

被災地のみなさまへ

<はじめに>

このたびの東北地方太平洋沖地震で被災された方、今なお避難生活を送っておられる方々に、心よりお見舞い申し上げます。

また、震災で亡くなられた皆様のご冥福をお祈りいたします。

ご親族も含め、無事であっても不安な日々を過ごされているのではと思います。

まだまだこれからが、更にお疲れが出てくる時期でしょう。

皆様が、一日でも早くお身体の健康と心の健康を取り戻せますよう、お祈り申し上げます。

私は、16年前の阪神淡路大震災で被災し、家屋は倒壊し、私的財産等すべて失い、妻までも犠牲になりました。そうした喪失体験を経て16年、現在に至っております。

今回の震災の報道で、遠く離れた地から皆様の被災状況の甚大さや、そのことよっての精神的苦痛が強く伝わってきます。震災を体験した者として十分なくらい理解できています。そうした状況のさなかではありますが、少しお話できればとメッセージにさせていただきました。

<被災された皆様へ>

地震、津波が発生してから少し時間が経ちました。当時のことは勿論の事、今現在の状況も理解しがたく受け入れられない心境かと思われます。一日が長く短く毎日が過ぎ、無気力感もあるかもしれません。しかし現実的には、しばらくは避難生活が続くと思います。まずその日にすること、出来ることを何か一つでもいいですから決めて、それを実行し日々を送ってください。ただ余分な頑張りは必要ありません。今、生きているということが何より頑張っていることになっています。

避難所生活は、団体生活が強いられますが、被災された方々の個々の被災状況がそれぞれ違うので、それぞれの温度差があり大変難しい面があります。皆様の思いやりと理解がとても重要で、これから先の人生観にも影響を及ぼす場合も考えられます。

どうか今しばらく、辛抱して下さい。日々経過するにつれて、間違いなく状況はよくなっていきます。

<ご遺族の皆様へ>

このたびの出来事については、信じ難くただただ無念としか言い様がありません。おそらく現在のご心境としては、残念さと孤独感によって断腸の思いだとお察しします。

私も今でこそこうして皆様にお話出来ますが、当時はとても人と話をしたり、他人からのアドバイス等にも無関心でいました。ボランティアの皆様の援助さえも気に障ったことも、記憶しています。そうした心情は仕方なく、周りの人には許してもらいましょう。

まだまだ気持ちの整理がつかないと思いますが、とりあえず整理のつかないまま自分の引き出しに閉まっておいて下さい。将来、きっとその引き出しを開けられる時が来ると思います。これからしなくてはならない事が沢山あると思われるので、今は目を瞑りましょう。そこで、皆様に当てはまるかどうか判りませんが、これからの歩み方の方法ですが、これは一体験者の話として聞いて頂いて結構です。

今現在で、自分の頑張れる期限を決めて（一週間が限度とか、一ヶ月、一年、十年等、、）とりあえずそこまで頑張って、またその時点で将来のことや、頑張る期限の延長とかを考えて頂いたら良いかと思います。今の心境で見えない将来の為に頑張り通すと云うのは、とても難しく無理だと思います。ぜひ一案に入れて下さい。と同時に、出来るだけ早い時期にご家族でこのような精神的展望を話し合頂ければ、みんなの安心感につながると思います。具体的な物品等のことは必要ありません。なぜなら、それはどこのご家庭でも一緒ですから。

ご自分の為にじゃなく亡くなられた方のために、一日でも長く頑張って苦境を乗り越え、その暁には改めてご自分の人生を考えて頂きたいと思っています。

藤本 忠雄

1995年1月17日 阪神淡路大震災 兵庫県芦屋市で被災  
年齢62歳（当時46歳） 息子2人（当時 中2、中3）  
妻 震災により死亡（当時47歳）