

# 自分でつくる 365日のノート

作者：

共著者：枝野海香

少しずつ、前へ進みたい君へ。

—2013年—



## 3月 行かないで！～生きるという選択～

例えば…何千ピースものジグソーパズル。

そんを話からはじまるこの一ヶ月。

# 生きる

という選択…

あなたの居場所は、きっと、ある。

自分でつくる365日のノート  
～少しずつ、前へ進みたい君へ。～

—2013年—

《3月 行かないで！ ～生きるという選択～》

この本の、作者の欄は、空欄です。

あなたの名前が、作者の名前です。

この本の、本当の作者は、あなたです。

毎日1ページずつ、  
フリースペースがあります。

その欄は自由に使って下さい。

あなた自身のことをたくさん綴って、  
一年という期間、  
そして自分の人生というものを、

このノートに書きとどめ、作り上げられるように・・・

毎日はきつい・・・って方は、  
どこかの日でまとめたり、とびとびになっても構いません。

桜野海香はその側において、そっとあなたを影ながら応援させて下さい。

作者であるあなたが、今よりもっと、幸せを感じられますように・・・

あらためまして、こんにちは。桜野海香です。

今月は「行かないで！」 「生きるという選択」。

寒さも少しずつ緩み、春の訪れを感じられる3月。

その一方で3月は自殺が多く、  
「自殺対策強化月間」とされ、  
さまざまな団体で自殺予防への取り組みが実施される月でもあります。

年度末で自分の役目が一通り終わってしまった、  
という気持ちや、  
受験での失敗などがその要因にあるそうですが、

そのような知らせを聞くと心が痛みます。

この一ヶ月間の内容を読み終えたとき、  
「やっぱり、生きてたいな」と、  
少しでも光を感じられるように・・・

またどんな人が読んでも何かを感じられて、  
いざというときに、救いの手が差しのべられるように・・・

自分の身近には自殺願望をもつ人は全くいない、  
という場合でも、  
理解ある人が一人でも増えて、

生きやすい空気がもっと生まれるように・・・

そんな思いを込めて、書き進めることにしました。

少し長くなりますが、この場を借りて、私の正直な気持ちを、書かせて下さい。

この月について書き進めること・・・  
そしてこうして電子書籍として公開すること・・・  
すごく、悩みました。

書き始めてみて、  
自分で書くと決めたことながら、  
人の生死という、本当に重たいテーマを扱っているんだと思わされました。

たくさんの人に読んでいただきたい、  
という気持ちが故に、  
どこまで掘り下げるのか、  
どこまで専門的な話を盛り込めばいいのか・・・という迷い。

また、こんな表現の仕方で良かったのか、  
ここは書き直すべきなのか、そうすればこちら修正した方が・・・と思うと、  
完成させることができない。

けれどもこうして公開させていただいたのは、  
たった一言でも心に響けば、  
何かが伝わることで、  
たった一人でも、救うことができたら・・・

そんな自分の気持ちを、  
やはり届けたいと思ったからです。

悩む人、支える人、救う人・・・  
あらゆる立場の人の目線を盛り込んでいます。

また書き進めるにあたって、  
『自殺、なぜ？どうして！』  
エリック・マーカス 著  
水澤都加佐 訳  
大月書店 2012年

という書籍を参考とさせていただきました。

著者はアメリカのジャーナリストですが、

この本には今回の私の作品では扱えなかった、

「身近な人の自殺の後に・・・」という、

この著者自身の経験ももとにした濃い内容も取り入れられた本です。

もし癒えない傷を持った方がいれば、この本が、手助けとなるかもしれません。

またこの書籍の最後にある日本の相談窓口の一覧を、

私の今月の最後の部分で引用させていただきました。

この作品でひとかけらでも光をお届けできるきっかけとなれば良いと思います。

前置きが長くなってしまいましたが・・・  
「ジグソーパズルのワンピース」ではじまる、ちょっぴり不思議な1ヶ月間。

作者であるあなたなりの答えや希望の光が、少しでも見つかりますように・・・！

桜野海香

※今月も毎日の花言葉は  
『決定版365日の誕生花～花言葉と花占い～』  
(編者 発行所 株式会社主婦と生活社  
開運アドバイス指導 山下容子  
構成・文 吉原美奈子)  
より引用いたしました。

自分でつくる365日のノート～少しずつ、前へ進みたい君へ。～2013年～

《1月 幸せに気付いて少しだけ前へ》

<http://p.booklog.jp/book/51745/read>

《2月 自分を見つける旅》

<http://p.booklog.jp/book/54307/read>

桜野海香のブログ (こちらもよろしければ、ご覧下さい☆)

<http://ameblo.jp/sakuranomika/>

※3月の内容は、一度書籍にして無料公開したものを、  
形式を変えてお届けしています。

旧バージョン <http://p.booklog.jp/book/56257>

文章の表現方法は  
少し手を加えたところもあります。

3月1日(金)

例えば…

何千ピースものジグソーパズル。

そのうちの1ピースが、こんなことを考えて。

「オレは、こんな形のまま、  
ここにいていいのだろうか？」

「オレはオレのままで、  
果たしていいのだろうか…？」

その考えが故に、**脱走を決意。**

大きなパズルの1ピースだけ、  
いなくなっちゃった！！！！

そんなパズルを見たら…

きっと誰もが、

「なんで1ピースだけないんだろう」って、  
残念に思うよね…。

どんなに素晴らしい作品でも、

なくなった1ピースを見て悲しくなるよね…

なくなった1ピースが、

増えれば増えるほど、

残念な気持ちは、大きくなってしまふよね…

もし、あなたが今、  
「自分はこのままの自分でいいのだろうか？」  
そう思い、絶望しているとしても……

**大丈夫。**

あなたはあなたの形のままでも、  
世界には居場所がちゃんとある。

あなたを受け止める場所は、  
必ずある。

あなたはあなたのままで、  
この世界にいていいのだから……。

3月1日(金)

*free space*

誕生花 房咲き水仙  
花ことば 自尊心

3月2日(土)

このままこんな世界にいても、  
もう何も見出せないよ・・・

君がそう言って、  
思わず僕は  
「そんなことはないよ」と言った。

けれどもその後で、  
はたして僕はその言葉で  
君の心に寄り添うことができたのかな？  
と感じてしまった。

こんなにも科学が発達して、  
経済活動もすすんで、  
物も溢れている時代。

たくさんの方が分かってきたのに、

「人の心に寄り添う」  
ということがどういうことなのか？

知っている人は驚くほど少ない。

だからね、  
君がもし孤独を感じていて、  
そんな自分を責めているのだとしたら・・・

きみは、きっと悪くなんかないんだよ。

ただ  
君の孤独を分かちあえる人が  
こんなにも少ないことが、

僕は残念で悲しくて...

だからね、  
君は決して悪くなんかないんだよ。

たとえ遠くとも、  
君を受け止める人は、必ずいる。

希望の光を、  
ほんの少しでも、その心に。

3月2日(土)

*free space*

誕生花 房咲き水仙  
花ことば 自尊心

3月3日(日)

「ねえ、またひなまつり、  
来年もお祝いしてね。」

「……………」

そんな言葉に、救われる。

救いの手は、  
きっとどこかでさし伸ばされる……

3月3日(日)

*free space*

誕生花 しらつめ草  
花ことば 柔和

3月4日(月)

暗闇を抜けた後は、明るい場所に出た。

綺麗な川の向こうにはたくさんの花が咲いてきらきら輝き、  
とても優しい場所に思えた。

「僕も、そっちに、  
行きたいなあ・・・」

すると、誰かの面影を持ったような**女の人**に……………

行く手をさえぎられてしまった。

「こっちに来るにはね・・・

**お土産**が必要なのよ」

「・・・おみやげ？」

「そう、お土産。」

「・・・だったら、**莫大な財産**はどうだ？  
これでも一代でかなりのものを築き上げたんだ」

「それは・・・ダメ。」

「ならば、強固な経営組織は」

「それならば一流の人脈は」

「・・・それも、ダメ」

「だったら、  
何が必要なんだ！」

3月5日へ続く・・・

3月4日(月)

*free space*

誕生花 木いちご  
花ことば あなたを尊重します

3月5日(火)

3月4日の続き。

「こっちに来るにはね、  
生きていて楽しかったっていう**思い出**と、  
たくさんの人に支えられてたっていう  
**感謝**の気持ちが、

お土産として必要。」

「……………」

「お土産、もって来れる？」

「残念ながら、今の自分には、

裏切られたという**憎しみ**と、**絶望**と、  
途方もない**孤独**の気持ちしか・・・

残されてない」

「じゃあ、まだまだね。  
生きぬいて！」

・・・気がつくと現実世界に戻されて、

目の前では**朝日の光**をうけて  
ビルの**無数の窓**が  
**キラキラ輝**いていた。

そして下に目をやると、  
今まさに自分の身を打ちつけようとした、  
冷たくてかたいアスファルト。

「お土産、かあ……」

手首に刻んだ**無数の傷跡**を目に焼き付け、  
今日もまた、  
新しい一日が、始まってく。

3月5日(火)

*free space*

誕生花 やぐるまぎく  
花ことば 幸福

3月6日(水)

感情には、波があるという。  
それは、誰にでも…

感情の波に自ら巻き込まれた瞬間、勇気を出して、  
引き金を引いてしまう…

そんなことを繰り返さぬように…！！

引き金を引く勇気でなくて、  
助けを求める勇気もあることに  
どうか気付いて欲しい…

感情の波は、必ず引いていく。

そのときに、「生きていてよかった」  
少しでも、そう、思えますように…

3月6日(水)

*free space*

誕生花 デージー  
花ことば 意垢な愛

3月7日(木)

希望の光が見えなくなった...

これは、もう、  
助けを求めるしかない。

視野が狭くなってしまって、  
「これは、もう、命を絶つしか方法がない...」  
そう思ってしまうのが、一番悲しいこと。

大丈夫。  
「どう生きていくか...?」  
きっと方法は、たくさんあるはずだから...

3月7日(木)

*free space*

誕生花 ゆきやなぎ  
花ことば よい心がけ

3月8日(金)

# 孤独。

誰も分かってくれはしない、  
という気持ち。

その思いが強くなると、  
ますます世界を閉ざしていく。  
そしてひとりぼっちになっていく。

光が見えなくなり、  
絶望の道を歩くことにもなってしまう…

だからね、  
助けを求めて来た人に、

「それは考え方をかえたらいい」とか、  
「そう思うなら、どうしたいの？」とか、  
「解決するには、これをしなさい」とか

言ってしまうとね…

「ああ、せっかく勇気を出して相談したのに、  
この気持ちは分かってもらえないんだ…」

そうしてますます孤独になってしまうことも、  
あるんだよ…

問題ってヤツは、  
たいてい、  
たくさんのが、  
複雑にこんがらがってる。

そのことをまずは受け止めて…

たくさん抱えているものを、  
少しずつ、  
側で耳を傾ける…

それだけでも救われることがあるから。

3月8日(金)

*free space*

誕生花 くり(花)  
花ことば 正当な判断

3月9日(土)

## メッセージ

たくさんのメッセージを、私たちは、  
ちゃんと伝え合い、受け止め合えているのかなあ？

ついつい強い者が力で威圧して、  
メッセージに耳を傾けないままになってる…  
そんなことって、ないかなあ？

生きていてもこのメッセージは届かない。  
ならば死ぬことで  
強烈なメッセージを伝えよう…  
それは悲し過ぎるよ…

生きているからこそ、伝え合い、受け止め合おう。  
その胸にしまいこんだ、たくさんのメッセージを。

3月9日(土)

*free space*

誕生花 アイランドホビー  
花ことば 魅め

3月10日(日)

足を骨折！！したら、  
やっぱりお医者さんのところに行くし、

荷物を送ってもらいたいときは、  
郵便局や運送会社のお世話になる。

目の前に薄いカーテンがあって、  
その向こうにテレビがあって、  
そこにうつしだされている現実を私はみている・・・  
そんな感じなんだ・・・

そんなときは、  
やっぱりあなたの心を理解できる人のもとへ行こう。

救われる場所は・・・  
癒される場所は、きっとあるから・・・

3月10日(日)

*free space*

誕生花 アザレア  
花ことば 愛の喜び

3月11日(月)

3月11日。

．．．默禱。

3月11日(月)

*free space*

誕生花 エンダイブ  
花ことば 質素

3月12日(火)

複雑にからまってほどけない

**毛糸**のかたまり。

「よし、この1本を引っぱれば、  
ほどけるに違いない！！」

と思ったけれど・・・

思わぬところでまた引っかかり、  
余計にほどけなくなってしまった・・・

幸せの為には、

精神面の他にも、

経済面・健康面・

社会的つながりの充実が必要だという。

そしてときに、

それぞれが複雑にからみあう。

心の問題から始まったことが、  
経済面のことに繋がったり…

心理学で解決しようとしたけれども、  
医学の力が必要になってきたり…

「全ての人が、  
この1本を引っぱれば、  
絶対幸せになれます！！」

—…そんなものはないけれど…

いろんな角度から、  
問題を少しずつひもといて、  
一つずつ、  
クリアしていけたらいいね。

3月12日(火)

*free space*

誕生花 しだれやなぎ  
花ことば 哀しみ

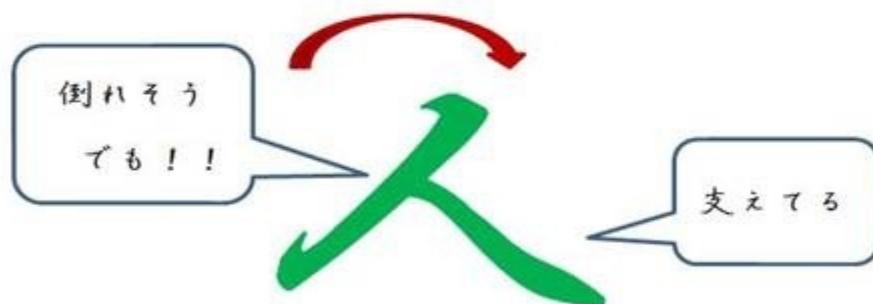
3月13日(水)

どんな**問題**を抱えていたとしても  
最終的に悲しい判断を下すのは  
その問題そのものではなくて、

**人の心**なんだよね…

けれども「**人**」が成り立つのに「**支え**」が必要なら、  
君を支える誰かはきっとたくさんいて、  
充分「**人**」として生きていられる…

まだまだ大丈夫って、この場所から伝えたい。



3月13日(水)

*free space*

誕生花 ヘメロカリス  
花ことば 憂いを忘れる

3月14日(木)

バレンタインデーに**義理チョコ**  
を贈ったこと、すっかり忘れてしまってた...

思いもかけず、**お返しが豪華！！**  
だった(笑)

ああ、あの日の私、義理チョコ渡していてくれて  
ありがとう、と  
**過去の自分に感謝した。**

未来から振り返ったとき、  
「ああ、あの日の私、生きる選択をしてく  
れて、本当にありがとう」  
そう、伝えられたらいいな.....。

3月14日(木)

*free space*

誕生花 アーモンド(花)  
花ことば 豊穡

3月15日(木)

幸せに生きるための、  
唯一無二の教科書。

どんな挫折にも有効な、  
輝かしい社会復帰のレシピ。

…もし、そんなものがあれば伝えたい！！  
なんて思いで  
社会を見渡してみたけれど…

そんなとき、偶然目についたのは、  
とある選手に向けられた、  
【なぜ銀メダル？決勝での敗因】  
という見出しだった…

世界を相手に、  
決勝戦まで勝ち進むことができた！！  
…にも関わらず、

どうしてこんなにも、  
「できない理由探し」  
をしてしまうのかな…

そう、きっとね、  
君がこれからちゃんと幸せに生きていける理由も  
気付いていないだけで  
実はたくさんたくさんあるんだよ。

ついつい

《できない理由探し》の【畏】に  
捕まっているのかもしれないけれども…

「絶対こうだ！！」  
という教科書もレシピも  
ないけれどね・・・

実は探してみると、  
立ち直った人は、  
たくさんたくさんいる。

「ただ生きている」ってだけで、  
人は奇跡の存在なのだから・・・

3月15日(金)

*free space*

誕生花 クレソン  
花ことば 順調

3月16日(土)

どこにでもいる普通の人  
本日、足を負傷！！全治3ヶ月。

が、その圧倒的なイメージ力をつかって、  
明日、マラソンで世界トップを狙う・・・！

・・・というのは、やっぱり難しいことで・・・

落ち込むことがあったのなら、  
立ち直るのは、少しずつでも大丈夫だよ。

ときに休みつつ、ときに一段とばしで、  
でもときにまた、つまづきながら・・・

少しずつ少しずつ、きっとよくなっていくから・・・

3月16日(土)

*free space*

誕生花 ミント  
花ことば 美德

3月17日(日)

「立ち直ったきっかけは、  
何ですか？」

その答えは、人それぞれ。

そして、一つ一つに、  
感動のストーリー。

たくさんの人が、  
たくさんのもを抱える中、  
笑顔を取り戻せたんだ…！！

何がきっかけで、  
君を救えるのか……

伝えられたらどんなにいいだろう、  
と思う。

けれど、  
答えは人それぞれだから、  
私には君への答えを  
すぐには見つけることが  
できなくて……

そんな中でも、  
たくさんの方が  
再び立ち上がって来れたんだとい  
う、

紛れもない事実。

生きている限り、  
きっと可能性がある。

3月17日(日)

*free space*

誕生花 くんしらん(君子蘭)  
花ことば 貴い身分

3月18日(月)

私たちが、どこかで教わったこと。

負けてはいけない。

みっともないところを  
見せてはいけない。

間違っははいけない。

誰かを頼っははいけない。

借金を抱えてはいけない。

人に笑われてはいけない。

学歴が低くてはいけない。

弱くてはいけない。

他にも、たくさん、たくさん……

どんな卓越したプレイヤーだとしても  
一生、無敗であり続ける！！  
…なんてできないのだから…

たくさんの「こうだといけない」  
を完璧にこなさないと  
生きていけないのだとしたら…

それはもう  
誰であっても無理そうだよね…

今、この瞬間から  
せっかく何か始めようとしているのに、  
せっかく新しく  
歩き始めようとしているのに、

「こうだといけない」を掲げる人が現れて  
君を否定するかもしれないけど…

「こうだといけない」  
に100%応えている人なんて、  
実は誰一人として、いないのだから。

君は君のペースで、  
ときには石に躓きながらも、  
少しずつ、少しずつでいいんだよ。

3月18日(月)

*free space*

誕生花 アスパラガス  
花ことば 平穏無事

3月19日(火)

# 衝動

判断力が奪われて、  
行動を誤ってしまったら・・・  
もう、この場所には、戻れない。

実はね、大なり小なり「衝動」って、  
実は誰にでもあるんだよ。

そして、時が経てば  
なくなることの方がね、  
圧倒的に多いんだよ。

だから、自分を責めないで・・・  
今は一緒に、時が経つのを待とう。

3月19日(火)

*free space*

誕生花 くちなし  
花ことば 幸せでうれしい

3月20日(水)

春分の日。

青い空。

まっすぐのびた、ヒコーキ雲。

こんな風に生きていくのは  
難しいけれど…

この澄んだ青空を、  
心の中に、大切にしてください。

3月20日(水)

*free space*

誕生花 チューリップ(紫)

花ことば 愛は永遠に

3月21日(木)

死ぬまでに、  
絶対食べておきたい料理

そんなものがあると聞いて  
僕はこの町にやって来た。

とある店で食べられるという。

全てを失った僕は、  
これから死ぬ前に食べておこうと街を訪れ、

その店のドアを開けた。

店主らしき男が僕に  
「いらっしやい……」と言った。

その男以外、誰もいない。

「あの…こちらに、  
死ぬまでに食べておきたい料理  
があると聞いて、それでやって来ました。」

「ほう、そうかそうか…  
だったら、先に伝えておかねばならない。」

「実はな、その料理を作るのには、  
条件があるんじゃ。」

「なんですか、条件って…」

「最低でも**500人**、人を集めること。」

「ご、ごひやくにん…！！」

「食材その他の関係で、どうしても必要じゃ」

「わ…わかりました。」

「まあ、集める人は誰でも構わない。

500人の食事会の招待状を  
こちらで作成するので、

名前と住所のリストを忘れずに……

ところで、なぜお前さんは  
これから死のう、なんて思ってるんだい？」

「それは……」

気付くと僕は、不思議に優しいこの店主に、  
全てを話していた。

3月22日へ続く……

3月21日(木)

*free space*

誕生花 マダガスカルジャスミン  
花ことば 人生の旅立ち

3月22日(金)

3月21日の、続き

500人は決して少なくない人数だったけれど、  
「いや、これが人生の終わりなんだし…」  
そんな思いでなんとか500人集めた。

食事会の、当日。  
約束の時間に店に着き、  
入口のドアを開けた…その瞬間。

「さあ、本日の主役の登場です…！！」

「……………」

店主の声と同時に、500人の拍手が…！！

「『死ぬ前に食べたい料理がある。』

そう言っていた本日の主役は、  
実はたくさんの重荷を抱えていました。

そしてその悩みを私に打ち明けられ、  
私から、

本日集まった500人の方へも、  
こっそりお伝えさせていただきました。

なんとか、力になりたい・・・！！

そんな気持ちで集まった  
500人ものお客様。

まずは**乾杯**しましょう・・・！！」

# 「かんぱーい！！」

その後、500人が次々と僕のもとへ。

「そんな悩んでいたなんて…

気付けずにごめんね。」

「久々の再開だし、今日は飲もうぜ！！」

「これからも、何かあったら連絡しろよ！」

.....

どうして僕だけがつらい思いをしているんだと

嘆き、このつらさは誰にも分かるまい…

そう思っていたのに、

僕を分かろうとしてくれる人、

受け止めてくれる人は、

こんなにもたくさんいたんだ…

3月23日に続く

3月22日(金)

誕生花 ゼニアオイ  
花ことば 深い恩愛

3月23日(土)

3月21日の、続き

そして僕は、  
ベッドの上で目を覚ました  
自分に気が付いた。

「お目覚めですか？」  
…店主がそう言う。

「はい。いい夢を  
見させていだだきました。」

「そうですか・・・それはよかった。

そう、・・・あなたに伝えたいことがある。

いかなる時も、  
目の前が真っ暗に思えるときでも・・・

**人は、決して一人ではない。**

あなたを受け止めてくれる人は  
きっといるのだから。

どうか、それを、  
忘れないでいて欲しい。」

そして、  
僕はこの町を後にした。

少しずつ、  
少しずつ、  
やり直していこう……

3月23日(土)

*free space*

誕生花 クラジオラス  
花ことば 熱い恋

3月24日(日)

「最初に相談した人から  
理解が得られなかった・・・」

「薬が合わない・・・」

「お医者さんが合わない・・・」

そんなことがあったら、  
もう乗り越えられないかも・・・  
そう感じてしまうかもしれないね。

でも、ふと気付けば、  
君を待っている人は  
こんなにも、こんなにもたくさんいる。

君は何度でも、助けを求めて  
いいのだから・・・

3月24日(日)

*free space*

誕生花 カルフォルニアポピー  
花ことば 思いをかなえて

3月25日(月)

2月9日の続き

あるところにいた**若者**は、  
再び、**男**と**再会**しました。

「以前、

『**ビジョン**を教えて欲しい』

と言われましたが…

自分と向き合っても答えが見つからず、  
逆に少し落ち込んでしまってるんです…」

「そうか…そうかもしれないね…

今まで深く考えなかった人が、  
自分自身をじっくり見つめてみると、

自分のこと、周りの人のこと、  
環境のこと…

たくさんの「**原因**」が次々思い当り、  
だからダメだったんだ…と  
一時的に、悪い方向へ向かってしまう…

そんなことも多いと聞くよ。

…人は、完全に**絶望**しているときよりも、  
一見して、少し良い方向へ  
向かっているかのようなときが

**実は一番注意**が必要…とも  
聞いたことがある。

ゼロや、マイナスの状態を  
そのまま維持するよりも、  
**そこから「1」になる**までの方が  
**実は大変**だと言うけれど、

それはもしかしたら  
多くのことに当てはまるのかもしれないな…

けれど、その段階を経て、  
**物事はプラスに進んでいく。**

**必要以上に悲観的にならなくてもいい。」**

「そうか…そうなんですね。  
少し安心しました。  
…ところで、ひとつ質問があります…

**あなたは一体、何者なんですか…？」**

「そうだね、私は自分の職業が何か  
伝えるのが難しいくらい、  
多くのことを手掛けているのだが…

私が専門としている  
分野の一つに、

**V字回復**のコンサルティング  
がある。

そこでは企業や団体を相手にしている  
けれども…

一時的に落ち込んだ人が、  
その後大きく飛躍する…

そんな事例は山のようにあるし、  
実際この目で私は見てきた。

もし、この先、大きな壁にぶつかって、  
打ちのめされたとしても…

その後は必ず、

**回復できる**んだよ。

心のどこかで、それを覚えていて、  
前に進んで行って欲しいな。」



3月25日(月)

*free space*

誕生花 つるうめもどき  
花ことば 縁結び

3月26日(火)

## 生きる意味

それは、かつての偉人達も見つけようとして  
…でも、明確な答えはなくて…

何かを成し遂げることに意味を見出す  
人もいれば、  
誰かを守ったり、誰かの為になることに  
生き甲斐を感じる人もいて…

それぞれの人が、  
きっとそれぞれの場所で  
見つけるものなんだろうね

こうやって生きていて、  
青い空を見上げたとき、  
ふと、足元にあることに気付く…

「生きる意味」って、  
もしかしたらそういうものなのかもしれないね。

3月26日(火)

*free space*

誕生花 日本桜草  
花ことば 淡い恋

3月27日(水)

たったひとつの**失敗**で、  
望むものを手に入れられない  
こともある。

たったひとつの**思い違い**で、  
理想と現実の差に  
打ちひしがれることもある。

「自分の人生、  
こんなもんじゃ  
なかったはずなのに・・・」

現実の自分を受け止められず、  
絶望さえ味わうことも・・・

そんな「絶望」の中から  
希望の答えを  
見出すこと・・・  
それは難しいかもしれない。

だからこそ、  
自分の心と向き合うのは  
ゆっくり、ゆっくりでも  
構わない。

どんな再出発  
だとしても、  
きっと良き旅に  
なるから . . .

3月27日(水)

*free space*

誕生花 カルセオリア  
花ことば あなたを援助したい

3月28日(木)

I love you,  
Because you are you...

たとえ、うまく生きれずに、  
不器用だとしても・・・

3月28日(木)

*free space*

誕生花 にせアカシア  
花ことば 優雅

3月29日(金)

人の痛みが  
分かる、  
ということ。

これだけで、  
どれだけ多くの傷が  
救われることだろう…

3月29日(金)

誕生花 ワイルdstロベリー  
花ことば 幸せな家庭

3月30日(土)

このままこんな世界にいても、  
もう何も見出せないよ…

君はまだわだかたまりを  
抱えているみたいだね…

僕はね、君を信じているんだよ。

君は誰でもない一人の人間なのだから、  
僕の思う「生きる意味」を  
君に無理に押し付けることもできないけどね…

きっと君なら大丈夫。  
そう信じているよ。

ただ、話したいことがあるなら、  
いつでも君の話を聞いて、君を受け止めるから…。

3月30日(土)

*free space*

誕生花 えにしだ  
花ことば 清廉潔白

3月31日(日)

## 助けを求める・・・

この一ヶ月で何度もつかった言葉です。

誰かを頼ることは、  
本当は、情けないことでも、  
みっともないことでもないはずなのに・・・

悩んでいる本人だけでなく、  
・・・相談を受けた人、  
身近に辛い思いを抱える人がいる人も・・・

ただ、専門家のドアを叩いてみる。  
それだけで救われる命が  
無数にあるはずです。

# 「コミュニケーション能力」

が声高に叫ばれている割には、

「心」のことは忘れ去られて  
おいてけぼり。

そしてまた、問題が解決しない！  
改善されない！と怒りが生まれ、  
また、新たな不安が  
生み出されていく…

暗いニュースのその向こうにあるもの…  
根本にあるものから目をそらしても  
日々の暮らしはちっともよくはならない。

願わくば・・・

もっと、優しい世の中に  
なるように・・・！！

あと、一歩ずつの優しさが、  
きっと、社会を変えていく・・・

私はそう思っています。

3月31日(日)

*free space*

誕生花 ニゲラ  
花ことば 夢の中の恋

※こちらのページは、「はじめに」で紹介した書籍、『自殺、なぜ?どうして!』25  
4ページに記載されていた情報をもとにして作成したものです※

## (相談窓口・情報)

◇全国の精神保健福祉センター一覧◇

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

全国各地の精神保健福祉センターを紹介しています

◇自殺予防総合対策センター（厚生労働省）◇

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/>

詳細な調査結果などを報告するとともに、

「いきる・ささえる 相談窓口」<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>

では各都道府県・政令指令都市の相談機関や電話番号を、各問題ごとにかなり詳細に紹介しています。

例えばいじめ、家庭内暴力、経済問題・・・など。

悩んでいる本人だけでなく、心配しているご家族や友人の方の為に作成されたページ、と記載されています。

「まず、さまざまな相談窓口があることを知っていただきたいのです。」との呼びかけがあります。

◇生きる支援の総合検索サイト「いのちと暮らしの相談ナビ」◇

<http://lifelink-db.org/>

自分の悩みをクリックしていき、相談窓口が検索される仕組みになっています。

例えば、

悩みごと 「生きるのがつらい」

↓

詳細 「過重労働がきつい」

↓

「600件の相談窓口が検索されました」

↓

地域や条件でさらに絞り込み 福岡県北九州市で絞り込んだ場合

↓

「25件の相談窓口が検索されました」

一覧の詳細が表示されます

その他「家族・友人が自殺しそう」「家族をなくした」などの悩みからも検索できます

## (電話相談)

◇チャイルドライン◇ (18歳まで)

0120-99-7777

(通話料無料・月～土・午後4時～9時)

### 【自殺防止センター】

・国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

03-5286-9090

(毎日20時～翌朝6時、火17時～翌朝6時)

・国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

06-6260-4343

(金13時～日22時)

・国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター

0985-77-9090

(日・水・金20時～23時)

・国際ビフレンダーズ熊野自殺防止センター

05979-2-2277

(金・土19時～23時)

・岩手自殺防止センター

019-621-9090

(土20時～23時)

・あいち自殺防止センター

0568-70-9090

(土24時～翌朝4時)

◇一般社団法人日本いのちの電話連盟・全国相談先一覧◇

<http://www.find-j.jp/zenkoku.html>

各都道府県の「いのちの電話」の電話番号が表示されます。

・東京いのちの電話

03-3264-4343 (24時間)

・毎月10日はフリーダイヤルの日

0120-738-556 (午前8時～翌日午前8時)

(遺族支援・サポートグループの情報など)

◇特定非営利活動法人 全国自死遺族総合支援センター◇

<http://www.izoku-center.or.jp/>

◇全国自死遺族連絡会◇

<http://zenziren.web.fc2.com/>

自分でつくる365日のノート～少しずつ、前へ進みたい君へ。～2013  
年―《三月》

<http://p.booklog.jp/book/67314>

著者：桜野海香

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/sakuranomika/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/67314>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/67314>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ