Title	グリーフワークとしての関係性の再構築(二)
Author(s)	竹渕, 香織 村上, 純子
Citation	聖学院大学総合研究所紀要, No.60, 2015.12 : 177-189
URL	http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/reps/modules/xoonips/detail.php?item_id=5696
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（二）

竹渕香織
村上純子

はじめに

グリーフワークとしての関係性の再構築（一）で報告したアンケート調査結果のうち、関係性の再構築において、特に「自分の生き方」に変化があった十代および二十代の若い世代に注目する。

「身近な人の死」は人間が生きていく中で最も辛く重い経験であり、それを乗り越えるためのグリーフワークは、残された者が「亡くなった人」または「自分自身」との関係性を作り変える過程を支えるものでもある。死別は誰にとっても辛く苦しい経験であるが、特に十代から二十代の青年期には「死」の影響を受けやすく、そのため死別の体験が生き方にも影響を及ぼし、これまでの人間関係を結び直したり、新たに構築していく過程にも影響を及ぼすことがある。

ここでは「身近な人の死」を体験したことで、生きている家族との関係性を再検討し関係性を結び直した十代の女性のケース、約十年前の父親の死のグリーフケアをやり直すことで、自分の生き方を選び直した二十代男性のケースの二例を紹介し、関係性の再構築を行うことで「自分の生き方」が変化する具体的な過程をまとめた。

1. 青年期における「死」と「関係性」

青年期はしばしば「疾風怒濤の時代」と説明されるように、不安と動揺がその特徴である。青年期は自律したいという欲求が高まることから始まると言われており、大人や親の決めたことに従うだけではなく、自ら意思決定し行動することができるようになるため、自分の生き方を考えるようになる。それは、大人としての自分を獲得すると同時に、子ども世界を喪失する体験をすることでもあり、そこに青年期特有の不安定さが生じるのである。

青年期においては、この不安定さによって死を極端に怖がる、死を美しく永遠の象徴のように捉えて憧れを抱くなど、「死」から影響を受けやすいと言われている。しかし近年では自宅で家族を看取ることが少なくなり、家族の介護役割がなくなったことなどから、死が人間の日々の営みから切り離され、若者が「実体験」として死を体験することは少ない。デーケン（二〇〇三）が、二十世紀後半から人間が病院の密室で死を迎えられるようになったことで、死へのタブー化が強まったと指摘している（一六頁）ように、日常において死を語る機会さえも少なくなっている。これらの傾向は、若者が「人が死ぬということはどういうことか」を知らず、自分が死を迎える時のイメージを持つことを困難にしていると考えられる。一方で、藤井（二〇〇三）が、若者は「リアルな死」を経験せず「バーチャルな死」に囲まれていると指摘するように、何度死んでも生き返るキャラクター、正義や目的のためには殺人が肯定されるようなストーリーなど、ゲームやテレビプログラムなどのバーチャルなものとしての死は若者の生活の中に氾濫している。現代の若者は生への意欲と死に対する実感が乏しいと言われているが、このような死に対するアンバランスな経験が影響しているのではないだろうか。

学生相談という臨床の場において死はよく扱われるテーマである。丹下（一九九九）は「青年期において死を主題として扱うことは、その後の人生についての基盤を形成することになる」とし、若者が死というテーマと向き合うことが、青年期の発達課題であるアイデンティティの形成にも影響するものであると述べている。

青年期のもう一つの特徴として、人間関係に対する敏感さがある。友人との付き合い方に悩み、他者との関係性や距離感を考えながら、社会の中にある自分の立ち位置を自覚していく。このような他者との関係性の構築は、人間関係の持ち方だけではなく、価値観を得て自分らしい生き方をつかみ取っていくという側面にも影響するものでもある。そしてそれは、生きている人間との関係に限らず、亡くなった者との関係性の構築もしくは再構築からも得られることがある。つまり死別体験が、その後の生き方を変えるケースも見られるのである。

2．グリーフワークにおける関係性の再構築の具体的な過程
――「自分の生き方」に影響があった事例から

（一）で述べているように、関係性の再構築には、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、経済的基盤などのさまざまな要因が影響するため、「正解」があるわけではなく、「どのような関係性を持つことが健全であるのか」という問いへの答えは千差万別である。

アンケート調査の結果には「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」の四点において考察を加えたが、十代から二十代の若者においては、特に「自分自身との関係性」が変わった、つまり生き方が変わったというケースが多いことが報告された。そこで、グリーフワークの過程で、まさに自分自身と向き合い、生き

方を変えた二事例について、その流れをまとめる。

なお、事例はそれぞれ本人の許可を得て報告するものであるが、プライバシー保護の観点から多少の修正を加えている。

（1）生者との関わりの見直し【事例一】

友人の死をきっかけに、それまで関係がうまくいかなかった家族との会話を持つことになった女子学生

【A子】初回来談時一九歳　大学二年生

①来談のきっかけ：自主来談

②初回来談時の主訴：どこにいても落ち着かない。家族と一緒にいることが苦痛。

③家族構成

父：仕事熱心で権威的。母の病気のことも含め、あまり家族に関わろうとしない。

母：専業主婦。精神障害を患い、ほとんど家事ができない。騒いで警察を呼ぶこともあり。

姉：大学四年生。家族のトラブルには我関せず。恋人の家にいて帰宅しないことも多い。

④大学での様子：授業を欠席することもなく、まじめ。運動系のサークルに属し、周囲からはしっかりした人と評価されている。

⑤面談の経過（X年五月〜X＋二年二月）（＃付き数字は何回目の面談かを表す）

〈第一期〉＃1〜＃9

面談初期の＃1〜＃4は、見立てと面談の方向性を決めるため、成育歴、家族のことなどをこまかく聞き取った。A子は幼少時より「しっかりしたいい子」として過ごしており、大学でも友達から頼られるなど真面目である。A子の主訴は、気持ちが落ち着かず大学にいても自宅にいてもほっとできないことであり、家族といることが辛く自室にこもることが多くなったというものであり、特に家族関係については詳しく語られた。A子が幼少時より母は精神障害を患い通院治療を続けているが、家の中で暴れる、自殺をほのめかすなどのトラブルを起こすことも多く、警察を呼ぶことも少なくなかった。何度か入院もしているが、ここ数年は自宅での療養が続いている。しかし、ほとんど寝ていることが多く家事はA子が主に担っている。そんな母を父は見て見ぬふりをしている。A子が家事をすることも当たり前だとして、家事の仕方にクレームをつけることもある。父は大手企業に勤務しているため、経済的には安定している。二歳年上の姉は自由気ままで、ほとんど家にいない。たまに帰宅すると、母にやさしい言葉をかけ、父におべっかを使うなど、A子から見てとても調子がいい。そんな家族をA子は「みんな自分のことしか考えていない」と説明するものの「自分が頑張ればいい」などと家族をかばうような言葉があった。＃5〜＃9では、自宅でも大学でも一生懸命頑張っているが苦しさが増しており、さまざまに気を使い疲れてしまうという複数のエピソードが語られた。特に母が起こしたトラブルとその後始末、近所づきあいなどの話が多かった。

〈第二期〉＃10〜＃21

混乱期。無気力になり、家族と顔を合わせることが辛い、登校が辛いなどの訴えが続くがどうにか日常生活を続けている。サークル仲間のわがままに我慢できず、思わずきつい言葉を返してしまったり、頼ってくる友人にイライラしてしまい優しくなれない自分に自己嫌悪が続く。家族に対しても、何もしないのにA子を大声で罵る母や、訪ねてきた祖

母が母を一方的にかばう姿から「私は家族にとってなんなんだろう」「私がいる意味は何なのだろう」という問いが生じてくる。

〈第三期〉＃22〜＃30

「私はこのまま母の世話をして一生を終えるしかないのか」「自分が家を出たら家族は解体する」などと家族と自分の将来について考え始めるが、悲観的なイメージが持てずにいたA子のもとに、突然小学校時代の同級生死去のニュースが届く。心臓疾患による突然死とのことであった。

〈第四期〉＃31〜＃37

気づきの時期。亡くなった同級生とは、高校が別になってからたまに会う程度になっていたが、それでも気が合う友人として大好きだったというA子は通夜、告別式に参列する。自分のように若くても死ぬことがあるんだと気づいたこと、幼馴染の家族の号泣する姿を見てはっとする。「同級生の家族の顔が、自分の両親と姉の顔に見えた」とその時の気持ちを語る。幼馴染はもう家族と会うことはできないと気づいた途端に、自分は自分が思うような家族ではないことを理由に家族から逃げていたのではないか、「いい子」でいることは、実は自分の感情を押し殺して、波風を立てないようにするための仮面なのではないかと語る。母のことは困った人だという認識しかなく「そもそも母の病名も知らない」ことにショックを受け、家族と向き合う決心をする。しかし、何を変えればいいのか分からないA子は当面の目標を「母の病気を理解すること」「父と姉に自分の気持ちを言うこと」の二点に決める。

〈第五期〉＃38〜＃58

自分の生き方を考える時期。祖母と相談し、母の主治医に会いに行き母の正式な障害名、関わり方について助言を受ける。本を読み知識を増やしていく。母に話しかけるようにすると、母が思ったよりもしっかりと会話をすることに驚くこともあった。しかし、突然大きな声で泣き出す母に、気持ちが大きく揺れることもあった。

大学の進路説明会に参加し、「どこで働くのか」「転勤がある会社は諦めるべきか」と初めて考えたと報告がある。また高校時代から「食事を作らないといけないから」と放課後の友人からの誘いをほとんど断ってきたことを後悔し、サークルの親睦会に初めて出席する決心をするものの、当日の母の食事をどうすべきかを父に相談することができずに数週間を過ごす。いよいよ親睦会が来週に近づいた時「父に思い切って早く帰れないことを伝えた。心臓がばくばくしてすごく緊張したのに、父は自分が弁当を買ってくるからいいよ、とあっさり言った。本当に気が抜けた」と笑いながら話した。大学を卒業し働き始めていた姉も「A子が休まず食事の用意をしているのは料理が好きだからだと思っていた」と言われたことで、「自分は思い込みで動いていたのかもしれない」と気づきショックだったことを語った。

就職先を決めるにあたり、「家族から逃げたい」と思いつつ「家族から離れられないからできることは限られている」と思い込んでいたが、転勤の可能性もある総合職を目指すことにした。一人暮らしの可能性もあったが、A子は自ら自宅通勤を選んだ。

（2）自分の生き方の見直し【事例二】

父の死を受け入れる過程で、ひきこもり生活を見つめ直し、進路を決定した男子学生のケース

【B男】二三歳　大学三年

①来談のきっかけ：母から勧められて
②初回来談時の主訴：登校できない、家から出るのが怖い。
③家族構成
母：パート職員。父亡き後も父の両親の面倒をみている。
妹：中学三年。
父はB男が高校に入学後に自死。
④成育歴：幼少時よりこだわりが強く一人でいることが多かった。IQが非常に高く進学校に入学するものの、教師とのトラブルをきっかけに退学。大検に合格し大学進学。
⑤面談の経過（X年十一月〜X＋二年三月）

〈第一期〉＃1〜＃10

バックグラウンドの聞き取りと面談への適応の時期。母に連れられ来談。大柄な体を縮めるように下を向いたまま入室。長髪を無造作に束ね、コートのフードをすっぽりとかぶり、大きなマスクとめがねをしており、ほとんど話さない。同席した母から成育歴や現在の生活の様子を聞き取る。A男は表情も変えずに聞いている。カウンセラーからの質問には短く答えるのみ。

＃2から一人で来談。言葉は少ないものの、理論的な会話が続く。登校する意味が分からないと言い、「生きる意味が分からない。生きるイメージがわかない。いつ死んでもいい」と重ねる。B男の希望は「家族以外に話す人が欲しい」というもので、母親が望む「復学」にはそれほど気持ちがないような印象であった。

頭の中にあるストーリー（B男が作ったフィクション）について話したり、興味のある小説や漫画、政治問題、ギリ

シャ神話、言葉の意味などについて話す。＃5からマスクや帽子を取り、素顔で面談室に入る。＃8から生活上の具体的なことや生育歴、心の問題を扱えるようになり、これまでの人間関係のトラブルを話すこともできるようになり「自分はいつも人の触れて欲しくないところに踏み込んでしまうことから関係を壊してしまう」と説明するも、どうしてそうなるのかは分からないと答える。

〈第二期〉＃11〜＃17

自分を語る時期。自分の名前や男性性についての違和感、度々の気分変調、抑うつ状態、睡眠障害などに加え、夢と現実の区別がつきにくく、自分自身の感覚が持てないなどと淡々と話す。また、死への憧れ、別の世界での死、死とは何かなど、死に関する話が出てくるようになる。死を語る際にも、表情に乏しく淡々としており、どこか空想の世界での出来事を説明しているようであり、＃17で初めて父の死の詳細を語る。父の投身から死までの時系列的な状況説明、その間、病院に行かずに淡々と過ごし、死を迎えた時には妙な納得があったことなど、具体的な話をする。

〈第三期〉＃18〜＃23

父の死を語る。B男が高校時代に父親がうつ病治療中に投身自殺。父の死が自らに大きな影響を与えていることを何となくは自覚しているものの、「すでに終わった」「死ぬことは簡単、生きている意味がないので、すぐに向こう側に行くことができる」「死んだほうが楽」などと語る。他方「好きなことだけを考えて暮らしたい」と語る場面もあった。

父の死について、母と妹と話したことがないこと、父が亡くなった時に小学生だった妹は交通事故で亡くなったと知らされていること、父はB男にとって憧れと尊敬の存在だったということを語る。「生きる意味もないが死ぬ意味もない」などの死生観について話し出す。それまでのどこか抽象的な哲学的な話ではなく、自傷行為をほのめかし、生きる

意味が持てないことなどの話をするようになる。

この間、睡眠サイクルの改善、気分変調等の症状の相談を目的として精神科を紹介。

＃20から、母や祖父母の期待する「一般的な生活」を「大事だとは思うけど、自分にはできない」「自分にとっての生は文章や詩、歌のストーリーの中にしかない」「精神、心、魂が満たされなければ生きているとは言えない」と強く言う。父の死については「祖母は息子を亡くしたので、自分のことを父の代わりにしたいと思っている」と、第三者の立場で語るのみであり、死や生については、哲学的でどこか抽象的な話に終始する。

〈第四期〉＃24〜＃37

なまなましい死の語りとグリーフワークのやり直しの時期。「生きること」について考えているが、「見つからない。まとまったら話すのでもう少し時間が欲しい」と言い、家族について「血のつながりだけでは家族と思えない、家族と言われて思い出す顔がない」と言う。同居人であり、小学校時代の同級生と同じような感覚であると話す。「父がいてはじめて家族があるのかも。でもいなくてはならないという存在でもない」と考え込む。

父について「寂しい人。他人から期待されるように生きようとした人。頑張るのに、最後の一歩を間違うような人」と評する。「自分は父ほど期待に応えた生き方ができていない。父ほど頑張れてない」。

父が投身自殺を図ったあと、B男は病院に行かなかった。「いなくなるのかと思ったが、どこか無理して生きているように思っていたので、この世界にいるべきじゃないとも思っていた」とし、「父が亡くなったとき、一瞬世界が止まった気がした。やっと行ったのか、とも思った。三途の川をぐるぐる回されていたのが、やっとあっちに行けたと思った」と語る。死顔は見たし、今も覚えている。葬儀で母が泣いていたことは覚えているが、それ以外のことは記憶にないと言う。父とは言葉がなくとも共感できていたと語り、父の苦しさとB男自らの苦しさを重ねているという印象

が強くなる。「どうにかしたいけれどできない」というB男の現状は、「三途の川をぐるぐる回されていた」という父の状況と重なっているように思え、「死に憧れがある」という言葉は「父は死んで楽になった」というイメージに重なっていると推測した。そのため、B男が父のイメージから自分を切り離すことができるよう、父の死の当時、何も語らないことで行うことのなかったグリーフワークを行うこととした。

＃27では「父は行方不明という感じ」と話すので、父の死の前後の時期について詳細に説明するよう求めると「ある日、母の留守中に父が出かけ、母が急に呼び出されて行き、最初は交通事故に遭ったと説明された。その後二週間の入院期間があったが父には会いに行かなかった」と、父が即死でなかったこと、死後四ヶ月は交通事故と思っていたことが明かされる。「ふらっと出かけていって入院、そして亡くなったという流れからか、父はいつかふらっと帰ってくるんじゃないかという感覚がいつもある」と、父の死を実感していないことが分かる。

殺人鬼の映画を観たことをきっかけに、「死にたい」「殺したい」という気持ちについて語る。「殺し屋は職業で、殺戮者は生来の目的が殺しである人、殺人犯は犯罪者」という持論を紹介する一方で、「死という概念がよく分からない」「死の実感が足りないのではないかと思う」「痛みや不安に対する耐性が弱いと思う」と、初めて自分の感覚を話す。

父に対して「何でだよ」と思う気持ちはないが、父が生きていたほうが「自分が壊れることができたと思う」「父が死んで母に対する責任感が生まれた。急に役職に就けられたようなプレッシャーが生まれた」と話し「思い出すと、父が死んだ頃からいきなりすべてのリズムが崩れた」と分析する。

父の死についてのグリーフワークが進むことに反比例し、日常生活では思考が困難になり、体が重くなったなどと体調不良がひどくなる。暑い日にも長袖、ニット帽、ネックウォーマーが復活。不安が高くなったと言う。そのような中で「長男が家を守り、継ぐ」という意識が強い地域に住んでいること、そのことが心地悪いことなどを説明。

「他人から傷つけられたくない」と初めて口にする。さらに「父から長い髪はみっともないから切りなさい、と死の

直前に言われてたことを思い出した。父が死んでから髪を伸ばしていたことに気づいた」と言う。「死についていろいろな考え方があるんだな、と思うようになった」と静かに語る。これまで「死は逃げ場」「一度ボタンを押したら帰ってこれない場所」だと思っていたが、「最近は、そういうボタンがあることが安心感になっている。欲求の質が変化したよう」に思うようになった、「ヒト」を「人間」として見るようになり、最近は素の自分が出てしまう、仮面が剥がれ始めている、以前は仮面が必要で素を見せられなかった、と言い、何らか現実的なことを始めて、それを習慣化できたら楽になるのかもしれない、と言う。父の死と自分の生活の変化について語ってから「このまま生きている意味があるのかと思うが、それは死にたいということとは違う。やり直したいとも思うようになった。農業に興味があることに気づいた」と報告。退学し、祖父母の跡を継いで農家になることを決心する。

3. まとめ

青年期は「第二の誕生」を迎えるとも言われ、これまでの生き方から大きな方向転換をし、新しい自分の生き方を選ぶこともある。事例1では死別経験をきっかけに、生きている家族との関係性を結び直し、進路を決めた女子学生の気づきの過程を、事例2では父の死のグリーフワークを行うことで、男子学生が亡くなった父と自分との関係性を整理しなおす過程で、父と自分を同一視していたことに気づき、本来の自分の欲求に基づいた進路決定を行った流れをまとめた。紹介した二つの事例は、どちらも死別体験が自分の生き方に影響を与えており、生きる力への転換がなされている。

島薗ら（二〇〇八）は、死をテーマに扱うことは、だた死そのものを探求するものでなく、人間にとって「死とは

何か」という問いを深めることで、逆説的にかけがえのない生の意味の自覚や、〈いのち〉の尊厳、否定的経験の意義の発見などに向かうものであるとしている。まさに、死は死そのもののみをテーマにするものではなく、生や生きる力に転換するエネルギーを内包し、特に自分の生きる道を模索している若者にとっては大きな影響を与えるものとなりえる。死から目を背けるのではなく、身近な人の死という悲しみや辛さを生きる力に変えることができたとき、亡くなった人との関係もより意味のあるものになるであろう。

参考文献

デーケン　アルフォンス（二〇〇三）『生と死の教育』岩波書店。

藤井美和（二〇〇三）「大学生の持つ「死」のイメージ――テキストマイニングによる分析」『関西学院大学社会学部紀要』九五、一四五―一五五頁。

丹下智香子（一九九九）「青年期における死に対する態度尺度の構成および妥当性・信頼性の検討」『心理学研究』七〇（四）、三二七―三三二頁。

島薗進、竹内整一編（二〇〇八）『死生学［1］――死生学とは何か』東京大学出版会。