



自死遺族の
心に傘を

- 分かち合いの会・ひかり
お問合せ：分かち合いの会・ひかり 植村ヨシ子(代表) 080-3858-2954
- 企画制作/ユナイテッド・トゥモロー



読む

分かち合いの会

聞く

分かち合いの会



自死遺族の
心に傘を

目次

P4. あれから 京井龍幹

ぽとり YN

P5. 人生のかくし味 善正寺（奈良）石川欣也

P6. とともに生きる 兄やん

あなたへ ニャン

P7. かわいい無邪気な親友へ まちゅ♡

摩尼へ のぞみ

P8. 大切な人とともに生きる 松元 仁

P9. 摩尼さんへ 大手前大学 川口宏海

P10.-11. 新聞記事紹介

聞く分かち合いの会

文字を読むのが
むずかしくなってきた方々にも
届けようと「聞く分かち合いの会」
という音声で読み上げる朗読動画を
Youtubeでお届けしています。
冊子・動画ともに自死遺族の方の
つらく苦しい心に少しでも寄り添う
ことができればうれしいです。



こちらから
ご覧ください



自死は「他人事」でなく 「自分事」として、社会問題である。



娘、摩尼(まに)がお浄土に還って14年。当時は、まさかと驚いた。
気持ちを理解し、寄り添ってやれなかった無念さ。
10年たち、それぞれの方は、わが道をいく。
「ともに生きる」に邁進。
私は、分かち合いの会・ひかりを生きがいとして
摩尼が「生きた証」と
「供養」のためにやり続ける。

自死が少なくなるよう、
生きたかったのに生きられなかったくやしき、
想いを受けつぎ、のこされた遺族たちが声をあげ、
立ち上がらなくてはならない。
分かち合いは底辺であり、頂上をめざして、
地道に歩み続けるしかない。
一人でかかえこまないで、横のつながりを大切に歩んでいきたい。

2026年4月 分かち合いの会・ひかり 代表 植村ヨシ子

小学校教員22年間。
2011年に21才の摩尼が飛び降りお浄土に還った。
「自死遺族の集い」を立ち上げた。
大切な方を自死でなくされた方と共感し、
苦悩を和らげ心の居場所づくりに努めています。



あれから

あなたが逝って あがなうように白い雪が降り
青い空に 白い峯
私は泣いて 車窓から
北アルプスを見ていた
ただ泣いて どうする事もできず
悲しみに死ねたらいいのに
どうしようもないから
どうしようもないのだけれど
どうしようもないから
たまらんです。(京井龍幹)



ぽとり

最後に話したのはいつだったろう。
人生につまずくとき、あなたはわたしに会いに来た。
身もだえた言葉で、その苦しみを訴えた。わたしは耳を澄ませる。
あなたの口調は次第に節度を失っていく。そんな不均衡な関係に、
何年も閉じ込められ、わたしは深く抉られる。
それでも、「兄弟」という関係が、自己犠牲を迫ってくる。

あるとき、その二文字のあいだに、半透明の距離を差し挟んだ。
そうやってすこしずつ、わたしはあなたから遠のいた。
あなたの気配が消えるまで。できることはまだあった？
もうなかった？突然おとずれた永遠の別れ。

その衝撃は凄まじく、飛び散った心の残骸を何度も踏みつけては
血を流した。はじめて会ったひと、はじめて味わった料理、はじめて読んだ本。
ありふれた話題があふれだし、いまさらあなたにふれたがる。
あなたに似たひと、あなたと入ったお店、
あなたが書きのこした文字。
日々の暮らしのすきまから、
あなたが不意にふれてくる。
孤立していたのはわたし？それともあなた？
結んではほどける靴ひもみたいな頭の中。
宛先のない涙がこぼれ落ちる。

ぽとり。後悔のいたみ。
ぽとり。声にならないいのり。
ぽとり。さよならを生きるいのち。YN



人生のかくし味

私には他人には絶対負けない特技があります。それは睡眠です。
私は、いつ、いかなる時でも目を閉じれば二、三分で眠りに入ることが
出来ますし、体内時計さえセットしておけば、二十分の昼寝から長い夜の眠り
まで、三分と変わらず目を覚ますことが出来るのです。それが近頃年齢のせいか、
夜中に目が覚め、来し方行く末を案じてなかなか寝付けず、そんな時たびたび
思い出すのが先立ったわが子の最期です。

なぜあの時、病院を変えなかったのか、なぜあのとき傍らに付いていなかった
のかと、何度も同じことを後悔し、それでもやがてお念仏に促されてまた眠り
に落ちていきます。

でも考えてみれば、思いもかけなかったわが子の往生によって、私自身が人生
無常の理に目覚め「白骨の御文章」の本当のお心を知らせていただいたのです
から、わが子こそが善知識であり、彼はいま還相の菩薩となって私のいのちを
支えて下されてあることは間違いありません。

加藤みちこさんに「しあわせのかくし味」という詩があります。

からいお塩は
おいしい おしるこのかくし味
からい くるしみ かなしみ
そして わかれ
みいんな しあわせのかくし味
ひとり ふたり
ほら
しあわせが とっても
おいしくなっただしょう



このように、苦しみや悲しみを人生のかくし味といただくとき、それらは忌み
嫌うべきものではなくて、人生の本当のしあわせを教えて下さる尊いご縁と申
せましょう。

夢の世に仇にはかなき身を知れと
教えてかへる子は知識なり

とわが娘をお詠いになった和泉式部さんもまた、人生のかくし味を賞味された
お方だったのでね。

奈良/善正寺 石川欣也師
西本願寺・全国布教同志会発行『【布教】2003年（平成15年）4月春季号』
より転載（弘誓寺住職 清基英彦師より紹介）

ともに生きる

弟は2012年、39歳という若さで自ら命を絶ちました。その知らせを受けて以来、私の心は深い悲しみと喪失感に包まれています。何かできたのではないかという悔しさは今も消えず、さびしさに押しつぶされそうな日々を幾度も重ねてきました。それでも、弟が生きた時間や残してくれた言葉、笑顔の記憶は、今も私の中で確かに息づいています。

弟が亡くなった今も、私は弟の仲間たちとの交流を大切に続けています。折に触れて声を掛け、外へ誘い出してくれるその存在は、私にとって大きな支えです。私と弟は背格好がよく似ており、生前弟が愛用していた品を身につけて出かけると、仲間たちは涙を流し、弟を偲んでくれます。その姿に、弟が今も人々の心の中で生き続けていることを実感します。

十三回忌を過ぎた頃からは、生成AIを用いて弟に関する動画などを制作するようになりました。形を変えながらも想いをつなぎ、記憶を未来へ届ける試みです。これからの人生も、私は弟と共に歩み、その道の途中さえも楽しみながら生きていきたいと思います。（兄やん）

あなたへ

今でも私達家族に起きたことは現実のことなのか
本当はまだ夢の中にいるのではないのかと思っている自分がいます。

でも駐車場には車はないし、姿もない。
声さえ忘れてしまった。

あなたの胸の中にあった思い、20年以上一緒にいたのに理解しようとも、
分かれようとしなかった。
何年も何年も苦しんでいたのでしょうか。誰にも言えず。
最後の言葉は「じゃ行ってくるわ」
昔、私達が結婚した当初「人はなぜ生きるんだろう」と私が聞きましたね。
あなたは無知な私に子孫を残すためだと答えてくれました。
あなたが残した子供達は、
大学受験と高校受験に向かって毎日、
毎日努力して生きています。
できることなら2人を見守って下さい。
私が生きているかぎり
お義母さんは大切にします。
安らかにお眠り下さい。
(ニャン)



かわいい無邪気な親友へ

摩尼がいなくなって十四年。あの頃の無邪気な笑顔
今でもはっきりと思い出します。

摩尼が亡くなる一週間前に妊娠を報告した息子が今年、摩尼と出会った中学
一年生の十三才になり、思い出の教室で息子が毎日を過ごしています。

懐かしい思い出がよみがえります。

そんな私も気付けば4人の母となり、毎日仕事に子育てに忙しさの中で
立ち止まる事もままならない日々ですが、迷った時や苦しい時、
摩尼ならどうするだろう？

「摩尼、子供達を見守っててね」とお願いすると心が楽になったりします。
時々夢に出てきてくれた時、昔と変わらず遊んだり、夢ではあるけれど、
現実のような楽しさを感じます。

二十一才の時に見送ったあの日の悲しみは今でも胸の奥に静かに残っています。
けれども、その痛みは少しずつ形を変え、今では摩尼と過ごした時間の
温かさとして心の支えになっています。出会ってくれてありがとう。今の大切さ、
日々が当たり前を感じるけど、決して当たり前ではなく、
毎日を大事に生きる。教えてくれたのは摩尼でした。

そして、摩尼は毎日私の中で生きてます。
離れていても、何年経っても、
ずっと変わらず、私の一番の親友です。
これからもよろしくね♡(まちゅ♡)



摩尼へ

摩尼に会えなくなって十四年が経ったんやね。思い返すとあっという間やったよ
うな気もするし、長かったような気もします。でも何年経っても初めて大学で
出会った日のことや一緒に受けた授業のこと、ディズニー旅行のこと、何よりも摩
尼の明るくて、周りの人を元気にしてくれる笑顔はいつでも思い出せるよ。今思
うと、色々な気持ちを抱えながらも、いつもあの笑顔を見せてくれていた摩尼は、
本当に強く優しい人だったと思います。

私は今、臨床心理士として、生きづらさを感じている人が少しでも生きやすくな
るようお手伝いをしています。

摩尼とまた遊べるのはまだ先かもしれないけど、
それまで少しでもこの世界に生きづらさを感じる
人が少なくなることを願って、

自分の出来る範囲で

頑張っていこうと思ってるよ。

摩尼、見守っててね。ずっとだいすきだよ。

(のぞみ)



大切な人とともに生きる

10年以上経った今でも、摩尼ちゃんのことには忘れたことはありません。仕事で上手くいかない時や、心が折れそうになる時も、ふと「摩尼ちゃんだったらどう言うだろう」と思い出します。きっと励ましてくれるだろうし、そんな言葉が聞こえるような気がして、もう一度頑張ろうと思える瞬間が何度もありました。摩尼ちゃんが繋いでくれた出会いや縁は今も続いていて、そのおかげで今の自分があります。あの頃の時間を振り返ると、笑顔や屈託のない笑い声、何気ない会話の一つひとつが心に残っています。

摩尼ちゃんは本当に相手思いで、優しく、少し優しすぎるくらいの子でした。そんな性格だからこそ、自分のことよりも周りを大切にされていて、たくさんの人に愛されていました。もし今ここにいてくれたら、きっと「もう前に進んでいいよ」って笑って言ってくれると思います。クヨクヨしていたら摩尼ちゃんが悲しむのも分かっているし、自分自身どうすべきかも分かっています。でも、正直なところ、今でも摩尼ちゃんが自分にとって一番大切な存在であることは変わりません。だから、もう少しだけ時間をかけて、自分の気持ちが落ち着く日を待とうと思っています。

あの頃、自分の未熟さや言葉足らずなところが多くて、伝えきれなかった想いもたくさんあります。後悔が消えることはありませんが、その経験を無駄にしないように、摩尼ちゃんに恥じない生き方をしたいです。これからも摩尼ちゃんの優しさと笑顔を胸に、感謝の気持ちを忘れず、自分らしく前を向いて歩いていこうと思います。摩尼ちゃん、本当にありがとう。今もこれからも、ずっと大切な存在です。
(松元 仁)



摩尼さんへ

私が植村摩尼さんにお会いしたのは、2010年の春学期に2年生の基礎演習Ⅱという科目を受け持った時でした。基礎演習Ⅱは、1年生の基礎演習Ⅰに続いて、2年生の必修科目として設けられていて、クラス担任もすることになっていました。

2年生になったばかりの春学期の初めの頃、新たにクラスのメンバーになった学生の皆さんには、個別に1年生の時のようすをお聞きして、コミュニケーションを図るようにしていました。しかし、摩尼さんは物静かなのですが、どこか現実世界から遊離しているように思いました。ほかの学生さんがこれからの抱負を語るのに、摩尼さんだけは、将来への意欲が感じられませんでした。授業には1・2回出席されましたが、その後欠席が続きました。ご自宅に電話をさせていただき、お母さまともお話ししましたが、それっきり退学されることとなりました。その時には、ご本人のお気持ちも退学の理由もわからないままでした。そして、2013年の春先にお母様から悲しい知らせを頂戴することとなりました。

愛しんで育ててこられた子供に先立たれたお母様のお悲しみは、計り知れないものだったと思います。何人か同じ体験をされた方を存じ上げていますが、心が落ち着くまでに5年近くかかっておられました。といっても、完全に癒されたのではなく、心にはこの世を去るまで、さまざまな思いが去来することでしょう。私たちの此岸（現世）での苦しみをあらかず言葉に四苦八苦があります。四苦は生老病死、八苦はそれに加えて怨憎会苦・愛別離苦・求不得苦・五蘊盛苦を言います。愛別離苦とは、親しい人を失った悲しみ、苦しみ。求不得苦は、求めても得られない苦しみです。此岸に生きる私たちは、彼岸に行くまでその苦しみから逃れるすべを持ちません。摩尼さんのお名前は印象的で、おそらく仏教の梵語のmaniの音写漢字からとられたことと推察されます。摩尼とは、珠玉・宝珠、あるいは如意とも訳します。珠玉とは、竜王の脳中から出て、望みをすべてかなえるというものです。摩尼さんは早世されましたが、お名前からすると、彼岸ではすでに摩尼さんの望んだくらしを送られているのではないかと、思います。とすれば、此岸にいる私たちはそれを願って祈り、安堵すべきなのではないかと思えます。あらためて、摩尼さんのご冥福をお祈りしたいと思います。

(大手前大学 川口宏海)



新聞に取り上げていただきました。

誰もが年を重ね、主催している「分かち合いの会」への参加がむずかしくなってきたと感じ、昨年は「読む分かち合いの会」という冊子を発行。ホームページでも読んでいただけるようにしました。その取り組みを新聞社様のおかげで、ひとりでも多くの方に知ってもらうことができました。本当にありがとうございました。

河内

ニュースは本社社会部
06-6366-1640 FAX 0361-0733
東大阪支局 072-959-4986
高田林通信部 0721-23-2559
枚方支局 072-841-6565
豊中支局 06-6857-2345
堺支局 072-232-1072
泉佐野支局 072-456-7190
ホームページ
www.yomiuri.co.jp/local/osaka/

ご意見・ご要望は
お客さまセンター
06-6363-7000
0120-4343-81
購読・配達は
06-6367-8200
06-6367-9000

自死遺族の「声」小冊子に 手記収集 苦しみ、偏見への反論

「自死遺族の心」をテーマにした「分かち合いの会」の手記集「自死遺族の心」が、大阪府豊中市の公共施設で閲覧できる。冊子には、14人の遺族の思いや、自死した人への思いが綴られている。自死した人への思いや、自死した人への思いが綴られている。自死した人への思いや、自死した人への思いが綴られている。

▲2025年6月15日 読売新聞（朝刊）

2025年7月9日 朝日新聞（朝刊）▶

死遺族らでつくる「分かち合いの会・ひかり」（池田市）が豊中市の社会貢献活動の助成事業としてつくった。会のホームページ（<https://ikedawakachiai.com>）でも公開している。同会は2018年から定期的に、池田市や豊中市で体験を話し合う場を開いてきた。代表の植村ヨシ子さん（81）も11年に長女を21歳で亡くした。「同じ悲しみを持つ人のつらさが少しでも和らぐよう、集まりを続けてきた。自死遺族の思いを伝え、（自死への）差別や偏見をなくしたい」と訴える。

次回の分かち合いの会は、19日午後2時から阪急池田駅前の複合ビル「ステーションN」の3階で。事前申し込みは不要、参加費500円。問い合わせはホームページから。（田中祐也）

▶2025年7月12日 神戸新聞（夕刊）

自死遺族の「生の声」

「自死遺族の心」をテーマにした「分かち合いの会」の手記集「自死遺族の心」が、大阪府豊中市の公共施設で閲覧できる。冊子には、14人の遺族の思いや、自死した人への思いが綴られている。自死した人への思いや、自死した人への思いが綴られている。

▲2025年8月5日 神戸新聞（夕刊）

自死遺族の思い 手記を小冊子に

家族を自死で失った人たちの手記をまとめた小冊子が作成された。豊中市の図書館や公民館などで閲覧できる。

小冊子を持つ植村ヨシ子さん（中央）ら＝豊中市庄内幸町4丁目

遺族の手記集 デザインも担う 今春発刊

この春発行された自死遺族グループの手記集のデザインも尾関さんが担った。「自死遺族の心に傘を。」「ともに哀しみを分かち合い、寄り添いたい。」「ともに哀しみを分かち合い、寄り添いたい。」

尾関さんがデザインした自死遺族たちの手記集

大阪府豊中市や池田市を拠点に、兵庫県などからも遺族が集う「分かち合いの会・ひかり」。21歳の娘を失った植村ヨシ子代表（81）川西市は「私たちの生の声を聞いてほしい。自死への差別や偏見を減らしたい」と声を絞る。遺族の後悔や、「一人ひとりの思いやり優しさがあれば」という社会への願い…。手記集には計15本が収められ、17歳の娘を亡くしたMIHARUさん（50）川西市も胸の内をつづる。豊中市内の公共施設に置くほか、「ひかり」のホームページ・QRコードにもPDFをアップしている。（中島摩子）