

心の灯り

…前略…

短期間の活動ではありましたが、とても心に残ったことがありました。それは、被災された高齢者や要介護者の心の有り様です。長年住み続けた住まいも思い出の品も、家族さえも流されてしまった人々、その悲しみは計り知れないものでしょう。でも、そこに暮らす方々は、支援を受けるばかりではなく、自分のできることをささやかでも自分で行う生活を築いていました。支援の方向も残存能力を尊重し、自立した生活に向けるものでした。

どこでどんな災害がおこるのかわかりませんが、日常からの心の持ち方や、地域や職場での人間関係が、こんな時には大きく現れるように感じます。悲しみを抱えながらも、誰かを気遣い思いやることのできる強さと優しさ、助け合うことのできる心、その尊さをおしえてくれたのが、避難所で暮らす痛みを抱えた方々だったのです。

ただ、それだけに私は心のケアが心配になりました。本当の辛さや悲しみを信頼できる誰かに話せたかどうか、心の奥底で我慢していないだろうか。

活動を終えて戻ってきた今、一人でも多くの方に、災害時の心のケアの大切さを伝えていきます。

…中略…

3月11日は、夕方から気温が下がり始め、見たこともないほど夜空の星たちが輝いていたそうです。

「われらに要るものは銀河を包む透明な意思、大きな力と熱である」
こんな言葉を残した東北の地を愛した宮沢賢治さん。

今、私たちにあって、本当に必要なものは何でしょうか。そう問われているような気がしてなりません。

強い心、希望、未来への眼差し。
今を生きている私たちは、善きことも悲しきことも含めて、一日一日を感謝して、心の灯りを灯し続けたいものです。

一人ひとり、それぞれの方法で心の灯りを灯し続けましょう。
夜空を見上げ、星の輝きを数える度に、そう感じていきます。