

《尾角 光美》氏

なくしたものとつながる生き方～グリーフを感じるままに～

恩送り～リヴオンの設立

私にとって最初の大きなグリーフ経験は2003年の母の死。原因は自殺。これが全ての始まりでした。直前の半年間、母は死にたいと繰り返し訴えていたので、ある意味予期できた死でしたが、私への影響はあまりにも大きいものがありました。その後、様々なグリーフに苦しむことになったわけですが、それを支えてくれる人達にも出会い、グリーフケアにも出会うことができました。私を支えてくれた恩—これを返すだけでなく送っていきたい…そういう思いで2009年にリヴオンという団体を立ち上げ、グリーフサポートが当たり前にある社会を目指して活動しています。

グリーフとは

グリーフとは何でしょうか。人は死別、失恋、引っ越しなど人との関係性・関係を失う様々な喪失体験をしています。そのときどんな感情や反応や影響が生まれてきたでしょうか。その失ったところから生まれてくる全てをグリーフと定義しています。大切な人、物などを失うことで生じるその人なりの自然な反応、感情、プロセスと訳しています。

誰かを亡くした時に「あの人をもっと大事にできればよかった」と思ったり、「もっとお見舞いに行けばよかった」と後悔したり、予期せぬ死でも予期した死でも私たちは日々後悔しながら生きています。

怒りという反応もあります。時として加害者に向けられたり、若しくは自分に対して「ああ、自分は何てことをしてしまったんだ」という後悔が強くなり怒りになることもあります。神様なんかいない、この世は何も信じられないというような強い怒りを抱くことは自然なことなのです。それだけ、「自分には助けたい、守りたい命があったんだ」と見ていくことがグリーフケアにとって大切なのです。

安心安堵という反応もあります。長い闘病の末亡くなられた方を看取った際、何だかホッとした気持ちになったり、楽になったなと思うことがあります。私も母が亡くなって暫く後、感じたのはこの感情でした。死までの半年間母から死にたいと連日言い続けられていたので、「ああこれで苦しむ母を見なくていい」とホッとする気持ちが生まれました。でも一方で、当時グリーフの知識に乏しかった私は「安心する私」を責めていました。

その後、講演をするようになり、そこで出会った沢山のご遺族に「自然な感情として抱いてよかったんですね」と言われてきました。こうした感情が大切であると伝えるだけでも、大切なグリーフの支えになります。

ではグリーフはいつから始まるのでしょうか。実は失う前から生まれる感情で、予期悲嘆と言われます。余命宣告をされた場合や、「もう死ぬからね」と言われたとき等「失うんだ」と思った瞬間に湧き出るような感情や反応のことで、後に大きく影響するものです。

他にも体の不調をきたしたり、自分にはいない家族揃っての楽しい会話をする人たちと距離を取らなくなったり、スピリチュアル的影響があったりします。

私たちはこうした様々な影響を抱えながら喪失を生きており、この反応や感情はどれも自然だよ、

即ち「グリーフ イズ ノーマル」を伝えることが大事だとイギリスでは言われます。それを知ることで自身の喪失を生き易くなると思います。

何年たっても後悔の感情に駆られるということがあります。時薬は必ずしも効きません。何年経っても「母親を死なせたのは私だ」という気持ちは消えません。でも、それを感じるからこそ、今をどう生きるかということにもつながっていくのだらうと思うのです。

なくしたものとつながる取り組み

喪失志向と回復志向の間の二重モデルという理論があります。私たちは、喪失志向…あの人は亡くなったのに私は元気だという回復に否定的な感情と、回復志向…亡くなった方の分まで生きようとする回復に肯定的な感情があり、その間をゆらぎ、喪失体験に折り合いをつけようとしています。なくしたものを大切にしていくことが実はその喪失と共に生きていく力になっていくことをこのモデルは示しています。

そのためグリーフサポートでは、なくしたものとつながる営みが大切です。手紙を書く、物語を書く、分かち合いを語る、写真に手を合わせて祈る時間をもつ、どれもつながるための大切なグリーフワークです。「なくしたものとつながる生き方」という著作がありますが、グリーフワークを日本語で平易に言うこの表現になります。

私たちのこれまでの代表的な活動の一つに「母の日プロジェクト」があります。亡くなった母親に手紙を宛てて書く活動で、亡くなった母親への想いのある女の子が教会で語りカーネーションを配ったのが始まりとされる「母の日の原点」を捉えた活動です。母親が死んだ自分には「母の日」が来るたびに悲しい想いだったけど、もう泣かなくていいんだという声を沢山いただきました。もう一度「お母さん元気ですか」と呼びかけることが出来るんだと、教えられたプロジェクトです。

日本の仏教は優れたグリーフサポート

私たち団体は大切な人をなくしたときに必ず出会う「お寺さん」等と連携しグリーフサポートを届けていくことを大事にしてきました。日本の仏教は優れたグリーフサポートの仕組みだと海外でも高評価されています。それは、通夜からはじまり、葬儀、初七日、四十九日…こうしたまさにグリーフの旅路と一緒に歩んでくれるような伴走者の存在として日本の仏教があるのかもしれない。

また仏教は死を始まりと見ていて、戒名と言う名前を新たに付けてもらいながら、亡くなった人との関係性を築いています。往生という漢字が示すように、あちらの世界に行って生まれる命があるということなのです。亡くなっても死者とつながっていけるということを仏教に教えられたように思います。

「ままだ」認める

私たちが相手から「死にたい」と言われたら、どう言葉を返しますか。「死んだらあかん」と、つい自分の物差しを持ってジャッジすると思います。でも自分が辛いとき、その気持ちを、その思いを否定されたらいかがでしょうか。私は母の死の直後、友人に「死にたい」とこぼしました。それに対し友人は「そうか、死にたいほど苦しいんやね」と返してくれました。死にたいということを否定せずに、そのままに受け止め

てくれたのです。

私たちリヴオンでは「ままだ」という言葉がキーワード。心に浮かぶ自分のジャッジは一旦脇におき、ままだに認め、相手を受け止めることを大事にしています。

グリーフから希望を

私たちはグリーフの中から生まれてくるものがあるということを大切にしています。失った経験が種となって、芽を出し、花を咲かせ、実をつけたりすることなのです。今皆さんとつながっているのは、私のグリーフがあればこそ。失ったからこそあるもの、これに目を向けることも出来ました。以前、イラクやアフガニスタン等の戦争の遺児達の対話に触れる機会がありました。お互いが親を亡くし深く傷ついていたのに、その会話の中から発せられたのは悲しい想いを繰り返してはならないという平和への祈りのようなものでした。グリーフには何かを生み出す力がある、希望の光のようなものがあると教えられた経験でした。

失った辛さや痛みをなくそうとするのではなく、それを抱きしめ、何か生まれると信じるまなざしを持つことで、グリーフから生きる力を得て共に歩んで生けるのではないかと思います。