂とは程遠い、観光化されたイベントのように見えてしまい、自分とは違う世界の出来事のように感じました。それ以降、ルミナリエの季節になると心が痛むようになり、その気持ちは今も消えていません。

4. 子供たちへの想い

少しずつですが、悲しみを抱えながらも日常の日々を過ごせるようになってきた2001年、娘が何気ない生活の中で私に聞いてきました。『ママ、私のこと好き？私としょうくん、どっちが死んだらよかった？』。その娘の言葉にドキッとしました。戸惑いながらも、その気持ちを隠して、『どっちも死んでほしくなかった、二人とも生きていてほしい』という気持ちを伝えるのが精いっぱいでした。その気持ちに、偽りはありません。でも、娘のことを想って生きるようになってきたのに、ちゃんと伝わっていなかったのかとショックを受けたのは事実です。

《しょうくんのホームページ》を開設し、子供を失ったママたちとネット上で交流している時間が多くなっていて私を見た娘は、『自分よりもしょうくんのこと大切なのかかもしれない』と、幼い心で思っていたのかも知れません。

娘は、小学校3、4年生ぐらいになると、私が泣くと心配そうに私を見つめていました。命日などにお寺さんが来られたり、テレビのドラマやニュースなどで悲しい場面になったりすると、娘は、私が泣いていないかを気にかけるようになりました。『ママ、泣いてる？』と聞いて来たり、『ママ、悲しいシーンだから観ないほうがいいよ』と言ったりしました。慰霊祭などに出席すると、私が泣いていないか私の目頭を指で押さえ、笑っていても涙で目が濡れていないかを確かめるしぐさをしました。まだ幼くても、ママが心から笑っているのか、顔だけ笑っているのかが分かっていたのかも知れません。小さいころから、ママが泣いているのを一番そばで見てきた娘です。ママの悲しみに誰よりも敏感に、そして、ママを心配して生きてきたのでしょう。そんな娘だからこそ、私が心から楽しそうにしていると、すごうれしそうに笑ってくれます。そんな楽しそうな娘を見て、少しでも多く笑顔でいたいと思うようになりました。そして、息子も私が泣いてばかりいると『ママ、僕が死んでしまったから、ママの人生が悲しい人生になってしまったね。僕が死んでしまっでごめんね』と悲しんでいるような気がし

て、息子にそんなふうには思わせないように、私は笑顔で生きて行かなくてはと思うようになりました。

息子のところにずっと行きたいと思っていた私ですが、今は娘のために生きようと思うようになりました。そして、心の中で息子に言いました。『ゆうちゃんのために生きることにしたよ、だから、もう少し会うのを我慢してね、しょうくんは、男の子だから、我慢できるよね。会えた時には、いっぱいいっぱい抱っこして、頑張ったこと、よしよしして、ほめてあげるからね』。

あの日から15年経った頃の私の想いを記しておく、次のようなことが胸中にありました。1歳半だった息子は、生きていれば、16歳。高校1年生になっていたはずですが。息子が大きくなっていく姿が想像できなくて、双子の娘の学校の男の子が成長する姿を息子に重ねてきた日々でした。声変わりをし、背が高くなっていくお友達を見ながら、息子もこんな風に成長しているのかな？って…。中学から高校に進み、子どもから大人になっていく姿を見たとき、1歳半の息子からは全く想像が出来ない姿にとっても悲しくなりました。生きていれば…と、ひとつひとつ落ち込んだり、涙したりすることはほとんどなくなってきたけれど、日常生活のいろんな場面で『生きていてほしかった…』と感じながら過ごしていました。

きっと私が生きている間は、ずっとそう思って生きていくのかも知れません。息子を失った最初の頃、私の頭の中から息子の思い出が消えてしまうようで、それがとても怖かった。でも、悲しいことだけど、人間の記憶は、少しずつ消えていってしまうものです。でも震災15年を経ると、そんなことにおびえる日々も乗り越え、その次元ではないところで息子を想っている私がいまいました。息子の存在は、私が前を向いて生きていこうと思う気持ちの原点だったり、私が歩いて行く先にある目標だったりするのです。

また、息子は、私自身の体の中に入って、私が生きていく上での力になってくれている気がするようになりました。だから、私がどんなに楽しい人生を送れ

るようになって、たくさん元気になって、決して息子のことを忘れてしまったり、息子の死を受け入れたりしたわけではないのです。もし、神様が私に逢いに来て、私の命と引き換えに再び息子に命を与えてくれると言ったら…、私は迷わず自分の命を神様に預けます。息子に、息子の人生を送らせてあげたかった。その想いは、ずっと変わりありません。

5. 東日本大震災とわたし

神戸の街もきれいになり、見た目もきれいになり、世間では、「被災地・神戸」ではなくなりました。震災10年という大きな区切りのあと、世の中は変わっていきました。「阪神・淡路大震災10周年のつどい」は、11年目からは、「ひょうご安全の日のつどい」に代わり、その中の「1. 17のつどい」では、「遺族代表の言葉」ではなく、「県民のことば」に代わりました。

そして神戸は、どんどん「未来」に向かって動き始めていました。私は、そのことにショックを受け、反感さえ感じました。子供を失った私には、私が死ぬまで終わりはないのに…。家族を失った人とそうでない人との間には大きな違いがあるということを実感しました。そして、その違いは、「時間」とともにこれからも大きなずれになっていくのだということであらためて思い知らされました。当時の私には、そういうことを受け入れるだけの心の余裕がありませんでした。深く考えれば考えるだけしんどくなるので、そんな思いを心の奥底にふたをして閉じ込めることで、そのことを受け入れるようにしていました。

震災との距離をなんとかうまくとりながら、私にとって平穏を取り戻した日々が続いていた2011年。東日本大震災が起きました。テレビから流れてくる映像を観ていると、状況は違いますが、あの日のことが鮮明に思い出されて胸が苦しくなりました。

そんな中、自分にできることをと、神戸で出来るボランティアをしたり、東北に行ったりしました。でも、被害の大きさに、ただただ無力な自分を感じて、16

年前、岩国で過ごして何もできなかったときの自分の苦しみ、再び顔を出してきました。

そしてついに、張り詰めていた気持ちがぷつと切れてしまいました。しばらく通っていなかったカウンセリングに再び通い始めたのは、2011年の夏前でした。そして、半年以上カウンセリングを受けました。

東日本大震災が起こり、“あの日”に戻ってしまった自分の気持ちを立て直すために、阪神・淡路大震災から歩いてきた心の軌跡を再び歩き直すという作業をしなくてはいけなくなりました。何をどうすればいいのか…。心が乱れて、身動きがとれません。

息子が地震で死んでしまう夢を見たり、娘が建物の下敷きになる夢を見たり、飛行機やヘリコプターが家に落ちてくる夢を何度も見たり、揺れていないのに揺れている気がして、地震が来たと感じてパニックになるという精神状態が続いていました。

6. 二人を抱きしめて生きる

カウンセリングでは、息子の死に関する辛い記憶にあらためて向き合う「認知行動療法」という治療を受けることにしました。その中で私が、できないことを頑張ることができるようにする「最終目標」に設定したのは、子供たちの「小さいころの映像を観る」ことです。そして、「未来の目標」として設定したのは、「息子の成人式のお祝いを考えて実行する」ことでした。

しかし、動いている息子の映像だけは、悲しすぎて、もう一生観ることができないと思っていたので、治療をはじめてもやはり、『私には絶対にできません』と先生に伝えていました。

治療も終盤にさしかかったころ、私が、『もう、治療中にはビデオは観られないと思います』と言った時に、先生は、『無理をしなくていいですよ、でも、お嬢さんの結婚式の時に幼いころのビデオを流したりするでしょ？その時までには、観られるようになっていたらいいですよ』とお答えになりました。その言葉を私は素直に受け止め、『本当にそうだわ、それまでには観られるようにしよう』と思いました。

そしてある日、押し入れの掃除をしていると、封印していたビデオが入った箱を偶然見つけました。開けてみて、やはりビデオが納まっているのを確かめたとき、こう思いました。『今ここでビデオが出てきたという事は、もしかして息子が、「ママ、僕のビデオを観てよ」と、こういう機会を作ってくれているのかな』って。今ここで頑張っておかないと、これからも絶対に観られないかもしれないと思いました。

ちょうどその時に、娘が帰ってきました。『小さいころのビデオを観る?』と聞いたところ、『いいよ』と言ってくれました。私は突然の状況に焦り、動揺しながらも、二人でビデオを観ることにしました。

娘と観た、息子と娘の小さいころの映像…。動いている息子の映像は、やっぱり衝撃的でした。涙が流れそうになる中、懐かしい思いで心が満たされました。

一緒にビデオを観た娘は、『しょうくんって、ママの妄想の世界の人なのかもしれないって思ったりしていたけれど、しょうくんって本当にいたんだね。一緒に過ごしている映像を観て悲しくなったよ』『しょうくん、かわいいね。こんな小さなしょうくんが死んじゃったんだもの、ママが立ち直れなくて当然だよ。ママ、頑張ってきたね』と感想を言うてくれました。

息子を失った19年の〈時間〉を振り返ることであらためて見えてきたのは、娘の存在の大きさです。娘は、泣いている私をずっとそばで見て育ってきました。息子を失ってからの想いを振り返ると、必ずそこには、私を心配している娘がいました。息子の死に関して、いろんなことを感じ成長していく娘の言葉、そのひとつひとつに励まされてこれまで歩んできた気がします。この子が結婚して子供を産むまでは、生きていよう。そう思ったのが、〈未来〉のために生きようと思った初めだったように思います。

娘の言葉の断片、『しょうくんに会いたい、生きていたらどんなきょうだいになったのかな?生きていてほしかったな、一緒にいろんなことをしたいな』…。思い起こせば、小さいころからずっとそう言って、娘は娘なりに悲しみを表現していたことにも気が付き

ました。

死の意味も知らないほど幼かった娘は、成長する中でいろんなことを知り、感じてきたと思います。まだ自分の想いを言葉にできるほど、息子への想いは心の中で整理できていないと思いますが、娘なりにいろんなことを考えているだろうなという事は、私自身、今、強く感じるすることができます。

息子を想う方法は、悲しむ方法だけじゃない。もっと違う形で息子のことを想うことができる。目の前にいる娘に対しても、同じように、私なりの方法で、これからも想いを伝えていきたいと思っています。

一日一日、息子に会う〈時間〉が近づいています。そして、それは娘と別れる〈時間〉でもあります。それまでの〈時間〉を、娘と楽しく過ごしたいって思うようになりました。震災20年…、私にとっての「20年」は、世間でいう「20年」という区切りではなく、1歳半だった子供たちが、二十歳を過ぎ大人になった、そんなかけがえのない〈時間〉なんだと思っています。そして、その〈時間〉は、これからも続いていきます。

最近、娘が、『ママ、もし、しょうくんが生き返るとしたらうれしい?でも、その時、私は死んじゃうんだよ。しょうくんが生き返るけれど、私が死んでしまうんだよ。どう?』と、聞いてきました。

私は、『しょうくんの事は、20年近くかけてやっと、今の生活ができるようにまで元気になったけれど、あなたの死は、経験していない。あなたを失う悲しみを経験するのは嫌だから、今のままでいい』と話しました。

息子や震災の事を全く覚えていない娘と今、こうやって息子の話や震災の話が出来るようになるなんて思ってもいませんでした。娘の成長を感じています。でも、息子の死、私の想いを深く知ること、これから新たな辛さが出てくるかもしれません。これからも、それを聞いてくれる友達ができたり、なんでも話せる母娘関係でいられたりしたらよいなと思っています。

今年(2014年)、娘と一緒に成人式を迎えるはずだ

った息子のために、『今もあなたのことを想っていて、大好きで、すごく会いたいよ』という「想い」を込めて、絵本と歌をつくりました。これは、「認知行動療法」でのもう一つの目標である、『未来の目標を立てる』を実行することでもありました。

その歌のCDには、私が想いを綴り、娘がイラストを描いたミニ絵本を付けました。娘と一緒にCDを作れたことは、とてもうれしいことでした。今まで頑張ってきたよかったですと心からそう思いました。

そしてまた、あらためて娘の中にしっかりと息子が存在している事を知ることができました。私は、うれしくて、それだけでもう十分です。ただ、娘は、息子にとっても会いたがっています。それをかなえてあげられないことが、切なく悲しいです。

ママを探して泣いていた息子も、二十歳に、『ママ、僕、もう大人だよ。一人で色んなことができるようになったよ、もう大丈夫。だからママは、人生を楽しんで生きてよ』。そんなふうに想ってくれているのかもしれない。

繰り返しになりますが、ここにもういちど記しておきたいと思います。悲しむだけが、息子を想う方法じゃない、息子や娘の事を想って、「笑顔で生きる」ことも、息子を想う方法の一つなのだ、と。それこそが、二人を抱きしめて生きるということなのではないかなと、私は思うのです。

7. さいごに ー笑顔で生きると決めた想いー

「笑顔で生きる」、それが、20年という＜時間＞をかけて、息子の事を想い続けて、やっと見つけた私の生き方です。

ただし、誤解のないように付け加えておきます。私の口から、「笑顔で生きる」、そう思えるようになったよと「言葉」にして伝えると、きっと多くのかたは、『ああ、立ち直ったんですね』とか、『乗り越えられてよかったですね』とか、『遺族が心の復興を遂げた』とか思われることでしょう。でも、この「笑顔」になるまでの20年間、私は、息子が亡くなったという、

たくさんの悲しみや苦しみ、助けられなかった口惜しさ、自分が生き残ってしまった罪悪感の中で「生きて」きました。「笑顔で生きる」という生き方は、息子のことを想って、想って、想って、やっと、やっと見つけた、私の生き方なんです。「乗り越えた」とか、「立ち直った」とか、「復興」という、通り一遍の「言葉」では伝えきれないたくさんの想いが、そこには込められているのです。その「想い」をすこしでも汲んでいただけたらばと願っています。

もしこれから、また辛い気持ちになったとしても、「笑顔で生きる」と、私は覚悟を決めています。そう思えるようになった自分自身のこれまでの生き方に、自信をもって生きていこうと思っています。

最後になりましたが、私を支えてくれた、たくさんの友人、親戚、両親、そして二人の子供たちと、主人に、あらためて感謝の気持ちを伝えたいと思います。