



## ～ 会員の声 ～

皆様のお辛いお気持ち、短歌、詩などお寄せ下さい。

一人になって4年が経ちました。  
 家の中、何処を探してもいない…  
 どこにいるの？  
 何をしているの？  
 と聞いても何の返事も無い。  
 仕事が終わって家に帰るのが辛く駅から泣いて帰りました。  
 玄関のドアを開けても、物音一つしない静寂の中に入ることが出来ず、しばらく、靴を履いたまま泣いていました。

やっと家の中に入っても、何もする気力はなく、  
 ほとんど食事も摂らずに、死別の方のブログを読んで夜中になると寝る、と言う毎日でした。

2年くらい経った頃でしょうか、何かしなければ…と  
 カルチャースクールのパンフレットを取り寄せたり、  
 スポーツジムを見学に行ったり、  
 ボランティアの活動を始めたり…  
 少しずつですが、自分一人で歩き始めた様に思います。

そして、4年目…  
 今日、仕事が終わると急いで帰って来て、  
 冬のコートクリーニング屋さんを持って行き、  
 一人になったのに、前よりきつくなってしまう洋服ダンスや  
 靴箱を片付けて、「やっと部屋が綺麗になった！！」と満足  
 している私です。

もちろん、「きれいに片付いたでしょ。」と言える人がいない  
 のは寂しいけれど、もう少し生きてみよう…と思えるよう  
 になりました。  
 くまちゃん

私が落ち込んでいると、  
 「また何かあったの？  
 話してごらん…」  
 と聞いてくれたあなた。  
 私、とても落ち込んでいるんだ  
 けど… M子

前を行く人の  
 水玉模様の服が  
 とってもかるやかにゆれるので  
 つい 指先でぐるぐる  
 輪をかきながら歩いた

まぶしい陽も  
 昨日の雨の水たまりも  
 駅までの遠い道も  
 いつもちよっぴり  
 かなしいことも 気にならず

みんなぐるぐるぐるぐる回り  
 笑っているようで  
 しらぬまに 何か歌っていた  
 S子

## 2015年5月～7月の日程

### ■談話室

談話室にぜひお越しください。予約不要です。

5月16日(土) 15:00～17:00

6月20日(土) 15:00～17:00

7月18日(土) 15:00～17:00

場所:ルノアール飯田橋西口店 会費:1,000円

### ■こころの支援室

5月16日(土) 13:00～14:50

6月20日(土) 13:00～14:50

7月18日(土) 13:00～14:50

場所:ルノアール飯田橋西口店

会費:1,000円 (会員以外は1,500円)

※ こころの支援室は予約が必要です。

3名様以上で実施致しますが、中止となる場合も  
ありますので、詳細はホームページをご覧ください。

### 編集後記:

創刊から第5号まで、編集を担当して下さった伊藤さんが辞められたため、この第6号は事務局で編集することになりました。  
 何とか発行することが出来て「ほっ」としています。伊藤さんありがとうございました。  
 虹の架け橋事務局

### 継続プログラム実施について

2015年3月7日(土)、第1回および第2回死別回復支援プログラム参加者による継続プログラムが、初めての試みとして「立ち直りに向けて」をテーマに、男性3名、女性5名、スタッフ4名の計12名にて実施されました。

伴侶を亡くされてまだ数ヶ月の方もいらっしゃるようですが、殆どの方が1年以上経過して直後の痛いほどの辛さは無くなってきたけれど、

「さてこれからどうやって生きていこう・・・」と思われるご様子でした。

プログラム実施後、懇親会を行い、第1回・第2回受講者の方の親睦を図れたと思います。

虹の架け橋スタッフ一同 ♡♡♡♡♡

★発行者 「虹の架け橋」事務局

★編集 「虹の架け橋」広報委員会

★連絡先 〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸 1-1 東京ボランティア・市民活動センター  
メールボックス第37号 虹の架け橋

★[ホームページ] <http://www.nijinokakehashi.info/>

★[メールアドレス] [info@nijinokakehashi.info](mailto:info@nijinokakehashi.info)