

中絶からの心の回復 体験談集

このレポートについて

このレポートは、メルマガ『女と男の「心のヘルス」—癒しの心理学』で中絶後の心の痛みを癒す方法について取り上げたときに寄せられたメッセージです。全部で60ページを超える分量のメッセージが寄せられました。

私あづま宛と思われるメッセージは、応援やお叱り等ありましたが直接今悩んでいらっしゃる方に役立つわけではないので省き、体験談や中絶経験者への応援メッセージを掲載いたしました。

2007年8月29日現在、コメントなどを追加する作業はできていません。しかし、これだけのメッセージを眠らせておくのは大変もったいないことですから、この段階で一旦公開したいと思います。

著作権について

著作権については、本来コメントを寄せてくださった方に帰属するのですが、メルマガへの投稿やブログへのコメントという公開前提のメディアへの投稿ですので、個人情報（本名など）が分からないようにして公開させていただき、同じ悩みを持った方々の役に立つよう、ウェブサイト上で自由に閲覧できるようにいたしました。

但し、無断での再配布、改変、転売等、著作権法で禁止されている行為は禁止とします。

要するに皆様方の厚意によるメッセージを勝手に販売して儲けるような行為は禁止しますという意味ですので、ご友人や悩んでいる方に紹介するのは自由に行ってください。

もくじ

このレポートについて.....	1
著作権について.....	1
もくじ.....	2
メルマガに寄せられたメッセージ.....	4
M・Tさん.....	4
MZさん 経験者.....	4
MKさん 経験者.....	7
Mさん 経験者.....	9
M・Yさん 経験者.....	12
とらさん 経験者.....	13
35歳にしか見えない45歳女性さん.....	15
MIさん 経験者.....	19
HSさん.....	20
かばさん 経験者.....	22
KAさん 身近な人が経験者.....	22
MUさん 経験者.....	23
YKさん 経験者.....	25
KJさん 男性 パートナーが経験者.....	27
SNさん 経験者.....	29
DEさん.....	32
STさん 経験者.....	33
KYさん 経験者.....	34
ヒーラーのタマゴさん 経験者.....	36
ブログに寄せられたコメント.....	39
SKさん 経験者.....	39
Kさん 経験者.....	40
KKさん 経験者.....	42
gkdさん 身近な人が経験者.....	43
あづま（管理人）.....	45
Aさん 経験者.....	46
m・kさん 経験者.....	49
きんちゃん 経験者.....	49

中絶からの心の回復 体験談集

Aさん 経験者.....	50
Kさん 経験者.....	52
あかりさん.....	53
ichiyさん 経験者.....	54
Yさん 経験者.....	56
MNさん.....	57
nanakoさん 経験者.....	58
トキさん.....	60
通りすがりのものさん.....	64
最後に.....	64

メルマガに寄せられたメッセージ

M・Tさん

【Sさんへ】

読んでいるうちに涙が出てきました。

生まれてくるはずだった赤ちゃんのことを誰よりも大切に思っていたのですね。
そして今でも……。

それだけ大切に思われているその赤ちゃんは、Sさんの最大の味方じゃないのですか？

「いつもボク（私？）のこと考えてくれていて嬉しい。
お母さん、そんな悲しそうな顔しないで幸せになって！」

そんなコトバが赤ちゃんから聞こえてきそうです。

Sさんにそのコトバが届かないことを、あづまさんと同じように悲しんでいるのではないかと私には思えます。

M・Tより

MZさん 経験者

こんにちわ～
ココヘルいつも楽しく読んでいる一主婦です。

中絶した事の罪悪感でそこから抜けられないSさんのお話を聞いて少しでもお役に立てればと思い

メールします。

- >>私は5年前中絶しました。今年30歳になりました。
- >>その時の相手とは、結婚の約束があったにもかかわらず、昨年末、
- >>突如音信不通になり逃げられました。
- >>CMで赤ちゃんが出て来るだけで、反射的に涙がこぼれます。全身
- >>の力が抜けてしまいます。
- >>街で赤ちゃんや幼児を見かけるだけで、憎しみの気持ちがあふれ
- >>ます。
- >>一向にかさぶたにならない傷口に粗塩を擦り込まれているようです。
- >>自分でも四六時中傷口を広げているのに、さらに深く、広げられ
- >>ているようなものです。

Sさんの相談メールで今でも辛い思いをしているのが
手に取るようにわかるんですが・・・

この世の中には五体満足な人ばかりではないし
さまざまな人がいて
さまざまな環境の中で生きているんですね。
昨日までは自分の歴史として心に刻んで
今日この時間、健康でいられる自分に感謝して
今を大切に生きてくださいって
言いたいですねえ。

- >>情報を提供する側も街を歩く方々も、皆自分のことだけです。
- >>それは当然ですが、そちら側の方が中絶を話題にするのはとても
- >>苦痛です。

そう、みんな自分が生きていくために必死なんだと思いますよ。
ただ、自分中心で物事考えると不都合な事が多いし、
理不尽だって思えるような事も多々あると思うんですね。
だから、広い世の中だからそんな事もあるんだとか
こういう人もいるんだって、こだわりを捨てたり
ちょっと遠くから客観的に今の自分を見してみる事も
必要なのかもしれないですね。
概念が狭いと、辛いことが多くなるし
自分がかわいそうだと思うのね。
辛かったり涙したりする自分も確かに自分なんでしょうけど
中絶したのはもう過去の事で

今現在は違うSさんがここに存在すると思うんですね。

別れも経験して・・・そういう辛い経験が人の痛みもわかってくるし
Sさん自身の成長に大きく繋がっていくと思うんです。

誰だって自分が一番かわいいんです。
Sさんも自分を愛してあげてください。
人を愛するってことは
ものすごく優しくなれると思うんですね。
自分に優しくすることは
結局は他の人にも優しくしてあげることに繋がるし。
Sさんの周りの人が求めているのは
以前の明るかったSさんなんだと思いますよ。
Sさんが近くの人なら、一人で苦しんで辛かったねえって
抱きしめてあげたいくらいなんですけど
周りの人に心を開放できなかったのは
そうやって悩んでる自分自身を認めたくなかったって言うのも
あるんじゃないですかねえ。
まずは自分に素直になることから
はじめてみたらどうでしょう？

私自身、主人とは20歳と19歳で結婚して
今は子供は3人いますが
経済的な理由で中絶した経験があるんですね。
昔はお財布の中に500円しかないこともあって
満身に粉ミルクも買えなかった生活で
共働きをしないとまらないし、中絶しても後悔したり
泣いている時間もゆとりもなかったんですね。
倫理の世界から言えば
生活苦とは言えせかくの子供の命を粗末にするなんてって
事になるんでしょうけど・・・
自分の思い通りの人生にならないこともあるって
認めてしまえば
肩の荷がフッと軽くなることもあるんですね。
誰のせいでもないんです。
どんなに大雨が降っても確実に時間は流れるし

やまない雨はないから。
あきらめないで♪

MKさん 経験者

あずまさん、はじめまして
MKと申します。
前回からのマガ、私的には今は普通に読めてます。

Sさんへの 応援メールとまではいかないのですが、
というか、私には そんな力もなく・・・

私は 過去2回 中絶経験者です。
1回目は、20歳の時です。
その頃 私は二股をかけられており、
妊娠に気付いた頃に 二股が発覚したんです。

始めから 結婚を前提に付き合ってたはずなのに、
いつのまにか 元カノとよりが戻っており、
でするずる二股状態が続き・・・
だから、妊娠がわかってても そんな人の子供生めないと、
若気のいたりでおろしてしまいました。

その後 彼とも別れました。
次に付き合った人も、親に紹介するなど、
結婚を前提に付き合っていたんですが、
子供できたと言っても 喜んでくれず、
結婚生活をしていくだけの収入じゃないから
おろしてくれと・・・

結局 その人は そのあといつも相談に載っていた
女の人と できちゃった婚して・・・
私は 自分の体を大切にしなかった事、
そして生んであげることの出来なかった2人の子供たち、

いろんな感情に 押しつぶされそうな時もあったけど、
あれから18年、今は幸せに過ごしてます。

確かに、その子達のことであって、
償いというわけではないけど、
もう 2度と子供は作らない 生まないと決意はしてます。
でも、それは自分を責めてるわけじゃなく、
その方がいいだろうと・・・

うまく説明できないんですけど、
自分の犯した罪は受け止めて、
その子たちの事は一生忘れないし、
生まなかったことで 今の幸せな人生があるので
その子たちに感謝しつつ生きてます。
さすがに 2回目おろしたときは
もう2度と 男なんて信じないって
卑屈になったときもあって
彼が出来ても、深く好きになることはなく、
いつも、誰に対しても ドライだと よく言われてました。
何人か 付き合ってきたけど、
いろんな男の人と接するうちに、
この人だけは信じてもいいんじゃないかって、
思えるようになってきて、
その人のおかげで、私も成長出来たし、
何より 今までの私は 自分の為だけに
男の人必要としてる部分があって、
でも 今は 相手が幸せになってくれれば
それでいいと思えるようになって、
そうしたら、同じだけの思いが返って来ること気付いて・・・
【相手は自分を移す精巧な鏡】って言葉思い出して。

いま私は39歳で独身だけど、
とても私のこと愛してくれる人に
やっとめぐり合えて 幸せです。
中絶した過去は消せないし、辛かったけど、
そのことで 別の人生歩んできて

結果 今こんな状態で、生んであげることの出来なかった子供たちの分まで 自分が幸せになる事が償いなのかなって思う部分もあります。

あずまさん、Sさんへの応援メールにはなりません、こんな女も居るといことで・・・
なんか わかんないけどメールしたくなったので気の向くままメールしました。

Mさん 経験者

私もココヘルのメールのタイトルに驚かされた内の1人です。
「中絶経験のあるあなたに」のメールが配信された8/14、私は中絶を決め、病院に行く日でした。
そして8/16、11週にもなる我が子とお別れしてきました。

同棲して2年半経つ私と7歳下の彼は、今回の妊娠がわかった事がきっかけで家族になろうと言ってくれました。その後の彼は、優しさを全面に出してくれるようになり、流産しそうになり、また併せてつわりがひどかった私の体を気づかってくれ家事を手伝ってくれたり、病院に付き添ってくれたりして、順調な日々を過ごしていました。しかし、そんな順調な日々の中で発覚した彼の3度目の浮気に、私は将来の不安を覚え、別れる決断をしました。

文章にしてしまうと簡単に聞こえてしまうでしょうが、いろんな葛藤がありました。
彼への思い、彼の思い、子供への思い、両親の事、将来の事…。でも最後に決断させた要因は、彼が私との「浮気をしない」という約束を守ってくれなかったという事実でした。
浮気をされた事も悲しかったけど、それよりも私とのたった1つの約束を守ってくれなかったという事が、残念でならなかった。
そしてそれが許せなかったんです。

“私と子供が彼に裏切られてしまう”という恐怖感さえありました。どこか自分とお腹にいた子をダブらせて考えていたのかもしれませんが。

中絶した人に、人並みのキレイなやさしい言葉なんてかけられません。その喪失感や罪悪感、そして痛みに対する苦痛は、精神的に相当重圧がかかることを知っているからです。私も今、ふとした瞬間にその感情に押しつぶされそうになります。彼を責める気持ちもありました。そして産んであげられなかった自分を責めました。「何故こうなってしまったんだろう？」と後悔することもありました。でもこれはきっと誰もが感じ、考える事だと思います。

でも、極端な事を言えば、自分が手術台上がらなければ、私自身がお腹の子を助ける事ができたんです。唯一それを選択できるのが自分自身、「女性」だったと思うんです。

私の中で11週間お腹にいた子はかけがえのない存在になっています。その子に十分に愛情を注ぎ続けられなかったからこそ、私は自分に出来る限り精一杯生きていくしかない、心の底から思いました。私が泣いてばかりいたら、その子まで否定してしまうような気がして、とても申し訳ない気持ちになりました。

私の場合は彼の浮気がきっかけとなり、私は最終的に「中絶」と「別れ」を決断しましたが、でもこの決断したのは彼のせいではないと思っています。私がそうしたかったから今お腹に赤ちゃんがいないんだと、しっかり受け止めようとしています。

そんな風に気持ちが変わって行く中で、あんなにイヤだった彼の浮気行動や、約束を守ってくれなかっただらしなさを、彼の立場になって考えることが出来るようになりました。今思えば、「なぜ彼がそうしたのか？」という事をそのときちゃんと考えることはできなかったような気がします。「浮気」という現実を受け止めるのがやっとで、その余裕がなかったんだと思います。彼を責める事で、自分を守っていたんだと思います。

でも、妊娠している時間を感じていた私の焦りや不安・不満は、彼も大なり小なり感じていて、その消化方法が私と違っただけの話——。今となっては真意を確かめる術はありませんが、流産しそうになった時に「俺たちの子なんだから！お前だけの子じゃないんだからちゃんと寝てくれ！」と怒った彼の姿を思い起こせば、真剣に考えてくれていた彼の思いを私が軽視していたように彼に映ってしまった事に深く反省するばかりです。

Sさん、その時お腹にいた赤ちゃんは、今のSさんを見たら、どう思うでしょうか？Sさんはマッチ売りの少女に出てくる幸せな家庭の姿を見て、それを「幸せな家庭」と感じる心を持っている。そしてCMで流れる赤ちゃんを見て反射的に涙が溢れるほど、母性がある。本当に誰かを恨んだり、自分を恨んだりしていたら、そう思える気持ちすら蓋をしてしまうような気がします。長い時間、いろんな事を考えて辛い思いをしてきたんだと思います。でも、中絶を決めたのは「女性」。実行したのは私たちなんです。それを誰かのせいにしていたら、きっと辛い思いから脱することができないと思います。その時お腹にいた赤ちゃんが、次に産まれてくる赤ちゃんとすり替わることはありません。だとしたら、抱っこできなかった赤ちゃんに、せいぜい自分たちの元気な姿で恩返しするしかないと思いませんか？自分たちが殺してしまっておいて、元気になることが罪と思うなら、逆にいつまでも心の中で思い続けられるように、自分たちが元気になって、いつまでも愛おしく可愛がってあげたらいいと思うんです。辛い思いの中では、純粹にその子を思い続けるパワーは私には湧いてきません。自分の事で精一杯になってしまう…。私は無宗教だし、今まで手を合わせるなんて年に数回しかなかったのに、辛い気持ちに押しつぶされそうになった時には、手を合わせてその子からパワーをもらいます。「一緒にがんばっていこうね。」と約束をします。きっとSさんはやさしくて正義感が強い方のように感じます。だから辛かったであろうお腹の子に気持ちを合わせて

一緒に痛みに耐えているんだと思います。

Sさんはちゃんと彼を愛していたんだろうし、
彼からもちゃんと愛されていた。大事にされていた。
それだけで十分じゃないですか？
今、何が足りないですか？

誰かを愛する事がまだ難しかったら、
あづまさんの言うように、まず自分を愛していきましょうよ。
それも難しかったら、その赤ちゃんを愛していきましょうよ。
「ごめんね」という気持ちと一緒にでもいいと思うんです。
たくさん愛してあげましょうよ。

Sさんの回りに今誰もいなかったとしても、
時期や状況も違うけど、きっと同じような思いをした私ならいます。
少しでも早くSさんに笑顔が戻ってきたらと、本当に心から願っています。
「幸せになってもらえたらな…」って、本当に思います。

私も現状自分が幸せになれるのか自信はありません。
幸せになっていいのかも、判断できないです。
でも元気に生きていこうと思っています。
自分のためにも、赤ちゃんのためにも。それから別れた彼のためにも。

私、彼のこと、許せましたよ。

いつの日かSさんが少しでも元気になった声が聞ける日を楽しみにしています。

M・Yさん 経験者

Sさんへ
私は結婚も子供も彼氏も一瞬にして失いました。
しかも自分が神様に祈って授かったのに、
周りの声に惑わされて、決断してしまった。
自分も自分の親も、相手も相手の親も恨んだし、

同時に恨んではいけないとも思ったし。
死んだ方がいいと何度も、今でも考えます。
そんな私ですがSさんに伝えたい。
Sさんがいつか幸せになってくれる事思います。

Sさんは優しい方なんですね。
ご自分が辛い状況にずっと居ることで、
子供の事も忘れないようにしているんですね。
しかも5年間も。
本当に頑張り屋さんなんですね。
毎日毎日、ご自分が辛い状況に居続けられるよう
辛い感情を育てつづけているなんて、
本当に大変でしたね。お疲れ様です。
ご自分を許せなくて、相手を許せなくて、
どうしてこんなことになって思っている、
死にたいと思っている、
もしも、Sさんの心に今の状況は辛いし、
疲れたなあって思ったりしたら、
死以外の方法で辛い状況をどうにかできないか
考えてみてませんか？
世間や周りには色々な事を言う人も居ますが、
自分が幸せになる事に、人の許可は要らないみたいです。
どうぞ、今の状況を脱出するにはどうしたらって
考えられたら考えて見てください。
もちろん今考えなくてもいいし、
このまま辛い状況をつづけていくのも
それがSさんの意思でそう決めているのであれば
それもよいと思いますよ。
ただ、会ったこともないSさんが
幸せになったらいいなあって思っている人間が（私）
どこかに居ることだけは伝えたいです。
もしかしてもっとたくさんいるかもしれませんね。

とらさん 経験者

「中絶経験のあるあなたに」を読みました。
こんにちは。とらといいます。

Sさんのお話、拝読いたしました。
私も中絶の経験があるので、Sさんのお気持ちはよくわかります。

Sさんは、あづまさんになら、気持ちのたけをぶつけられると
思われたのでしょうかね。
それが、たとえ怒りであったとしても、あづまさんの
めるまがを今まで読んでこられたんですね。
ネットだから、匿名だからということももしかしたらあるのかもしれませんが、
でもSさんはあづまさんに気持ちをぶつけられました。

けれどSさんの言われたことは、あづまさんにとっても
辛いことだったんじゃないかと思いました。
多少なりとも落ち込まれたのではないだろうかと思いました。

一読者である私がこんなことをいうのは
おこがましいことですが、
めるまがの発行やブログでも、発信者は多くの批判を受けるものですね。
それでも、私も他の人もがあづまさんのめるまがで、癒されています。
これからも、めるまがの発行をよろしくお願いします。

Sさんに伝えられるような立ち直りの方法は
私にはありません。
私に限らず、多くの中絶経験者が、
子どもを見たり、家族連れをみたり、子どもの出ているCMを
みたりすることで、深い悲しみを感じていると思います。
その悲しみも持ち合わせながら、希望をもてるかどうかだと思います。
新しい彼ができた、誰かが支えてくれた、
自分を大事にするということに気がつけた、
そんなことで次への希望が見えれば、たとえ深い悲しみがあっても
希望に託して生きていけるような気がします。
希望を持っている人でも、悲しみがあることは同じです。

暗くなっても仕方がないじゃない、明るく生きなきゃ損と言う人がいます。

あれはただ自分の悲しみを隠そうとしただけに思います。
もし本当に悲しみが希望に覆われたときは、
「暗くなっても仕方がない」だとか
「損」だとかそんな言い方はされないはずです。
自分の悲しみを受け止めることは大切です。
隠すものじゃありません。
私は悲しい、辛い、けれど希望もある。
そういう状態があるということに気付けたとき、
中絶の深い悲しみというものも徐々に癒されるのだと思います。
私もまだ、悲しくて辛くて仕方がない状態ですが、
希望が見つけれられるように、悲しみながらも心は
オープンに日々を過ごしたいと思っています。

中絶をしたことがあるのに、Sさんに適切な応援メッセージを
送ることができなくてすみません。
Sさんが少しでも希望を持てるように、心から応援しております。

とら

35歳にしか見えない45歳女性さん

いつもメルマガ読ませて頂いています。ありがとうございます。

Sさんのメール、私に似ているかな？と思い、引き込まれてはいけないのでしょ
うが、

心が引かかりました。応援とはいきませんが、思った事を書いてみます。

>>中絶後の私は、子供を殺しておきながら親の自分が生きている事
>>が恥ずかしく、自分を責め続け、また彼の事も責め続けました。

関係ないかもしれませんが、私は母親に「おばあちゃんにおろせて言われた
にのに
産んであげた。」と何回か言われた事があります。私は三人姉妹の三女で、実
家は当時（今も）

男性が中心の家業です。（建築・板金）

中学生位の頃、別に産んでくれなくても良かったのに、とか、自分の体に傷がつくのが嫌だから墮胎しなかっただけじゃないの？要らない子なら避妊すれば良かったじゃん？とか思っていました。

でも今は本当にお母さん産んでくれてありがとう！と思ってます、とは、思いません！

子供の立場から言えば、中絶＝悪 と思わないで！！って事です。

私は中絶、流産の経験はありませんが、「あなたのせいで私は不幸だ！」とか

「あなたさえ居なければ、もっと成功できたのに！」といつも恩にきせられながら

育ててくれるなら・・・中絶してくれた方が良かったかも。だって！育てられなかったんでしょ？

産んでから、大変で虐待して殺す親もいるし・・・なら最初から産まなくても・・・。

>>人と接すると決まって非常に傷付きます。

私もそういう所があります。感受性が強過ぎです。たぶん人は私達に訓示をたれる気はない

でしょう、そう自分が感じてるだけです。

>>現在、一日誰とも会話する事なく、メールをすることもなく、

>>出かける事も無く、死ぬ方法ばかり考えています。

私もそういう時がありました。もう15年位前、息子に知的障害があると解った頃、

バスに乗って、事故で死ねないかしら？今度の地下鉄に飛び込んで死んじゃお

うかな？

いつからこんなことになったんだろう？どこからやりなおせば良い？

障害者を産んだ事への、息子への申し訳なさと、周りの人たちへの申し訳なさも

あったし、私に育てられるか？とか、私が死んだらこの子はどうするの？とか。

>>童話「マッチ売りの少女」が、雪が降り積もっている寒い外から、
>>暖炉と明るい灯りと温かな笑顔のあふれる親子のいる家庭の窓を
>>じっと見つめているシーンがありましたが、その少女の気持ちが
>>生きて来て今初めて分かりました。

>>パートナーや子供や温かい生活とは一切無縁になってしまった私
>>は、ちょうど昨夜、そのようにオレンジ色に輝く温かそうな家庭
>>の窓を見上げて立ち尽くしてしまいました。

>

15年位前の私も同じ事を考えていました。羨ましい、というより絶対無理、とか、
なくしてしまった・・・、と感じてた様に思います。

2・3日前何かの番組で、石田 純一さんが「やり直す事は絶対無理だけど、
出直すのはいつでも
何回でもできる。」って仰ってました、（特にファンではありませんが）そう
だよね～って、思いました。

>>体も傷付きました。精神状態もおかしくなりました。
>>しかし、その後大人になって我慢が必要だったんだ。心に閉まっ
>>て一人だけで泣いていたら良かったんだ。
>>そうしたら心の孤独にはなっていたでしょうが、本当に天涯孤独
>>の身の上にはならなかっただろうと、悲しく思います。

>

>>誰にも気遣いのできなくなった状態の私が、自分でも存在してい
>>るのかも分からないほど孤独になるのは当然の結果なのでしょう。

そんな時に気遣いなんて・・・出来なくて普通です。あなたは悪くないよ。

(彼もいっぱいいっぱいだったのかもしれませんが)

今私は45歳です。もう出産は無理？だと思います。私には、息子一人しかいません、

今迄、もう一人障害児を生んだらどうしよう？とか、この子より次の子が可愛く感じたらどうしよう？
とか、考えて次の子は考えられませんでした。

でも、私が死んだら、それこそ天涯孤独にしてしまう・・・なんでもいいから、もう一人産んどけば良かった
かもしれないな、と思います。

あなたはまだ若いし、出直せます。産めなかったその子の分まで、今度授かった子を可愛がり、大切に
育てられるはずですよ。絶対できる！あなたは一人じゃないよ。産めなかったその子が応援してる、そして
私も心からあなたが立ち直れると思います。誰よりも強く優しい母になれそうですね？痛みが解りそう。

・赤ちゃんの話題について

私もSさんと同じでした。つい数年前まで。どうして今は大丈夫なのか？慣れました。

でも、あづまさんの赤ちゃんには「よかったね。」と素直に思いましたが、写真の日がありましたよね？
それは、ちょっと見れませんでした、なんでかしら？

息子の小学生の時の担任からの年賀状（賢そうな子を抱っこしてる）に、悔しさと、憎らしさと、むかつきが
（自分で自分が怖いですね。）

応援にも何にもなっていないかもしれないけど、あなたは悪くないの。自分を責めないで、すぐは無理でも
出直して下さい。できますからね、ひとりじゃないよ、その子も私も必ず出直せると信じてる。

35歳にしか見えない45歳女性より

MIさん 経験者

わたしには中絶経験が2回あります。
2004年3月と2006年12月。
2回とも同じ彼です。不倫でした。

その彼とは最近別れましたが
中絶に関しては、「責める」というような感情はありませんでした。
もちろん悲しかったし辛かったし、相当泣きました。
でも一人で産んで育てる自信なかったし
何よりもわたしは「世間体」を気にして
おろすことを決意していました。

「立ち直れた」というよりは
周りのわたしを見る目により救われた気がします。
わたし自身、特に普通だと思って生きていますが
いつも「しっかりしている」「ちゃんとしている」と言われます。
それがいつしか「しっかりしなきゃ」「ちゃんとしなきゃ」と
思うようになったんだと思います。
だから不倫していたことを知っている友人は何人かいますが
中絶を2回もしていることは彼以外 誰も知りません。
(あづまさんが2人目ですね。)

誰かに話そうと思ったこともないし
助けて欲しいと思ったこともない。
わたしは「強い」のではなく「弱い」のだと思います。
誰かに話すことによりその事実を認め・受け止めなくてはならない。
悲しかった・辛かった・痛かった感情を
伝えなければいけない。
自分の弱さをさらけ出すことが出来なくて
誰にも言えなかったんだと思っています。

もちろんこの先も、言おうとは思いません。
「なかったこと」にするなんて出来るわけではないけど
「なかったように」気丈に振る舞うことで
ここまでやってこれたのかもしれない。

3回目の妊娠をする前に彼と別れたこと、
良かったと思いつつも彼には本当に感謝しています。
愛することも愛されることも、
人として、女として、必要なこと
いっぱいいっぱい教わりました。
彼と付き合った3年半はわたしの宝。
何一つ無駄なことなんてなかった、って自信を持って言えます。
絶対に忘れないし、彼のことは今でも大好き。きっと永遠に。

HSさん

がんばってください。
あと、あなたがいて下さって
本当によかった。
自分が傷つきながらも、
Sさんのこころを受け止めてくださり
本当にありがとうございます。
わたしは本当にその人とは関係ないですが、
本当感謝します。

それから、Sさんへ
Sさん、本当にありがとうございます。
私はまだ未成年ですが、
人の痛みも十分にわからない未熟者です。
なのでえらそうに思うかもしれません。
でも、Sさん、あなたのおかげで
想像もできなかった事実を知ることができました。

だれかを傷つけてしまうのは、

じぶんが傷ついたからなんですよ？
あなたは、癒されたいのではないですか？
だから、ココヘルをお読みになったのでしょうか？
きっと、あなたの目に映るすべてもの、
できごとは必然的なのだと思います。
生きているものはためされているのです。
そしてどう生きても本当に自由なんですよ。

それから、人と人が生きるうえで
傷つけ 傷つけられることは
存在してしまうものなんです。
でも、考えてください。
それでも、私たちは人間です。
ちっぽけな、ただの命です。
もともとなかったものを神様がつくったんです。
つらいことも たのしいことも、
ないと、神様が退屈するから。。
かってですよね・・・。
もしこの世に自分ひとりなら、
本当に孤独です。

ただ、現実ではまわりとくらべてしまい、
自分は不幸だと間違えて思ってしまうだけなんです。
誰かを傷つけて 自分の傷との差を埋めるのも、
光を信じてみるのも
あなたしだいなんですよ。
どうかなすがままに。

わたしは本当にあなたに関係のない
ただの通りすがりですが、
あなたの人生が安らかになることを祈っています。
それでは失礼します。

http://sin-ri.cocolog-nifty.com/blog/2007/06/post_e8e2.html

↑・・・ぜひきいていただきたいです。。。

かばさん 経験者

私は神奈川出身のかば（32歳）です。

6年前に中絶をしました。

今でも、妊娠したときの戸惑い・手術のこと・再手術・彼との別れ等、複雑です。

無理をして仕事、習い事などを頑張っ、少しずつ自分と向き合いながら、その過程でちょっとづつ自分を許せるようになりました。

苦しんで、自分にことを許せるようになって、なんかまだ許せないような、そんな気もします。

友人の赤ちゃんや姪・甥とも楽しく遊んでいます、たまにふと思い出すときもあります。

A子さんの気持ちもわかります。

でも、読んでいてとても痛々しく、まだ何を言っても届かないようにも思いました。

自身としては、いろんな痛みを経験したことで、以前の自分よりも人に優しくなれたり、自分を許したり、幅ができたのではないかと思います。

でも、絶対に経験しない方がいいことです。

KAさん 身近な人が経験者

私は中絶経験は無いですけど、

会社の後輩（当時28歳・私30歳）に告白されたことがあります。

『僕、学生の頃、彼女に中絶させたことがあるんです』と。

仕事の打ち合わせ中にポツリと。そんな流れもなかったのに。

彼は『よくあることですよね、あはは』って笑ってましたけど、

今なら分ります。彼も中絶によって傷ついているんですね。

（じゃなきゃ8年も前の事、仕事中に言い出しますか？）

>> 男性は慈しみの心は持ち合わせられない性質なのでしょうか？

>> ケアが必要なのは女性だけですか？

>>

ううん、子供が産まれて喜ぶ男性がいるように（あづまさんみたいにね）、子供を産ませてあげられなかったことで傷つく男性も、居ます（後輩のように）。

『忘れたいけど、忘れられないんです。こんな僕を、もう許してくれませんか？』

って、彼の心は泣いてたような気がします。

※ただ、その頃の私は離婚したてで、自分の事で精一杯で、
後輩に『辛かったね』の一言もかけてあげられなかった。
(離婚の原因がセックスレスで、『子供が産めないなら、出て行け』だったので、
『出産』に凄く敏感な頃だったんです。今はもう、大丈夫)
せっかく出してくれたSOSを、受け止めてあげられなかった自分が情けないです。

MUさん 経験者

私も中絶経験者です。しかも二度です。
私自信、乗り越えてられていませんから、Sさんの気持ちがよくわかります。
もちろん、あづまさんのおっしゃりたい気持ちもわかります。
ただ、あづまさんが「許してもいい」と言っても、いまいちピンとこないんです。
中絶を選択した自分を、自分で責めていて辛いんだから、
責めないように許せばいちばん良いんでしょうが、許す口実すら見当たらないような感じです。
赤ちゃんが、「ママ、もう良いんだよ」とでも言ってくれなければ、自分で許す事は出来ないでしょう。
それに、自分で許せたとしても、まわりはそうは思わないでしょうね。
中絶しても明るく振る舞っていたら、子供を殺しておいてなんて非道な人だと思われてるかもしれないと思うし、
人は、心に抱えた辛い気持ちを吐き出すことで楽になります。但し、
聞いてくれた人が、批判・否定しないで聞いてくれた場合です。
とあるように、人になんて言えません。
言えば、「バカじゃないの、避妊しないで！」と言われるだけですから。
仮に「大変だったね」なんて言われても、本心はわからないし、気を遣ってくれてると思うだけです。
だから、あづまさんに「許して良いんですよ」と言われても、
なにも知らない人にそんな事言われても、、、と言う感じは否めません。。

私たちは、避妊しなかったり、相手を信じてしまった責任をとっているわけです。

だからCMで赤ちゃんが出て来ようが、街で家族連れをみて胸が痛もうが、

あづまさんの親バカ日記を目にしてむかつこうが、それが罰だと思っています。

それを、あづまさんに責めるのはお門違いでしょう。

私は気分が悪くなるので、テレビも見ません。家族連れが居ないような時間帯に買い物に行きます。

卑屈になっているわけではなく、気持ちをコントロールして居るんです。

それらを目にして沸き上がる気持ちと言うのは、おそらく妬みです。

自分が手に出来なかった幸せを、他人が持っていると言う現実が妬ましい。

怒りの矛先は自分か彼しか向けようが無い。

(あづまさんは、一步こちらに踏み込んで来たので、とばっちりを受けましたね。)

しかし、その感情は純粹に子供に対する謝罪の気持ちとは違います。

妬みが勝っているうちは、中絶した子供の事よりも、

中絶せざるおえなかった自分が可哀想で仕方ないということを実感しましょう。

そんな時、私は子供達のことを考えると、むしろ気持ちが落ち着きます。それは私の中で、ある程度気持ちの整理が出来たからかもしれないですね。

あくまで私の場合ですが、

まず、生む事が出来なかった状況を受け入れることです。

あの状況で出産するよりは、中絶した方が良かったらうと、

(言葉にすると簡単すぎますが) 少なくとも選んでいるわけです。

そして、子供に名前をつけました。たまに心の中で話しかけます。

「ごめんね、生んであげられなくて。でもあの状況で生んでも、良いお母さんにはなれなかったと思うの」とか、

悩み事があると、聞いてもらったりもします。

あと、小さな子供コーナーのようなものを作って、お線香をあげたり、

自分に買ってきたお菓子やケーキを、少し子供にわけてお供えしたり、

もともと部屋にあったぬいぐるみやおもちゃを「これあげるね」といっ

て棚の上に置いています。
敢えて買って来たりはしません。
わざわざ買って来たから、大事にされてる。お古だから大事にされてない、
そんな事は赤ちゃんにはわからないでしょう？（笑
子供はお母さんが大好きなんですって。だから恨んだりしませんよ。
ただ、たまに思い出して、優しい言葉をかけてあげてください。
気分が落ち込むと、これを繰り返します。

二人目をおろして、私もいつその事死ねないかなといつも思っていました。
生きる資格が無いとか、人殺しだとか、負の感情が雪だるま式に膨らんでいくんですよ。
でも、死ねない。本当の気持ちは助けてもらいたい、この状況から脱したいから。
だから、Sさんもメルマガを読んでだし、メールしたんでしょうね。
Sさんはそういう時期なんでしょう。
まだ彼が側に居てくれてただけ、羨ましいです。
私も、彼を責め立てた時に「金を払わないやつだっているんだ、俺は払ったぞ！」と言われました。
男性には決してわからないのです。わかりようが無いのです。
同じように出産の喜びも、きっと男性にはわからない部分があり、
また女性はそれを感じる事も出来るのです。
それを希望として、（半ば逆ギレですが）今は一生懸命生きるのみです。

Sさんには、海で採れた塩をお風呂にひとつまみ。あと、同じ塩で全身マッサージをお勧めします。

YKさん 経験者

私も10年程前に中絶の経験があります。
今思えば、中絶しないですんだのに・・・と

今も自分を責めることはあります。
ですが、今は幸いにも可愛い娘にめぐまれ、
その子に中絶した子の分も、と思い生活しています。

中絶した頃、私の場合は話せる相手が傍にいました。
私の妹です。他には私の口からは誰にも話していません。
(ですが、母親には日記を盗み見られ、ばれていました)

彼からは、「誰にも話すな」と口止めされていたにもかかわらず、
私は中絶した晩、恐怖と、後悔で眠れませんでした。

どうしても、誰かに話したいと思ったんです。
そうしないと、自分もたないと・・・

妹は、何も言わず、ただ黙って聞いてくれました。
妹とは、親にも言えないような事も話せたので、
本当に彼女の存在には救われました。

その後、妹に話したおかげで、私は落ち込む事も
最小限ですんだと思います。

ですが、それだけでは十分では無かったのかも知れません。
私は今もその件で彼を責め続けています。
もちろん自分もですが・・・

その当時は、私も彼も仕方が無かったのだ。二人の責任だ。
とお互いに思うことにしたのですが、
私の中では、彼に「産んで欲しい」と言われなかった寂しさだとか、
色んな感情が残っていて、ふとした時にその感情が出てきます。
納得したつもりでも、言い聞かせていただけで、充分では無かったんです。

ですが、今はその彼と結婚し、子供も出来ました。もうすぐ3歳になります。
子供が出来るまで、かなりの時間を要しました。
お互いに傷ついていたからだと思います。本当にとっても後悔しています。
娘を見ると余計にです。

今は幸せ。とは言い切れませんが、それなりにやっています。
私はSさんのように相手に逃げられる事はありませんでしたが、
彼の顔を見るたびにその事を思い出す生活をしてきました。

今は傷も癒えたのか、風化してきています。
ですが、思い出さない事への罪悪感は時々かんじます。
「自分を責め続けたいといけない」という感情が出てくるからです。
そこから開放されて、初めて解決するのかなぁ・・・と自分では
思っています。

ですが、本当に開放される方法があるのでしょうか？
自分を責め続けていないと、許されない。と勝手にしまいます。
私も本当の意味の解決にはまだ至っていません。

解決された方のご意見もまた伺いたいのので、もし宜しければ、
もう少し、このシリーズを読ませて下さい。

どうぞよろしく申し上げますm()m

KJさん 男性 パートナーが経験者

今朝メールをお送りいたしましたKJと申します。
中絶について、経験をした男の立場から、Sさんに
何か伝えられることがあると思い、メールをさせていただきます。

中絶という、とても激しい感情を伴う出来事について話をする時、
ついつい「良い」「悪い」、「男は」「女は」という一般論で論じてしまわれ
る
ことが多いですね。

たしかに、男性は、女性が中絶で経験する心と体の痛みに比べると、
はるかに小さい痛みしか感じれないのも事実です。
私もそうでした。
でも、「だから中絶に関して、男は苦しまない」というのは、

必ずしも正しくないんですよ。

私の場合、その女性をほんとうに大切な女性だと思っていたので、中絶をするという決断に二人で至った時、彼女の心の痛みを感じたとき、大切な彼女を守れなかった自分を憎み、彼女と同じように痛みを感じれない自分を悪魔のように感じました。

その後は彼女と手を取り合って心のリハビリをし、結果的にお互いの気持ちと関係は、それ以前よりも良い状態になりました。

けれど、心の奥にはやっぱりその時の気持ちが眠っていて、ふとしたある日、あることをきっかけに、その当時の感情が湧き出してきて、一人夜中に、家の洗面所で1時間も嗚咽していました。「どうして彼女を守りきれなかったんだ」という言葉が、何度も何度も頭の中をめぐりました。

でも、そのあと、泣いて悲しみつかれた時に気づいたことは、「自分は過去を見て、そのツライ経験を思い出して、悲しみに浸ることで、自分を守っているだけだ。悲しんでいれば、勇気を出して前に進む必要もないし、自分は不幸な人間なんだという気持ちで、心を満たしていれば、何か特別な存在になれる、、、そんな自分を自ら選択してたんだ。」ということに気づきました。

自分に必要なのは、過去の中絶という事実を受け止めて、「彼女を守れなかった」という罪悪感じゃなく、それでも自分も彼女も、その時の最善を尽くした結果なんだということ認め、ゆるすことが必要なんだと。
(とはいえ、この「ゆるす」ということ、簡単ではなかったですが)

そして、前を向いて歩くこと、中絶の経験から学んだことを、自分のこれからの人生の中で活かし、プラスに変えていくこと、自分が接する人たちに、ほんとうに愛をもって接すること、そんなことが求められてるんだと気づきました。
そして何より、自分が幸せな人生を歩むことが、この世に生まれてこれなかった赤ちゃんがもっとも望んでることなんだろうなと思い、今あるこの人生を、精一杯生ききろうと決意しました。

他の方もおっしゃっていましたが、「人生、何一つ無駄なものはない」という言葉、私もそうだと思います。
私も中絶をきっかけに、とても大切なものを学び、得ることができました。

Sさんにとっても、その経験が、そろそろ違う意味づけや気持ちに変わることを、心から祈っています。

SNさん 経験者

少し状況は違いますが、私も墮胎した経験をもっています。
今から10年ほど前になります。

当時付き合っていた人は家庭のある人でした。知識としてはありながらも自分は大丈夫、そう思って避妊することを嫌がる彼に強くいうことができず（結局嫌われたくなかったんですね。）、結果妊娠してしまいました。その事実を告げたとき、当然言われたことは”おろして欲しい”の一言でした。その後、彼は転勤願いを出しまるで逃げるように別の地へ家族と越していきました。後に残った私は、自分で手続きをしお金を用意し病院へいくしかありませんでした。

当然泣きました。心も体も傷付きました。家族にはもちろん申し訳なくていえません
でした。

ただ幸いなことに、それをただ受け入れてくれた女友達が私にはいてくれました。

一緒に泣いてくれました。後はただだまって見ていてくれました。

当時のことは正直言ってほとんど何も覚えていません。ただただ、自分を責め、自分

が幸福に

なることを禁じ、生んであげられなかった子に謝る日々でした。

体重も10kgほど減り、まるで別人のようになりました。心から笑うことなんて出来

るはずも

ありませんでした。彼のことについては、忘れることが精一杯でした。彼のこ
とを思
い出すのも
言葉にするのも嫌だったんです。

事情をしっている友人はまるではれものに触るようだったことでしょう。事情
を知ら
ない人たちは
かたくなな態度にあきれていたと思います。特に結婚の話題になるとまるで相
手に挑
むように
激しい物言いをしていました。

そんな中、他界した祖父のお仏壇に時間があると手をあわせ、祖父に私の子を
預かっ
ていてくださいと
お願いしていました。

時間が流れ、妹が結婚し私にも姪や甥ができました。それまでは赤ちゃんはか
わいい
けど触れてはいけないもの
とっていました。実際子供に触れる時間が出来てきたことで少しずつ私のな
かで赤
ちゃんそのものに対する
考えが変わってきました。というよりもその無垢な魂に私のなかに在ったもの
が少し
ずつ癒されていったのかも
しれません。顔にはりつくような暗い、取り繕ったような顔でしか笑えなかつ
た私で
したが、邪気のない赤ちゃんの
笑顔に笑い方をもう一度教えてもらっているようでした。
一方で、苦しいことに違いはなかったため、スピリチュアルな本を読んだりと
なんと
か自分の中にもう一度光を
取り戻したいと思う自分もいました。意識のなかではそう思っているのですが、
無意

識の中ではやはり自分を
許せずなによりも幸せになってはいけなと思い続けていたと思います。

いまから4年程前になりますが、友人の紹介でリーディングを受ける機会があり
まし
た。その時に生む事の
出来なかった子からメッセージをもらったのです。 恨んでいないと。 その
ときは
それが使命であったと。
次に妊娠するときには、幸せなママのところにもどるから と。 涙がとまり
ません
でした。そのときのリーダーさんに
”無理に忘れようとしなくてもいいですよ。ただ、この件はタンスの中にしま
ってし
まいましょう。だから
いつでも取り出せます” と言って頂いたんです。
その時から、自分が幸せになることを少しずつ受け入れられるようになり、声
を出し
て笑えるようになってきました。
なによりも”私の天使（とよんでいるのですが）”に恥ずかしくないママにな
れる人
間になろうと前向きに思えるよう
になりました。

それから今に至るまで、心の変化があり確執の大きかった両親ともいい関係を
築ける
ようになり、今まで見えていなかった周りの人たちの暖かさにも気づけるよう
になり
ました。新しく出会う人達にも恵まれるようになりました。
ようやくようやく、今になって人生のパートナーと出会いたいと心から願える
よう
になりました。

ここまでくるのに10年かかりました。確かに年齢は重ねてしまいました。結婚
適齢
期って言葉があるとしたらそれからは

かなり外れているのかもしれませんが。

でも、きっと今生で私が学ぶ必要のあることだったんだと思えるようになりました。

Sさん、つらくてつらくて何もかもがあなたにとって不幸せなことばかりで本当に絶

望だけなのでしょう。

でもね、もがいてもがいて、苦しんで泣いて絶望してそんな思いをしている人は沢山

いるの。確かにあなたが受けた

傷は大きく深いものでしょう。私には想像しかできません。その傷を完全に綺麗に治

すことなんでできないと思います。

私の受けた傷は今もありますよ。傷跡が私の心の中にも歩んできた道にもあります。

なんとかここまで生きてきた私は

今の私が好きです。その私は傷がある私です。でも胸をはって今の私の笑顔はステキ

と思えます。今の私を受け入れてくれる人達がいてくれることに本当に感謝しています。

す。

ねえ、あなたが周りを拒否したら、まわりの人はあなたには近寄れないの。あなたが

周りをうけいれることができれば

周りの人はあなたに近寄れるの。

がんばってとは言わないけど、どうか自分で自分を切り裂くような行為はやめて。何

よりも一番泣いているのは

あなたに何かを伝えようとしてきてくれた魂だと思いますよ。顔をあげて前をみる勇

気を一步踏み出す強さを持ってください。

いつの日かあなたに笑顔がもどることを祈っています。

DEさん

この方は相手や自分や周りを責めているようですが、結局はその時にその決断を下したのは、ご自身です。過去に戻ることは出来ないこと、ご自身がしたことへの悲しみを、いくら深めても意味がないことに、Sさんに気づいて欲しいです。

それよりも、亡くなった方と同じですから、天国でご成仏できるように、Sさんがその子を想って、神様に一生祈って供養をしてあげるのが、Sさんの精神的にも一番いいと思います。

男性への憎しみも消し去れないでしょうが、醜い心を持ったままでは、救いの声も聞き取れないです。

成仏できたら、その子は守り神になってくれると聞きました。だから酷く落ち込まないでも良いんですよ！そのままご自身が死んだら、ご本人もその子も天国には行けないんですよ！ DE より

STさん 経験者

前回の中絶のメール、読みました。私も、少し自分の気持ちを書きたいと思います。

私も今年の冬、中絶を経験しました。

みんないろんな思いをされていて、あぁ同じなんだって感じました。

でも…

私はちょっと違うんです。

相手の人は会社の上司で、いわゆる不倫を5年ぐらいしているの果てだったんです。

確かに辛かったし、いっぱい泣いたし、今でも供養に足を運んだりするんですが、どこかみんなのように、自分を責めたり、罪悪感を感じたりすることが全くなくて、何か夢だったような気持ちがするんです。

他人が経験した出来事のような。（決して、辛すぎてとかでないです）

妊娠した時、いい友達に恵まれて、一緒に悲しんでくれました。そして、2年ぐらい前からカウンセリングに通ってまして、そこの先生にもずいぶん助けられて癒され、今に至ります。

いろんな人のおかげでさほど落ち込む事がなかったって思ってたんですが。

でも、みんなの書き込みを見ていて、何か私って軽いのかな…って思ったんです。

今思い返しても、たいして辛くもないし、ちょっと手術したって感じです。恥ずかしいですが正直、普段つい子供のことも忘れてしまいがちです。

命の尊さとかを決して軽んじてる訳ではないんですけど、私って考えなしで冷たい人間なんだろうかって思ってしまうんです。

赤ちゃんが出来た時、ほんとに不安でどうしようって毎日悩んだけど、とにかく私にも赤ちゃんができるんだ、すごいなあって、人ってすごいなあ、嬉しいなあとしか考えてなくて、やっぱり軽かったのだろうか。

普通は大きい出来事ですよ。

でも、たいして自分にダメージが起こった出来事でないんです。だから鬼のような感じですね。

KYさん 経験者

私も中絶経験がある31歳、子供は2人です。

前夫と離婚し、その後に出会った彼との子でした。

彼は結婚しよう。と言ってくれ、信用しました。

自分の子供が欲しい。と言う彼のために、私も子供を望みました。

彼には奥さんが居たけれど、必ず離婚するといい、話を進めている最中でした。

離婚をしてからと考えていましたが、彼は48歳、どうしても早く欲しい。と訴えられました。

不安もありましたが、判断は神様にたくしました。

何ヶ月かあとのクリスマスイブの日、妊娠がわかりました。

けれど、彼は、次の日に奥さんとは離婚できない。と私に告げました。

私が産みたいのなら産んでもいい。けれど、養育費もお金がないから払えない。と言われました。

ショックでたまりませんでした。愛した人の子、自分の子、どうしても中絶するなんて出来ないと思い、一人で産んで育てる決意をしました。

が、彼は、公務員のため、世間体？学校にばれたら困るから。といい、俺のためにおろしてくれ。といいました。

1ヶ月、頑張りましたが、泣く泣く病院にて手術しました。

その日から、私には記憶がありません。

3年経った今も、全く妊娠の記憶はありません。

病院にかかったところ、あまりのショックに耐えるため、心が記憶から辛い経験を立ち去ったとのこと。

私にのこったのは、細かく記された日記、激痛、なぜか、手術台の上に横になり、麻酔を打たれ、1、2、3、4と数え、4で記憶がなくなったところまで。

中絶したせいで、子宮に負担がかかり、私はもう、一生妊娠することが出来ない体となりました。以前にはなかった月経時の激痛、排卵痛、毎月悩まされています。

ずっと泣くことしか出来なかった私は自分で心理学を学び、カウンセラーになりました。

どんなにきれいごとを言っても、あの辛さ、痛みは他人にはわかりません。だから、せめて、同じ経験をした私が、今、同じような事で悩んでいる人を励ます立場でいたい。それが、私自身への許し、天国に居る子供へのつぐない。だと想っています。

その後、彼は、「全てを整理したいから、今後連絡はしないでくれ」と。

費用は、毎月少しずつ返済してくれる約束でしたが、それも逃げられました。

結局、整理。簡単ですよ。

女は整理したくても整理なんて出来ません。

体の痛みは毎月一生続きます。

心の痛みは自分で慰めるしかないのです。

整理。という言葉と聞いた途端、頭が逃げくり変える気持ちになりました。が彼に何を言っても、自分がきづ付くだけです。。。

Sさん。辛いですよ。

頑張り。とは決していいません。

ゆっくり気持ちを休ませてあげてくれません。

きっと、Sさんのお子さんと私の子、天国で手を繋いで私たちの事、見てくれますよね。

今日は天気がいいですよ。きっと、Sさんのお子さんと私の宝物は、天国で水遊びしていますよ。

一緒に『ごめんね。そしてありがとう。。。』といい続けていきませんか。。？

ヒーラーのタマゴさん 経験者

Sさんへ

私は4年前23歳の時、ある男性と付き合い、妊娠しました。
その人は人を思いやり、愛することができず、執着して支配する人でした。
沢山の嘘で、思い通りにされ傷つきましたが・・・
(勿論世間知らずの自分にも非があることは反省しました)
そのことをハッキリ分かったのは妊娠4ヶ月でした。
経済力も、思いやる愛も、誠実ささえない彼と結婚し子供を産むことはできませんでした。何度もチャンスを与えましたが、嘘を重ね、ごまかしを常にする彼を生涯愛することは不可能でした。
私の両親が若いのだからまだやり直せる、と中絶を勧めた時引き裂かれるような悲しみと、絶対嫌だという思いがありました。
そのとき母親と赤ちゃんの繋がりや強さを痛烈に感じました。
どうしようもない悲しみは全くコントロールできるものではありませんでした。
できることなら産みたかった・・・。
でもシングルマザーとして独立して子供を育てるだけの経済力もなく両親に一生迷惑をかけ細々と育てて、子供を幸せにしてあげることにはできないと思いました。
中絶可能な最後の日、5ヶ月と2週間目の日まで 付き合っていた人は子供を殺すのか！俺にくれ！と言って中絶に反対しました。中絶には父親の了解必要でした。
私はいいかげんにしろーー!!!!と病院で怒鳴り、中絶の了解を得ました。
了解を得られなかったら自殺を選んだかもしれません。
その後、ひとり病院で墮ろしました。
250gの女儿と看護婦さんが言ったとき 罪悪感を感じました。

その後、何度もお墓（火葬場の共同墓地）に行き、約束をしました。
「ごめんなさい。ママはあなたに命を与えてあげられなかったけど、あなたの分まで生きて次あの世で会う時に誇れる生き方をするわ。
もう命を粗末にするようなことはしない」と誓いました。

赤ちゃんを見てつらいときもありました。親友の妊娠とかぶっていたので彼女の出産のときとか、お祝いを贈ったりとかいろんな話を聞くたびつらかったことも。

でも、くよくよはしない。今回、その子とは母娘になれなかったけど また縁があるかもしれないしと思ってます。魂は不滅と信じてるし。

責めても責めても誰も報われません。 悲しみは深く、怒りは激しかったけれど

その無責任で身勝手な人と波長が合い、引き寄せ合った自分を見直すべきと今は理解しています。 誰か（自分を含めて）を責めていると、冷静に自分を見つめることさえできません。

命の大切さ、自分を大切にすること、自分や人に甘く同情してはいけないこと、誠実さと信頼関係の大切さなど 多くのことを学びました。

そのことを教えてくれるために、赤ちゃんは私のところに来てくれたのではないかと今では思い感謝しています。

赤ちゃんは神様と天使たちに光の溢れる安全な天国に連れて行ってもらえるように

お願いをしました。 天使は実在するようです。

4年半が過ぎ、今月、私は3年間付き合った人と結婚しました。

愛も思いやりも深く、調和的で信頼し合える素晴らしい男性と。

私がSEX するのを（正確には気持ちを預けるのを）怖がっていた時も、

妊娠出産に関してちょっとトラウマになっていることも、

その他のいろんなトラウマを解消するときも胸を貸してくれ 何度もたくさん泣かせてもらいました。

別件ですが20歳の時、色々抱えてたせいで精神バランスが悪く、

躁鬱があり、はじけちゃってなんかに憑依され意識を乗っ取られたりして

精神病院に半年くらい入ってたこともありました(笑) あいやー 人生色々。

社会復帰にそれはそれは苦勞し時間がかかりましたが、お陰様で強くなりました。

経験を生かして、今はヒーラーを目指しています。

Sさん、どんな時でも 自分の未来を決めるのは自分ですよ。
罪に思うこと、自分や人の悪を裁くことは=責めて悪いと決めてしまうこと。

中絶は本当に悪いことですか？

悲しくつらいことではあるけれど、
成長のきっかけとして起こる事象と受け止められませんか？
自分の心を改めて良くなってゆく事で人は
愛を光を生み出し、共有できる存在になっていけると思います。

人生は 男性性、女性性 陰陽 善悪 すべてバランスを取らなきゃいけない
みたいですね。偏った心、考えでは 調和のとれた幸せはやってきません。

トライ→エラー→感情を解消すること、考えを見つめ直す 訂正することで
成長して幸せも増えて続いています。

同じ苦しみを体験している あなたにエールを送ります。

あなたが心を見つめて、整頓して、 明るいビジョンを持ち
努力するなら 心の傷も時期に癒えます。

早くあなたに 笑顔が戻りますように・・・。

あなたはすごいつらい思いをしたんだから、
絶対すごい幸せになる！くらい欲張りになっていいんですよ！！

あなたは前向いていいです。

あなたは許されていていいです。

誰にだって失敗はあります。

償うには大きすぎると思っても、次の子供は大切に作る！とか、
恵まれない子供の支援だってできます！

生きてる、命がある、その命はお母さんが産んでくれた命ですよ？

その命、粗末にしていいものですか？

精一杯生きて幸せになりましょうよ！ (*^_^*)

・天使や神様に助けを求めたり、お願い事をする
助けに来てくれますよ。信じてなくても、聞こえるので大丈夫(笑)

ヒーラーのタマ

ゴより

ブログに寄せられたコメント

SKさん 経験者

Sさんへ

実は私も経験者です。会社からのメールなのでこっそり書いている為、言葉を省略していますが、できることならあなたとお話したいです。私も辛い気持ちが消えたわけではありません。でも今は悲しみの中にいるだけでは何のためにその子がやってきて短い命を絶たなければならなかったのか・・・わずかな時間であってもその子は存在しました。意味もあったのだと思っています。全てを否定してしまっただけはかわいそうです。それでは死んでいった子供は浮かばれません。私はそう考えました。都合のいい考え方と思われませんか？私は、責められて当然のことをしてしまいました。それでもその経験が私を少しずつ変えてくれたと思っています。「人の経験に無駄なことは何一つないのよ。」と、私の母はいい、私を抱きしめてくれました。できることなら、私もあなたにそうやって抱きしめてあげたい。あなたは一人ではないのです。私は母に対して申し訳ないことをしたと心から思っています。なぜなら、自分の体を傷つけることは何より親（特に母親）の悲しみであり、痛みだからです。自分だけが痛みを伴っているわけではないのです。私も自分を許しているかどうか分かりませんが、少なくとも人には話せないまでも事実として受け入れている自分がいます。無理に忘れようとすることも忘れてはいけないと思うことも今の私はしていません。そのことも自分の一部だからです。自分の都合で死なせてしまっ

たわが子に対し罪の意識と同時に感謝の気持ちを持っています。あなたのおかげで今の私があると・・・大切な存在 です。当時私の体はぽっかりと穴が開いた状態でしたが、今は違います。私には8歳になる子供がいます。そして、今二人目の子が私のおなかの中にいます。今 もいろいろなことがあります。でもそんな時亡くした子のことを思います。大泣きをするときもあれば、やさしく穏やかな気持ちでありがとうと言っているとき もあります。私の中で多分大きく変化したことは、相手を許せるようになったことかな?と思います。あの時自分がきちんと気持ちを抑制できればこんなことにはならなかったと自分を責めている裏に相手を責めている自分がいることに気づいたとき、私は自分を責めることで自分の罪を正当化しようとしていると感じました。うまくはいえませんがそう感じました。自分を責めながら、私は夫や相手の男性を責めていたと思うのです。もしかしたら親までも・・・でも、結果は 自分で招いたことでした。そして、自分は潔癖でもなんでもなくただの「人」だったということにも気づきました。多分それまでの私は、自分に対して相手に対して「完璧」（というかなり語弊がありますが、）を求めるものが多かったと思います。「こうあるべき」とか「こうでなければいけない」と型にはまる うとする傾向がかなり強かったと思います。でもあまりにも大きな代償でしたが、私はきっと変わったと思います。すみません、私表現が下手でうまく伝わるかどうか・・・とにかく自分をこれ以上傷つけないで、あなたは本当に優しい人です。だからこそ、亡くしたわが子を思うなら、笑顔を取り戻して欲しい。子供は お母さんの笑顔が大好きなんです。・・・ごめんなさい本当に衝動的にメールをしてしまいました。とても人事には思えなくて、会社なのにSさんの気持ちを思うと今も涙が止まりません。本当に長いこと苦しまれてきたんだと思います。でもせっかくこうしてめぐり合えたのですから、心を開いてみましょう?・・・それは決していけないことではないですよ。私はそう思います。気がついたらものすごく長くなってしまいました。すみません。Sさん、私もあなたが笑顔を取り戻せる日が来ることを願っています。

投稿者 SK：2007年08月18日 13:11

Kさん 経験者

Sさんへ

メールを読ませていただいて、本当に貴女の辛い気持ちがよく伝わってきました。メールを書いてくださった勇気に拍手です。お話をシェアしてくださって、

本当にどうもありがとうございました。また、SKさんのコメントを読んで私も涙がでてきました。きっと皆さん状況は違っても辛い気持ちを抱えているのですね。(私も経験者です。五年位前になります。) このコメントがSさんの励ましになるとはあまり思えませんが、貴女は一人じゃないですよ、私たちはこうしてネットを通してどこかしらで繋がっているじゃないですか、ということと言えるかな、と、思っています。

私も未だに相手を責める気持ちは残っていて、「許す」って難しいなあ、って常に思っています。自分自身を許す、とよく聞きますが、どうしても責めてしまいますよね…。

私はあづま先生のメールが大好きでとても助けられています。Sさんもきっとお気づきのように、あづま先生のメルマガを読んでいらっしゃるということは何かを探していらっしゃるのですよね、はっきりとした手ごたえのある回答が何から得られるのか、などは人それぞれなので、私もわかりませんが、必ずいつか、少しずつでもSさんの探していらっしゃることは見つかると思います。今はお体も疲れていらっしゃるようですが、本当に小さなことから始めてみませんか。貴女が心のとっても繊細な方だということもメールからよくわかりました。そういう素敵な部分をご自身で認めてあげて、今、こうしてメールを書いたり、ネットを見たりできる環境にいることを感謝したり(きっともうされていることだと思います)。そうすれば、そんなことに感謝できるご自身を発見することになりますし、それはやっぱり素晴らしいことです。と、いうことは今はまだ、生かされているんですよ! だからご自身で命をたつ必要はないんじゃないかな。私もふっと早いところ消えてしまいたいなあ、とはよく思うんです。私はSさんよりもずっと年上で、この先、いい人に出会えるかもわからないし(でもそのくせ、あづま先生ご夫婦のような素敵な夫婦にいつかになりたいなあとは思っているんです)、ましてや、年齢からも赤ちゃんを将来授かれるのかなあ、など不安はいっぱいです。でもそれはそれで人生ですよ。私自身に言い聞かせていることですが、人生はいい・悪いと決めることもないし、寿命も人それぞれだし、私もSさんもきっとまだまだ勉強しなければいけないことがたくさんあるんですよ。だから本当に少しずつでも自分を許してあげて、かわいがってあげて、それが周りの人にも波及できたら…(今はまだちょっと無理だけど)、という感じで日々を過ごされてはいかがですか。おそまつな文章でごめんなさいね、でも本当にメールをあづま先生に書いてくださって、どうもありがとうございました。私も独りじゃないんだ、って励まされましたよ。感謝です。どうぞご自愛くださいますように。

投稿者 K : 2007年08月18日 15:16

KKさん 経験者

Sさん、それからSKさん・Kさんへ

3人のメールを読んで涙がでました。

私も経験者です。3人の気持ちがとってとってわかります。Sさん、辛いね。きっと真面目でやさしい方ですね。私はアドバイスなんてできる程りっぱではありません。だから、ここに書き込むのは辞めようと思っていました。私はまだ私自身つらい道の途中なんです。誰かに聞いてもらう事が癒しとなるのなら・・・。Sさん聞いてくださいますか？

私は20歳の時に中絶しました。ほんの2～3回のSEXでした。そのときの私は、とても真面目で潔癖でした。どんな理由があろうと、中絶する人なんて最低だと思っていました。おまけにSEXは結婚してからするものだとも思っていました。そんな私が・・・。どれほどの混乱だったか・・・。手術の時のことは今でも夢にみる程です。いち・にい・さん・・・と数えながら意識がなくなりました。手術に行くとき、ひとつだけ決めたことがありました。「この子を殺すことは、私が決めた。それだけは忘れないようにしよう」手術が終わってそれまで気丈に振舞っていたけど

泣きました、大声で。それが最大の苦しみだと思っていたんです。でも違いました。苦しみはそこから始まったのです。私は相手を責める事は一度もしませんでした。自分を責め続けました。部屋には仏壇を買いました。昨日までは、友達と笑っていたのに、その日からなにかとても眩しい気がしました。こんな私を愛する人はいないと思いました。好きな人ができたら、いつもはゆっくりと育てた気持ちも、どうせ中絶した女なんだから、体の関係を拒むのもおかしいなんて思ったり。それなのに、意識のなかでSEXは即中絶に繋がり、怖いものとなりました。

誰にも言えず、自分を責め、貶め暮らしていたけれど、ある日思いました。私は真面目で潔癖なために人を許す事をしなかった。私は許されない過ちを犯した。ただ、こうするよりどうしようもなかった。私は、過ちを犯す人を許す事ができるようになるために、この過ちを犯したのではないだろうか。そうになれるように 神さまがこの経験を私に与えたのではないだろうか。

人を許す事はとって難しいけれど、何故か私は序所にそれができるようになってきたと思う。それが私に与えられたコトのように思う。

許すことで自分が苦しくなってしまうたり、そんな時もあったけど、そのとき

出会った人にこの経験をはなしたらさりりと「そんなこと、恋愛の延長線におこったことでたいした問題じゃないよ」と言った。無責任なようにも聞こえるけれど、私たちの経験は人からみれば「そんなこと」。そのことにすこしホッとした。

自分のコトは許せない私だけれど、人を許すことですこし「すべきこと」としているような気がする。

本当は今でもふっと死のうかな～って思ったりするんです。死んだときに私は罪の償いをするのかな・・・と考えてしまうので。今「のうのうと」生きているから。

あずま先生とSKさんKさんの体験を聞かせていただき、私もいつか自分を許せるようになれば・・・と思う。こんな先輩達がいるから、きっと私もそうになれる。あせらず、その日を待ちながら、今を生きようと思います。

こんなメールでは、きっとお役に立てないよね。私の人生はまだ途中だから。ダメな時も完璧じゃない時もある。これが今の私です。間違ってしまったけど、とりあえず歩いています。Sさんもまだ人生の途中。死ぬまで生きていきましょう。私もあなたと会いたいな。Sさんは、間違っただけを軽蔑しますか？人殺しとよびますか？私はあなたです。

投稿者 KK：2007年08月18日 16:27

gkdさん 身近な人が経験者

中絶を経験していない身としてメールを書くのをためらっていたのですが、私の経験も書かせていただければと思いメールしました。

私は高校のころ体を売っていました。もちろん妊娠の危険も何度もありましたが。でも私の周りで二人、中絶を経験した女の子がいます。彼女達が妊娠が分かってから病院にいった、亡くなった子供をお墓に入れるまで立ち合わせてもらいました。また私自身病気のため自殺を何度も繰り返してきました。そんな私から役に立たないかもしれませんが、メッセージを送らせていただきましたので。

中絶した彼女達の言葉が私にはひどく重くて、生きるうえで教えられた大切なものなんです。

「この子を私は殺してしまった、だからこのことは忘れられないと思う。でも、

私はその分命の重さ、尊さを知ったよ。他の人たちは知らないかも知れないし、あたしだってセックスするときそれが大事な命に直結するってしらなかった。でもさ、あたしの分身だよ、それが死んじゃったんだ。あいつ（彼氏さん）は許せないけど、あたしも悪かったよ。でももう遅いんだよね、そんなの言たって。あたしこの子供にしてやれなかった分だけ幸せになって、天国でこの子を抱きしめてあげんだ。一生忘れないでいてあげんだ。あたし心の中で母さんになったんだから。そう簡単に命の大切さなんてわかんないじゃん、この子それを教えてくれたんだもん。死んじゃったけど大事なあたしの子だもん。ありがとうっていいたいよ。」

そうって彼女笑ったんです、ちょうど中絶してから2年たったお墓参りの日でした。とても印象的でした・・・というか、私自身の性生活も省みるきっかけともなりました。

それ以来私はまともな生活に近いものにもどることができた・・・といいたいです。

私は中絶をしなかった代わりに、自分自身を殺そうと何度も何度もしました。病気になって、おそらくSさんも似たような状況かもしれないと思ったのですが、毎日死ぬことと外の世界から逃げることだけを考え続けていたんです。私は悪い子だ、死ななきゃいけない。って。でもあるとき気が付いたのです。これだけ死ぬことに近づいたわたし、幸せな家庭も何もなくて、ぐちゃぐちゃの状態の私だから、きっと何か見つけたんじゃないだろうかって。明日の朝、いや、次の瞬間さえも生きていないかもしれない私って、裏を返せば生きることがどんなに難しいか。普通の人には普通に生きているけれど、それが当たり前だと思っっているけれど、本当はすごくすごく難しくて許すなんてできなくて、自分であり続けるのが死ぬほど、それこそ「死ぬほど」大変だって分かったんです。そんな私が今まで生きていたってことがすごい・・・そう思った時、がんばって生きてきたね、私。今つらくって罪びとの私でも、神様が許してくれたから生きてるんだよね。いままで生きてこれたんだから、もうちょっとだけ生きてみようよ、生きててくれた私にありがとうっていいたいよ。私が死んだとき、泣く人がいたら余計 私は罪びとになっちゃうよ。そんなのイヤだよ。私が死んだとき、周りの人にシアワセのこしてあげたいんだよ。だからまだあたし死ねないよ。

そうやって今私はどうにかまだ生きています。

もしSさんがいなくなっちゃったら、おかあちゃんやおとうちゃんとか、Sさんが心配でそばにいて手を握って一緒にいたいあたしは泣いちゃうよ。あたし

はSさんにいて欲しい。つらいんなら一緒に泣きたい。Sさん、メルを送ってくれただけで大変だったと思うけど、でも一緒に共有させてくれて私はありがとうっていいたい。

役に立ったかどうかわかりませんが、私の話を読んでくれてありがとう。不快な気持ちにさせてしまったらごめんなさい。Sさんがつらい経験をしていても、それでも生きていてくれるといいなって思ってます。

投稿者 gkd : 2007年08月18日 19:35

あづま (管理人)

SKさん、Kさん、KKさん、gkdさん

あづまです。

一人一人の経験はとても重いもので、軽々しくコメントできるものではありませんが、
まずは、心からお礼を言いたいと思います。

コメントしてくださって、本当にありがとうございます。

私がメルマガでわざわざ（気持ちが乱れる人もいるに違いないのに）中絶のことを
書いたのは、孤独の中で悩み苦しんでいる人が多いと感じていたからです。

大丈夫だよ。

乗り越えた仲間もいるよ。

一緒に闘っている仲間もいるよ。

一人じゃないよ。

これを伝えたかった。

私自身は、男ですし、自分で妊娠することのない体です。だから体験からお話し

することはできないですが、こうして「声を上げてください」とお願いすることはできます。

こうしてコメントを寄せてくださった皆さま。
そして、このコラムとコメントを読んでくださっているあなた。

多くの方々の温かい心を感じます。

ありがとう。

悩んで、今は暗闇にいるように感じているあなたへ。
あなたは、独りではありませんよ。

コメントを下された皆さま。
再度お礼を申し上げます。
書くだけでも辛い気持ちを思い出したかもしれません。
それでも、コメントを寄せてくださって、本当にありがとう。

ありがとう。
(これしか言葉が見つかりません)

投稿者 [あづま \(管理人\)](#) : 2007 年 08 月 18 日 22:00

Aさん 経験者

あづまさん、いつも心温まる、癒し、自分を見つめるきっかけとなる内容のメルマガをありがとうございます。あづまさんの呼びかけにわたしも応えたいと思います。

わたしもSさんやほかの数多くの女性と同じく中絶経験があります。24歳のときでした。今はもう40代です。私自身が通った苦しみはやはりSさんのように激しいものでーほとんど誰にもいえなかったからーもうこのように人生は生きていけないと思うことが多かったです。一人で泣くことも半狂乱にな

って泣くこともありました。相手のことも結局心から許すことはできなかったと思います。別れるまで。中絶の手術の前の1週間、そしてその後何度も、いろいろな夢を見ました。妊娠などしていなかったという夢、出産を希望している彼の言葉の夢、そして出産している夢、出産の喜びに泣いている自分の夢。自分を許すことは長い間難しかった。でも、わたしは大切な母と妹がいて彼らのためにも死なずにしっかり生きていかなくてはと思い、会社も変えたり、新しい学校に通い始めたりと、生きること目に向けてようになりました。だからといって痛みがなくなりませんでしたが一とくにお酒を飲むとまた同じ涙が出て精神が不安定になるということが多かったです。それと、いつも自分の顔を鏡を見て、中絶後のわたしは違うって意識し続ける自分がありました。もう無邪気じゃない、罪を犯した、永遠に消えない影がわたしの顔に出ているなどとね。ただもうあの時は前を向いて生きていくことが精一杯だったと思います。それでもいつか赤ちゃんを自分でもう一度産めたらという希望は持っていました。子供づれをみるのは常につらかったですよ。嫉妬もしました。

29歳で結婚し、その時わたしは思いました。ああ、あのときつらい選択したけれど、今はこの夫に会えた、と幸せを感じ7年間の結婚生活がありました。その中で、わたしは癒されていったと思います。夫にそのことを話して、彼は本当にわたしを慰めてくれたし心から受け入れてくれていました。それでもですよ、35歳くらいのとき、友人夫婦と一緒にお酒を飲みすぎたときに不覚にもブラックアウトしてしまい、自分で何を話したかとか覚えていないんです。でも後から夫から教えてもらったのですが、(夫だけが内容を理解できた)わたしは、中絶のことを泣きながら話していたというのです。自分は二度と許されない罪を犯してしまった、二度と取り返しのつかないことをしてしまった、子供を持つ権利などないのだとか、泣きながら繰り返していたというのです。後からきいて驚きました。だってそれはきっと潜在意識のものだから。実際の生活では幸せだと思っていたし、わたしは幸せになるって思っていたから。

その結婚生活が破綻し、つらい離婚騒動を経て、前に続けていた学びを再開し、今はプロフェッショナルな道を歩んでいます。離婚の真っ只中にいたときは、中絶のことがまた自分を責めてきました。しかし、愛していた夫を失ったこと、彼と憎しみあったこと(今ではもう憎しみなどまったくありません)、死ぬことを何回も本気で考えたこと、精神がおかしくなったこと、その後の恋愛もつらかったこと、人生はもうだめだなってあきらめかけたこと、そういう場所から立ち直って来た時に、中絶のことはわたしのなかで浄化されて昇華されたって気がするんです。中絶はあの時は、そしてその後の10年間以上も、これ以上の苦しみなど存在しないと思ってきましたが、その後、それよりもーわた

しにとっては―― つらい、もっと心をめちゃくちゃに傷つけることを乗り越えなくてはならなかったことを通して、中絶の経験が自分の心の中の博物館に入ったって思うのです。わたしにとっては中絶を実際に癒す場になった大事な結婚、それが破綻した時の苦しみが本当に大きかったです。今ではこんな年でも、まだ家庭をもつことをあきらめてません。

中絶して知ったこともたくさんあります。自分の弱さ、です。きつい言い方ですが、そんなに苦しむほどの命を、ではどうして守れなかったか？っていうことです。わたしは守らない選択をしたのです。

それから、離婚からの回復は、サイコセラピストとの真剣なセラピーと、それから、助けてくれた家族の深い愛を再確認したこと、残った友人の親切でした。それから、外国に暮らしていることもあり、(日本にいても同じことだとは思いますが) 苦しみにはいろんな種類があり、みんな乗り越えようとがんばっているし、そうじゃない人もいる。ただつらいのは自分だけじゃないって言うことを気づかされる機会も与えられていたと思います。

本当にとりとめがない文章でごめんなさい。きちんと書いてまとめてからって思いましたが、そうすると、きっとわたしは、やっぱり送るのやめようってなってしまう気がして。

Sさん、わたしはあなたより年上ですが、同じ経験をしています。自分を呪ったし相手も呪い尽くしましたよ。その後救われたと思ってその救いだと思ってたものも失いましたよ。それでも、今は人生が好きですよ。できるだけ長く生きたいですよ。わたしの愛を受け取ってくれるパートナーとめぐり合いたいし彼から思いっきり愛されたいですよ。生きている以上は可能性がありますよ。いつも。明日はいつも新しいです。陳腐な表現だけど。母が言ったんです。(母はわたしよりももっといろいろなつらい経験を通してきた人です)「今はね、あなたはもう自分は二度と笑うなんてことはないって思っていると思うわ。でもね、信じてね、必ず、あなたが心から笑っている日が来るっていうことを。わたしが保証する。わたしはそうやって乗り越えてきたんだから」って。

Sさん、生きていてください。いつかSさんが中絶で苦しんでいる女性を励ましているときがあるとわたしは信じています。どん底にしばらく落ちるのは当たり前だと思います。それほどの痛みなのですから。でもすこしずつ、前をみてみてください。Sさんの愛を受け取りたい人はいっぱいいますよ！

投稿者 A : 2007年08月19日 05:11

m・kさん 経験者

ここに投稿された皆さんに もうすぐ還暦を迎えます。4人の子どもたちを出産し、育児を楽しみました。しかし、私も中絶しています。その事実は消えることはありません。どんな言葉も解決してくれないでしょう。許してもらえないものでもないし、どんな言い訳もないでしょう。ただひたすらに、4人の子どもたちを育てました。事実は消えないけど、自分を責めても何も生まれない。次に生まれるお子さんを一生懸命育てましょう。お母さんになりましょう。そして、男の子なら、女性を大切にするように育てましょう。子どもたちに、安物でないSEXの素晴らしさの語れる親になってみせましょう。中絶を選択するしか なかったわが身を、先ずは成長させましょう。立派な母親になって、天国に行き、抱いてやれなかった我が子を抱き締めてやりましょう。私はずーっとそう思っ てココまでできました。身も心も一つになれる人って、出会えますよ。そのためにも悩んでないで素敵に自分を磨きましょう。テクニックなんていらぬ。心で す。自殺して、その子のところに行けば、余計に情けないですよ。

投稿者 m・k : 2007年08月19日 23:13

きんちゃん 経験者

こんにちは。

中絶した事の苦しさとか、自分を責める事がひしひしと文面で感じられました。

すごく辛いでしょ・・・

すごく悲しいでしょ・・・

すごく自分を責めちゃうでしょ・・・

すごく相手を恨めしく思うでしょ・・・

すごく自分も嫌いになってるでしょ・・・

でもね、天国に行った赤ちゃん・・・の幸せは、生きていても願えるんですよ。

お墓（水子地藏）には参ってますか？
供養してあげてますか？

それはあなたの責任というか、あなたしか出来ない事だよ。亡くなった事はもうどうする事も出来ないけど、せめて赤ちゃんが天国で幸せになれるよう、親のあなたの愛を届けてあげられた方が赤ちゃんだって、幸せだし許してくれますよ。

今、自分の痛みだけしか考えられないかもしれないけど、ほんの少し自分の赤ちゃんとしてお腹に来てくれた事、感謝できたらなと切々に思います。

自分の事や相手のこととか、今は許せなくてもいいじゃない。そんなの無理しなくても、・・・。

赤ちゃんの供養だけはあなたしか出来ない事だから、生きている間・・・どうぞ、愛を届けに行ってあげてね。

赤ちゃんからのメッセージがきっとあるはずだよ。

投稿者 きんちゃん：2007年08月20日 09:50

追伸

もう、大丈夫！

これからも大丈夫！

口に出して言ってみて！！

あなたの体も大事にしてあげてくださいね〇〇。..*・(uωu人)・*..。〇〇

投稿者 きんちゃん：2007年08月20日 10:10

Aさん 経験者

私も中絶経験者です。

辛い気持ち、責める気持ち、よくわかります。

しかも、人に言えることではないからこそ、辛いんですよね。

私、死ねばその子に申し訳が立つとさえ思い、何度も命を絶つことを考えました。

でも、そこまでの勇気もなく、かといって罪悪感もすごい。

そんな中で、再度妊娠したときは、中絶によりを失ってしまった子供の分まで（生まれてくるはずだった）子供を愛そうと思っていたのに、流産。

20代前半で2度、命を失いました。

私には子供を産むことさえ許されないのか・・・と思い泣きくれていた時、当時結婚していた人から言われたのは「俺だってつらいんだからいつまでの一人でかなしんでいるなよ！」というコトバ。

支えてくれていると思っていた人から突き放された瞬間は、傷つくのも苦しい思いをするのも女性だけなのだと思い、もう誰にも頼れないと思い、一人で水子を供養しにお寺にいきました。

供養を始めた瞬間、涙が止まりませんでした。

人前であんなにも泣くとは思いませんでしたが、同時に体がふっと軽くなったのを覚えています。

そして供養を終えたあと、住職から言われた言葉が今でも私を支えています。

「水子さんは、あなたを恨んでなんかいません。望んであなたの元に来たのですから、うらむはずはありませんよ。でも、あなたが悲しんでいると水子さんも悲しいのです。いつまでも悲しんでいたら、水子さんはあなたが心配で心配で安心して天国に行くことができません。天国に行けないということは、いつまでもたっても生まれ変わることができないんですよ。供養をした、それで十分あなたの気持ちは水子さんにちゃんと届いています。だから、今度はあなたがちゃんと水子さんを天国に送ってあげてください。また生まれてこられるようにね。水子さんは生まれてこられなくてもほんの少しでもあなたの子供だったんです。不思議なもので、子供は親を恨むことはありません。幸せになってほしいとだけ願うものです。水子さんが安心して生まれ変わってこれるように、あなた自身も幸せになってください。できれば、1年に一度はお参りに来てあなたが幸せになった顔を見せてあげてください。水子さんが喜ぶますから。そして、いつか新たな命を手にした時、水子さんの分まで愛情を与えてあげてください。いいですか？水子さんのためにも幸せになるんですよ。」

その日から私の意識は変わりました。

生きていくことが供養になると知ったから。

その後、流産の危機を乗り越えて無事第1子を出産しました。
今元気に育てております。
ただ一つそのころと変わったのは、第1子と二人での生活をしているということ。
すべての妊娠に関わった男性（結婚相手）は第1子出産後に女性を作り駆け落ちしました。
現在は判決離婚によりシングルマザーとなっていますが、あの時住職さんに言われた「水子さんのためにも幸せになるんですよ」という言葉を胸に、私が子供を大事に育て幸せに暮らしていくことが水子さんの最も大きな供養になると信じて毎日をすごしています。
失った命はもう元には戻らないけれど、もし聞き入れてもらえるなら、水子さんにまた生まれ変わるためのチャンスを与えてもらえないでしょうか？
急に笑顔になって、と言われても辛いですね。
自分を許すんだよ、そういわれても頭では理解できても感情が追いつきませんよね。
まずは、水子さんを見送ってあげてください。

それから・・・。
あなたが死ぬことが供養になるではありません。
あなたが不幸になることが供養になるのでもありません。
あなたが幸せになることが、『命の尊さを身をもって教えてくれた』水子さんにとって一番の供養になるのです。
それを忘れないで下さい。
もう十分苦しみました。これ以上、自分を苦しめないで下さい。生まれてこれなかったお子さんのためにもね。
そして、水子さんの分までしっかりと生きていってください。
あなたが笑顔を取り戻し幸せになる日がくるのを心より願っております。

投稿者 A：2007年08月20日 14:46

Kさん 経験者

Kです。

皆様の投稿、本当にありがたく拝読させていただきました。皆様がいろいろな思いを抱えつつも、一生懸命生きている様子に本当に助けられています。

(Sさんへのメッセージの場だということは承知していますが、もしよろしかったらどなたかアドバイスをいただけたらと思います…)

実は質問があるのですが、水子さんの供養、というのは、お寺に行かないと、できないのでしょうか。

私は外国に住んでいて、宗教も違います。

きっと「水子さんの供養」というのは心理療法ワークショップなどで行っている別の方法でもできるのだろうな、とは思いますが、確かではないので…。私が受けたカウンセリングではクライアントのもろもろの思いを風船に詰めていました。が、私にはピンと来ませんでした。

…ここに投稿していいものか迷いますが、させていただきますね。

皆様がこれからも一步步(ゆっくりでも)確実に幸せへの道を歩まれていくことを心からお祈りいたします。

投稿者 K：2007年08月20日 15:20

あかりさん

Sさんへ一言。

私も、全てを諦めていた時期があります。

結婚すること。出産すること。家族を持つこと。恋愛をすること。

誰かを愛すること。誰かに愛されること。

いい人が現れるよ、とか、いいことがあるよ、と声をかけてもらっても、全くそう思えませんでした。

完全に心を閉ざしていました。

一般的な幸せの形なんて、必要ありません。

結婚しなくたって、子供がいなくたって、幸せな人は幸せです。

でも、自分に嘘を吐くことは不幸です。

例えば、本当は温かい家庭に憧れているのに、
「こんな私だから、そんな夢は持ってはいけない」と思うことです。

救いを必要としない限り、残念ながら救いは訪れません。
自分の心を閉ざしている限り、何も変わりません。
いくら「きっといいことがあるよ」って言われても、今は信じられないと思います。
誰に何を言われても、ダメなときはダメです。
今はそれでかまわないと思います。

でも、いつか、そんな後ろ向きな自分が嫌になった時に、
「こんな私ですが、助けて下さい」って、心から祈って下さい。
「誰かに愛される資格なんてないかもしれない、でも、誰かに愛されたい」と、
強く願って下さい。
その時、必ず救いは訪れます。
これは私の実体験です。

今は無理でも、いつか、
救いを求められる日が来ることを祈ってます。

投稿者 あかり：2007年08月20日 16:53

ichiyさん 経験者

こんにちわ。私も経験者です。

私も長い間自分を責め続けました。
つい最近まで、自分の事が許せずに、
幸せになってはいけない・・・と考えていました。

もちろん、今でもその感情が全く無いかといえは
そうでもありません。

私は自分の自信の無さと無知がそういう結果を招いた
と思っています。

うまく言葉で表せませんが、
苦しみから抜け出す方法が分からない状態が
一番苦しいのだと思います。

私の経験ですが、長い苦しみから抜ける方法を知れば
中絶の問題だけでなく、人間関係、仕事など
色々なところが順調に回るようになりました。

苦しみの中で見つけたのは、本当の素直な自分を
自分自身が知らなかったという気づきでした。

問題は中絶した事だけではなく、
今までの人生全てに繋がるものだったのです。

私にそんな気づきを与えるために
命を使ってやってきてくれたのだと・・・
だから、感謝しかないです。

苦しみに引き戻されそうになっても
感謝の気持ちが私を救ってくれています。

Sさんや今苦しんでいる方に言えることは
今、苦しい思いをしている自分をしっかりと見つめてください。
苦しいのは当然です。
後悔があったり、恨みがあったりしてもいいんです。
前向きになれなくてもいいんです。

あなたの苦しみを理解できるのはあなただけなんですから・・・

傷ついた自分を受け入れて、許してあげませんか？
苦しいのも、悲しいのも、悔しいのも
当たり前なんです。
間違っってなんかいないのですから・・・

中絶という事実が消えてしまう事はありませんが
そこから、あなたにしか出来ない学びや成長があるんです。
勇気を出して一歩進んでみませんか？

それと、お寺に供養に行けない方や
行く気力や勇気の無い方には
インターネット申し込みで供養してくれるお寺があります。
こちらでリンクを貼って良いか分かりませんので
「春名寺」で検索してみてください。

(管理人追記)

春名寺さんの URL は <http://homepage3.nifty.com/harunaji/> です。
このコメント欄はシステム上、リンクを貼ってもクリックできませんので、
ichiy さんのお名前の部分を「春名寺」さんへのリンクにしました。

投稿者 [ichiy \(クリックすると春名寺さんのページ\)](#) : 2007 年 08 月 21 日
11:26

Y さん 経験者

S さん、そして自分が犯した罪と思って苦しんでいるみなさんへ

私も経験者ですが、当時は私も「殺してしまった」という思いにただただ涙があふれた時期がありました。けれど、選択したのは自分自身であり、そのときの彼ではないのです。「彼がいなければ産めない」という判断は、もうすでに自分の責任から逃げていると思います。ひとりでも「産む」という選択もあったわけですから。

私はそこで相手を憎むことをやめた気がします。すべて自分が受け止めて行こうと。もう済んでしまったんです。どんなに後悔したってその子の命は帰ってこないんです。だったら自分は「これからどうすればいい？」と私も必死に考え、この世に産んであげられなかったけれど「私には子供がいるんだ」という思いで生きて行こう、「この子を絶対忘れない」、忘れたらそれこそこの子に恨まれると思い心に決めた気がします。

この世には親から愛情をもらえず、淋しく命を落とす子がどれだけ多くいることでしょう。もしその子がこの世に生まれて来たら、幸せだったろうかと思えます。当時私も若干二十歳で、たとえ親に助けられ、育てられたとしても本当に愛情を注げたかどうか分かりません。次にいい人が出来たら、その子を疎ましく思ったかも知れません。ひとそれぞれ、子供を産むにふさわしい時期があるのではないかと思います。産むだけがすべて正しい選択ではないことを受

け入れても いいのではないのでしょうか。「産む」＝「幸せ」では決してないです。子供は親から愛情を一杯受けて育って行くことが幸せなんだと思います。だから産んであげられなかったことを悔やむのではなくその子を愛してあげられる自分になってください。

私はその 10 年後男の子を生みました。今 16 歳です。

何の子育ての苦労もなく、いいえむしろその子と歩んできたこの 16 年間はとても楽しくて、幸せでした。この子をお腹に宿したとき「あの子の生まれ変わりだ」と思いました。

だから自分ばかり責めても、その子は帰ってきませんよ。もう一度、あなたをお母さんとして選んで、産まれてきてもらえる人になってくださいね。

投稿者 Y：2007 年 08 月 21 日 13:53

MNさん

Kさんへ

これは全くの私見なので、一意見として聞いてくだされば幸いです。

水子の供養はお寺・・・ということは、仏教にかかわりがあるのかと思います。ですが、もともと「水子を供養するためにお寺に出向かなくてはいけない」という教えは仏教にはないはずです。

そもそも、お寺の存在も仏像も全ては後付けであり、お盆やなどの慣習も江戸時代に始まった、金銭がらみの慣習ですので、本来ならば行わなくても何の支障もありません。

水子供養には、お墓参りなどの慣習と同じように、「それを行うことによる安心感・自己懺悔」は得られると思います。そういう意味ではセラピーといえるかもしれません。

ただ、外国に住んでいらっしゃるKさんがわざわざ日本まで来て、とか、仏教徒ではない宗教の異なる方が自分の信仰を変えてまで行うならば、それはセラピーにはならない可能性が強いかと思います。

それよりも、自宅に仏壇がある方なら毎日手を合わせ、ない方でも自然の中や静かになれる環境で心の中で毎日手を合わせてあげるほうが、たった一度、ま

たは年に一回訪れて行う水子供養よりも、ずっとずっと意味のあることだと思うのです。

お経は僧侶やお寺独占のものではありません。自分でお経を唱えることが出来る方は、毎日、心静かに唱えることも供養への一つの道だと思いませんか。

水子供養は、赤ちゃんの霊を追い払うものではないですし、それをしないからといって罰せられる種類のものでもありません。これをしなくちゃいけない、ということはないと思います。

どうぞ、自分の心を見つめて自分にとっても赤ちゃんにとってもセラピーとなる道が見つかりますように。

投稿者 MN：2007年08月22日 01:53

nanakoさん 経験者

こんにちは

私も中絶経験者です。

毎晩泣き暮しました。

パートナーは泣く私を抱きしめるでもなく声をかけるでもなく・・・一人で泣いていました。

(悪気は無かったと思いますが心の痛みはわからなかったようです。関係はやはりそれから悪くなりました。)

エコーで見た赤ちゃんの姿・・・

頭から離れませんでした。

でも ある時、

赤ちゃんの魂は必ず天上で待っている。

無くなったのは肉体であって

魂は天上で待っている。

今回は赤ちゃんの肉体に不都合があったり

お母さんの肉体や精神や状況に不都合があって

その肉体では生まれて来れなかったけど

必ず待ってる。
と聞いたのです。
宗教的かもしれませんが（宗教ではなかったですけど）
本当に救われました。
その日から
赤ちゃんを作ろう！って
そのことに気持ちが向きました。
そして
その後、2度流産しましたが

38歳でしたし

今世だめなら
来世できっと親子になれる
と考えるようにしました。

結局・・・それから授かって、その時の子どもが
今は小6です。

Sさんも
こんな風に考える事によって
少しでも気持ちが和らげば。。
とあってメールさせて頂きました。

あづま先生へ

いつも楽しみに拝見しています。
心が癒されるし勉強にもなるし
ファンです。

ただ・・・
今回の中絶の話題の
編集後記に赤ちゃんのことを書かれるのは・・・
もちろん平気な方が多いのかとも思いますが？
私は悲しい気持ちになりました。
私自身は日頃は
他のメルマガで赤ちゃんの話題を読んでも、

お友達の赤ちゃんを見ても、
ただただほほえましいと思っ
ていますが
この話題で
まだ苦しみの中にいる方の
気持ちを
思うと
胸が痛くなり、ほほえまし
い気持ちで読むことが出来
ませんでした
せめてこの週だけでも
ご自身の赤ちゃんの様子
を
書かなくても。。と思い
ました。
Sさんが辛いと言っていた
NO2
にも また赤ちゃんの様
子が。。

幸せに産んでもらってす
くすく育つ赤ちゃんの様
子は
やはり この号で書かれ
るのは
(翌号からはかまわな
いと思いますが)
Sさんは辛いのではない
でしょうか。

少なくとも私は辛か
ったです。

生意気言ってすみませ
ん
先生のファンである事
には
変わりないので
これからもメルマガ楽
しみにしています！

投稿者 nanako : 2007 年 08 月 22 日 10:29

トキさん

2つ上のあかりさんと
似たコメントになります。
私は中絶の経験はあり
ませんが、

>現在、一日誰とも会話する事なく、メールをすることもなく、
>出かける事も無く、死ぬ方法ばかり考えています。
>人と接すると決まって非常に傷付きます。

>姿勢がよく、早歩きが癖の私はもうどこにもいません。
>「あどけない顔だね」とどこでも言われていた私も、笑ってばか
>りだった私も、テンポの良い会話が好きだった私も、強気だった
>私も、恋愛に積極的だった私も、
>・・・もう、探してもどこにもいません。
>気付くと、背中を丸め足元を見つめとぼとぼ歩き、コンビニの店
>員との対応でさえも恐怖です。

>童話「マッチ売りの少女」が、雪が降り積もっている寒い外から、
>暖炉と明るい灯りと温かな笑顔のあふれる親子のいる家庭の窓を
>じっと見つめているシーンがありましたが、その少女の気持ちが
>生きて来て今初めて分かりました。
>パートナーや子供や温かい生活とは一切無縁になってしまった私
>は、ちょうど昨夜、そのようにオレンジ色に輝く温かそうな家庭
>の窓を見上げて立ち尽くしてしまいました。

この全く同じ症状を6年ほど前に私も持ち、毎日自殺を考え、それも親や親戚、
周りの人に迷惑がかかると思って踏み切れず、Sさんと同じく、マッチ売りの
少女の幻影を見ましたので、一言言わせてください。

Sさん、つらいですね。

でも、このつらさ、中絶だけが原因ではないかもしれませんよ。だって、私は
失恋だけで上記のような症状になりましたから。
今思えば、セラピストや精神科での治療が必要だったのかもしれませんが、恥
ずかしさやプライドがゆるさず、そんな苦しい状況を2年以上つづけました。

で、どうやって脱却したかというと、体の動くままに行動するのです。
たとえば、誰かを見て羨ましいと思ったり、憎しみが沸く、それは、自分が本
当はそうなりたいからだと思います。

じゃあ、そうなれるように、夢を思い描いて、がむしゃらにアタックすればい
いじゃないですか！？
自分で行動しなければ、何も始まりませんよ？

「果報は寝て待て」といいますが、アレは大嘘です。
「チャンス（幸福）は自分でつかめ」が本当です。

失礼な言い方かもしれませんが、あなたの人生は、すべて、あなた自身が選択し、決断したことなのです。

彼のせいでも誰のせいでもない。

あなたの責任なのです。

だから、あなたが決断してとった行動には、自信と責任を持ってください。

彼や過去の自分を責めていても何も始まりませんし、他人を責めるのは、筋違いだと思います。

赤ちゃんのように、他人を恨み、憎むのは、責任転嫁、他力本願ともいえませんか？

その彼を選んだのもあなただし、墮胎を決めたのもあなたでしょう？

これを言われると、めちゃくちゃ腹が立ちますよね??

私もそうでした。

でも、それが事実だと、ちょっとは認められるようになったとき、過去の苦しみが、全部、あなたの底力、馬力、生きる知恵、強さへと、めきめきと生まれ変わってくるんですよ!!!

あなたの経験は、決して無駄ではない。

試練のときは、必要だから訪れるのです。

そこから、吸収し、学び、生きる土台にしてください。

あなたの助けやアドバイスが必要な人が、この世にはたくさんいます。

とにかく、なりたいあなたをイメージしてください。

笑顔になれる方向に、素直に進んでください。

そうすると、不思議と、それが実現します。

私は、それを実行して、今、信じられないくらいの数々のものを手にいれ、とても幸せな生活を送っています。

今は、もう、マッチ売りの少女の幻影を見たり、自殺したいという願望もありません。

強い憎しみの気持ちも消えました。

それは、自分に素直になって、やりたいことをやっているからです。

自由＝幸せ だと思います。

Sさんが、ご自身を解放なさって、呪縛から自由になり、やりたいことを存分に楽しむことができるようになることを、心から願います。

そのエネルギーを、今後の自分の目標達成のために使いましょうよ。ね？

投稿者 トキ：2007年08月22日 20:29

追伸：

Sさん、望めば叶いますよ。

「求めるもの救われる」という言葉をいつも頭において、将来のなりたい自分をいつも思い浮かべてください。

必然的にそれが叶いますから。

まるで、奇跡のように。

でも、自分で望んで、それに近づけるように行動したんだから、それは奇跡ではなく、なるべくしてなるのです。

だから、ポジティブにいきましょう。

人間には、魔法の引力のように、頭にあるイメージをひきつける能力があるんです。

それは、ネガティブであってもひきつけてしまうそうですから、明るい方向へ突き進むしかありません。

残された人生、笑った者が勝ちです。

投稿者 トキ：2007年08月22日 20:38

通りすがりのものさん

Sさんは、いまのままで十分だと思います。

Sさんがこのようなメールを送ったことも、人とのコミュニケーションを遮断することも、幸せになることを望まないことも、それでいいと思う。

傷にふれないように、ふれないように、今はそれしかできないんだと思う。

そうしながらも、幸せになることだけは諦めないなんて、やろうと思ってできることじゃない。

諦めちゃうよ、普通。

死にたくなって当たり前。

逃げて何が悪い？

人を憎んで、自分を憎んで何が悪い？

立ち直ろうとなんてしなくていい。

立ち直るってのは、立ち直りたくなったときに、気が付いたら立ち直っているものだよ。

私にもSさんやみなさんと同じ時期があっただけにそう思う。

人を憎んで、自分を憎んで死にたくって、幸せになることなんて諦めて、、、そんな毎日がなにより自分を癒してくれた。

みんな往々にしてそうなんじゃないかな？

Sさんは今のままでいいと思う。

十分だよ。

投稿者 通りすがりの者：2007年08月24日 00:30

最後に

温かいメッセージありがとうございました。私が語るより実際の経験者の方々の言葉がいかにか心に染みるか・・・

そして、悩んでいるのは一人ではないということのを少しでも感じてもらえれ

ば嬉しく思います。