

悲しむといふこと 2

ひろの会は、大切な方をなくした人が自分の思いや体験を語り合い、悲しみを分かち合う場です。大切な方の死は深い悲しみと苦痛をもたらします。ひろの会は参加者の心の傷の回復を共に歩みます。

死別の悲痛から回復するためには、悲しみや自責の念、つらさ、怒りなどの様々な感情を表現していくことが大切です。同じような体験をした人が語り合っていくうちに、少しずつ心の重さが軽くなるかもしれません。

ひろの会では、どんな話をしてもいいし、話したくなければ他の方の話を聞くだけでもかまいません。話したくない人に話をするよう強制はしません。

ひろの会は特定の宗教や営利事業とは無関係です。

広島市東区総合福祉センターを会場として、毎月第三土曜日の午後二時から行なっています。

おたより

N・Hさん

1

この度は文集を送って頂き、誠にお心遣いありがとうございました。

実は、この4月に最愛の息子・長男28歳を自死で亡くしました。息子からもらった最初で最後の手紙（メモ用紙）には、「ダメな息子に育ってしまったてごめんなさい。俺がこれ以上いたら、不幸にさせてしまうだけです。母・父の子供に生まれて幸せでした……」なんてメモを残して逝きました。

ダメな息子なんかじゃなかった。ダメなのは私達親、いえ、母親の私です。心の中は、やさしくて思いやりのある子なのに、言葉は反対にボロクソ・エラそうに言ってしまう、アマノジャクな所がある子でした。そんな息子の性格は百もわかっていたのに、ついカツとなってしまう、言いあいになったり、しまいには「自立しろ。ひとり暮らしをしてみなさい……」とか。

その時、息子はいろいろな事が重なっていて、苦しんで、悩んでいたのに、それをわかってもらえない。気がつかなかった……。本当に本当にひどい母親です。今すぐ息子のそばに逝って、あやまって、一から親子としてやり直したいのですが、この10月に生まれてくる孫のため、それも出来

ません。

私はまだまだ楽にはなれない重罪人なのですね。それなのに自分の心の救いを求めているのでしようね、同じ立場の方のお気持ちを知りたいなんて……。

本当は「ひろの会」に今すぐにも参加したいのですが、共働き、又遠距離という事もあり、思う様になりません。ぜひ機会があればと、切に切に願っています。本当にご親切ありがとうございます。乱文・乱筆、お許し下さい。

(二〇一二年八月八日)

2

拝啓 その節は大変お世話になり、ありがとうございました。

あれから約一年半の間、仕事や度々孫を連れて帰って来る娘など……しなければいけない事がたくさんあるのですが、何をしても、何を見ても、こんな時あの子がいたらとか、亡くなった息子の事ばかりが思い出され、突然涙が出てきて止まらなくなったり、大声で叫んでいたり、おさえようのない悲しみにおそわれています。

月に何回か、息子を納骨して頂いている東大谷の大谷祖廟の本堂で、毎日行われている供養のお参りとか、法話など聞かせてもらいに出かけていたりするのですが、带状疱疹になり、又、带状疱疹

疹後神経痛というのにもなっていました、痛みと戦っていました。

そんな時、何かにつけてすぐ息子の事ばかり話し、すぐ涙する私に、娘が「うちもつらいけど、おかあさんの子供はお兄ちゃんだけじゃない」って、悲しそうな顔で言われてしまいました。

私は知らず知らず娘まで傷つけてしまっていたんだ……。どうしようもないおろかな母親です。時がたてば……と思っていました、いいえ、時がたてばたつほど、愛おしさ、つらさ、悲しみは深まっていくんですね……。

自分自身の気持ちに向きあうために、私なりにつくった川柳もどきをいくつか書かせて下さい。

○子を亡くし 初めて気づく おろかさを

○朝夕の おつとめすれど 子は遠く

○会いたいよおゝ 会って詫びたい 抱きしめたい

○逝きし子の もとへ逝きたし 生かされる

○自我を消し 真に生きらば 会えますか

○子の一語 子の態全て 己の果なり

思っているままの気持ちです。失礼しました。

遠くてもいつかきつとひろの会に行ける日が来ると信じています。乱文をどうかお許し下さい。

(二〇一三年十月二十四日)

年の瀬を迎え、寒さも日毎に増します今日この頃、お変わりございませんでしょうか。毎月「ひろの会だより」を送って下さり、申し訳ない気持ちと、ありがたい気持ちで一杯です。三月二十一日、子供を失ってからの私（主人もそうですが……）の人生は今迄に体験した事のない、辛くて悲しい日々が続いております。役所や色々な手続きをする中で、あの子はこの世のどこにも居ない、どんなに大声であの子の名前を呼んでも返事が返って来ることはないのだ、と思うと、絶望の中、やりきれない気持ちになります。

この9ヶ月間、絶望の中で本当に不安定な日々がたったせい、一時は歩けなくなっていました。4ヶ月過ぎた今、杖を使ったり（目によっては必要な時もあるのですが）しながら、少しずつ歩けるようになりました。

今日十二月十五日、ひろの会に絶対出席させて頂きたく頑張りましたが、痛みと共に、長く歩く事ができず、でも、一言、お礼が言いたく、お手紙を出させて頂きました。

最悪の事態に直面し、自分一人では抱えきれず、泣いて泣いて、明けても暮れても泣く事しかで

きなかった私に、ひろの会の存在はとても大きな心の安らぎを与えてくれました。本当にありがとうございます。

まだまだ悲しく辛い日々ですが、あの子に会えて本当に良かった、そして、またあの子に会いたい、と思っております。

いつも元気づけて下さる林さんを始め皆様にお礼を申し上げます。本当に、本当に、ありがとうございます。来年は出席できるよう頑張りたいと思います。（二〇一二年十二月十五日）

仲秋の候 皆さまお変わりございませんでしょうか。

自分の気持ちを持って行き場のないまま投函してしまいました。改めて読んでみると、自分自身を持ち堪える為に、あれが精一杯の言葉だったように思います。

持ち堪える為に色んな考えを巡らせました。

「人様の子供を40年間育てさせてもらい、今は本当の親元で健康で幸せに暮らしているんだ」

「もう一度、設計の勉強をする為に海外へ行っているんだ」等々。

でも、どれもこれもこの世に生きていることしか考えられず、この世のどこを捜しても、どんな

に大声で名前を呼んでも答えてくれない。

でも、1年7ヶ月前迄、あの子はこの世で一生懸命寝る間も惜しんで生きていた。

この若さで思い残すことはなかったのだろうか。体の変化に気づいてやれなかったことへの後悔、1人で逝かせてしまったことへの無念。これからも自責の声は消えることはないのでしょうか。

何かの本に書いてありました。「生きるということは、歳を重ねること、歳を重ねるといことは死者を送ること。私たち生者とは過去に送り出した無数の死者に囲まれて日々を生きている」と。きつとあの子が見守ってくれていると信じて……ひろの会に参加できるようにハビリ頑張っています。

皆様、お元気で……。そして私達を支えて下さい。これからもよろしくお願い致します。本当にありがとうございます。

(二〇一三年十月二十四日)

T・Sさん

今日は岡山県北でも久しぶりの雪となりました。皆様お変わりありませんか？

9月には、講演会・座談会に出席させていただきました、その後も毎月「ひろの会だより」を送っていただき、ありがとうございます。お礼の手紙が遅くなりましたが、感謝の気持ちで読み返しています。

お正月のことばも、そうそう、そのとおり……、とうなずいたことです。私は孫の成長を娘の友人や身内に伝えようと、毎年賀状は出しています。

もっと早くお便りしようと思いつながら、秋には家族の入院・手術が続き（辛い難しい病気ではありませんでした）、11月には亡き娘の子どもたちを希望のハロウィン最後のユニバーサルスタジオに1泊で親代わりに連れていったり、12月初には35歳だった娘の3回忌、冬休みには孫たちを2週間預かったり、正月には本家なので親戚が多く来られ、ばたばたと大忙しで、考え込むことも少なかったです。

まだ2年経過したばかりです。娘は医療職でした。子供が二人、娘が亡くなった時は、まだ3歳の男児、小学2年の女児でした。初盆の時には、皆様の前で「ぼくのお母さんは病気で医者に行ってるんだ」と……。1年3か月の闘病生活で、血液内科に入退院を繰り返していたので、まだ

母親の死が理解できず……いや、まだ死というものが理解できず……家に帰れないだけで、いまだ入院していると思っていたようです。今は、ある程度はわかっているようですが、とても元気でやんちゃです。昨年11月には5歳となり、七五三もしました。今、小学4年生のお姉ちゃんは、半年来い泣くこともありましたが、今は明るく頑張っています。

私は孫とは離れて住んでいるので、月に1〜2回しか行けませんが、娘むこの実家が車で5分くらいと近いので、普段はそちらの祖父母宅で子供たちは生活しています。娘むこは、直後から娘のカギを私にくれ、いつでも子供たちに会いに来るように言ってくれました。

娘むこは、娘の発病後から遅番の仕事にしてもらい、昼から出勤、夜11時〜12時に帰宅、毎朝7時に起きて、子供たちを実家に迎えに行き、小学校へ送り出し、保育所に送っていきます。仕事が休みの日のみ、親子が自宅で過ごします。

私が行った時には、子供の好きな料理を一緒に作ったり、掃除や大洗濯をします。孫たちはずっといてくれたらいいのと言いますが、私も自宅に夫と息子、舅・姑がおり、また姑も、自分のことはできるものの、家事がほとんどできなくなったので、あまり家をあげられなくなりました。

2年たつても、やはり娘を忘れることはありません。折々には、こうだった、ああだった、思い出がありすぎて……。元気がだった頃、闘病中の思い出など。朝夕に我が家からの風景を眺めても、この風景をもう一回一緒に見たかったと。

考え込むとすぐ涙が出ます。就寝時に考え出すとなかなか寝付けず、あえて自分を睡眠不足・疲労に追い込んでしまわないと寝れなかったり……。ということも半年くらいありました。たぶん、最愛の方を亡くされた人はみなこういう気持ちだと思えます。

私の場合、つらい中で新聞を読みながら、同感できる記事に敏感になり、少しずつでも慰められていました。が、やはり応えてくれるものがほしくて、でも誰にも思う存分語れず……。近所の仲良し夫婦2組には、何回も自宅での食事会に誘ってもらい、慰め、励まされて日常生活が送れるようになりましたが、心配をかけまいと、悲しみの本音は言えません。娘の親友とは、メールやお会いして、ずっとお互いに慰め、励ましあっていました。(ありがたいことです)

そういう中で、娘が亡くなった翌年7月に、新聞で見た岡山市のOさんを知り、通じあえるものを感じ、新聞社に手紙を転送してもらい、交流が始まりました。Oさんも娘さんを亡くされています。

電話・文通から、9月には私たち夫婦がOさん宅を訪問。10月には我が家をOさん夫婦が訪問してくれました。今ではメールで語り合い、何でも本音で言える間柄になりました。私は福山からの帰りなど、何度もOさんのお宅へ伺っています。昨年末にはOさん夫婦が同居のお孫さん二人を連れて遊びに来られ、ちょうど我が家に来ていた5歳の孫と市内を案内しました。

Oさんは新聞を通じて、娘さんを亡くされた別の方や、闘病中のがん患者さんとも交流しておら

れます。また、一周忌の前から、岡山市の医療機関主催の緩和ケアの研修にも何回も参加され、本当に感心させられました。

東広島市の娘さんを7年前に亡くされた方とも新聞を通じて交流してはいますが、その方は働いておられ、Oさん宅での3人交流はできていません。

ひろの会は当事者にとって本当に有難い、大切な会だと思えます。岡山県には遺族が話し合う場がないようなので、Oさんと「将来できたらいいね」と語り合っています。(なかなか自分の気持ちが整理できず、まだ動けません……)

娘は医療職としてのプライドもあるけれど、我慢強く、自己決定のできる、家族思いの優しい子でした。前向きに闘い、後でわかったのですが、発病後、内緒で闘病のブログをしており、今もネットには残って……。娘の親友がワードにまとめてくれ、いざれ自費出版でもしようと思っっていますが、まだ自分の気持ちが整理できず……。

私は3年前に定年退職するまで行政保健師として勤務しており、グリーフケアの大切さは理解していたつもりでしたが、まだまだだったと……。ただ、自分がこんな体験をしたことで、同じ体験者の気持ちは、悲しいことですが、わかるようになりました。

学生時代の友人が姫路におり、その人も10年前に夫を亡くされているので、友人にもメールや絵手紙などで慰められ、やはり同じ目にあつたものでないかわからないよねと。

1年前、職場で同い年だった男性が急逝。子供は保育所から同級生で、親子とも知人だったので、お参りして、涙ながら息子さん、奥さんの手をしっかりと握って励ましてきました。

私は健康法として、昨年5月からプールに週に3〜4回、太極拳は昨年7月から週に1回行き、数年前に痛めた膝のリハビリと健康増進に努めています。これも、娘の代わりにせめて孫の成長を見守りたいとの思いからです。その思いが私を立ち直らせようとしているのかもしれない。(一見元氣そうに見えても、なかなか立ち直れません……まだまだ先は長いです……)

また広島に行つて、皆様と語り合えたらと思いますが、遠方ですので。皆様によるしくお伝えください。これからもよろしくお願ひします。(二〇一三年二月八日)

M・Mさん

空梅雨かと思いきや、警報におびえるような大雨。青空を見て、ホッとすると同時に、人間って都合がいいなと思ってしまう。ひろの会の皆さま、体調を崩したりされていませんか？

私は昨年6月に左膝の半月板損傷の手術、その後、右の寛骨（骨盤）、頸椎へのがんの転移・治療、そして腰椎圧迫骨折（これも再発によるもの）。コルセット装着による保存療法のみで、最近では杖についての自力歩行も長距離では不可（時々車イス）で、外出もままならぬ状態です。残念です。

乳がんの再発も肝臓や骨への多発転移で、対処療法（放射線）を行なってきましたが、4月からは全身療法（抗がん剤）が再開されました。足の痛み（寛骨転移）も伴い、免疫力が低下しています。

その他にも時折、吐き気などにおそわれたりした時など、死の不安が脳裏をよぎります。連絡先を整理してみたり、残された主人や娘たちがどうなるだろうか？など（特に長女が後追い自殺をしようではないか）。元気に治療を受けていた頃は、がん死は計画死できるもの、と明るくとらえていたのですが。

化学療法室のDrは「大丈夫、（ナースの仕事に）復帰できるからな」と言ってくれますが、

乳腺外科のDrは「今の薬（新しい抗がん剤）が効いてくれるのを期待しましょう」とのご意見で、どっちなのかなあとボンヤリ気味です。ま、今日や明日に死ぬ、というわけでもないと思うのですが。

せめてもの救いは、私のがんが両親の死後に見つかり、心配をかけずにすんだことでしょうか（お義母さん、ごめんなさい）。

こんなことを考えるようになってから、夢の中で亡き父・母・伯母を見かけるようになりました。なぜか23年前に天国に行った息子は出てきませんが。

家族を含め、色々な人々への「愛と死を見つめて」……の心境です。が、また元氣を取り戻し、ひろの会へおじやまでできる日を楽しみにしていこうと思っています。

カープの中継を見ながら、いつか再び球場へ応援に行けるかなア、と思いをはせつつ、ウチワをあおいで応援しています。まずは近況報告まで。

（二〇一三年六月）

T・Yさん

いつも「ひろの会だより」を送っていただいております。三善さんの思いは私の思いとすごく重なる所が多くて、心に沁みます。

父が亡くなって一年過ぎましたが、だんだん忘れていくという事はありません。より一層亡くなってしまった現実と向き合って、大事な人を亡くしたどうにもならない思いでいっぱいです。

離れて一人暮らししている母の元に月一回、帰省の度、「ひろの会だより」を持参しています。母もいつかひろの会に行ってみたいと言っています。

ご縁を感謝しています。

(二〇一三年十月十二日)

A・Nさん

私の妻は9年間の闘病生活の末。平成24年11月に亡くなりました。59歳でした。

精神的にひきこもり状態だったのですが、この会に来させてもらったことで、一歩踏み出すことができました。

話したいことだけを話し、聞きたいことだけが聞ける。質問も、アドバイスもなし。この方法をこれからも保ってもらえたらと思います。

(二〇一三年十一月十六日)

おはなし

息子の十九年

植田 映子さん

1、息子の十九年

植田と申します。ちょうど十年前に次男がバイクの事故で亡くなりました。十九歳でした。

小さい時は親から離れないような子だったんですけど、小学校の時には少年団に入って、勉強も、遊びも、楽しくやってました。けれども、中学生になってからまわりの友達との関係もあったかと思っただけで、親に反発したりして、すごく私も悩みました。

中学二年生の時にいい担任の先生にめぐり逢えて、それからすごく変わったんですよ。「お兄ちゃんと同じ高校に行きたいから塾に行く」と、自分から言って、勉強をやり出して一生懸命がんばったんです。初めはできなかつたんですけど、だんだん勉強がわかるようになって、成績も上がってきました。三者懇談の時に、担任の先生が「この子はようがんばったけ、帰ったらステーキでも食べさせてあげんさい」と言われて、盛り上げてくださったんです。三年生になっても一生懸命勉強して、希望する高校に合格しました。

ところが、高校に入ったら親の言うことは全然聞かなくなって、自分のしたいことをするんです。

クラブは最初は野球部に入ってたんですけど、「顧問の先生と合わん」言うてやめて、それで帰宅組になったんです。そしたら、いつの間にか体操部に入ってるんですよ。そんなのも親は知らないんです。

そしてまた帰宅組になって、今度は「音楽をしたい」と言い出したんです。学校では禁止されているんですけど、「練習に行くんじや」言うて、スタジオとかに行ったり。そういうことばかりしてたんですね。夜も遅く帰ったりして。

とにかく悪かったんですよ。というか、目立ちたかったんですね。髪を染めたり、タバコを吸ったり、しちゃいけないことをするんですから。先生に怒られて、それに反発してました。そのころはまだ髪を染める子はそんなにいなかったですよ。それを親が知らんところで染めて、学校に行くんです。で、先生に怒られるでしょ。「お前はもう来ちゃいけん」と言われて、家に帰ってきれいにして、また行くわけです。

長男とは同じ高校なんですけど、上の子の先生が「なんであんなに違うんか」言われたぐらいだったんです。上の子とはかく真面目で、クラブを一生懸命やるほうだったから。でも、担任の先生はいつもかばってくれちゃったんですよ。生活指導の先生には怒られてましたけど、担任の先生は怒ってんなかったんです。あの子の味方は担任の先生だったんです。誰かがかばうてくれんと、あの子も行き場がなかったと思うんです。担任の先生は三年間同じで、その先生が自由なやり方

先生だったもんで、タバコ吸うたりしたことをかばってくださいったから、あの子は救われたと思います。

かまってほしかったんですね。親が上の子に必死になったのが原因じゃないかと思えます。長男は初めての子ですからつきつきりだったんですよ。それが下の子から見たら、お兄ちゃんにばかりという気持ち、小さい時からあったんだと思うんです。何かというと、長男、長男といった感じでしたから。

あの子がバレーの少年団に入ってた時、一緒だったお母さんと十何年ぶりで会って話をしたら、「あんたがたの下の子はすごいひがんどった」ということを言われたんです。そのおばちゃんにそんなことを言ったらしいんですね。

私は分け隔てなく、二人とも厳しく育てたつもりなんですけども、下の子は厳しいまんまで、かわいそうなことをしたなあと、悔いが残ってるんです。私も、姉と私との二人姉妹なんですけど、姉がかわいがられて、それで私はひがんでいたから、あの子の気持ちがよくわかるんです。

勉強はほんとしなかったですね。私も勉強しなさいとはあまり言わなかったんです。私自身があまり勉強が好きじゃなかったから。けど、赤点とったりすることもあったから、卒業できなきゃいけないというんで、先生が追試を受けさせてくださって、高校は卒業したんです。私はその時はそういうことを知らなかったんです。後で聞いて、よく卒業できた思うたです。卒業式でも頭をこ

ーんな格好して、もうすごかったんですよ。

そして、「大学に行きたい。県外に出してくれ」と、あの子は言ったんですけど、その時に長男が私立の大学へ行ってたので、「県外には出されん」と言うたら、「それなら僕はもう大学には行かん」言うて、最初から受けもしなかったんですよ。

それで専門学校に入ったわけです。自動車がとにかく好きだったので、その専門学校に行っただけで、入ってすぐの六月でやめたんです。「やめる」と言うた時に私は反対できなかったんです。なぜか知らないけど、反対ができなかったんです。で、「大学に行きたいけ受けさせてくれ。またもう一ぺんがんばって勉強する」と言うもんですから、「そうしたいんなら、じゃあそうしなさい」ということになったわけです。

2、息子の死

勉強はしていたんですけど、遊ぶのも遊んでました。バイクを乗り回して。「バイク買ってください。僕は大丈夫じゃやえ」と言うので、バイクを私が買ってやったんです。専門学校の仲間がいますよね。その人たちと遠乗りに行ったりしてたんです。私が買ってやったんだからいけないんですけど、その時に反対しとつても、絶対に何とかして買ってたと思います。勉強も合間にはしてたん

でしようけど、私の目からはそんなにしとるようには見えなかったですね。でも、この子を信じてやろうと思ってたんです。

正月に「あんた、バイクに乗って大丈夫？」と、みんなから言われとつたんですよ。そしたら「僕は大丈夫よ。運転がうまいんじゃやえ」と言うて。過信したんでしょうね。一月六日の夜中に、バイクで友達の家に行った帰りにぶつかったんです。

夜中に電話がかかってきて病院に行きました。だけど、その時はもう駄目だったんです。若いから心臓は動いていたんですけども、脳のほうがもう駄目だったから。私はよう見れなかったです。家を出る前に「行ってきます」と言った時、私の横顔をパッと見て、なんか悲しいような顔をしてたんです。で、そのまんまですよ。そのまま死んでしまったわけです。

こんなことになるとは思わなかったですね。私の家は大丈夫じゃと思うておつたのが、こういうことが突然起きたので、自分の中では全然信じられなかったです。だから、今でもあの子がおると思ってるんです。出歩くことが多くて家にはほとんどいなかったから、どこかに出かけて家におらんのかねえという感じで。だから、いつか「ただいま」言うて帰ってくるというような頭があるんですよ。当分はそういうふうに思っていました。今でも時々、帰ってくるんじゃないかという気がします。

3、息子が死んで

あの子が亡くなってから、友達がたくさんいたことが後でわかったんです。友達が来てくれて、こういうことがあった、あんなことがあったよと話してくれるのを聞いて、ほんとすごく慰められました。私の知らないようなことを友達がよく知ってるんですよ。

みんなにかわいがってもらったんだなあということを感じて、私はそれを誇りに思います。あの子の人生は短かったけど、自分の思うようにしたいことをして、みんなに好かれて逝ったんだなあ、私は思っております。今でも主人と「あの子は友達にかわいがられて生きてきたんじゃないか」と、よく話すんです。

今はもう一人しか息子がおりませんが、あの子にはおつてほしかったですね。写真を見ては、「あの子がおつたらねえ」と、主人といつも話すんです。おらんようになった者は仕方ないんですけど。親より先に逝くということが一番つらいですね。

あの子は私の性格とものすごく似ているんですよ。何でも自分でする子だったんです。買いたいものがあつたら、「自分で買うんじゃないか」と言うて、アルバイトして買う。そういうふうに一生涯命がらばってやるような子だったんです。あの子がもし生きとつたら、仕事でも自分からいろいろやって、負けずにがんばっていたと思います。それがかなわなかったことが私の悔いとして残っています。

す。

今となつては、あの子も自分が十九年しか生きられないというのを知っていたんかなあと思うぐらい、いろんなことを経験して、したいことをして、精一杯、十九年を生き抜いたんだなあと思います。

私はあの子にちゃんとしてやれなかったという悔いが残っています。子供が小さい時は親も一生懸命だし、生活もあまり余裕がないから、好きなことをしてやれなかったでしょう。そういうのが心残りなんですよ、私としては。これからという時に亡くなって。なんかあの子はみんなの犠牲になったような感じでおるんです。

あの子は十九歳でしょ。十九といったらまだまだこれからですよ。高校卒業の時に、十年後の自分はどうなっているかという文集を学校で書いたんです。それには「僕は十年たつたら、もう結婚して、子供もいて」というふうなことを書いてるんです。それができなかったまま逝ったから、かわいそうだなあと思つて。

亡くなってしばらくは、『阿弥陀経』を主人と母とでずっとあげてたんです。それで紛らわすといつたらおかしいですけど、自分の気持ちになんか落ち着く気がしました。主人のほうが私よりシヨックが大きかったと思うんです。主人は毎日仕事の帰りにお墓に参りに行つてましたね。主人は何も言わないだけに、すごくつらかったんだと思います。まわりの人のほうが気を使って、「落

ち込んだるんじゃないか思うたけど、声もようかけられなかった」と、後で言われましたですね。人前では泣けません。一生懸命だから。

いろんなことに關して、あの子のおかげでというのは思います。たとえば、あの子が生きとる時は夫婦の間であまり会話がなかったんですよ。それがあの子が亡くなってから、すごく話をするようになったんです。二人で一緒にやるのが多くなったし。あの子がそうさせてくれたんじゃないかねと、私は思ってるんです。仲良くしてほしいとあの子が望んでいると、そう思ってます。

以前は主人がお酒をよく飲むので、よう愚痴を言ってたんですけど、そのことを当分言わなかったですね。そんな気にもなれなかったです。まわりのことに対しても腹が立たなかったです。誰に対しても、どんなことでも、全然怒らなかつたです。そういうふうな感じだったんです。気持ちのものすごく穏やかで、怒ることもなくなつてたんですよ。あんなこと言うちゃいけない、怒っちゃいけない思うて。このくらいのこと怒られんいうような気でおつたんです。主人は昔から穏やかで怒らない人です。今もそうです。私が変わつただけです。

そのころは、何を言うても怒らなかつたんですけど、ちよつと月日が経つてしまつたんか、最近また私がガミガミ言い出して、主人はいやだと思つとるんじゃないですかね。子供の死がだいぶ薄れてきたんかもしれませんね。十年ちようど経ちましたから。

4、長男

長男は弟がなくなつて気が抜けたんかどうか知りませんが、もうほんと欲がなくなつたんです。それまでは二人が競争して、高校の時でも取っ組み合いのケンカをしたり、お互いがいい刺激になつていたんです。

あの子が死んだ時に長男は大学の三年生で、就職ももう決まっていたのに、その翌年に卒業ができなかつたんです。それでお恥ずかしいんですけど、留年することになったわけです。本人に「なしてそういうことになったの」と聞いたんですけどね。

いまだに欲がないんですよ。何をするにも親まかせで。ああいうことがあつたからそうなつたと言つたらいけないんですけど。張り合いがなくなつたと思うんですね。それは私があの子が亡くなつた後で、そういうふうにしてしまったということもあるんです。子供が一人だけになつたから、何でもしてやろうという気になつたんがいけないんです。

長男はちゃんとやつてるんですよ。だけど結婚もしてるのに、今もつて親に頼るんです。何をやるにも頼るんです。なんか一人になつたことで、どう言つていいかわからないんですけど、ほんと駄目なんですね。

5、母の死

あの子が亡くなったところから、私の母親の痴呆が始まりました。私の母は一人でおったんですけど、年だからというので一緒に暮らすようになったんです。ところが私が何でもしたので、本人のすることがなくなりましたね。それに、私がパートに行くでしょ。その間、一人なんですよ。で、私が帰ってきて、母は話したいと思ってるのに、私は忙しいから話を聞いてやらない。それがいけなかったんです。

私が母に冷たかったからなんかなあと思って、一時は悔いました。もうちょっと優しくしたらと思っただけ、なかなか話いうのは聞かれんですよ。でも、まだ痴呆になる前に、私と一緒によかったと言うてくれたんです。「私はあんたと一緒にやなきやいやじゃ」と言ってくれたから。

死んだ子がすぐ母と仲がよかったです。母は上の子より下の子をよくかわいがるというか、面倒を見てくれてたからね。あの子が亡くなった時に、「私が代わってやれるものなら代わってやりたかった」言うてました。あの子が亡くなったことがわかっていたんですね。それが引き金になったんでしょう、それから急に痴呆がひどくなったんです。やつぱりショックだったんですね。このままほっとけんということで、私がパートへ行つてたのをやめて、家で見ることになったんです。

私の友達が「あんたはね、子供が亡くなっても悲しんどの暇はないんよ。お母さんの世話をせんといけんでしょ。あなたがお母さんの世話をしたげにや、誰もする人がおらんよ」と言うてくれたんです。母の世話に手がかかって一生懸命になったぶん、悲しみからいろいろと救われたところもあります。

なかなか立ち直れない人が結構おられるんですよ。私なんかウツとか何もなかったんですけど、私も母の世話とかがなかったら、ウツになっていたと思います。母の世話に逃げたと言ったらおかしいですけど、母親の世話を一生懸命せにやいけんというのがあったんですよ。母親を医者に連れて行ったり、いろいろ毎日とにかく忙しくしていたから、そのほうに向いて、悲しんどの暇がなかったんです。

でも、私は冷たいいかなあと思うことがあるんです。私は母親なのにもっと悲しまにやいけんのかなあと思ったこともありました。だけでも、悲しむばかりじゃいけないと思って、一生懸命母親の面倒を見たようなわけです。

そりゃ母の世話をするのがつらい時もありましたよ。ほんとにつらかったこともありましたが、誰に言っていくところもないんですし。姉が母の面倒を見てくれたらと思ったこともありましたが、姉は遠くに嫁いでいきましたからね。親もそれを覚悟で出したんですよ。私と一緒にいたいと思ったからそうしたんだと思うんです。

その母親も二年前に亡くなりました。あの子が亡くなってから一年半ぐらい家に一緒にいたんです。姉が「あなたが大変じゃ。あなたが倒れたらいけんから、どっか見つけんさい」言うてくれたんで、それでホームに頼んだら、十カ月ぐらい待ちましたけど、入れさせてもらったんです。それから七年で亡くなりました。

母は「私がこんなから、早う逝きやあえんじやけど、あんたらに迷惑かけるけ、自殺なんかはできんけ」言うてたんです。すごく悩んでたらしいです。「それができんけ、ごめんね、ごめんね」って、いつも言ってたから。最後のころは全然わからなかったんですけど、それでよかったんかなあと、今では思ってるんです。

あの子が亡くなってから十年も経っているんですけど、こういう話をしたのは初めてです。どうもありがとうございます。

(二〇〇四年四月二十四日に行われましたひろの会でのお話をまとめたものです)

父の死と向き合って

三善 導行さん

1、父の死

東京からまいりました三好です。小学校の教員をしています。四十六歳です。私にはもう一つの顔がありまして、十年ぐらい前から真宗のお寺とご縁ができ、二年前に得度して僧侶になったんです。

私の父が今年四月十五日に他界しました。父の死をきっかけにいろいろ考えたことをお話ししようと思って来させていただきました。父は昭和八年生まれ、七十六歳でした。福井県の出身で、昭和二十八年に東京に出てきて、個人タクシーの運転手をずっとやってきました。亡くなる二日前まで仕事をしていました。

四月十五日の朝八時四十五分、学校に妻から電話がありまして、「お父さんが倒れたらしい」ということでした。母が付き添って救急車で搬送中とのこと、父はどこも悪いところはなかったの、倒れたといっても大したことはないだろうと高をくくっていたんです。同僚に後のことを取り急ぎ頼んで、病院にかけつけました。

タクシーに乗っていたら母から電話があり、「もうだめかもしれない」と言うんですね。そんなことはまったく考えていなかったもので、びっくりして頭が混乱してしまいました。父は東京医療センターというところに運ばれて、集中治療室に入っただけです。

九時半に病院に着きました。受付のまどろっこしい応対にイライラしながら、救急だと告げると、四階の集中治療室に行くように言われたんです。集中治療室はすぐには中に入れてもらえないんですね。しばらく待たされて病室に入ると、母が呆然と父のかたわらに座っていました。父の顔は真っ青で、一目見てだめだと思いましたね。そうしたら医者が来て、申し訳なさそうに説明してくれました。父は倒れた時点で絶命状態だったらしく、救急車ではAEDもやらなかったそうです。

「かなり心臓マッサージをしたんですけど、助かりませんでした」という医者の話でした。

母の話によると、前日の夜は雨が降っていたので、父は仕事を休んだそうです。「歯ぐきと肩や背中が痛い。いつもの痛さではないんだ」と言うので、母は心配して「救急車をよぼうか」と言ったんですけど、どしゃ降りの雨だったので、明日で大丈夫だろうという話になったんです。

翌朝は普通に起きてご飯を食べ、近くにかかりつけのお医者さんがあるので、「着がえてから行くわ」と言っただけでトイレに行ったらいいんです。そしたら、ドカンという音がしたので行ってみると、父が倒れていたんですね。その時は息があつたらしくて、救急車をよんで運ばれたんです。母は前夜に救急車をよばなかったことを悔いてまして、そればかり何度も言っていましたね。

私も動転してしまって、なんでこんなことになったのか、さっきまで普段と変わらない生活をしてたのにと、嘔然とするばかりで、どうしていいかわからず、目の前の父の亡骸を見ても涙すら出ないんです。

死んだとなると病院も早いですよ。すぐ霊安室に運んじゃうんです。そうして、入院の手続きと支払いをしました。病院へは救急車で行って、その日のうちに自宅に帰ってきたのに、それだけでも入院したことになるんですね。入院費を払わないといけない。

突然死の場合は、警察が事情聴取に来るんですよ。母はわけのわからない状況の中で警官から聞かれるわけです。警官は事件性を疑うので顔つきも恐いし。淡々と答える母の姿が痛々しかったですね。現場検証が必要だということで、母が警官と自宅に行きました。

それと、突然死だと病院は死亡診断書を出さないんですね。監察医務院というところがあるんですけど、その医者が判断しないと死体検案書が出なくて、それがないと遺体を家に連れて帰れないんです。突然亡くなる人は多いので、監察医務院の医者も忙しいらしく、来るのは午後二時過ぎになるという話でした。

そうこうしているうちに、妻と妹夫婦が駆けつけてきました。妻と妹は大泣きしていましたね。やがて母が病院に戻り、医者も来てくれました。心筋梗塞だろうということで、心臓にいくつか針を刺して血を抜いて検査すると、急性の心筋梗塞破裂による心嚢血腫しんのうけっしゅとのことでした。心臓を包んで

いる膜が心筋梗塞のために破裂して血液が鬱血したのが死因らしいんです。

本当は解剖しないとわからないんですけど、司法解剖を待っている人も多いので、解剖するとなると、また一週間は待たないといけないんです。だけど、医者は「事件性はない」と言ってくれたので、警察も納得してくれて司法解剖しなくてもよくなり、ほっとしました。

2、家に帰る

母が掛け金を掛けていた葬儀屋があるということで、互助会費の証書を探しにまた家まで帰ったりとかしてバタバタしました。そうして葬儀屋に頼んで、やっと自宅に帰ることができたんです。亡くなってから十二時間もたっていないんですよ。病院に駆けつけた時はまだ温かったのにどうして、と思いました。

でも、意外と冷静なんです。家に帰ると布団に寝かせ、今度は葬儀の段取りを打ち合わせたんです。葬儀の日取り、場所、弔問客の数など、大まかな葬儀の仕方を決めました。父の遺体を横にして事務的な会話をするというのも妙な感じでした。

東京は友引には火葬場が休みなんです。亡くなったのは水曜日でしたけど、斎場が混んでいたのもあって、日曜日に通夜、月曜日に告別式ということになりました。ですから、木金土の三日間は

家にずっといたんです。後で考えたら、一緒にいられる時間が長かったので、家族としてはお別れする時間があってよかったです。

六畳二間の狭い家なんですけど、私が家を出てから初めて父と母と妹と私の四人がそろって寝食をともしました。遺体となった父と向き合う日々だったです。息がない以外は全く普段と変わらない。今にもふっと起き上がるのではないかと、母と妹が冗談を言い合っていました。祖母が死んだ時は、恐ろしくて近づけなかったんですけど、生まれて初めて死体を怖いと思いませんでした。死を穢れと感ぜないんですよ。真宗では死を穢れと考へないんですけど、こういうことかなと思ったです。

そのころから、訃報を聞いて少しずつ弔問のお客が来られました。みなさん、父の思い出話などをされるんですよ。「お父さんはこういう人だった」と、父の普段の仕事ぶりや人柄を話してくださいさるんですね。それを聞いてると、父のことを知ってるつもりでいたんですけど、意外と知らない一面があるんだなと思ったですね。私たちには見せなかった顔、家では頑固でわがままだったけど、外では真面目で、自分のことを後回しにしても他人に尽くす人だったということを知りました。

夕方には孫たちも来ました。あまりの出来事に号泣したと言っていました。父はすごく孫をかわいがってまして、孫たちの味方でしたから。私も気を張ってましたけど、夜、布団に入ると涙が出てきて。

死亡届を出したりとか、手続きがいやになるくらい大変で。父の本籍地が福井県なので、わざわざ福井まで何度も電話をかけては書類を送ってもらったりしました。戸籍は何種類もあるんですね。納棺する時が一番かわいそうだと思います。布団に寝ている時は「おじいちゃん、おはよう」と声をかけていたのが、お棺の中に入れてふたをすると、ああ、死んじやったなあ、これで本当にお別れだ、と感じましたね。

3、父の葬儀

近くのお寺さんの会館を借りて通夜と葬儀をしました。お棺が会場に移されると、部屋がやけに広く感じたんですね。もうここには帰ってこないんだなあと思つて。

通夜の日には朝から落ち着かなかつたですね。祭壇に飾る花を供えてくれた人の名前を確認したり、田舎から親戚が来るので宿の手配や食事の手配に手違いはないかとか、そんな事務的なことに追われて、悲しむ暇もないんですよ。いろんな人が来るじゃないですか。親戚や友達や。親戚も父方、母方入り乱れて、対応にとまうし。父を失ったということと自分が忙しくしていることがどうも噛み合わないような。でも、忙しくしているからごまかせたのかなという気もします。

通夜が終わるとお斎とぎになるんです。東京では通夜に食事を出すんですけど、百人ぐらいかなと思つてたら、二百人も来られてびっくりしました。業者さんはすぐに対応してくれたんですけど、もうてんやわんやでした。

告別式は月曜日だったこともあって、通夜に比べるとひっそりとしてました。でも、その分ゆっくりお別れすることができたように感じました。お棺に花を供え、最後のお別れをしながら、こんなに長い時間、父のそばにいたことは最近ではなかったなあと思うと、なんだか父に申し訳ないような気になってきたんですね。

そしたら告別式が終わって、田舎から来てくれた伯父さんに「死んでからいくら立派なことをしてもだめなんだよ。生きているうちに親孝行しとかなきゃ」と言われて落ち込んじゃって。自分では一生懸命やったと思つてたんですけど、伯父さんに言われてそうだなあと。父は偏屈なところがあつて、意見が合わずに口喧嘩したりしてましたから、父ともうちよつと話をしとけばよかつたなあというのはありましたね。何か言いたいことがあつたんだろうなと。

よく覚えているのは、暮れに父と飲んだ時に、私がお坊さんになったことをすごく喜んでくれて、「これで安心して死ねる」と言つてたんです。それとか、息子の高校がこの春に甲子園へ行つたんで、応援に行った息子がお土産を買ってきたんですね。父に「お土産だつて」と渡すと、「こんなものいらねえよ」と悪態をついたんですよ。でも、そのお土産が大事に飾つてあつて、それを見た時にじーんと来ましたね。

母が言っていたんですけど、よく二人であちこち歩いていたそうなんです。亡くなる前の週も近所の公園へ花見に行ったんだそうです。近くのスーパーで買ったお弁当とビールをベンチで食べながら、定額給付金が出たら箱根にでも行こうかっていう話をしたんだと母が言うのを聞いたら、自分でも胸がつかまってきました。今まで我慢していたものが急にこみあげてきて、なんて言うんですかね、息子として父に何もなかった自分が情けなかつたです。

告別式がすんで、代々幡斎場という火葬場に行きました。東京はたくさんの方がいるんだなと思いましたね。次から次へとひっきりなしに霊柩車が来るんです。大勢の人が毎日亡くなっているんだなと。

約一時間後、父は白骨になりました。一週間前にはこんなことになるなんて夢にも思っていなかったのにとすると、『白骨の御文』の「されば朝には紅顔ありて夕べには白骨となれる身なり」という言葉通りだなとあらためて感じました。自分もいつかこうなるんだなと。今まで親しい人の葬儀に何度か参列して、いろんなことを教えられたつもりでいたんですけど、父の死は感じ方が全然違うんですね。冷静にしていられるんですけど、じわじわと後から来る。

父のタクシーを処分しないといけないことになって、数日して母と二人で車の中を片づけることになったんです。母は悲しそうな顔をしていましたね。遺体が焼かれるよりも車がなくなることのほうがつらいみたいだな。車に父のにおいが染みついているというか、そういう感じがしました。

車がものすごいピカピカなんですよ。いつでも仕事に出かけられるようになっていて、仕事にかける情熱というか、車を本当に大切にしていたことがよくわかりました。最後に日報が出てきたんです。出庫入庫と書いて、駐車場から出る時間、帰った時間を書く紙があるんです。それを見たら次の出庫時刻が書かれていて、「平成二十一年四月十五日午後十時」とあったんですね。びっくりしました。ということ、倒れたあの日も仕事に行くはずだったんだなあ。

四十九日をすませ、京都の大谷祖廟に分骨し、墓地を買ってお墓を建てて納骨したのが、父が亡くなって三カ月してからです。人が亡くなるというのはこんなに大変なことなのか、ということを実感した三カ月間でした。人が死ぬとはどういうことなのかを父が教えてくれたのかなあと思っています。父の死を無駄にしないためにも、この間のことは忘れずにいようと思います。

4、父の死を通して考えたこと

父の死をきっかけとして、自分なりに死ということを考え、死をどのように受け止めたらいのかなと考えてみました。

まず第一に思ったことは、人はいつか必ず死ぬんだということを頭では理解しているつもりだったんですけど、父を失うまでは頭の中で考えた死だったということです。父は私に死というものを

教えてくれたように思います。

死はあくまでも仮定、仮定の出来事だったんですね。従兄弟が四十九歳で亡くなったり、教え子の遺体を見たりした時もういろいろ考えました。なんでこんなちっちゃな子が死ななければならぬのかと思ったりして。死の無常感や必然性といった私の死生観に影響を与える死はたくさんあったつもりなんですけど、やはり自分の家族の死は違うなと。他人の死というのはどこか他人事なんです。

でも、自分の親や子供が亡くなることは他人事ではすまないですね。頭で考えた死とは違って、実際の死は現実なんです。死は一人の人間の存在をこの世から消してしまうという当たり前の事実が、頭で考えたことではなく、父の死によっていきなり目の前に突きつけられたわけです。ある意味、想定外の出来事でした。

今まで小学校の教師として、子供たちに「死ぬとはこういうことなんだよ」と語ってきたことがいかに薄っぺらいものか、いかに抽象的で一般論にすぎなかったかを痛感しました。現実はそのいうもんじゃない、人の死を我が事として考えることはできないんだなと思ったことです。

次に、死は予期せずやってくるものであるということ。いつ、どこで、どうなるかわからないとよく言いますが、本当にそうなんだなとつくづく思いました。ただし、死が訪れるのが偶然かという、そうじゃなくて必然だなと。

死は誰にでも必ずやってきます。しかも、いつやってくるかは予想できない。まさかこんな時にこんな所で、という偶然性を装っていても、実は必然的な条件がすでに準備されているように感じています。仏教では因縁生起といって、因（原因）に縁（条件）が関係して、死という果（結果）が生じると説くんですけど、父の死もいろんな縁が重なり合っていたことだったと思うんです。

父は普段から健康には気をつけていて、散歩とか運動も心がけていたし、健康診断の結果もよかったんですね。だけど、最近太りすぎのところもありました。それと、去年、事故を起こしたんです。それが当たり屋だったんですね。解決はしたんですけど、かなり精神的にまいっていて、带状疱疹になったり。おまけに父はもう七十六歳で、しかも夜専門のタクシーだったし。そんな心労や過労があつて心身ともにつらく、そのことが心筋梗塞を誘発する引き金となったんじゃないかなと、後になって思ったんですね。

それと、もう一つ考えたことは、死んだら終わりじゃないということです。といっても、霊魂がどうのこうのということじゃないですよ。残された者にとって、その人の死は、死んだら「はい、さようなら」ではない。身近な人の死によっていろんなことを考えますよね。残された者に大きな影響を与えるんだと教えられました。

たとえば、多くの人が私の知らない父の人柄やエピソードを語ってくれました。家族としての父の顔だけではなく、一人の人間として生きてきた、もう一つの父の顔を知ったわけです。あるいは、

父の死によって死は現実であることを思い知らされたし、やがて来るだろう私自身の死についても、いやでも考えざるを得ない。

そういうふうには、父がどういう人間であったか、自分はこれからどうしなければいけないか、あるいは自分も同じ日が来るだろうみたいなことを考えたりします。肉親の死を無駄にしないというのは、手厚く葬ることだけではなくて、亡くなった人を通して自分自身を見つめるところにあると思うんですよ。そういうことを考えること、気づいていくことが、父の死から受け取った大きなメッセージだったんでないかなと思います。

そういうことがあるからこそ、亡くなった人を仏様と言うんだろうと思うんですよ。悟りを得た人が仏ですし、それも生きているうちに悟りを得るのが本来なんです。亡くなった人が仏様であるというのなら、その人がどういう人であろうと、どういう人生を送ろうとも、亡くなった人から教えられ、導かれるということがあはずです。

私は以前、担任しているクラスが学級崩壊してウツになり、自殺しようと思ったことがあるんですよ。今だから笑いながら言えるんですけどね、あの時は本当につらくて、電車に飛び込もうと思ったほどなんです。それがきっかけでお寺さんとのご縁ができたんですけど。

だけど、父の死に接し、そうして父が一生懸命生きてきたことがわかった時に、私は死ぬということに対してどれだけ甘かったかを再認識しましたね。簡単に死んじゃいけないんだ、まして自分

で自分の命を絶つことはあつてはならない。

もちろん、死を選ぶ人が毎年三万人以上いて、そこにまで至るいろんな事情があったわけですから、自死する人を非難するわけじゃないんです。自分じゃどうにもならなかったんだろうと思います。それでも、私としては自分の命を大切にしくちやいけないとも考えました。そういうことを父の死から受け取ったことです。

自分ではどうしようもないことがあるということですけど、父も死にたくて死んだわけじゃなくて、トイレに行こうとしただけなんですけど、まさかその瞬間に命を落とすとは誰も思ってもみなかった。父の死もどうすることもできないことだったわけです。それは死だけでなく、どうにもできないことはいろいろありますよね。それなのに職場でも、困っている若い先生に「何でこんなことができななんだ」と怒る人がいるんですよ。でも、できない時にはできない。人間にはどうすることもできないことがあるんだ、と考えられるのは大事なことだと思うんです。

5、死の受け止め方

次に、死の受け止め方ということですけど、父は心筋梗塞という突然死だったためでしょうね、弔問に来られた多くの方から、「苦しまずに亡くなってよかったじゃないか」「家族にとつては、

介護もなくてありがたいのではないか」「闘病生活は家族もいたたまれない。それがない分、幸せだよ」といった慰めの言葉をたくさんいただきました。

「ただ、そういう言葉では納得できないのが身近な人の死だと思うんですよ。もちろん、みなさん、気持ちを軽くしようとして善意で言ってくれるんですけど、逆に慰めの言葉が突き刺さるんですね。そういった言葉で家族の死を受け入れることができるのかなと思っただけです。まあ、私自身も今までそんなことを言ってたわけですし、人を傷つけていたんだなあと思っただけのことなんですけど。」

それとか、九十何歳のお年寄りが亡くなったなら、「大往生ですね」とよく言いますよね。他の人と比べて、年だったんだから仕方ないというふうにして、死を受け入れようとしています。だけど、それはどうかなと思うんですよ。

九十過ぎて老衰で死んでも、働き盛りの人が自死しても、三つの子供が交通事故で亡くなっても、死ということには違いありませんよ。よい死に方、悪い死に方というのはないし、死んだ年齢で、「大往生だ」とか「かわいそう」とかと区別すべきじゃない。九十歳の親が死ぬよりも、三歳の子供を亡くすほうがつらいと考えがちなんですけど、でも、それはある意味、差別だと思えます。人と比べることはあってはならないなと。

そうはいつでも、私もつい言ってしまってますよ。同僚のお父さんがガンで長くわずらっていたんですけど、たまたま私の父が死んだ一カ月後に六十代で亡くなったんです。その時、同僚について「話をしたり、心構えをする時間があつたからまだましだ。うちなんか突然死んだから」と言ってしまったんですね。死を人といくら比べたって、死んだという事実は変わりません。年齢や死因などで死別の悲しみに浅い、深いと違いを探すべきじゃないと思います。悲しみは人と比べられないじゃあ、一人ひとり違うんだったら、お互いわかり合えないのかというと、そうじゃないと思うんですね。死別の悲しみは誰にも必ずあるわけです。どんな立場の人でも、どんな年齢でも、どんなケースで亡くなっても、残された人は「悲」「哀」「空」「虚」「恨」「悔」「苦」「痛」「悼」といった、いろんな、時には矛盾した心情を持つはずなんです。死は必ず誰にでもめぐってくるわけですから、どんな人にも共通しているんですね。

6、グリーフケア

グリーフケアという言葉があります。グリーフとは悲嘆ということです。身近な人を亡くした話をする、そして人の話を聞く、そのことによってお互いが悲痛を分かち合い、支え合うことです。悲しみや傷みはケースによって、また人によって程度の差はあっても、必ず共通するものがあります。だからこそ、人は他者に対して優しく接することができるんですよ。

つらいのはつらいでいいと思うんですよ。泣きたい気持ちを抑えることはない。泣きたくなったら泣けばいい。母は「公園に行くのが一番つらい」と言っていました。公園に行くと、おじいさん、おばあさんが二人で歩いているじゃないですか。目につくんですね。「なんでうちのが死んで、あんなじいさんが」と言うんです。それは素直な気持ちだと思うですよ。

そんな時、「私もそうなんですよ」と言ってくれる人がいれば、悲しみがなくなるわけではないし、自責の念は消えないけれど、だけでも同じ気持ちを持つている人がいるというだけで、どこかが違ってくるんですね。話を聞いてくれる場がある、共感してくれる人がいるというのが大事なかなあと。そういう場があれば、そこへ自分で足を運ぶことによって、すぐには変わらないだろうけど、楽になりたいというだけの状態から抜け出していきつけになるんじゃないかと思うんです。悩みは解決しないでしょうね。というか、問題がなくなるなんてあり得ないですから。それでも足を運ぶことが大切だと思います。

私は、自分自身が苦しい経験してみても、自分の中で解決してそれでおしまい、ということでは納得できなかったんです。というのは、私がつらかったのは、話を聞いてくれる人がいなかったことなんです。四面楚歌の状態なのに、誰一人そばにいてくれなかったもので、余計につらかったと思うんです。せめて誰かがいたらと思いましたが。それで、同じように苦しんでいる人がいたら、「自分はこういう経験をしたよ」と伝えていきたいと思ったんです。

つらい思いをしている時には誰かとつながっていることが大切だから、せめて声だけでもかけられるようにしています。職場に悩んでいる人がいたら、何とか助けてあげたい、何とか支えていけたらと思うんですけど、でも実際のところ、私の力ではどうすることもできない。何もできないけど、少しでも声をかけたいなと思うんです。ああしろ、こうしろと言うんでなくて、話を聞ける人でありたい。そんなふうにつらい経験を自分だけのものにするんじゃないかと、他の人に少しでも還元していく、はたらきかけていくことが大事なかと。

私は教員だという意識が強くて、私が子供を何とかしなくちゃと一生懸命にやっていたんですけど、自分ではどうにもならないという状況に置かれた時に、「自分で自分の首を絞めている」というような言葉に出会ったんですよ。それまで私は「何で自分がこんな目に遭わないといけないのか」と全部、人のせいにしてたんです。だけど、その言葉に出会って、人のせいだと考えることで、自分で自分を苦しめているのではないかと気がついたんですね。そして、見方を変えたらどうなんだ、親や子供たちが苦しめていると考えるのではなく、自分が変われば人も変わるんじゃないかと思ったら、ふっと悩みの方向が変わったんです。もしも、あの時にその言葉に出会わなかったらつぶれていたなというのがあります。

今も乗り越えたわけではないんですけど、苦しんでいる人たちに「絶対大丈夫だから。おれもそうだったし。時間が経てば納得できるかもしれない」と声をかけたり、話を聞いたりしたいです。

聞くだけでもいい。

仏様もたぶんそうです。仏様とは私たちの言っていることを無条件に聞いてくれるのかなと思うんです。呼びかけているだけじゃなくて、こっちが「苦しいんです。何とかしてください」というのを黙って聞いている。私が思いをぶつけても仏様は何も言わないで、じいっと聞いてくださる。アドバイスをしてくれるわけではないんですけど、黙って静かに聞いてくださる。そのうちに、自分の言っていることがどういうことかに気づいてくるんじゃないかなと思うんです。

7、葬儀

なぜ人は葬儀を行うのかということをも自分なりに考えてみました。私は長男なので、父の死によって初めて葬儀を執り行わなければならない立場に立たされたわけです。自分が何とかしなくてはいけないというのでがんばったつもりです。二つのことが頭にありました。一つは、長男としての責任感。父の恩義に息子として感謝する意味で、半端なことにはできないという気持ちです。もう一つは、父の体面と世間に対する見栄です。

生前、父は「こじんまりした葬儀がいい。お墓は必要ない。本願寺へ納骨すればいい」と言っていました。だけど、いざとなると、みっともないことはできないという虚栄心が出てくるんですね。

無理して費用を捻出し、できるだけのことをした気になって、自己満足していたように思います。伯父の話ではないですけど、死んでからどんな立派なことをしても本人のためにはならないんだと、たしかに思いました。

だからといって、葬儀をやらなくてもいいとか、お手軽に安くて楽にすませたほうがいいということでもないんですね。故人に何かしてあげるために葬儀をするんじゃないかと、自分を振り返るということがないと、見栄だとか虚栄心になってしまう。葬儀が単なる体面や世間体を保つためのものなら、家族の死から何も教えられなかったことになると思います。それではせっかくの葬儀をする意味があまりないと思うんですね。死を通して自分の生き方や死に対する自覚を促すことが、本来の葬儀の役割じゃないですか。

父の葬儀では、葬儀をどう行なったらいいのかということが頭にありました。ですから、葬儀社と綿密な打ち合わせが必要だと感じましたね。葬儀は突然なことだから、気が動転している中で大きな金額のことを考えなければいけないので、細かい費用の内訳なんかを具体的に相談しないと、後でトラブルの原因になるそうです。お棺代や送迎用の車代、霊柩車の料金など、私たちには相場わからないものも多いですからね。料理屋についても同じで、他人任せだと必要のない料理まで注文するようなことが起きるそうです。

父の葬儀の場合は、良心的な葬儀社で、見積りを迅速に行なってくれたことがとてもよかったです。

す。それでも予想以上に会葬者が多かったので、料理のお寿司が多くなって費用がかさみました。会葬御礼や返礼などは人数の変動によって大きく異なるんですけど、ほぼ香典の半返しだそうです。もつとも、返礼は義弟が勤めている会社の関係で比較的安くできたので助かりました。そうじゃなかったらもつと赤字になってたですね。

葬儀の祭壇は花祭壇にしました。本来なら互助会の積み立てで一般的な祭壇が無料で使えたんですけど、見た目の点で花祭壇にしたんです。親戚や知人たちからお花をたくさん出してもらったので、盛大だったと思います。葬儀社の方から「最近、一般の家庭でこれだけの盛大な葬儀はされません」と言われました。

いかに葬儀費用を抑えるかが現代の葬儀の基本らしいです。このごろは圧倒的に家族葬が多く、小規模化しているそうです。また、直葬といって、葬儀は行わずに、直接、自宅や病院から火葬場へ搬送してすませるのが増えていて、東京では二割から三割がそれなんです。

葬儀や埋葬の仕方が変わってきてるわけです。最近多いのは宗教色を排除した葬儀で、お別れの会とか偲ぶ会的なものですね。音楽葬というのに行ったことがあります。こういった葬儀が増えていくのは、宗教上のこだわりがない人が多くなっているということなんでしょうね。それと、お布施や戒名料にお金がかかりすぎるということも大きいだろうと思います。

8、墓・お内仏（仏壇）

本を読むと、今のよう葬儀は昔からあったわけではないそうです。江戸時代は野辺送りが中心で、埋葬しておしまいだっただようです。今のようセレモニー的な葬儀は明治以降、大正から昭和にかけて整えられたものらしいです。

お墓にしても、今のよう形のお墓は、火葬が一般化されるようになった大正から昭和初期のもので、土葬の時代は個人墓ですし、ちゃんとした墓石があるわけでもないの、遺体が朽ちると、どこに埋めたかわからなくなることが多かったそうです。

そう考えると、現代の家族葬や直葬、散骨、自然葬といった考えが起きてくることは、ある意味で自然なことでもあるなとも思うんです。父も言っていましたよ、「海にまけばいいんだ」と。ただ、そういうもんじゃないんだという気がね。親鸞聖人も「死んだら鴨川の魚に与えよ」と言っただけです。ところが、遺体は荼毘にふされて大谷というところにお墓をこしらえ、それが本願寺になり、私たちの心のよりどころになっているわけです。

死別の傷を癒すのは時が経つことかなと感じますね。でも、その一方で日が経つにつれて父の死の記憶も薄らいでいくという自分があるわけです。あんなに頻繁に母の家に行って、慰めの言葉をかけていたのに、時間が経つとともに、三日に一度になり、一週間に一度になっていく。そういう

ことがあります。父がいないことに慣れてしまった自分に、いかんなど危機感を感じるんですね。そんな時によりどころとなるのは、お墓とお内仏（仏壇）なんですよ。お墓を建ててみて、お墓やお内仏は大事だと思いました。お墓ができたら行かなきゃという気持ちになりますから。毎月、命日になると行ってこようかなとか、お花が枯れてるかもしれないとか気になるんですよ。父が墓の中にいるわけではないんだけど、墓を通して自分を振り返る機会になるためにも、そういうものがあつたらいいなど。

父は肉体を失ったけど、私の中では仏としてはたらき続けてくれているように思うんです。私は父の写真をお内仏の下に置いてあるんです。お内仏に手を合わす時に、父の写真にも拝むんですよ。いつも怒られているというイメージがあるんですけど、そういう形によって父に支えてもらってる。父は何も言わないけど、自分にはたらかけてくれる。それは私が思っているだけかもしれないけど、父の写真を見ながら、こんな時に父は何て言うんだろうとか、写真をまともに見れないのは自分にやましいことがあるからかなと思うことがあるんです。それは父がはたらきとなって私にはたらいっているからだと思います。

その意味でも、仏事というのはうまくできていると思うんですよ。七日ごとの中陰、そして一周忌から始まって、何年かおきに年忌法要がありますね。そして、一年のうちにお彼岸が二回あつて、お盆があり、月命日は毎月あるわけです。忘れたところに故人を偲ぶシステムが用意されているわけ

です。考えてみるとありがたいことだなと思うんですよ。それは追善供養という意味じゃなくて、故人を偲ぶことを通して自己を確かめる機会だと言っていると思います。

父の葬儀を通してたくさんの方のことを考えることができました。いろんなことを教えてもらったし、学ぶ機会を与えてもらったので、父にはありがとうという気持ちでいます。清沢満之という人は「死もまたわれらなり」と言っています。死は人生の終着点なんですけど、それだけではなく、残された人が身近な方の死によって新たに歩み出すならば、死は出発点になるんじゃないかなと思います。これで終わります。ありがとうございます。

（二〇〇九年八月二十二日に行われたおしゃべり会でのお話をまとめたものです）