



令和2年 第五回講話

人生の中の悲しみを生き抜く力

上智大学グリーンケア研究所 名誉所長

高木 慶子 2020年11月20日

1. 「花の命は短くて 苦しきことのみ多かりき・・・」

(林 芙美子)

人生は、喪失体験の連続と言われておりますが、特に、愛する家族や親せき、友人、恩人などとの死別をはじめ、自身や家族の病気、リストラ、ペットロス、などなど、大小の喪失体験による悲嘆は、深く重いものです。

また、日常においては、思い通りにならない生活を、生身の心身で受け止めて生きているのではないのでしょうか。

2.

特に、現代社会では、「何があってもおかしくない」と、よく耳にすることが多くなりましたが、天災や人災をはじめとして、様々なニュースが賑やかに報道されております。その一つ一つの中に、どれ程の人々が苦しみ悲しんでおられることでしょうか。しかし、人間が持つ能力は、そのような苦悩や苦難に打ち砕かれてしまうだけでなく、再生し回復する力も持っていることにも気付きたいと考えております。

3.

私自身が、30数年の間、ターミナルケアやグリーフケアに携わらせて頂いた体験から素晴らしい人間が持つ「悲しみを生き抜く力」を見せていただきましたが、その事例から考えてみたいと思います。



Y子さんからの手紙



高木慶子先生

弟を亡くした私の悲しみと、その後についてお手紙します。
私が高校生の時、弟は中学生でした。

急性肺炎で2日間の入院で亡くなりました。

私たちは2人だけの姉弟でした。今、私は大学生ですが、その時のことを思い出すだけで、すべてが嫌になります。

このような気持ちになる理由はまだよく分かりませんが、第1に思い出すのが両親の悲しみです。毎日毎日泣いている姿が、私自身をいじめているような気がしていました。ですから私はいつも「弟でなく、私が死んだ方がよかったのだ」と、思い続けていました。

弟は男性であり、家を継ぐのにも男の方が良いといわれる日本の社会でもありますから、私は家では自分自身の居場所がなく、何時家を出て、死のうかと考え続けました。

そのような時、高校の先生が「君は能力があるから、大学は受験するように」と、指導してくださいました。その先生は私が悩んでいることなど、何にも知らないで言われたのですが、大変うれしく「私も生きていっていいのだ」と思いました。

そして大学に受験しました。その先生のお蔭で、第1志願の大学に入学ができましたが、その時も両親は「これが〇〇ちゃん(弟のこと)だったらよかったのに」と、私の前で言ったのです。

私はその時、家出をして死んでしまいたいと本気で考えました。そして私に大学を薦めてくださった高校の先生に「大学を辞めたい」と相談に行った所、その先生は少しだけと思いますが、私の苦しみが分かってくださり、「人には越えなければならない事が沢山ある。今はこの時だと思い頑張りなさい。親には親の苦しみがあ、子どもには子どもの苦しみがあ。それを比較する事はできない。お互いに尊敬し合うことが大事なことである。」と励ましてくださいました。

そのようなことがあった後、高木先生に出会う機会があり、「どんな状態になっても死だけは考えてはならない」とことと、「生きていることへの小さな喜びと希望を持てた」との実感が沸き、積極的に生きていていいのだと自分自身に言い聞かせる事ができるようになりました。

でも、先生方が両親の苦しみについて話しをして下さいましたが、私は両親の苦しむ姿に尊敬は持てませんでした。しかし、その苦しみを少しでも理解したいとは思いはじめました。また、その苦しみは私が親になった時に理解できることかもしれせん。

そして大学に入学した直後に、私は風邪をひき、高熱がでました。母と掛かりつけのクリニックに行きましたが、肺炎と分かりそのまま入院しなければならなくなりました。

救急車で大きな病院に運ばれましたが、その救急車の中でも母は大きな声で「死んだらあかん。死んだらあかん・・・」と叫び続けていました。病院に着き、直ぐに救急室に入れられ点滴など大変な治療がはじまりました。クリニックに行く時は、自分の足で行ったのですが、大変な病気だったのだとびっくりしました。

また、直ぐに父が病室に来てくれました。
そして「お父さんより早く死んだらあかん。
お父さんはお前を死なせないからな。死んだらあかん・・・」と
私のベッドにしがみ付いて泣きながら叫んでくれました。

私は嬉しくて、嬉しくてたまりませんでした。両親は私をこんなに
大事に思っているのかと、はじめて知りました。
それからきっと私はしばらく眠ってしまったと思いますが、
目を覚ますと、また両親が
「死んだらあかん、死んだらあかん・・・
お父さんとお母さんがいるから死なせないから・・・
しっかりしなさい・・・」と言い続けていました。そのようなことが、
何回か繰り返されました。その度毎に、私は嬉しく、
何時までもこの状態が続いたらいいのにと思いました。
後で知ったのですが、あの時の様態は大変危険だったそうです。

ですから両親も慌てたのだと思います。また、両親にとっては娘を心配する当然の態度であったと思いますが、しかし、私にとっては思いがけない体験となりました。

その時まで、両親にとっては私の存在などどうでも良いものではないかと考えていましたから、あの時の両親の姿に、びっくりすると共に、両親にとっては私の存在は何にも代えられないものであることを、娘の私に示してくれた姿だったと思います。

私はこの事を通して自分の存在と両親に対する考えが変わりました。その時までには「自分の存在などどうでも良いのだ。両親は私のことなど考えてはいない。死んでしまいたいと考えていました。」が、今は両親のためにも決して死んではならないと考えるようになりました。両親をこれ以上に苦しめてはならないと思いますし、また、弟の分まで元気に生きていきたいと勇気が湧いてきました。

YKより

K君からの手紙



【その1】

高木先生 お元気ですか。

今日は、僕の心に少しの変化がありましたので、手紙を書くことにしました。

A君が亡くなって5カ月になり、夏休みも終わりました。


大学生になって初めての夏休みというのに、

ほとんど外に出ることもなく家にいました。

あんなに海と山の好きな僕でしたが、自分でも分からない程、落ち込んでどうしようもありませんでした。

友人を亡くすことが、こんなに辛く悲しいこととは思っても、想像したこともなかったので、自分の中に起こる大嵐のような激しい怒りと悲しさで、心が一杯になり、

僕は気が狂ってしまったかと、本気で心配になりました。



高木先生は、この間も、親しい友人を亡くした人の心の状態を説明してくれて、今の僕の感情は人間にとって自然な心の動き、健康な人の状態とか言ってくれましたが、しかし、今でも僕の胸には怒りと空しさが一杯で落ち込んでいます。

そして、事故を起こした加害者に対して、激しい怒りがありますが、でも時々自分も加害者になる可能性もあると気付き、事故だけは起こさないようにと、気を付けています。

3日前、Y君が家に来てくれました。
僕が相変わらず落ち込んでいたので、
「もう、5ヵ月になるだろう、元気を出せよ」と言ったので、
僕は大変腹が立ち「俺の気持ちなど解ってたまるか」
と言い返したら、Y君は[しっかりしろよ]と
どなりながら僕の頭をたたき、
そして僕の肩を抱いてくれました。
僕は声を出して男泣きに泣きました。
Y君も一緒に泣いてくれました。
Y君は、本当にいい奴だと思います。
僕のことを本気になって
心配してくれている友だちがいるのだから、
僕も元気になりたいと思うようになりました。

A君の分まで生きなければならないと思うと、
やはり頑張るしかありません。
高木先生、ご心配をおかけしましたが、
少し元気になったような気分になりましたので、ご安心ください。
両親は、今でも僕のことを大変心配しています。
弟が今も僕の部屋を覗きに来ては、
心配げに声をかけてくれますが、
僕が「うるさい」と怒った声で言うので逃げて行きます。

先生、両親と弟に僕が少しは元気になっていると
伝えてください。そうすると両親も弟も少しは安心すると
思いますから、お願いいたします。

では、元気にいてください。また、電話します。

KSより

【その2】

高木先生お元気ですか。

先日電話で、A君の両親から頼まれたことを話しましたが、その後、加害者とその両親に会いに行きました。ともかく大変辛いことで、なかなか足が動いてくれないように感じました。

家の前に行った時、不思議と落ち着きましたが、加害者とその両親の顔を見た時、気持ちが動揺してどうなるかと大変心配でした。しかしすぐに落ち着くことが出来たように思います。それはA君の両親からのメッセージをすらすらと言えたからです。3人はその間、ずっと畳に頭を付けていました。僕もとても辛かったです。僕からの話しが終わると、両親は泣きながら「赦して下さい」と何回も何回も云われました。彼も真っ青な顔で「済みませんでした。済みませんでした。」と繰り返していました。

僕はどうしたらよいのか本当に困りました。
「A君の両親に伝えます」と、約束して帰ってきました。
考えてみるとあの加害者となった彼は
悪いことをしようとして事故を起こしたのでもないのに、
非常にかわいそうだと思いました。
でも事故で死んだA君のことを思えば、
大変なことをした人であることには変わりないのでから。

ともかく、A君の両親は本当に偉大な人だと思います。
もし僕が両親だったら決して赦さなかったと思います。
自分の子どもを死なせた「加害者を赦す」と伝えて欲しいと
友人の僕にメッセージを託した両親がいることに驚いています。
僕も将来、親になった時にこのような人になりたいと
思っています。

高木先生

「人を赦す」ことは本当に難しいことですね。
でもこのことがあったから僕も「赦すこと」の意味を
考える機会が与えられたと思います。
また加害者の彼とも会いたいと考えています。

いろいろ心配をかけましたが、
今はまずまずの元気であることをお知らせいたします。
先生も元気でいてください。また手紙を書きます。

KSより

4.

人は、どのような苦難や苦悩にあっても（例外的には、病的になる人もありますが）その人を支え励ます周囲の人がいれば、喪失体験前の生活には戻れなくとも、新たな人生への力は、各自で持っていることに気付いて欲しいと思っております。

そのためにも、周囲の人々は悲嘆にある方への思いやりと親切を忘れないで頂きたいと願っております。

◦ 他の人々の支えと励ましによって

人は苦痛、苦悩の中から、

勇気と希望をもつことができるのではないのでしょうか。



歌 「アヴェ・マリア」

作曲家 シューベルト、グノー 、ビクトリア

アヴェ・マリア、

あなたは女のうちに祝福され

ご胎内の御子イエスも祝福されています。

神の母聖マリア罪深い私たちのために、

今も死を迎える

時にもお祈りください。

(ご一緒にいてください)



参考文献 高木慶子著

『死と向き合う瞬間(とき)—ターミナル・ケアの現場から』
(学習研究社)

『「ありがとう」といって、死のう』(幻冬舎)

『それでも 人は生かされている』(PHP研究所)

『それでも 誰かが 支えてくれる』(大和書房)

『喪失体験と悲嘆』(医学書院)

『悲しんでいい～大災害とグリーフケア』(NHK出版)

『悲しみの乗り越え方』(角川書店)

『悲しみは、きっと乗り越えられる』(大和出版)

『グリーフケア入門』(勁草書房)

『<悲嘆>と向き合い、ケアする社会をめざして

JR西日本福知山線事故遺族の手記とグリーフケア』
(平凡社)