

ひろの会だより

「死別の悲しみを分かち合う会」

5月の集い

日時：5月20日（土）午後2時より

会場：東区総合福祉センター

4階 ボランティア研修室

会費：200円

中国新聞の「洗心」に「明窓」という読者の投書欄があります。亡き人の思い出を綴った文章が多いです。

亡き夫の日記を読み、どんな気持ちでいたのかを想像する。母が死んだ年になり、苦労して育ててくれたことにあらためて感謝する。両親が早くに亡くなったために祖母に育てられた人は、祖母が称えていた念仏を自分も称えている。母が死んでから、母が身につけていた衣服を着ていると、自分の中に母がいてくれているように感じる。

「優しい言葉をかけてあげられなくてごめんなさい」

感謝の謝は謝罪の謝。感謝の思いは後悔の念でもあるようです。

どの人の文章も心情が伝わってきます。誰もが語るべき物語があり、その物語によって会ったことのない、すでに死んでいる人たちが私の前に現れてくる。語りは大切だと思いました。

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。ひろの会はそうしたメンバーの心の傷の回復を共に歩みます。

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。

死別の悲しみにも向き合う グリーフケアを考える (2) 坂口幸弘

4 悲嘆 grief (グリーフ)

今日は特に「悲嘆」という言葉をみなさんにお伝えしたいと思っています。英語でグリーフというんですけど、これを「悲嘆」と日本語に訳しています。

グリーフの定義は「喪失に対する様々な心理的・身体的症状を含む情動的反応」で、情動的な症候群ともいわれます。

ポイントはまず「喪失」ということです。グリーフとは、死別だけではなく、自分にとって大切な何かを失う。それは財産であったり、仕事、家、ペットなどといった、自分にとって大切なものを失う時に経験する反応をグリーフと呼んでいます。

もう一つのポイントは「様々な心理的・身体的症状を含む」というところです。これが誤解されやすいんですけど、「悲嘆」と訳すと、「悲しい」「嘆く」という漢字が入っているので、どうしても感情的なものというイメージが強いかもかもしれません。

ですけど、グリーフは感情だけではないんですね。様々な心理的、身体的なものを含んでいます。ですので、本来のグリーフの意味からすると、悲嘆という日本語訳では狭すぎるんです。

そして、グリーフは「通常は正常」な反応です。自然な反応なんです。グリーフを経験することは決して病気ではありません。誰もが経験するものだということを前提としておきたいと思います。

それから、特徴的な反応ではあるが、絶対的な反応ではない。つまり、悲しみとか怒りとか罪悪感とか、よく経験される反応もありますけど、人によって大き

く違うということです。個人差が大きいというのがグリーフの特徴になります。反応は人によって様々ということです。

そもそもグリーフという言葉の語源はラテン語のgravisです。「心が重い状態」「心が沈んでいる状態」がもともとの意味です。ですから、単に悲しいということだけではないのです。



谷川俊太郎「そのあと」(『悼む詩』)

そのあとがある
大切なひとを失ったあと
もうあとはないと思ったあと
すべて終わったと知ったあとにも
終わらないそのあとがある

そのあとは一筋に
霧の中へ消えている
そのあとは限りなく
青くひろがっている

そのあとがある
世界に そして
ひとりひとりの心に

あるサイトにこうありました。

「そのあと」は2013年刊の『こころ』に所収されており、東日本大震災の2年後に書かれたもので、その震災とも無関係とはいえないのでしょう。

悲しむということ（134） 林俊美

多少の早い遅いはあっても季節は移り変わっていきます。今年は暑くなるのかもしれませんが。

いつも連休中に花盛りを迎える木香薔薇が4月中旬に咲き始め、5月に入った今は散ってしまいました。黄色のいり卵のようなかわいい花です。

40年以上前の母の日に妹と二人でプレゼントした花でした。母も妹も逝ってしまったけど、鉢を割って根を伸ばした薔薇だけはいまだに元気に初夏を告げてくれます。

木に咲く花や自然の草花は好きでしたが、鉢植えの花はどうも好きではなかったのです。それは私の不器用さに原因があって、なぜか鉢植えの花はいただいても枯らしてしまうから、何か私を罰しているような気がして嫌だったのです。

本当は、何かが私を罰するというのではなく、自分で自分を嫌になって、それを鉢植えの花のせいにしたのでしょう。

その中で、木香薔薇は花が終わったのでツツジの後ろに放置したら、なぜか根付いて、毎年毎年花を咲かせてくれました。ただ黙々と、そこにありました。

何年も気が付かないこともありました。母の体が不自由になって数年間はそうでした。花にも気づかず過ごしていました。父が亡くなって、妹が亡くなって、母が亡くなって、そうしてふと気が付いた時、元気に咲いていたのです。

気が付かなくてもそこにいる。いつもの営みを続けている。そんな心理臨床家になりたいと思っていたはずでした。でも、日々に追われて忘れかけていました。

しんどい時はただルーティンをこなしているようでした。一つ一つを大切に、

失敗するごとに何度も決意するのに、いまだうまくいかず、もう68歳になってしまいました。あとどのくらいの時間に初心を取り戻して臨めるかわかりませんが、頑張っていこうと思います。

悲しみの代替行動はすべて依存に通じるものです。なぜなら誰にでも起こるうえに、各々の形が違い、誰もが解決していないことが多いからです。否認（なかったこと）にしよったり、忘れようとしたり。苦しいことですから、そうすることも必要な時はあります。

でも、そうしても何かの拍子に思い出して、またグリーフ（悲嘆）の深い淵に落ち込んでしまう。それを避けようとしても、いつ来るかわからないので避けられない。そんなものです。

産後うつでも、長く長くそれを引きずっていらっしゃる方がいます。本当に手助けが必要なのに、「病気ではないから」と周囲から見放されたように感じられることも多いです。

悲しむということを学ばずに来た私たちは、悲しみに遭遇した時にどうしたらいいかわからなくなるのは当然だと思います。そんな時、私たちひろの会がいます。

ひろの会は自助グループです。いつもの場所、いつもの時間に、心の扉を開けてお待ちしております。



木香薔薇です

永田和宏『歌に私は泣くだらう』

歌人の永田和宏と河野裕子さんは歌壇のおしどり夫婦と言われていました。ところが2000年、河野裕子さんに乳がんが見つかります。手術をしたのですが。2008年に転移していることがわかります。そして、2010年に自宅で亡くなりました。64歳でした。

『歌に私は泣くだらう』は、河野裕子が乳がんの手術をし、十年後に亡くなるまでのことが書かれています。

河野裕子さんは手術をしてから、不安のためか攻撃的になり、突然、逆上しては夫や娘を責め立てて罵倒するようになりました。「がんになったのはあなたのせいだ」となじり、「こんなにおかしくなったのはあなたの責任だ」と罵る。包丁を持ちだして畳に突き刺すこともあり、精神病院に入院させるべきかと、永田和宏さんは悩み、死んでしまいたいとまで思うようになりました。まさに修羅場です。

ところが、がんの転移が見つかったからは河野裕子さんは精神的に落ち着いてきました。最後まで歌を作り続けます。手帳だけでなく、ティッシュペーパーの箱、薬袋にまで書きとめます。何が書いてあるかわかりにくい文字を家族が書き写し、鉛筆を持たなくなると家族が口述筆記をしました。



最後の歌は2010年8月12日に亡くなる前日のものです。

「さみしくてあたたかかりきこの世にて
会ひ得しことを幸せと思ふ」

「手をのべてあなたとあなたに触れたきに
息が足りないこの世の息が」



ジュリアン・バーンズ『人生の階段』

私にもほんの少数ながらクリスチャンの友人がいる。その一人に妻が重篤であることを話した。友人は、奥さんのために祈ると言った。私はとくに断らなかったが、多少の苦々しさをこめて、君の神はあまり力がないようだとした。友人は「本来なら奥さんはもっと苦しんでいたかも、と考えたことはないか」と答えた。なるほど、それがガリラヤの人とその父親にできる精一杯なのか、と私は思った。

事務局だより

○広島でサミットがあり、5月18日～22日まで、一般道の交通規制などが行われます。バスが運休することもあるそうです。東区総合福祉センターは休館ではないので、ひろの会は通常どおり行います。

発行 ひろの会事務局（谷川）

広島市中区東白島町16-18

☎ 090-4145-8244

Fax (082) 221-5287

E-mail enkoji@mx4.tiki.ne.jp