



かけはし

特集「悲しみとどう向き合おうか」



われの手を借りてやうやく起きあがる

かの日の父よ痛ましかりき

賀祥山禅林寺 第四十世

山やま中なか律りつ雄ゆう

「四苦八苦」という言葉があります。

元来は仏教用語で「生」・「老」・「病」・「死」の根本的な四つの苦に加え、「愛別離苦」・「怨憎会苦」・「求不得苦」・「五蘊盛苦」の四つの苦を合わせた八苦のことです。

中でも愛別離苦は、親愛なる者との別れの辛さであり、親子や夫婦など、愛する人との生別、または死別による苦痛や悲しみのことです。

死別による喪失感とは、大切な人を亡くすだけではなく、自分を見失う喪失感でもあるようです。それまでの生活が激変することは免れません。また死別は人生最大のストレスともいえるでしょう。

死別した方の体験談によれば、ひとは深い悲しみに陥ったとき、自分のなかに人生の物語をつくりながら悲しみに向き合おうとしていることがわかります。取材させていただいた方々も、連れ合いとの出会い、苦労したこと、楽しかったことなどを話され、物語の中で生きていることを感じました。

身近な人の死を体験することにより、死の意味を自覚し、死を自覚するからこそ生きる意味を見出しているのかもしれない。

悲しみと どう向き合うか

フランスの哲学者ジャンケレヴィッチは死を3つに分類しました。「一人称の死（自分の死）」「二人称の死（近親者の死）」「三人称の死（他人の死）」です。

一人称の死。つまり自分の死は最終的には周囲の者に委ねるしかありませんが、最近では末期患者の生活の質の確保や患者への情報の告知と同意など、治療だけでなくケアの大切さがいわれるようになりました。

かつては末期や死後のことは家族に委ねてきたものですが、死後を世話する者がいなくなったり、いても「迷惑をかけたくない」と、自分の死後のことを生前に決めておこうとする人が増えています。そして終末期における延命治療を望むか否かは本人の意思が決め手となっています。

患者の人權が尊重され、ターミナルケアが注目される一方で、二人称の死。つまり家族の死に対する心のケアは立ち遅れているよう

に思います。

家族は支援を得られることなく本人の死と向き合わざるを得ません。そして、それは本人の死で終わるだけでなく、家族には死後があります。死別は、それまで暮らしを共有していた大切な存在を失うことです。死は本人だけに起こるのではなく、家族もまた死を体験するので。

ご遺族は葬儀に追われ、悲しみを心に沈めたまま、吐き出すことができずにいるかもしれません。そこに弔問者が善意のつもりでかけた「あなたが頑張らないとだめ」や「時間が解決してくれる」などの言葉は、家族を苦しめる場合があることを知っておきたいものです。

人生一〇〇年時代が到来すれば、私たちはこれまで以上に様々な体験をすることになるでしょう。その一つとして、死別による悲嘆について理解することが必要です。

また、死別は人生最大のストレスで、心と体に大きな影響を与えます。死別後は、うつ病になりやすいと言われ、遺族では7か月目で23%、13か月目で15%認められるそうです。死別とうつ病の苦しみが重なり、二重の苦しみを抱えることとなります。また、死別後は

自殺率も上がると言われています。さらに55歳以上の男性が配偶者を失うと心疾患による死亡率が高まるという調査結果があり、酒やタバコの摂取が多くなり、慢性疾患の誘因になるそうです。

死別を体験された方が、どのようにして悲しみと向き合ってきたかを聴いてまいりましたのでご紹介いたします。

※ターミナルケア：

病気で余命わずかの人はじめ、認知症や老衰の人たちが、人生の残り時間を自分らしく過ごし、満足して最期を迎えられるように治療や延命よりも、病気の症状などによる苦痛や不快感を緩和し精神的な平穏や残された生活の充実を優先させるケアのこと。



Aさん (70代・女性)

先日、一周忌を終えましたが、今でも「ただいま」って帰ってくるような気がします。これまで主人の両親や私の兄弟のお葬式を経験しましたが、今回ほど悲しいと思ったことはありませんでした。主人は私にとって大切な、とても大切な存在でした。もったいない人を亡くしたと思います。

結婚する時、「お互い向上心をもって良い人になろう」と誓い合いました。主人はよく頑張ってくれたと思います。いい家庭を築き、地域の信頼も厚く、重役にも就かせていただきました。あいさつが不慣れなため、私を前に練習したことが、今ではいい思い出です。

お酒は少々。タバコは吸わない。ギャンブルはしない元氣な主人に病氣が見つかったのは亡くなる2年前のことでした。それでも胆嚢を摘出した頃はまだ元氣で「そっだ、ハワイに行こう」と言ってくれました。実は婚約時、「25年たったらハワイに連れて行く」という約束があったのです。楽しみに待っていた

ましたが、いざ25年経っても「あと5年待ってくれ」を繰り返すばかり。金婚式の50年を迎えたこの年、箱根に住む主人の弟夫婦の協力を得て、遂に夢を実現することができました。子ども達からは「結婚詐欺が解消できたね」と揶揄されたものです。また、同行した弟さんが胃と胆嚢を全部摘出したにもかかわらず元氣な姿を見て、主人も丈夫になるに違いないと信じていました。

しかし、体調が回復することはなく、7回の入退院を繰り返しました。最後の入院で何度も家に帰りたと言つたため、亡くなる10日前に病棟師長



さんの付き添いで一時帰宅しました。隣人に帰つて来たことを告げると集落中の人が集まってくれました。30分程の帰宅

でしたが、主人の願いを叶えることができたのは何よりでした。

葬儀後は何もする気が起きず、仏壇の前に何時間と座り続けることが多くなりました。

2世帯住宅で隣に住む息子夫婦は、毎日「顔色良いな」とか「今日は何していた」と心配し、気遣ってくれました。食事も届けてくれました。

しかし、そうした心配もよそに「おもしえぐねな。世の中、何もいらなくなったようなものだ」としか答えることしかできませんでした。そうしているうちに、息子の顔色も次第に悪くなり、苦しんでいるのは私だけでなく、息子たちも悲しみに耐えていると気がつくきました。

私は産直市場に出品物を届けながら、声をかけてもらえるように努め、励まされながら少し自分を取り戻したように感じます。しばらく控えていた会合や老人クラブ事業などに参加しています。誰かのために生きることが主人の遺志を引き継ぐことになるかと思えます。主人の想いは心に抱かれたまま、家族を見守っていてくれるに違いありません。

Bさん（80代・男性）

悲しみへの対処法は、人それぞれだと思いますが、私の場合は読むことと書くことでした。妻の病状を知ってから、生と死に関わる本を今まで以上に読むようになりました。

城山三郎の遺作となった『そつが、もう君はいないのか』や映画評論家の川本三郎が書いた『いまも、君を想う』。ルポライターの石村博子が20人の死の受け止め方について書いた『畏』を生き抜く、柳田邦男の『犠牲（サクリファイス）』は自死した次男の脳死の11日間を書いたもので、生きていく自分の物語を通し、書くことによる癒しと再生を語ったものです。

私は妻との限られた時間を忘れないために告知から臨終までの84日間を克明に書き続けました。ふたりの話のやり取りや体の状態、今日、誰が来てくれたとか、息子や家族にどういった話をしたとか、看護師の処置が適切だったとか。妻が旅立った後も想いは尽きることなく、折々に妻との思い出や新たな発見

を書き続けています。

はっと気づいたのは妻と私の優しさの違いでした。私も人に対し優しくしていたつもりでしたが、妻の優しさは身についた自然なものでした。嚥下障害で飲み込むことさえできなくなっても配膳の方が「どうですか」と聞くと「少しいただきます」と言っていて「いらない」とは決して言いませんでした。配膳の方への気遣いだったのでしよう。そういうことを思い返しながら、妻の無償の優しさを思いました。

妻は亡くなる2時間前、「ありがとう」と呼びかけると微かな声で私の名前を呼んでくれました。聴覚だけは最後までしっかりしているものですね。

55年前、看護婦だった妻が農家に嫁いできてくれたことを思い出します。当時、農村は家父長制であり、私は封建的なムラ社会を変えたい思いがありました。嫁が外に出て働くことなどなかった時代、妻に看護婦を続けてもらいました。「親は泥だらけにして、嫁ごはスカートはかせて出してやるのか」と非

悲嘆ケア（グリーフケア）の第一人者で上智大学グリーフケア研究所特任所長の高木恵子さんのメッセージをご紹介します。

悲しくて辛くてたまらないときは何もなくていい。ただ息をして生きていだけでいいんです。

汗をかくと熱が下がるのと同じように涙は心を浄化してくれます。

悲しんでいいの。

泣かないとダメなんです。

死は人生の中で最も大きな神秘です。

〳〵問題は解決されませんが

〳〵神秘〳〵は受け入れるしかありません。

落ち着いたら、故人と向かい合って。

毎日話しかけることで

心が少しずつ強くなっていきますよ。



難されたものです。いろいろ苦しみ、悩まながらもふたりに耐え抜きました。妻には心身両面で、たいへんな苦勞をかけてしまったと思ひ返しています。

ある時、私より10歳も年上の方からこんな手紙をいただきました。

親を見送った

兄弟にも死なれた

子供にも先立たれた

しかし妻を失ったショックは

比べ物にならない

貴方なら今の気持ち

わかってくれるはず

連れ合いとは何か。こういう生き方をして
いるのだと承認してくれる人。辛い時も悲しい時も嬉しい時も喜びの時も無条件で受けとめてくれる人。それが突然、すぽっと抜けてしまふ絶対の不安になる。声も視線も届かず触れることもできない。空気が変わり生活感覚が一変してしまう。自分とは何者であるかと自問し続ける。身が削られるほど辛い。底

なしの寂しさを紛らわすため、人それぞれの時間をどうにか生き続けようとするしかできない。生きる時は、その時にその場で何かをすることしかないのだと思ひました。

私は随分泣きました。誰はばからず泣くことは自己防衛の自然な姿だと思ひます。

読むことで何かを知り、感覚も刺激を受けます。そして想念、思考を巡らせる中で、自分の心の姿をはっきりさせたと思つてペンを持ちます。記憶は忘れてしまひますが、書き留めておけば、加齢とともにボケが進んでもいつでも読み返すことができます。

その時、妻の面影はわが胸中に蘇ります。



また、悲嘆に暮れている人との対面で気をつけたいことがあります。

- ・ 忠告やお説教、あるいは何か指示をしたり、評価をしないこと。そうした態度は相手を傷つけます。
- ・ 無理に死という現実から目を背けさせないこと。
- ・ 過去の事実と現実との死とを結びつけて、そこに何か意味があるように語るなど、因果応報的な発言は絶対に避けること。
- ・ 「子どもの死は配偶者との死別より悲しい」などと言わないこと。比較できることではありません。
- ・ 叱咤激励はしないこと。相手を辛くさせるばかりです。
- ・ 「悲しむことは恥」といわなうこと。
- ・ 安易に「時が癒してくれる」と言ったり、樂觀的な見方を言葉にしなうこと。無神経です。

多くの体験談から死別の悲しみは寄せる波のようなもので生涯消えるものではないことを知りました。また、悲しみを軽くするためには

① 声に出して思いっきり泣くこと

② 人生を物語の中で生きていけるとらえ、書いてみる

③ いい加減な同情の言葉より黙って悩みを聞いてくれる人を持つこと

④ 何かに逃げるのではなく徹底的に苦しむほかないこと

⑤ 仏壇の前で故人と対話すること

が有効であることを学びました。

また、愛する人を亡くした人への対応は注意が必要です。私たちは励ますつもりで「がんばって」とか「元気を出して」、「あなたの気持ちわかります」と口にしがちです。

しかし、本人にしてみれば言っただけでいい言葉なのです。ただ寄り添い、話ができるようになったら傾聴するだけでいいのです。



インタビューの際は話が途切れても次の言葉が出るのを待ち、ここに載せた何十倍もの物語を語っていただきました。終了後、「胸のわだかまりが溶けてすっきりした。ありがとう」と言っていただけでした。もしも身近なご遺族に「疲れがとれない」「体が動かない」「眠れない」といった症状がみられたら心療内科・精神科をすすめましょう。

今回の特集についてご意見・ご感想などお待ちしております。

(取材／センター長 佐藤正人)

【参考文献】

「1人称の死、2人称の死」

SOGI通信・表現文化社

「遺族外来・大切な人を失っても」

大西秀樹・河出書房新社

「悲しみの処方箋」

主婦の友社

「生きがいについて」 神谷美恵子・みずす書房

「『喪』を生きぬく」 石村博子・河出書房新社

「いのちの苦しみは消える」 田中雅博・小学館

「そっか、もう君はいないのか」

城山三郎・新潮文庫

「いまも、君を想う」 川本三郎・新潮文庫

「生きるとは、自分の物語をつくること」

小川洋子、河合隼雄・新潮文庫



虹のホール（会館）葬なら 心にゆとりが生まれます。

会場づくりのため家中の
かたづけ、大掃除が必要。



**会館葬
なら**

参列者を迎えるだけの、
全ての設備が備わって
います。

ご近所の奥さんたちの手
助けを借りる必要がある。



**会館葬
なら**

私たちスタッフが細や
かにサポートいたしま
す。

ホール ご利用の ご案内

実際に自宅葬を
行ったご遺族に
聞きました。

家中の暖房、冷房が大き
な悩み。



**会館葬
なら**

会館葬なら全館冷・暖
房完備。

参列者の駐車場の確保、
車の誘導等が必要。



**会館葬
なら**

駐車場を完備。車の誘
導の心配も不要です。

参列者はもちろん、お手
伝いの皆さまへのお茶・
食事也大変。



**会館葬
なら**

当館でお手伝いいたし
ます。手助けの方たち
の負担を軽くします。

自宅葬だと
こんな
ご負担が...

手助けをしてもらった方々
へのお礼やお返しが必要。



**会館葬
なら**

ご近所の手助けをいた
だかなくてもよいので
気遣いがいりません。

葬儀の後、日常生活への
転換が大変。



**会館葬
なら**

日常生活への支障をき
たしません。

★ご葬儀について、
ご相談承ります。

JA葬祭みどりの会

会員募集中

入会金 10,000円で『終身会員』となり、ご家族（同居）どなた様でも特典をご利用いただけます。

事前相談 承ります

葬儀について不安に思っていることがございましたら、お気軽にご相談ください。

終活セミナー 出張いたします

集落やグループなどでお申し込みください。併せて「笑顔の肖像撮影」も行っております。



突然の父の死で悲しみと戸惑いの中、担当の方が親切にご丁寧にアドバイスをしていただきながら進めることができました。お陰様をもちまして通夜、葬儀を滞りなく済ませることができ、家族みんなが安堵しております。本当に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。
〔H様〕

担当の方と火葬場に向かう霊柩車の中でいろいろなお話をしました。来月、ふたり目のお子様が生まれると聞き、父は83歳で亡くなりましたが、生まれてくる命もあり、死んでいくのも自然の摂理なのかと悲しみの中にも腑に落ちるものがありました。様々な気持ちを受け止めていただきありがとうございました。元気なお子さんが誕生されますよう祈っております。
〔T様〕

お客様の声



編集 後記



私たちは漠然と自分や家族の死は遠い先のことと思いがちですが、その日は突然やって来るのかもしれない。死別の体験を聴きながら、連れ合いや家族のことを思い、悔いが残らないように接していきたいと思いました。

また「死別の悲しみは受け入れるしかない」との想いを重く受け止めました。結果的には時間が薬になるのかもしれないませんが、悲嘆にくれている人に対して、安易な慰めの言葉は不要であると反省しました。ただ寄り添うだけでいいのです。

葬儀を行う意義について『いまも、君を想う』の作者、川本三郎氏は次のように言っています。

「人間の暮しには、日常生活とは別の時間が流れる『儀式』が必要だと思う。葬儀はその儀式のなかでもっとも厳粛なもので、ひとは儀式のなかに身をおくことで死者を想い、そしていずれは自分にも必ずやってくる死について考えることが出来る」と。

（佐藤）



(株)ジェイエイゆり葬祭センター

本店 / 〒015-0852 由利本荘市一番堰200-1

0120-2468-08

☎ 27-1718 FAX 27-1715

メールアドレス: jayurisousai@clock.ocn.ne.jp

JA葬祭 虹のホールゆり

由利本荘市川口字八幡前41-1

☎ 23-7716 FAX 23-7717

JA葬祭 虹のホールしらゆき

にかほ市三森字三嶽森41-1

☎ 62-8171 FAX 62-8172

年中無休・24時間受付