

死別の悲嘆と教化の周辺

藤 塚 義 誠

はじめに

一九九〇年上智大学でアルフォンス・デーケン教授（哲学）が主宰する「生と死を考えるセミナー——配偶者を失うとき——」に参加、これを機縁に地元総合病院の医師と「伊那谷生と死を考える会」（全国協議会加盟）設立の発起人に名を連ねた。同会の活動の一環に悲嘆支援（グリーンフケア）があり、この問題に関心を抱いてきたが、檀信徒と接する上で、悲嘆について無知であったと気づかされた。

近年、グリーンフケア講座は各宗派で開催され重要なテーマである。ことに浄土真宗大谷派は教師資格の取得過程でグリーンフケア研修を必須化する。目的は葬儀や法事などの現場で、悲嘆を抱えた人々の苦しみに対応する力を養うこととあり、『お経を読むだけ』ではなく遺族に真摯に向き合う僧侶を目指す」という。（『中外日報』二〇一九・七・三一）

また葬儀業界では遺族支援として「グリーンフケアワーカー」が死別の悲嘆に対応している。これは本来僧侶が行なうべき領域ではないだろうか。死別の悲嘆とは何かを、また教化の場で悲しみを見守り寄り添い、何ができるかを考えてみたい。これまでに学び得た事柄をまとめてみたものである、ご批判を頂戴したい。

I グリーフ（悲嘆）とは

グリーフとは人が愛し依存する対象を失って生ずる大きな悲しみ、やりきれない苦しき、なげきの感情をいう。その悲しみを受け入れ新しい生き方に気づき、再出発するまでに必要な作業をグリーフワーク（喪の作業）と呼ぶ。このグリーフワークをすすめるために周囲が援助することをグリーフケア（悲嘆援助）と呼ぶ。

人が喪失の体験（対象喪失）によって生じる悲嘆は、無意識のうちに複雑な心理的、身体的、社会的反応を示し、対人関係やその人の生き方に強い影響を与える。これらはごく自然な反応であると理解したい。また死別の悲嘆は死後に始まるとは限らず、余命告知で悲しみを先取りして苦しむことを「予備悲嘆」という。

「親を亡くすとは過去を、配偶者を失うことは現在を、わが子を失うことは未来を失う」というが、その人の存在が消え失せるだけでなく、共に人生を歩む安心や希望も失い、家庭内の力関係までも変化する。愛する者をなくした悲しみと無力感で生活が乱れ体調も崩す。さらに自己放任（セルフネグレクト）となり、人間関係を断絶し孤独死に至るケースさえある。

耐えられないような悲しみは、その人との出会いや共に生きた歳月が素晴しかったからである。愛は喜びともに悲しみを内在している。

II 悲嘆のプロセス

グリーフケアに一般論は通じない。死因、年齢、性別、性格、死者との関係などにより悲しみの度合いは相違する。悲嘆の内容は研究者、臨床家により知られるようになったが、一例を次に掲げる。

注意点はすべての人が必ず同じ段階をたどるわけではない。重複、飛び越し、行きつ戻りする。人により悲しみの感じ方、表し方も様々であると理解しておく。うつ症状が重く、また長引くときはかかりつけの医師や精神科の受診をすすめたい。

一・第一段階…シヨック

シヨック。無感覚状態。現実逃避。混乱。困惑。これらは痛手を受けた防御本能。この段階は比較的早く通り過ぎる。

二・第二段階…喪失に気づく

(死の事実を) 受け入れざるを得なくなる。本来の耐え難い悲しみに直面することを意味する。激情。葛藤。怒り。虚脱感。孤独感。憂うつ。泣くこと。不眠。食欲不振。自己憐びん。幻視。幻聴などである。

この第二段階から次の第三段階は比較的長く続き、人によっては一年、二年に及ぶ。

① 怒り

死別後の早い時期に悲しみが怒りの形で表出し、攻撃的になりイライラする。日頃の振舞いや人柄からは、想像できない言動として目にうつるが、これらは正常な反応である。

「対応」 悲嘆の表われとして憤りを吐出させることが大切。正面きって言い争わない。その怒りは当然として冷静にその気持を受け止める。

② 寂しさと孤独感

「対応」 独りにさせない配慮が大切。案じ、見守る人がいる安心感を与え、孤独でないことの保障をする。あまり干渉をしない。

③ 憂うつ 虚脱感

〔対応〕 「しつかりして」「頑張れ」の善意の呼びかけが、辛さを増幅する。頑張れよりも見捨てないよという態度と引き上げていくような気持ち。時を待つことも大事である。

④ 罪の意識

罪責感からうつ状態になるケースは完全癖の人に多い。過度に自分を責める場合は専門家（精神科医、心理療法者）の援助が必要。

〔対応〕 説教や忠告は避け罪責の思いを充分に受け止める。

⑤ 泣くこと

〔対応〕 泣けるだけ泣く。安心して泣ける場所や時間を与える。涙とともに様々な感情を洗い流すこと。悲しみを完全燃焼することが重要であるとされる。

⑥ 幻視 幻聴

死者の姿を見、その声を聞くことがある。恐れより親しみを感じる人が多い。

〔対応〕 周囲はむやみに否定しない。

第二段階では、感情の起伏と変化を、あるがまま表現することを許す。周りは聞き役になる。周囲にあまり関心を示さず、死者のことばかり考えている状態。

三、第三段階…引き籠り

①と②の段階で精一杯に闘い、その限界やストレスからくる引き籠りの状態。心労のため体力が低下。人に会うことが辛い時期。冬眠状態によく似て、次のステップのための充電期間。この時期は回想と意味づけが必要で、ゆたかな思い出は内側からの支えとなる。

〔対応〕 「引き籠り」は喪の作業に必要な一つ。無理に介入・干渉しないで見守っていく。手紙を書いたり、

思い出を綴ることは気持ちの整理に有効。胸の内を聞いてほしいという思いにはその受け皿になる。う
つは後ろ向きの姿勢を続けていると解消しない、態度の変容を促すことも必要。この時期は重大な決断
をさせない。

四・第四段階…癒し

後ろ（過去）を向いていた思いが次第に前を向く。かわりが家族から友人へと移行。サークル活動、習いご
とに取り組み意欲が復活。命日や結婚記念日の前後に落ち込んでも揺れが少なくなり、回復期へ向う。死者を思
い出す場合も辛さが軽減し、懐かしさや豊かさ、喜びが感じられてくる。

「死んだ者のことばかり思っている…。生きることを考えよう」と、内側から気づきや動機が生まれる。プ
ラス思考で、死に意味を見出した人は他者と自己を受容し、新しい生き方への模索を始める。

〔対応〕 本人は周囲の働きかけを大事に。周囲は立ち直りのきっかけづくりをする。

五・第五段階…再生

新しいものを吸収する意欲を持つ。自分のために生きる姿勢を打ちたて、やがて新しい自分となる。死者への
役割・仕事・価値観を取り入れる。自分の新たな立場、役割を獲得していく。悲しみは人生を深く考える機縁と
なり、強くも優しくもして人間的成熟をもたらす。

Ⅲ 教化の場における

ケアは 狭くは ① 介護・看護 ② 世話、広くは ③ 配慮・関心・気遣いを意味する。ケアは働きかけであり、

悲しみの衝撃で意欲・意欲を失っている人にどのように関わればよいのか。当事者の手記などから拾い出してみた。

A 母親は愛娘と死別して悲しみに打ちのめされ、気持ちの整理がつかぬ中、僧侶から「いつまで悲しんでいるのか」と強い口調で言われたという。「もつと違った物言いであれば伝わるものも伝わったのでは…」と述べている。グリーンフエアは相手の思いや機根に応じ、おだやかで心を込めた言葉を用いる「摂受」の場と考える。死別の悲嘆の理解とまた温かくきめこまかな配慮が求められる。

B 「そんなに嘆き悲しんでいてはホトケが浮かばれない（成仏しない）」とさとされた例が散見される。「悲しまないでおれないのに、そのことで死者が浮かばれないと聞き、二重の苦しみを味わった」と記している。

地蔵和讃の普及と伝承がこうした俗説を巷間に弘めたという説がある。これら和讃の大半は作者不詳で、地蔵信仰が庶民化した江戸初期から宝永、享保にかけて作られている。「賽の河原地蔵和讃」に「親の嘆きは汝らが苦患を受くる種となる」の一節がある。乳幼児の死亡率が高かった時代に哀調を帯びた和讃は日本人の心をとらえ、現在では水子供養の形で伝承されている。生者の悲嘆が菩提の妨げになるという教説は、このほかに浅学寡聞にして知らない。

C カトリック信徒の手記にある司祭の教導に学びたい。妻（七五才）に先立たれた夫（七六才）は「『早く立ち直ってください、奥様が心配しますよ、元気になることが奥様を安心させることです』と多くの人が激励してくれる。有難いことだ。が、実際は衝撃、悲嘆、愛惜、自責の念、後悔、無常感などが一気に押し寄せ疲労困憊した。教会の主任司祭は『立ち上がれなくてもいいではないですか、心ゆくまで悲しんでやることです』と私に言ってくれた。それは悲しみに沈む私の心に沁みたる真の激励になった」と綴っている。

死者と向き合い、その人との別れを悲しみ抜くことが大切なのである。

D 葬儀の参列者が感銘を受けたという導師の一言が紹介されていた。「この場では気が張っておられる、本来の悲しみはこれからやってきます。つとめて食事や睡眠をとり、ご供養をなさってください」というもの。グリーンフ

配慮した言葉であり、そのまま葬儀の法話や遺族への慰労の挨拶に引用させていただいている。

IV 弔いと供養

葬儀は悲嘆を表わす社会的にふさわしい場、盆や彼岸、年回忌は時の流れに添い悲しみを癒す働きをもつ。儀礼は死の事実を認め感情を整理する象徴的な行為である。

五来重氏（民俗学）は「死者と生者の悲しみを和らげ、それを往生や成仏のよろこびに転ずる葬送儀礼は、宗教のほかになしうることはできない、人間の力でどうすることもできない苦痛や悲嘆を理性で解決するのではなく、共感と同情の心でいたわり和らげ救うはたらくであると思う」（続・仏教と民俗）としている。

近年は直葬、一日葬、家族葬など葬儀の簡略化とともに、葬送文化の変容が進む。会葬者による共感・同苦の支援も少なく、悲嘆は家族や個人で背負うことになる。

葬儀はグリーフケアになると言われてきた。しかし僧侶と一般大衆の間には意識の乖離がみられる。葬儀の内容が理解できず退屈。僧侶は終始会葬者に背を向けたまま。死者の生涯について言及がない。挨拶や法話もしないという批判、驚いたのは威儀を正し入退場の僧侶を「ふんぞりかえっている」と見る新聞投書があった。

弔うことは本質的に必要なものであり、葬儀は「悲嘆を入れる器」である。葬式離れは葬儀の形骸化がもたらすものだという。悲嘆を癒すための葬儀とはどのようなものなのか考えるときである。

グリーフケアに仏壇が一定の役割を果たしているのではないかという研究がある。仏壇は悲しみを癒す「文化装置」として、海外では「スモールチャーチ」（小さな聖堂）と呼ばれている。この仏壇（死者）への礼拝と語りかけが癒しとなっているという。ところが世論調査「日本人の宗教団体への関与、認知、評価の二〇年」（庭野平和財団・二〇一九）によれば「神棚・仏壇の保有率」が大幅に低下、「仏壇はない」が四〇％より五〇％に増加（ちなみに「神

棚はない」は六二・三％)。ここでも宗教離れの進行が見られるが、仏壇のもつ癒しの機能を伝えていきたいものである。

V 「悲涙頂受」

激しい衝撃が伴う深い悲しみはひとり背負いきれるものではない。近年各地で「分かちあいの会」が開かれていく。私がかかわる会に指導者やカウンセラーはいない。互いに話し手となり聞き手となる。ルールは、①どんな発言も受入れ、②批判や評価、ジャッジ（審判）を加えない、③悲しみの比較をしない、④涙は恥ずかしいことではなく、⑤沈黙も大切、⑥知り得た秘密は守り通す、というものである。

やりきれないとは持つていく所、遣り場のないことをいう。やりすごすためには受けとめてくれる人の存在が必要となる。僧侶は話すことに慣れているものの聞き方については如何かと自分に問うてみる。またグリーフケアは時間をかけ念入りに聞くことができる寺院婦人の役割でもある。

ありのままに聞く「諦聴」と「如是我聞」は、聴く（傾聴）ことの奥深さをもっている。グリーフケアの傾聴は「悲涙頂受」（『秀句十勝鈔』）であり、ともに涙を流し心から聞き入れ引き受けることにほかならない。

VI 御遺文に見る死別の悲嘆

千日尼、持妙尼、上野殿母尼（後家尼）、光日房をはじめとする信徒への書状を拝すると、心の内を思いやり、ただただ悲嘆の共有である。

上野殿母尼御前が夫なきあとに育てた十六才の七郎五郎の死去に対しては切々な思いを筆にしている。歴史学者で一橋大学元学長の上原専祿氏は「日蓮は、その近親者の気持ちのなかに入り込んで、悲しくてとてもお悔やみするこ

とはできないという立場に立つので、少しも説教めいたことはいわないです。日蓮のたくさんの手紙を読むと、日蓮は近親者を失った人に対して、早く悲しみをこえるようにということには教えないで、一緒に悲しんで、もっと悲しめ、もっと悲しめ、といつている。そういう日蓮の手紙を読むと、不思議なもので、非常に気持ちは落ちつきます。：」（『死者・生者―日蓮認識への発想と視点』）と記述している。

七郎五郎の死去の報に対する御返事は上原氏の述べている通りであるが、四十九日忌その後の御返事になると、法華経への信心をすすめ霊山浄土での母子の再会を説き示している。

持妙尼御前御返事では尼の悲しみを思いやり、結びに「ちりしはなをちしこのみもさきむすぶなどかは人の返らざるらむ。こぞもうくことしもつらき月日かなおもひはいつもはれぬものゆへ」の和歌を添え、その最後に「法華経の題目をとなへまいらせてまいらせ」と記している。

教化の場に臨んで心したいことは、これら書状には十分な悲嘆への共感と配慮があり、その後に至って説論をさされている点である。

子を亡くす逆縁は親にとって最大のストレスである。子に先立たれた親の悲嘆は大きく、長く尾を引くこととなる。悲しみは時がすべてを解決するという考えは「時薬神話」にすぎない。時の流れに落ち着きを取り戻しても、悲しみは消え失せることがない。歌人の窪田空穂は妻や子を亡くす苦難の生涯に一万四千首を残した。「哀しみは身より離れず人の世の愛あるところ添いて潜める」の一首に心をひかれる。

悲しみを抱えたまま生きていく術や亡き人につながる生き方を身につけていくほかはない。失ったものはとり戻せないが死者とともに生きることにはできる。私たちの日常は生者だけで営まれているものではない。死者は私たちの心に生き、死者のまなざしは死者の願いに添った生き方であるかを常に問うている。お題目は悲しみを悲しみとしてあるがままに受け入れられる力となる。

本稿は橋爪謙一郎、大西秀樹、田村芳朗、上原専祿、河合千恵子、賀来弓月、若林一美、鈴木恵隆、五来重、アルフォンス・デーケン、若松英輔、垣添忠生、尾角光美各氏の著書及び受講の記録、多くの体験記、また「分かちあいの会」より学び得たものであり、先師、碩学に深く感謝をいたす次第である。