

自閉症児のある母の想い

HP を通して出会ってメールでの交流もまだ浅い、自閉症児（小学校低学年）の母親から、以下のメールが入りました。

自閉症児の家族の実情、また、母親の心情等の理解への一助になればと思い、紹介します。

また、他のメル友から、以下を目にしてコメント等もいただきましたので、参考までに 4 P ～に記載していますので、合わせてご覧ください。

2006. 4. 27. 阿部幸泰

【 いつも情報ありがとうございます。】

ろくにお返事もできなくて申し訳ありません。

先日、深夜にテレビで放送された自閉症児の特集、見られました？

睡眠障害のある重度の自閉症児のお母さんは、過労とストレスも影響して内蔵を壊し、あと 10 年くらいしか体がもたないだろうと医師から言われたそうです。

そのお母さんはあと 10 年頑張ってもこの子が人に託せる子に成長しなければ、一緒に連れて逝く、と言っていました。

信じられます？こんなに福祉がさわがれている世の中でも、こんなに孤独な母子がいるなんて。

とても寂しかったです。

自閉症児を抱えた母親の無理心中がかなり多いこと、健常児に比べ自閉症児を育てる母親のストレスは 3 倍というデータも出ている、といった報告もありました。

自閉症児の幼児期は、体がいくつあっても足りないくらい大変で、狂いそうになります。

母親が気分転換したり、体を休める時間が必要なのに、この時期は人に預ける事さえ難しいのは事実です。

私は自閉症児専門の母子入院施設があればいいのに、と思うのですが。

一組の母子にももちろん交代制でいいので、一対一でのスタッフに関わってもらい、一貫した療育指導をしてもらう、みたいな。そんな所があればいいのに、という願望ですが。

何しろ2才くらいからいろいろあるので、駆け込み寺的な所は私はずっと欲しかったので。

その番組の中で、自閉症の子供と兄弟を道連れにしてしまったお嫁さんに対して、せめて子供だけでも残して欲しかった、嫁を恨みたくなった、なんていうおばあちゃんのコメントがありました。

啞然としますね。

あなたのような人がお嫁さんを追い込んだんでしょう！と。

あなたのサポートがあれば、絶対死ななかつた、と言い切れますよ。

当事者以外はまるで人事っていう家庭や親戚が多いんですね。

2、3日くらい預かってみればその大変さがわかるのに、それすらもやってあげなかつたの、と、怒りがこみあげました。

私は指導者にも周囲の人たちにも大変恵まれ、本当に良かったな、と感じました。

自閉症児と暮らすという事は並の精神力や自分一人の力では無理なのです。

それをわかれと言っても無理ですが、わかろうと関心を持つ事や手を出す事はできるはず。

それだけでどれだけ私たちは救われるでしょう。

また、指導者には常に学ぶ姿勢が必要だよな、と感じます。

阿部さんのような方が一生懸命な様子を見ると、将来が明るいです。

これからも力になって下さい。

最近感じた事を書いてみました～。

先日の番組は録画してありますので、ご希望があればお送りできますが。

理解を求めると共に社会的問題も投げかけていて、私はすごくいいな、と思いました。】

私の返信

【 深夜のTV番組は気づかず見ませんでした。

本当に今の時代に悲しい、辛い話ですね。

番組を見ていないので誤解があるかもしれませんが、どうして周りのプロの方々は、そうしたお母さんの気持ちに寄り添い、聞いて支援の方法を共に考えて上げないのでしょうか。

家族内での母親の孤独感、孤立感が、何より怖いですし、心配ですね。

指導者（係わり合うプロ等）は、子どものことをあれこれアドバイスするよりも、母親の家族内での立場まで配慮して、まず母親に寄り添い、勇気づけることをまず念頭にするように、更に、子どもの背景にある家族構成にも心配りできるだけの見識あるプロになるようにと、プロを目指す学生の授業等でも話しています。

ある母親の「最初に出合うプロにより、親子の将来のQOLは決まる」という言葉を思い出します。

この番組の親子もDrに出会っているのですから、Drがどこか専門機関や親の会等への道筋を紹介して上げなかったのでしょうかね。

本当に、障害児のケースでは、子どもが幼ければ幼い程、特に母親をサポートするシステムが必要と思っています。

「雑学BN」の「講義等関係（I）」P2003. 3. 9. 「公園デビューコーチ制度（?）」に掲載していますが、僕は「公園デビューコーチ制度」を提案しています。

「公園デビュー」とは象徴的な表現で、つまり、母親が子どもと外の世界に歩み出せるように、また、色んな社会資源を活用できる力をつけるように、寄り添いアドバイスするコーチのような存在が必要でないかと考えています。

「指導者には常に学ぶ姿勢が必要だよな」は、本当にそうですよね。

ですから、HP上で機会ある毎に「プロは、自らを検証する勇気を持って！」と発信し続けています。

プロに限らず、親も含めて、我々人間の営みには、ゴールなんてないですよ。

私もそうですが、案外プロたちは、実情をしらないですね。

これからも、色々な情報等で刺激を下さり、学ばせてくださいね。

もし、お手数でなければ録画をみせていただけませんか。

また、これからもお気づきの番組がありましたら、教えてくださいね。】

①今回の手記を読み私も共感し、いたたまれない気持ちになりました。

うちの子供は自閉症傾向の広汎性発達障害ですが、見た目でも分からず、また体が学齢平均より一回り大きいため、どうしてももう1歳ぐらい上に思われやすいためか、言動行動をみては無知な方々に悪態をつかれては親子で泣いています。

発達障害というものがいかに世の中に理解されていないのか、知られていないのかを思い知ります。

1年ほど前の話ですが、子供の遊び場で遊ばせていたときに奇声をあげました。

療育していただいている先生に、声を止めてはならないと言われ、どんなに恥ずかしい騒ぎ方でも、度を超えていなければ止めていませんでした。

しかしながら、世間一般の方々はその経緯を知るわけもなく、奇声をあげる息子を見下し、私をみながら「きちがいの子供がいる」とか「〇〇ちゃん、おかしな子がいるから行きましょうね」などと言われたことがありました。

何も知らない人間に何でこんな傷つくことを言われなければいけないんだ？！

なぜ、この子は子供として単純に生きているのに、心ない大人の言葉に傷つけられなければならないのか？と、ものすごい悔しさで、涙が溢れました。

こんな思いを続けさせるなら、私は息子と共に死んでしまおう・・・。

そう思い続けた日々があります。

見えない発達障害という物は、まだ世の中に知られておらず、親族の一部にまで「ふつうなんだから、ふつうに育てろ」と療育機関に通うことすら拒絶されたこともありました。

自閉症しかり、ADHDしかり、ぱっとみ分からない障害児を抱えた親の気持ちなど、同じ悩みを持つ方にしか分からないのだと思います。

テレビ放送の方は、本放送の時にも涙しました。

そうなんだよね・・・と共感するところが多すぎて・・・です。

100 %世の中の人に認知されなくていい、でももっと知ってほしいというのが私の今の願いです。

24 時間テレビなどで少しでも取り上げてもらえたら、認知されるのかな・・・なんて思っています。

少しでも発達障害の子供が生きて行きやすい、世の中になってほしいのです・・・。

それはまた母親側にもです。知人のママさんの話ですが、統合保育で自閉症のお子さんを預けているのですが、折あるごとに役所から「就業しましたか？」と手紙が来るそうですが、これが非常にストレスになっているという話を聞きました。

正直自閉症など、障害児を抱えた母親はなかなか仕事に就けません。

何かあればママでなければどうにもならないことなどが多いからです。しかし、現実問題として休みを取りやすい企業などないのです。ままならないのです・・・。

そんな些細なことでも障害児を抱えたママたちは、非常に辛くなるのです。

くだらないことをつらつらと書きまして、申し訳ないです。

またなにかありましたら、メールさせていただきますね。

それではまた・・・

①への私の返信

早速に返信をいただき、ありがとうございます。

辛いことを思い出させたようで、済みませんでした。

> 1年ほど前の話ですが、子供の遊び場で遊ばせていたときに

こうしたことは、恐らく日常的に出会うことでしょうかから気が休まることのない様子、想像だけで申し訳ありませんが、大変だろうなあとお察しします。

こうしたことから、地域とのパイプ役として「公園デビューコーチ制度」のようなものがないかなあと思っている次第です。

ご家族に頑張りを期待するだけでなく、周りがどう考え、どう考え方を変えて行くかの指導のためにもコーチが必要でないかと思っています。

一方だけの辛抱と頑張りを期待するだけでは、おかしいですよ。

以前から疑問に思っていることですが、いわゆる障害児のプロという方々の多くは、自分や自分たちのいる側の検証をして、周りの方々へもっと目を向けて発言しないのでしょうか。

親子にだけに向けてあれこれアドバイスしても、親子の負担、ストレスを増すだけではないかと思っています。

あたかも、対岸から「川を渡っておいで！」と声をかけているだけで、どうして自分たちの方から川を渡ろうとしないのでしょうか。

ある母親の次のような言葉を思い出します。

「専門家は、指導や助言以上に、親の不安感を取り除いてください。親にエネルギーをいっぱい与えてください。そうすれば親子で前向きに生きていく勇気が生まれます。それは、障害を治すことと同じくらい、いえ、それ以上にありがたいことです。」

こうした意味からも、福祉とは社会を構成する一人一人の意識改革こそ大事なことであり、そのことに気づいて貰いたく、厚かましく HP やメールで発信しています。

せめて、自分の知人、メル友等にそのことを働きかけて行かなくては、と思っている次第です。

②自閉症児のあるお母さんのメール読みました。

ほんと、悲しくなりました。

私も学ぶ姿勢、特に当事者の方から学ぶことが大切じゃないかと考えてます。

それから、何を学んで、そこから何を考えるかっていうのも実は大事なことはないかと思います。

私はお母さんと代わることはできないけど、一緒に共感したり寄り添えるようになりたいと改めて思いました。

②への私の返信

こうしたあなたのちょっとした気持ちでも、母親への勇気にも繋がりますよね。

係わり合う、声がけをするということは、こうしたささやかな日常のことが大事な気がします。

③本当にいたたまれないですね。

数年前に放送された「君が教えてくれたこと」というドラマ、御覧になってましたか？

高機能自閉症のまゆこ（ともさかりえ）を、父親（加藤茶）がじゃけんに扱ってしまい、まゆこはみんなに迷惑をかけている、と誤ってしまいます。

後半で父親が倒れ、片マヒの障害が残ってしまい、初めて父親は今までのまゆこの気持ちを悟るのです。

父親に何が起ころうと変わらない態度のまゆこに救われ、父はリハビリに精を出します。

入院中の父親がイライラしていることに気付いたまゆこは「イライラした時は空を見るとイライラが治ります」と言って散歩に連れ出し、「お父さんやみんなに迷惑をかけないように、また仕事を始めます」とまゆこが父親に話すのですが、父親は「おまえは迷惑なんかかけてない、迷惑をかけてるのはお父さんだ」と言います。

その時まゆこはびっくりしたように父親の顔をのぞきこみ、「お父さん、どうして？ どうしてお父さんが迷惑なの？」と尋ねるのです。

ここのシーンは本当に感動しました。

生まれてこなければ良かった命なんて無いし、このドラマの中ではまゆこにしか父親を救えなかったと思います。

娘が生まれてきて、人に迷惑ばかりかけてしまい、存在の意味さえ見失いそうな時もありましたが、保育園の時にクラスの女の子に「〇〇ちゃんが一番好き」と言われた事があります。

あとからその子の母親に聞いたのですが、その子は気が強くて他のクラスの子とうまく付き合えなかったのだそうです。

なぜ好きなのか聞いたら、優しいから、と答えたとか。

友達を選んでけんせいし合う他のこどもたちに比べ、誰に対しても変わらない態度の〇〇が、優しいと受け止められたのでしょうかね。

〇〇は、その子にとっては保育園ではなくてはならない存在だったのではないのでしょうか。

障害児を育てて行く事は本当に大変ですが、私達が普通に暮らしていたら気付きようもない、本質的な大切な何かを、たくさん教えてくれます。

周囲の心無い一言に傷ついた日もありましたが、いつの頃からか、あなたの身やあなたの周りで何かがあった時に気付くのでしょうかね、と心の中でつぶやき、聞き流せるようになりました。

私にもし普通の子供しかいなかったら、親として、人間としての成長もストップしていたかもしれません。逆に心ない一言を言ってしまう側にいたかも。そんな事を考えるとゾッとしますね。

今は娘に感謝しているんですヨ。

むかつく事も多いですが（笑）

③への私の返信

> 生まれてこなければ良かった命なんて無いし、

「雑学 BN」の「随想等関係（IV）」P、2005.09.07.「語らずして、相手に考えさせる存在」に、同様なことを記しています。

もしよろしければ、お時間のある時にでも覗いてください。

> 障害児を育てて行く事は本当に大変ですが、私達が普通に暮らしていたら気付きようもない、本質的な大切な何かを、たくさん教えてくれます。

これは、親に限らず、仕事として、ボランティアとして障害児等に係わる人間全てに云えること。

そこを気づいて考えずに、単にその時間にボランティアをしているだけ、食うために仕事しているだけと思える人に出会うと、もったいないと思います。

究極的には、障害があろうがなかろうが、難病であろうがなかろうが、今の一瞬、一瞬、お互いに生命活動があり、生きているという、紛れもない真実と事実。

この簡単明瞭な真実を、お互いにどうして認め合い、理解し合えないのでしょうかね。

あなたのメールにあるように、お子さんのお友達（子ども）は、素直にそのことを理解しますよね。

大人になるに従い、どうしてこの事実から目を逸らすようになるのでしょうかね。

私には、不思議でなりません。

④ 学生さんからのメール、拝見しました。頼もしいですね。

これからもお互い頑張りましょうとお伝え下さい。

年度が変わると同時に、環境が変わって、娘は不眠状態です。昨夜も眠ったのは3時でした。失禁もし、ストレスがピークのように、本人なりに頑張っていて、毎年、今の時期は本当に可哀想なんです。

3番目の子も軽度の発達障害があり、今日から療育がスタートしたので、私も寝不足でヘトヘトになってヤケクソになった？一日でした（笑）。

④への私の返信

五月病という言葉があるように、新年度で生活習慣、リズムが変わると、みんなそれなりのストレスありますよね。

娘さんも必死に内面でその変化を受け止めようとしているのでしょうかね。

そのことが不眠という形で現れているのでしょうかね。

こうした状況の時、どう対応、係わり方をすればいいのか、自分はまだまだ不勉強。

本当に、こうした日常の生活状況に適切に親にアドバイスしてくれるプロが育って欲しいですね。

何かこうした時どう対応するか、また日中の学校側の子どもにストレスを与えないためにはどう取り組めばいいのか、気づいていることやヒントになりそうなことがありましたら、いつでもどんどん教えてくださいね。

⑤ 私は、出来るだけ娘の要求に答えるようにしますね。我々だって、頑張れば報酬は欲しいし、励みにもなりますよね。

買い物でいつもは一つか二つしかおやつを買わないのに、先日は本人が欲しいお菓子をもちきれないほど買いました。

家に帰ってからあれこれ出して自分の周りを大好きなお菓子だらけにして、ご満悦でしたよ。

肥満の問題のある子には難しい手ですが、〇〇は食べる事よりも、感触遊びが好きなんです。

きれいな色の小さなチョコやガム、グミなんかを触ったり手ではずませたりしながら食べるので、捨てちゃう分も多いんです。普段は食物で感触遊びをさせたくないのでもセーブしてありますが、今はたくさんやらせちゃってます。ストレスをためさせて体調を壊すことの方が怖いので。

学校でも、今は〇〇のペースに合わせてくれているみたいですね。

今朝、私は学校に電話を入れて昨夜の様子を伝え、学校で眠ったら、そのまま起きるまで寝かせて下さいと伝えました。

生活のリズムうんぬんという意見もあるでしょうが、ストレスが原因ならば、いつどこで寝るかというより、どれだけ睡眠がとれるかの方が大切だと思うので。

最終的には、周りの大人がどれだけこの子達の苦しさを解ってあげられて受け止めてあげられるか、なんじゃないでしょうか。この時期の抑えつけはもつての他ですよ。

〇〇は、意味のあることばはいっさい発声しません。非言語的なコミュニケーションしか取れない彼女にとって、自分を解ってもらうまでは新しい担任に気を許す事はできないんです。

その事を新しい担任の先生もよくよくご存じなので、押したり引いたりしながら〇〇の様子伺いをしてくれているようです。

⑤への私の返信

私はコミュニケーション論がライフワークですので、子どもの行動に意味のない行動がないと思っています。

ですから、お母さんのように、まず子どもの要求を受け止めてあげることは大事なことだと思います。

自分の気持ちを相手に伝えたいという気持ちが育まれることがコミュニケーションにとって大事なベースですものね。

しばしば、教育、指導、育児という名の元に、子どもが自分の気持ちを伝えたいという思いを抑圧しているのでないかと思う事例を耳にします。

いわゆる話し言葉でなくても、子どもは目の動き、仕草、表情等で、いくらでも思いを伝えようとしていますよね。

それをしっかり受け止めた子どもに伝えることこそが、コミュニケーションと考えています。

HPにも時々記載している、螺旋的コミュニケーションとか、相互交渉ということですが。

どうか、これからもしっかり受け止め、受け止めたということをしっかりお子さんに伝えてくださいね。

また、話しことばに関しては、言葉を持っている、持っていない、言葉を理解する、しないに拘わらず、お子さんの行動をお子さんの気持ちになってその気持ちを言葉で表現しつつ話しかけてあげてくださいね。

例えば、赤ちゃんのおむつを替えた時、「気持ちよくなった？」と向き合った話しかけ方でなく、「わあ、気持ちいい！」とお子さんの気持ちであろうと推測することを言語化する話しかけ方ということです。

子どもは自分の気持ちの乗っている時こそ、いろんなことを学んでいくものです。

これは我々にとって同じ。好きなことは苦もなくいつの間にか覚え、学んで行きますよね。

私の育児論、教育論は、一言でいえば「向き合うのではなく、後ろから支えるもの」ということです。その子のもつ「生きる力を支える」ということです。

その条件として、大人が如何に自分の「生きる力」をどう考えていくかが問われることでもあります。

だって、自分の「生きる力」を気づこうとしなくて、相手のもつ「生きる力」をあれこれ推測はできませんよね。

こうした意味でも「教育とは、お互いに生きるとはどういうことかを問い続ける相互交渉活動」と、私は考えています。

⑥ お母さんの想い拝見しました。

他のお母さん方のお便りからも、現実に対する日々の想いを訴えずにはいられないといった叫びを感じます。

自分の事を振り返りながら何回も読み直しましたが、最初に思い浮かんだのは明石さんの本に書かれていた子供は自分の所有物でなく他の人格を持った一人の人間という言葉です。

子供に障害がある場合は親はわが子を抱え込むというこの言葉に触れたとき、自分の子供に対する想いを振り返ってなんと重い、でもその通りだと目が覚めた想いがしたのを覚えています。

ですから是非、私も含めて現状を悲観して連れて逝くという発想にたげはならないでほしい、自分の想いを身近に発信する事で、またその努力を続ける限りきつと身近なところで、必ず支援者に出会える事を知ってほしいと思いました。

⑦「自閉症のある母の想い」を読みました。

阿部さんのおっしゃるように、母への支援って大切です！

それは、〇〇で学びました。

だからこそ、今はもう一人の主任さんと、子どもも含めてですが、気になるお母さんへの対応を心掛けています。

若い保育士は、やはり、子どものことを考えがち。

子どもが怒られるのを見て、悲しくなる保育士の話を聞きました。

そこで、思ったこと。

私は、怒りたくなる母の気持ちもあるのでは？と母目線になっているのです。

誰だって、怒りたくないし、いい自分でいたい！

でも、そうできない母の気持ちもあるんですね。

まさに、大小ありますが、「育ちなおし」です。

⑧ 先日のお母さんの想いの記事の文章について夫婦で話していて、〇〇から、お母さんの想いは、まず自分の気持ちに共感してほしかった、「わかる、わかる私も同じ想いです」の一言が聞きたかったんじゃないかなと言われました。

〇〇も自分の事を振り返って、そして今でも自分の事を解ってくれる、理解して共感して、そんな自分を励まし支えてくれる仲間がいるから、頑張れるんやんと話してくれました。

私のは、この想いを打ち明けておられる今のお母さんにとってはちょっと違うと思うよと言われて、「そーかー」とうなずいてしまいました。

寄り添いたいという気持ちも、相手の気持ちに敏感になれないと解ったつもりになって

しまうんだと、改めて〇〇の言葉から教わった気がしています。

つもりでいる事が、自分では無意識のうちに相手を傷つけてしまったり、追い詰めてしまうんだと思ってしまいます。

⑨メールを読むと、お母さんもお子さんも本当に大変そうで・・・

直接お手伝いすることはできないですけど、お母さん方ががんばっている想いに共感できたらと思います。

⑩自閉症児のある母の想い・・・

何度読んでも悲しく、辛い想いとなります。

私はこの番組を観ていないのでよくわからないのですが、そのお母さんはあと10年頑張ってもこの子が人に託せる子に成長しなければ、一緒に連れて逝く、と書いてありましたが、キットこの方は誰にも相談する人がいなくてこの方の気持ちを理解して寄り添って下さる人もいなく追い詰められてこの様な想いをいただいていらつっしやるのかと・・・思われます。

正直いって私がこの人と同じ立場に立たされたらと考えましたら、同じ想いとなると思います。

相談する家族も・相談する人もいなくて、仲間もいなければ本当に孤独となってしまうと思います。

どんなに変わった子でも我が子がかわいいと親なら誰でも思うと思います。

かわいい、愛おしい我が子への想いから一緒に連れて逝くという想いになるかと・・・思いました。

共に助け合って生きていってくれる家族・仲間・信頼して何でも相談できる心の支えとなつて下さる方が一日でもはやくこのお母さんに出来ればと願います。

なんだか上手く書くことができませんが、このお母さんに幸せな日々が早く出来る事を切に願います。

⑩への私の返信

ちょっと難しい話になるかも知れませんが、お付き合いください。

> どんなに変わった子でも我が子がかawaiiと親なら誰でも思うと思います。

古代から、母親の愛は「無償の愛」として、もっとも崇高な愛と云われていますよね。

ですから、母子像は古今東西を問わず、彫刻、絵画等で描かれていますよね。

> かawaii、愛おしい我が子への想いから一緒に連れて逝くという想いになるかと・・・

さて、ここからが難しい話。

どうして、「無償の愛」なのに、「一緒に連れて逝くという想い」になるのでしょうかね。

ある本に、「愛には、所有したいという願いが伴っている。

それ故、障害のある我が子を愛するが故に、道連れという悲劇が生じるのでないか」と書かれていました。

また、「愛には所有の願い（欲）が伴うから、欲が満たされないと苦悩、苦痛等の煩惱が生じる。」

それ故か、「仏教の教えは愛をそれほど価値あるものと認めていなくて、仏教の徳の実践項目は、愛ではなく慈悲（他者に利益や安楽を与え、他者を思いやる気持ち）」とありました。

また、「経済学では、愛を明示的に扱うことはないが、利他主義（他人の喜びを自分の喜び、他人の苦しみを自分の苦しみとみなすことができる考え方）という言葉に置き換えることがある」とか。

いやあ、本当に「愛」という言葉一つとっても、難しいですね。

自分のように煩惱の世界にどっぷりの人間には、なかなか難しい話です。

まあ人間、こうした煩惱と付き合いながら生きていくしかないかなと自分に言い聞かせ、自分を慰めています（笑）。

だって、煩惱を抱かなくなれば、仏そのものですものね。

「愛おしい我が子への想いから一緒に連れて逝くという想いになるかと……」の文章が

目に入り、ふと本の記述を思い出して書きました。

難しい話にお付き合いいただき、ありがとうございました。

⑪「あなたの気持ちはよくわかる」なんて言葉をわざわざ言って下さる方が身近にいますが、解ってくれてない人がよく使う言葉だなあと感じます(;^_^A。

私の母は、「あなたの気持ちをよくわかってあげられなくて、ごめんね」と時々言うんです。

私はこの言葉に何度も救われています。

いつでも解りたいと気持ちを向けているのよ、と言われてるみたいで、振り返ればそこにいる、みたいな暖かい気持ちになれます。

⑪への私の返信

私は授業で、「相手を理解しようとする前に、相手が自分を理解者と認めてくれる存在にまずなること。」と話していますが、あなたのお母さんは、あなたにとって、正にそうした存在ですね。

⑫「無償の愛」なのにどうして一緒に連れて逝くのでしょうか・・・

とても心に響くものがありました。

まだ私は〇〇の気持ち・想いを理解しようとしなくて、全く自分勝手な想いだけだったと反省しています。

いつも大切な事にきずかせて頂いて、ありがとうございます。

慈悲とは、「相手の喜びを我が喜びと感じ、相手の苦しみを我が苦しみとを感じる心」。

私も少しずつこのように感じる心を育てていきたいと思いました。

又、「あなたの気持ちはよくわかる」なんて言葉を簡単に使ってしまい申し訳ない想いです。

私もまだまだです。がんばらなくては・・・