

■ 春の公開講演会

悲嘆について学ぶ

—なぜ、グリーフケア研究所の設立が必要なのか—

2010年6月23日(水)

18:00~20:00

南山大学 名古屋キャンパス D棟

高木慶子氏

(聖トマス大学名誉教授・上智大学グリーフケア研究所所長)

【津村センター長】：今日は高木先生をお迎えして、「悲嘆について学ぶ」というテーマでお話をうかがうことになっています。

私が高木先生を知ったのは、昨年の12月20日の中日新聞の朝刊の「この人」欄で、「癒しのプロを育てる」というタイトルで先生の記事が載っているのを見まして、「こういった大事な仕事をしている人がいるんだなあ」と思い、本日講演をお願いした次第です。

ご紹介は宇田先生のほうからお願いいたします。

【宇田】：総合政策学部の宇田と申します。

センターでは研究会や講演会の担当をしておりますので、今回、高木先生のご紹介をさせていただくことになりました。今日は2時間の予定で、だいたい8時までということでご講演いただきます。

最後に若干時間が残るようでしたら、質疑応答の時間をお取りいただけるかもしれませんが、お帰りのお時間もございますので、8時終了ということでご理解のほどお願いしたいと思います。

家族、あるいは大切な友人を突然失うというようなことは、私たちにもあり得ることですけれども、そうした人たちに対するケア、いわゆるグリーフのケアということに取り組んでこられたのが高木先生でいらっしゃいます。

現在、高木先生は上智大学の教授、そしてグリーフケア研究所の所長でいらっしゃいますが、先ほどセンター長からもちょっとご紹介がありましたように、前任校である聖トマス大学のほうにおられたときに、グリーフケア研究所が創設されたということがございます。

尼崎のJRの列車脱線事故というのがございましたけれども、その後、JR西日本からの資金提供を受けて創設されたと聞いております。ご存じのように、その後、JR西日本の対応をめぐるいろいろなございましたので、おそらく先

生も随分ご苦勞なさったと思います。今日はそのあたりをどこまでお話ししていただけるか分かりませんが、そうしたことを含めまして、グリーンケアというのはいったいどういうものなのかということをお話しいただけるものと思っております。

それでは先生、よろしく願いいたします。

【高木】：皆さま、改めましてこんばんは。

今のご紹介のお話を横でうかがっておりますと、「ああ、私のことについてお話になっているのだなあ」と思いながらも、何か居心地が悪くて、なぜ居心地が悪いのだろうと自分で考えておりました。

実は、この「悲嘆について学ぶ」というテーマは、私自身が今もなお学んでいることなのですね。「なぜグリーンケア研究所の設立が必要だったのか」ということについては、もう過去でございますので過去形としてお話ができます。過去形で「こうこうこうでございました」ということだったら、書いたものですぐわかりますのでここに立ってお話しする必要はないわけです。それだったら、私どもが作っておりますパンフレットを持ってきて、「これを皆さん、お読みください。以上でございます」と去っていきます。

でも、私自身は生身の人間でございますので、やはり私は皆さま方にお話をしたいのです。何のお話をしたいのか。それは、「人間って本当につらい人生を歩いているんです。でも、生きていけるんですね。なぜ生きていけるのか。だって、その悲しみを共有してくれる人がいるんですもの」というお話をしたいのです。それだけです。つまり、「悲嘆について学ぶ」、「悲嘆とは何か」ということです。

『おくりびと』という映画を見た方は、ちょっと手を挙げていただけますか。『おくりびと』がこれほどまで多くの人々に見られたというのはいったい何なのか。そしてもう一つ、『おくりびと』を見た方に私がよくうかがうのは、「何がよかったのか」ということです。すると、「手さばきがきれいだった」、「自然がきれいだった」、「音楽がよかった」と言われるのですね。

「それで？」と聞くと、「それで？何ですか。先生は何をうかがいたいのですか？」「それからどういうメッセージを受けたの？」「人間は死にます。」「そう。その後は何のメッセージがあったの？」「うーん」ということがほとんどです。

あの『おくりびと』の映画を私たちが見たのは、たぶんあの映画がアカデミー賞をいただいたからだと思いますが、そういうものに日本人は非常に弱いのですね。何か賞をもらった、この方が有名になった、だから見ましよう。

大変乱暴な言い方をお許しいただきたいのですが、きっと私がここに立っているのも中日新聞のおかげではないかと思っています。私はあの中日新聞を読みましたときに、非常に恥ずかしゅうございました。夕刊の1面に私の大きな写真が載っていたのです。

それで、こちらに来ております聖トマス大学の学生が、お母様から記事の

ファックスをいただいたらしいのですが、それを私に見せながら「高木先生」と言ってきたので、「どうしたの」と聞くと、「先生にはこんなにしわがあるのかね」と言うのです。本当に、深いしわがその写真にはいっぱいあったのですが、そのしわを数えに来たらしいのです。私はそれを見ましたときに、「そうね、これはファックスだからこんなにしわがあるのかしら。どう、ある？」と言ったら、その男子学生が「うん、ここにある」と教えてくれました。でも、この年になった女性の、本当にしわがあんなに見えるぐらいまで大きな写真を出すというのは、私だってプライドがございますから、やはり新聞社はちょっと考えていただきたかったと思います。

そのしわのおかげで私はここに呼ばれてきたのだらうと思うのですが、しわは女性も男性も、人間が生きてきたということの勲章だと思っているのです。若い方はしわがありませんから、年を取ったということの年輪、勲章だと思います。

中日新聞と東京新聞は兄弟新聞なのだそうで、同時に東京のほうにも出て、東京からも何人かから電話があって、「高木先生、読みましたよ」と言っていたとき、私は写真を見ていなかったのよかったです、やはり学生から次の日に写真を見せられたら、「もう、見ないで」と言いたくなりました。それは、あの写真の顔が大きくてしわがあっただけではなくて、あそこまで私自身の中身を裸にされて記事として書かれた後、本当に自分がいたたまれないという気持ちになりました。

人間というのは、いずれ裸になってあの世へ行くのです。『おくりびと』を見て、「手さばきがきれいだった」「日本の文化がすばらしかった」「自然が美しかった」「音楽が美しかった」で終わるのではなく、私たち全員が、今は「おくりびと」なのです。自分の家族や愛する友人を亡くしていく、それは「おくりびと」です。でも、早かれ遅かれ、「おくられびと」になるということです。このメッセージを、私どもが『おくりびと』という映画から受けなかったらもったいないと思うのですね。私たちは、今は「おくりびと」です。家族、あるいは友人を亡くすというのは本当に辛いものです。

そう言いながら、実は、私は今も胸の中にいっぱいの涙があります。先週、弟のように思っていた従弟を亡くしたのです。1日の入院で亡くなったのですが、そのときは泣けませんでした。なぜかというと、聖トマス大学で「悲嘆について学ぶ」という公開講座が毎週金曜日に6時から行われるからです。その日の午後1時半に知らせを受けて、飛んでいきたくったけれどもお仕事の関係で行けませんでした。自分の気持ちをぐっと抑えながら1日が終わり、その後で参りました。

本当に自分にとって愛する者を亡くすことの辛さ。その従弟にはお姉さんがいなかったの、私を「お姉ちゃん、お姉ちゃん」と本当に大事にしてくれました。修道院の中ではこんなおいしい物はいただけないだらうと、「鯛が来た

から食べに來い」「もちをついたから食べに來い」と小さいこと、大きいこと、従弟は私をねぎらってくれました。その従弟が、自分から心臓がおかしいということで病院に行ったそうです。そして、すぐに入院をしたところで次の日の1時には亡くなってしまったのです。私は、入院したことさえも知りませんでした。

そのように、突然「亡くなりました」と聞いたときの人間の思い、自分自身が非常に孤独になります。「どうして? どうして?」と。

私は神様を信じています。だから、この修道生活をしております。そして、私は73歳になりますが、この73年間、いろいろな方との出会いがあり、いろいろな方の死を直視しなければならない、とてもとてもつらい経験もございましたが、1週間前の、あの従弟の死は本当につらいものでした。

そして、その従弟が最後にお嫁さんに言った言葉が、「慶子ねえちゃんに会いたかった。でも、『またね』と言ってくれ」と。心臓が大変苦しいときに言った言葉なのです。それを聞いたお嫁さんは、私に対して「すごく敵意を感じました」と言われました。「私のことを言うてくれないで、なんでお姉さんのことを言うのよ」と。それはそうだと思います。自分のお嫁さんはそこにいるので、私に会いたかったのでしょうか。でも、それを聞けば聞くほど私の胸は張り裂ける思いです。これは「悲嘆」という言葉になるでしょう。でも、「悲嘆」という2文字で表される、あるいは、英語で「グリーフ」という一つの単語で言い表すには、あまりにも人間にとってつらい内容だと思います。

「悲嘆について学ぶ」ということは、私はいま言葉にしてお話ししていますが、言葉で表現できるものではなく、体験して初めて分かるものでしょう。私の体中に涙の滝みたいなのがあるのです。どこから吹き出してもおかしくない、そういう思いです。悲しくて、寂しくて、こんなに多くの皆さまがいらっしやるにもかかわらず、あの従弟が亡くなったというだけで、本当に孤独を感じるのです。

あの従弟は絶対に天国にいると私は信じています。そして、叔父とも叔母とも私の両親とも「久しぶりね」と言って再会を喜んでおられると思いますし、どんなに信仰があったとしても、生身の人間は自分が愛する者を亡くした後に、どれほどの嘆き、悲しみを持つかということだと思います。ですから、「悲嘆について学ぶ」ということは、実は体験してみないと本当のことは分からないと私は思います。

先ほどのご紹介にありましたように、私は上智大学のグリーフケア研究所の所長ですけれども、22年間関西に住んでおまして、今も住まいは神戸なのです。グリーフケア研究所も根拠地としては関西でございます。上智大学の四谷キャンパスでも、今年の10月からは「悲嘆について学ぶ」という公開講座が始まります。

そして、関西のほうで聖トマス大学のキャンパスをお借りして、これから

も続けてまいりますのは、「グリーンケアワーカー」の人材養成コースです。これは私たちの最も大事にしているところでございます。「グリーンケアワーカー」という言葉を初めてお聞きになれる方も多いと思いますが、言うならば、カウンセラーです。実は私自身もカウンセラーなのですけれども、ある方が「私はスピリチュアルケアカウンセラーです」とおっしゃっておりますので、「グリーンケアカウンセラー」という言葉をあまり使いたくないのです。それで、「グリーンケアワーカー」という言葉にしたのです。

私がなぜグリーンケア研究所を設立させたかという問いに、私自身の歴史を語らないといけませんので、ちょっとお耳を貸してください。

私自身は、大学の学部は心理学でございました。その後、修道会に入りまして神学を勉強して、大学ではまた不思議と「人間学」という、学問にはなかなかなりにくいものを教えております。そういうことで、もともと心理学が私のベースにございまして、カウンセラーの勉強をかなりいたしまして、東京ではずっとカウンセラーの仕事もさせていただいていたのですが、23年前に神戸に参りました。「神戸に参りました」と言いましたが、実は23年前にフィリピンのスラムに行ったのです。

「スラム」という言葉はみなさんご存知で、行ったことのある方もいらっしゃるようですが、実際に泊まったことのある方は、会場でお一人だけのようですね。スラムというのは説明が非常に難しいところです。日本には、ホームレスの方々の青いテントがありますが、東南アジア、あるいは南アメリカなどの貧しい国と言われている国には、「ここには家を建ててはいけません」という公共の土地に自分たちの家族の家を建てるわけです。「掘っ立て小屋」と日本では言うのでしょうか、それが集団になったところがスラムなのです。

ですから、公共の地で、個人の所有物ではないから家を建ててはならないところに家が建ってきて、しかも、私が行っておりましたフィリピンのスラム街というのは、パンダカンというマニラの真ん中にあるスラム街でした。その中で生活するのですが、私にとってスラムで一番辛かったのは、お手洗いの問題です。スラム街では、とにかく自分たちが住むだけの土地に、家を建てるにも日本みたいはどこかに木がポンと落ちているわけではございませんし、山がたくさんあるわけでもございませんので、木を切ってくることができない。ですから、柱もないわけです。

そして、私がすごくショックだったのは、一番外側の壁は、ガラスでもなければトタンでもなく何重にもくっつけた新聞紙なのです。雨が降ったら全部なくなるという家に住んでいらっしゃるということです。だから、結局ぬれるなら、雨が降ったら外へ出たほうがいいのです。スコールでバーッと雨が降ると、赤ちゃんなどを連れてお母さんが外に出てらして、大丈夫なのかと最初は驚きましたが、これでシャンプーをするのです。シャワーなのです。そういう自然の恵みを自然に利用している生活をしていらっしゃるのですが、お手洗いとい

うのは人間の生理的現象です。でも、その場所を作るためのスペースも材料もないわけです。

私どもは、聖書を一緒に読みましょうというグループのところへ毎日出かけておりましたが、私どもの修道院には、おかげさまでちゃんとしたお手洗いがございました。けれども、一度スラム街に入ると、例えば午後1時から6時ぐらいいまですとスラムにいる間はお手洗いが使えないのです。

使えないというのはどういうことかといいますと、スラムに行って本当に1週間か2週間後のあるとき、「お手洗いはどういうふうに使っていらっしゃるのですか」と聞いたら、「先生、こっち」と言って私を案内してくださいました。そうしたら、一角にむしろみたいなのが張ってあり、「ここです」と言われたので、中に入ったらお手洗いがあと思いました。そして、むしろをぱっと開けたら下が真っ黒なのです。それで、1分も経たないうちにブワッと周りが黒くなりました。ハエです。雲に巻かれるというか、本当にブワッとハエが舞い上がってきたのです。私はそれを見たときに、怖くて怖くて、実は、そのときからお魚とお肉がいただけなくなったのです。これは、私の気持ちにストレスというのかトラウマになったのですね。本当に驚きました。スラムの方々は、そういうところで用を足していらっしゃるのです。それに慣れない限り、スラムでは生活できないのですね。

私どもの修道院は、新しく建てたのではなく古い家を借りていたのですが、そこは2階建てになっておりました。フィリピンではベッドを置かないで、床に寝るのです。それで、私どもも2階の床に寝ておりました。そこで、あるときに大変な体験をしました。床に寝ていると、ゴキブリが私の髪の中に突入してきたのです。

寝ているのですから、もちろんベールなんかありません。フィリピンへ参りましたときには、修道服を脱いで普通の洋服でしたから、後ろのほうに束ねるために髪が長かったのです。そこにゴキブリが見事に、ぐっと入り込んできたのです。無意識のうちにゴキブリを素手で握って出そうとするのですが、ゴキブリには硬毛と申しまして、足には硬い強い毛が生えています。ゴキブリだって逃げたいわけですが、私に捕まっているから逃げられないのでますます髪に絡み、はまっていきなかなか出てこないわけです。自分が髪の毛の中の大きいゴキブリを握っているという感触は、本当にショッキングでした。出そう出そうとしたのですがなかなか出てこないで、私の忍耐は切れて、「いやあっ」と自分の髪の毛ごと抜いて立ち上がって、ゴキブリをバーンと床に叩き付けました。

私は小さい時に母に非常に叱られたことがあるのですが、兄がブンブンを叩き付けると、気絶するのを見ていて、私もブンブンを捕まえてバーンと叩き付けたら、母が「なんということをするの」と言ってもものすごく叱ったわけです。ですから、二度とそういうことをしてはいけないと思ったのにもかかわらず、

「このゴキブリだけは許すまい」と、エイッとぶつけたのです。

それで、ゴキブリはどうなったかという、私の髪の毛をいっぱい持ったままスーッと逃げて行ってしまったのです。もう悔しくて、「髪の毛を返してよ」と言いたかったのですが、待ってくれませんでした。ゴキブリは逃げていくし、髪の毛は痛いし、悔しいし、そのままにしていたら今度はバイ菌が付きます。それで、すぐシャンプーをしないといけないのですが、私どもの住まいにはシャンプーするお湯もございません。お水がタラタラと流れているところにバケツを据えて、バケツがいっぱいになったら次のバケツにというふうにして、今度はそのバケツの水をお湯にしないといけないわけです。お湯を沸かして、それからシャンプーなので1時間ぐらいいは優に眠れません。その後は悔しさと「私の髪の毛を返してよ」という叫びで、一晩中眠れませんでした。

本当にスラムというのはそういう小さい動物と共存するところなのですが、次に現れた難はネズミでした。ネズミが私の足にぶつかったのですが、足をかじるというのでしょうか、「ぎゃあっ」と飛び上がったんですけど、小さいネズミがシューッと逃げて行ってしまいました。それは床に寝ているが故です。でも、私どもがそういう体験をしても、日本というところに帰って来られるのですね。私どもが住んでいた家は、まだ人間が住めるような建物ですが、スラムに住んでいらっしゃる方々は、本当に人間の尊厳が全く奪われたような、動物と共存する生活を強いられていらっしゃるのです。私はスラムでの約5か月の生活で、本当に言葉にできない体験をさせていただきました。

私がなぜフィリピンのお話をしたかと言いますと、フィリピンから帰ってきましてと病気になるまで、東京に帰って診ていただいたドクターから、しばらく東京を離れて転地療養をなさいと言われて、ドクターストップで関西に行ったわけです。それで2年間のつもりで関西に行ったら、すっかり腰が落ち着いて、もう22年です。住めば都で、本当にいいところです。

関西に行ってから、「兵庫・生と死を考える会」という会を立ち上げまして、その時に始めたのが悲嘆の分かち合いだったわけです。「生と死を考える会」の柱としたのが、毎月の月例会と春と夏の講演会、そしてスピリチュアルケアの研修会です。それから「分かち合いの会」という、家族を亡くされた方々のみが参加できる分かち合いの会を始めました。それが22年間続いているのでございます。

そしてもう一つ、私個人では、ターミナルにいらっしゃる方々の心と魂のケアに協力しております。具体的に言いますと、今の医療ではとても完治できない、6か月以内には死期が来るのではないかと言われた患者様方のところに行くのです。私自身がどこかの病院に所属しているわけではなくて、ある時にはドクターやナースから、あるいは患者様ご自身やご家族の方、そして友人から頼まれて行っているのです。それで、毎週同じ曜日の同じ時間に大体30分から1時間の時間を取って行くわけです。

今の日本の医療ではインフォームドコンセントがほとんどだとおっしゃるお医者様が多いのですが、実際にターミナルと言われる方々のところへ参りますと、インフォームドコンセントされていらっしゃる患者様ばかりではありません。私の場合では、4割はご本人様が聞いていないとおっしゃいます。6割は、病名や、あまり長くないということまで聞いている方がいらっしゃるのですが、人間は、自分にとって都合のいいことは聞いているし覚えているけれども、都合の悪いことは聞いていないし覚えていないわけです。

実際私どもは、自分にとって都合が悪くて重大なことを聞いたら、頭が真っ白になって何を聞いたか覚えていません。ましてやターミナルなどというのは、自分が癌で、しかも今の治療では無理かもしれないというようなことは、聞きたくもないし聞いても忘れてしまう、これが人間の本能でしょう。

そういう方々の近くに毎週毎週、同じ曜日の同じ時間に参りますと、だんだん体が弱って、衰弱しておいきになる患者様が、「高木先生、もう僕もそろそろなんじゃないでしょうか」、あるいは、「高木先生、だましてだまされて死んでいくのも美しいけれども、先生は私の余命を知っているんでしょう」という言い方をなさいます。私は、家族の方や医療関係者には「ご本人から尋ねられた時には嘘を言いませんよ」という約束をしているのです。ですからご本人から尋ねられた時に、たとえインフォームドコンセントがされてなくても必ずうかがいます。

「どなたからお聞きになったのですか」と聞くと、「誰も教えてくれない。だけど身体が教えてくれるのです。一生懸命今まで生きてきた。良くなろうとがんばった。でも、この身体が『おまえは無理なのだ』と教えてくれている。もう、どうしようもなく体力がなくなって、『もう近いよ』ということを教えてくれるのです」と言われるわけです。

そうになったら私の出番なのです。それから本当のことが言えて、お話ができるのです。「あなたが先に逝ったら、私を待っていてちょうだいね。私が先に逝ったら、あなたを待っているから」という話から、直接的な死の準備ができるわけです。

ドクターでもナースでもない、一つの病院や何かに所属していない私が、今まで約22年間の間、心と魂のケアに協力させていただいて、亡くなられた方が今ちょうど130人になります。言い過ぎだったらお許しいただきたいのですが、なぜ私がこの22年間のうちにこれだけの方々に協力できたのかといいますと、一つにはボールをかぶっているためだと思うのです。ボールをかぶっているので相手は安心してお話をしてくださるのです。ドクターでもナースでもないまったく素人の私に、「この人は、神か仏かは分からないが宗教家だ、あんたはええよなあ」と言ってくださる。安心感を与えている。そのために本当のことをお話していただけるのかなと思います。

そしてもう一つ、これだけの方々が信頼してお話をしてくださったのは、私

が「グリーフ」について知っているからだろうと思うのです。亡くなる方ご自身がどんなに孤独で、どんなに悲嘆を背負っていらっしやるか。「悲嘆」という言葉は、決して家族を亡くした後に悲しみ苦しむのが悲嘆なのではないわけです。

エリザベス・キューブラー・ロスという先生のことはご存知だと思いますけれども、先生がおっしゃった「予測の悲嘆」、自分があと1カ月か2カ月、あるいは1週間後にこの愛する家族や友人とお別れしなければならないという悲しみや苦しみ、それをもうすでに体験していらっしやる。そして、病気で亡くなってお逝きになるその方々の孤独はすごいものです。

ですから、どうぞ皆さま方も、自宅療養や入院しているご病気の方々のところにお見舞いに行ってお話を聞いてあげてください。「ご病気が悪くなるとお話をすることができない」というのは、自分がつらいからお見舞いに行かないわけです。でも、病人の方がどんなにお寂しく孤独かということを、今日のお話でちょっとどこかにしまい込んでおいてください。お友だちがご病気の時には、行っても声をかける必要はありません。お手紙や、小さいカードを「後で読んでね」と言って渡すだけでもいいのです。「お祈りしているわよ」と言ったり、「ともかくあなたを忘れていませんよ。私はあなたの心の近くにおりますよ」というサインを送ることです。これがお見舞いです。

特に忘れないでいただきたいのは、お見舞いは1人で行ってください。2～3人で行くものではありません。病気で体力がない時に、元気なお友だちがグループで来てペラペラしゃべられたのでは、ますます病人は孤独感に陥ります。また、たくさんのきれいなお花を持って行く必要はなく、1本の小さな花でもいいのです。「あなたのことを忘れていませんよ」という印にそっと置いておくだけでいいのです。時間も5分でいいですから、それを何回も繰り返していただきたいと思うのですね。2～3人で行っていろいろな話を聞かせようと長くいますと、逆によくないと思います。

話が横にそれましたが、悲嘆というのは私自身が体験してようやく少し分かったように思うのです。でも、私自身は結婚しておりませんので、配偶者を亡くした方の悲しみや寂しさは分かりません。まして、子どもを生み育てたことがございませんから、子どもを亡くされた方の悲しみ・苦しみ・寂しさは分かりません。私は修道女として1人の生活で、家族というものを持っていませんので、家族を亡くされた方の体験・悲嘆が分かるかと言えば、申し訳ございませんが分かりません。それは私の弱さです。ですから、子どもを亡くしておいおい泣かれる方の近くにおいて、私は言葉をかけません。「ごめんなさい、本当にここにいただけでお許しくださいね」、そう申すだけです。そして、それでいいのだらうと思います。

分からないものを分かったなどと言ったら、それは嘘です。ですから、悲嘆というのは実は学ぶことではなく体験することだと思うのです。私たちの多く

は、いろいろな大事な物を失ってきたのではないのでしょうか。まず第一に、私たちは病気をした時、やりたいことができません。すると、健康のありがたさが分かります。

喪失体験をするという背景があって、その結果、私たちは悲嘆を感じるわけです。ですから喪失を体験しなかったら悲嘆という状態にはなりません。そして、喪失というのは決して家族を亡くした喪失だけではございません。

大学で教えております18歳から22歳の若者に、「喪失」と言っても「はあ？」と初めて聞いたような顔をしています。彼らに「今まで失恋をしなかった人は手を挙げて」と言いますと、誰も手を挙げません。そこで、彼らに紙を配り、「名前は書かずに、どういう失恋をしたか書いてください」と言いましたら、中学までアメリカで教育を受けてきたある女子学生が「プライバシーのことについて触れる人などは世の中にいません。先生みたいにプライバシーの分かっていない凶々しい先生はいません」と言って、私はものすごく叱られました。

それで、「私はあなた方ぐらいの年齢でどういう失恋をしたか知りたいだけ。それが若者の喪失体験ですから」と言って書いてもらいました。すると、彼らの失恋の体験で一番多いのは、初恋です。その年齢はだいたい小学生・中学生で、小学生が一番多いのです。そして「悲しかった、とても辛かった」と言います。これが彼らにとって喪失体験の原型であり土台になっているわけです。片思いで、自分が一生懸命「こちらを見てほしい」と思いながら、見てもらえなかった寂しさや悲しみを体験して、「あなたたちは寂しかったり悲しかったりしたでしょう、これを悲嘆と言うのですよ。」そして、「ふられた時に、どんなに辛かった？それが悲嘆なのよ」と言うと、彼らは分かります。

また、自分の喪失体験と悲嘆について、今までの生活の中で、自分にとって喪失体験だったなと思うもの、そしてその時どういうふうな感じだったかを思い出すぐらいレポートを書いてもらいます。彼らにとっては非常にいい作業のようで、それが原型となって人に対する思いやりになります。

忘れられないのは、ある学生が、「自分が中学3年生の時、隣のおばちゃんが死んだ。辛くて辛くてとうとう学校に行けなくなった」と書いてきました。彼の両親は仕事をしていたから、小学生の時から母親が帰って来るまでそのおばちゃんのところを過ごしていたそうです。自分を守ってくれるそのおばちゃんは、親よりも大事だったかもしれない。そのおばちゃんが心臓麻痺で急に亡くなってしまった。その時に「大声を上げて泣きたかった。ただ僕はあのおばちゃんの子どもではなかったから、泣けなかった。そのおばちゃんには大学生のお兄ちゃんがいたけれども、お兄ちゃんは大きい声で泣いていた。でも僕は泣けなかった。それがいまだに昨日のこのように思い出される」と、彼は書いています。ですから、そういうことを書かせると、一人一人は思いがけなく喪失体験を思い出すのです。

その学生は大学を卒業して、心理学を勉強するために試験を受け直して、今

は国立の心理学の3年に編入してやっています。彼はすごいエネルギーを出したと思います。それは、おばちゃんが亡くなった時に、大声で泣けなかったことが辛かったから、「僕は誰が亡くなろうと、近くにいる人には『大きい声で泣いていいんだよ、つらいんだよね』と言える人間になりたい」ということです。彼にとっては、中学3年の時のお隣のおばちゃんとお別れの体験からだったのです。

皆さまもそういうことはございませんか。自分の家族だったら大声を出して泣けても、そんなに近くない方だったら泣くのを抑えますね。

それで、その学生が私に、「ある方に会ってくれ」と言うのです。「あなたのよくご存知の方なの？」と聞くと、彼の近所に住む50歳前後の女性らしいのですが、彼はその方について、「何か様子が違うな」という思いがあったのでしょうか。ある日、彼女が自殺未遂で救急車で運ばれているのを見たそうです。彼はその後非常に彼女のことが気になって、道で会ったら声をかけて、段々親しくなったので、自分から「高木先生に話してみたら」と言ったということなのです。

実は、その女性は、愛人関係にあった男性を亡くされたのです。その男性の家族は大いに泣いている。だけど彼女は泣けないし、誰にも言えない。つらいことです。彼女は自分の家では泣いていらしたのですが、何かがあって耐えられなくて自殺を図ってしまった。それを思いがけなく大学生の彼に言われたのです。

彼は、さきほどお話した体験をしているので、ドンと受け止めて「高木先生に話したらいいよ」と言ってくれたわけです。それで、その方にお話を聞かせていただきました。

そうしましたら、その男性は彼女の家で亡くなられたそうなのです。それで彼女は、そういうことはあってはならないということで、救急車を呼んで病院で亡くなったということにしたのです。しかも、病院に運ばれた時も、路地で発見したのが彼女だったということになっていて、家族には彼女は全く知らぬ存ぜぬの存在になっている。けれど、彼女からすればそれは本当に辛くて、辛いことを胸にいっぱい入れているわけです。

そして、お通夜にも葬儀にも出られなかったのが、ウィークデーの昼間にお墓参りに行ったそうです。すると、運悪く彼の家族が何人かお墓参りにいらっしゃっていて、彼女は自分の泣いている顔を見せたくないがゆえに、わざと転んで怪我をしたような格好をしたそうです。ほんとうに、彼女は繕わなければいけない人生を今生きていらっしゃるのですね。

これは本当に複雑な悲嘆です。彼が亡くなった時、彼女が大いに泣き叫ぶことができたなら、ある意味悲嘆は落ち着くのですが、二人の複雑な関係というのがとても複雑な悲嘆状態にさせてしまうわけです。非常に複雑な人間関係の中に悲嘆を持ったなら、そのようになるということなのですね。ですから、悲嘆と

いうものを一言で言うことは非常に難しいということです。

「悲嘆について学ぶ」ということで、皆さま方のレジュメの2ページを開けていただきますと、ここに悲嘆について書いておりますので、これはあとでゆっくり読んでいただきたいと思います。それで、サブタイトルになっております、「なぜ、グリーンケア研究所の設立が必要なのか」ということで、ちょっと時間を取らせていただきます。

実は、先ほどの私へのご紹介にございましたように、私自身がグリーンケア研究所を設立したいと思ったのは、JR西日本の事故が直接的な原因なのです。

私どもの大学から1kmしか離れていない、JRの尼崎の駅のすぐ近くで事故が起きましたので、私どもは度々大学からお花を持って現場に歩いて行ってお祈りをさせていただいております。

4月25日の月曜日、私は聖トマス大学で授業をしていました。すると、私たちの真上をバタバタ、バタバタと、ヘリコプターが大きな音で動いていて、授業ができなくなりました。9時15分に事故が起きたのですが、ヘリコプターが飛び始めたのが10時半頃で、ちょうど2時間目なのです。私の授業も2時間目でしたので、授業中はヘリコプターの音がすごいので「何だろう」と思ったら、学生から「何か尼崎で事故が起きたみたいです」とメールが来ました。彼らは「そんなもの見るんじゃない」としかられながらも見ていたのでしょうか。本当に授業ができないうるさかったので、一体どういうことになっているのかということで、すぐに彼らが持っている携帯で調べてもらいました。それで、最初は「死者が7人」ということでした。

これは、阪神淡路大震災のときもそうでした。

今から15年前に、兵庫県の神戸市を中心として大震災が起こったのですが、私はそのときに神戸市灘区の山田町にいました。本当に大変でしたが、私自身がここでこんなに元気に生きていられるのは、ベッドから振り落とされたからなのです。もしベッドから振り落とされていなかったら、完全に死んでいたのです。

5時46分、私もその時はまだ寝ていたのですね。ベッドからボンと振り上げられた時には、天井を見ていたと思います。ところが、次の瞬間は、右手で支えるようにして床に叩きつけられたのです。もう何があったかまったく分からなくて、ただ揺れているということだけ分かって、「地震だ」と思って左手の所にあったベッドの足をつかんで潜り込もうとしたのですが、床が揺れていて一緒に流れますからつかめませんでした。そのときに、横にあった戸棚が私のベッドのほうに向かって倒れてきたのです。

倒れてきたのが分かったのは、首筋と背中にフワツとした風圧を感じたからです。その時は「死んだ」と思いました。フワツとした、その感覚は人間をフーツと地下まで落とすような力でした。そして次に「ガチャン」と音がした時に、「アッ生きてる」と思ったのです。それはもう、0.0何秒のうちにパッパッパッ

と起こったことでしたが、人間の記憶はすごいですね。身体で体験したことは今でも全部言えるぐらいです。

それで、とにかく横の戸棚が落ちてきたことだけは分かりました。でも、真っ暗でしたので、私はベッドで戸棚が支えられていて、その三角のすき間から部屋の外に出たと思っていたのです。そして、修道院は2階でしたから1階に降りて行って、明るくなるまでそこにいました。少し余震はあったんですけど、大きな余震が収まったあと、自分たちの部屋に戻りました。そのときに驚いたのは、その戸棚が完全にベッドの上に重なっていたのです。それを見たときには本当に体が凍りつきました。

「神様は私を助けてくださった。これは神が私をまだ生かしたいと思われたからなのだ」という意識だけがありました。あの時ベッドにいたら、潰されて圧死していたのです。本当に大震災というのは怖い体験でした。

そして、そのあとライフラインが消えて、寒い中で冷たく、硬い物をいただきました。おにぎりも硬くて冷たかったのです。水道もガスも電気もすべて、今まで私たちが当たり前だと思っていた生活の原点が切られたときに、私は本当に自分が惨めで弱いと思いました。そういうものに頼って生活しているのが当たり前なので、それが無くなったとき、本当に自分が哀れだと思いました。

ですから、大震災で自分自身がこんなにショッキングで、身も心もボロボロになったからこそ、家が潰れ、家族が亡くなって避難所にいらっしゃる方々のお気持ちはどうだろうと思いましたので、3日後から各避難所に参りました。

避難所生活は本当に大変でした。たった1枚の敷布団だけが自分のスペースです。お隣に男性が来るか、女性が来るか全く分かりませんし、自分が選べる場ではありません。特に、寒い1月でしたから風邪が蔓延しています。

そして、寒いので全部閉めきりなのです。ですから、300の方がいらっしゃる体育館を開けたら、ムワッとする人の息です。入るだけで地獄にいるようでした。これは私の正直な感想です。後でそれを聞いた人が、「先生、そんなに嫌だったのに来てくださったんですか」とおっしゃいましたけれど、私自身がそこを開けて行くとき、どんなに怖くて辛かったか。

そして、そこにいらっしゃる方々が私を待っていてくださるという、そのことが私にたくさんの力をくれたのです。朝は中学校、午後は小学校と、三つの避難所に毎日通わせていただきました。そこでは、もし私が小説家だったら、すごい小説がいっぱい書けたんだろうなと思うような出会いがたくさんありました。

大震災で家族を亡くされた方々のお名前をノートに書いていきました。去年の夏に、それを数えてみると、家族を亡くされて私のところにいらっしゃる、あるいは私から出向いたりする方が600人を超えていました。本当に阪神・淡路大震災は涙と血と汗が流れた大震災でした。その体験を共にできたことは、私にとって大きなことでした。

「住めば都」とは言いますが、関西って不思議な所なんです。次から次へと、あってはならないことが出てくるのです。

大震災の2年後に起こったのが酒鬼薔薇聖斗、A少年の事件です。あの事件は本当に関西の方々を震え上がらせました。1カ月間逮捕できなかったのも、その間はという方が犯人か分からないので、夕方6時になると怖くて誰も道にいないのです。あれは5月の事件だったのですが、私などは大学から帰ってくると、だいたい7時過ぎでまだ明るいのに誰もいない。本当に皆恐かったんだなと思いました。

それが終わったかと思ったら、今度は池田小学校の事件です。そのときは、「亡くなった方のご両親のケアにすぐ行ってください」と頼まれて、本当に辛かったです。あんなことは絶対あってはならないと思いました。

そのうちに、今度はJR西日本の事故が起きたのですね。107人の方が亡くなりました。

本来ならば自分の方から、「そういう方々のお手伝いをいたしましょうか」と名乗り出ないといけないんじゃないか、ということを感じました。でもJRに声をかけられませんでした。

ですが、事故後1カ月ぐらいから、「高木先生、話を聞いていただけますか」ということで、ご遺族の方がいらっしゃいました。でも、107人亡くなられて、107の家族がいるはずなのに、たった3家族だけでした。

それでJRに、「ご遺族の方々のためにお手伝いいたしましょうか？」と言わなければいけないと毎日毎日考えたのですが、1年間勇気がありませんでした。1年後にJR西日本の社員の方が私を訪ねてくださって、「行き詰まってしまってどうしようもないので、協力していただけますか」というお話が舞い込んできたのですね。

それで始めたのが、JR西日本のご遺族担当者のケアです。その方々が、いわばPTSDになっているのです。1家族に対して2人ずつの社員が派遣されまして、亡くなった現場には行かないのですけれど、尼崎体育館に設置された遺体安置所に待機していなければならなくて、身元が分かった時点でその2人が「あの人のところへ行ってお通夜・お葬儀のお手伝いから全部やってこい」と会社から言われるわけです。

まったくお互いを知らない社員が二人一組になって、ともかく急に「お前、行ってこい」と次々行かされる。ご遺族も初めてお目にかかる。しかも、自分たちが起こした事故の結果、ここにグチャグチャのご遺体になっていらっしゃるから、お顔はほとんど見られない。泣き崩れるご遺族の方々と一緒にお宅に行き、お通夜・お葬儀のお手伝いをするわけです。

これは、皆さま方にも分かってほしいと思うので申し上げますが、一つの事故が起きた場合、被害者と加害者に分けてしまって、「加害者が事故を起こしたのだから、この人たちはあまりケアをしなくてもいい、被害者にこそケ

アをしないといけない」と思うんでしょうけれども、大きな事故は違うのですね。その加害者の方の社員たちのトラウマはすごいものなのです。PTSDというのはこのことだろうと思うのですが、その212人の社員のほとんど全員の方のトラウマ、PTSDの状況だと私は思いました。その一方で、またご遺族の方々のお話を聞くわけです。

本来なら、被害者と加害者の両方のケアをしてはいけません。心理学の先生方は、「高木先生、そんなことをしたら先生が潰れます。しかも加害者のケアをしているのに被害者までしていたら、被害者から叱られるでしょう」と、お思いになっていらっしゃるでしょう。でも、本当なのです。それこそニュートラル、本当に中立な立場で両方のケアをするためには、人間の神経だと本当にまいってしまうのですね。

それにもかかわらず、私がやれたというのは、これはキャリア、経験です。今まで約20年間それをずっと続けてきたがゆえにできたのだと思います。そして一言、キザなことを言わせていただくなれば、神様がそれをするために15年間の経験をさせていただいたんじゃないかと思います。そして、今も続けているわけです。

今日は、JR西日本の株主総会で、新しい社長が謝罪なさったというニュースを見ました。今、両方のケアをしていて、本当に事故はあってはいけないと思います。それは戦争だってそうです。人間や社会にとって一番大きな悲嘆をもたらすのは戦争だと思います。

ですから、私自身がこの「グリーンケア研究所」を建てたのは、被害者と加害者の両方に、私自身が誠心誠意かわらせていただいて、その力は自分にあるのではなくて、神様からいただいた恵みだと思っているのです。そして、両方からクレームがついていないということは、神様が本当に私を使ってくださっているんだな、という確信を持っています。

そうやって被害者と加害者のケアをしているときに、JRの取締役のほうから「高木先生、こんな大きな事故を起こして、被害者の方だけではなくてJRを利用していただいている方、あるいは地域社会の方々に何かお詫びできるものをしてほしいけれど、何をしたらいいでしょうか」という話がありました。私にアドバイスをしてほしいということだったので、「私の夢を語らせてください」と申し上げたのです。それは、「悲嘆について学ぶ」という公開講座を開くことが一つです。

それと、もう一つの夢がグリーンケアワーカーの人材養成コースです。「この二つの夢があるのですが」ということを申し上げましたら、「その人材養成コースについては自分たちには分からないし、色々大変なこともあると思います。『悲嘆について学ぶ』という公開講座ならば自分たちも協力できるんじゃないか。講師の先生方への謝礼なども自分たちだったらできるから、それをやってくれませんか」と言われて、すぐ始めたのが今から3年半前です。

最初は事故があってまだ1年半も経たないようなときでしたから、社会からJR西日本は叩かれるだけ叩かれていました。そういう時期に「JR西日本の寄付で公開講座をいたします」と言ったら、聖トマス大学も、コーディネーターの私も袋叩きにされるんじゃないかと非常に恐かったです。

恐かったのですが、107の方が亡くなり、重軽傷を負われた方が562人いるほどの大きな事故を起こしたJR西日本が寄付をして、「皆さんお話を聞きに来てください」ということなら、それをお手伝いするのはいいと思ったので、聖トマス大学の学長先生に「こういうことなんですが、聖トマス大学で行ってよろしいでしょうか？」と申し上げました。学長先生は一言、「はい、しましょう」と言ってくださって、「やった！」と思って始めたわけです。

それは3年6カ月前から始めたのですが、そのときに驚いたのが、「悲嘆について学ぶ」という講座は、毎週金曜日の6時から7時半まで、全部で15回、定員が300人なのですが、その時に500人申し込んでいただきました。私は、「300人と言っても200人ぐらいじゃないかな」と思ったのですが、定員をオーバーするぐらいでした。

それで、次の第2期の時にも応募していただいたんですが、そのときには750人ぐらいだったのです。それで、これは関西ではすごくニーズのあるテーマなんだと思ったんですね。すでにその時にJR西日本の方から、「これだけの方々が申し込んでらっしゃるので、モニター会場を使ったらどうですか」と言われたのです。

先生が直接お話になる本会場は、300人入る階段教室なのですが、それともう一つは、300人入る教室をモニターにしたらどうですかと言われまして、それで先着順で最初の300人を本会場、残りの方々は残念ですがモニター会場です。よろしいですかということを、往復はがきで聞いてみたのです。そうしたら、モニター会場でもいいんですということで、どなたもお断りにならなかったんですね。私ならやめと思うんですが、本当にびっくりしました。

そして、会を重ねるごとに応募者が増えるわけです。いま第6期をやっているのですが、相変わらず本会場は300人なのですが、1400人からハガキが来ました。そして、いまだに電話で「今から申し込んでもいいでしょうか」と聞かれるのです。ですから、関西では「悲嘆について学ぶ」というテーマは本当にすごく関心があるんですね。

そして、もう一つ驚くのは、15回の講座を一括で申し込んでいただくのですが、講師の先生が毎回違うわけです。ですから、例えば日野原重明先生のような方の場合には大勢いらっしゃいますが、そうでない講師の場合は少ないのかとお思いになるでしょう。それが不思議とほとんど平均が変わらないのです。そして、みなさん最後まできちんとお出でになるのです。それで、11回以上出席なさった方には修了証書を差し上げるのですが、11回以上いらっしゃった方が80%なのです。ですから、これを見ていると本当にすごいニーズがあるのだ

なと思います。

今、グリーフケアワーカーの人材養成講座をしていますが、40人定員のところに120人、期日後に届いた方々を入れると130人ぐらいの申し込みがあるわけです。これは、毎週水曜日の午後6時から9時までの授業と、隔週土曜日の9時半から4時半までの授業で、けっこう大変なのです。ナースが多いのですけれど、それにちゃんと申し込んでいらっしゃるわけです。ですから、悲嘆ということに関して、本当に関心が高いということ、私自身が痛感しております。

「なぜ、グリーフケア研究所の設立が必要なのか」ということは、資料にも書いておりますので、後でよく読んでいただければお分かりいただけると思います。

これまでも、人類というものは必ず死にますし、動物もそうですし、命あるものは必ず死を迎えるわけです。ですから、先ほどの言葉で言うなら、「おくりびと」は「おくられびと」になっていったのです。ということは、「おくりびと」だったら必ず悲嘆があって、人類はその悲嘆をちゃんと経験しながらも、何もグリーフケアワーカーなどがいなくても、きちんとそれを受け止めてきたわけです。

では、人類はちゃんと自分の力で悲嘆を乗り越えて来たのに、なぜ今、グリーフケアワーカーというような方が必要なのでしょうか。これは日本の社会のシステムというのか、あり方が変わったからではないかと私は思っております。

一つには、今までの日本の社会は大家族制度でしたので、そこには三代、あるいは四代の世代があって、近所には「向こう三軒両隣」というのがあって、地域社会があって、家族の中にもおじいちゃんもおばあちゃんも、あるいは、ひいおじいちゃんもひいおばあちゃんもいらっしゃるわけです。それで、若い奥様やご主人が子どもを亡くしたりすれば、おじいちゃん、あるいはおばあちゃんが「私もそういう経験があってね」と声かけをしていただくことによって、一緒に涙を流しながら話ができただけです。つまり、家族にはいろんな角度からの、多角な関係があったがゆえに、そこで話ができただけです。

ところが、今のように核家族になって親子だけになりますと、悲しみを共感しあってしまって、緊張があるが故に、かえって「家族では絶対それについて話さない」という家族も多いのです。自分の子供さんを亡くしたご両親が、「一度も自分の子供について話をしたことがない」という方も多いのです。あまりにも近くて、自分が泣いたらご主人が困るであろう、ご主人が落ち込んでいたら家内が苦しむだろうと心配をして、お互いに話をしないわけです。大家族だったら、いろんな関係があって、お話もできたと思うのですね。

それから、向こう三軒両隣、地域社会には、お世話役というのでしょうか、お世話の大好きなおじさんやおばさんがいらっしゃると思うんですね。そうすると、どなたかが亡くなったら、その配偶者、あるいは親、あるいは子供に、「ちょっとお茶でも飲んでいかないか」ということで、話す機会を与えていた

だいたわけです。

そういうことで、悲嘆者は、家族の中で、あるいは地域社会で癒しの場が提供されていた。ところが、今は違って家族も少なく、緊張感がすごく強くなる。地域社会もない。そうすると、おのずと孤独になってしまって、ますます孤立してしまって、その結果どうなるかという、病気になったり、痴呆になったり、最悪の場合に自死ということになるのですね。ですから、私自身がその「分かち合いの会」をずっと続けているのは、自殺予防のためでもあるのです。自殺予防のために、悲嘆のケアというのは大変大事なことでないだろうか、と私自身考えております。ですから、なぜグリーンケア研究所の設立が必要だったかといえば、今も昔も変わりなく、人間は必ず死んでいき、自分が死んだ後、本当に大きな悲嘆が残るからなのです。その感情をどういうふうに表示するかと言われたら、本当に難しいのですが、今までのいろいろな方々のお話をうかがいながら、「身体中、あるいは心の隅々まで木の葉が散るように、裏を見せ表を見せながら、悲しい、苦しい、ありとあらゆる負の感情が身体中を練り歩く、あるいは心の隅々までかき乱す」、そういう状態なんじゃないだろうかと思うのですね。

ですから、ちょっと批判的に言わせていただきますが、ある学者先生たちが、「悲嘆はこういうふうなプロセスで立ち直りますよ」と言うのは、悲嘆者にとっては非常につらいことなのです。そういうものではないのです。キューブラー・ロス先生は、死にゆく方々には5つのステップがあって、最初は「否認」、そして「怒り」があって、次に「取引」、そして「抑うつ」、そして「受容」するとおっしゃいました。

私は、22年間ターミナルにいらっしゃる方々の最後のプロセスにずっとお付き合いして、そんなプロセスを通して亡くなった方は1人もいませんでした。悲嘆だって、「こうです、ああです、ここまでいったから、ハイ卒業」なんてことはない。そういうふうなものを持っていたら、現場では叱られます。

ですから、そんなものは白紙にして、その方の、今辛いものを「そうなのね」と言って引き受ける以外に悲嘆のケアはできません。「こうじゃないの、ああじゃないの」なんて、とんでもないのです。「その方の感情がこういうふうなんだから、そうなのだ」ということです。ですから、私は本当はおしゃべりなのですが、ターミナルケアとグリーンケアの時には、一切言葉を使いません。「ここではちょっとコメントしないとイケないな」と思う時にはしゃべります。でも、そうじゃない時には、ひたすら体全体で、丸ごと、ウソでも真実（まこと）でも何でもいいから、丸ごとありのまま受け入れるのです。

それで、だんだんと悲嘆から回復されたら、「高木先生、あの時私は変なことをいっぱい言ったのに、先生は『そうですよね。』次の時には全然違う話をして、『そうですよね。』先生、おかしかったでしょう」とおっしゃいました。「ううん、ぜんぜんおかしくなかったよ。あれがあなたの状態だったんでしょ。」

前の月はこうだった、次の時はもう前とぜんぜん違ってこうだった。だからいいじゃないの」と言うと、「ああよかった」とおっしゃるんですね。

ですから、悲嘆ケアというのは、その方の今の状態を丸ごと受け入れることなのですね。「こうなんじゃない、あなんじゃない」ではなくて、ご自分でだんだんと元気になられたら、軌道修正はご自分でおできになるのです。人間は、身体も心も自然治癒力を持っているのですね。それを待つと信じることがグリーンケアの最も大事なことだろうと思っています。

そして、資料の2ページの「3. 悲嘆にある方々に寄り添う」というところだけちょっと触れさせていただきたいと思います。

「寄り添う」というのは、「その方の全面に傾聴し受容すること」と書いてありますが、それが1番大事なポイントじゃないかと私は思っているのですね。言うならば、本当であっても嘘であっても、何でもその方のおっしゃることを、否定するのではなく丸ごと「うん」と、「イエス」と受け入れることです。否定しないで全面的に聞くということは、実はその方の存在を認めるということなのです。そして、人間は自分の存在をそのまま認めてほしいものなのです。

赤ちゃんの例をここに書いておりますけれど、赤ちゃんにお腹いっぱいミルクをあげて、オムツを替えて別の部屋に1人で寝かせて下さい。それで、隣の部屋で大人が話をしていたら、赤ちゃんは必ず泣きます。それはオムツが濡れたからではなく、お乳が欲しいからでもなくて、「私はここに1人で寝ているのに、どうして認めてくれないの」ということなのです。人間の本能です。人間は、赤ちゃんの時から死ぬまで、自分の存在を認めて欲しいものなのです。

これは、本当に皆さんお一人お一人が分かっておきましょう。今日は、ここにいらっしゃる学長先生を吊し上げにするつもりで来たわけではございませんが、特に長でいらっしゃる学長先生は、お一人お一人の先生と学生さんと保護者を認めてあげて下さい。ということは、皆さんにも学長先生を認めて欲しいわけです。学長先生の辛さ、大変さを本当にわれわれが認めたならば、受け入れているならば、学長先生も皆さま方お一人お一人を認める力をいただくのです。認めるというのは、そういうことです。

レジュメの最後のほうに『ユー・レイズ・ミー・アップ』という歌の歌詞があります。この歌をご存知の方は手を挙げていただけますか。

何人かいらっしゃいますね、ありがとうございます、これは、メロディをお聞きになったらすぐお分かりになると思いますが、今から4年前に荒川静香さんがトリノオリンピックで金メダルをお取りになった時に、エキシビジョンでお使いになった曲なのです。

〈『ユー・レイズ・ミー・アップ』が流れる〉

【高木】：この曲も素晴らしいのですが、歌詞をしっかりと見ていただきたいの

ですね。「落ち込んで 心が疲れている時 困難に見舞われ 心に重荷を抱えた時 私はここでただ静かに待つ あなたが来てそっと寄り添ってくれるから」

荒川静香さんも、金メダルをいただくためにどれほどの苦労があったでしょうか。そして、私たちも一人一人に大変な苦労があったにもかかわらず今ここにいるのは、次のフレーズでその答えが出てまいります。

2番目のフレーズで、「あなたが励ましてくれるから 山の頂にも立てる
あなたが励ましてくれるから 荒ぶる海も渡って行ける 私は強くなれるの
あなたの支えがあれば あなたが励ましてくれるから 私以上の私になれる。」
これがずっと繰り返されるのです。私はこの歌を聞いた時に、本当に感動いたしました。そして、「こういう歌詞が私の探していた歌詞だ」と気づいて、4年前からはできるだけこの歌を広げたいと思って、講演の時に使っております。

「人生は、喪失体験の連続である」と言われるように、私たちは、毎日の生活で思いがけなく自分自身のプライドを傷つけられることが多々あると思います。「何でこういうことを言われたいといけないのか。どうしてこうされるのか」、自分の気に入らないようなことがたくさんあります。

また、それ以上に、うれしいこともあります。それは、ここにあるように、「あなたが励ましてくれるから 山の頂にも立てる あなたが励ましてくれるから
荒ぶる海も渡って行ける 私は強くなれるの あなたの支えがあれば あなたが励ましてくれるから 私以上の私になれる。」私たちにとって一番辛いのは、自分の感情やプライドを傷つけられることです。ということは、逆に言えば、自分の思い通りに行かないということです。結局そういうことなのですね。思い通りに行かない人生の中であって、落ち込んでいる時に、「あなた」という存在があって、私を励まし、支えてくれたならば、私は山の頂にも立てる。荒ぶる海も渡って行ける。そして、私以上の私になって行けるということなのですね。

それで皆さま方も、家族で、ご夫婦の間で、親子の間で、これからは「あなた」という存在で、他人様を、家族を、そして職場で、あるいは道で会う人々に対して、微笑みだけでもいい、言葉をかけることでもいい、とにかく私以外の方々の「あなた」という存在で、励まし、支え続けていってほしいなあと私はこの歌から思いました。

そして、この歌を聞く度に、ターミナルにいたある方のことが思い浮かぶのです。この方は52歳の誕生日の直前に亡くなられた男性なのですが、奥様がいて、このご夫妻には非常に辛い喪失体験があったのです。

結婚してお子様に恵まれて、3歳になったばかりの時、お父様が肩車をして遊んでいたところ、ひょっとした弾みにその坊やが頭から落ちて、ご両親の真ん前で首を折って即死されたのです。

その体験をした奥様は、ご主人に「なぜあなたが生きているの。あなたが死

んで子供を返してちょうだい」と、お通夜の時からずっと言い通したそうです。そして、ご主人の顔を見ることができなくなって実家に帰られました。実家は遠いところだったようなのですが、ご主人は毎週奥様のところにいらっしゃった。けれども、奥様はご主人の声も聞くことができないし、顔も見ることができなかったそうです。

それで、3年経ってようやくご主人の顔も見られるようになって、ご主人のところにお帰りになることができて、その後、女のお子様を授かりました。そして50歳の時にご主人に癌が見つかって、1年半の病棟生活の後、亡くなられたのです。

私は、病気になられてからの出会いでしたが、そのお話は奥様からうかがいました。本当に辛いご夫婦の生活だったと思います。でも、次に子供さんがおできになってからは、本当によい家族で、本当に幸せで、「こんなに幸せな生活を送れるのは、亡くなった子供がプレゼントしてくれているのかな」と感謝する毎日だったそうです。そういう矢先に癌が見つかって、お逝きになられました。

最後の頃にご主人のお見舞いに参りますと、酸素マスクをしていらっしゃいました。ほとんど聞こえないような細かい声でしたが、耳元で最後のお話をうかがいました。「高木先生、亡くなった息子は本当に天国にいるでしょうね」とおっしゃいました。それで私も「もちろんです。もしそこへお行きになってお子様とお目にかかれなかったら、迷い出てきて下さいよ。私が神様と闘ってあげますから」と冗談を言いました。そして目をつむられましたので、お疲れでもうお休みかなと思って、ご主人の足をずっとさすっていた奥様のところに参りました。

奥様はずっと涙を流していらっしゃいました。それで、「先生、主人を殺すのは私なのです。息子が亡くなってから、ああいうことをずっと繰り返したので、私が主人を殺すんです」とおっしゃったのですね。それは小さい声でしたから、私も奥様もご主人には聞こえていないと思いました。

すると、思いがけなくご主人が、私と話す時は小さい声だったのに、その時には「何をお前は言っている。お前がいたから俺はここまで生きてこられたんじゃないか」とはっきりした声で言われたのですね。びっくりしました。奥様は、もうご主人の首をギュッと抱きしめて、「ごめんなさい、ごめんなさい」と言って大きな声で泣かれました。ご主人は「違う、お前がいたからだよ。お前がいたから今日まで生きてこられたんだ」と繰り返しました。

これが、「あなたの支えがあったから、あなたの励まし、あなたの存在があったから、僕は52まで生きてこれた」ということなのですね。『ユー・レイズ・ミー・アップ』の歌はそのこと言っているのではないのでしょうか。

私も家庭において、職場において、どういうところにあっても、「あなた」という存在で一人一人を支え励ます存在でありたいなあと、グリーンケア、ある

いはターミナルケアのお手伝いをしながら思っているのをございます。

最後に『故郷』を歌ってお別れしたいと思います。この『故郷』という歌は皆さまの大好きな日本の歌で、100年後にも残したい歌のNo.2だそうです。とくに、今日は3番の歌詞をしっかりと意識しながら歌っていただけますか。

〈皆で『故郷』を歌う〉

【高木】：ありがとうございました。

この『故郷』という歌は、日本人にとっての故郷の原風景だと言われております。都会に生まれて都会に暮らす方にとっても、自分の故郷というのはこういう故郷ではないかなと思う歌だそうです。それで、皆さま方と一緒に考えたいのは、3番の「志（こころざし）をはたして いつの日にか 帰らん」の歌詞でございます。

皆さま方は「自分には故郷がない、生まれたところも、今生活しているところも、働いているところも同じところだ」と思う方もいらっしゃると思いますが、私の若い時には、故郷を出る人には、よく先生方が「今度故郷に帰って来るときには、錦の旗をひるがえしながら帰って来い」と言われました。

私は非常に反抗心の強い女の子だったと思います。錦の旗を持たなければ迎えてくれないような「ふるさと」なら、そのような場所には帰りたとは思いません。私が思う「ふるさと」とは、人生の中で身も心もボロボロになって帰る私をあたたかい心で「お帰りなさい」と迎えてくれる人々。それが「ふるさと」であると思っております。ですから、そのような広くあたたかい心ですから、山は青きふるさと、水は清きふるさとなのだと思います。

そして、レジュメの3ページ7番の「いつの日にか帰らん」です。私たちは人生の志を果たして、いつかこの世からお別れして自分の行くべきところに行かなければなりません。それが真のふるさとではないでしょうか。いずれ私たちは最後の日が来て、今生活している場所と空間からどこかに帰らなければならない日が来るでしょう。それはどのような意味で、どのようなところに帰っていくのか。今を生きていることは、そのことを考える時間をいただいているのではないかと私は思います。

人生の志を果たして、帰るべきところはどのようなところなのか。神様の腕の中なのか、仏様の腕の中なのか。大いなる方の腕の中に帰る。抽象的なことではなく「おくりびと」は必ず「おくれびと」になる、それを考える時間が、これからわれわれに与えられた日々であろうと思います。

一人一人が自分の最後のことをよく分かっているならば、悲嘆にある方に対してこよなく優しく心を添えることができます。自分の死を知り、死別した後の悲しみを知っている人が増えたら、きっと一人一人の関係が優しくなり、慈しみ深く戦争のない平和な社会になっていき、家庭においても自分の心の中に

おいても平和を保ち、すべての方と和解できる人になっていけると思います。

悲嘆を学ぶということはそういうことではないかと思ひますし、私自身がグリーフケア研究所を設立した目的はそこでございます。これが達成されたら、日本だけではなく世界が平和になると思ひます。そういう意味で、南山大学においてもぜひ悲嘆について学ぶ講座を作っていただければうれしいなあと思ひておりますので、学長先生、よろしくお願ひいたします。

長い間ご清聴いただきましてありがとうございます。

【宇田】：高木先生、本当にすばらしいお話を聞かせていただきまして、ありがとうございました。

もし、時間が余れば質疑応答をと思ひましたけれども、残念でございますが時間が来ております。先生もお帰りにならなければいけませんので、これにて終了とさせていただきますと思ひます。

本当に、久々に心に響くお話をうかがったなという感じがいたします。本当にありがとうございます。

今日は本当にたくさんの方々にお集まりいただきましてありがとうございます。これで終了とさせていただきます。