

アソカ講話082

テーマ「自分を責めて苦しめない ①」

東北関東大震災で家族や友人を亡くした方が、「なぜ、あの時にこうしなかったのか、もう少し早ければ、なぜ自分だけ生き残ったのか・・・」そう自分を責めて苦しむ方がいると聞いた。

介護現場でも少なからずご利用者の死に出会う。また、それぞれが家族や友人の死に遭遇する。その時に、後悔して自分を責め苦しむ方もいる。

そんな時は一度思いっきり泣くといい。心にたまった澱を一度吐き出すといいのだ。そして次にすることは自分にこう尋ねてみることだ。「あなたが大好きだったお年寄りが、両親が、家族が、あなたを大好きだったお年寄りが、両親が、家族が、天国に居て、あなたが自分を責めて苦しむことを望むだろうか」と。

自分を責めて自分ができなかったことを償おうとしていることに気づこう。そして自分を責めることでは償えないことに気づこう。なぜなら、どんなに苦しんでも過去を変えることはできない。そして、あなたにとって大切な人はあなたが苦しむことを望んでいない。そう気づき、受け止め方を変えよう。残った者には残った者の使命がある。亡くなった人の分まで元気に明るく生きる使命である。