

死別の悲しみとそのかわりについて

東京福祉大学教授（心理学部長、心理学研究科長）

全国自死遺族総合支援センター副理事長

鈴木康明氏

改めまして、こんにちは。お世話になります。

私個人的にも今日はとっても大事な日なんです。にも関わらず凄まじい花粉症っていうのでしょうか、昨日は鼻水からくしゃみから大変、どうかなあと思ったら、今朝は雨のせいでしょうか、とても落ち着いて、ああ良かったなあと思っています。個人的に何かと申しますと、今日をもちまして退職になりますので、ここで皆さまお話しをするのが私の教授生活の最後になります。何かご縁を感じるというか。柴田先生とか懐かしいお顔もお見受け出来る中でですね、不思議な縁を感じているんですね。最後がこの日蓮宗だったという意味をゆっくり考えてみたいなと思っています。

それですね、あまり上慢になってはいけませんので、叩き台として、お手元の資料、これを写しますので、同時進行しながら展開していきたいと思います。

今回頂いたテーマは「死別の悲しみ」。当初私はある案を提案したんです。自殺に限って。それについては幅広くということで、わかりましたということで、全てという言い方はおかしいですけども、出来るだけ幅広く考えて行きたいと思います。ということで、自死自殺も含めた死別の悲しみ、そしてその関わり、こういうお話しをみなさんと共有していきたいと思っています。

Part 1 はじめに

私、専門は臨床心理学です。もう一つあります。死生学です。この二つ同時進行して現在に至っているわけなんですけれども、少し補足させて下さい。もう今更、みなさまには大変失礼な話かとは思いますが、死生学とは一体何だろうか。中国とか台湾とか同じ漢字圏では、シャンシュウシエ、生死学というんですね。これを日本は死生学というふうに訳しております。今日それを話し出しますと際限なくなってしまうので、内容を見て頂きたいんですね、何を以て臨床死生学なのか。私、今日ですね、2番ですね死別悲嘆の支援、それから3番デス・エデュケーション、4番自殺予防・遺族支援、あたりかなと思っています。もっと細かくみていくと色んな問題がここに含まれておりますけれども、要するに定義としては、死にまつわる現象、そこに着目します、解明を目指します、考察を行います、そして最終目的は生と死を捉え直していきたい。

この言葉を勝手に解釈されて、日本の流れなんすけれども、見て頂きます。1973年日野原重明先生です。もうお亡くなりになりましたけれども、聖路加国際病

院の院長先生です。この方が恐らくきっかけになったのではないかなと思います。その後ですね、河野博臣先生とか、樋口和彦先生とか、平山正実先生とか、を経まして、1986年にアルフォンス・デーケン、実は私は共同研究者なんですね。そこにですね『死の哲学』（1977）上智大学というのがあると思うんですけども、いろいろな動きがある中で、デーケンさんがこれを日本に持ち込んできたのが事実ではないかなと思います。上智大学では死の哲学となり、市民活動として生と死を考える会を行っていく。何を申し上げたいかという、私はそれから送れてですね、これ鈴木の教育実践になりますけれども、具体的に申し上げますと、1997年、当時所属しておりました東京外国語大学というところで意を決して「死の教育」をやりたいと大学側に申し出たんですね。様々なやりとりがありました。「死は教育になじまない」「そんなことやって学生が死んだら、先生責任とれるのか」そういう話から、「目的はそうじゃないんです。生きる事を考えたい、一緒に考えたいので」ということで、97年、です。でデーケン先生は1977年、二〇年送れになります。ただご縁がございまして、私は国立大学で死を挙げたというところが注目されたのではないかなと勝手に解釈いたしますけれども。デーケン先生は上智大学なんですね、イエズス会の大学なんです。しかも神父さんです。神父さんが自分の大学で自分の考え方を、それはミッションスクールの使命としては当たり前ではないかと。ただし、私はそれを出来ないわけですね。それをしてしまえば、教育の公平性から大きく問題視されていくわけですから、そこで非常に悩みました。国立大学で死の教育って何処までできるのか、何をしたらいいのか、恐らくその辺の悪戦苦闘をデーケン先生が見ていたのではないかと、声がかかりまして、生と死を考える会会長デーケンで鈴木が副会長ということで。今はもう解散してしまっていて、ありませんけれども、ずっと活動をしてまいりました。

今現在は、各自治体ですね、これは国の責務なんです。厚生労働省の責務なんです。そして、それを受けて各都道府県、市区町村、全ての自治体が取り組むということなんです。その中で私は大学との関係もありますけれども、東京都、伊勢崎市、住んでいるのが横浜ですから、横浜、川崎あたり、こういうところの委員ということで、なかなかですね理解をするのも。

少し余談になるかも知れませんが、自作対策というのは三つの視点が必要なんですね。まず起きないようにする。教育ですよ、今一生懸命SOSを出させる、援助希求的態度の形成、子どもたち「助けてくれ」って言って良いんだよ。ただ問題は誰に言うかということなんですね。皆さんなら誰に言いますか？「助けて欲しい。」子どもたちは誰に言いますか？恐らくそこまできちんと整えた上で、「助けてくれって言って良いんだよ」と言わないと、無責任だと思います。信用できないですからね。

とりあえず予防の一つが、プリベンション、起きないようにする。それから二つ

目が、例えば今死にたい、今死にます、危機干渉ですね。インターベンション。そして三つ目。私はここが専門になります。ポストベンション。色々あります。いろいろやりました、でも残念ながら亡くなってしまいました。遺された人達、遺族の方達、ここをきちんと支援する、ポストベンション。もう一つございましてね、未遂者。未遂者支援と遺族支援がポストベンションですね。ですから、自殺対策というのは本当に総合的な対策ですので、どれか一つではダメなんです。全てが車の両輪、両輪ではないですね。歩調を合わせてやらなければならない。ですから、こういう自治体で発言をしております。

最後になりますけれども、もともとのきっかけというのは東京医科歯科大学なんです。外大居た時に医科歯科が兼任ということで、心理学を担当して欲しいということで。医学部ですからちょっと躊躇したんですけども内容は任せます。あなたと学生で決めていいですよ、じゃということで、私は医科歯科の医学部でまず死を入れているんですね、そこのベースがあって97年、翌年ですけども、東京外語大学で「死の教育」を行いました。その後いろいろございまして、国士館でやり、東京福祉でやり、最後になりますけれども、私と日蓮宗との関係というのはですね、ちょっと変な言い方しましたけれども、立正大学の仏教カウンセリングを担当した時なんです。その時に、ある方がいらして、とても熱心に勉強されている。よくよく話を聞いてみると、「私は医者です。僧侶の資格を取るために今ここで学んでいます」と。私はこの仏教カウンセリングの中で幅広く、例えば、新潟の長岡西、ビハーラですよ。ホスピスって言うんですけどもキリスト教っぽいと言われてしまっている中で、そういう話をしているわけです。そうすると其の方すごいですね。長岡西に行きました。びっくりしました。もうそこの医長です、ということで。そういう方とのやりとりがありまして、2011年、東日本大震災です。その時に仙台でみなさんにお会いしました。ちょっとその後は開きましたけれども、今日こういう形でお話しが出来てうれしいです。

Part 2 遺族

1. 遺族について

さて、本題というか、頂いたテーマなんですけれども、やはり気になるのは遺族ということなんですよね。今更って、みなさんはその専門であるからとは思いますが、でも、敢えて整理をさせて頂きたい。遺族って誰なのか。二つ意味があります。英語を使うまでもないんですけども、英語って単純でわかりやすいですね。まず一つ目、サバイバー。直訳すれば、助かった人です。くぐり抜けた人です。でも先程東日本大震災の話しましたけれども、私も全て行ったわけではないですよ。ピンポイントで

気仙沼と釜石と北茨城と仮説に本当にポンポンと入ったくらいなんですけれども、

その方たちの、例えば津波との出会い。目の前で流されていった、でも自分は助かった。周りの人は、あなただけでも助かってよかったじゃないか、と言われれば言われるほど、しんどい。サバイブしたことがうれしくない、ネガティブ・サバイブ。遺族ってというのは本当に括りにくいんです。括ってはいけないと私は思います。一人ひとり別人格だと思いますが、一つ言えることは、くぐり抜けて良かったなあと思う人ばかりではありませんよ。それが一点目です。二点目。ビリーブド・ファミリー。これも直訳いたしますと、奪われたってことになるんですね。じゃ何が奪われたのか。当然のことながら人ではありますが、私たちは関係存在です、単独で生きているわけではないんです。誰かと誰かの関係で生きているわけです。その関係が杜絶したわけです。遺された人、これから何で生きて行かなければいけないのか。大切なあの人を死なせてしまった私は、何で生きて行かなければいけないのか。そんな資格ってあるのか。単純に奪われた人達って訳は分かるんですけども、そこからいろんなものが導き出されるわけです。キーワードとして我々は関係性の生き物ですよ。その関係性が切れたときに、理性も、期待も、希望も、時間も、奪われるのではないだろうかという考え方があります。

これまでの私の実践の中で、遺族ってどういうふう形成されてきているのか。少し嫌な言い方になりますけれども、先ず死に方です。その大切な人がどの様に亡くなっていったのか。例えば、お別れが出来たのか、それとも全く意表を突かれた死だったのか。これは遺された方にとっては大変な違いだと思います。もちろん了解なんかできません。よく百歳まで生きて大往生じゃないですかと言われれば言われるほどむかつくっていいいますから。それはあなたたちの感覚であって、私にとって百歳だろうがなんだろうが、ばあさんが死んだってことで悲しいんです。勝手に自分の価値観を押し付けないで欲しい。でも、まあ大往生かもしれないですよ。そうすると、予測できない死って何でしょうか。まさか。そこで遺された人達。それから二つ目。生きている間の関係の様子。愛だけではないですよ。人間関係のドロドロしたものが全て出てきますのでね。私も此処で愛と憎という言い方をしましたけれども、それも遺族を形成させているものです。それからその方のパーソナリティ。それから死の経験ですよ。どういうサポートを受けているか。こういうことを総合的に見て遺族ってというのがちゃんと見えてくるかもしれないです。

それからですね、ちょっと視点を変えて、健康という言葉もあるんですけども、私が自分なりに翻訳して、社会的健康、もちろん身体的健康、心理的健康、もうひとつ入れたいなと思って、社会的健康。例えば、安定した関係なのか、関係性が安定しているかどうか、それとも安定していないか。更には、誰かの役に立っているという自覚、自負心、それがあつたらうか、それとも。そして三つ目。生き甲斐。この三つあたりを以て私は社会的健康の尺度としているんですね。一気に全部というのはなかなか難しいとは思いますが、やはり総合的、複合的に遺族を考え

て行きたいと、そんな思いがありまして、少し細かいなと思いつつ、みなさんと共有している次第です。

さて、これまでですね、このような遺族へのかかわりにどういう関わりがあったか。言うまでもありませんね、先ず、地縁、血縁、ととても大事だと思うんです。ととても大事だと思いますけれども、社会は変化しています。身近な人には知られたくない。近所の人には聞かされたくない。だから私たち分かち合いとかもやりませけれども、「いやいやあなた、こんな遠くまで来なくても、あなたの住んでいるその町に分かち合いの会ありますよ」「とんでもないです。私のこと知ってるかもしれない人が居るかもしれないところに行けません。東京なら誰も知らないのが気が楽です」だから変化してきているわけです。これまでは地縁血縁すごく大事。そここのところはベースとしてもっと語られてきたいと思うんだけれども、ただ人間が変わってきている事実があります。それから価値観ですよ。みんなを前にして本当にはばったい話になりますけれども、大きく変化してきているのではないかと。①（地縁や血縁など身近な人間関係が支える）が必要、②（信仰心、信念が支える）も必要。もう一つ必要であろうということで我々は③（カウンセリング活動、自助グループなど）ですね。要するにキーワードとしては遺族の人が選べるということだと思います。①しかないですよ、②しかないですよ、ではなくて、①もあるし②もあるし③もあるし、だからこれするためには社会が成熟していかないと、悲しみに対して社会が正確な理解をしなければ。「がんばってくださいね」頑張れない。頑張らなければいけないのはあなたに言われるまでもなく百も知っています。みんな知ってます。でも頑張れないんです。悲しみってそうなんですよ。だから遺族の方が主体になって選べる、これはもう社会の責務だと思っています。如何でしょう。今後みなさんと共有したいなと思うんだけれども、いわゆるメンタルヘルスというものも、少し変えていった方が良くも思えないですね。個人大事ですよ、でも個人が所属する集団のメンタルヘルスとか、それから問題解決はとても大事だと思いますけれども、それだけでは生きていけないです。もっと予防的な開発的なかかわりとか、要するにもともと持っている力をどう活性化するか。それから、余りにも私は心理の人間だから過去思考なんですよ。この時にこうだったから今こうだよ、ではなくって、私たちって未来に向かって生きていますから、時間軸も未来に向けるためにどうしていったらいいのか。で、ガンバリズムの国ですので、短所を埋めなければいけない、それは否定できないです。でも良い所もあると思いますので、そこを延ばしていくことも大切ではないでしょうか。これ本当に社会的な課題ではないかなと思っているんですけども、遺族を考えるときに、この辺の視点も必要になってきていると思います。

グループの話をしましたので、死別の悲しみを分かち合う会。よろしければ厚労省でもいいですし、全国自死遺族総合支援センターでも構いません。ホームページ

を見て頂けると、各地で分かち合いが行われている。ここに今出しましたのは、その原則です。一つだけ。お互い評価するのは止めなさい。批判するの止めなさい。止めなさいではなく、止めましょう。みんな別人格なんだから、あなたの悲しみはあなたそれでいいのよ、と偉そうに言わない。それはその人の言葉ですから、ファシリテーターってとっても大事なんですね。ややもすれば競ったりとか、悪気はないんだれど教え込んだりとか。もちろんそういうグループがあってもいいと思う。目的をそっちに持っていく教育的なグループっていうのが有っても良いと思いますけれども、でも私は死別の悲しみは、先ず表現することだと思っているんですね。そうすると、こちらが枠を作ってしまう、診断するとか、評価するとか、解釈するとか、ちょっとでもそういう傾向を見せるとたじろぎます。「ああここでは言えない」それから仲間もそうなんですね。だからグループって言ったときには、やっぱりこの辺が大原則になっていくんですね。ちょっと参考までに挙げました。

2. 偏見と生きる

さて、如何でしょうか。偏見。死に対する偏見。遺族に対する偏見。例えば、結局自死自殺を入れててしまったんだけど、お付き合い下さい。亡くなった人への偏見。例えば、「死にたいという人に限って死なないよ、ほら生きている」、聞いた事ないですか？本当ですか？「自殺する人たちは自分達とは違う」、強い人？弱い人？ですか？「生きてくても生きられない人がいるじゃないか。その人のことを思ったら死ねないはず」、はっきり言ってどうでもいいんですけども。今自分が苦しくって苦しくって、考えられないです。「あなたが死ぬとお子さん達が」どうでもいいんです。どうでもいいという言い方はきついかもしれませんが、視野に入っていないんですよ、それくらい追いつめられているわけです。「死ぬ気になればどんなことでも頑張れる」、死んだことないじゃないですか。「残された人がどれほど苦しむかわからないの？」、わからないです。「結果的に自分勝手、わがまま、ずるい」、でしょうか？亡くなった人に対する偏見なんですね。ここに出したのは文献から取ってきたわけではなくて、私が日頃出会っている人達の発言です。もちろん了解を得ています。

そして、残された人、亡くなった方ではありません、残された人への偏見。「あなた傍に居てきがつかなかったの？」、気が付かないんですよ。「そんなあなただからあの人死んだんだよ」「あなたの所為だよ」、これ三点セットなんですね。遺族の方は晒されているんですね。それから、「自殺したことは他の人に云わない方がいいよ」。子どもも言われていますね。訊かれたら「パパ心臓で死んだって言うんだよ」。嘘をつけて言われているわけです。一生お前たちは嘘をついて生きていけと言われていたんですね。言っている側に悪意はないとは思いますが、それから、「あなたたちの傍にはもう行けないは、怖いから」。そして、「哀しんでばかりいると死ん

だ人は浮かばれないですよ」。「本当にあなたたち気の毒ですね、かわいそうですね、あわれですね」。この最後の三つは遺族の方たちが勘弁してほしいというワースト3です。これだけは言われたくない。言っている側は、そんなに強い上から目線というわけではないんだらうけれども、思わず出てきた言葉がこれですか？ってことなんです。

3 遺族理解の視点

今、自死自殺に偏ってしまいましたけれども、もっと幅広く、こういう遺族の方たちをどんな風に理解していったらいいのだろうか。三角形を作りました。[図：遺族理解の視点] これ、下から上に登っていきます。まず、反応の個別性です。くり返し申し上げていますように、人はそれぞれなんですね。同じ人は居ないんです。同じ体験をしたからといってそれは違うってということなんです。それくらい個別性ですね。受け止め方、本当に違いますよ。同じように亡くなったって思われているけれども、そのことをどう受けとめているのか。そしてここはちょっと日本は要注意なんです。苦悩の表現です。哀しませない。「頑張ろうね」「頑張ってるね」って言われるとグッと涙引込みます。そこでわーっと泣けない。押し込めていくんです。まず 悲しみの表現だと思うんですけども、これもですから、人それぞれです。そして、その後の人生。だから私は日常、反応って人それぞれなんだから、まず他者と比較するのは止めませんか。関わっている人にも同じことを言います。そのことを伝えて欲しい、遺族の方たちに。ここまでどうですかね。根底にあるのは、本当に人の個別性なんですね。ただその一方で、共通する部分もあります。もしかすると何年か先に変容するかもしれませんが現時点では私はこんなふうに考えています。[図：無力感・不健康・喪失感] この3つが共通かなということなんです。まず、無力感です。どうでしょう。救えなかった自分。さっき津波の話をしてしまいましたけれども、自分は生きているんだけれども救うことはできなかった。でも災害だけではないですよ、病気もそうですよ。何であんな病院に入れたんだらうか、何でこんな治療を選択したんだらうか。一体何のために私たちは生きているんだらうか。身近な人を救うことができなかった私。その背景から浮上してくるのが、大いなるものへの疑惑。疑義と言ったらいいかもしれない。一体何なんだよ。こんな苦しい思いをして何で生きて行かなければいけないのか。結果的には力は入りませんよね。これ②番と重なりますね。不健康。生きることに関心なくなってしまう。先程、関係存在というお話しいたしましたがけれども、そこがブチッと切れてしまったわけだから、楽しいことなんて何にもないですよ。これ私、電話相談でもメール相談でもよく本当に聞きます。楽しいことなんて何にもない。どうしたらいいでしょうか。不健康。それから圧倒的な喪失の感覚です。もうここはくり返し申してますように関係存在ですから、対象が無くなってしまいます。憎悪

っていうのも対象があるから憎らしいわけですよ。おまえなんかあっち行けって居るからなんですよ。それが無くなってしまった。私極端に言っていない、方向性が見えなくなってしまう遺族のかた沢山います。物理的にも今自分が立っている場所が分からない。今あなた私と話ししているよね、私の部屋で話しているよね？はあ？って感じです。そのくらい追いつめられているんですね。ということを確認に理解していくことですね。

記録と記憶

ここは参考ですね。2011年の東日本大震災です。写真一つだけ入れました。石巻市立大川小学校です。教育災害史上最悪ですよ、と言われている、これは金輪際私たちは忘れてはいけないことではなかなと思います。それからですね、津久井やまゆり園かなあ。直接今日の今回のお話しとは関係はさほどないと思うんですけども、相模原の津久井やまゆり園で19人殺されたんですね。何故なんでしょうかね。何故殺されなければならなかったんでしょうか。こんなこと恒に考えているんです、私。これガザの写真です。

Part 3 悲しみについて

1. 死別の悲しみ

それでは、先程が遺族について、今回、悲しみについて考えて行きたいなと思います。

遺族の考え方とも重なるんですけども、やっぱり圧倒的に個人差が大きいです。これ [図：死別の悲しみ]、下からまた上に登って行きます。とっても個人差が大きいです。この個人差というのは、さっきの背景から考えられるかもしれないですね。一つ一つ見ていきます。一つ目は、悲しみの表現、方法それから程度、頻度、耐える力、本当に人それぞれってこういうことだなと思っています。ですから、圧倒的に悲しみは主観なんですね。質、量ともに計れないです。例えば、お熱ってことであれば、計れば出てくるわけです、データが出て来ますね。でも、悲しいってどうやって計っていいのかわからないですね、一般化もできいんですね。ちょっとさっき私、長岡西ビハーラの話いたしましたけれども、元々発想はシシリー・ソンドラスです。今もありますよ、ロンドン近郊に聖クリストファーズ・ホスピス。そこからです。これが全世界に発信されて、結構日本は早い時期にホスピス・ムーブメント受けとっているわけなんですよ。何を申し上げたいかっていうと、悲しみって計れないですよ。実は痛みも計れないんですよ。そうすると、悪性新生物末期の方の痛み、本人が痛いという以上痛いんです。大げさとか、人の関心を引きたいとかではなく、痛いという以上、痛いという前提になっていくわけです。同じように、悲しいっていうことであれば、同じではないかなかと。私はよく悲しみと痛みって似てるよね、と学生と考えるようになっていくんだけど、共通点は計れない、一般

化できない。そうすると何が起こるか。共感の対象から外されやすいんですね。関わる側の尺度が優位に立っていくんです。例えば、「もう10年たったじゃない、そんないつまでも悲しいのって変だよ」。でも、本人にとっての10年と周囲の10年って同じなんですか？東日本大震災に戻りましょうか。2011年ですよ、3月11日ですよ、二時半過ぎですよ、今何年経っていますか？でももう社会は無かったような顔をするかもしれないんだけど、当事者の方たちにとっては、まだ渦中。この辺なんですね、共感の対象から外されやすいこと。でまあ「あの人って大げさだよ、いつもあそこで泣いているよね」、ではなく、悲しいから泣いているわけですよ。なので、こちら側の主観的尺度が優位にならないようにするために、そのためには話聴いたりする理解が必要だと思うんですよ。そこに思い込み、決めつけ、例として、「10年経ったんだからね」という思い込み、決めつけ。でも大切なことは、このことを遺族の方は理解しないんですね。しにくいというか。皆さんと私は共有できるんだけど、遺族の方はこの部分がわからない。だから、「10年経っても涙が出る私って変ですよ？」、私は変じゃないと思っている。だってたった10年じゃないですか。でも本人は、そういう理解をして、先に進もうということかも知れないんだけど、やっかいな所だと思います。

今日後半の一番最後にPTSD持って来ていますけれども。

2. 悲嘆反応について

そしてですね、ここはもう復習という感じですね、みなさんとの関係性で言えば、特に説明要らないと思うんだけど、一つグリーフとモーニングプロセス、二つありますよ。グリーフは日本語にすれば悲嘆かな、モーニングの方は哀悼かな。グリーフって反応です。モーニングはプロセスです。どちらも悲しみです。ちょっと雑なマスコミとかが使っていて、グリーフ、グリーフとか言っているんだけど、詳しくはグリーフ&モーニング・プロセス、これが両方ともグリーフケアというわけです。具体的に今から悲嘆反応について考えてみようかなと思います。提案です。私は悲嘆は人間として当たり前の反応だと思っています。何もおかしいことではないということ。ただし大変なエネルギーです。かつて私はここで破壊的だという言い方をしていて、すごく批判をされたので止めました。混沌とした巨大なエネルギー、一人一人異なって当然です。そうすると遺族の自分なりの表現ですね、これを私たちがどれだけ保証できるか、哀しむのも哀しまないのも遺族なんです。そこはお任せしていくわけですよ。そして、時間がかかります。本当にかかります。更には終わりようがないんです。この辺っていうのは私が言うまでもなく皆さん了解されているものと思います。悲しみが終わるっていうことはないと思います。逆にそれは遺族にとっては辛いんです。忘れてしまった私が許せない。あんなにかつては哀しんでいたのに今は平気で笑っている自分が嫌い。こう言って欲しくないんです

よね。そうするとどうやって付き合っていくといいのか。言葉としては、「乗り越えましょう」、「回復しましょう」、しません。私の考えですよ。全国自死遺族支援センターの考えですよ。乗り越えられません。回復しません。出来るのはその事実と付き合っていくことです。だから悲嘆反応っていうのは遺族の方が生きている限り有り続けるものだと思います。

ちょっと子どもの例でお話しした方が分かり易いかなと思ひまして。私は「身近な人を亡くした子どもとその家族の集い」年6回やっているんです。この身近な人っていうのは、最初は「大切な人を亡くした子どもとその家族」としたら、ある時、「あの死んだあれは大切じゃないんです」って言われたんです。「そうするともう僕はここに来ちゃいけないんですよね」。そんなことないよ、来ていいんだよ。「大切じゃないんです、嫌なんです、あいつ」。ですから身近に変えました。そういう子どもとのやりとりの中で、子どもの悲しみ、とってもわかりにくいです。大人はなんだかんだ言っても言語的に、何何とか表現してくるんだけど、ちょっと例として出しておきました、身体で訴えてきます、頭痛い、気持ち悪い、お腹が痛い。だからと言って医療と連携しても問題は見つからないわけです。だって悲しみなんだから。その子の悲しみなんだから。小学生たちは遊ぶんですね、中学生高校生はお話しをしているんですけれども、特に小学生たちの遊び、その中にどういう遊びが出てくるか。私元々は臨床心理学の芸術療法の人間ですので、べつにここで芸術療法やっているわけではなくって、表現として見ていくと、いろんなものが見えてくる。お絵描きとか、粘土遊びとか、ぬいぐるみとか、どういう遊びをして悲しみを表現しているのか。すごく気になりますよね。そのことを大人は分からないから、いや先生うちの子は大丈夫ですよ、毎日元気に学校行っているし、お友達とも遊んでいるし。何を以て大丈夫というか。その子の遊びを見ようか、例えばですよ、お絵描き見ようか、何を書いているか。子どもにしぼっちゃいましたけれども、悲嘆反応、それぞれなんですけれども、大人は言語的にもその辺可能だと思うんです。ですから遺族の方を支えるって言ったときに、先ず私は、その人の持っている本来の力、そこを何とか活性化出来ないだろうか。その為には、その人の中心になる、そういうかかわり方。子どもの遊びに話をもどしちゃいますけれども、子どもたちに、「ねえねえこの遊びする？」提案はしません。子どもから言われれば、う～ん、やろうかってなりますけれども、徹底的に中心はあなたたちなんだよ、見守っているだけです。これ大人は下手ですね、すぐ介入しようと思しますから。その子の持っている力を活性化するためには見守ることなんです。それをすることで、自分って生きて行っていいんだ、本来持っている力が活性化してくるんじゃないか。結構難しいんです。「見守って、ちゃんと其処にいてね」「ボランティアとしてついている但其処にいてね」。「何かしなくちゃ」。「いいから、余計なことしなくていいから。ただ其処に居てね」。これが先程のシシリー・ソンドース、聖クリストファーズ・ホ

スピスを作った方。彼女日本に2回来ているんですけども、その時の上智での講演の時に、出来る事なんてない、でも一つだけ出来る事は、時間の共有、場所の共有、目的の共有。一日十分でもそれが出来る。十分しかないかもしれないけど、それが出来るかもしれない。これ私はどーんと命題として落ちていきますね。そっか、一緒に居るってそういうことなのか、何かしてあげようではなくて、そういう感じで、大人も同じです。まず見守って其処に居るということです。だから、その人にとってふさわしいのは、その人が主体的に守られて初めてその人が気が付いていることなんです。

ですので、ちょっと先程触れましたけれども、もし技術が必要であれば、もしですよ、私は技術要らないと思っていますけども、よく訊かれますのでね。まず一つ目は知識かな。トラウマ反応って何ですか？PTSDって何ですか？例えばですよ、複雑性悲嘆ってなんですか？公認されない悲嘆って何ですか？ってことを此方で考えておくこと。仮にですよ、仮に知識が必要だとすれば。それから、もう一点は、関わる私たちの人間性だと思います。人が人に関わるわけですのでね、私たちがどのように見られているか。だからやはり常に内省することですよ。何を内省すべきか。過去の自分の喪失体験。今抱えている個人的な問題。更には人間関係の癖。例えば、苦手な人。話したくない言葉の話題。逆もあるんですね。のめり込んで話そ聞きたくなる、それはどういう話なのか。どういう人に対して評価が肯定的になっているとか、をあらかじめ私たちが知っておくこと、これは内省するしかないと思います。

こちらの方に複雑性悲嘆を出しておきました。本当にやっかなんですけど、きちんと理解しないとね。えっとですね、状況、突然の予記しない、それから自死自殺、犯罪被害、同時・連続した死、それから遺体の紛失・損傷、関与の度合いなど、残された人の悲嘆はですね、全部もちろん複雑な部分を持っていきますけれども、特にこういう場合は、辛いなあと思いますね。こういうこともあらかじめ理解をして自分の知見にしておくということかもしれません。それからここは凄く大事な所だと思うんですけども、公に出来ない悲しみ、社会が認めてないんですね。例えば、LGBTQの場合。結構厳しいですよ。婚姻関係として成立していない、でも十年二十年一緒に生活している大事なパートナーなんだ、その悲しみが表に出てこないんですよ。更には中絶とか流産とか死産とか。とてもデリケートなんです。更には精神障害とか知的障害とか。挙げたら沢山あるかなと思っています。一つ一つ私たちは、この公認されていない時間と向き合っていくこと。現実の問題として、ここに出している以上は、動いているんですね、世の中自体。

グリーフの反応ってお話ししましたけれども、とっても細かくなります。四領域です。まず、情緒面、身体面、行動面、そしてその他。私は心が悲しむ。身体も悲しむ。行動も悲しむ。そして分類できない悲しみもある。これ全部反応なんですよ。

一つ一つ本来ここで共有すべきなんだろうけれども、これ [表：悲嘆反応の4領域] をお渡ししておきましたので、今の時点では、情緒的な悲しみだけではないんです、身体も悲しんでいるんです、行動も、そして分類できないその他もあります。現状四領域という言い方をしていますので、今後増えるかもしれませんがね。

3. 哀悼の過程について

もう一つ行きます。モーニングプロセスです。これ最初に気づいたのは、書きましたけれどもフロイドって人なんですね。喪の作業ということです。そんなに古い話ではないんですね。フロイト以降、私たちにとってテーマとして挙がってきているわけです。色んな考え方がありますがけれども、例えば、ボウルビーという研究者の段階モデル、一、二、三、四、段階でモーニングプロセスを考える、こういう考え方もあります。それから、エリザベス・キューブラー・ロス、この方は心理ではないですね、この方は小児科医です。アメリカの小児科医です。何をしたかという死にゆく人に対するインタビュー調査をしました。悪性新生物末期の方です。そして聞き取りをしました。結果的に死をどう受けとめていくのか。死のプロセス五段階説。これ一世を風靡してですね、まあ日本なんかでもよく使われるんです。けれども、よく考えてみて頂きたい、悪性新生物末期の方ですから。残された人の悲しみではないんです。それとですね、もう一つ、付け加えましたけれども、共同研究者でしたデーケン先生が六段階目を言ったんです。これはエリザベス・キューブラー・ロスは五段階ですね。もう一つある、先に死んだ人が自分たちを迎えてくれる。これで私は大変な葛藤を起こしました。クリスチャンではありませんので、私。死後の世界と言われても、は？これみなさんわかりますか、先に死んだ人が迎えてくれる、その期待感が私たちを受容に向かわせる。考え方としては美しいなど思うんだけど、未だに私はこれ不調感を感じてるんですね。ですから、キューブラー・ロスの五段階にデーケンの六段階というのもあったりします。

今はこの辺は課題として考えていけばいいんじゃないだろうか、ウォーデンという研究者の四つの課題とか、現実的にはこっちです、二重過程モデル。何をしているかという、グリーフとモーニング・プロセス。モーニング・プロセスを理解する時にフロイトから色々な考え方が提示されてきてますけれども、現実的に今は二重過程モデルではないでしょうか。私たちもこれに基づいて展開してます。悲嘆のプロセス、二つで見えていく。まず喪失。ですから情緒的な部分。その悲しみは無くなるわけではありませんけれども、どうすれば向き合っていけるか。でも、それだけでは遺族の方は生きてはいけません。もう一つ、回復ってここに書いてしまっているんだけど、生活の立て直しです。これ、同時進行していかないと、一つだけでは無理なんですね。みなさんのことを非難しているわけではないんですけども、私たちもややもすれば情緒的、「お気持ちお聞かせ下さい」、では人は生きてい

けない。お気持ちを聞くのは当たり前なんです、その上でどうやって一緒に生活を考えていくかということなんです。だから電話相談してましても、例えば法律案件、どう思われます？冗談めいて電車飛び込む、飛び込んでしまうと幾らかかるか、請求されたらどうしようか、これ我々の手には終わりますよ。それからどうもイジメが考えられるんだけど教育委員会にどう対応していったらいいんだろうか。だから連携です。法律との連携、福祉との連携、教育との連携。じゃないとこの二つ目の二重過程モデルはただのお題目で終わってしまいます。遺族の方は悲しみと、もう一つ生活に関わって欲しいと思っています。

こういう機会を頂きましたので、これまで掴んできた子どもの悲しみについて、ちょっと共有させてください。まだいっぱいあるとは思うんだけどね、この七つがすごく気になります。特にですね、五番、自尊感情、そして、六番、受身的な人生観、七番、萎縮した未来、どうせ…。「どうせ死んじゃうんでしょ？」「なんだかんだ言ってもどうせみんな死んじゃうんでしょ？」。だからこそ子どもに関わりたいと思っているんです。子どもだから大丈夫ってことはないです。もう一点はもっと露骨にアーリーデス (Earth Death)。早期からの飲酒、喫煙の習慣化、もう身体疾患まっしぐらですよ。新宿のトー横。あそこで子どもたち何してますか。私、横浜なんですけれども、西口のビブレ横、ビブ横。名古屋は？大阪は？福岡は？それぞれ子どもたち何してるんだろうか。アーリーデス、これ社会的な課題だと思ってるんですね。見て見ぬ振りには出来ません。根底にあるのは、ポストベンション、もしかしたら悲しみではないかなと思うんですね。

ここはちょっと補足です。折角ですので。自殺の場合です。第一発見者になることがあるんです。多いとは言いません。亡くなった方がいて、生きている方がいて、その生きている方が誰かに非難されているのを見る。なんてことを居ないところでやってくれないかな、なんて思うんですけども。一番はポイントは「言うな」「聞かれたら嘘つけ」と言われる。沈黙を強制される。こういう悲しみはきついですよね。

PART 4 まとめ

はい。ってことですね、まとめに入って行きたいと思います。

1. かかわるとき

まず、かかわる時なんですけれども、私からの提案なんです。もう皆さまにとっては当たり前のことです、亡くなったということを理解して欲しいんですね。亡くなった方についての気持ちですよ、それを正直に話して頂きたい。特にですね、恐れとか、悲しみとか、衝撃とか、否定とか、罪悪感とか、こういうことは言っただけいけないと思っ込んでしまっているんですね。そうじゃないですよ、そこを聞きまますよってということなんです。これ何のためかって言うと、もう亡くなった方を蘇らせることは難しいわけで、でもあなたは今生きているわけだから、あなたと亡くな

った方との、例えば思い出、思い出が苦しいってみんな仰有るわけですけども、その思い出が楽しめるようになるにはどうしたらいいか考えましょうか。夢も入ってきますよね。こんな夢見ちゃった。夢ってコントロールできなくて見ちゃうんですね。だから付き合い方だと思います。かかわる時に、その方はどうやって起きてしまった事実と付き合いっていくか一緒に考えるんです。ちょっとこの辺で僧侶の立場とは異なるかも知れません。そして、よく出てくる質問は「私って変ですよ」「俺っておかしいでしょ」、おかしくない。ここはちゃんと言います。こういうことが起きたときに変化したり動揺するのは当たり前です。あなたはけっしておかしくない。結構私はくり返し言います。それから「もうどうなってもいい」、確かにそうかも知れないけれども、今、決めない方がいいよ。結構決めちゃうんですね。離婚するか、引っ越すとか、会社辞めるとか。今は止めた方がいいよ。これはかって????、強制できないんだけど、大きな決断はするなっていうこと。それから「どうせ」、大人も子どももよく言いますね。「どうせみんな私のこと、俺のことなんかどうでもいいと思っている」。これ、でもね、嘘ではないんですね。ただし、どうでもいいんじゃないんですよ。どうしていいか分からないから言葉かけられないわけです。そのこと分かってよってことなんです。あたなのこと思っているんです、私も思っているんです、でもどうしたらいいか分からないんです。それから、「気が向いた時に食べたり横になったりしている」、これはしょうがないですね破壊的なエネルギーですから。だけど少しずつペースを戻していかないと。長い道のりになりますね、ここはね。規則的ってのをして。それから、「何もしたくない」。殆どの方が言います「もうどうでもいい」これ否定できないです、その通りだよ。でも、ちょっとだけポジティブな事に気を向けてみませんか。最初から聞くわけではないですけどね。丁寧に丁寧に。「何好き?」「次何処に行きたい?」「誰と会いたい?」「タレントは誰なの?」出来るだけポジティブにポジティブに持っていく努力、すごい大変ですよ。「何言ってるんだお前は」って言われることいっぱいあります。でも、ようするに悲しみってもう本人にとって全体って思われちゃってるんだけど、それでも悲しみはあなたの一部ですよ。全体の中の一部ですよってことを悲しみの当事者じゃない私が言うしかないんですよ。一緒になって大変だねって言ってたら、これはもう共倒れになりますから。

2. かかわりの留意点

留意点。最後かな、これで。ぐる一っと丸で囲みました。今までお話ししてきたことです。例えば安全と安心。ちょっとお時間頂いて演習しようと思うんですけども、安全と安心って一体どういうことなんだろう。さっきグループの話の中で、評価しません、解釈しません、診断しません。それで安全と安心を確保したいということなんですけれども、具体的にどういうことなのか。それから個人差。徹底的

に個人差です。もうその人はその人でしかないわけですから、そこを見守っていきます。ちょっと私の癖でね、早口になるときがありますのでね、ゆっくりとその人のペースに合わせていきます。難しいんですね「どうして、どうして」根掘り葉掘り訊かない。こういうことが起きるときには主体が自分に来ちゃってるんですね。自分が知りたくなって「ねえねえねえどうしたの」こういうのは芸能レポーターだから止めろっていいます。相手が話したいことを話してもらう。根底にあるのは、あなたも私も同じ人。人で苦しんでいるわけだから、人に関する事柄で苦しんでいる人に、人の対応をしているわけですよ。人と人なんですよ。そして何をさて置いてもその人の持っている力、自己肯定力を信じたいと思っています。

3. 提供したい情報

情報としてはこの辺ですよ。これもう皆さんお馴染みになっていると思うんですけども。例えば、悲嘆について、それからいろんな手続ですよ、死に伴う。そして少し落ち着いてきたときに、こういう自助グループがありますよとかね。場合によっては先程触れましたけれども、健康についてお話しするとか。一番やっぱり遺族の方が緊急課題として生活を支えて欲しい。そして、こういうことが順次順次行われていって最終的にこれからどうやって生きて行ったらいいのか。死んじやいたいの、そうなのかも知れないけど、あなたはこれから生きて行くんだから、これからの生き方についての情報を提供というよりもここは共有だと思います。

4. 語ること

やっぱり語りですよ、人間って。さっき子どもの話しましたけれども、語るってすごく大事なことはないかなって思っています。そのためには、こちら側が聴かないと。もうこの辺皆さん耳からタコっておっしゃると思うんですけども、一つ提案としては、この人ってのは、どんな気持ちで話しているんだろうか、想像的に聴いてみる。ペースは相手、結論は急がない。

5. まとめにかえて

本当に今日お話ししてきたことは、あたりまえのことばかりです。この場をおかりして、どうぞ見て下さい。電話相談とかメール相談はそれが出来ないんですけども、対面の時に遺族の方を見て下さい。そして安心して話して貰うために努力をしていきます。「させて頂けませんか？」この姿勢かも知れませんね。とにかく主体は相手なんです。人間ってやっぱり自分が大切にされたっていう実感があるから、生きていようとするんじゃないかなと思っていますね。この自分が大切にされないことが起きちゃったわけですから、まあ私たちのことを身体を張ってっていうと変ですけども、あなたが大事なんですよ、あなたを大切にしたいんですよ、主体はあなたですよ。

気を付けてください。がんばろうって別にいいんですよ、言っても、アドバイスもいいんです。でも、それだけではないです。思い込みもあるかもしれないんだけど、注意して頂きたい。どうしても人として出てしまうかも知れません。だから、気を付けてくださいね、こういう書き方をしました。

これ私はですね、こういうことを始めて、2007年の段階でこんなことを考えていて、遺族の方が、感情面。身体面、行動面、その他で、こうなってくれたらいいんじゃないか。本当難しいです、けれどもやっぱり一つ到達目標がないと、志高くやっていかないと、どうしても現状に???になってしまうわけですから、私はこう思っています。例えば、情緒面で自分の感情を素直に表現出来るようになって欲しい、思い出を楽しめるようになって欲しい、感情が揺れないってことはないんだけど揺れても安定状態に戻る事ができるようになって欲しい。そのためにどうすればよいかを考えて、かかわっていく。良かったら後全部、身体面、行動面、その他も見て下さい。

これ最後に英語なんですけれども、シンパシー sympathy とエンパシー empathy。どちらも大事なのかも知れませんが、私は人にかかわる時、やはりエンパシー力ではないかなと思うんですね。これ能力のことなんです。能力は開発すればいいんです。研修して、自分で学んで。人はやはりこういう部分に反応しているんじゃないかなと思っています。

文献です。後でどうぞ。

PTSD、四つ程載せとききました。どうぞ時間の有る時に、心的外傷、サイキックトラウマってどういうことなのか。それとPTSD、心的外傷っていう障害。正確な理解が必要です。曖昧ではなく。何故かって言うと、急性ストレス障害と、雑な使われ方してしまう、急性ストレス障害は分かりませんですよ。だいたい目安一月ですから、その間にね、やはりいろんな反応しても、それは人として当たり前。もし一月過ぎて尚且つって言うときに始めてPTSDを考えないと。じゃないと、なんでもかんでもPTSDにしてしまう風潮というのは危険だと思います。

最後に心理学の人間ですので、反省・省察的实践家。心理ってこういうことを求めます。特に主観の客観視、曖昧さに耐える、本気でかかわる、何よりも人生に関心を持ち続ける、その人、目の前の其の方に経緯をはらう、絶望しない。難しいですよ。ここら辺が一つ志としてありますよ、というところを一つ最後に参考までに出了しました。

(文責 NVN)