

死別とグリーフに向き合う

— 他者へのケアとセルフケア (一)

キヤロル・ウオグリン

山崎 浩司 訳

これから論じるグリーフ¹の解釈は、私の臨床実践、既存の文献や理論、個人的な経験など、すべて西洋の文化と思想に根ざしたものであることを、まずは断っておきたい。というのも、私の考えでは、文化は自分自身や世界に関する特定の見方をわれわれに強要する。したがって、本論で述べられることは、西洋文化という特定のコンテキストで起きるグリーフ体験を理解する一つの方法でしかない。おそらく読者は本文を読み進めるにつれ、自分の経験やグリーフに対する日本的な理解と合致するところと、合致しないところを見つけることになるだろう。私の願いは、本稿で提示するさまざまなアイデアが、グリーフを人間なら誰もが共有する経験のプロセスであると同時に、文化や個人によつて独特のかたちをとるプロセスでもあることを、読者に考えさせるきっかけとなることである。

まず、アメリカ人作家であるアンナ・キンズレン (Anna Quindlen) の「記念日」(2004)と題されたエッセイから話を始めたい。彼女はこれを四四歳のとき、母親の二五回忌の命日に書いた。以下の短い抜粋を読むだ

けれども、キンドレンがグリーフのプロセスと大きな喪失が、その後の人生にどのような影響を及ぼしていくのかについて、見事にとらえているのがわかる。

エッセイはこう始まっている——「この二五年間、私は救えきれないほど母に頼りたいことがあった。けれど、母は私の傍らにはおらず、心のなかだけにいた。心のなかの母は、質の良いものを買いなさい、髪が顔にかからないようになさい、お父さんに疑うことも必要だと伝えてちょうだいと、私に語りかける」(p.22)。そしてこう続ける——「母は私を無条件に愛してくれたただ一人の人間だった。それは母の偉大な才能でもあった。そのことがずっと私の人生の防波堤だったのであり、あらゆることを可能にしてくれた。亡き母の美しいレンズを通して自分を見るとき、自己不信は消え去って、小さな自信の灯りをともし聖なるランプが蘇る。母は、いまの私がつほとんどの客観的な基準に照らしても、良き母親だった。だから、朝目覚めるたびに、母のようにありたいと子どもたちのために私は思う」(p.228)。

キンドレンは「記念日」をこう締めくくっている——「二五年前、母のいなくなった居間で彼女の服をどうしたものかと途方に暮れていたときには、母の死から学んだ良き母であり良き人間であることについて、この二五年間で身をもつて学びなおすことになろうとは想つてもいなかった。この経験が、私に大きな力を与え、物事をやり遂げさせ、責任の重さに押しつぶされずに耐えさせてくれることになろうとは、想いもよらなかつた。そして二五年後に、三人の素敵な子どもたちを学校に通わせ、家で食器洗い機と乾燥機を回し、机に向かってこれを書きながら、なお、遠い昔に喪つた母を取り戻せるなら、これまで得たものすべてを投げ出してもかまわないと、涙で袖を濡らすことになろうとは、万に一つも想わなかつた」(p.229,230)。

このアンナ・キンドレンのエッセイの抜粋は、本稿でとりあげるノーマル・グリーフの過程について多くを物語っている。キンドレンは、人が死んだあと、われわれが死者をどのように自分のなかにとどめるのか、単

なる思い出としてではなく、いまの自分を自分ならしめている一部としてとどめるのか、について述べている。彼女は、亡き母とのいまも続くアクティブな関係を描写しているが、その亡き母から十九歳のときの娘が得られる助言と、四四歳のときの娘が得られるそれとは、当然違ってくるのは想像がつくであろう。

キンドレンはまた、われわれが死者をどのように自分の内なる世界にとりこみ、その者との関係から自分が生きるための力を得て活かすかを描いている。たとえば彼女は、「亡き母の美しいレンズ」を使って自信を深めている。つまり、いまとなつては自分の一部となつた母の視点で自分を見ることが、他の部分を補つたり立て直したりしているのである。

キンドレンの文章で重要な点は、死別者の多くが通常するように、彼女も喪失体験の意味づけ (meaning making) や有効活用について語っていることである。彼女は自分がどんな存在であるかを、生前の母の存在と母の死に向き合う経験から学んだ。自分の強さや成功は、部分的にしる、この喪失と向き合いながら生きてきたことにあると彼女は考えている。しかしそれと同時に彼女は、母の死から二五年間で手に入れた豊かで充実した生活と、喪失や悲嘆と向き合うことで獲得してきた素晴らしい価値観を、母を取り戻せるなら躊躇なく手放すともいつている。われわれは喪失から得られるものを貴重だと感じて、喪失そのものを貴重だと感じられるわけではないのだ。

一 グリーフの過程

グリーフとは、あるものに対して自分が抱くさまざまな愛着と、その断絶のことをいう。それは、自分の世界の見方と関係しており、その見方が変わってしまうことや、そうして変わってしまった世界に適応しようと

することを指す。グリーフの過程は複雑なプロセスで、こうした変化に適應するための調整もそこには含まれている。

グリーフの表出

急性のグリーフは、身体的、感情的、認知的、精神的 (spiritual)² など、われわれの経験のあらゆる側面に表出しよう。よく見られる身体的な症状としては、睡眠の変化、食欲の変化、喉や胸の締めつけ感、息切れ、口の渴き、神経質さ、緊張などがある。グリーフの過程に見られる身体症状は、死別の直後、主として最初の数週間に目立って認められ、それ以外の症状が表れる前に見られることが多い。なお、「自律神経兆候」——睡眠および食欲の変化と極度の悲哀など——は、たいてい死別後の初めの数週間に見られるもので、うつ病の兆候とは異なる。グリーフとうつ病の見分け方については、後に詳述する。

グリーフの感情的な表出としては、一般的に知られている悲しみ以外に、ショックと否認、怒り、罪悪感、恐怖心、不安、苛立ちなどが挙げられる。

ショックと否認は、ふつう喪失後すぐに見られるが、その後も現実の動かしがたさが自覚されるようになるにつれ、断続的に経験されることがある。人は死別の瞬間からそれが永遠であることを頭では理解する。しかし、感情のレベルでは、「現実」が現実となるために、喪失とともに生きる過程を必要とすることが多い。娘と死に別れてから七ヶ月間、日々支障なく生活してこられた母親でさえ、「今朝、目覚めたらものすごいショックを受けた。娘はもう本当にいないんだ、って」と語ったりする。これはよくあることだ。彼女はある次元では娘の死が不可逆であると理解しているが、別の次元ではそれが理解できないのだ。

怒りの表出はグリーフではよくあることで、あらゆる人、世界全体、神、そして死んでいった本人に対して

も、その矛先は向けられる。死者に対する怒りは、死別者にとつては困難な経験になりがちで、その死者が生きていることを強く望んでいた場合はとくにそうだ。人は自分がそうした感情を死者に向けるのは筋違いに思え、理解に苦しむ。しかし、まさにその人が逝ってしまったからこそ死別者は苦しんでいるのだから、死んだ当人に怒りが向けられるのは何ら不自然なことではない。

グリーフにおける罪悪感とは、たいてい「こうすればよかった……」、「こうすることもできたのに……」、「あてできればよかったのに……」などと表現される。これは、現実が思い通りの結果にならなかったことに対する、呵責の念を反映している。こうした罪悪感の多くは合理的なものではない。それはむしろ、死が引き起こす無力感と戦う努力の表れなのだ。罪悪感には、死別者にあたかも死を制御できる力があつたのに、何らかの原因でそれに失敗した、といった含意がある。こうした理解の方が、無力感よりも許容されやすいようだ。なぜなら、無力感や脆弱感(傷つきやすさ)は、恐怖心と不安を呼び起こすからである。

感情的表出で最後に挙げるのは苛立ちだが、これは「死別により」すべてがうまくいかない経験への反応である。死別者の場合、すべてが狂ってしまったように思えるだけでなく、自分がまるで自分ではないような感覚にとらわれることもよく見受けられる。

グリーフによる認知的な変化は、典型的に集中力の低下と散漫さに表れる。これはまた、短期的記憶と長期的記憶の双方に影響を及ぼす。集中力と記憶力の変化は、喪失体験者の無力感と制御不能感を助長する。集中力の低下は、仕事にただちに復帰しなければならない人にとっては、とくに難しい問題である。アメリカでは、親や配偶者のような近親者が死去したときは、忌引として数日間の休みをとれるのがふつうである。しかし、友人の場合、その者が自分にとつて最も親しい関係にある者であっても、一般的に忌引で休むことはできない。早急に仕事に復帰しようとする者は、自分ができると思っている以上の仕事を復帰後にこなそうとしか

ねない。したがって死別者には、しばらくの間、はやる気持ちを抑え、重要な仕事の優先づけをし、それらを実行可能な単位にこまかく分け、一時的に優先度の低い仕事を保留するよう促すとよいであろう。

グリーフの精神的な次元は、人が自分と世界を理解し、己の存在の意味をより大きなもののうちに位置づける仕方と関係している。喪失者が直面する精神的な困難は、彼らの意味の探求のうちに見いだせる。精神性は、人によつては特定の宗教の枠組で経験されたり表現されたりするが、宗教がほとんどあるいはまったく関係しない者もいる。いずれにしても、なぜ死が最愛の者に訪れねばならなかったのか、また、その者を喪つたまま、どうすれば人生に再び意味を見いだせるようになるのかについて、理由や答えを探ろうとする者は多い。信仰心のある死別者の場合、神に対してこれまで抱いていた、慈愛に溢れ、公正で、身近で、応えてくれる存在という信念が、喪失によつて揺らぐことがある。人によつては、そうした信念が打ち砕かれることでさらなる喪失感を覚え、加えて、以前のように信仰に帰依できない自分を責めることさえある。一方、信心の厚い者の場合、こうした宗教的信念が大きな慰めとなりうる。

理論的モデル

ロバート・ニーマイヤーは、心理学者・構成主義の理論家であり、グリーフ研究に多大な貢献をしてきた。ニーマイヤーのグリーフと意味の再構成に関する研究では、非常に臨床に有益な五つの原理が詳述されている (Neimeyer, 2000)。

(一) 世界に対するわれわれの想定を是認または否認する出来事としての死
人は自分の経験を踏まえて、人生や世界に対してある種の想定や期待をもつようになる。それらは当人に

とつて真実となる。死はしばしばこうした真実味のある想定を破壊してしまう。死別者をケアする際に、その者がもともつていた想定が、どのくらい死によつて破壊されてしまったのかを見極めることは重要である。なぜなら、どのくらい想定が破壊されてしまったかによつて、その者が立ち直るために求められること、またはどういったたぐいの意味の再構成が必要なのかの目安が、ある程度決まってくるからである。想定されていた世界の破壊が大きいほど、喪失と向き合う過程で求められる再構成も大変なものになる。むろん、想定されていた世界観と矛盾しない死もある。たとえば、愛する者がかんりの高齢になつて安らかな死を迎えることは、多くの者にとつて受け入れやすい。一方、こうした死ではなく、想定していた人生を大きく狂わすような死もある。

しかし、ここで誤解なきよう強調したいのは、死別喪失による痛みと想定された世界の破壊とは同じことではない、ということだ。もつていた想定を死が否認せず是認するからといって、苦痛の激しさが変わるわけではない。この点を、私のクライアントで二〇年の結婚生活を経て未亡人となつた女性を例に見てみよう。彼女は二〇代後半のとき、二五歳年上の男性と結婚をした。その男性は当時五〇代だったが、その時点ですでに出身家族の誰よりも長生きしていた。こうした家族背景と二人の年齢差から、二人とも結婚生活を通じてずっと夫は借り物の時間を生きているのだから、妻は若くして未亡人になると覚悟していた。しかし、夫が亡くなつたとき、妻が直面した喪失はとても苦痛に満ちたものだった。そして、独り身の女性として新しい人生を築いてゆく過程で、さまざま苦難に遭遇することになった。生前二人はともに時間を過ごすことが多かったのだが、とくに夫が心臓発作で身体的に妻に依存するようになった最期の数年間はそうだった。それでも、やはり夫の死は、妻にとつて多くの面で納得できるものではあつた。夫の死は、妻に世界観の再構成や刷新を迫つたりはしなかつた。その死は、妻がもともつていた想定と矛盾しなかつたのだ。

このケースを、突然の事故で子どもを喪った遺族の場合と比べてみてほしい。子どもは大人よりも長生きするはずであり、大人は子どもを守ってやれるはずである。われわれはそう考えたがる。幼子の親は、時間と労力の多くを子どもの養育に費やす。自分が描く未来図には、子どもにまつわる多くの希望や夢や期待が含まれている。したがって、子どもを喪つてしまうと、描いていた想定が多くが崩れ去り、新たな世界観を再構築せざるをえなくなってしまうのである。

(二) グリーフの中心的なプロセスは意味の再構成である

意味の探究と意味づけが、グリーフの過程でどのような役割を果たしているのかについて、昨今、これまでに以上に理解が深まってきている。この分野では、感情と折り合いをつけることこそが、グリーフの過程で主に起こっていることなのだと言われ信じてきた。この前提から、死別者の支援では、本人の感情に注目すべきであると考えられていた。しかし、最近こうした考え方の妥当性が疑問視されてきている。現在注目されている原理が正しいのなら、これまで事実と思われてきたことは、むしろ神話だったのかもしれない。この原理によれば、大きな喪失に直面したあとで、われわれがそれをどう意味づけるか、新たなライフ・ストーリーをどう語るか、そのストーリーをいかに再構成するのかが、悲嘆の過程における主たる課題であるという。つまり、注目すべきは語り（ナラティブ）であって、とくに感情というわけではない。

(三) グリーフは私的なプロセスで特異性と親密性があり、自分という存在と切り離せない

われわれのグリーフの経験と表現は個別的であり、性格や考え方の差異と同じように多様性がある。それはわれわれの個としての存在のあらゆる側面にかかわっている。失った世界を再構成し、意味を見いだし、再

び喜びを発見し、新たな人生を築いてゆくのに、どれだけ時間が必要かは、人によりまったくまちまちである。したがって、死別者を支援する専門家は、自分が相手の人生経験を深く理解しているプロであるなどとは、ゆめゆめ勘違いしないようつねに注意する必要がある。われわれは相手が何をすべきか、どのくらいのペースで前進すべきか、またはどのようなことを感じているのかさえ知らないのだ。専門家であるわれわれの仕事は、傾聴し、個々人の旅路をどうサポートできるかを理解し、相手が必要なときにその相手とともにあることに、プロとして徹することなのである。

(四) われわれは他者との交渉を通じて、生き残った者・遺族としてのアイデンティティーを形成する。これは非常に重要な概念である。既存のグリーンフに関するモデルを振り返ってみると、その多くが個人の内面に注目したものであるのがわかる。それらは、個々人の心情や心理にしか焦点を当てていない。しかし、ニーマイヤーがわれわれに奨めているのは、グリーンフを個人間の交流プロセスとしてとらえる方法である。われわれは他者との関係を介して物事を経験する。つまり、自分のグリーンフやアイデンティティーについても、そうした他者との関係において交渉を重ねながら獲得してゆく必要がある。当然、死別はその過程において、われわれにさまざまなかたちで立ちはだかつてくる。そのたびに、死別者はこれまで動員する必要がなかったために、試したことが一度もないような仕方、自分のもてるものを動員して困難に対処しよう迫られる。というのも、彼らの死別以前の人生では、そうした状況にいつも独りではなく、故人と共に向き合っていたからである。

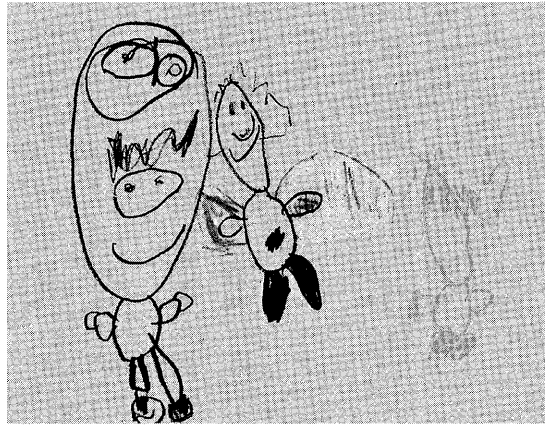
自分自身のアイデンティティーや経験について考えてみると、このことはよく理解できるだろう。共にいるのが誰であるかによつて、それぞれ違った自分がそこにはいないだろうか。たとえば、仕事の同僚、配偶

者、子どもの前の自分は、異なっていないだろうか。また、関係性によってまじめだったり陽気だったりしないだろうか。自分自身のどのような部分が経験にかかわり、それをどのように表現できるかは、ある程度相対的にわかるものである。したがって、われわれは自分が何者であるかを、絶えず他者との関係において交渉しているといえる。愛する人を喪えば、自分のアイデンティティーは変わらざるをえない。自分のアイデンティティーを再構成するためにどれだけの負担を強いられるかは、生前の故人が自分にとってどういう存在だったかによるのである。

(五) 筋の通った人生物語の創出あるいは復元をとまなう

われわれは社会的な生き物であり、物語る生き物である。自分自身が紡ぐ物語のなかで、己の存在を確かめている。われわれは自らについて語ってゆく過程で、共通点がなくばらばらに見える自身の経験を、一貫した意味をなす物語に統合してゆく。だから、自分の人生物語において中心的であった人物を喪ってしまうと、筋書きは変わらざるをえなくなる。それまでの人生物語は、その人物が担っていた役を降りてしまうと、筋が通らなくなってしまうのだ。ここで死別者は、その人物の死をとりこんだ物語を紡ぐか作りなおすよう強いられる。この新たな物語では、故人と実世界で向き合うのではなく、故人を完全に自分の心のなかにとりこむことになる。

こうして新たな物語を必要に迫られて紡ぎだす作業は、かなりの部分、意味づけの過程とあいまって進展する。さらに、筋の通ったナラティブを再構成することの難しさは、どれだけ自分が想定していた世界が打ち壊されてしまったかの度合いで決まってくる。アンナ・キンドレンがエッセイで語っていたこと、端的な引用文から垣間見られた彼女の人生物語を思い出してほしい。彼女のナラティブからは、亡き母が彼女のうちにとど



まり、「助言を与える」かたちで彼女と「交流」してきたことが窺えた。キンドレンは、彼女の母とその母の死が、いかにいまの自分を自分足らしめているかを、われわれに語っている。このナラティブでは、キンドレンの母の死は、彼女自身の人生物語の展開のなかで、意味あるものとして矛盾なくとりこまれていた。

上の絵は、私のクライアントである五歳の女の子が、母を亡くした約一ヶ月後に描いてくれたものだが、意味の再構成の過程について多くの示唆を与えてくれる。

この子との最初の面接のとき、私は頼んで彼女に家族の絵を描いてもらった。その絵には、父親がとて大きく描かれており、家族のなかで最も支配的な存在となっている。絵の右側には彼女の二歳の弟が描かれているが、そこには彼女の弟に対する曖昧な感情が表れている。他の二人の家族とは異なり、弟の顔には目鼻らしきものが見られないうえ、淡い黄色で描かれているため、ほとんど彼が見えないくらいである。つまり、彼女は弟を家族のメンバーとはみなしていても、かろうじてという程度なのだ。この絵のなかで中心に描かれている人物は母親であり、「ベッドの前に立っている」と女の子は説明してくれた。その「ベッド」は、どう見ても天使の翼に似ていないだろうか。もしそうならば、母親は天使になっても女の子の描く家族像の中心に位置づけられていることになる。(興味深いのは、母親の胸の中央にある傷である。彼女の母親は乳がんで亡くなった。さらに、母親は最後の六週間、痛みと衰弱から寝たきり状態であった。脚にも傷が描かれている。)

私が女の子に「あなたはどこに描かれているの？」と尋ねると、小さな女の子に見られる小ばかにしたような調子で、「私が写真を撮っているんだから、写っているわけないでしょ、お馬鹿さんね」と答えた。そのとき私はそんなものかと思っただけだった。しかし、あとで絵を見返したとき、女の子がこの家族の絵のなかに自分を位置づけられないのだということに、はつきりと気づいた。というのも、彼女はこの家族について、まだよく知らなかったのだ。この家族では、母親は天使として存在しているため、女の子は自分がどういう位置づけになるのか見当がつかなかった。彼女はこうした世界またはそこにおけるアイデンティティを、まだ再構成できていなかったのである。

死別と向き合うための二元的プロセスモデル

死別と向き合うための二元的プロセスモデルは、オランダの研究者であるストロープとシャットによつて考案された (Strobe and Schur, 1999)。このモデルは、グリーフの過程で見られることをよく説明しており、臨床上とても有用である。ストロープとシャットがこのモデルで説明しているのは、われわれが大きな喪失と向き合う過程では、二つのプロセスが死別者の直面する困難を規定してくる、ということだ。

一つ目のプロセスは、**喪失志向のプロセス**である。それは喪われた人、失われた生活、それまであたりまえであった世界への焦点化である。このプロセスは、四つの特定のなストレス要因で構成されている。

(一) グリーフワーク

これには、失われたものに対する認知的・感情的反応と向き合うことが含まれる。意識に上ってくる感情や思いと、それらに向き合う必要性のことである。焦点は故人に当てられる。その人がどんな人であったか、自

分がどのようにその人と交流してきたか、その人を喪つて何が欠けてしまったのか、どのように自分の人生は変わってしまったのか、ということである。

(二) グリーフの襲撃

喪失を経験した者ならば、誰しも思いや感情が突然こみ上げてくることがあるのを知っているだろう。ある景色、歌、香りが、思い出や感情を呼び起こすことがある。またあるときは、何の引き金もなく、悲しみが押し寄せてくることもある。たとえば、何も考えずに食器を洗っていて、突然泣き出してしまったりする。とくに人は何の前触れもなくグリーフに襲われる経験をする、自分がおかしくなってしまうたのではないかと思ってしまうことがある。

(三) 絆やつながりの解消と再編

喪失のあとには、愛していた人への愛着だけでなく、その人が実世界に存在していたことへの愛着についても、改めることが求められる。故人は死別者の内的世界に完全に移されなくてはならず、かつ、それは死別者が故人と断絶することなく、関係を保ちつづけられるかたちで実現されねばならない。しかし同時に、故人との絆は、死別者が新しい実世界に対応してゆくことを、最終的に妨げるようなものであつてはならない。

(四) 再編による変化の拒絶・回避

喪失のあと、人は人生の再編や再構成にとりくみたくなくなる。そうすることで楽になりたいのだ。ところが、裏腹に楽になりたくないという気持ちもある。死別者は、愛する者抜きのない人生などほしくはなく、故人が

いた以前の生活を返してほしいと欲する。彼らは愛する者を取り戻したいのだ。死別者にとって、愛する者抜ききの人生に意義深さや充足感を見いだすという考えは、即座に裏切りの感情を掻き立てる。気分よく生活したいと欲したり考えたりすること自体が、あたかも愛する者がいなくてもかまわないという気持ちと同一視されているかのようである。

思うに、この点がグリーフ体験における多くの葛藤のもとなのだろう。私のクライアントであったある女性
は、この点を一度ならず強調して語っていた――「それはダメなの。それでいいって思いたくないのよ。彼な
しでいい生活なんてほしくない。彼がいたころの生活に戻りたい。私は受け入れられないことは受け入れられ
ないし、受け入れるつもりもないわ。彼がこんなに若くして死んでしまったことは、どうしても受け入れられ
ないことなの」。もとの生活を取り戻すことはもうできないと認知するだけでなく、本当に理解するまでには
時間がかかる。現実と死の不可逆性を受容することは、決して愛する者の死を受容することと同じではない。

死別と向き合うための二元的プロセスモデルのもう一つのプロセスとは、「人生・生活の」再編志向のプロセ
スである。死別者は、喪失と向き合いながらも、新たな世界を再構築する必要がある。このプロセスには、左
記の五つのストレス関連要因が存在する。

(一) 生活の変化に適応する

われわれの生活は、愛する者を喪うことで劇的な変化に見舞われる。実世界での多くのことが変更を余儀な
くされる。具体的にどのような変化を受け入れねばならないかは、故人との関係によって異なる。たとえば、
子どもを喪えば、その子の親として活動する時間は消えてしまう。また配偶者を喪えば、彼(女)が生前担っ

ていた仕事や役割の多くを引き継がない限り、生活が立ち行かなくなってしまうかもしれない。家族の一員が死んでしまうと家族内の力学が変化するため、遺族はこれまでとは違う、新しい家族のあり方を築かねばならなくなるのである。

(二) 新しいことを始める

愛する者を喪った事実を受け入れる過程でグリーフと向き合うことには、自分自身や周りの人たちと新たな関係を築くという意味が含まれている。ここでニーマイヤーの提示した原理の一つ——われわれは他者との交渉を通じて自分のアイデンティティーを形成する——を思い出すとよいだろう。時間の過ごし方を変え、新しいアイデンティティーを確立する過程では、新しいことを始めなければならないことが多い。これには、いままでやったことがないこと——たとえば、料理を覚えたり、資産をやりくりしたり、新しい趣味や活動を始めたり、新しい仕事に就いたりすること——などが含まれる。新しいことを始めると、いままでにない経験を通して新たな自分が見いだされ、それまで眠っていた自分の一部を初めて引き出してゆくことになる。

(三) グリーフから気をそらす

グリーフで直面する感情的、心理的、精神的な困難はかなり厳しいもののため、その激しさから逃れる時間が必要である。しかし、死別者はグリーフから生じる苦しみから気をそらすことに罪悪感をもつケースがよく見られる。それはあたかも愛する故人への裏切りかのように考えられている。裏返せば、グリーフの通常のプロセスでは、グリーフにまつわる経験から気をそらす必要性があることを見いだした点が、この理論的モデルの大きな貢献なのである。

(四) グリーフを拒絶・回避する

死別者はときにグリーフ体験そのものから離脱し、「人生・生活の」再編志向の作業に身を投じるため、感情的なゆとりとエネルギーを確保する必要がある。ここでも、こうした拒絶や回避は正常なグリーフの一過程であつて、よくいわれるような病理的兆候ではない、ととらえているところが、このモデルの極めて重要な貢献である。

(五) 新しい役割・アイデンティティ・関係を築く

生活の変化に適応し、新しいことをやってみる過程で、死別者は新たな役割を担うようになり、自分自身のとらえ方が変化してくる。こうして彼らは新しいアイデンティティを確立してゆく。冒頭に引用したアンナ・キンドレンのエッセイには、母親の存在と死がいかに彼女のアイデンティティ形成に影響を及ぼしたかが、克明に記されていた。また、死別者が喪失と向き合いながら変化し成長してゆくと、既存の関係も変化せずにはいらなくなる。新しいことを始め、以前と異なる時間の過ごし方をするうちに、新しい関係が生まれ、古い関係は更新されてゆく。以前の親密な関係のなかには、自分と共に変化しながらも、親密でありつづけるものもある。あるいは、変化した自分とは相いれなくなり、重要でなくなるものもある。またあるいは、死別以前にはそれほど親密でなかった関係が、自分を変化したことでしつくりくるようになり、前よりも親密になることもある。

死別と向き合うための二元的プロセスモデルの重要性は、二つのプロセス間の振動 (oscillation) にある。こ

の振動により、二つのプロセスにおけるストレス要因は同時に処理される。このモデルによれば、「人生・生活」の「再編志向のプロセスは死別からずっと継続しており、それは他のモデルが主張するように、グリーフのプロセスのあとに訪れる局面ではない。初めから二つのプロセスの間では絶え間ない行き来がある。それは、喪失が起こったその瞬間から続いている運動であり、あるときは失われたものに、またあるときは新しい人生の再編に死別者は焦点化する。ただし、時が過ぎ、死が遠い過去の出来事になつてくると、人はより多くの時間を再編のために費やすようになり、あまり喪失志向のプロセスには注意を向けなくなるはずだと、このモデルでは考えられている。もし死別者がこの方向に向かわず、長い間もつぱら喪失志向にとどまるようならば、それは複雑化した、または長期化したグリーフの兆候であると考えられる。

複雑化したグリーフ

死と喪失は人間の条件の一部である。あらゆる大きな喪失には、痛み、苦しみ、困難がともなう。ただし、ほとんどの人はその苦痛に耐え、起こるべき変化を受け入れることができる。しかし、ときおり喪失に適応できず、グリーフが問題化してしまう人がいる。グリーフがふつう以上に「問題である」または「病的」とみなされるのは、どのようなときであろうか。

激しい悲嘆の観察に際してしばしば注目すべき要因の一つに、死後の時間経過がある。グリーフには決まった期間というものがなく、それぞれが自分のペースでそれを経験してゆくものだといわれる。しかし、人によつてはグリーフに「はまつて」しまい、同じ困難な状況にあまりに長くとどまつて、何も進展していないようなケースがある。

時間的要因の他には、どれほど日常生活における機能を失ってしまっているかの度合いがある。もしその人の日常生活機能が長い間回復しない場合、一般的にはグリーフが複雑化しているとみなされる。

だが、どのくらいの時間が経っていたら、グリーフが複雑化または長期化しているといえるのだろうか。また、何をもちて機能障害と定義できるのだろうか。そして、どうしたらその人が苦しんでいる度合いを知ることができるのだろうか。

近年、問題化したグリーフを抱えているため、専門家の介入から恩恵を受けると考えられる人びとを特定する研究が、蓄積されてきている。こうした潮流のなか、いまでは複雑化したグリーフを特定するための症状と時間枠が提示されている。プリガソンとマチェジュスキーは、左記のような基準を複雑化したグリーフの判別のために提示し、「複雑化したグリーフ」を一つの診断名に格上げした (Prigerson & Maciejewski, 2005)。彼らの研究によれば、次の四つの基準すべてを満たさなければ、グリーフが「複雑化した」とはみなせないという。

基準 A. 故人に対する慢性的かつ破滅的な思慕、恋慕、切望

基準 B. 次の八つの症状のうち少なくとも四つが一日に何度も見られるか、悲惨で破滅的とみなせるほど

激しい (引用者による強調)

(一) 故人の死を受け入れられない

(二) 他者を信じられない

(三) 死に対して過剰な敵意か怒りを覚える

(四) 前に進むことが不安でならない

- (五) 無感覚・無関心になる
- (六) 故人のいない人生など意味がないと感じる
- (七) 未来に希望が見えない
- (八) 動揺する

基準C. 右の症状による変調が、対人関係、仕事、その他重要な領域で、一貫して際立った機能障害を引き起こす

基準D. 右の症状による変調が少なくとも六ヶ月続く

いまのところ、これが複雑化あるいは長期化したグリーフを概念化する有力な基準と考えられる。ここでいくつか重要な点を指摘したい。たいていの人は初めの二つの基準（AとB）を読むと、グリーフについて通常よく見られる説明だと片づけてしまう。故人に対する破滅的な思慕・恋慕・切望、前進することへの不安、未来に希望を見いだせないこと等々が、ふつうの悲嘆反応ではないと主張する者はまずいないだろう。

そこで基準A・Bを見るとときには、基準C・Dを同時に考慮することが大切である。多くの死別者は、強い悲嘆に直面しながらも、たいていなんとかうまく機能することができる。彼らは必ずしも死別以前と同じ水準で機能できるわけではないが、それでも十分適切に機能できる。たとえば以前よりも仕事の能率が下がっていても仕事には行くし、たとえば出前であったとしても机に食事を用意して食べようとす。また、大事な支払もきちんとする。

私のクライアントの一人で、娘を亡くしたある母親は、死別から六ヶ月経ったときに次のようにいった——「気づいたんだけど、前よりもちゃんと物事ができるようになってきたのに、気分は前より悪いのよ」。

こうした経験は一般的なものである。つまり、死別者のなかでも、気分が最悪になるだけでなく、長期にわたって日常生活で要求されることを対応できなくなるような者はマイノリティなのだ。ただし、そうした人びとこそ、(専門家による)さらなる援助が必要であるとの認定は、理にかなっているように思われる。

さて、ここで二つの臨床所見について論じておかねばならない。というのも、ときにそれらはグリーフと関連づけられたり混同されたりするからである。それらは、トラウマ的ストレス反応とうつ病である。グリーフの所見は確かに両者の所見と似ている部分もあるのだが、十分に観察可能で明確に判別できる特徴もいくつかある。まずは、グリーフとうつ病の違いについてみてゆこう。

グリーフについて十分教育を受けていない専門家は、よく間違つてグリーフをうつ病と診断してしまう。これが一つ問題になるのは、その誤診に基づいて、おそらく何の効果もない薬が悲嘆者に処方されてしまうことである。確かに、大きな喪失がうつ病を引き起こす場合もあるが、それは非常に稀にしか起こらない。したがって、両者の違いを認識することが重要である。両者にはいくつか顕著な違いが見られる。

次頁の表にあるように、うつ病では、人生は無意味であるという感覚が全体に漂っており、無力感、失望感の蔓延、そして社会的支援に対する反応の欠如が見られる。うつ状態の人は、たとえ考えられるあらゆる社会的支援が周りにあつたとしても、無駄であることが多い。支援の手を差し伸べても、彼らはそれを本当に助けになるものとは受け取らず、逆にそれに対して防衛的になる。

一方、グリーフは異なる性質を有する。無意味さや無力感は故人自身と故人なき人生に向けられる。人生全体が無意味に思えるような感覚が蔓延してしまうこともない。ただ死別者は、故人なくしては再び人生が意味あるものだと思えないとは感じてしまう。したがって、グリーフにおける苦悩は個別性を失うのではなく、逆

うつ病	グリーフ
<ul style="list-style-type: none"> • 自分には価値がないという感覚になる • 劣等感または自分はダメだという思いに関して罪悪感を覚える • 感情的な苦痛が個性を失い、無意味さを覚える • 絶望感と無力感が蔓延する • 自分自身と自分の苦痛にとらわれる • 感情の起伏がほとんどなくなり、社会的支援に対してもほとんど反応しない • 将来に対する絶望、苦痛、怒りと関連した自殺念慮の兆候がよくみられる。自殺の計画やほのめかしもよくみられる 	<ul style="list-style-type: none"> • 自己認識に歪みはない • 罪悪感や喪失に焦点化されている（「ああすべきだった……」「こうしてさえいれば……」という形で表わされることが多い） • 苦痛は、個性を失った絶望感や無意味さよりも、喪失に関連して体験される • 自分自身よりも故人にとらわれる • 感情の起伏がいくらかあり、社会的支援に対しても反応できる • 自殺願望は、故人と一緒にいたいという願い、または故人抜きに人生に希望がもてないという不信感と関係している。実際の自殺企図、計画、ほのめかしは稀

に亡くなってしまった人に強く焦点化されるのである。さらにグリーフでは、うつ病で見られるのと同じような歪んだ自己認識は認められない。また、自殺念慮についてもやはり両者の間に違いが見られる。確かに死別者は、「死にたい」とか「あの人がなしでは生きられない」といったことを口にすることがある。故人と再び一緒になるには、一つしか方法がない（つまり自分も死ぬしかない）ことを彼らは知っている。しかし、彼らが実際に自殺を計画したり企図したりする傾向は見られない。

死別者が「もう生きていたくない」と語るのを聞きながら、それに対して過剰に反応しないことは、こうした仕事のとて難しい一面だろう。自殺傾向の有無をよく見極め、その人が何を本当は伝えたいのかを明らかにすることは、非常に重要である。その死別者には積極的な自殺傾向はなく、自分の苦悩を聞いてほしいのだと判断されるときには、単純に相手の要望を我慢強く受け入れ、その人の傍らに座り、その人の体験に耳を傾けてあげることがとても大切である。

最後に、グリーフと峻別すべきもう一つの所見は、トラウマ的ストレス反応である。両者の違いについて、ラファエル、ステイヴンス、ダンズモアが、上記のような整理を行っている

	死別	心的外傷後ストレス
認知	故人自身や故人の面影への注目	死と恐怖のイメージへの注目
情動	故人への思慕 分離不安 怒り (抗議) 悲しみ	安心・安全への切望 脅威に対する不安 怒り、苛立ち、脅威の記憶 無感覚さ
覚醒 (arousal)	故人を捜そうとする気分の高まり 故人の面影に対する反応	更なる脅威の可能性に焦点化された気分の高揚 刺激に対する驚愕反応

(Raphael, Stevens & Dunsmore, 2006)。

ここで明らかにされているのは、死別体験とトラウマ的ストレス反応の基本的な違いである。前者には、故人への注目、故人の不在に対する感情的な反応、そして死別体験のなかで故人を探そうとすることにともなう心理的覚醒が見られる。一方後者には、脅威や安心感のなさへの注目や、心的外傷後ストレス状態におけるさらなる脅威への異常に強い警戒心がみられた。こうした違いの把握は、彼らに治療的介入をしようとするときに有用である。というのも、喪失をめぐる意味の再構成を支援するアプローチと、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) へのアプローチとは異なるからである。

(次号の第二部に続く)

■付記

本稿は、二〇〇八年二月二日に本字で開催された、東京大学グローバルCOE「死生学の展開と組織化」ワークショップ『死別とグリーフに向き合う——他者へのケアとセルフケア』で、キャロル・ウォグリン教授が講演された内容を、ご本人に書き下ろしていただいたものの和訳である。今号ではその前半に当たる部分を訳出し、次号では後半部分の訳を掲載する。なお、この翻訳は、早稲田大学の石塚雅彦氏による講演原稿の透徹な翻訳と、グリーフ・カウンセリング・センターの鈴木剛子氏による専門用語・表現に対する適切な助言なくして完成しえなかった。この場を借りて、お二人に深甚の謝意を表したい。

■引用文献

- Neimeyer, R. (2000). Searching for the Meaning of Meaning: Grief Therapy and the Process of Reconstruction. *Death Studies*, 24, 541-558.
- ニーメヤー, R. (二〇〇六)『大切なものを失ったあなたに——喪失をのりこえるガイド』。鈴木剛子訳。東京：春秋社。
- Prigerson, H. & Maciejewski, P. (2005) A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed for DSM-V. *Omega*, 52, 9-19.
- Quindlen, A. (2004) *Loud and Clear*. New York: Random House.
- Raphael, B., Stevens, G., & Dunsmore, J. (2006) Clinical Theories of Loss and Grief. In E. Rynearson (Ed.), *Violent Death: Resilience and Intervention Beyond the Crisis*. New York: Taylor & Francis Group.
- Sroobe, M., & Schur, H. (2001). Models of Coping with Bereavement: A review. In M. Sroobe, R. Hansson, W. Sroobe, & H. Schur, H. (Eds.) *Handbook of Bereavement Research*. Washington D.C.: American Psychological Association.

■訳註

- 1 原文の *grief* は「悲嘆」や「深い悲しみ」と訳せるが、本稿では「グリーフ」という訳語を採用する。グリーフ・カウンセリング・センター代表の鈴木剛子によれば、「悲嘆」や「深い悲しみ」という用語は、喪失体験によるわれわれの反応が主に感情面に限定される印象を与えるが、実際の喪失体験は「身体、感情、認知、精神、行動面に影響」を及ぼすものであるため、こうした影響により「一身上に表れるあらゆる『反応』を指す」用語としては、「グリーフ」の方がふさわしいという（ニーメヤー、二〇〇六、一九）。
- 2 *Spiritual* は、昨今「スピリチュアル」とカタカナ表記されることが多いようだが、本稿の文脈では、「精神的」という訳で十分にその意味を表していると思われるので、採用しなかった。

（キャロル・ウォグリン マウント・アイダ大学教授・全米死の教育センター長）

（やまざき・ひろし 東京大学大学院人文社会科学系研究科特任講師）