

## 死別体験者への援助と立ち直り

秋田・生と死を考える会 代表 涌井 真弓  
平成 14 年 5 月 26 日 鷹巣町 広域交流センター

ビハラーセミナーでは2度目のお招きとなります「秋田・生と死を考える会」代表の涌井さんにお話を頂戴しました。

秋田・生と死を考える会で行われている「分かち合いの会」と同様に、小グループに分かれて各自の“死”にまつわる体験や思いを語り合うなど、いつもとはまた違った雰囲気でのセミナーとなりました。

### 「生と死を考える会」とは

ちょっと開いて見ていただけますでしょうか。レジュメの最初のところに「生と死を考える会が目指すもの」とあります。私どもの会は“生と死を考える”という非常に得体の知れないような名前がついておりまして、時々困った誤解をされるのですが、私どもは人間の生と死についてお互いに考え、学び、行動するという会なんです。妙な宗教団体じゃあないかなど、いろいろなことを言われるんですが、そういうものではありません。

私どもの会の目指すものというのは三つほどございまして、第一に「生と死の教育と研究」、私どもは死への準備教育の普及ということでセミナーや講座を行っております。第二に「終末期医療の充実と発展に尽くす」ということ。私どもがこれから迎えるであろう死を、どのように迎えるかというテーマを考える意味でも、とても係わりの深いタイトルでございまして、主に私どもはこの終末期医療に関わるボランティアさんを育成しようという試みで、この講座を開講することにより終末期医療の充実と発展に尽くす活動を行っています。

そして第三に「死別体験者の分かち合いの場をつくり、その立ち直りに向けて共に歩む」。今日私がここに参りましたのは、この死別体験者の立ち直りに向けて共に歩む、私どもの「分かち合いの会」をご紹介します、そ

の内容をお話しようということで参りました。今日はこの「分かち合いの会」、死別体験者の悲嘆のケアとして行われております集いについて、これからお話を進めてまいります。

### 「命ってなあに？」

まず、死別体験者への援助を語る前に、皆さんにちょっと考えて頂きたいと思います。皆さんは「命って何ですか」といわれたら、「はい、命とはこういうものです」と説明が出来ますでしょうか？ どうでしょうか。例えば自分の子供さんとかお孫さんに、「命ってなあに？」と聞かれたら、皆さんは説明することが出来ますか。できる人、手を挙げてください。「ちょっと考えちゃうわ」という人、じゃあ手を挙げてください。そうなんですよね、考えちゃうんですよね。

心理学者の河合隼雄先生が、この質問を投げかけられた時にやはり考えちゃったそうです。それほど「命ってなあに」と聞かれた時にはなかなか答えにくいし、日頃考えていないものですから即答できないんです。そこで今日は命について考えてみたいと思うんですが、皆さん、ここにいらっしゃる方たちはいずれどなたも皆、100%死にます。そう言われるとドキッとしませんか。とにかく私たちは死に向かって日頃歩んでいるということは確かです。

「命」には始まりと終わりがあるということなんですが、それを皆さんは感じたことがありますか。日頃忙しいですからね。仕事もあるし家庭のこともあるし、日常を過ごすのに一生懸命で、やはり命について自分自身考えとか、家族で語るといことはなかなかないと思います。それで今日はここでしっかりと考えていただきたいなと思います。

命には今申し上げたように、始まりと終わりがあります。生命が誕生して、そして死を迎えます。生きること、それから死ぬこと、その間私たちは命の時間を生きている、死に向かって。なかなかこういうことを考える機会というのは無いわけです。しかし人は大切な人を亡くした時、初めて命について、生きることについて、死ぬことについて深く考えることが多くなります。そして私たちは死に向かって生きている、そういう時間をどう生きていくかについて、今日ここでしっかり考えて頂きたいと思います。

レジュメの一番最初、命とは始まりがあり終わりがある、そしてその間生きている時間がある。この生きている時間というのは、固有の時間なんですね。皆それぞれ違うんです。どう違うか。生き方が違うといわれればそうですよね。命の時間、長さも違いますよね。長生きをする人もいれば、生まれて間もなく亡くなる人もいます。人それぞれです。命には固有の時間があり、そして生き方も固有のものなのです。固有の生を私たちは生きているんですね。そしてこの命の時間、生と死というものは、地球上で巡りめぐっている。そして命はつながっている。

皆さんが今ここに存在するという事は、自分の親御さんがいて、またその親御さんがいて、長い間命が繋がってきて皆さんがここに存在するわけです。そういうことを日頃感じたこととか考えたことはございましたでしょうか。

子供たちに命の話をする時には「命の系

図」を画かせます。自分がここに存在するまで何人の人が関わっているかなど。先祖を辿っていくとたくさんの人がつながっている訳です。自分がここに存在するという事は、これだけたくさんの人たちの命が繋がってきて、そして現在ここに自分たちがいるんだ。大切にされてつながってきた命を、自分たちがここで受け継いでいるんだ。そういうことを子供たちに感じてもらうんですね。

確かに命というものは、そのようにずっとつながってきているのは事実です。そこで私たちはその命、生と死について思い巡らす時間を時々、子供だけではなく大人も持った方がいい、そう私は思うんですね。

## 生と死のイメージ

今日ここにお集まりくださった皆さんは、きつこのビハーラの勉強会に何度もお出でになっていらっしゃるでしょうし、いろいろな福祉活動をなさっているのではないのでしょうか。そして多くの方々との出会いを通して、その方たちの生き方、あるいは死に方を目の当たりにしているのではないかなと思います。

皆さんは日常、生と死についてどんなイメージを持っているのでしょうか。生のイメージってどんなイメージでしょうか。ちょっと考えてみていただけないでしょうか。レジュメのところに「イメージ」とだけ書いてありますが、そこに自分で考えて書き入れてみていただけませんか。生のイメージ。そうですね、目で見る生のイメージ、感覚、触ってみる生のイメージ、それから自分の心の中で、思いの中でどんなイメージがあるでしょう。季節にすると生というのはどんなイメージがあるのでしょうかね。

ちょっと聞いてみたいのですが、いいですか？マイクもちょうどコードレスですので、

私の動きは自由にできるわけで。どうですか？

【フロア】単純に、自分の生活や仕事とか、1日の流れ。

1日の流れね。こちらはどうでしょうか。

【フロア】イメージとしてちょっと思い浮かばないですけども、自分が活動しているということ、喜び、悲しみ、いろいろな感情。それが生。

【フロア】幸とか不幸とか。

そうですね。こうやって聞かれるピンとこないかも知れないですね。では袴田さん。

【袴田】浮かんだのはまず、赤ちゃん。それから仕事が終わった後のビールの味と(笑)。

わかるような気がします。やはり日常生活の中での時間の関わりというのにも、生のイメージというのは反映してくるようですね。私なんかはやはり、生きていくというのは痛みを感じた時とか、自分が何か、心の痛みもそうですけれども、体の痛みもそうですよね。生きていく痛み。それから子供が生まれるというか、私も子供を産んだことがあるんですけども、もうとっても素晴らしく嬉しかったですね。生まれたばかりの子供を抱っこした時、どんな感じだったかという、とっても暖かかった。私の感じた生のイメージ、命が誕生すること、そして暖かかった、こんなに命って暖かいんだなと思いつつながら、感動に浸っていました。命のイメージというのは人それぞれ違うとは思いますが、先ほど言ったように、固有の時間の流れの中でその人たちがその人なりに感じている命のイメージというのがあるんですね。

逆に死のイメージってなんですか、と言わ

れたら、はてさて皆さんはどんなふうに感じますでしょうか？死のイメージ、考えてみてください。

【フロア】冷たい、暗い、硬い…。

どうですか？

【フロア】冷たいとか、死んだ人みたいという時があるでしょう。

【フロア】お花畑とか。

みなさんきっと、イメージしてみてくださいといわれて苦労したんじゃないでしょうか。大変だったんじゃないですか。ですから生と死をとらえるということは、すごく大変なことなんですよね。今考えなさいといわれてもなかなか考えられるものではない。私はこういう時によくよくお話するのですが、人間の生と死に関しては日頃から考えてくださいということをお願いしています。そして私も日頃から飽きるほど考えています。

日本人というのは死のイメージについては、死への感覚といいたいでしょうか、例えば終わりだとか、別れだとか、悲しみだとか、苦しみだとか、エンギが悪いとかいいますよね。それから死は忌み嫌われるもので、触ってはいけないというか、語ってはいけないものとして言われてきました。これは20世紀に入ってからそのようなことが特に言われてきているようですね。

## 分かち合いの会で見られる 「悲嘆のプロセス」

先ほどの、私どもの死別体験者への援助の話に戻りますが、死別体験者とは皆さんには耳慣れない言葉だと思います。どういう方を言うかということや字の通りなんですけど、ご自分の大事な方、愛する方を病気とか事

故、自死、そういうことで失った方のことを、私たち生と死を考える会ではそのように呼ばせていただいております。この死別体験者の方たちが、私たちの会に集まってくるのですが、そのお集まりの場を「分かち合いの会」と名づけています。

どういふ方たちが分かち合いの会にいらっしゃるかという、自分の苦しい、悲しいという思いを話したい、聞いてもらいたい、そして同じような経験をした人の話が聞きたい、そういう方たちが集まってくる場所なんですね。いろんな方がいらっしゃいます。先ほど、生と死があつて固有の時間が流れているということを申しましたが、本当に生と死に対する考え方は、皆さん固有です。独特です。ですから私たちがこの会を主催する時は、非常に私たちも気を使うし苦勞もするんですが、その会にいらっしゃる方たちが、一番心の中に感じている死のイメージというのは、先ほどもお話にありましたように、冷たいとか、苦しいとか、悲しいとか、そういうイメージが多いんですね。そのイメージ、私たちが感じるイメージなんですが、本音でその辛い苦しいを話すことができなくて、我慢をしている方が多いんだと。一番自分で辛いんだよ、悲しいんだよということをはっきり言えない苦しみというのは大変なものなんですね。私どもの分かち合いの会にいらっしゃる方、特にどんな死のイメージがあつて、悲しみをもっているかということをも5つあげて、皆さんにご説明していきたいと思うのですが、皆さんの資料の中に「悲嘆のプロセスの12段階」というのが入っておりますでしょうか。

死別体験者の方には12の悲嘆の情緒反応があると、私どもの会長でありますアルフォンス・デーケン上智大学教授が言っております。その中の、特に分かち合いの会で顕著にみられる反応としましては「否認」、愛する人の死という事実を認めるということをし

## 悲嘆のプロセスの12段階

上智大学 アルフォンス・デーケン教授

- 1, 精神的打撃とマヒ状態
- 2, 否認
- 3, パニック
- 4, 怒りと不当感
- 5, 敵意とルサンチマン
- 6, 罪意識
- 7, 空想形成、幻想
- 8, 孤独感と抑鬱
- 9, 精神的混乱と無関心
- 10, 諦め
- 11, 新しい希望
- 12, 立ち直りの段階

たくないんです。12の段階の中で2番目になっています。あの人はどこかで生きている、だから私は一周忌もしないのよ、お仏壇にも参らない、そういう人がいるんです。いつか帰ってくるような気がする。確かに死んでいるんです、お葬式もしたんです。火葬してお骨も拾ったんです。でも、どうしてもその死を認めたくないんです。そういう事実があつても認めたくない。

この否認というのは、死んだことを認めたくない、そしてどんどん空想形成へと移行していくんですね。空想形成、7番目ですね。あの人は死んでいない、生きています。だからあの人がいつ帰ってきてもいいようにお部屋を整えている。夏になると夏物の衣類を入れておくとか、支度をしておくんだとか、そして亡くなったご主人の分の夕飯の支度もして待っている。そういう方がいらっしゃるんです。玄関にはいつでもお父さんの靴を出しておく。下駄も出してあるんです。そういう方がいらっしゃるんですね。

それからもう一つ、他に顕著に表れる反応としては、「怒りと不当感」というものがあります。この12段階の設定の4番目になりますでしょうか。「なぜ私だけがこんな不幸な目に遭わなきゃいけないのか」、特に子供を

亡くされた親御さんにこれが切実に出ていますね。子供が生まれる、成長を親が楽しみにする。そのうち結婚して自立するだろう、そういうことを楽しみにしながら親というのは子供を育てているのですが、こういう大切な子供が何らかの事情で亡くなったりすると、「なぜ自分の子供だけがこんなに早く死んだんだ」、例えば同じような年代の子供と路上で会ったりすると、私にだってこういう子供がいたのに、この子たちはこんなに元気なのに私の子供だけ死んだんだ。その不公平さに怒りを覚え、なんで私だけがこんな目に遭わなければいけないんだ、大事なものを失わなければいけないんだ、そう思うのですね。不当な苦しみを負わされた、神も仏もあつたもんじゃない、こう思うわけです。亡くしたということを悔いると共に、強い怒りを覚えるようです。

これが病気で、ずっと看病ができて、愛する人を失った場合と、突然死を迎えた場合はまったく違うんです。突然死の場合は、この怒りと不当感というのは如実に出てきますね。

それから、「罪意識」というのがあるんですが、これは悲嘆の行為を代行する反応ということで、例えば奥さんを亡くされたご主人。仕事で一生懸命だったそうです。家庭も顧みず、妻のことも顧みず、熱心に仕事をしていた。妻が病気になり、そして亡くなってしまった。自分が家庭も妻のことも顧みずにしたから、こんなことになったんだ。もっと自分が早くから妻との関わりを大切に、家の中を見渡していればこんなことにはならなかった、妻の病気にも早く気づいてあげることができたのに。男性でそのような後悔をする方は多いです。男だから泣いてはいけないと言いながらも、涙を流して自分自身を責めていらっしゃる方、特に男性に多いです。

それから自殺をされた家族。ご主人を自殺で亡くした方、旦那さんがそんなに仕事で苦



しい思いをしていた、疲れていたのに、どうして私はそれを気づいてやれなかったのだろうかと思う。またそれとは逆に、そのご主人のご両親にすると、子供を亡くしたという辛い思いと同時にお嫁さんに向けて、「あんたがついていながら何をやってたんだ、息子がこんなに辛く苦しい思いをしていたのに、どうして気が付かなかったんだ。息子を殺したのはおまえだ」と、そういうことを言われることもあるようです。結局は息子を殺したのはお前だということを言われて、それがお嫁さんにとってはものすごい心の傷になってしまふ。ついにその方は子供を連れて、夫の両親の傍から離れて行きました。

どうして自殺をしたかというのは、家族にとっては追求しなければいけない大きな課題のようです。どうしてもその理由を私は知りたい、探りたい。そして自分自身を納得させるような解答を得たいようなんですが、それがなかなか出てこない。それでずっと苦しい思いをしている。日常の生活も辛い、ある意味では、自殺の理由を追求したいというのも一つなんですが、自殺というのは不名誉なことだと遺族が考えることがやはりあるんです。それで故人の名誉を何とか回復してあげたい。例えば仕事で一生懸命働いて、精神的にも追い詰められて、それで過労からの自殺だということで、労災に認定してもらえ

ないだろうかと考えたり、やっぱり子供のことを考えると、お父さんは自殺したというよりも、そんなに働いて、頑張って、一生懸命やった上でお父さんが選択した一つの方法という形に持っていきたいと考える。

自殺というものが遺族に残すものは、大きな課題と怨恨と、辛さですよね。自殺者の家族というのは、罪意識を感じながら暮らしているようですね。

それから「敵意と恨み」というものがあるわけで、やり場のない形で周囲の人や個人に自分の感情をぶつける。辛いんですよね、悲しいんですよね。その辛さ、悲しみを吐き出すところがないと、その辛さ悲しみが身近な人に向かってくるんです。

若い女性でしたが、結婚して半年後にご主人を事故で亡くされました。周りからはこう言われたそうです。あなたは若いんだから頑張らなさい、仕事もあるでしょうと。無我夢中でご主人のお葬式をすませ、そして仕事に復帰、ところが周りからは、まだ若いんだから仕事頑張らなさい、再婚の機会だってあるでしょう、などと言われたそうです。再婚を考えなさいなんて言われるのは、ものすごく腹が立つそうです。そういうことを言われても、相手に対して言い返すことができないんですよね。周りの方はその人のために思って、そして配慮して、こういうことを助言したらいいんだろうと思って言ってくれていることもあるわけです。するとそういう人に向かって、「いいかげんなことを言わないで」と言いたいけれども言えない。その怒りがどこに向かっていくかといいますと、家族に向かっていくそうです。やり場のない怒り、悲しみを家族に向ける。この女性は実家のお父さんとお母さんにその怒りをぶつけていたそうです。そして周りの、あなたまだ若いんだからと言った人には、そんなこと言って、私の気持ちなんか分かってもらえない、とそう思ったと言っていました。

悲しみ、苦しみ、いろいろあるんですが、私たちの会にいらっしゃる方というのは特に今上げた5つの悲嘆の反応を顕著に表していかれます。

## 悲しみを克服するには

私どもの分かち合いの会というのは、年間だいたい5、6回ぐらい行うんですね。毎月1回出来ればいいのですが、なかなかそういうこともできなくて、また分かち合いの会というのは、非常に係わるスタッフの育成というのが難しい問題です。そうそう回数も増やせないし、人数もたくさん受け入れられないというのが現実です。私どもがここにいらした方への援助として行うことは、分かち合いの会はお話を聞くというのも一つなんですが、他にいろいろあるんですね。

レジュメの4番目にいくと「悲しみの援助」と書いてあるんですが、「仕事があるでしょう」とか「まだ若いんだから再婚を考えなさい」などというようなことを言われた、その方が語る悲しみ、苦しみを受け止めてあげる。ひたすら聞きます。そういうことをします。そしてそういう方たちがいらっしゃった時には、遠慮なく自分の思いを語ってください、そして泣いてください、泣くことを我慢しないでくださいと言います。皆さんよく言われますよね、男だから涙を流してはいけないとか、泣くことを我慢しなさいと言われることがあるかもしれません。

私どもの会にいらっしゃる方には「泣くことは我慢しなくていいです、思いっきり泣いてください」ということを申し上げます。男だから女だから関係ありません。悲しい時には泣いてください。皆さんも日常生活の中では泣かないように我慢していることが多いんでしょうけれども、死別の体験をした時に泣くということは心を癒す、一つの要素になるんですね。泣くことは心のバランスを

保ってくれる作用があるんです。我慢しないで泣きましょう。分かち合いの会に参加した方は、思いっきり涙を流して泣かれますし、自分の言いたいことをはっきりお話ししていかれます。思いっきり泣くということは心の痛みを和らげることに繋がっていきます。

それから私たちは、お葬式だとか法要をした方がいいですよということをお話しします。中には葬儀、告別式はしないという人もいますが、お葬式やご法事とかいうものはグリーフワーク、悲しみを癒す作業の一つなんです。これはやはり家族にすれば、お互いを支えあって悲しみを克服する一つの共同作業であり、亡き人に分かれを告げる機会でもあるんです。そういうグリーフワーク、悲しみを克服する対処法として、出来ればお葬式、告別式、お別れの会はしっかりやってくださいとお勧めしています。

中には葬式もしたくないし、法事もしたくない、娘は死んでいないんだからと頑張る人もいます。もうじき娘が死んでから1年経つんだけど、私一周忌なんか絶対しないとか、そういうお母さんもいました。死んだという現実を認めたくないんですが、でも現実には亡くなっているんですね。どんなにご飯を用意していようと、衣類の衣替えをしていようと帰ってこないんです。でもその帰ってこない、いないんだという現実を受け止めるまでとても長い時間がかかるんです。人によって異なりますが、2、3年は普通です。でも確実にその方の気持ちが癒されたとは決して思いませんが、時間の経過というものは悲しみを確かに癒してくれます。自立もさせてくれます。でもその苦しみ、悲しみを忘れはしません。必ず心の中に残ります。

私たちはそういう方たちとお付き合いをしているというか、お話を聞かせていただくんですが、私は13年間この死別体験者のお話を聞き続けています。一つとして同じ話はありません。夫を亡くした、妻を亡くした、子

供を亡くした。それぞれみんな固有です。固有の生を生きて固有の死で死んでいます。一つひとつが違います。決して同じように接することは出来ません。いつも違う、その人その人に対して接し方があり、聞き方があります。それを私たちはじっと忍耐をして聞き、そして関わっていくんですが、その難しさというのは何て申し上げていいかわからないくらい大変です。これはここで語りなさいといわれても語ることはできません。実際に皆さんが、例えばそういう方ってどうなのかなと思われたら、私どもの分かち合いの会をのぞきに来ていただくとか、参加していただいて体験をしていただくのが一番いいかなと思っています。

## 思い出をたどる

そして私どもがもう一つそういう方にお勧めしているのは、思い出をたどる作業をしてくださいということなんです。故人の思い出をたどる作業をしてください。それでどんな作業をするかという、私たちの会員さんの中には、家族の写真集を作られた方がいらっしゃいます、奥様を亡くされて。それで家族の歴史、それは自分の家族だけではなくて、先ほど言ったように、自分がここに存在するにはずっと命が繋がってきているということを話しましたよね。その命のつながりを写真で家系図にした方がいらっしゃいます。そういうふうにして、自分のグリーフワーク、悲嘆の作業をして自分の気持ちを癒すことをしている方がいらっしゃいます。

それから写真集というと、ここに一つ持ってきたんですけど、お友達の死を非常に悲しんだ方がいらして、そのお友達のために、自分は写真集を作るんだと仲間と一緒にあって、そのお友達の思い出の写真集を作った方がいらっしゃるんですね。若くして肺がんで亡くなったお友達との思い出の写真集。個人



が作られたので、詳しく皆さんにじっくりお見せするという事はプライバシーの問題があるので出来ないんですが。こういうふうに自分の思い出を、そしてそのお友達のを悲しんで自分のグリーフワークの一つとしてこの写真集を作ったのです。

この方は医療関係のお仕事をなさっている方で、そのお友達も医療関係者でした。医療関係者の方というのは生と死の現場に常に立ち合っているわけです。ある意味では人間の生と死の現場に慣れているといった方がいいのか。それで死のとらえ方というのはその人、その人でいろいろなんです。

死のとらえ方というのには人称性があります。一人称、二人称、三人称。

一人称の死というのは自分の死。二人称の死はあなたの死、大事な人の死。三人称の死は他人の死です。そうすると医療関係者の方たちはどちらかというと三人称の死の試練なんですね、他人の死。家族にとっては大事な人が亡くなったんですけども、医療関係者としては三人称の死を経験するというか、他人の死という思いのほうが多いです。でもそういうことではいけないなど。自分で一番大事な友達を亡くした時に、その医療関係者の方は気づいたわけで、その死を悼んで自分の悲嘆の作業の一つとして、この写真集を作ったんですね。なかなかおもしろい、忘年会だとか様々な思い出を写真でたどり、そして心温まる言葉を添えています。

そしてこの写真集を誰に捧げたいか、自分

のグリーフワークの一つでもあったんですが、この亡くなった方、そして自分たちと交流のあった、この方のお母さんと妹さんに捧げたのです。そういうふうにしてこの写真集を作られました。「すばらしいあなたに会えて本当によかった、とてもすばらしい楽しい日々を過ごすことが出来たことを感謝します」と亡き友人へのメッセージを添えてこの写真集を作ったということです。どういうグリーフワークが多いかというと、やはり故人と自分の関わりを写真集にするというグリーフワークが結構多いようです。

あとは、袴田さんのお父様の句を、息子さんでいらっしゃる袴田さんがまとめて句集として出版していらっしゃいます。このように本を出版される、書くという作業をなさる方もいらっしゃいます。こういうことが出来るようになるというのは、先ほど申し上げた「悲嘆のプロセス」をたどってきて、そしてお葬式もしたし、それから自分の思いも語ったし、悲しみ苦しんだ自分を話すことができた。そして自分と同じように悲しい苦しいという思いをしている人がここにはたくさんいるんだということを認識できて初めて、私の大事な人はもうこの世にはいないんだなという現実を認めた段階からこういう作業が始まっていきます。グリーフを経過して現実を把握できる、その段階になるまで大変なんです。そういう段階に達して初めてこういうグリーフワークができる。

### ただ“聞く”ということ

分かち合いの会は昨日もありました。昨日は16人ほどいらっしゃいましたね。ご主人を亡くされた方、それからお子さんを亡くされた方、ご両親を亡くされた方がきていました。

私が担当したグループは、お子さんを亡くされた方が3人いらしたんですね。1人は傷



害事件で16歳の子供を亡くしたお父さん。1人は病気で30歳の娘を亡くしたお母さん。それからもう1人は自殺で息子を亡くされたお母さん。自殺で子供を亡くされたお父さんはなかなかいっしょにいないんですけど、お母さんがよくお見えになりますね。お父さんはそのお母さんを自動車に乗せてその会場まで連れてくる係。自分が出ないで帰っちゃうんです。そしてお母さんが一生懸命話すということが多いです。でもまれにご夫婦で、亡くした子供のことを語りに来る方もいっしょなんです。

やはり大事な子供を亡くしたという親の衝撃というのは、かなりのものなんです。話を聞いている私たちも一生懸命聞くんですが、特別なアドバイスというのは一切しません。あなたはこうなさいとか、そういう考えは間違いよ、とは絶対いいません。その方が語ることをそのまま聞きます。受け止めます。簡単なようですが、これは大変な作業です。聞くということの辛さ。楽しいことを聞くのはありませんからね。

さっき皆さんに、生と死のイメージを考えていただいたんですが、その死のイメージ、辛い苦しい、そういう状況を私たちがひたすら聞かされるんです。聞かされるというか聞かせていただく。

傷害事件でお子さんを亡くされたお父さんは、自分の愛する子が自分より先に死んでしまった。高校生でしたからこれから大学に行き、それから結婚して孫が生まれて、そういう人生を自分は考えていたんだと。ところがその人生が絶たれてしまった。しかも理不尽なことに、傷害事件で殴られたことによってそのまま脳死状態になって、そして死んでいった。家族は1分でも1秒でも1日でも長く脳死状態になった息子のそばにいたかったし、出来ればそういう状態でも生きていてもらいたかった。しかし世の中では傷害事件で死んだ息子のことを様々な捉え方、受け取

り方をしていた。自分はその息子の名誉を回復してやりたいし、親として亡き息子のために、していかなければいけないことなんだ、と言っていました。

息子を火葬して骨を拾っていた時に、前歯が2本まだついていました。それを取ろうとした時にポロリと落ちた。自殺で息子さんを亡くされたお母さんがそれを聞いて、「私もそうでした。火葬されて、出てきた息子の骨を見て号泣しました。本当に辛かったです。自分の大事な息子がこんなような状態になって出てきた。これほど辛いことはない。火葬場で私は号泣しました」。親にとって子供の死というのは、とにかく辛く悲しいものです。そういう苦しみ悲しみを私たちは13年間聞き続けてきたのです。

この分かち合いの会を行う時に5人～6人を1グループにします。それに2人ずつスタッフがつかます。そのスタッフもそういう話を聞くと、やはり何日かは気が滅入って外に出たくなるんです。それくらい死別体験の現実を聞くということは大変なことなのです。グリーフケアのボランティアに携わっている私たちのような者がいるということ、皆さんの記憶の中にとどめておいてください。

この中にもきっと、ご家族を亡くされた方がいらっしゃると思います。子供さんをという方もいらっしゃるかな。愛する方を亡くされたという苦しみ悲しみというのはとても重いものではないのでしょうか。

死に方はいろいろあります。突然に亡くなる、今お話したように傷害事件、自殺、交通事故で突然に、さっきまで電話で話していたのに事故で亡くなりましたと連絡が入る、そういう場合もあります。それから病氣。看病ができた方はやはりこのグリーフの度合いが違うんですね。看病をしてあげて一生懸命関わることができた方というのは、意外と死を穏やかに受け止めようとするんですね。

それは確かにあります。ですから愛する人の死を受け止めるということには、相手との関わりがどうであったかということが大きく影響してくるんです。ですから先ほど自殺の話もしましたが、自殺で家族を亡くした方というのは意外と家族関係がまずかたり、関わりがうまくいってなかったり、そういうことが多いし、その自殺で娘さんを亡くされた方というのはご自分の生い立ち、それからご自分が家族とどう接しているかということを知ると、非常に人間関係がギクシャクしているということがあります。やはり人間の生と死の過程において、人と人との関わりが大事であって、死を受け止める時にそれが大きく影響してきます。私は13年間グリーフケアに携わってきて、人間関係というものは、死別体験とその立ち直りに大きな影響を与えるものであると感じております。

こういうお話が40分ぐらいも続くと、だんだん皆さん気が滅入ってくるかもしれませんね。でもこのようなことを私たち生と死を考える会では、大切なこととして13年間続けているのです。

今までお話ししてきたことは、命って何か、生と死というのは何であるのか、始まりと終わりがある、それから死のイメージに関しては死別体験者の方がいらっしゃると、一緒に悲しみ、そういうイメージを感じながら、私たちは死別体験者の方たちが経過していく悲嘆のプロセスをたどっていきその方たちが自立できるように、様々な方向から、泣くことを我慢しないように、葬儀や法事、思い出をたどるグリーフワークのすすめなどを、悲嘆の段階に合わせてサポートしていることをお話ししてきました。

### 「分かち合いの会」の実践

それで今日ここにいらっしゃる皆さんと一緒に、せっかくですから生と死に関する考

え方、死生観、それから身近な方を亡くされた方もいらっしゃるでしょうから、ちょうど人数も、自分の生と死を考える、死生観を語るにはいいなあという人数のようですので、私たちの行っている分かち合いの会までとはいきませんが、今日ここでお集まりになった方たちの思いを語ってみてはどうかかと考えています。それで、ちょっとここで皆さん少しづつグループになりまして、3つぐらいのグループに分けられそうですね。いつもだと5、6人の人数に2人ぐらいのスタッフがついているんですが、今日の私のお話を踏まえていただきながら、ご自分の生と死に関する考え、それから身近な方を亡くされた方がいらっしゃいましたら、そのグリーフを語って頂ければと思います。いかがでしょうか。

それではグループに分かれてやってみましょう。

今皆さんの前で私はいろいろお話ししてきましたが、それぞれ皆さん死生観をお持ちでしょうし、死別体験もおありかと思えます。そのようなことを一人ずつ自己紹介をしながら語っていくことにしてください。では始めてみてください。

#### 【各グループでお話し合い中】

グループに分かれて、いろいろ死生観やら死別体験を語っていただいていたけれども、本来であれば死別体験者の分かち合いの会では、話し合いの時間を2時間取ってお





## 詩の朗読

### 後に残された人へ「1000の風」

ります。それでも時間が足りないと何時も思うのですが、今日は残念ながらもうちょっとお話ししたいなというところで止めてしまわなければならないのは、大変申し訳なく思います。またいつか、私どもの会の方にお出かけくださることがありましたら、このお話の続きをなさってみてください。どうぞお出かけになってみてください。

私どもの会では年に1回ですが、お集まりになってくださった方々に詩と音楽で亡き人の思い出を偲ぶということもしております。

今日はやはり死別体験をなさっている方がたくさんいらっしゃるようですので、亡き方の思い出を偲ぶメモリアルサービスをこれからいたします。皆様のお手元に詩と音楽のプリントがございます。

では始めたいと思いますが、よろしいですか。亡き人を偲んでのメモリアルサービスをこれからいたします。

思い出の日々を懐かしみ  
思い出の人の名を呼ぶとき  
思い出の日々に微笑み  
思い出の人の姿に涙するとき  
思い出 それは  
いつまでも私と共にある大切な記憶  
思い出 それは  
世を去った人からの永遠の贈り物

私の墓石の前に立って  
涙を流さないでください  
私はそこにはいません  
眠ってなんかいません  
私は1000の風になって吹きぬけています  
私はダイヤモンドのように  
雪の上で輝いています  
私は陽の光になって  
熱した穀物にふりそそいでいます  
秋にはやさしい雨になります  
朝の静けさの中であなたが目覚めるとき  
私はすばやい流れとなって駆けあがり  
鳥たちを空でくるくる舞わせています  
夜は星になり 私はそっと光っています  
どうかその墓石の前で  
泣かないでください  
私はそこにはいません  
私は死んでないのです



# とびっくす

## 平成15年度 ビハーラ総会開催 2月8日 鷹巣こども風土記館

今年度のビハーラ総会が上記日時にて行われました。

総会に先立って能代市・浄明寺住職の藤井慶昭さんを講師にお招きし、「浄土真宗の葬儀について」と題してのセミナーを行い、昨今の葬儀事情を踏まえての示唆に富んだお話を拝聴しました。

続いて総会では昨年度の活動報告および決算報告、および今年度の活動予定・予算案について話し合わせ、活発な意見の交換となりました。

なお、本年は役員改選の年でもあり、袴田俊英代表の再任が承認されましたが、長年事務局を務めていただいた佐藤俊晃さん、同じく長年お務めいただいた会計の秩父孝昌さんがお役目を交代されることとなりました。

新事務局として、

奥山亮修さん（森吉町・龍淵寺）・亀谷隆道さん（合川町・太平寺）

新会計として、

黒滝隆謙さん（鷹巣町・浄運寺）

が後日それぞれの役職に就任となりましたのでご報告いたします。

当日の総会資料を同封いたしますので、ご参照下さい。

### ビハーラレク&忘年会

—伝説の里かづの としわすれのたび—

日時：平成14年12月19～20日

19日 ホテル鹿角にて忘年会（宿泊）

20日 微笑苑様見学～恩徳寺様参拝～昼食

・お流れが続いておりましたレクリエーションは、鹿角方面へと足を伸ばして忘年会と一緒に行いました。

#### “としわすれのたび” 道中記

田代町 岩澤 サチ子

平成14年12月19・20日、待ちに待ったレクリエーションに参加しました。

場所 伝説の里 かづの

宿泊 大湯のホテル鹿角、Pm6:00から

夏秋のレクリエーションが見送られていた分、とても楽しみに待っておりました。参加者男性5名、女性9名、計14名の御一行様です。

都合つかず参加出来なかった方や、当日緊

急ご用で出席出来なかったには、誠に申し訳ないと思いつつ楽しませて頂きました。

ホテルまでの車中、鹿角を思い描く。祭ばやしの似合う街、りんごの花咲き香る街、五の宮姫が隠れ棲む里山等々…。かぞえてPm5:30ホテルに到着、今回の幹事さん越姓氏と合流。お部屋割りをいただいて5階207号室へ。部屋割りは女4、女5、男5の三部屋です。207号は女5名、しばらくくつろぎ能代から参加の小林さん、高橋さんを待つ私達山田組の3名です。少

し遅れて到着の両氏と自己紹介。Pm6:30宴会開始。

美味しそうなお料理、次々と運ばれるお料理を目の前に何はともあれ乾杯一。キューッと冷水が胃にしみるや否やにあがるテンション、はじける若さ、唄うわ踊るわ笑うわ、役者、芸人が次々と現れ、熱気ムンムン。今年も亀谷さんの相撲甚句健在、何度聴いてもおもしろい。盛り上がり宴会は歓喜の渦となり、時はあっという間に過ぎてお膳の上のお料理が……。あの美味しそうなお料理がまだ残っているのに時間延長もギリギリ。皆冷めやらぬ興奮でそのまま二次会、カラオケへとなだれ込む……。更にそのパワーはグレードアップ。かわいいヒゲダンスのお姉様や即席ママさんの登場。ダイナミックな口パクカラオケの熱唱とか……。それにしても男性諸君の唄のうまいことうまいこと。いつどんなところで練習なさっておいででしょうか？長寿の薬は笑いとか……。今日参加の皆さんはさぞ？十歳若く元気にいられることでしょう。

ここでも時間延長、ルームマスターが苦笑しながら見送っておりました。名残惜しくもそれぞれの部屋に戻りバスタイム、時すでに翌日20日。

きれいで大きな浴場を独占、長々とゆるゆると湯につかる。何とも贅沢な時間をゲット。明けたら施設見学とお寺参拝・・・楽しみね一。だんぶり長者の森は深々とし夜は更けど、これが又なかなか眠れない。世間話に咲く花々。

いつ眠ったか、「ごはんよ一」と起こされたのがAm7:30、愛しいくらい離れ難く抱きしめていたいお布団を尻目に朝食の席に着いた次第です。

一階のレストランには軽やかな音楽が流れ、ゆっくりした和やかな空間があつてくらくと湯立つ豆腐やとろ〜りとした温泉卵、可愛らしい器に寄せられた料理の数々、日頃馴染みの品々も何やら格別のように思えて、

窓の外に降る雪を「あら、雪ね。きれいだわ・・・」なんて優しげにすまして言ってみたりして。旅マジック気分満喫。



Am8:45ラウンジ集合、二日目行程の始まりです。車に分乗後、数々の余韻を残し、お部屋係のマキちゃんの見送りを受け、ホテルを後にし次の目的地へと車を走らせます。

第一見学の老人保健施設『微笑苑』様については、大館から参加の木村さんに紹介をお願いしましょう。

第二見学Am11:00、花輪恩徳寺様参拝。お寺は上り坂の途中にありました。風花の舞う山門から見上げる八角堂はまばゆいばかりに輝いて私達を迎えてくれました。本堂を通って新築された位牌場へと案内を受け、ご住職岩館師の歓迎の言葉と開築への熱い思いや完成の形、その喜びの説明を聴く。

位牌場へ連なるホール『三世堂』はいるだけで六道の世界がよく見てとれる。そこに立ち、今いる自分を見つめ、いかに生きるかを知る・・・心清かに太鼓橋を渡る・・・懐かしき人々に会う・・・そんな思いが自然に湧いてくるような気のする所でした。又、訪ねてみたいと思います。

太鼓橋を渡って入る位牌場は明るく統一され中央には山門で見上げたあの八角堂がそびえ、陽の光が降り注いでいます。そして飛天様が集い、数々の奏でる音が聞こえてくるような穏やかな空間がありました。再び、山門に出て記念写真を撮る。

なんとも言い難い幸せな気分でお寺を後にしました(帰りに小物入れのお土産を頂き有り難うございました)。岩館御住職に合掌。

お昼はパークホテル貴賓室にて会食。山菜なめこ汁がおいしくホッとしました。昨夜の疲れもドッと出たかな。

同ホテルロビーにてPm2:00解散となり家路へ。二日間の行程途中、お仕事の為3~4人の方が途中解散となりましたが、二日目、行程は途中参加の方を含め10名で行程終了。最後まで同行して下さった若く、凛々しい二人の和尚さま、本当にお疲れ様でした。そして有り難うございました。又、次回を楽しみにしております。

一泊二日とし忘れの旅、一年頑張ってきた自



分に、そして明日からまた頑張る自分へのささやかなプレゼントの旅であったと思います。皆さんはどう感じられましたか？

風花は 師走の陽浴び 落ちもせず  
ふわりふわりと 眉の露なり

## 微笑苑にて

大館市 木村 俊江

この度「伝説の里かづの としわすれの旅」に参加させていただき、有り難うございました。

私に感想文をとの指示がございましたが、どなたか報告書をお書きになるのではと思います、微笑苑にしぼってみました。

実は私の梅花講の友人〇〇さんが微笑苑の最初の入苑者でした。そんな訳で私は〇〇さんを訪ね、二度微笑苑を訪れています。静かな個室で過ごす〇〇さんが、岩尾さんはネパールに2年住んでいらした人で、微笑苑は正法御あした かたほえ和讃の「花の朝に片頬笑み」からヒントを得て名付けたのではないかと話した事を思い出しまし

た。

〇〇さんは一年程して「私の私の強さで皆さんにご迷惑をかける」との理由で帰宅し、その後福祉エリアと呼ばれている現在のケアハウスほうおうの個室で過ごしております。

7年ぶりに訪れた微笑苑。はじめてお会いした施設長の岩尾様、福祉にかける情熱と意気込みのお話と構想に頭の下がる思いでした。

苑内をめぐる、最初の頃と違い皆さん明るく、自由気ままに動き回り、世間では邪険にされたり辛いこともあったでしょうに、ここでは誰にもしぼられず穏やかな日々を過ごしていられる。この人達にとってここは浄土なのだ、こんな世界があったのかと思うと頭がボウツとして、微笑苑の岩尾さんが菩薩様に見えてきて胸の熱くなるのを覚えました。やはりネパールで何かを学び身につけていらしたのではと思います、すがすがしい気分微笑苑を後にしました。



# インフォメーション

## ☆心といのちを考える会 公開講演会

日時：平成15年6月5日（木） 午後7時～

会場：藤里町総合開発センター 大ホール ※入場無料

講師：前十文字町長・医師 西成 辰雄 氏

演題：「自殺防止に向けて」

心といのちを考える会（袴田俊英会長）は、「自殺」の問題を通じてより良く“生きること”を考えるという主旨により活動しています。講師の西成氏は医療・農業・環境問題など多分野にわたって活躍されています。藤里町外の方も是非お越し下さい。

## 全国移植者スポーツ大会 能代で開催

今年の8月23・24日に行われる上記大会（村越正道実行委員長）に、ビハラーからも実行委員に加わらせていただいています。スポーツを通じて臓器移植を受けながら懸命に生きている方々の姿に触れるまたとない機会です。臓器移植についてはまだまだ賛否両論ありますが、移植の「現実を知る」意味でも意義ある地元での開催です。

大会へのご協賛（募金活動も行っています）やボランティア、その他様々な地元のご支援が必要です。どうぞご承知おきの上、ご理解ご協力を何卒よろしくお願いいたします。