

龍谷大学世界仏教文化研究センター  
2016年度臨床宗教師特別講義

講演名	死別の悲しみに向き合う ～グリーフケアとは何か？～
開催日時	2016年5月9日（月）10:45~12:15
場所	龍谷大学 大宮学舎 清風館 B101 教室
講演者	坂口幸弘先生（関西学院大学 人間福祉学部教授）
司会	銅島直樹先生（龍谷大学 文学部教授）
主催	龍谷大学世界仏教文化研究センター 応用研究部門
共催	龍谷大学実践真宗学研究科
参加人数	44人

【講義の概要】

1. 失うことの悲しみ
2. 求められるグリーフケア
3. 消えない悲しみ
4. 悲しみと折り合う
5. あなたと作る「はっばの物語」（DVD 上映）

【講義のポイント】

■失うことの悲しみ

「悲しみ」それ自体は言葉で表現しづらい側面がある。胸を締め付けられるような悲しみや、叫びたくなるような悲しみ、といった「苦しみ」に近いような様々な「悲しみ」がある。グリーフ（悲嘆）という言葉は、悲しみだけでは表現できない様々な反応を包括する用語として存在する。そしてそれは、病気ではなく、近似性を指摘される「鬱（うつ）」とは別であることが明示されている。※米国精神医学会（DSM-5）「悲嘆と大うつ病性障害の差異」、世界保健機関（ICD-11）

悲嘆が病気ではないなら、ケアやサポートは不要なのではないかと考える人もいる。しかし、悲嘆を抱えた状態では、病気につながる因子が生まれ、死亡リスクもあるという研究もある。現在、通常ではない悲嘆の診断学的位置付けは「持続的複雑性悲嘆障害」という提案がなされ、今後さらなる研究を要する状態である。

■求められるグリーフケア

今「グリーフケア」という言葉が一人歩きしている懸念がある。根本的に「グリーフケアとは何か」ということを考える必要がある。まず、なぜ必要なのか？という最も大切な問いには、1. 死亡・罹患・自殺、複雑性悲嘆へのリスクをはらんでいるから。2. 生活の立て直し、新たな人生への再出発。という2つの答えがある。次に、誰がグリーフケアを行うのか？といえ、専門家、非専門家 それぞれの立場でできるグリーフケアがある。また、グリーフケアの対象として遺族へのケアが考えられるが、そのケアは患者の死後に始まるのではないということが重要である。さらに見落とされがちなのは、その援助者自身のグリーフもケアする必要があるということだ。

では、グリーフケアは、具体的に何をすれば良いのかというと、何か力になりたいという気持ちからスタートする。被支援者は、気にかけてくれる人がいるというだけで支えになるからだ。

### ■消えない悲しみ

そもそも「悲しみ」は消えるのか？という声を聞くが、一概には言えない。個人差がある。それを確信できたのは、阪神・淡路大震災から20年を経て実施した遺族へのアンケートだ。震災

遺族、5000人以上へ発送。予想はしていたが、1000通程度しか届かなかった。回答は112遺族。そこから分かったことは、20年経っても遺族の納得できない気持ちは変わらないということである。さらには、それぞれに後ろめたさを抱えながら生きておられる方がいる。愛する人の死を納得しようとして、納得しきれずにいる。しかし一方で、震災がなければ歩めない道を歩んでいる。と回答した方もいらっした。その意味で、遺族は決して悲嘆に対して受け身な存在ではなく、自分で悲嘆との向き合い方を選択できる存在であることも明らかになった。

### ■悲しみと折り合う

グリーフケアの目標は、悲嘆から立ち直すことではない。回復ではなく適応である。なぜなら、生そのものが悲しみを含んでおり、それを支えるのがグリーフケアだから。悲しみは、日本では古来、愛しみ（かなしみ）と表現されてきた。また、それは同時に泣き人との深いつながりが確かに存在したことの証でもあった。その意味で、生物学的な死と社会的な死は異なり、故人は生きていても言える。批評家の若松英輔氏は「死者は随伴者である。彼らは、私たちと共に苦しみ、嘆き、悲しみ、喜ぶ。～死者は、生者が死者のために生きることを望むのではなく、死者の力を用いてくれることを願っている。」（若松英輔『魂にふれる』p.221）と表現する。

### 【まとめ】

講師は、「グリーフケア」という名のつかないものでも、日本には文化として「法事・法要」などの仏事にサポートグループと同じ効果があるように思うと指摘をした。具体例として、ペンダントに遺骨を納めるような手元供養の方法も多様化していることを紹介し、日本の文化の中で自然な形で遺族の支えになるものがあることを聴衆に伝えた。仏教文化とグリーフケアの接点を提示いただいたことで身近な仏事の重要性を再認識する機会にもなった。

また、鍋島直樹教授は次のようにレスポンスを行った。

・グリーフケアとは何をすれば良いか？改めて考えると大きな課題だが、力になりたい気持ちが最も重要だということを知ることができた。

・グリーフケアの目標は回復ではなく適応だということ。また、それに関する若松氏の言説にも共感した。

・仏壇のあり方を再考する機会をいただいた。やはり、死別の悲しみは仏壇に向かって気持ちを吐き出すことができる。そのことによって、周りを許していけるのではないだろうか。それは、浄土真宗の大切にしている「聴聞」、親鸞聖人の聴す（ゆるす）に通じるものがある。

・坂口ゼミ製作の「はっばの物語」には大変感動した。

【文責】 龍谷大学世界仏教文化研究センター博士研究員 金澤豊