

平成 18 年度山梨大学附属図書館医学分館地域貢献事業
生と死のコーナー関連行事

講演会 **遺族の悲嘆とグリーフケア**

- 「ちいさな風の会」(子を亡くした親の会)での 18 年の実践を中心に-

講師 若林 一美 氏

(山梨英和大学人間文化学部教授、「ちいさな風の会」世話人)

場所 山梨大学医学部キャンパス 臨床講義棟小講義室
日時 平成 18 年 10 月 25 日 (水) 18 : 30 ~ 19 : 40
主催 山梨大学附属図書館医学分館

遺族の悲嘆とグリーフケア

ちいさな風の会での18年の実践を中心に

若林 一美

2006-10-25 (水)

18:30~19:40

山梨大学 医学部キャンパス

私自身は1970年代の半ばから、末期の状態にある方やその家族、遺族のお話をうかがってきました。ふだんの生活のなかで、みなさまは「悲しみ」や「痛み」ということをどのように意識されているでしょうか。20年以上にわたり、死別や喪失を体験した方たちのお話をうかがうなかで、私は「悲しみ」は「やさしさ」という実感をもつようになりました。

また「ちいさな風の会」という子を亡くした親の会に世話人として関わり、18年の歳月を共有するなかで、「人は人との関わり、交わり」のなかでいやされていくことを改めて感じるようになりました。

死別の悲しみにくれる人のカウンセリングに長年にわたってかかわっているE・グロールマンは、悲嘆について次のような言葉を残しています。

親の死	あなたの過去を失うこと
配偶者の死	あなたの現在を失うこと
子どもの死	あなたの未来を失うこと
友人の死	あなたの人生の一部を失うこと

悲しみは比べられるものではなく、その人の人生そのものだと思うのですが、遺族の方たちの証言を中心に、悲しみと支えについて考えてゆきたいと思いません。

悲しみの諸相

死別の悲しみと家族

子を亡くした遺族の会の実践

和解への道のりーセルフヘルプグループ

・はじめに

「遺族の悲しみ」

悲しみを私たち自身が背負いながら生きていくことも、悲しみにうちひしがれている人が、自らの傍らにいてもあります。悲しんでいる人がいたら少しでも力になれないだろうか、すこしでも支えることができないだろうか、そんな思いで暮らしている人は多いことと思います。

本日は「ちいさな風の会」という、私に関わってもう18年になる会の方たちと歩んできた道のりを含め、お話をさせていただきたいと思っております。

・悲しみの諸相（グリーフ：Grief）

“ 親の死	あなたの過去を失うこと
配偶者の死	あなたの現在を失うこと
子どもの死	あなたの未来を失うこと
友人の死	あなたの人生の一部を失うこと”

（「愛する人を亡くした時」E・グロールマン, 春秋社）

E・グロールマン(Grollman, Earl A.)は、ユダヤ人のラバイ<宗教者>で、アメリカでグリーフ・カウンセラーとしてたくさんの方たちの悲しみにむきあう仕事をして来られました。グリーフ(grief)とはとても深い悲しみ、悲しみの中でも特別深い悲しみ、この世の中ではもう二度と会うことができない、そういう関係から生じる悲しみのことを言います。

悲しみそのものは、単純に比較できるものではなく、あくまでも、亡くなった方と自分自身・遺された者との関係のありよう、どういう思いを持っていたか、どういう関係だったか、そのことによって、意味を持つ個別で固有の感情であると思います。

本日は、このグロールマンの言葉を使わせていただきますと、「未来を失った」という思いを抱く、わが子の死を体験した親御さん達のお話を中心にしながら、進めさせていただきます。

私自身は、教育・福祉の分野を専攻し、十代の後半ぐらいから「人間とは何か」「コミュニケーション」といったことに興味をもち続けてきました。こういう課題を抱く中で、「どうしたら人間に出会うことができるか」、「人間を知ることができるか」、ということを考え始めました。大学院時代に考えたことは、書物ではなく、実際に今、時間を共有している人たちの証言を通して、「人」に出会っていきたいということでした。

たくさんの人に会えるチャンスを求めて、ジャーナリズムの世界に入りました。1970年代半ばごろ、ちょうどがんが日本人の死亡原因の上位に入るようになった時代です。「わかったときには手遅れ」であり、なおかつ「意識がはっきりしていて最期まで苦しさを自分で見つめながら死んでいく」、そういう病気であると。普通の人たちの中でとても怖い病気として身近な病気になりつつありました。

そういった中で、がんの専門病院・専門の方たちにお目にかかり、お話を伺っていく中で、「がんというのは確かに病気である。そして死ぬという現実もある。人間というものは生き物だから必ず死ぬ存在である。」という事実に伴い、「病を抱えながら人が生きるということには、その周辺にいる人たちの人生をも巻き込んでいく」という現実が目がむいていきました。

当時はまだ、人が死んでいくことに対して、ほとんど関心が払われておらず、私もまだ「死」というのは、「すべてが終わってしまう」のだと感じていました。確かに死によって、それまで自分の傍らにいた人を感じられなかったり、触れられなかったり、話ができなくなったり、確実に終わるという部分があります。しかし、ご遺族の方たちにお目にかかり、話しをうかがうなかで、だんだん「死」というのはむしろ「始まりのとき」とであると、そんな思いすら持つようになりました。自分の傍らにいた人が突然いなくなる。いなくなってしまうときに、その死の現実を抱えながら遺された人は、新しい生の意味をみつけないかなければならない。カトリックの神父でヘンリー・ナウエンという方が、グリーフの一面について次のように述べています。

“彼らは配偶者の死に接して見るまに気力を失い、自分の人生を身の毛もよだつような「死を待つ待合室」に変えてしまう”

(「慰めの手紙」ヘンリー・J・ナウエン、聖公会出版)

・死別の悲しみと家族

死別という紛れもない事実。その事実がその後の人生の分岐点となっていきます。

では、そこに何があるのだろうか。どんな亡くなり方だったのか（事故であったり、事件であったり、たとえ病院の中で亡くなったとしてもどういう死の看取りがあったか）、どういう関わりがあったかによっても違うと思いますが、どうしたら死が死として受け入れられ、私たちはその後生きていくきっかけを得ていくことに繋げられていくのだろうか。

体験と時間の経過を軸にしながら「悲嘆からの回復」の道すじについて考えていきたいと思います。

よく「時は癒し人」「時薬」という言葉が使われます。しかし悲しみは、1年、2年、3年、10年という時の経過によって、単純に減っていき、癒されていくものではないように思います。

1988年1月から毎日新聞に死の周辺のできごとを連載しました。様々な年齢の死をみつめながら生きている方たちのことばかりではなくて、家族の立場で書いたり、たくさんの死を看取らなければならない医療従事者の立場であったり、子どもの目であったり、そういうことを織り交ぜながら、死の周辺のさまざまな出来事について書いていきました。その新聞の記事をご覧になった方たちが声をあげられ、そして生まれたのが「ちいさな風の会」です。今現在、この会ができて19年になりますが、年間500人ぐらいの家族の方のお話を伺っています。

遺族の方たちのお話を伺っていくなかで、「時間の流れ」とは何なのだろうかと思います。みなさんのお話を伺っていると、「1周忌のころがすごく辛い。」とおっしゃいます。1周忌というのは、亡くなってから1年。それまでは、思い出の中に亡くなった人が存在している。1年を過ぎると、その人がいない人生というのが始まっていくというのがあります。むしろ亡くなった直後は、葬儀があったり、初七日などいろいろ行事があって、その忙しさにかまけていて、なんとなく悲しみの中に心を奪われていられない状況があります。ところが1周忌は何もない、普通の日常のなかで、突然、死の現実というのがあらためて自分につきつけられる。1年経ったころに、書かれた遺族の方の文章を紹介します。

“一周忌が近づく一月前から理由もなくイライラしたり、急に悲しさにおそわれて涙が出たり、情緒不安定な日々でした。このところ家族の間でようやく思い出話をするのもあったのに、一周忌が近づくにあの子が無言の帰宅をしたあの時を思い出し、皆沈みがちになりました。”
（「死別の悲しみを超えて」岩波書店）

こういう思いを持っているご遺族に対して、周りの方たちと言うのは、「もうそろそろ1年、元気になった？早く元気にならなければ」というような声かけをする。次に5年経過して書いてくださった方の文章をご紹介します。

“久しぶりに会った友人たちが、「まあ本当、早いものね。」とくり返す。

その四年間の苦しみやつらさを知っている、という言葉がぐっとのみこむ。つとめて平静さを保つために、私はほほえんでさえみせた。

幼い頃から、長女と下の息子の間で、手のかからぬ、いや手をかけずに育ててきた。とり返しのつかない思いを、どこかで償いたいという気持ちが大きかった。もっともっと抱きしめてやればよかった、と気づいてスキンシップをしようとしたら、相手は大きくなりすぎて、「気色わるいよ」と、つきはなされてしまった。

あの時の後悔を、彼の生きている時からずっとひきずってきている。

後悔の思いは果てしなく続く。” (「死別の悲しみを超えて」岩波書店)

この方が書いている悲しみは確かに死別によって生じています。生きていれば人間というのは、いろいろな形でやり直すことも、言葉を加えることもできたかも知れない。悲しみというのは、この方が書いている悲しみの言葉の中に現れているように、単純に時間の経過の中で、変わっていくものではない。

私がいろいろお目にかかった方の中で、時間の経過について「悲しみにも 2 種類あるような気がする」とおっしゃった方がいらっしゃいます。子どもさんが 5 歳で発病して、8 年間入退院を繰り返して、お子さんを亡くされたお母様です。白血病という病気を抱えながらも寛解をむかえ、おうちに帰ったり、学校や旅行に行ったり、そういうこともすることができた。しかし結局その子は、ぎりぎりのところまで完全看護が行われる病院で亡くなっていきました。病気が進んでいく中で意識の混濁があり、暴れてベッドから落ちることが起き始めてきたので、病院の中ではチームカンファレンスが開かれ、「お母さんの付き添いが必要」、というようなことが決まったそうです。そのことを一人の病棟看護師が、自分が伝えたいといったそうです。少年は入退院をくり返していたお子さんだったので、仲良しの看護師さんがいて、彼女としたら少年を喜ばせたいという思いでした。彼女は面会時間が終わって、なかなかお母さんを帰そうとしない少年の心、それから帰りづらいお母さんの気持ちを知っていました。またその時の入院は、副作用の強い治療も試みられて、苦しむだけの時間を病院で過ごしている気がして、彼女にしたらとっても辛い思いがあった中で「お母さんが泊まりにくるよ」という言葉を言ったら、彼の喜びに触れるということが出来る、そういう思いを持って病室へ行き、彼にそのことを伝えました。その少年がどういうふうに応えたか。「お願いだから、呼ばないで。僕まだ看護婦さんで頑張れるから、お願いだからお母さんを呼ばないで」という風に必死に訴えたそうです。周辺にいる人たちの様子を見ながら、個室に移ること、家族が泊まりこむこと、そのことの持っているメッセージを少年は知っていたのです。担当の看護師が自分に「お母さん、泊まりにきてくれる。」という言葉を使ったときに思わず、彼の中から出てきたのは、「お母さん、呼ばないで」という言葉でした。普通であれば、自分の愛するお母さんが、傍らに居てくれるの

はとっても心強いことであるでしょうし、本当はそばにいてもらいたい。でもそれが「死のシンボル」になっている。「死ぬのが怖い」という言葉でもなく、お母さんが来るということに対しても非常に複雑な思いを抱いた。お母さんも病院からの連絡を受けて、大急ぎで駆けつけたときに、自分の子どもから投げかけられた第一声というのが、「何で来たの？」「早く帰れ。帰れ。帰れ。」という言葉でした。

彼女が言った「2つの悲しみ」というのは、治療を受けているときに発した「痛い。苦しい。」という身体的な痛みに対する訴えに対して、答えてあげられなかったことに対する悲しみ。そしてもうひとつの悲しみとは、言葉ではないけれども、何か訴えたいような目をして自分にに向けた思いの部分で、何かお互いの間の中でうまく関わりきれなかった、悔いから生じている悲しみであり、前者はどちらかというとしこたまだけども時間の経過の中で薄くなっていくのに対して、後者はむしろ時間が経ってゆくなかで、「なんであのかときあんな風にできなかつたのか」「こういう思いだつたのか」というような後悔の思いも含めて、深く強くなっていくとおっしゃっています。

悲しみというのは、理屈ではない部分というところがあると思います。14年経って、悲しみについてこのように書いているお母さんもいらっしゃる。

“明日は十一日で月命日です。私は十日の夕食はとて辛くて情けないのです。次の日に大切な我が子がこの世の命を終えるというのに何の危険も感じず、何の悪い予感もなく、すました顔で食事をしていたのかと思うと、申し訳ない想いで胸がいっぱいになります。因果関係は全くないと頭の中でわかっているけれども心は納得せずこれでも母親なのか、と自分で自分をなぐりたい気持ちにかられてしまうのです。あの時こうしていれば、ああしていれば、あの時もっと気をつけていれば、と後悔し憤ったことの数々、自分を責めて責めてごめんねごめんねと謝り続けた十四年でした。”

（「亡き子へ -死別の悲しみを超えて綴るいのちへの証言-」岩波書店）

理屈ではわかっている、でもどうしてもこう割り切れないものを抱えながら、そしてその思いの中で逡巡しているのが遺族のお気持ちだろうと思います。

こういうさまざまな悲しみを抱えた家族の中では、なかなかその後の家族関係がぎくしゃくしたままになってしまうということが多々あります。一般世間の人たちというのは、悲しみを経た家族、極限を体験した家族というのは1つになって結束が強くなるというふうに思いがちですけれども、たとえばアメリカの例ですと、アメリカというのはもともと離婚が日本より多い国ということもありますが、子どもが亡くなった夫婦の離婚率がとても高くなっています。日本では離婚というところにまでは至りませんが、家庭内離婚というように、夫婦の関係がぎくしゃくしている方、それから遺されたお子さんがそのことの後遺症を持ちながら生きてらっしゃる。そういうことが目に見えない形だけでも、

兄弟姉妹の死を体験するということの重さが非常に時間の経過の中でより複雑な形で影響を及ぼしていくようなこともあります。

東京の世田谷にいろいろな虐待を受けた子どもたちを預かってお世話をしてらっしゃる「こどもの家」というのがあり、そこで子どもを虐待してしまう親御さんたちのセラピー（カウンセリング）をしていらっしゃる方が、虐待の原因の中に自分自身が兄弟姉妹の死を体験している方も中にはいる、というお話をされていたことがあります。負の連鎖（自分がたくさん暴力を受けて育ったり、辛い目をずっとしてきたら、それがまた次の世代にマイナスのものとして展開していく）があるといわれています。確かにそういう一面もあると思いますが、私は、人間というのは、いわゆる社会の中でマイナスの体験（死別であったり、暴力を受けることであったり、自分のプライドが深く傷つく体験であったり）を受けたとしても、ナウエンが言っているような「死を待つ待合室」に身を置きつづけるとか「憎しみ」とか「怒り」に閉じこもるだけで、その後を過ごしてしまうのではなく、豊かな意味合いをもつ人生に転換できる可能性を人間は秘めていると思います。それを感じるようになったのは、「ちいさな風の会」の集いを重ねていく中でした。

・子を亡くした遺族の会の実践

「ちいさな風の会」はセルフ・ヘルプ・グループ（self - help- group, 共有体験者の会）で、特別な専門家がいるわけでもなく、みなさん同じ体験を持った方が「わが子の死」を共通項にして、会を作っています。会員の方たちは、200人ぐらい、北海道から沖縄にまで会員の方がいらっしゃいます。こういう共有体験者の会の意味とはどのようなものか、会員の方の言葉を紹介します。

“「ちいさな風の会」に入会してもう二年半になるでしょうか。娘の自死という衝撃的な事実をなかなか受け止められなくて、どこかつらさやくやしさ、やるせなさを受け止めてもらえるところはないかと探し求めてたどり着いた感のある居場所が、「ちいさな風の会」の「自死の分科会」でした。だれにも否定されず、自分の思ったことを聞いてもらえる。そして、そのまま受け止めてもらえる、自分で受け止められないほどの信じられない衝撃を受けた私にとっては、どうしても必要な場所でした。しゃべって、泣いて、帰りはサングラスが必要なほど目がはれて、家に帰ってもしばらくは動けないぐらいぐったり疲れてしまいます。しかし日常の生活で、そんな自分を出せるのは、たとえ家族の前でも、なかなかできません。会の性質上、名簿も作らずにひっそりと続いている分科会ですが、自分が死ぬまで続く娘を失った悲しみや苦しみにつきあっていくために、この会は私にとって必要なのかもしれません”

“入会してまもなく、初めてこの分科会に参加しました。話を始める前にはこの内容をも思っけて口を開いたのに、話の脈略も何もわからなくなって、結局支離滅裂な内容になってしまいました。けれど向かい側の席にいらっしゃった方々が、一言一言にうなずいて聞いてくださっているのが見えて、そうしたら涙が止まらなくなりました。

ほかの方のお話には、それぞれの事情から、いまの私の感じ方とは微妙に違っている点もありました。でもどれも、考えて、感じて、思い続けた末の、いまのその方の心のなかの声ばかりです。ふだんの生活では抑えていたのに、駅から家に帰る途中でまた涙がとまらなくなってしまいました。あの分科会の方たちにまた会いたいと、朝起きたときから、もう思うのです”（「自殺した子どもの親たち」青弓社）

はじめての会というのは、1988年6月に新聞の連載が終わったその年の夏で、東京の四谷で集まりを持ちました。その会には最初13人（ご夫婦でご参加いただいた方、大阪から来てくださった方）でしたが、みなさんにしてみたら、とにかくその場に座っただけで、涙があふれてしまう。名前も言えない。「〇〇です。△△から来ました。」という自己紹介をしようにも、2～3時間言葉らしい言葉というものが一言も発せられないような状態で時間が過ぎていきました。

なぐさめの言葉がかけられるということではなかったのですけれども、ここにすれば同じ思いの人がいる、自分と同じような、身体が慟哭する（人間は心にはうそがつけるけど、身体にうそがつけないと、私はむしろ思うのです。強がりやを自分に言い聞かせて、笑顔をつくったり、心をごまかしながら生きると、身体は本当に正直で、味がわからなくなったり、目が見えなくなったり、字が書けなくなったり、身体が宿主である人間に悲しみを教えてくれる）、血の涙がまぶたの裏を流れていくような感じで、亡くなった方の話をされる方もいる。そういう思いの人たちだけが集まっている空間ですから、言葉は出ないのですが、誰にとっても、重いか暗いかではなくて、沈黙の中にたくさんのが詰まっている時間が流れていきます。こんな言葉を言っている人がいます。

“ここは泣いてもいい。笑ってもいい。怒ってもいい。普通の人の顔をしないでいい場所”

“普通の人の顔をしないでいい” — 私たちが暮らしている社会というのは、元気な人、明るい人、快活な人が好まれます。悲しんでいる人がそばにいたとなく周囲が暗くなったり、話題を選んで気を使わなければいけない、ということを感じさせるといって、やんわりと社会から疎外されていく。それも「あなたのこと嫌いだからあっちにいきなさい」という言い方ではなくて、「なぐさめの言葉」（「いつまでもメソメソしていたら、死んだ人が成仏できないわよ」「家族に嫌われる。もっと明るくしないとあなたの身体を壊してしまう」という言葉かけで排除していくわけです。確かに気遣いからそのような言葉が使われることもあります。むしろ、「悲しんでいる人、病んでいる人を見たくない」という

ようなメッセージが含まれています。遺族の方とか、非常に重い病気を病んでいる方とか、生と死の境界で苦しんでいる方たちというのは、とても敏感に、その人たちの表面的な言葉ではなく、その言葉の後ろにあるその人の気持ちのほうを感じてしまう。そうすると、人が困ることや緊張させるようなことも言わないけれども、そういう人たちの前や話題が切り替えられてしまうような可能性があるような場の中では、本音とか自分の言いたいことは言わず、仮面をかぶって生きていく。家を出るときはいつも仮面をつけて出かけ、笑顔を世間の人に向けているつもりだったけれども、ふっと気づいたときに自分の顔が今どういう顔をしているのか、うれしいのか、泣いているのか、わからなくなった、こわい、と集会に来て話した方がいました。この会の中ではそのような気を使わないで、思いっきり、思いのままに、話すことができるのです。

また、こういうことがありました。自死でお子さんを亡くされた方が、この会の場合亡くなった原因を言う必要もありませんので、突然の事故で亡くなった、という風におっしゃっていました。段々時間が経ってゆく中で、「実は自分はみなさんにこういう理由と言っていたけれども、わが子は自ら逝ってしまった。」というようなことをおっしゃいました。それを聞いて、みなさんがどんな風に思うか。

「共有体験者の会でみんなが信頼しあっている会の中で、私たちにまでうそをつくなんてみずくさい。」

そういう思いを持つ方は一人もいないと思うんですね。では、どういう風に受け止められたか。

「こういうところに来て、なかなか心の内を話せなかったあなたの気持ちがわかる。」
「今日こういう形でみなさんお話しになったのは、大変だったでしょうね。」

言えなかったその方の思い、そして今日そのことを話そうとしたこと、その方の気持ちに目を向けられたときに、私たちの社会の中であてはめた事実か否かというのは、本当に薄っぺらなことのようにも思ってしまうのです。

阪神淡路大地震があって、よく人の話に耳を傾げるとか、カウンセリングの大切さ、話すことの大切さ、吐き出すことの大切さということが言われるようになりました。しかし、われわれが知りうることなど、じつは、ほんのわずかなことでしかない。例えば、この会の中でも、遺族として「ちいさな風の会」には居るのだけれども、それと同時に加害者の親でもあるという方もいらっしゃる。そういう方に、「話したら楽になる。話せば気持ちが楽になる。」など言えることではない。確かに話すことによって、ごくごく上澄みのような悲しみのごく一部が、ふっと抜けたり、軽くなったりすることはあるでしょうが、私は悲しみというのは、魂の奥底の問題であって、全部こちらが知って、そのことになにか言うのではなく、むしろ悲しみを持っている人が言えないことに対して敬意を払いながら、向

き合っていく。専門家も居ない。誰もが治してあげよう、とか、言ったら楽だ、とも思っていない。手も足も出ないくらい計り知れない深い思いを抱えている事に対して、それぞれの方たちが大事にそして大切に関わっている。発せられた言葉ではなくて、そういった場の中で伝わる思いによって、すこしだけ生きる可能性を見つけていく。直接的な生きる力とか癒されるのとは違うのかもしれませんが、生きている人に対して、歯がみするようなジェラシーを感じ、「なんで3人が車に乗っていて、うちの子だけ死んでしまったのか。」という風に本当は怒りをぶつきたい。でも人のことをうらんだり、憎んだりすることを口にするのは、人として恥しいことではないかと思っ、セーブしているようなことも、このような体験者の中では言うことができる。言うことができるというのは、ごくごく表層の部分かもしれないけれども、そういう言葉が認められていく中で、自分の感情、ただ悲しい人は泣き崩れたり、涙を流したりすることだけではない、様々なことがある。そういうあなたでいいのだ、という確証のようなものが得られたときに、亡くなってしまった人が生き返るわけでもないし、直接なにかが変わるということではないけれども、死別した人、死、そのことを抱えながら生きている自分や周辺にいる人に対する見方が変わってくる。自分に対する死の現実に対しての見方が変わってくることによって、他者との関係・家族との関係みたいなものが、とても迂遠というか遠回りなことのようではすけれども、変わっていくことがあると思うのです。

このちいさな風の会の中では、残念なことに自らのちを閉じてしまった、そういう理由でこの会に入ってくる方たちというのが増えてきているという現実があります。19年會が続いている中で大きな変化です。会の中にいて感じるのは、だれにとってもやさしい時間ではない、逆に常に言葉にするかどうかわからなくても、自分自身につきつけられる言葉や表情や雰囲気の流れている空間ですから、決して生易しいものではないのですが、そこに留まる事によって、やっぱり少しずつ生き方が変わっていく可能性があるように思います。

・遺族の方への関わり

おおくの方たちは、自分の傍らに苦しんでいる人がいるとき、どういう関わりを持つことができるのだろうか。具体的にどうすることがよいのか。色々迷われていらっしゃると思います。そのようなことを考えていくうえで、ひとつのエピソードを御紹介したいと思います。

交通事故でお嬢さんを亡くされた方が、お嬢さんの荷物を箱に入れたまま、10年ぐらい手をつけられず、そのままにしておいた。そのお母様は10年経って、体力があるうちに、この片付け物をしてしまわなかったら、もう一生できない、と決意をして、押入れの中から箱を出して、かたづけをすすめていったそうです。そしてその荷物の中に、ご自分も

らった手紙の束を見つけたのだそうです。その手紙というのは、お嬢さんが亡くなった直後に、ご自分のお知り合いとかお友達から頂いた手紙で、封が切ってあったから読んでいたのでしょうけれども、自分としてみたら、内容はもちろん、手紙をもらった事実も覚えていない。その手紙を読み返された。そしてあの悲しみの真只中にいたときに、「こんな親切を」、「思いやりやなぐさめ」を頂いていた、ということに彼女は初めて気づいたというのです。そしてその方たちにお礼の手紙を書こうと思っています、とおっしゃっていました。それはご遺族の気持ちです。このことに対して、10年後に突然の礼状をうけとった方がどう思われるか。それはまたその方の思いがあります。その方にしてみれば、我が子を亡くされた方に、手紙を出すということ自体とても勇気のいることであったと思うのです。それは亡くされた人だけではなくて、例えば重い病気で入院している方にお見舞いに行くとか、お手紙を出すとか、そういうときに私たちは結構迷ったり、どうしたらよいだろうとか、なにか言葉を書いても陳腐に思えたり、こんなこと言ったら傷つけるだろうか、という風に思って、結局いろいろ悩んだ末、お手紙を出さなかったり、というようなことも多々あると思います。そういうなかで、お手紙をくださった方たちというのは、思い切ってお母さんに手紙を書いた。手紙を書いたけれども、10年間なしのつぶてだった。お子さんを亡くされた親御さんたちのなかには、それまでの人間関係を断っていらっしゃっている方も多くて、新しい方とはおつきあいするけれども、昔の方との関係は疎遠になっている人もいらっしゃいます。手紙を投函した人にしてみれば、突然、お礼状が舞い込んできたときに、どんなふうにするか。そのときに私は、お礼状をだそうと思ったご遺族の方にはご遺族のお気持ちがあるのと同じように、受け取った方にも、受け取った方のお気持ちがあると思います。ある方は、「なにを今さら」とすぐにお手紙がこなかったことで傷ついて、「いまさらなにを」という風に思う方も居るかもしれない。また別の方の中には、「10年経って、こんなお手紙をくださるようになったんだ」という風に受け止められて、そこからまた新しいつながりというのが、生まれる可能性というのもあると思うですね。私がこのお話を伺った時に感じたのは、たとえ体験がないとしても、本当に相手の立場を思って、配慮し、その人が心から浮かんだこと、感じたことを言葉にした思いというのは、必ず伝わっていく可能性がある。ただ、それが普通のお手紙だったら、1週間以内に返事を出すとか、10日以内に出すとか、そういう時間の流れや常識があるかと思うのですが、生と死の境界のところで生きている方たちというのは、そういう地球の自転にあわせた時間ではなく、その方たちの中にある体内時計、それがたとえば5年かもしれない、10年かもしれない、ひょっとしたら自分が生きている間にそういうお礼状はこないかもしれないけれども、人は本当に心から信じた言葉を相手に伝えた時、その言葉、なぐさめの言葉は、私は伝わっていく可能性があると思えるのです。

・最後に

自死でお子さんを亡くされた方の文章を紹介させていただいて終わりにさせていただきます。

“長男は十七歳で突然自分で人生を閉じてしまいました。たった一人の弟に「お前は絶対に死ぬなよ」という遺書を残して。

私にとって忘れられないこと、それは幼い弟がお兄ちゃんの為に告別式で言ってくれた永遠の別れのことばです。

二男は告別式が始まってから私の隣でずうっと泣きじゃくっておりました。前日から話す事を考えていたふうでもなく、果たしてこの調子で大丈夫なのかしらと私は心配になってきました。

長男のクラスのお友達の弔辞も終わりましたので「今度よ、大丈夫言えるの」と声をかけましたら二男はピタッと泣くのをやめお兄ちゃんの遺影に向かってゆっくりと話しかけました。

「お別れのことば」

お兄ちゃん、ぼくを十一年間かわいがってくれてありがとう。

お兄ちゃんが死んだのは*月三十日、ぼくとお兄ちゃんの机の前にはカレンダーがあります。次の月は、「明るい未来を信じ希望を持って生きよう」と書いてありました。ぼくが一日早くこのカレンダーをめくっていたらお兄ちゃんはこのカレンダーを見て考え直して死ななかつたかもしれない。

天国、地獄、極楽、魔界といろいろあるけど、お兄ちゃんはいいい人だから天国に行けると思う。

お兄ちゃんが死んだ日の朝、ぼくはお母さんの悲鳴で目が覚めました。それからお母さんがぼくの所に来て「お兄ちゃんが死んだのよ」と言いました。ぼくは最初、何が何だかわからなかったけど、本当なんだとわってから悲しくふとんをかぶってずうっと泣いていました。

今日午前中に火葬場に行きました。お父さんとお母さんはお兄ちゃんと一緒に霊柩車に乗りました。ぼくは皆とバスに乗りました。停止信号で止まると、手を合わせてくれる優しい人もいました。

お兄ちゃんの骨は、白くてきれいでした。 ”

(「亡き子へ-死別の悲しみを超えて綴るいのちへの証言-」 岩波書店)

この少年は小学校の時に、大好きな兄の死を体験した。それも急な死でしたから、家中

なにがなんだかわからない中でお葬儀が行われていきました。火葬場からの帰り、兄と共にのったご両親の車のうしろのマイクロバスに乗っていると、道ゆく人の中には葬儀の列だとわかって、そっと会釈をしてくれる人とか、手を合わせてくださる人の姿が目にはいった。苦しくてなにも分からない中で、道ゆく人、見知らぬ人だけでも、その方たちの姿にふれ、幼い 11 歳の少年は、「やさしさ」と感じているのです。よくいまどきの若者とか、今の子はというけれども、そういう心に気づかないのは、おとなたちであって、少年たちのなかにあるこういった感情を大切にすべきだと思うのです。こういう可能性を人間は心の中に持っているということを信じていきたいし、大事にしていきたい。

いろいろな悲しい事件がある中で、なかなか見えてこない部分ですけども、悲しみとということを通して、人の心を見ていくとこんなやさしさがみえてくることもあります。

私たちは悲しんでいる人の傍らで、そっと会釈をする、そのぐらいのことしかできないのかもしれない。そして今の社会というのは、そんなこともできない社会だと思うのです。人が死んで悲しいのは、病気ではないし、気が動転してどうにかなってしまいそうな気持ちになることも自然のことだと思います。むしろ、泣きたいとき、悲しい、辛いということを書けない社会、表せない社会の中で、人は病んで行くのだと思います。

中桐雅夫さんが、こんな風におっしゃっています。

“新年は死んだ人を偲ぶためにある。心の優しいものが先に死ぬのは何故か、己だけが生き残っているのは何故かと問うためだ”、と。

人は人として生まれ、そして私たちもみな人として死んでいく。

こんなメッセージを伝えさせていただいて終わりにさせていただきたいと思います。

ありがとうございました。