

Title	グリーフワークとしての関係性の再構築(一)
Author(s)	村上, 純子 竹渕, 香織
Citation	聖学院大学総合研究所紀要, No.60, 2015.12 : 164-176
URL	http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/repos/modules/xoonips/detail.php?item_id=5695
Rights	



聖学院学術情報発信システム : SERVE

SEigakuin Repository and academic archiVE

グリーフワークとしての関係性の再構築（一）

村上純子
竹 渕 香 織

はじめに

人間とはどのような存在なのであろうか？ 何が人間を人間たらしめているのであろうか？ 大学の学期末試験に「あなたは人間をどうとらえるか。あなたの人間観を述べよ」という問題を出したとき、ある学生が「人間は一人では人間とは言えない、相手がいて初めて人間であると言える」と解答してきた。生物の試験であれば、この解答は間違いである。生物学的には、一人であつても何人いようと、人間は人間として存在する。しかし、社会的に、あるいは心理学的には、この学生の言うように、人間は他の人間との関係を持たなければ存在するとは言えないのである。

聖書的人間観もそれと一致する。神は「人が、ひとりでいるのは良くない。わたしは彼のために、彼にふさわしい助け手を造ろう」（創世記二章一八節、新改訳聖書）と言われ、アダム（男性）のためにエバ（女性）を創造した。つまり、人間は本質的に関係性、社会性を持った存在として創られたのである。コリンズ（Collins, 1993）は、私たち人間は、さまざまな面で他の動物たちと似ているが、他者と、そして神との関係を持つ能力があることと、世界を支配する

よう責任が与えられている（創世記一章二六節）という点で、他の被造物とは決定的に違う存在である、という。人間は、神との関係、他者との関係、そして自分自身との関係の中で生きていく存在として創られたのである。

その結果、人生はいくつもの人間関係によって成り立つことになる。人間は、この世に生を受けて誕生したその瞬間から、数えきれないくらい多くの人と出会い、関係を持つたり、断つたりしながら生きていくのである。

人間関係は出会いで始まり、何らかの形の別れで終わるのであるが、別れの一つの決定的な形が死である。死は、生きている人と亡くなつていく人の間を、物理的に完全に遮断するものである。大半の人は、生きていれば多かれ少なかれ他者の死を経験する。特に、大切な人の死は、乗り越えることの困難な出来事のひとつである。死は「喪失（死別）体験」とも呼ばれ、悲嘆や苦しみ、痛みを伴うのである。それは大きな喪失感をもたらし、場合によってはその人の生き方を一八〇度変えてしまう出来事にもなりえるのである。

1. 死別体験と悲哀

大切な人の死は、体験者に大きな痛みと悲しみをもたらす。これが悲嘆 (grief) である。この悲嘆に対して、喪失体験をした人がどのようにそれと向き合い、心の中に納めていくかという心理的過程が、悲哀 (mourning) である。平山（二〇〇九）は、悲哀を「死んだ人とかかわりを転換するために、遺されたものが自分の内面で行おうとするさまざまな心の営み」（一一頁）と定義している。そして悲嘆を乗り越えていく作業は、喪の作業、グリーフワークと呼ばれる。グリーフワークとは、その人が喪失体験の事実を認めて受け入れ、その悲しみや痛みを乗り越えて、新たな一歩を踏み出していくまでの心の作業なのである。

ウォーデン（一九九三）は、悲哀には四つの課題があると述べている。第一の課題は喪失の事実を受容することである。その人が死んでしまい、もう二度と戻ってくることはない、この世で再会することはありえないことを、知的にも情緒的にも受け止めることである。この事実を認め、受け入れない限り、次の一步を踏み出すことは難しいのである。

第二の課題は悲嘆の苦痛を乗り越えることである。それは感情を殺し、苦痛を否認するということではない。辛い、苦しい、悲しい、悔しいといった悲嘆に伴う感情を受け入れ、認め、表現することである。喪失体験によつてさまざまな感情が引き起こされるのは、当然のことである。喪失体験の内容や程度、ショックの受け方などによつても違うが、喪失体験をした人の中には、怒り、嘆き、悲しみ、絶望、自責感、罪責感、後悔、悔しき、混乱、無力感などの感情が出てくるものである。グリーフワークでは、喪失体験をした人が、しっかりと嘆き悲しんだり、怒りを感じたりすることが必要なのである。そのように、感情をしつかりと表現できて初めて、喪失体験を受容し、前進していくことができる。感情を抑えたり、否定したりすることは逆効果で、喪失体験を乗り越える妨げとなる。その結果、体の不調や精神的な不安定さや人間関係がうまくいかないなどの弊害が起きてしまい、その人が心身ともに健康的に機能できなくなってしまうこともあるのである。

第三の課題は、死者のいない環境に適応することである。死者がいなくなつても日々の生活は続いていく。ということとは、今まで死者が果たしていた役割を誰かが代わりに果たすか、あるいはその役割無しでもやっていけるように適応していかなければならないのである。

第四の課題は、死者を情緒的に再配置し、生活続けることである。死者への思いや残された思い出などを抱えたまま、しかし現実生活の妨げにならないようにすることである。人によつては、喪失体験のあまりの衝撃に、大切な人の死を受け入れられず、否認したり、否定したり、その人との思い出をすべて消し去ろうとしたりすることがある。そのいずれの場合も健全な状態とは言えない。死者への思いを持ちつつ、現実の生活を送っていくことができるようになる

ことで、悲哀は終わっていくのである。

これらの課題の遂行を手助けするのが、グリーフカウンセリングである。ウォーデン（一九九三）は、カウンセラーの役目は、遺された人たちが喪失について言語化することで、故人が亡くなったという現実と過去の思い出の両方を受け止めることができるようになることを助け、感情の再配置を促すことによつて、彼らが自分たちの人生の中に、亡き愛する人のための新しい場所を見つけられるようにすることであると述べている。そのことを通して、遺された人は人生を先に進めたり、新しい人間関係を築いたりすることができるようになるのである。

ニーメヤー（二〇〇六）によれば、愛する人との死別を経験したものは、これまでの世界が変わってしまったことを知り、その人にとっての新たな世界を作り出す営みを行い、死別体験により自分の世界を再構成するという。自分の愛する大切な人がいた世界とその人が亡くなった後の世界は大きく変わる。遺された人は、その大きく変化した世界を生きていかなければならないのである。

この時に必要なことが、故人との関係性を再構築することである。死によつて物理的には故人との関係は断たれてしまったが、精神的に、心理的には故人との関係を持ち続けることができるのである。同時に、遺されたもの同士や社会との関わり方といった他者との関係、自分自身の在り方といった自分自身との関係、そして神との関係を再構築することも必要となる。つまり、喪の作業、グリーフワークとは、喪失体験後の故人との関係、他者との関係、自分と関係、神との関係の再構築であると言いかえることができる。

2. 死別体験と関係性の再構築

関係性の再構築には、さまざまな形がある。関係性の再構築には、死別体験をどう意味づけるのか、死者との関係をどのように心に納めていくのか、遺された者に対してどう関わろうとするのか、社会の中でどう生活し続けていくのかといったことが含まれている。そこには、死別体験をした人の年齢や性格、宗教的基盤、環境、社会的立場、経済的基盤といったさまざまなことが関連している。したがって、何が「正解」であるか、どのように関係性を再構築するところが健全であるのか、人によって違う。ここでは、十代から八十代の方々に行った「生と死についてのアンケート」をもとに、人々がどのように関係性の再構築を行っているかを、故人との関係性、他者との関係性、自分自身との関係性、神との関係性の四点から考察し、グリーンフワークとしての関係性の再構築の重要性について検証を行う。（なおアンケートの記述回答部分に関しては、プライバシー保護の観点から個人を特定できないように内容を保持しつつ、修正を加えている。）

（1）故人との関係性の再構築

大切な人が亡くなった後、故人をどのように位置づけ、故人との関係性をどう再構築したかについては、「故人との関係は無になる」「再度現世で会える」「あの世で会える」という三つのパターンが見られた。

一つ目の「故人との関係は無になる」とは、死によって故人との関係性が完全に断たれたと認識し、故人との関係は

なくなってしまうという考え方であった。「子どものころ同居していた祖父が亡くなり、すべてが無になる恐怖を覚えた」(二十代男性)、「死後は無、もしくは『わからない』」(二十代男性)などのように、故人との関係も含め、死ぬことですべてが無になるという記述が見られ、多くの場合、そこには「恐怖」「不安」といった感情が伴っていた。

二つ目の「再度現世で会える」とは、生まれ変わり思想のように、故人とこの世(現世)でもう一度つながることができるという考え方であった。「祖母が亡くなったときにいとこの子が生まれ、おばあちゃんの生まれ代わりのような気がした」と回答した女性(二十代)の場合、祖母はいとこの子どもという別の人物にはなっているが、そこに故人との関係性が形を変えて継続していると捉えているのである。

三つ目の「あの世で会える」とは、故人はあの世(天国)に行き、そこで自分を見守ってくれている、そしてやがて自分が死んだら故人と再会できるという捉え方であった。「夫の死を体験し、死に対しての恐怖や暗いイメージはなくなった。夫の死は寂しいが、精神的にはより近い存在となった」(六十代女性)、「死によつて家族や友人と離れることは悲しいかもしれませんが、天国でまた会えると思っています」(四十代女性)、「死んでも復活の望みがあり、愛する人、主との再会がある」(二十代男性)、「死が永遠の別れではないことに希望がある」(六十代女性)などの回答に見られるように、死によつてこの世では別れるが、その関係は続いており、あの世(天国)でもう一度再会することができるという考え方である。キリスト教の教義から考えると、キリスト者の多くがこのような考え方をしているのではないだろうか。

また一定の年代からは、このように考えることが自分の残りの人生を生きる力になっていくと考えられる。「最近夫と死別しましたが、死によつてすべてが終わりだとは思っていません。復活のいのちを信じており、信仰によつて得た希望です。夫はより身近にいると信じ、一人暮らしの現実の寂しさに耐えられています。神の恵みのうちに生きていると実感しております」と回答したこの女性(七十代)にとっては、死後の命を信じるのが今の生活を支えているので

あろう。

(2) 他者との関係性の再構築

死別を体験したり、死について考えたりするときに、死を通して生者との関わり方を見直し、他者との新たな関係性の中で生きることを考え直すということも起こる。「物心がついてから初めて身近な人（祖母）が死に苦しかった。生きていたもうひとりの祖母を大切にしようと思った」（二十代男性）、「母が病気で死ぬかもしれないと心配したとき、今まで母とともに生きてきたことが大切に思えた」（二十代男性）というように、死を意識することで今生きている人との関係を改めて大切にしようとする回答が見られた。死別体験はやがて来る死別体験をも想起させ、それならばそれまでに残された時間をどう過ごすのかという問いを引き起こすのである。

また、年齢とともに自分自身の死を意識するようになると、自分が死んだあとに遺される者のことを考えることも多いようである。「クリスチャンになって、自分なりにいつ死んでも良いとは思っているが、現実的には夫に一人寂しい思いをさせたくない。初孫も生まれるので娘の手助けもしたいと思っている」（六十代女性）、「年齢を考えても、死は遠いとは思いません。自分の死を家族が悲しみ途方にくれるのではと、それを心配します」（七十代女性）、「死が終わりではなく、復活を信じる希望が持てきましたが、愛する家族とのこの世での別れは人として悲しいもので、その死の一線を越えるときの苦しみを主イエスが共にいてくださるようにと祈ることが最近多くなりました」（六十代女性）といったように、自分の死によって遺される人々がどうなるのかという視点から他者との関係性を見直すような回答もあった。

このほかに、死が特定他者ではなく、社会に対して影響を及ぼしていることに言及した回答が見られた。「死んでし

まっつてからも多くの人々に影響を与え、憧れとなっている人の事を知ったとき、自分の死に対する考え方が変わった」(十代男性)、「有名な歌手の死が世界中の人を悲しませ、一人の死でここまで大きく変わるのかとびっくりした」(二十代女性)など、著名人の死は特に十代、二十代に大きなインパクトを与えるようである。

(3) 自分との関係性の再構築

死を身近に体験することは、自分自身がこれからどう生きていくのかを見つめ直すきっかけともなりうる。この視点からの回答は特に十代、二十代に多かったように思われる。特に身近な家族の死は、彼らにとって初めての死別体験であることが多く、それだけに強い印象を残し、彼らの生き方に大きな影響を与えるのであろう。「大切なおじいちゃんが亡くなったときに、昨日まですごく元気で会話ができていたのに数時間でその元気なおじいちゃんがいなくなってしまうて、生きるということはずごく大変なことで、死というのはすごく簡単なことなんだと思った。生きるというのは当たり前ではないと感じました」(十代女性)、「十二歳のときに父が亡くなり、生きているのが怖かった。とにかくはじめに生きていないと死んでしまうのではないかと二十七歳で受洗するまで思っていた。受洗して初めて、父の死を受け入れられるようになった」(五十代女性)、「家族の死に直面したときに考え方が変わった。生きるなら後悔することをしてしないで正直に生きていきたいと思った」(二十代女性)など、多くの回答があった。

あるいは、若い世代にとつては、自分と同世代の人が亡くなったことが自分の生き方を考え直すきっかけになることも多い。「同じ年の友人を交通事故で亡くしたとき、いままで死を身近に感じたことがなかったので、今を大事にしようと思った」(十代女性)、「彼女の事故死を経験し、彼女の分まで長く楽しく生きて行こうと思った」(十代男性)、「タレントの○○さんが、まだ二十代で人生まだ楽しいときだったのに亡くなってしまった。そのことでいつでも死んで

もいいと思っていた自分の心が今を生きようという状態になった」(十代男性)、「友達ががんで亡くなったとき、生きるって何だろう? 死ぬってどうなるんだろうと考えた」(二十代女性)など、同年代の人の死が自分に大きな影響を与えたという回答が多く見られた。まだまだこれからという時に若くして死んでしまった故人と、これからは生きようとする自分を考えたときに、自分の生き方を再点検するということが起こるのではないかと考えられる。

死別体験は、自分にも必ず死が訪れるのだという現実を実感することにもつながる。「人の死はどこか遠いところの話として考えていたが、父が死に、人は誰もが死ぬのだという現実が急に理解できた」(十代男性)、「小学生のときに大きな病気をし、人間は簡単に死の直前まで行くんだなと感じた。生きることは大変だが、死ぬのは簡単だと子どもながらに感じた」(二十代男性)、「友人のお母さんが亡くなったとき、自分の生と死について考えた」(十代女性)のように、「他人の死」により「自分の死」と向き合ったという回答も見られた。自分の死と向き合うことも、自分との関係性を考え直す大切な側面である。

(4) 神との関係性の再構築

死別体験により、自分と神との関係を新たにすると、あるいは再確認するということも起こる。ある七十代の女性は「二十代のころ、母の死を体験し、死への問いと答えを求めて入信しました」と回答し、死別体験が神との関係を築くきっかけとなったと考えていた。その他にも、「私自身が今こうしていられるのは神様のおかげ。人との出会いも神様が決めたもので大切にしなければいけない、時間も命も大切にしなければいけない」(二十代男性)、「死に対する考え方は生に対する考え方につながり、生を与えられる創造主との関係につながる。イエス・キリストが、われはよみがえりなりと言われたことを信ずる」(七十代男性)、「死は天国への出発点であり、主にお目にかかれることを最も楽しく

思う日々です」(八十代女性)などのように、死別体験を通し、死を意識することによって神の存在を改めて自分の中に位置づけることにつながっているとした回答が見られた。

そして、死について考えることが神との関係を再確認することになり、それが安心感をもたらしているとした回答も見られた。「信仰は死ぬこと以上に生きることが教えてくださり、死は主にゆだねることのように思う」(六十代女性)、「死が人生の終わりではないこと、本当の住居は天にあることを知り、現実の中で右往左往するのではなく、神の存在の大きな愛の中に自分をゆだねて生きて行こうと思うようになった」(六十代女性)、「神が一人一人の生きる時、死ぬ時を一番よいように定めてくださる。神の前では、すべての人の人生も死も意義のあることだと信じて、安心して任せている」(六十代女性)。

ただし、信仰を持つことと死を恐れずに受け入れることとは別のことである。五十代の男性が「キリスト者となり、キリストにある復活の希望は持てたが、自分に昔から強くある死への恐れは解消できていない」と回答した。熊澤(二〇〇五)は、平安のうちに死を迎えることが許されたとしたらそれは神に感謝すべきことなのであって、自分の信仰の偉大さを誇る機会とするような英雄主義は避けなければならないと述べている。このように、たとえ神との関係性を持つていたとしても、死に対する恐れがないということにはならないのである。

3. 関係性の再構築の意味

従来、主に精神医学の分野において、故人との関係に愛着を持ち続けることによって、死別の悲嘆が病的なものとなるという見解が支持されてきた。そのため、喪失対象とのきずなを断ち切り、新たな対象を見出すことが正常な悲嘆の

ためには必要であると考えられてきた（小高、二〇〇八）。つまり、故人との関係に終止符を打たないことが病的な悲嘆であるとされてきたのである。しかし、ナラティヴ・セラピーの立場から心理療法を行っているホワイット（二〇〇二）は、病的な悲嘆と思われる場合にも、喪われた対象との関係を新たに見直すことによって、回復の可能性を見出すことができるとしている。つまり、この世で別れた人と心の世界においても別れを告げるのではなく、新たにつながり直すことが重要なのである。このことは遺された遺族にとって大きな希望となるであろう。

一般に、遺族には「過去を振り返っても仕方ない、前を見て歩いていこう」「いつまでも悲しんでいたら、故人が浮かばれない」「もうあれから時間がたつたのだから、そろそろ元気になるろう」などという言葉をかけられることが多い。遺族にとっては、そのような言葉は、故人のことはもう忘れて、関係を断ち切るようにという暗黙の要求のように感じられるものである。しかし、グリーフワーク（喪の作業）は故人との関係を断ち切るのではなく、新たな関係を結び直すことなのである。

例えば、遺族の手記はその試みの一例といえよう。故人に宛てた手紙であったり、亡くなるきっかけとなった事件や事故の回顧録であったりと、形式はさまざまであるが、故人がこの世に生きていたという事実、そして亡くなったあとでも自分の心の中には故人がいるということの再確認が、その中では行われているのである。そして、故人が遺された者の中で生き生きと生きて、生者を励まし、勇気づけてくれるものとして位置づけられたときに（平山、二〇〇二）、遺された者たちは生きる希望が見出すことができるのである。

関係性の再構築は、故人との関係にとどまらない。故人がいなくなったことにより大きく変化した現実の中で生活をしていくためには、さまざまな適応の作業が必要となる。平山（二〇〇九）は、「死別後の悲嘆体験から立ちなおし、人生に対して意味と目的をもつていきっていくためには『世界を学びなおす』必要がある。ことばを代えて言うなら『死

者なしで生きてゆくすべを見つける』ことである。世界を学びなおすとは、遺された者が他者や故人との交流を作りなおし、自己と社会に対して新しい理解、新しい態度、新たなあり方を学びなおすこと」(一六頁)であると述べている。このようなグリーフワークを通して初めて、遺されたものは悲哀の過程を終了することができるのである。

まとめ

人間は神との関係、他者との関係、自分自身との関係の中で生きていく存在である。そしてさまざまな経験をしていく中で、それぞれの関係を構築したり、改善したり、強化したり、時には距離を置いたり、関係を断ち切りながら、人生を生きていく。大切な人との死別は、遅かれ早かれ誰もが経験する出来事であり、その人に重大な影響を及ぼすものである。よって、死別によって遺された者が何を体験し、それをどう意味づけ、悲嘆を乗り越えていったのかを知ることとは重要なことである。

死別は必ずしも関係の断絶ではない。むしろ、死別により故人との関係が新たなステージに入り、その関係性を再構築すると考えることができる。さらにその死別体験を通して、神との関係、他者との関係、そして自分自身を見つめ直し、自分自身の生き方を変化させるきっかけともなりうるのである。デーケン(二〇〇二)が、死別体験は人生から希望や喜びを奪い去るものにもなりうるが、一方ではこの体験を創造的に活かすことによって、他者の苦悩に深く共感できる豊かな人間に成長することも可能だと述べている。死別体験のグリーフワークを通して関係性を再構築し、新たな生き方を手に入れることもできるのである。

もちろん死別体験は悲しく辛い出来事であり、できれば体験せずに済ませたい出来事である。しかし、人間が避けて

通ることができないことなのであれば、その体験に新しい光を与えることで、少しは慰めを得ることができるようではないだろうか。

参考文献

- Collins, Gary R. (1993), *The Biblical Basis of Christian Counseling for People Helpers*. Colorado Springs: NavPress.
- デーケン アルフォンス (二〇〇一) 『生と死の教育』、岩波書店。
- 平山正実 (二〇〇二) 『グリーフケアの方法』、『生と死の看護論』、メヂカルフレンド社。
- 平山正実 (二〇〇九) 『自死遺族を支える』、エム・シー・ミューズ。
- 小高康正 (二〇〇八) 『悲嘆と物語——喪の仕事における死者との関係』、平山正実(編) 『死別の悲しみに寄り添う』、聖学院大学出版会。
- 熊澤義宣 (二〇〇五) 『信仰と生と死』、『キリスト教死生学論集』、教文館。
- ニーメヤー ロバート・A (二〇〇六) 鈴木剛子訳 『大切なもの～を失ったあなたに——喪失を乗り越えるガイド』、春秋社。
- ホワイト マイケル (二〇〇〇) 『再会——悲哀の解決における失われた関係の取り込み』、ホワイト シェリル、デンボロウ
ダイヴィッド編、小森康永監訳 『ナラティブ・セラピーの実践』、金剛出版。
- ウォーデン J・W (一九九三) 鳴澤實監訳、大学専任カウンセラー会訳 『グリーフカウンセリング——悲しみを癒すためのハンドブック』、川島書店。