

# 悲しむという事

## 目次

蛸梅ろっばい

供養のかたち

十年が経って

介護の一年間は夫からの贈り物

亡き妻と再び出会う

悲しむということ

T・H

吉岡文男

H・Y

国井美樹子

河村隆

林俊美

3

5

7

11

22

37

庭の蠟梅が蕾を膨らませる一月、いつも思い出すことがある。育ててくれた曾祖母が死んだ時、父母が代わりに死ねばいいと思った。寒くて布団に入ると、「可愛い。大切だ」と言いながら頭をなでてくれた曾祖母だった。私にとって家族は曾祖母一人だった。

祖父を看取った時も、曾祖母を蹴る祖父なんて死ねばいいと思っていたので悲しくなかった。ただ、冷たくなっていく祖父の手触りと臭いだけが記憶に残ったただけだった。みぞおちの下から黒いものが湧き上がって自分を染めていく気がした。二十歳の時だった。

五年前、孫である私の娘たちをなめるように可愛がっていた父が死んだ。娘たちは父を看取りながら、悲しいのか何なのか分からない顔をしていた。下の娘の卒業式の際に一緒に撮った写真を遺影にして、娘たちが選んで贈った派手なネクタイを締め、香りのきつい蠟梅を胸に置いて棺に納まった父を見て、この人にも人生があったんだと胸に落ちる気がした。三十年も経って二十歳の私が救われた気がした。

曾祖母の死をやつと受け入れ、曾祖母の人生と祖父の人生、父の人生を受け入れた瞬間だった。心理学を生業とする私のなんと未熟なことか。そんな私と共に歩んでくれた全ての人たちに感謝し

つつ、これから共に歩むことでお返しがしたいと思っている。

「ひろの会だより」第1号（二〇一一年二月）

## 供養のかたち

吉岡文男

娘が二十九歳の誕生日を迎えた秋の彼岸の日に、三歳になる孫娘を私達に預けてお浄土に旅立ちました。今年九月で十九年を迎えます。その悲しみは永遠に忘れることができません。二十九年間、私達は娘や孫のおかげで楽しく暮らすことができました。その孫娘は父方の祖父母に引き取られ、別居しました。それからは可愛い孫と一度も会うことがなく、寂しい思いをしながらの日々の暮らしです。

毎日、悲しいニュースが流れています。それが現実には我が身に降りかかってくると、夢ではないかと思ひ、受け入れることができないものです。しかし、悲しみを経験された人から話しかけられる言葉にはいたわりがあります。今年一月から広島市東区総合福祉センターで始まった「ひろの会」に参加して、そのことをあらためて感じました。

お互いが誰に遠慮することも、気兼ねすることもなく、愛する人を亡くした苦しみを語りたいたは共通の思いです。話すことで心が癒やされ、自分一人だけ苦しんでいるのではないと自覚しました。しかし、この悲しい経験を通じてしか真実が見えないとは、何と人間は愚かなものかとも思います。

他人は、年月が経過すればこの悲しさを忘れると思うでしょうが、一生忘れることはありません。私にとって供養の毎日です。朝夕、仏壇に向かい、念仏を称えています。毎月の命日にはお墓にお参りして話しかけます。夏は暑いだろうとお墓に水をかけ、冬は寒いだろうとタオルでお墓を拭く。「風邪を引かぬよう。また会いに来ます」と話しながらお墓を後にします。

自分の子どもを亡くした悲しみ、痛みがこれほどのものとは、我が身に降りかかって初めて知りました。いつまで歎いていても仕方ない。たった一回限りの人生を前向きに捉え、感謝しながら日々を大切に暮らすことが供養になるのでは、と思っているこの頃です。

「ひろの会だより」第10号（二〇一一年十一月）

## 十年が経って

H・Y

十一月の「ひろの会」で、吉岡さんがお孫さんの写真をいつも持ち歩いていると話されたのを聞いて、私も「逝ってしまった長男の写真をこうして持ち歩いています」という話をいたしました。私の長男が自ら命を絶つてから、今年の九月で十年を迎えました。この間、父親としての息子への関わり方について自分を責め、悔やみつづけ、どのようにすれば息子は私を許してくれるだろうかと悩み、苦しみました。

口はばつたことですが、仕事、仕事で子育てのことは頭になく、女房に任せっぱなしで、息子達の思いや考え、ましてや悩みなどを聴いてやることもせず、逆に自分の経験から得た考えや価値観を息子達に押しつけていたのではないかと……、「思いやり」がなかった……。そんな気持ちでいるので、逝ってしまったからは、せめて私と共にいて欲しい、私の息子であって欲しい、私の側にいて欲しいと、いつも息子の写真を身につけて一緒にいます。

女房にも同じ写真を、と渡しましたが、女房は「見るとつらいから」と受けつけませんでした。自宅で亡くなった長男を最初に見つけたのは女房でしたから、今でもその時の状況が記憶にこびりついていて、おりにつけ長男に関わる物や話にふれたり、そのような雰囲気を感じると、いつも恐

怖感や不安感におちいります。今でも薬の力を借りてしのいでいる状態です。

ですから、女房はできるだけ息子のことを考えることを避けるために、庭いじりや裁縫や絵を描いたりして気を紛らわそうと、絶えず何かしては動き回っています。でも、息子の最期の姿を見た時の恐怖はそのようなことで忘れることはできないでしょう。

その一方で、息子が単身生活をしてきた寮から引き上げたまま手をつけないでいる、息子の衣類が入っている洋服ダンスや本箱等、息子が残した数々の物が置いてある部屋を通らなければならぬ毎日の生活があります。妻は部屋を通るたびにそれらを目にするので、また思い出し、それが恐怖感につながっているようです。だから、そうした品々を何とか始末しなければ、という気持ちはあります。でも、整理して処分することには葛藤があつて、なかなか踏み出せないでいる。私も同じ思いです。

ある日、女房の口から「十年を迎えるのを節目に整理しようと思つて……」という言葉が出ました。期を同じくして、田舎の従兄が家を新築するので、今の家にある物を整理して裏山で燃すという話を聞き、一緒に燃させてもらえないかと話がすすみました。

それからの女房にどんな感情の葛藤があつたのか、私には語りませんが、何日か経った後、「お父さん、整理したけど、その中にお父さんのいる物があるかもしれないから、一度一緒に見て……」と言われ、女房と二人で整理した物に目を通していきました。

息子の誕生からの沢山のアルバム。小中学校の卒業文集。若い頃から亡くなる直前まで綴っていた日記。友人からの手紙。彼女との交換日記。卒業論文。社会人になってからの研修資料。学生時代からのツーリング写真。色々な思いが交錯しました。

十月末近く、良い天気の中、女房の従兄の裏山の栗林でアルバムをちぎり、沢山の物を火に投じました。女房は「燃す時に泣くのでは……」と思っていたけど、それほどには感じなかった。何でだろう」と、数日経ってから話してました。

それから二週間後に、「もらってもいい」と言う従兄の体型に合うジャケット等を残して、再利用できる衣類を二人で広島市のリサイクルプラザに持って行きました。そして今は、十二月の粗大ゴミの収集日に合わせて、スキー板、スキー靴、ビデオテープ、CD等の整理をしています。

「整理していても、自分で思ってたより淡々とする。どうしてなんかなあ」

「ああしたらいけない、こうしなければいけない、という気持ちがふっ切れとるんよ」

「どうしてこんな気持ちなんだろう」

「写真を燃してしまったからかね？」

などと女房は語り、

「こんな気持ちでいいんだろうか？ 薄情なのではないか？ という気持ちも少しある」

とも言っています。そして、お世話になっているカウンセラーにこの数カ月の動きと気持ちを話し

たところ、「あなたにはこれだけの時間が必要だったんだね」と言われたと、話していました。

息子の思い出につながる物の中に、バイクで全国をツーリングしていた息子が気に入って大切にしていたフルフェイスのヘルメットが二つあります。いつもバイクと一緒に写真に写っていました。ヘルメットには転倒した際の傷も残っています。女房はともかく、私には今このヘルメットを処分するには、まだ気持ちが残ります。二年後の十三回忌まではこのまま手許に置いておこうと考えています。

「ひろの会だより」11号～12号（二〇一二年十二月～二〇一二年一月）

## 介護の一年間は夫からの贈り物

国井美樹子

深夜、突然の揺れに目覚め、「え！ 地震？ 常ちやま、地震だよ！」と呟きつつ、とっさに隣りで寝ているはずの夫に手を伸ばす。でも、その手は夫に触れることができない。その瞬間、まだ覚めきっていない頭で私は気づかされるのだ。夫はもういないことに……。

夫が天に召されてから二年が経つ。彼の「不在」には慣れてきたつもりだった。けれど、いざとなると夫を頼ってしまう自分なのだと思えて気づかされる。

夫と共に歩んできた人生。二十四歳で結婚してからだから、二十八年間の夫婦生活。思い返せば、夫に頼りっぱなしの人生だった。彼が十一歳も年上だったことや、結婚する前から彼が生活面で自立していた人間だったことが大きいのだが、彼の必要以上の保護（彼の優しさだったと思うのだが……）が、私のもともあつた依存心を増幅させたとも言えるのではないか。

彼の私への関わり方は、夫の妻への関わりというより、父親の娘に対する関わりに近い感じだったように思う。実際に子どもだったら親の過保護や過干渉に対して、「反発」し、自立の方向に進むのだろうが、私はそのような自立の過程をたどることはなかった。当然だ。さすがに大人なのだから、反抗期はとっくに終えている。反抗期の子どもよりずっとしたたかな私は、夫の甲斐甲斐し

い働きぶりを見ては、「まあ、常ちやまはママねえ。では、よろしくお願いしますね」と彼の働きをそのまま受け入れてしまった。そんなわけで、私の家事量は一向に増えていかなかった。

私が胸を張ってやったと言えるのは、炊事と簡単掃除、洗濯たたみ、それから子どもの世話ぐらいのものだろうか。その他の家事の数々を夫は一つも嫌な顔をせずに、もちろん嫌みも言わずに、それこそルーチンワーク（日常のお決まりの仕事）のようにこなしてくれていた。「やれる人がやったらいいよ」、これが彼の口癖だった。

よく、「十一歳も若い奥さんをもらった時、常博さんは本当に嬉しそうだったね。けど、その後いつまで経っても彼は『美樹子命』なんだよねえ」と周りの者からからかわれたりしたが、「いやあ、それほどでも」とアニメのクレヨンしんちゃんみたいな口調でへらへらと笑っていた。

そんなふうに関に大切にされていたことを、私は有り難く思うこともせず、当たり前のことと受け止めていた。そんなことを思い出すにつけ、自分の横柄さや夫に対する申し訳なさでいっぱいになり、情けなくてたまらない。

そんな夫がガンを患った。

発見された時は、既にステージ4で、「手術は不可能」と医師に告げられて目の前が真っ暗にな

った。けれど、「前立腺ガンは進行の遅いガンだから、どんどん進んでしまうこともない。焦らなくても大丈夫」と医者に慰められた。

その言葉通り、「ホルモン治療」も「放射線治療」も効果を表した（腫瘍マーカーも、なんと0に近い数値になっていった！）ので、発覚してから四年間は、生活レベルを下げることはなかった。ガンを患っていることをふと忘れてしまうことがあるくらい（本人の気持ちはどうだったのか確認したわけではないが）、彼は「ふつう」でいられた。「ふつう」に毎日のように里山や簡単な山を愛犬と歩いたり、「ふつう」に日常の家事をこなしてくれた。いや、すでに退職していた彼は、当時、過重労働をしていた私を支えるために、それまで私の担当だった「炊事」までしてくれるようになっていた。

亡くなるちょうど一年前に、突然それまでの「ふつう」が崩れた。そして、その時を境に、尽くす夫と尽くされる妻という立場が一举に逆転して、私にとっては夫にそれまでの「恩返し」をする時間が与えられたのだった。

「ふつう」が崩れたことについて、少し具体的に記述しようと思う。それは二〇〇九年になったばかりの頃。彼の前立腺にドカッと居座っていたガンが、突然暴れ始めたのだった。でも、その時は彼の中で何が起きているのか分からなかった。

最初の気づきは、夫の顔から笑顔が見られなくなったことだった。そして、彼の口からは言葉が

（単語さえも）あまり出なくなっていた。そのうち、彼にとっては簡単な事柄がばたつと苦手になっていき、大好きだった洗濯にも時間がものすごくかかるようになった。鉛筆を持つ手が震え、字が書けなくなった。そしてついには、尿失禁、寝たきり状態となってしまった。坂道を転げ落ちるように、彼の状態はあれよあれよという間に悪化の一途をたどった。

「どうしちゃったの？ 常ちやまに何が起きているの？ もしや若年性アルツハイマー？」と、あまりの急な変化に不安で不安でならなくなったので、主治医に相談することにした。大学病院だったため、相談した泌尿器科から即、脳神経外科に回され、すぐにMRI検査してもらい、結果説明でMRI画像を見せられた時はびっくり。なんと、前頭葉に握りこぶし大の腫瘍が巣くっていて、腫瘍の周りは浮腫ができていたものだから。

その時は、「髄膜腫」という「転移ガンではない突然的にできた良性の腫瘍」という医師の判断で、その半月後には切除手術を行ってもらえたのだが、術後の病理検査によって、それは「前立腺ガンからの転移」（つまり、悪性腫瘍）だったことが判明した。この大いなる医師の判断ミスがあったからこそ、リスクの高い脳腫瘍の切除手術をしていただけだから、この医師の判断ミスにも後で大いに感謝した。

前頭葉は「記憶、判断、思考」という、人間を人間たらしめている機能を司っている重要な機関である。そこがガンの切除手術によって、健康な状態を取り戻すことができた夫は、再び彼らしい

「ふつう」さを取り戻すことができた。でも、獲得できた「ふつう」に対して、もちろん「当たり前」とは捉えなかった。「ふつう」であることは奇跡だと知った。ただただ有り難くてならなかった。

数日後、医師から「このような遠隔転移の場合は、全身に転移する」と告げられた時、「夫の余命はどのくらい？」とは怖くて聞けなかった私は、「全身に転移ということは、そう長くはないのですね」とやつとのことと聞いた。医師は「そうですね」とだけ答えた。

術後半月の二月末に退院し、その時から本格的な私の「恩返し」の時間が始まった。『今あるガンが消えてなくなる食事』、この本を偶然書店で見つけた時の喜び！ 常識的な考え方なら『ガンにならないための食事』だ。今あるガンが消える？ なんと夢のような話なんだろう！ もうこれに賭けるしかない。「信じる者は救われる」だ！ すがる思いで、その本を即購入。自宅で熟読し、あとは実践あるのみと思った。

でも、朝昼晩の食事療法を実践するには、まず、それにかかる時間が十分に必要となるということに思い至った。私の仕事は過激な勤務なので、両立はどうてい不可能だ。そう思い、すぐさま職場の管理職に夫のための介護休暇をとりたいと申し出た。夫には自分の命が危機的状況だとは思ってもらいたくないので、「最近、仕事がしんどすぎるので、思い切って自分のための療養休暇をと

ることにしたよ」と嘘をついた。いつものろのろしか行動できない私の、自分でも愕おどろくばかりの即決だった。こういうのを「火事場の馬鹿力」というのだろうか。

朝昼晩の食事の基本は【減塩に努める・白米は止め、玄米か雑穀米にする・野菜（特に根菜）をたっぷり・良質な豆や魚や卵などからのタンパク源を摂る（四つ足動物は厳禁）・グレープフルーツは毎日最低一つ（絞ってジュースにして飲んでもらう）・ヨーグルトなどの乳製品をたっぷり】これを基に、たくさん品目から栄養を摂ってもらうように心がけた。

大切なポイントとしては、色合いや盛りつけを美味しくするように工夫すること（食欲を増すための工夫）と、お料理を五品以上用意すること（少量でも何品も食べるとトータル量が多くなるだろうという私の作戦）にした。イメージ的には旅館の料理だ。そんなイメージを描きながらせつせとこしらえた。

おそらくは最初の頃は転移ガンはそれほど増殖しなかったのだろう、夫は私の作った食事を美味しくしようにべろっと食べてくれた。美味しそうに食べてくれると私も満足できるし、やりがいにつながる。尽くしていることが無にならないのは本当に幸せなことだと思った。

食事作りが私の一日の仕事の中心になったが、それ以外の様々な家事も、それまでほとんど夫がやってくれていたものばかりだったので、「常ちやま、今まで本当にありがとう。助かったよ」と彼に対する感謝の気持ち自然と湧き出てくるのを感じながら取り組んだ。



五月まではガンの転移がそれほど進まなかったもので、平穏な気持ちで夫との暮らしを楽しむことができたが、六月頃になると転移が始まった。骨への転移だったので、身体のあちこちの痛みが始まり、一日のほとんどをソファアの上で暮らすようになっていった。その年の六月は寒かったことを思い出す。ソファアの上で毛布にくるまりながら、テレビを見て痛みを紛らわしていた夫の姿が今も目に浮かぶ。でも、その頃はまだまだ食欲はあったように覚えている。

七月、八月になると、顔の黄疸が始まり、徐々に顔から赤みが少なくなり、それから薄い土色に見えるほど元気のない顔色になっていった。食欲も徐々に衰えていった。眉間にしわを寄せてじつと痛みに堪えていた夫。「つらい」等、言葉にこそ出さなかったが、実際苦しかったことだろう。整形外科に行つて神経ブロックという注射を受けたこともあった。瞬時に痛みが消えたけれど、すぐに元の木阿弥状態。再びつらそうな表情に戻ってしまった。

九月から十一月までは思い出すのもつらくなってしまうので、詳しい記述は省略させていただく。とにかく、食欲はぐんぐん落ちていき、最後の一カ月は身体が食べ物を拒絶した。

枯れた草にどんなに水をかけても枯れたまま。枯れた草は決して水を吸い上げない。青々とした状態に戻ることは決してない。人間も植物と同じなのだろうか。次第に骨と皮になっていく夫の姿を見て、絶望的な気持ちでそんなことを考えていた。

食物を摂取できなくなった夫に与えられる栄養は、もはや食べ物や飲み物ではなく、心や魂への

栄養だけと思い、十一月からは、彼が起きている時は極力聖書を読み聞かせる時間に充てた。夫が五月にキリスト教の洗礼を受けていたことや、もともと元気だった頃は熱心に聖書を読んでいたという事実があるので、私の価値観の押しつけではない。

ここで、聖書の中の『詩編』を好んでいた彼が、特にお気に入りだった詩を紹介させていただこうと思う。

主は羊飼ひ／わたしには何も欠けることがない／

主はわたしを青草の原に休ませ／憩いの水のほとりに伴い／

魂を生き返らせてくださる

主はみ名にふさわしく／わたしを正しい道に導かれる／

死の陰の谷を行くときも／わたしは災いを恐れない／

あなたがわたしと共にいてくださる／

あなたの鞭 あなたの杖／それがわたしを力づける

わたしを苦しめる者を前にしても／食卓を整えてくださる／

わたしの頭に香油を注ぎ／わたしの杯を溢れさせてくださる

命ある限り／恵みと慈しみはいつもわたしを追う／

主の家にわたしは帰り／生涯そこにどどまるであろう（詩編二十三編）

「五感の中で最後まで機能するのは聴覚だ」ということをしばしば耳にしていたので、賛美歌もたくさん聴かせてあげた。夫は二十歳から音楽教師だったが、キリスト者になる前から賛美歌や「マタイ受難曲」などの宗教音楽の愛好家でもあった。だから、好きな音楽を聴いていると気持ちよくなるかなと思って、たえず聖歌を中心に、時にはゴスペルソングなどの音楽もCDで聴かせてあげた。時には、子守歌のように賛美歌を彼の耳元で囁くように歌って聴かせた。

毎晩寝る前に、私や娘が「パパ、大好きよ！ おやすみ」と声をかけると、一生懸命に笑い顔を作ることで「おやすみ」の返事の代わりにしてくれた夫。言葉を言えないけれど、「聞いているよ。ぼくも大好きだよ。おやすみ」と答えたかっただと思ふ。

夫の人生最期の日。二〇〇九年十二月三日。

彼のその頃のお気に入りだった聖歌のCDを流していたのだが、彼はおそらく最後の最後まで音楽を楽しんでいたに違いないと、私は確信している。なぜかと言うと、そのCDが終わった時、夫は一回息を深く吸い、その後ぐぐつと喉を詰まらせ、それから静かに息を引き取ったのだ。

夫と最期の時を過ごしたのは私だった。あの人は好きな曲を聴きながら、私の看取りの中で天に召された。

彼に尽くし返すために夫の介護を頑張ったように書いてしまったが、実は最初から意識してそう

したわけではなかった。本当は、夫を失った深い悲しみの中で、長女に言われた言葉で初めて気づかされたのだ。娘はこう言ってくれた。「ママは、パパに尽くし返すことができよかったです、私は思うよ」と。娘もよく知っていたのだ。母親が日々の暮らしの中でいかに父親に尽くされ続けていたかを。娘に優しい言葉をかけられて、私は始めて号泣した……。

あの悲しみの日から二年間。「夫なし」でどうにか頑張っている。彼に尽くした一年間のがんばりは、「夫への恩返し」と思って踏ん張ってしたことなのだが、考えてみれば、それは、「ひとりになる」日のための練習のようなものだった。お料理をしつかり作ることや、その他たくさんのお家事は、結婚して以来、完全に自分だけできたことがなかった私。常に夫に任せてたり頼ったりしてきた私。でも、最後の一年間で、人生初めて「夫の力」を借りられない状況に立たされて、それこそ「もう、やるっきゃない！」って自分に打ち打って頑張ったことが、夫の力を頼らずに生きていくための練習になり、それがスキルとなって今の生活をスムーズに送ることができている。もしかしたら、あの介護の一年間は彼からの贈り物だったのではないだろうか。

もちろん、二人の娘達に支えられてやっつきやきれているというのが正直なところ。けれど、少なくとも、「夫の力」は借りないで頑張れているのだ。娘との関係も以前よりもよくなっている気がする。仲違いしている場合じゃないという状況の中で仲良くなったのかもしれない。だとした

ら、それも夫からの最後の贈り物だったのかもしれない。そう思うと、ありがたくて、嬉しくて、優しい気持ちになれる。

それでも、突然の地震に動揺する私。まだまだ夫に頼りたい私がいることも素直に認めないといけない。そして、そんな自分の愚行を笑い飛ばすのも大事なことなのかも。

それともう一つ。悲しくて、寂しくて、つらくてたまらない気持ちになった時は、こんなおまじないの言葉を自分にかけている。

「今つらいのは私であって、あの人ではない。あの人はこちらの世界で完全に自由だ！」

「あの人」の中には、十七歳で亡くなった息子、博樹の名前と、二年前に亡くなった夫、常博さんの名前が入る。このおまじないの言葉は、実は、息子博樹が十年前に亡くなった時から唱えているものなのだ。

「我」ばかりの私がつらいのであって、「我」のないあの人達はつらくも苦しくもない。この事実はわたしを支えている。そして、しばしば私は一人苦笑するのだ。「美樹子、あなたはまた我ばかりになったわね……」と。 「ひろの会日より」第15号〜18号（二〇一二年四月〜七月）

## 亡き妻と再び出会う

河村隆

### 1

大阪から参りました河村隆と申します。お寺の生まれじゃないんですけど、十五年前に専修学院という浄土真宗のお坊さんを養成する学校に行きまして、僧侶の資格を取りました。それからトータルとしては七年ぐらい僧侶として、法事とかお葬式とかの仕事をやってきました。だから、お坊さんの仕事よりは別の仕事をやってたほうが長くて、その間いろいろありまして、今もウロウロしている状態です。

私は五年前に自死というかたちで元の連れ合いを亡くしました。先に言いますと、離婚してから彼女が自ら命を断ったことを聞いたんです。八年前に結婚して、二年間一緒に住んで、そして離婚してから一年経って、友達からの連絡で彼女が死んだということがようやくわかったんです。

彼女はつき合ってた時も自殺未遂を何度も繰り返していきまして、精神科のクリニックに通ってました。それで、あるいはそのような形で最後を遂げるかもしれないという、漠然とした予感があったんですけども、やはりそれが現実となると、ショックはとても大きいものでした。自分は僧侶

ですから、なんで一人の人間を救えなかったんだらうかという罪悪感を非常に感じましたし、無力感も感じました。

## 2

私が僧侶になった理由というのは、中学校の二年くらいで不登校になったことがあります。そのころは不登校という言葉はなかったんですけども。何をやってたらいいかいろいろ迷って、キリスト教の教会に行ったりしたことあったんですけど。大検、大学入学資格検定ですね、大検を取って、いろんな学校に行ったりしましたけれども、自分の求めているものは何なんだろうと思ってた時に、親鸞という人に触れたんです。

私はお寺に生まれ育っていませんから、僧侶になるにはお寺の息子さんか養子になるか、そういう形でしか僧侶になる道はないと思ってたんですけど、僧侶の養成学校があると聞いて電話をかけたら、「誰でもこの学校に来てもいいですよ」と言われるので、いったん崩れてしまった自分の人生を立て直すために、親鸞という人の教えを学んでみたいなあと思って、その学校に入ったんです。キリスト教というのはやや厳しいかなと。神様というのは怖くて、まだ仏様のほうが優しいそうだと

というか、こんなダメな自分でも受け入れてもらえるかな、受け止めてくださるのかなというふう

に感じて、そこに惹かれました。

親鸞という浄土真宗の開祖の人生を振り返ってみると、簡単に言わせてもらおうと、奥さんもいて、子供もいて、その中で苦労されているところと、私は非常に親しみを感じます。他の宗派のお坊さんの伝記を読むと、独身を貫いて、戒律をきっちり守って、聖人君子というか、そういうふうな印象を持ちますけども、私には親鸞という人が一番親しく思えたんで、浄土真宗を選んだんです。その時は僧侶になろうと思っていたわけじゃなくて、親鸞聖人についての勉強、仏教の勉強がしたいと思ってたんですけど、卒業後、院長先生に勧められまして、僧侶になった次第です。

その学校で勉強して、先生と出会ったり、友達と出会って、それなりに救われたという感じもあつたんですけど、いろんなお寺を出たり入ったりしているうちに、自分はこれで本当にいいんだらうかと思ってきたわけです。いい出会いもありましたけど、お坊さんの世界のあまりよくない部分をかいま見ることあつて、惰性に流されるのも嫌だなと思ってたんです。

## 3

そんな時に後に妻になる女性と出会って、彼女のように生きることになり悩み、行き場がなくて苦しんでいる人を本当に救えるとしたら、彼女から「一緒に死んで」と言われても一緒に死ぬぐらいの覚悟を持つ。一種の賭けですね。彼女に賭けてみようと思ひまして。人と深く関わり合って生きていくんだと私は思ってたんで、自分の全人生を賭けて自死するかもわからない人との結婚に踏み切ったということです。

結婚してからも幾度か自ら命を断とうとしたことがありました。私が仕事で遅くに帰ってきたら、睡眠薬と精神安定剤をためていたのを一気に飲んでたんです。それを発見して、救急車よんで、胃洗浄やったんですけど、かなり時間が経っていたので、だいぶ昏睡状態になり、死線をさまよいつつながら、でも回復したんです。意識が戻ってきてても、呂律が回らなくて、なんか変なことばかりしゃべってました。こういう状況になってしまったけど、こうなるかもしれないというリスクを承知のうえで結婚したんだから、一生面倒見ていこうと思ひました。

けれどある日、彼女が離婚しようと言ってきたんです。なぜかと言いますと、彼女は自殺未遂を繰り返してたんで、神戸の精神科のクリニックへ通ってたんですが、東京のある精神科の先生のところまで診療を受けたというので、わざわざ東京へ引っ越したんです。

彼女は「医療ソーシャルワーカーになりたい。資格を取って、自分のように悩んでいる人のために相談員になりたいんだ」と言っていました。その精神科の先生が「離婚すれば、生活保護をもらえ

て、毎日うちの病院に来れるよ」とアドバイスしたわけですよ。

そこは診察以外にも、クライアントたちへのいろんなプログラムがあつて、英語を勉強するとか、お笑いを勉強してみるとか、ダンスをやるとか、瞑想をやるとか、ヨガとか、いろんなのがありまして、そのビルの中で毎日何かが行われているんですね。そこで友達を見つかることもできて、友達の家遊びに来たりしました。

もともと彼女は東京生まれですし、高校をいったん中退したんですけども、通信制高校で学び直し、さらに東京の大学で通信制に通ってるんで、東京の友達がたくさんいるんです。彼女には知り合いもいるし、私なんかよりもはるかに彼女の状態を知っている先生もいる。彼女自身が医療ソーシャルワーカーになりたいと言ったたら、ここは自分が離婚届に判をつけて、彼女のやりたいことをやらせたらどうだろうか、私の役目はこうやって彼女を東京まで連れてきて、この先生に会わせるまでの仕事だったのかなと思ひました。

#### 4

言いわけになってしまいますけど、私は他人に自分の意見を押しつけるというのはよくないんで

はないかと思っただけで、その本人の自由裁量にまかせて見守り、やばいと思った時は手助けをしなきゃいけないけれど、ある程度はその人が生きていく力というものを信じていきたいなと、ずっと思っていました。というのも、私自身、祖母や姉にプレッシャーをかけられてましたから、そういう状況は作りたくなかったです。

彼女も「自分の意思を親が認めてくれないんだ」と思ってる人で、「親から期待をかけられ、親に認められたくて自分がんばったんだけど、親の期待通りにはできなくて、だから自分はこれだけ苦しくなったんだ」というふうに言っていました。お父さん、お母さんにありのままの自分を受け入れてもらって愛されたい、それをなんとかわかってもらおうとしてもがいてたのかなあと思っています。彼女の両親に会ってみると、私の親よりはるかにいい。よそ目には、いいお父さん、お母さんだと思わすけども、彼女にとってはひどい状況だったんですね。

彼女はそういうプレッシャーがあるのに、がんばり屋さんで、余計に一生懸命がんばってしまうタイプなんです。高校では生徒会長を引き受けて、だけど、彼女のやり方に反発する生徒が出てきて、いろいろ言われて落ち込んで、生徒会長を辞めて、学校も退学してしまったという話を聞いてたんで、あんまり私に、こうすれば、ああすればとアドバイスとか、指図して、プレッシャーをかけることはできないなと思ってたんです。

離婚してから私の住まいは同じところでしたし、電話番号も変えてませんから、彼女がそのクリニックでの人間関係でもめたり、行き詰まったりしたら、いつでも連絡してと、ずっと待ってたんです。けど、結局彼女は私と別れて三カ月ぐらいして大阪の実家に帰ってしまい、そこで一年経たないうちに自死したんです。

やっぱりあの時に離婚しなければよかった、自分の決断が失敗だった、それでこういう結果を生んでしまったんだと、ずいぶん自分を責めました。しかも、よくよく後から聞いてみると、うちによく遊びに来てた友達の女性も後追い自殺をしてみましたというので、自分の判断ミスで二人の命をなくしてしまった、なんてことになったんだと、長い間思っていました。

彼女はお寺の関係者ではないですし、浄土真宗の信仰も持ってませんけど、「一緒にお寺に行かないか」と誘ってみたことも実はあるんです。彼女にしてみれば、浄土真宗や仏教というものには興味がなくて、現代の精神医学ですね、精神分析とかセラピーみたいなものにアプローチして、本を読んだりしてたんです。自分はどういう状態なのかを考えてましたし、医療ソーシャルワーカーになるために心理学を通信制で勉強してましたから、逆に「あなたのほうこそそういうものを読んでもください」と言われてたんですね。

私も少しは興味はあるんですけど、すでに浄土真宗の力をもらってるから、そんなものは読む必要がないと思っただけで、あんまり進んでは読まなかったんですね。「こういう会合があるから一緒に来て」と言われて行ったこともあるんですけど、あまり聞きたくないんです。自分は僧侶なのに何

でそんなの聞かなきやいけないんだというところがあって、そのへんも後から悔やまれました。彼女が進もうとしている道を理解するためには、自分の信仰をいったん横において、彼女は何を考えているのか、彼女はどのような道に進みたいのか、そんなことを理解しないとイケなかったのかなと思ひ、彼女の言うとおりにすればよかったです、そんなことでもひどく自分を責めました。

## 5

東京の新宿にフランス人の神父さんがやってるバーがあるんです。今年で二十年ぐらい経つお店なんですけど。先ほど言いましたように、私は不登校のころには教会によく行ってまして、キリスト教にはなじんでるんです。

そのバーでは何でも話ができるんで、そこに行つては私自身のことをしゃべつてですね、「彼女は今どこにいるんですか。キリスト教では生前、神への信仰を持っていないで亡くなつたら、やっぱり地獄へ行くことになるんですか」と、そういうふうなことを聞きました。そして、「私自身は今、浄土真宗ですが、神父さんから見れば、私は死後どこへ行くと思ひますか」ということを取り乱して聞いたりしたんですけど、明快な回答はいただけなかったです。かなり通つたうえで、そう

いうことを自分から告白してみたんですけども、答えてくださらなかつたんです。

そういう質問がいやらしいといえбайらしい。そんなふうになら質問されたら、なかなか答えにくいですよ。浄土真宗の信仰を持っていない人が亡くなりました。さてお浄土へ行つたでしょうか、行つてないでしょうか」と突然聞かれたら、私も絶句してしまふ。職業柄、困る質問を相手にしたんですけども、向こうは遠藤周作さんの小説のモデルにもなつてるものすごく有名な先生で、東大の学生さんたちにも講義してるから、何か答えてくれるのではないかと、一抹の期待を持っていたんですけど、全く答えてはくさいませんでした。

そういう状態からどうやって抜け出せるのか苦しんでる時に、思ひあまつて私が出た学校の先生とか、過去に知り合つたお坊さん、あるいは神父さん、牧師さんたちに、「彼女はどこへ行つたのでしょうか。わたしは僧侶でありながら、自分の妻を救えませんでした。教えてください。彼女は救われているでしょうか」というような手紙を書いて、五人の方に送りました。

ところが、どなたからも返事が来ない。私のこれまでの歩みやら、妻のことやら、何もご存知ないところへ、いきなりわつと手紙を出したものですから、面食らわれたのかもしれない。おまけに私の書き方が悪くて、先生たちを責めるように書いてしまったかもしれませぬ。「何の信仰も全然持たないで死んでしまった人はどこへ行くんでしょうか。先生の宗教ではどういうふうにか考へられますか」というふうな。私自身が罪悪感を持つてますから、人に罪悪感を押しつけた書きようだ

ったので、返事をいただけなかったのかもしれないと思ってます。

## 6

それから二カ月ぐらい経ったところです。私はそのころ介護福祉の学校に行ってたんですね。妻が医療ソーシャルワーカーになりたいと言ってるし、彼女がそこまで育ててくれるまで、自分がちゃんとした定職について支えなきゃいけない。でまあ、カトリック系の介護の学校に行って勉強してたんです。

そこは夜間学校だったんですけど、介護福祉士になりたいと、資格を取るために勉強しに来た学生の年齢差が非常にあったんです。私は男子のほうでいうと一番年上だったんですけども、女子が一番若い人は高校を出たばかりです。たくさんの女子学生さんと仲良くなったんですが、席が前だったこともあって一番仲良くなったのが十九歳も離れてて、ほとんど娘みたいな年ごろの女性なんです。妙に気が合って。

その女性に「自分の連れ合いがこうやって亡くなってしまったんだけど」というようなことを書いたら、普段からメールなんかでやりとりをしてますから、彼女から長文の返事が返ってきました

た。その返事が非常にうれしくて。彼女はこういうふうに書いてました。

「私、奥さん、幸せだったと思うよ。こんな人生経験少ない小娘が言うのもなんだけど、河村さん、せいっぱい彼女のことと思ってたじゃない。私が奥さんだったら、ホント幸せだったよ。ありがとうって言うよ」

妻が犬がほしいと言ったんで、犬が飼えないマンションから犬が飼えるマンションに引っ越したこともあったんですけど、「犬もいて、自分は充分に愛されて死んだんだ。幸せだったと思って死んだわ」と。「もし私が河村さんの奥さんだったら、ありがとうと言って死んだわよ」というふうに書いてくれてましてね、私は自分の力が足りなくてこういう結果になったと、ずっと自分を責めてましたけれども、その女性が「奥さんは自殺未遂を繰り返して苦しんだけど、最後はあなたに出会えてうれしかったと思って死んでるわ」と言ってくれたんです。後年、別の方から「最後に立ち寄れる場所があっただけでも、その人にとっては救いやったんやないの」と同様のことを言われたことがあります。

自分は宗教者なんですけども、全然妻の問題に答えられなかったし、またキリスト教や仏教の錚々たる学者先生に聞いたけれども、誰も何も答えてくださらなかったのに、身近にいる、自分の娘みたいな年ごろの女性に慰められ、励まされたということが、とても驚きでした。

私たちから見たら、彼女は高校からストリートで学校に上がってきて、古い表現ですけど、キャ



ピキヤピというか、今どきの女の子というのは援助交際やってる子もいたりして、なんかすごいなあというふうに見えるんですけど、「私も実は、手ひどい失恋をしたとき、ホントにお風呂場でかみそり持ってたことある」と手紙にありました。

みんな表面的には明るく、楽しくですね、この時代社会の流れに乗って生きてるように見えるんですけども、まさに老若男女、宗教を持っているか、持っていないかにかかわらず、どんな人でも、その人その人の苦しい場面、状況というのがあって、そこは全く人間平等で、共通なんだなあと。

そして、人は人知れず、悩み苦しみ悲しんで、けれども誰にもその姿を見せずに生きている。自分だけがつらい思いを抱いているのではないということの本当に知らせていただきました。自分は勉強したと思ってましたけど、それが全部壊れて、一からやり直しだなあと思ったりしました。

## 7

その後、半年ぐらい経って、前に私が手紙を出した方ですが、プロテスタントの牧師さんで、ある大学の先生をされてる方からお手紙が来たんです。大きな郵便物で、開けてみると、ワープロで

打った文章が五十枚ぐらいあるんです。

これ、なんだろうと思っただけでみると、その先生は七十歳代におなりなんですけれど、その先生の娘さんがガンに冒されて、余命幾ばくもないという状況に今なってるんだという手紙なんです。そして、「娘宛に手紙を書いたんだが、全く同じものを君にも読んでほしい」と書いてあったんです。

そういう大事なものをどうして送ってこられたのだろうと思いつつ読みました。その大まかな内容というのは、「君が私よりも先に天国へ行くということになって本当に驚いている。でも、きつと天国で再会しようね」というような内容なんです。

その先生は宗教学者で、難しい本をたくさん書いておられます。言ってみれば、死後に天国があるというのはキリスト教の本質ではない、そういうのは程度の低い信仰理解なんだ、というようなことも書いておられるんです。天国、神の国というのは、死んだらあの世があつてという意味じゃなくて、本にはいろいろ書いてありました。

その本を読んで、私はそのとおりでと思ったんです。浄土真宗は、死んだらお浄土があつて、蓮の池があつて、阿弥陀さんがそこにいらしてということじゃなくてか、死んだら極楽へ行けるとするのは昔風の考え方だとか、その先生と同じようなことを私はお説教してたんです。

ところがですね、手紙には、キリスト教の信仰を得たら死後に天国があるというようなことを自

分は長い間馬鹿にしていたけれども、いざ自分の娘が死に直面し、亡くなるということを目の前にしたら、神様がいらっしやって、先に娘を天に帰す、自分も後から行く、そういうことを一概には否定できない、ということを書いておられるんです。そして、「そういうこともあって君の質問には答えなかったんだ」と書いてありました。

また、別の先生からも翌年、年賀状をいただきました。「あの時、返事できなくて誠に申しわけなく思っています」と添えられていました。間接的に聞いてみると、いろんな事情があって、勤めてた学校をお辞めになるそうです。

いくら高名な神父さん、牧師さん、お坊さんであっても、それぞれ人生の悩みを抱えていらして、そんなことがわかってくると、自分だけが悲しみにくれていると思ひ込んでいたなど。そして、私はいろんな宗教を学んできたつもりでいましたけど、全然そういう知識が役に立たなかった。ところが、そんなことを全く勉強してない若い女性に慰められた。

また、そういう勉強しても、立場上、普通に皆さんが考えているような、死んだら極楽浄土とか、死んだら天国、神様の国だと簡単に言えない人が、その裏ではいろんな葛藤があって、悩みがあって、難しい立場に立たされているんだなあとわかって、みんな一人一人、大変な状況を抱えておられるんだなあと思った時に、ふと楽になったというふうに感じました。元の妻の死によっていろんなことに気づかされたわけです。

これからも、妻がことあるごとに課題をつきつけながら歩んでくれるのだと思っています。以上で私のお話は終わります。どうもありがとうございます。

二〇〇三年八月三十日に行われたひろの会でのお話をまとめたものです

## 悲しむということ

林俊美

臨床心理士

### 1

人間は、愛する人、身近な人を失ったら悲しみます。でも、誰でも上手に「悲しむ」ことができるわけではないのです。それは、亡くした相手が心の中に占める割合が大きかったり、自分の感情に向き合う習慣がなかったり、いろいろな理由があります。

きちんと悲しむことができなかつたり、死を受け入れたりできなかつたら、ふとした時に悲しみや混乱がよみがえり、心をかき乱します。きちんと悲しむことや、死を受け入れることができるまで、この状態は続きます。

きちんと悲しむ、死を受け入れることを「悲哀の仕事」(mourning work)と言います。誰にでも起こることなのに、誰でもきちんとできているとは限りません。悲しむことが不適切と考

える人が多いので、この仕事は邪魔されやすいのです。

とくに悲哀の中の落胆や絶望など、出口の見えない感情（これをグリーフと言います）は、<sup>おとし</sup>陥れられる感じがして、とてもつらいものです。孤独感に<sup>さいな</sup>苛まれたり、自分がだめな人間になったような気がしたりします。

愛する人を亡くしても、すぐには起こらないものですし、いつ起こるか分からないので、人に分かってもらうことは難しいでしょう。

その過程を共に歩むことで乗り越えるお手伝いをするのをグリーフ・ケア (grief care)と言います。これからゆっくりと心の仕事について話していきたいと思います。

### 2

親しい方や大切な方を亡くすと、生前あまり思いもしなかった様々な記憶が思い出され、頭に浮かんでいきます。それは回想の中に亡くなった方をよみがえらせようとする心の働きです。

頭の中では亡くなったと理解していても、悲しみが続く限り、新しい愛の対象を選ぶことはできません。現実から顔を背け、失った対象に執着しているからです。失った対象に向けた愛情は受け入れてもらうことはありません。なぜなら対象は亡くなっているからです。

やり場のない悲しみは良い聞き手に語ることが重要です。悔やむ気持ちを訴え、悲しみを共にすることで、死者への愛情や償いの気持ちを分かち合ってもらいたいと考えます。これを「喪の仕事」と言います。

古来、こうした「喪の仕事」を共にする人は

戦争の時、災害の時など、多くの方々が亡くなります。しかし、死者を何千人、何万人という数字で表されても、一人ひとりがかけがえない存在であり、自分の人生を生きた人であることは言うまでもありません。

何万人もが亡くなられたこと、家や全てを失われたことと、自分の悲しみや苦しみとは比べられるものではないのです。亡くなった方が心に占める度合いが大きければ大きいほど、死は打ちのめされる出来事です。自分にとって「ただ一人の人」の死です。

きちんと悲しむことができないと心は混乱したままです。そのため、ふとしたときにグリーフ（悲嘆）が襲ってくる感覚に苦しむことになります。

ご自分の悲しみを手放さないでください。あ

宗教家だったようです。現在、宗教は軽視され、丁寧な人の話を聞くという習慣はなくなりつつあります。そのため、実際に「喪の仕事」を共にする人を見る経験もなく、良い聞き手になる経験をしたことのない人が多くなっていると思います。

この「喪の仕事」がうまくいかない、グリーフ（悲嘆）の状態になります。グリーフの状態になると、本人は気づきませんが、いろいろな人の声も心に届きにくくなるのです。

### 3

大きな災害があった時、こんなにたくさん苦しんでいる方がおられるのだから、自分が一人の死を悲しんだり、元気が出ないのは申し訳ない、という気持ちを持つ人がいます。

なたにとって唯一無二の悲しみであり、ただ一人の大切な方の死なのです。悲しむという仕事を共に分かち合っていきましょう。

### 4

グリーフ・ワークとは、喪失の痛みから段階を追って回復していくまでのプロセスと一緒に分かち合っていくものです。それには言葉を使います。

悲しみも痛みも苦しみも喜びも、それぞれの人で違うものです。悲しんだことのない人はいませんが、あなたの悲しみと同じ悲しみを持つ人もいません。あなたの悲しみはあなただけのものだからです。ですから、言葉で表して、分かち合います。

言葉で表すのは自分に聞かせるためでもあり

ます。言葉で表すと、言うに言えないことが言葉を通して整理され、自分の抱えた深い感情に気づくことができます。そして、それを受け入れていくこと、その感情が自分にとって何を意味するかを理解することをグリーン・ワークと言います。

でも、それには時間がかかりますし、一人では波に飲み込まれた感じになり、回復しているかどうか分からなくなります。また、行ったり来たりするものなので、もう自分はだめなんじゃないかと絶望することもあります。

そうならないために、仲間がいて、共に分かち合っていくのです。私も自分の悲しみに飲み込まれてしまうことがあります。人に言えない苦しみもあります。皆さん方に支えられながら共に歩んでいきたいと思っています。

## 5

どなたも同じような過程を通じて「喪の作業」をされます。感情や出来事は違っても、心の仕事は同じ過程をたどります。

なぜそんな話をするのかというと、急に短気になったり、怒りっぽい人間になったのではないかと、とまどっている人がいるからです。周囲の人があなたをないがしろにしているわけではないと分かっていたらいいのです。

誰でも同じような過程をたどるからといって、「喪の作業」が楽なわけではありません。道筋は決まっていますが、時間がかかり、しんどいことなのです。

その中で、自分だけがないがしろにされていると感じる出来事があるにつらいです。世界中が敵に見えます。甘い言葉をささやく人に心を

奪われたりします。攻撃的になったり、周りの人に自分は正しいと言ってもらいたくて、何度も繰り返し話したりします。それは悪いことではありません。

尊敬する精神科のお医者さんが「攻撃性は命の一生懸命さの特殊なあらわれ」とおっしゃっていました。

話の途中で介入することがあっても、軽く扱っているではありません。多く語りすぎると自己嫌悪したり、自尊心が低くなる場合があります。それを避けるためです。もしも、私が何もかも知った顔をしているように見えたら、それは私の責任です。

## 6

皆さんが悲しんでいらつしやる時に、周囲の

方々は何とかしてあげたいと考えるものです。早く元気になって欲しいと。

悲しんでいる人を見るのがつらいからかもしれません。自分の悲しみが思い出されるのかもしれない。何もできない無力感が嫌なのかもしれない。自分が楽しみたい時に水を差されたくないのかもしれない。自分がいるのに、いなくなった人にばかり心を奪われている状態がつかいのかもしれない。断定はできません。でも、何かしたいと考えて、あなたの前に立ちます。

非常にタフな（荒い）やり方で励ます人もいます。傷ついてボロボロの心を逆撫でされることもあるでしょう。自分が乗り越えたやり方を押しつける人がいるかもしれません。宗教やおまじないや自分の信じる何かを教えてあ

げようと必死になる人もいます。

人は自分の悲しみ方で悲しみます。「自分なら悲しんでいる人にこんな言い方をしない」とよく耳にします。あなたはなさらないのでしょうか。でも、その人はそういう言い方で慰められた経験があるとか、そういう悲しみ方をする人なのでしよう。

悲しみ方に良い・悪いはないのです。相手はどういう人かは関係ありません。誰もが自分の悲しみが一番深いのです。同じ境遇だからといって、同じ悲しみがいるとは限りません。ご自分の悲しみを大事にしてください。手放さないでください。

7

「同じ悲しみ」について考えてみましょう。一

人は、自分の悲しみや苦しみを理解してもらいたい、共感してもらいたいと考えるものです。受け取り手がいないと、悲しむことも苦しむことも難しくなります。死別は対象（相手）に手が届かない、「受け取り手のいない思い」なので、なおさらです。

どんなに愛した人でも、どんなに完璧な方でも、いなくなった人はあなたの思いや苦しみを受け止めてはくれないのです。聞きたかったことにも答えてくれません。死ぬ瞬間に何を考えていたかは知るよしもないのです。

今の苦しみを何とかしたいと考えて、いろんなことが思い浮かびます。「そうだ。同じ境遇の人なら分かってもらえる」。そう考えるのはごく自然なことです。分かってもらえたと感じることは人を魅了します。そして、何もかも分

人の悲しみはその人のものです。同じ悲しみなどありません。愛する夫を失った。愛する子どもを失った。家族が自死した。言葉は同じでも、同じものはないのです。

どんな人もすべてかけがえのないただ一人の存在です。代わりになる人はいません。憎い人でも、愛する人でも、その人の代わりになる人はいないのです。だから、あなたの悲しみはあなたのものです。

「同じ経験をした人でないと分かってももらえない」、どの自助グループに行っても聞かされる言葉です。「同じ経験をしていない人になんか分かるわけない」。実際分かりません。話していただけないと何も分かりません。あなたに寄り添うことはできても、あなたになることはできないのです。

かってもらえたように考えなくなるものです。しかし、同じ境遇であっても、分かってもらえたという気持ちは錯覚がほとんどだと思います。それはとても気持ちがいいことなので、どうしても依存したくなります。

でも、これはとても怖いことです。なぜなら、もっともつと分かってもらいたいと思い始め（インフレーションと言います）、それなしでは生きていけないような気持ち（依存と言います）になってしまうからです。

また、分かってもらえたと考えた相手を失うと、二度目の対象喪失です。これはものすごい苦しみです。絶対にその落とし穴に落ちないようになりたいものです。

私たちはすぐ効くケアを考えていません。私たちの役目は「ある」ことだと考えています。

逃げず、飽かず、たゆまず、そこに「ある」。そうすることで穏やかな回復へのお手伝いができればと考えています。

8

ひろの会では、ご自分の体験や思いを話していただいています。その思いの大きさ、深さに圧倒されることがしばしばあります。悲しみを口にするのは、それを受け止める器があれば、とても大切な体験になります。

悲しむこと、喪失を受け入れることをモーニング・ワーク（悲哀の仕事）と言い、誰もが自分に合った速度で心の仕事をしています。

お話を伺うと、「この人の話をもっと聞きたい」という興味が出てくることがあります。そして質問すると、ご本人も話をまとめやすく、

受け止めてもらえたという感覚が持てて、とても良い時間をみんなで共有することができるがあります。

しかし、カウンセラーが話される方に質問することは、良い時もあれば、悪い時もあるのです。整理すること、操作的にすることが、必要な場合と必要ではない場合があるからです。

話す「期」というか、「機」というか、心の混乱や思い、悲しみなどが熟す前に、聞くことで話を引き出すことは、モーニング・ワークをしている時期、ましてやグリーフ（悲嘆）の時には、話される方を傷つけることがしばしばあります。

侵入的にならないように聞くことは、とても難しいことです。「聞くこと（聞かれること）」によって自分の中にある、自分では気づ

かないこと、気づいていなかったことが刺激されて、とてもつらい思いをすることがあるからです。「ああそうだったんだ」ではすまないのです。

それは、今、ここで出てくるものではなかったものなのかもしれません。それは、憎しみとか、愛かもしれません。幼いころから抱えた心の傷かもしれません。人は傷つかずに生きることはできません。だから、何が出てくるのかは自分にも他人にも分からないことなのです。

グループで話すことは、この難しい問題を自助の力で助けてくれます。グループのメンバーに聞かれると、ゆつくりと心の窓が開くこともあるのです。

グループのルールには、「話したくないことは話さなくてよい」ということが必ず入ります。

「批判をしないこと」も入ります。ですから、質問をされても、話したくなければ、話さなくてかまいません。あなたの遭遇した喪失をすべてあからさまに、無理して、何の防御もせず話す必要は全くありません。

また、喪失そのものではなく、他のご家族への思いを話されたり、自分の宗教観や乗り越え方を話す人がいらしてもかまいません。

「大切に聞く」のが基本ルールです。傾聴する。批判はしない。でも、もし参加者を傷つけるような話になったら、やんわりと介入することもあります。皆さん、その人なりのやり方で悲しんでいらっしやるのだということを分かってくてくださいね。

季節が変わるたびに衣替えをして、次の季節を迎える準備をします。それは私たちが幼いころから当たり前にしてきたことです。広島でいうと、とうかさんが来たたら浴衣を出し、えべっさん（えびす講）が来たたらコートを着るという感じですか。そうやっていくつもの季節を過ごしてきました。空の色、花の色、そよぐ風など、季節を感じるものはいくつもあります。

ところが、私には父が死んだ年の春の記憶がありません。桜は咲いたはずですが、見た覚えがないのです。その年、娘が大学進学したので、入学式があったはず。夏は暑かったかしら。秋は……。仕事の記憶はあるのですが、季節が抜け落ちていっているのです。

―― 県北の学校でお会いした子どもたちは、阪神淡路大震災で被災して、親の実家がある広島に

来ていました。「季節を感じ始めたのは被災から三年が経ってからだ」と子どもたちが話してくれました。何もかもなくし、引越して三年経って、「冬がこんなに寒いんだと気づいた」と言っていました。

時間の流れを感じる。季節を感じる。当たり前のことですが、実は当たり前ではないのです。感じる時間は飴のように延びたり、一瞬であったりするのです。苦しい時間が長く続くのはとてもつらいことで、どうにかしてそれを早く終わらせたいと思います。

明けない夜はないと言っても、眠れない夜はともつらいものです。その時間を薬を使ってやり過ごす方もいらっしゃいます。眠れない状態が続くことは、心にも体にも良いことではありません。日常生活が送れなくなったら、薬物

治療はとても大切なことです。

でも、それで症状が消えても、何の解決にもなっていないのです。薬が切れたらまた同じ状態になってしまうことも少なくありません。その時は一時的に良くなったように感じたので、もっとひどくなっただけだと思います。

ゆっくりと自分の速度で、悲しみと共に生きていくことが大切なのです。急激に良くなることは、大きな揺り返しのようなものが起こることとがとても多いのです。なぜ急激に良くなったのかが分からないと、依存になりやすいです。

その急激に良くしてくれたもの（宗教・人・アルコール・薬物等）に頼って、苦しい時間から一刻も早く逃げ出したいと思い、揺り返しがこわいから、その良くしてくれたものから離れられない。手放せなくなってしまうのです。悲

しむということはとてもつらいですけど、とても大切な心の仕事です。

10

今回はなぜかスムーズに書けませんでした。お伝えしたいことは山のようにあるのにまとまらない。頭の中にあるものが取り出せないし、使えない。時間だけが過ぎていく……。

きっかけはほんの些細な傷つきでした。自分の中で整理して、仕事には差し支えないようにしていました。納得はできないけど、仕方ないこととしてあきらめようとしてみました。

皆さんにお話しした呼吸法をする。いい香りのするお茶を飲む。好きな本を読む。猫をお風呂に入れる。新米を炊く。好きな場所に行ってみる。美容院に行つて髪を切る……。その時は



気持ち良く、いやなことを忘れた気になっても、パソコンに向かうと言葉が出てこないのです。

もちろん、今までこういう状態になったことがないわけではありません。リタイアも考えたこともあります。逃げたこともあります。さまざまな経験があるから、今の状態の役に立つはずです。これを心理学の言葉で「コーピング」と言います。理屈は嫌というほど分かっています。

だけど、世界中が自分を責めている感じがします。人の言葉が耳に入りません。いえ、聞いてはいるのですが、上滑りしている感じです。自分がやっていることが、失敗や間違いのような気持ちになります。自信がないのです。自分はそんなことをしないと言い切れる自信です。これを自己不確実感といいます。

直接、問題に向かうのではなく、気分を晴らす方法があります。問題が解決できるとは限らないので、持てる限りの方法を試しました。しばらく考えないように頭を空っぽにしてみました。漫画に集中する。ミステリーに集中する。

好きな絵を見てみる。でも、できません。心が動きません。じたばたしているうちに時間が来ました。書けないということを書いてみよう。

この状態が長く続くのが、モーニング・ワーク（悲哀の仕事）、悲しむということだと気がつきました。どうしようもないじたばた。つらい時間は一瞬のようで、また一瞬一瞬が耐えがたいような長さ。これを皆さんと共に歩んでいるのだと気がつきました。

納得したいというのは人が持つ営みなのでしよう。納得できないことがあると、心がどうに

もならないと悲鳴をあげている。分かっているようで、分かっている末熟なセラピストであると恥ずかしくなりました。皆さんのしんどさと共に歩んでいるのだろうか。歩めていないのでしょうか。ですが、歩もうとしています。

## 11

人の言うことが耳に入らない時があります。悲しみに溺れている時、自分の欲しい答えが返ってこない時、自分の聞きたくない話をされる時、自分が何とかやり過ぎた苦しさを目の前の人が苦しんでいる時、思い出さたくないことがある時など、人の話の内容が耳に入ってきません。

体や心のコンディションが整わない時もそうです。どのように声をかけられても同じです。

相手は自分ではないので、自分の思い通りに話してくれることはありません。自分の側の問題ですが、人は自分の問題とは思いたくありません。相手の問題と考えたいのです。

自分と同じ立場ではないから、思いやりがないから、知らないから、相手が聞く耳を持たないから、そうすべきではないから、正しくないからと、相手のせいにして考えます。その証明をして、それが確実であるかのように思い込もうとします。

例えば、「大切なパートナーと死別してないから、そんなことが言えるのだ」とか、「前もそんな態度だったのは自分とは違うからだ」というふうに。もちろん、そんな気がしているだけです。

たまたま自分の思っているとおりのことを言

つてくれる人もいます。そういう人を極端に理想化してしまいます。光を見るというのでしょ  
うか、「この人だ。この場所だ」と思います。  
その分、少しでも違いがあると、失望は大きく、  
もうだめだと感じてしまいます。まるで振り子  
のように、理想化と失望の間を行き来します。  
とてもしんどいことです。

人は同じ悲しみ、苦しみを持つことはできません。各々が違う環境で生きて、違う環境で死んでいくのです。全く同じ環境で生きた一卵性  
双生児でも、感じ方、考え方が違います。です  
から、同じ悲しみ、苦しみを持つことはできま  
せん。当たり前のことですが、忘れがちです。

喪失や死についても同じものはありません。  
「良い死」「悪い死」なんてないのです。ある  
のは、周りの人に楽な記憶を残す「死」か、つ

らい記憶を残す「死」しかないかもしれません。

それでも、死そのものが良い・悪いではない  
のです。それにとまなう悲しみも、苦しみも、  
おそろく、良い・悪いはないのでしょうか。だか  
ら、悲しみや苦しみを語ることも良い・悪いは  
ありません。受け取る自分の問題なのです。

世界は自分の思うようにならず、望む言葉を  
かけられる人はいません。悲しみも苦しみも自  
分のもので、誰も代わることはできません。も  
ちろんわかっています。でも、納得できている  
かどうかとは違います。

私たちは分かり合いたいと思っ  
ていますが、言葉にした瞬間に本当の思いとは違うものにな  
るのでしよう。言葉は感情も心も完全に表すこ  
とはできません。それでも、受け取ることはで  
きます。共に時間を過ごすこともできます。そ

れしかできませんが、飽かず、たゆまずにあり  
続けることができます。それがグリーン・ケア  
だと思っています。

12

どなたかの永遠に忘れられない一年が終わり、  
また新たな一年が始まりました。誰にとっても  
同じ一年ではなかったはず。比べることはでき  
ません。「新年のテレビ番組の明るさについて  
いけない。にぎやかな「おめでとう」の声がい  
やだ。自分の根性が曲がっているのかな」とお  
っしゃった方がいます。でも、それは普通のこ  
とです。

モーニング・ワーク（悲哀の仕事）をしてい  
る時は、外からの明るさや励ましがしんどい時  
があるのです。「人の声が聞けない。バイオリ

ンの音はなにやら女性の声に似ているので、ピ  
アノのソロしか聞きたくない」と言われた方が  
おられました。

人を拒絶しているのではないのです。周囲の  
人にはわかりにくいのですが、例えて言うなら、  
細いパイプのようなものでつながっていて、そ  
のパイプからはみ出すような大きなものは受け  
つけられない感じでしょうか。

大丈夫です。あなたの心はあなたを守ってい  
るのです。しんどい時は休んでください。気持  
ちを紛らわせそうなことをしてもかまいません  
が、おなかを壊した時のおかゆのように、ゆっ  
くりと、少しずつ、丁寧にご自身の心を扱って  
ください。誰かに効いたことが自分にも効くこ  
とはあまりないのですが、何をしてもいいので  
す。

時に、抱えきれないものは抱えず、大きな力（神様や仏様や何となくあるかもと思えるもの）にまかせるのも一つのやり方でしょう。ただ、何も変わっていないので、元の状態に戻ることもあると思います。

悲しむことはつらいことですが、悲しみに向き合えることは幸せな過程なのかもしれません。きちんと悲しむことができないと、人はいろいろな感情や大切なものを感じたり、見たりすることができなくなります。人の心の温かさや優しさ、柔らかさを感じられない、愛を感じられないと、どんなにさみしいでしょう。

いろいろな感情の気づきや表現が乏しくなる病気の方（アレキシソミアといいます）がいます。「何も問題ありません」とか、「何も困っていません」と言いながら、説明のできない身体

状況（眠れない、食べられない、体が動かないなど）が続いているのです。

そうでもしなければやってられないほどのストレスフルな状態から心を守るために起こると言われています。あまりに感情を表現できない、感じない状況が続くと、身体症状になって現れるのです。

悲しむということは必要で健康なこと、一つの感情や症状はあなた自身を守る大切なことなのです。大切におつき合いしていきましよう。

近道はありません。丁寧に、大切に、「失ったもの」を慈しみ、悲しむというお仕事をしたいと思っております。一人ではありません。一緒に歩

「ひろの会だより」第1号〜第12号