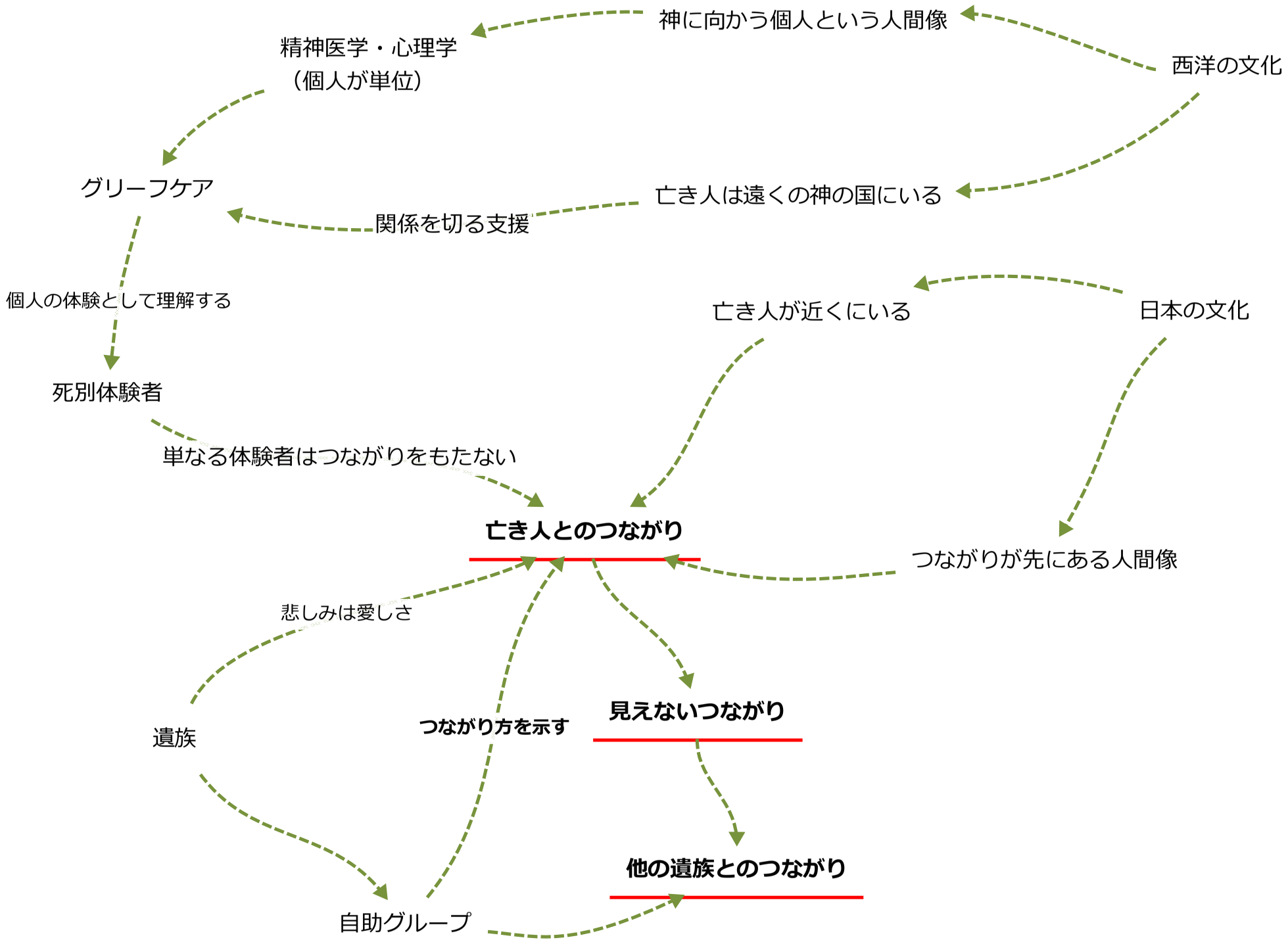
神に向かう個人という人間像
精神医学・心理学
（個人が単位）
西洋の文化
グリーフケア
亡き人は遠くの神の国にいる
関係を切る支援
個人の体験として理解する
亡き人が近くにいる
日本の文化
死別体験者
単なる体験者はつながりをもたない
亡き人とのつながり
つながりが先にある人間像
悲しみは愛しさ
見えないつながり
つながり方を示す
遺族
他の遺族とのつながり
自助グループ

ひとつ 1400 字で、目標は 100 本、10 万字（新書）、15 万字（単著）

読後コメント会議

第 1 回　2020.11.03. 仙台にて遺族 6 名参加：

藍の会(2)、星のしずく(2)、えんの会(1)、やまなみの会(1)のみなさま

配布資料 仮原稿 ver.1.

好評だったところには（好評）と記入した。

第 2 回　2021.3.21. 広島にて遺族 5 名参加予定：

藍の会(3)、えんの会(1)、みずべの集い(1)のみなさま

配布資料 仮原稿 ver.2.

本のタイトル

悲しみは愛しさ：自死遺族の自助グループ

Ver1 はじめに

Ⅰ）悲しみは愛しさ

1. Ver1「悲嘆回復プロセス論は間違っている」
2. Ver1「悲しみからの回復はありえない」
3. Ver1（好評）亡き人はここにいる
4. Ver1 遺族として生きる
5. Ver1 悲しみは病気ではない
6. Ver1 悲嘆は悲しみではない
7. Ver1 悲しみは愛しさ
8. Ver1（好評）悲しみは心理学の対象ではない
9. Ver1 悲しみもまた私たちのもの
10. Ver1 プロセス論が拒否される第一の理由：「前に進め」というから
11. Ver1 プロセス論が拒否される第二の理由：「終結」があるから
12. Ver1 プロセス論が拒否される第三の理由：「始点」があるから
13. 愛する人がいるから遺族であり続ける

14. 亡き人は、心のなかで生きている
15. 思索の原点としての悲哀
16. やり遂げたこととしての自死

Ⅱ）自助グループのかたち：遺族コミュニティとして

17. Ver1 自助グループはコミュニティである
18. Ver2 家族への愛の重なり
19. Ver2 遺族として生きることを学ぶ
20. Ver2 悲しみばかりではない（上）
21. Ver2 悲しみばかりではない（下）
22. 自助グループの新しさ
23. Ver2 遺族という言葉は、遺族ではない人たちのためにある
24. Ver2 遺族が生き方を作りあげていく
25. Ver2 遺族として生きる意味
26. Ver2 遺族と死別体験者との違い
27. 遺族は誰かの遺族
28. 見えないつながりを慈しむ
29. 悲しみを傷（トラウマ）と理解しない
30. 同じ立場の人とのわかちあい
31. わかちあいの場と話し合いの場
32. 吐き出したものは分かち合えない
33. クールダウン
34. 参加は待つ、誘わない
35. 広報の大切さ
36. 差別と闘う
37. 遺族の誇り
38. 「愛と正義の否定」から学ぶ
39. 運営のあれこれ
40. まず「支援」ではない

Ⅲ）異文化としてのグリーフケア

41. Ver2 異文化としてのグリーフケア
42. Ver2 悲嘆とは、深い意味の無い翻訳語である
43. Ver2 野蛮なグリーフ
44. 泣いてすっきりする問題ではない
45. 悲しさが続くから助けが必要なのではなく、悲しさが続いていることを異常とされるから助けがほしい。そして、それを異常と言っているのがグリーフケア。
46. 死者とのつながりを切るグリーフケア
47. 死者と対話する文化、しない文化
48. 二つの天国
49. 情緒を病と捉える西洋の伝統
50. Ver1「とき」と時間
51. 「時は金なり」とグリーフケア
52. 心のケアと医療化

Ⅳ）癒したい人の卑しさ

53. Ver1 癒したい人の卑しさ
54. わからないことへの敬意
55. 批判されないボランティアの「善意」
56. 遺族にとっての「ときはなち」
57. 心のケアは、他のケアよりも高級なのか
58. 救うのは人ではなく、神や仏
59. 傷は自ら癒える、癒されるのではない
60. 「聴くだけしかできません」は謙虚な言葉ではない
61. 遺族が泣くことを待つボランティア
62. 「遺族ビジネス」

Ⅴ）怪しい「科学」と専門性

63. Ver1 グリーフケアにありがちな間違い
64. 現場にいるからこその思い込み

65. 疑似心理学
66. 宗教がまじった怪しい「科学」
67. スピリチュアルに引かれるボランティア
68. 市場としての遺族ケア
69. 二つの「帽子」
70. 「声」ではなく「反応」と理解する愚かしさ

あとがき：ともに行う研究として

更新　参考文献

2020 年 10 月 8 日公開スタート

遺族として生きることを学ぶ

遺族の自助グループとは、遺族として生きようとする人たちが、その生き方を学び合う場ではないだろうか。遺族としてどうやって生きるか、毎日をどうすごすか。遺族として自分に与えられた人生をどう歩んでいくのか。そんな問いに答えてくれる教科書なんてどこにもないから同じ遺族どうし集まり、話し合い、わかちあい、互いの生き方から学び合って自分の生き方を探し出し、身につけていくのである。

一つの遺族の生き方を、自助グループは「お手本」のように示すわけではない。そんなことをしたら悲嘆回復プロセス論を提唱している専門家と同じ過ちを犯してしまうことになる。

人にはそれぞれの人生があるように、遺族にもまた、それぞれの人生がある。親を亡くした、子を亡くした、配偶者を亡くしたという亡くなった人による違いだけではない。若い人もいるし、年取った人もいる。仕事を中心にして生きてきた人もいれば、趣味を楽しみにして生きてきた人もいる。家族との語らいを何よりも重視してきた人もいるだろう。遺族になる前から、ひとそれぞれかなり違った人生をおくってきた。だからこそ遺族になったとたん、みんな似たりよったりの人生になるはずがないのである。

では、遺族としてどう生きていくのか。決まった生き方があるわけではなく「自分らしく遺族として生きていけばいい」と思ったところで、そこには具体的なイメージがなく、雲をつかむような話だろう。遺族として生きるために必要なことは、おそらく同じく遺族として生きていこうとしている人、しかも多くの人に出会い、少しずつ自分で遺族として生きていくという感覚をつかむことだと思う。つまり、自分と似たような状況にあり、似たような人生を歩んできた人と出会うことによって、自分との

違いを確認しつつ、自分に似合う遺族としての生き方を手探りするように求め、自分のものとしていくのである。

「感覚をつかむ」ということで言えば、私は 20 代はじめのころ、ソーシャルワーカーとして働いていて、保育園の園長先生から「最近の若い親はね、赤ちゃんの抱き方も知らないんですよ」と教えられて驚いた経験がある。赤ちゃんなんて誰でも抱いているし、抱くことができるし、それを知らないとは、どういうことなのか全く理解できなかった。

ところが、実際に自分に子どもがさずかると、とんでもない抱き方をしていると妻に叱られてしまう。「首がすわっていないんだから！」と言われても何のことかわからない。あとで不適切な抱き方は、乳幼児の命にもかかわることになると知り、冷や汗が出た。20 代のときに保育園の園長先生から聞いたことはこれだったのかと初めて気がついた。

なぜ自分には赤ん坊の抱き方もわからなかったかを考えてみると、それまで赤ん坊の世話などしたことがなかったのである。親戚づきあいがほとんどない私には身近に赤ん坊もいなかった。だから赤ん坊はいわば空想上の存在で、抱くなんて簡単なことだろうと思っていた（正確にいえば、それについて考えることすらなかった）のだが、実際に、その場になってみると自分には何もわかっていなかった、いや何もわかっていなかったことすらわかっていなかったことに気がついた。

遺族として生きることも、それに似ている思う。遺族と呼ばれる人に会うのは、多くの人にとっては葬儀の場だけではないだろうか。そして葬儀の場で遺族といろいろ話すのは、親しかった人に限られるだろう。たいていの人は、お悔やみの言葉をいえば、あとは沈黙になる。そして葬儀のあとの忌引きが終われば、出会った冒頭に儀礼的なねぎらいの言葉をかけて、それで以前の日常の会話に戻る。葬儀のときに遺族だ

った人は、もう遺族ではなくなる。内心はどうあれ、亡き人を思っていることなど顔に出さなくなる。どこにも書いてあるわけではないが、それが私たちの社会では一般的な常識のようになっている。だから自分は「遺族として生きる」という人が、たとえ私たちの周りにいても、その人たちの姿は見えない。遺族だと名のるわけでもなく、亡くなった人のことを語るわけでもないからである。

つまり「遺族として生きる」と自死遺族が決意しても、ふつうは周りに誰も遺族としてはいない。多くの人にとって「遺族」とは、葬儀の場面で一時的に与えられる名称でしかない。愛する人が亡くなって何年もたつのに自分自身を遺族として語ることは、いまの日本の社会では「ふつう」ではない。いや、世界の多くの社会でも「ふつう」ではないだろう。

「悲嘆が半年あるいは 1 年以上続くと正常ではない」と書いた論文を私は批判的に取り上げたが[i]、これは専門家の判断の間違いというより、もともと何年にもわたって遺族であり続けることが「ふつう」ではない社会においては、そういう診断をせざるをえないということなのかもしれない。

たとえば、一日 24 時間、朝起きてから寝るまで食事をしながらも、トイレで用を足しながらも、大事な人と大事な話をするときも、ただひたすら自分の手の平を一心に見つめる人がいたら、それは「病気」だとされても仕方がないかもしれない。しかし、スマホがある現代の日本社会では、その手の平にスマホがありさえすれば、それは「病気」だとはされない。

要するに、何が「病気」なのか、何が「ふつう」なのかは、そのときの社会のありかたで決まってくるのである。とすれば、遺族が「病気」と見なされずに、心穏やかに遺族であり続けるためには、この社会を変えていく必要がある。「社会を変えてい

く」というと大げさなようだが、人々のものの考え方を少し変えていくように働きかければいいのである。

2318 字

目次に戻る

[i] 悲しみは病気ではない

家族への愛の重なり

自死遺族が全国から集まる集会がある。その集会では、講演やシンポジウムのプログラムが終わったあと、夜には懇親会が開かれるのが通例だった。

遺族ばかりが集う懇親会というと、通夜のようなしんみりした雰囲気を読者は想像されるかもしれないが、実際には笑いあり、議論あり、そしてときには涙ありのにぎやかな酒席なのである。

私は、その全国各地からやってきた遺族の人たちと飲んで食べてという会がとても好きで、たいていは誘われたら必ず参加するようにしている。

昨年もその席に出ていたら、北陸の遺族で会を開いていらっしゃるＫさんから講演の依頼があった。私は多少酔っていたこともあり、またＫさんには遠慮のない言い方ができる関係でもあると思っていたので「Ｔさんが、その講演会に来てくださるのなら引き受けますよ」などと妙な条件を出していた。

Ｋさんは母を亡くした娘であり、Ｔさんは息子を亡くした父だった。Ｔさんは七十代半ばのかたであり、ちょうど娘のような年のＫさんとは話が合うようだった。特にＴさんの亡くなった息子さんの一人娘がＫさんと同じ名前であり、ＴさんがＫさんの名前を呼ぶときの不思議な温かさを私は感じていた。

私はこのＫさんとＴさんの会話のやりとりを横で聞き、ときおり私からそこに言葉を挟んでいくというパターンがとても好きであり、そんな機会があればいつも、ゆったりとした心地よさを楽しんでいた。

Ｋさんは、私からの条件を受けてくださり、Ｔさんは大きな手術をしたあとにもかかわらず北陸まで来てくださった。こうして私の我が儘が実現し、Ｋさん、Ｔさんとお酒の席に出ることができた。

しかし、いよいよその場面になったとき「お疲れになったでしょう」と、Ｋさんに声をかけられたのは、そこで私は黙ってしまったからだろう。実は、私は自分がどうして遺族の人たちと酒席を囲むことを楽しみにしていたのかと考えてしまっていた。

だいたい私は酒を飲む集まりは、あまり好きではないし、酒を飲むこと自体を楽しむ習慣は全くない。おおぜいで集まり、騒ぐことにも気が乗らないたちである。なのに、どうしてこの場を望んできたのかと一人で考えていた。

私の父は八十すぎに亡くなったが、晩年はアルツハイマーを病み、話すことはできなかった。元気だったのは、Ｔさんと同じ年齢のころまでだったと思う。またＴさんの亡くなった息子さんは、宇宙を愛していた科学者であり、子どものころから天文学者になることが夢であった私には、どこか自分自身に重なるところがある。一方、Ｋさんは私の妹と一つちがいで、どことなく私の妹と表情が似ている。仲が良かった父と妹の会話を、私が脇で聞いているようなそんな気持ちになっているのかもしれない。

Ｔさんは、Ｋさんに向かって「子を亡くした親よりも、親を亡くした子のほうが（辛さが）長い」と嘆くように言う。それは子どものほうが若く、人生に時間があるからだが、そう言われてＫさんは、両手で顔を覆い、泣き出してしまう。それだけ聞けば、Ｔさんは酷な言葉を言っているようだが、Ｔさんには同じ名前をもつ孫娘とＫさんとが重なっており、それは父を自死で亡くした孫娘に対する深い慈しみとも重なっているのである。

遺族の会に集う人たちは、何年たっても亡くなった家族への強い思いを持ち続けている。遺族の会で私が感じるのは、それぞれの遺族がもつ深い愛情なのである。その愛情は、いくつものグラスからあふれ出したワインのように互いに重なりあっている。色とりどりのワインの重なりに、私もまた受け入れられていることの安らかな酔いを覚えているのかもしれない。[i]

悲しみばかりではない（上）

田中さんと最初に出会ったとき、繰り返すようだが、悲嘆回復プロセス論がいかに間違っているかを聞かされた[i]。だから私は、自死遺族の自助グループは、遺族の悲しみを中心にして動いているのだと思っていた。そして自死遺族の自助グループの考えを「悲しみは愛しさ」「悲しみとともに生きる」「悲しみは私たちのもの」という 3 つに集約して考えた[ii]。

しかし、これはグリーフワークへの対抗策として考えたもので、自死遺族の自助グループが取り組む課題は、こうした悲しみだけではないことに、しだいに気づきはじめた。時岡(2016)は、ひとりの自死遺族に長いインタビューを試みているが、そこで以下のような言葉を得ている。

> 思うことは、人が人と死に別れた時の感情の中で「悲しい」とか「さみしい」っていうのはほんの一部ですよ。そこらへんが（筆者などの）浅はかなところっていうか（苦笑）。人が死んだら悲しいだろう、さみしいだろうしか想像がつかないところが、たぶん「無理解」につながってくるわけですよね . . . 。(p. 35) [iii]

自死遺族の気持ちを「悲しい」とか「さみしい」とまとめてしまうのは「浅はか」だという。自死遺族の気持ちは、自死遺族になってみなければわからない。これは自助グループに集う人たちが声をそろえていうことであり、そうであればこそ、遺族ではない人を排除した形で「わかちあい」が行われている。自死遺族の気持ちは自死遺族にしかわからない、だから自死遺族ではない人には詳しくは語られず、「悲しい」という言葉でまとめられてしまっているとも考えられる。つまり自死遺族には遺族にしかわからない複雑でいろいろな感情がまじっているのだが、それをいちいち細かく説

明したところで外の人には伝わらない。だから「悲しい」と、とりあえず表現している。いわば、ここで言葉の節約が行われているわけだ。

しかし、もし遺族を支援する専門家と自称する人々が、そのような言葉の節約を真に受けて、自死遺族といえば「悲しみ」であり、その「悲しみ」には「グリーフケア」と考えるのなら、上の遺族の言葉を借りるなら「浅はか」と言われても仕方が無いだろう。

では、悲しみの他にどのような感情があるのだろう。感情は「心理学では . . . 幸福、驚き、恐れ、嫌悪、怒り、悲しみの 6 つが人間に共通の特徴だと考えられ基本感情とよばれている」[iv]。悲しみ以外の感情で、私が遺族の方と接していて感じるのは、怒りと嫌悪が結びついた憎しみだろうか。たとえば、この文章の冒頭で言及した田中さんにインタビューした杉山(2016)は、以下のように書いた。長くなるが、引用したい。

> （田中さんの長男の自死の）四カ月後、仙台市内で自死予防に関わるシンポジウムがあり、（田中さんは）出かけた。壇上には、政府関係の研究者、グリーフケアの専門家、自死遺族支援を行う民間団体などが並んでいた。質問の時間、胸の内を聞いて欲しくて座席から声を発した。
>
> 「でも、誰も私のもとに降りてきてくれませんでした」
>
> 彼らの話は、修羅の中にいた田中さんの思いとは別次元だった。
>
> 息子の嫁への殺意が消えない。もちろん、人殺しがいけないことだと十分にわかっている。それでも、激しい憎しみはそこにある。苦しくて仕方がなかった。わかったような言葉をかけられると体中に痛みが走る。. . .
>
> 身近な者の自死によって押し寄せる感情、出来事は、時に社会規範の中に収まらない。うかつに表出すればあってはならないものと断罪され、辱めを受ける。だが、厳然とその感情も出来事もそこにある。それでもなお、社会の中に

着地できる支援が必要だ。そのノウハウを支援者が持っているように思えなかった。[v]

ここに書かれているのは、強烈な憎しみだ。「毎日柳葉包丁を研いだ。殺意すらあった」[vi]という。その憎しみが、反社会的行動につながらないために田中さんは「藍の会」という自助グループを立ち上げた。「藍の会を立ち上げたのは殺人者にならないためでした」[vii]と言っていた。

このような強い憎悪は、田中さんだけではない。母を自死で亡くした（郁雄という）男性は、別居中の父の家に刃物をもって行く。

郁雄自身、母親の自死を確信するようになり、最初に覚えたのは怒りだった。話を聞きつけた父親が暴言を吐いた時が最悪だった。

電話口で（父親である）和雄は言った。

「一緒にいながら何だ！　お前が（母親を）殺したようなもんだぞ！」

郁雄は頭の中が真っ白になった。子供時代から父親に対して抱いていた恨みが一挙に爆発し、気がつくと家から庖丁を持ち出し、和雄の家の前に車で駆けつけていた。

「中から . . . 赤ん坊の泣き声が聞こえてきて、ハッと庖丁見たんです。『俺、何やろうとしてんだろ？』って。ええ、危なかったですよ」[viii]

この二つの引用は、どちらもルポライターが書いたルポから取ったものである。自死遺族が自ら書いた文章のなかに、ここまで強い憎しみの具体的な描写は「加害者及びその家族に対して殺意の気持ちを、今も持ち続けています」[ix]との一行だけの告白を除いては、私は見つけられなかった。おそらくそれは、上記の引用文にもあるように、殺意は「社会規範の中に収まらない。うかつに表出すればあってはならないものと断罪され」[x]るものだからだろう。

2167 字

目次に戻る

[i] 「悲嘆回復プロセス論は間違っている」
[ii] Oka, 2013
[iii] 時岡, 2016　引用文中の（　）は時岡による。
[iv] 乾, 2018, p. 4.
[v] 杉山, 2016, pp. 198-199. 引用文中の（　）は岡による。
[vi] 杉山, 2016, pp. 197.
[vii] 杉山, 2016, pp. 198.
[viii] 足立, 2002, p. 228. 引用文中の（　）は岡による。
[ix] 全国自死遺族連絡会, 2012, p. 219
[x] 杉山, 2016, p. 199.

悲しみばかりではない（下）

自死遺族の気持ちを遺族自身が書いたものは少なくない。全国自死遺族連絡会の文集「会いたい」は、その良い例だ。他にも遺族が講演の形で話したことが雑誌に載ることもある。しかし、当然のことだが、そこに書かれたことが全てではない。書かれないこと、語られないことが山のようにあるはずだ。

自死への偏見や差別があるから語りにくいということもあるだろう。しかし、おそらく、それが全てではない。たとえ世の中から自死への偏見や差別が一切無くなっても、語りにくいことはまだまだあるはずだ[i]。「遺族ではないから、語りにくいという気持ちがわからない」という人がいたら、自分自身どれだけ自分のことを他人に語ってきたか胸に手をあてて考えてみるといい。きっと驚くほど、あるはずだ。あるはずなのに、それに気づかなかったのは、あるいは、それを意識しなかったのは、単にそれが心に痛みを与えてこなかったからだろう。

私がここで言いたいのは、遺族の思いは悲しみだけではないということである。本当は、自死した人を追い詰めたと思われる人々への復讐心も含めてドロドロしたものがいっぱいあるはずで、それは生身の人間であれば、当然のことなのである。にもかかわらず、あたかも悲しみだけが、遺族の気持ちであるかのように語られてしまうのは、おそらく悲しみが、もっとも周囲の人から受け入れられやすいからだろう。

日本思想史を専門とする竹内整一は、悲しみは、日本の思想のなかで「みずからの有限さ・無力さを深く感じとる感情（だ）が、しかし、そうしたことを感じとることにおいて、そこに、ある種の倫理性、あるいは無限（超越）性を獲得できる感情としても働いてい」[ii]るという。ひとことでいえば、私たちは悲しみに「美しさ」を感じる文化に生きている。チャイコフスキーの交響曲第 6 番の別名は『悲愴』であるが、悲

しみとは、あのような美しさだろうか。だからこそ、この悲しみばかりが取り上げられ、遺族の他の感情は悲しみの前に消えてしまっているかのように描かれている。

人は、悲しみに、特に他人の悲しみには「美しさ」「崇高さ」を感じ、それに触れたとき満足感さえ感じる。それは誰も認めたくないこと、特に悲嘆に苦しむ人を支援したいという人には認めがたいことだが、たとえば、そのような人間の性格は、よく知られた芥川竜之介の「手巾（ハンケチ）」という短編小説に精緻に表現されている。

大学の教員である主人公（先生）のところに、見知らぬ婦人が訪ねてくる。聞けば、主人公の教えを受けていた青年の母親だということだった。彼女は、息子が病死したことを告げ、生前に息子が世話になったので礼に来たという。主人公は、自分の息子を亡くしたばかりの彼女が、あまりに冷静なので不可解だった。話を聞きながら、主人公は持っていた扇子を落としてしまったので、それを拾おうとする。

> その時、先生の眼には、偶然、婦人の膝が見えた。膝の上には、手巾（はんけち）を持った手が、のっている。. . . 同時に、先生は、婦人の手が、はげしく、ふるえているのに気がついた。ふるえながら、それが感情の激動を強（し）いて抑えようとするせいか、膝の上の手巾を、両手で裂（さ）かないばかりに緊（かた）く、握っているのに気がついた。そうして、最後に皺（しわ）ちゃになった絹の手巾が、しなやかな指の間で、さながら微風にでもふかれているように、繍（ぬいとり）のある縁（ふち）を動かしているのに気がついた。――婦人は、顔でこそ笑っていたが、実はさっきから、全身で泣いていたのである。. . . 団扇を拾って、顔をあげた時に、先生の顔には、今までにない表情があった。<u>見てはならないものを見たと云う敬虔な心もちと、そう云う心もちの意識から来るある満足</u>とが、多少の芝居気で、誇張されたような、甚だ、複雑な表情である。[iii]

先生にとっては、あまり近しい教え子ではなかったためか、先生が、若い青年の死を悲しみ嘆いたという様子は、そのあとも書かれていない。ただ、このように悲しみに耐えている婦人の姿を「日本の女の武士道だと賞讃し」[iv]、このことを材料にして日本の道徳を論じる文章を書こうと考えていた。

もしも、この婦人が、息子の病気を治療できなかった医者を呪う言葉を吐き、憎悪に満ちた目をしていたら、先生はもちろん「敬虔な心もち」にはならなかっただろう。悲しみと、それに耐える人を尊いとする日本の文化をよく表現している小説なのである。

グリーフとか悲嘆とか書かれてある本の表紙のデザインを思い出してほしい。たいていは静謐（せいひつ）な色合いで、落ち着いた寒色か、やや温かい暖色で図柄もシンプルであるはずだ。混乱や攻撃、破壊や暴力を思わせるものはほとんどない。グリーフ（悲嘆）とは何かが支援者によって述べられるとき、「怒りに伴う他者への攻撃」[v]も確かに含まれているのだが、それは、ほとんど無視してよいほどに小声で語られるのみである。

本の表紙のデザインについては「当たり前ではないか。遺族は、そういった本に癒やしを求めているのだから」と思うかもしれない。しかし、もしも私が、いじめ自死や過労自死で子どもを亡くした親なら、復讐心に燃え、マグマのように地の底からあふれる殺意を抑えるのも必死なのだから、このような上品で静かな色合いには大きな距離を感じるかもしれない。

カウンセリングの手法を用いて、遺族の気持ちを、いわば濾過（ろか）して、泥水だったものを透明な清らかな水として取り出すように美しい感情としての「悲しみ」のみを聴きだしても、はたしてどこまで遺族の気持ちに近づけるだろうか。「悲しみ」一色になっている遺族しかしらない、グリーフケアの支援者たちは、遺族がただただ

「悲しむ」ことを期待する。誰かを憎んだり、怒ったり、笑ったり、あるいは、悲しみよりは、まずはお金のことを心配するような遺族は、彼らが想定している遺族ではない。だからこそ一部の遺族は、グリーフケアを提供するという支援者の会に行くと違和感を覚える。ある遺族は、その会に行ったときの体験を次のように語っている。

> 誰も笑わないんですよ。お通夜のようなんです。...お通夜のように迎えてくれるんですよ。静かな感じで、黒っぽい服なんか着てね。誰も話もされない。自分で悲しくない時もあるの。遺族でも涙がでない時もあるのよ。遺族でも、その日によって。そうすると、なんかここで泣かなきゃいけないんじゃないかなと思うの。無理に悲しい遺族を演じている自分がいたりしてね。[vi]

純粋で透明な、美しい「悲しみ」に沈んでいる遺族は、おそらく一部の支援者が作り上げた虚構の遺族である。実際の遺族は、生身の人間として、さまざまな感情に揺れ動きながら生きている。悲しみだけではなく、怒りも、生きて闘うための大事なエネルギーの源泉だ。怒りがなければ、いじめや過労自死をめぐる裁判は闘えないのだから。

2834 字

目次に戻る

[i] 社会学者の有末(2013)は、自死遺族が、なぜ語りにくいのかを、自分自身が妻を自死で喪うという体験をもとに詳しい考察を行っている。
[ii] 竹内, 2007, p. 3.
[iii] 芥川龍之介, 2010, p. 170. 下線部は岡による。
[iv] 芥川龍之介, 2010, p. 171.
[v] 高橋, 2012a, pp. 11-12.
[vi] 自死遺族ケア団体全国ネット, 2009, p. 69. なお、この発言はこの本で何度も紹介している田中幸子さんである。

遺族という言葉は、遺族ではない人たちのためにある

遺族は、なぜ遺族の自助グループに参加するのか。その理由は、人によってさまざまだろうが、ひとつ共通にあるのが、遺族であることが、自分にとってとても大きなことであり、それを避けては生きていけないと感じていることがあるのだろう。

大切な人を亡くした人を遺族と呼ぶなら、多くの人が遺族である。毎年、日本では100万人以上の人が亡くなっている。その人たちを大切に思っていた人たちは、それこそ数百万人に及ぶだろう。しかし、たいていの人たちは遺族の自助グループに参加しない。亡くなった当初は遺族になっても、遺族であり続けることは選ばないからである。「遺族であり続ける」人が、自助グループに加わるのである。

では「遺族であり続ける」とはどのようなことかというと、これは説明が難しい。なぜなら「遺族」とは、遺族ではない人が、そう呼んでいるだけの名前にすぎないからだ。大切な我が子が亡くなった、夫が、妻が、父が、母が亡くなったということはあっても、それで「遺族になった」と思う人は、おそらく誰もいない。私もそうだった。死んだ父を見て、自分が遺族になったとは思わなかった。だいたい「遺族」という言葉が頭にない。ところが、葬儀が始まると、葬儀屋から「ご遺族はこちらへ」と案内される。「あ、自分は遺族になったのだ」と、そこで初めて気付く。

父の葬儀のときには、遺族はどうしたらいいか葬儀屋に聞いた。なんといっても私は遺族になったばかりだ。遺族としてどうふるまうべきか何も知らない。その点、葬儀屋は、これが職業であり、毎日のように遺族に会っている。葬儀屋が言う席に座り、葬儀屋が言うタイミングで会葬者に挨拶をした。父は何が好きだったのかと葬儀屋に聞かれ、コーヒーだと答えると、じゃあ、コーヒーを祭壇に、と言われる。それで、妹がインスタント・コーヒーの瓶があったので、それを供えると「何をしているんで

すか、ちゃんとコップに入れないと」と叱りつけるように言われて、妹は苦笑していた。コップに入れても瓶のままでも、父はもう亡くなっているのだから同じようなものだと思ったが、そんなものかもしれないと妙に納得してしまった。

遺族は私たちなのである。だから葬儀の仕方も、私たちが決めればいいようなものだが、何をどうすればいいのかわからない。いろいろやり方なども決まっているようだということで葬儀屋に任せてしまう。葬儀屋も私たちの希望を聞いてはくれるのだが、私たちも何を希望していいのかわからない。いろいろ選択肢を示されても何がどうなのかがわからないので、「みんな、どうされているのですか」とか聞きながら、だいたいは葬儀屋の勧めたとおりに選んでいた。ただ、あまりに葬儀屋のペースで進んでいくのも、なんとなく後悔するような気がして、些細なところでいろいろ注文をつけてみたが、終わってみたら、やっぱり葬儀屋の言うとおりにしておけば良かったと思うところがあった。

これだけの私の体験から、自死遺族のかたの状況を想像するのは、ほとんど不可能だろうが、あえてそれを試みるのなら、遺族は、遺族に突然なるということだろう。事故死の場合もそうだが、自死の場合は、ほとんど遺族は、何の準備もないまま、いきなり遺族になることが多いのだと思う。

現実は、先にも述べたように、愛する子が、夫が、妻が、父が、母が亡くなったということである。自死で亡くなったという事実が衝撃をもって伝わるのであり、そこで「私は遺族になった」と冷静に考える人は、ほとんどいない。なぜなら「遺族になる」とは、外から見た人の言い方だからだ。葬儀のときに私が遺族と呼ばれたのは、会葬者と区別するためである。同様に、社会のなかで遺族が遺族と呼ばれるのは、遺族ではない人たちと区別するためだ。本当は、それ以上の意味はないはずだ。遺族を遺族と呼ぶ必要があるのは、遺族ではない人たちがいるからであって、遺族だけなら、

その呼称も必要ない。「子を亡くした人」「母を亡くした人」という言い方で十分なのである。

言い換えれば、遺族という言葉は、遺族ではない人たちのためにある。遺族ではない人々が、遺族をどう扱えばいいかを考えるためにある。さらに言えば、葬儀で、遺族が葬儀屋に言われたように振る舞うように、社会では、遺族は、遺族ではない人々に言われるように生きていくよう期待されている。自死遺族であれば、まさにそれが偏見や差別につながっているのだろう。

何度も言うが、遺族は、突然、遺族になる。遺族になるための準備をしていた遺族は、ほとんどいない。だから遺族としてどうしていけばいいのか、まるでわからない。そのため遺族ではない人の指示や期待に沿って生きていこうとしてしまう。遺族ではない人はまるでわかっていなくて、彼らの言うことに耳を傾けてしまったために、後になってかえって苦しんできた自死遺族は本当に多いことだろう。

しかし、多勢に無勢なのだ。自死遺族はたいてい孤立していて、味方は少ない。それに対して周囲の人は、無数にいる。自死遺族は、遺族になったばかりで経験もなく知識もないが、遺族では無い人々は、自死に対してはどう考えたらいいか、自死遺族に対してはどういう態度をするかは、もう大昔から決めているものだ。だから自死遺族は、社会との闘いになっても圧倒的に不利なのである。

自助グループ結成は、自死遺族にとって、この圧倒的に不利な状況を変えていこうとする貴重な動きだ。これによって遺族は、突然、遺族になっても、他の遺族の経験から学び、賢くなれる。遺族ではない人々の言うままに流されることも少なくなる。孤立した遺族は、以前は周囲の遺族では無い人々の意見しか聞くことができなかったが、いまは同じ遺族の声を聞いて自分の生き方を考えることができる。

遺族という言葉は、遺族ではない人々によって作られ、使われてきた言葉だったが、自死遺族の自助グループは、この遺族という言葉そのものの意味を変えるだけの可能性を持っている[i]。次にそれを述べてみよう。

2494 字

目次に戻る

[i] ここでいう遺族とは、遺族というカテゴリーなのである。Sacks(=1987)によれば、そのカテゴリーは「そのカテゴリーに属さない非メンバーによって用いられ、そのカテゴリーに属するメンバーには、非メンバーに対して自分たちを同定するとき以外は用いられない」(p. 25)。「ある集団にあてはめるカテゴリーを、当該集団以外の集団が所有し」ていて、「支配的なカテゴリーは、基本的に、人々が現実をどのように理解しているのかを規定している。そして、人々の現実の見方を変革しようとすれば、明らかにそれは一つの革命なのである」(p. 26)。自死遺族の自助グループが、（自死）遺族という言葉の意味を変えようとすれば、それは「革命」と呼んでもいい重要な仕事になるだろう。

遺族が生き方を作りあげていく

遺言が残された言葉であり、遺産が残された財産なら、遺族とは残された家族ということだ。遺産が自分で残った財産ではないように、遺族は、自分で残ったわけではない。つまり「遺族」は、その言葉の意味だけを探れば、どこにも主体性がない。遺族が何を望み、何を目指そうとしているのか、それは何もわからない。亡くなった人によって残されたという受け身の事実だけが表現されている。

遺族が、遺族ではない人々によって使われる言葉だと私が言ったのは、そういう意味だ。つまり遺族という言葉は、遺族が何をする人なのか、どういう人なのかには、全く沈黙したままなのである。

詩人は、詩を詠む人だろう。歌手とは、歌を唄う人である。走者とは走る人のことだ。そのように考えると、遺族は残された者であるだけで、そこから何をするのかわからない。いってみれば、遺族には性格がない。もちろん遺族の個々人には性格があるが、遺族と呼ばれる人々の全体に共通の性格があるかというと、それは考えられていない。

逆に言えば、それは遺族の自助グループにとってはチャンスなのである。遺族の性格が白紙ならば、これから色をつけることができる。遺族とは何かを、自助グループは描くことができる。社会に向かって遺族が声をあげるとは、そういうことだと思う。

「遺族として生きる」ことを選んだ人が、自助グループに集うのだと別のところで書いた[i]。多くの人にとっては「遺族として生きる」のは、たとえば葬儀の前後の短い間だけで、もちろんその後も亡き人を思い出すことはあるが、それは親しい人たちと会話のなかか、それとも全くの私的な思いのなかで振り返るくらいだろう。

だから「遺族として生きる」ことは、この社会、少なくとも現代の日本においては例外的な生き方といっていい。そういう意味で、遺族の自助グループに集う人々は少数者である。少数者であるかぎり、社会からの偏見や差別に備えなければならない。

しかし「遺族として生きる」ことは、簡単なことではない。まず、例外的な生き方は、たいていそうであるが、周囲の人からは認められないことが多い。なぜいつまでも亡くなった人を思い続けるのかと責められることもあるだろう。

「ひたすら努力して成功する」「辛いことをがまんして、やり遂げる」。そういった生き方は、世間でも認められる。映画でも、小説でも、テレビドラマでも、どこにでもあるストーリーだ。それに対して「ずっと亡くなった人を思い続ける」という生き方はどうかというと、これは何か暗い陰がある秘密めいた人物として、少し登場するだけではないだろうか。おそらく主人公になることも極めて稀だろう。

言い換えれば、「ずっと亡くなった人を思い続ける」というとき、モデルがないのである。周りに、そういう生き方をしている人は、少なくともいまの日本では、非常に少ないはずである。だから、そういう生き方をしたいと思った遺族も、不安になる。「亡くなった子のことをいつまでも考えていて何もしていない。これでは良くないのではないか。」「私は、どこかおかしいのではないか。精神的に病んでいるのではないか。」そんなふうに自分の生き方に疑いを持ち始める。

そんな疑念に合わせたように、「本来時間の経過とともに進行する悲嘆（喪）のプロセスがなんらかの要因によって滞ってしまった状態[ii]」を「複雑性悲嘆」と呼ぶ専門家が現れる。遺族もその声を聞くと、「ずっと亡くなった人を思い続ける」生き方が、病的なもののように思えてしまう。これが孤立した遺族の危ないところだ。

前にも書いたように[iii]、遺族という言葉は、遺族ではない人たちのためにある。孤立した遺族は、遺族ではない人々によって「遺族はこうあるべきだ」という枠を一方的

にはめられていく。「悲嘆回復プロセス論[iv]」は、その典型だろう。「死別はとても辛い。しかし、ある程度の時間がたてば、その辛さも克服し、前向きに考えなければいけない」という考え方を、遺族ではない人々が（善意から発したものかもしれないが）遺族に押しつけてくるのである。

冒頭に述べたように、遺族が「残された家族」という意味ならば、そこには「残された」という受け身の状態だけで、本人の意思などはどこにも反映されていない。だからこそ、遺族ではない人が容易に「遺族はこうであるべき」という価値観や行動の基準を当てはめていく。

孤立した遺族が、自助グループに集い、自分たちの生き方を作り上げていく必然性は、ここにある。

1861 字

目次に戻る

[i] 「遺族として生きる」
[ii] 中島(2014), p. 58
[iii] 「遺族という言葉は、遺族ではない人たちのためにある」
[iv] 「悲嘆回復プロセス論は間違っている」

遺族として生きる意味

「孤立した遺族が、自助グループに集い、自分たちの生き方を作り上げていく」ことを書いたが[1]、具体的にどういう生き方なのだろうか。それを考えるためには、以下の4つのことがヒントになると考えている。

まず、その遺族の生き方は、遺族の自助グループですでに信念をもって活動している遺族の姿に現れているということである。本を読んで何かの抽象的な概念を使ってみたり、あるいは、あれこれと架空のことを想像したりするのではなく、私の近くにいる遺族のかたが語っていること、行っていることを思い出し、それを考えることで十分なのではないか。私の仕事は、それを言葉で表現することだと思う。

第 2 に、遺族の生き方は、かつては（おそらくは慣習という形で）存在していたものの、忘れられたと仮定したい。つまり、私たちは遠い過去には、その生き方を知っていたはずではないか。昔は、死はもっと身近なものであったからである。死が身近であった理由は、いくつかあげられる。まず昔の人は、いまよりも短命であった。自然災害や疫病の流行、戦争があった。周りで、そして目の前で人が死ぬ場面が多くあった。いまは少なくとも日本では（大震災や大きな事故を例外として）それがほとんど無い。また現代の日本は多死社会であり、生まれる者よりも死ぬ者のほうが多いのだが、死ぬときは病院の片隅でひっそりと亡くなる。だから、死は、多くの人からは見えない。隠されているといってもいいかもしれない。さらに人々のつながりが弱くなり、ごく近い人の死しか見えなくなった。たとえば、私の親族が亡くなっても私には連絡すら来ないことがある。親族といえども、もはや他人のようになっている。こういう事例は、私だけではないだろう。死を悼むのは、死を悼むだけの関係があったからこそであり、そもそもその関係がなければ、何の実感もない他人の死なのである。

このように死は、現代では、私たちの日常から遠いものとなった。愛する者の死とむかいあう遺族としての生き方も、そのために見えなくなり、そして忘れられたのかもしれないと思う。

第 3 に、遺族の生き方を考えるときには、亡くなった人との関係を考えるということである。たとえば、遺族の代わりに「死別体験者」という言葉を使う人がいる。「遺族」であれば「残された者」として「先立った者」との関係が含まれているが、「死別体験者」では、「体験」が強調され、その体験をもつ個人だけに焦点が当てられる。その「体験」のなかでも心理的な面だけが強調されれば、「悲嘆」だけが浮き上がるかもしれない。グリーフケアのためのグループワークは、悲嘆の体験者の集まりで行われるのだろう。そういった「悲嘆体験者」あるいは「死別体験者」のグループと、遺族の自助グループとは違うのではないか。つまり、遺族の自助グループには、何らかの形で亡くなった人がかかわっている。亡くなった人との関係は、「死別体験」とか「悲嘆」といった個人的な体験や心理的な現象にとどまらないのである。グリーフケアのためのグループワークが、個人的な体験を語り、自己の内面の心理的な問題を処理することを目標とし、それにとどまるのに対して、遺族の自助グループは、個人的な生活を超えて、社会の問題にもかかわろうとすることがあるのは、遺族の自助グループには、亡くなった人の声が届いているからではないだろうか。

そして最後に、遺族の生き方を考えるときには、グリーフケアなどを専門とする専門家の意見に影響されがちであるが、そうした心理学や精神医学は、たいてい西洋で展開されてきたものであり、西洋は、日本と大きく異なる死生観をもつことを忘れないことである。

> 元来、日本では、先祖の霊魂は、西方十万億土の彼方にある「極楽浄土」や、ユダヤ・キリスト教的なこの世と隔絶された「神の国」に行くのではなく、も

っとわれわれに身近な、いわば「草葉の陰」にいて、日々、われわれ子孫を見守っていると考えられてきた。だから、墓参りでも、酷暑期のお盆には、墓石に「暑かっただろう」といって水をかけ、故人が好きであった酒瓶の蓋を開けたり、タバコに火を点けたりして墓前に供えるのである。[ii]

すでに述べたように、遺族は、亡くなった人との関係で考えていくから、亡くなった人がいまどこにいるかで、遺族の振るまいかたも違ってくるはずだ。個人の悲嘆とう心理的側面だけを考えるのなら、海外の理論を使って分析するのもいいのかもしれないが、個人を超えて、亡くなった人の存在まで視野に入れる遺族の場合は、異なる死生観の上に成り立った概念や理論はそのままでは使えないだろう。遺族の自助グループが、海外で生み出されたグリーフケアに違和感をもつのも、そのためなのかもしれない。

1957 字

目次に戻る

[i] 「遺族が生き方を作りあげていく」
[ii] 三宅(2014), pp. 38-39.

遺族と死別体験者との違い

遺族と死別体験者とは違うのではないかと書いた[i]。遺族は死別体験者には違いないが、死別体験者が遺族とは限らない。遺族には、死別体験者にはない要素がある。それが、亡くなった人との関係である。

心理学や精神医学で研究の対象となっているのは、死別体験者だ。つまり、死別を体験した個人に焦点が当てられる。それは心理学や精神医学が、個人の心のなか、あるいは脳のなかで生じていることに関心をもつからである。遺族が、心理学者や精神科医師が言うことに違和感をもつとしたら、それはその言葉が、もっぱら死別体験者に向けてのものであるからではないだろうか。

死別体験者のグループなら、死別体験者がそこにいるだけである。しかし、遺族のグループなら、少なくとも遺族の自助グループなら、遺族であり続けることを自覚的に選んだ人々が集まっているのであるから、そこに亡くなった人もいるということではないだろうか。つまり、亡き人とともに生きていこうとする者が集まるとき、そこに亡き人も（比喩的な意味であるが）現れるのではないかと思う。

自死遺族の自助グループは、わかちあいは、自死遺族だけで行うと決めている。私自身は自死遺族ではないので想像でいうしかないのだが、その理由の一つは、自死遺族だけで行うわかちあいであれば、亡き人もそこにいることができるからではないか。

自死遺族ではない人が、わかちあいの場に一人でもいれば、遺族は死別体験者になってしまい、遺族は亡くなった人との関係というより、自分自身の個人的な死別体験を語ることを求められる。いや、求められるというより、遺族以外の人がいる場では、自然にそうなるということなのだろう。個人の体験なのだから、そこに適用できる心

理学や精神医学の理論は山ほどある。専門家たちが、その場に出席することによって何かができるはずだと信じるのは無理もない。

しかし遺族は、単なる死別体験者ではなく、亡き人との関係において生きている人だととらえれば、全く違う光景が見えてくる。わかちあいの場にいる一人一人の遺族の傍らには、誰かしらの亡き人がいるのである。それが可能なのは、その場にいる全員が遺族であるからである。遺族の顔と死別体験者の顔の違いは非常に微妙なもので、おそらく、そこに遺族ではない人が現れたと思った瞬間、遺族の顔は死別体験者のそれへと変わってしまうのではないか。

以前に、全国自死遺族連絡会で、アメリカの自死遺族自助グループの代表者を招待したことがある。私も、その方々といろいろ話したのだが、どこか日本の遺族とは違う。どこが違うのか、そのときはよくわからなかったのだが、いま考えると、それは亡き人との距離の違いではないかと思う。日本には「生きていて近くにいる死者」がいるという指摘がある。長くなるが引用してみよう。

> 古代の日本人は、「死者が近い」という感覚と、「生きている死者」という感覚をもっていた。これらは仏教の教えを信じる人びとにも受け継がれてきた感覚である。たとえば「極楽浄土」について考えてみるとよい。そこはこの世から想像もつかないほど遠く離れたところにある。しかし実際にそのような遠い世界に死者がいるというよりは、むしろ生きている者の身近にいて守ってくれるといった感覚をもっている人が多いのではないだろうか。...仏壇を前にして人は話しかけて悩みごとの相談をしたり、日々あったことの報告を行ったりもする。そういうことは多くの日本人にとって特別なことではなかっただろう。... 仏壇には死者の好んだ食べ物や花を供える。線香も焚く。これは死者がそれを食べ、香によって慰められることを願って行われる。死者が「生きて」

おり、近くにいるという感覚をもっているからである。...死者が生者の近いところであたかも生きているという感覚は、死者が過去のものではなく、あるいはまったく別の存在になったのではなく、その人格が失われず、生者からは姿はみえないが、異なった形態で存在していることを示している。...多くの日本人がこのような感覚を共有してきたのである。[ii]

自死遺族の自助グループは、このように「生きていて近くにいる死者」とどのように再びつながっていけばいいのか、それを体験をわかちあいながら、それこそ亡き人とともに考えていくことを目指しているのではないだろうか。それが、死別体験者のグループとの違いだと思う。

1819 字

目次に戻る

[i] 「遺族として生きる意味」
[ii] 中野(2014), p. 162.

悲嘆とは、深い意味の無い翻訳語である

悲嘆とは、実は翻訳語である。グリーフ(grief)という英語を悲嘆と訳している。専門の論文で「悲嘆」と書かれていれば、それはグリーフのことなのである。これについては、グリーフケアについて多くの著書がある坂口(2010)による次のような解説がある。

> “Grief”の邦訳としては、今のところ「悲嘆」が一般的であるが、この訳語が用いられるようになった経緯については定かではない。「悲嘆」の日本語としての意味は、「かなしみなげくこと」（広辞苑第 6 版）であり、“grief” の持つ症候群としての意味合いに比べ、かなり限定的である。したがって、「悲嘆」と訳すことで、“grief”の本来の意味が嬢小化され、狭い意味で理解されることが懸念される。研究者や臨床家によっては、著作において「グリーフ」とカタカナ表記している場合もある。[i]

つまり grief（グリーフ）という英語の「本来の意味」は、訳語である「悲嘆」から想起される意味合いとは違ってくるというのである。

しかし専門の心理学者なら grief＝グリーフ＝悲嘆として、その意味を同一にして使っているのかもしれないが、一般の人はそうはいかない。なぜなら grief にしても、「悲嘆」にしても、英語や日本語を使う人は、心理学で定義されたようには、その言葉を使わないし、その必要もない。たとえば「悲嘆」という言葉は、日本語では、上の引用文中にもあるように「かなしみなげくこと」を意味し、死別とは限らないし、限る必要もない。

Grief（グリーフ）を心理学の専門用語だと思いこんでいる人であれば、きっと驚くだろうが、この言葉は、英語を話す人なら日常生活でも普通に使っているのである。たとえば「スキーで滑走する人が曲がるときに失敗した」とき grief（グリーフ）にな

った（came to grief）という例文が、英語の辞書にはある[ii]。この場合 come to grief が「失敗した」という意味になっている。死別とは関係が無い。また「老いの哀しみ」のように、自分が年をとったことを嘆くことも grief（グリーフ）という[iii]。ここまで書くと、グリーフとは何だろうと思ってしまうだろう。

そこで、先に引用した坂口(2010)が、grief（グリーフ）をどのように定義したのかを改めて見てみると、以下のような記述がある。

> 「悲嘆」(grief)は、「喪失に対するさまざまな心理的・身体的症状を含む、情動的（感情的）反応」. . . であり、心身症状を伴う「症候群」. . . ともいわれる. . . 。悲嘆には、悲しみや怒りなど特徴的な反応はいくつかあるが. . . 絶対的な反応というものはない。[iv]

死別にかかわることは何も書かれていない。私も、ここまで書いて、いまさら気がついたのだが、グリーフ（悲嘆）の定義には、死別は必ずしも含まれていないようだ。

ならば、何がグリーフ（悲嘆）を引き起こすのかというと、そこには、さまざまなものがあるという。自死遺族なら、きっと驚くだろう。「人生における悲嘆の誘因となる喪失体験」として、山本(2010)は次のようなものを挙げている。

> 大切な人の喪失—死別、離別（離婚、失恋、失綜、裏切りなど）. . . 所有物の喪失—財産、仕事、ペット、思い出など . . . 環境の喪失—転居、転勤、転校など . . . 役割の喪失—子どもの自立（親役割の喪失）、退職（会社での役割の喪失）など . . . 自尊心の喪失—名誉、名声、プライド、プライバシーが保たれないことなど . . . 身体の喪失—病気、怪我、子宮・乳房・頭髪などの喪失、老化現象など . . . 社会生活の安心・安全の喪失 . . .[v]

引越や退職もグリーフ（悲嘆）を引き起こすものと考えられているのかと自死遺族であれば、呆れてしまうかもしれない。しかし、この程度のものまでも含むのが、グリ

ーフ（悲嘆）であり、それをケアするのが、グリーフケアだとすれば、逆に、グリーフケアが自死遺族には何の役にもたたなかったということに納得できるのではないだろうか。

私は、自分でも長いあいだ気づかなかったのだが、グリーフとは、もっと死の奥義、人生の究極の意味にまで迫る荘厳ささえ感じる言葉だと思い込んでいた。ひょっとしたら、私以外にも、そう思っていた人が多いのではないだろうか。スキーで転んだら、グリーフになったとか、そんな軽い意味で使われる言葉とは思っていなかったのではないか。

逆に問いたいのだが、では、なぜグリーフに、そこまで奥深い意味があると「誤解」してしまったのか。その答えは、いろいろ考えられるだろう。この言葉を使い始めた人のなかに、宗教関係者がいたことも影響しているかもしれない。

しかし、私が考えているのは、グリーフ（悲嘆）は、翻訳語であったからこそ本来は持っていない深い肯定的な意味をもっているかのように思えてしまったということである。翻訳を研究している柳父(1982)によれば、これは翻訳語の特徴なのである。

> 翻訳語は、先進文明を背景にもつ上等舶来のことばであり、同じような意味の日常語と対比して、より上等、より高級という漠然とした語感に支えられている。...他方、意味内容が抽象的であるということは、意味が知識として入ってきて、具体的な用例が乏しいので、ことばの意味が乏しく、分りにくい、ということである。...そして翻訳語は、こうして意味が乏しいにもかかわらず、漠然と肯定的な、いい意味をもつとされるために、ある時期、盛んに乱用され、流行語となる。...ことばは、いったんつくり出されると、意味の乏しいことばとしては扱われない。意味は、当然そこにあるはずであるかのごとく扱われる。

使っている当人はよく分らなくても、ことばじたいが深遠な意味を本来持っているかのごとくみなされる。分らないから、かえって乱用される。[vi]

要するに「グリーフ」などと、カタカナの言葉を出せば、深遠な意味がそこにあるように聞こえるかもしれないが、意外とそうでもないということだ。誰かが、あなたの目の前で眉をしかめながら「グリーフとは. . .」と語り始めたら、その人が、スキーで失敗して、ひっくりかえって尻もちをついている絵を想像してみるとよい。そうすると「グリーフ」の素顔が見えてきたりするだろう。

2569 字

目次に戻る

[i] 坂口, 2010, p. 4
[ii] 市川, 1996.
[iii] 市川, 1996.
[iv] 坂口, 2010, p. 4
[v] 山本, 2010, pp. 6-8
[vi] 柳父, 1982, pp. 20-22

異文化としてのグリーフケア

本の目次を遺族の方に見ていただいたら、「へえ、グリーフケアって異文化なんだ」と言っていただいた。それが嬉しくて、このタイトルにした。

正確にいえば「グリーフケアは異文化だ」と言っているわけではない。「異文化としてのグリーフケア」を語るというのが、ここでの趣旨である。つまりグリーフケアを「異文化」と考えることによって、いろいろなことが見えてくることを、ここでは言いたい。

逆に言えば、グリーフケアが「異文化」ではない人たちもいる。たとえば、グリーフケアを実践している人たち、あるいは、グリーフケアを受けて非常に良かったと考えている遺族たちにとっては、グリーフケアは「異文化」ではないだろう。肌にしっくり合うというか、水を得た魚のようにグリーフケアに馴染む人たちもいることは、まぎれもない事実である。

問題は、その人たちが、グリーフケアを誰それかまわず遺族に押しつけてくるときに生じる。「グリーフケアをちゃんと受けないと病気になりますよ」という脅しの文句がついてくることもあり、そうなると、遺族もまた、このグリーフケアを受けないと、しっかりと生きていけないのではないかという不安に駆られてしまう。

ここでは、そういう遺族のかたに向けて書きたいと思う。グリーフケアを実践している人に対して異議を申し立てているわけではない。また、グリーフケアそのものを批判しようなどとは私は考えていない（そもそも、私はそのような分野を専門としていない）。ただ、上に述べたようにグリーフケアの「押し売り」は止めてもらいたいという遺族の声があり[i]、その遺族が、その「押し売り」を拒絶するための「理論武装」をお手伝いしたいのである。

その拒絶のための論理は、簡単にいえば「グリーフケアは異文化である」ということだ。「異文化」とは便利な考え方だ。「あなたの考え方、価値観と、私の考え方、価値観は違う。違っているが、どちらが正しく、どちらが間違っているというわけではない。また、どちらが優れているかと争うつもりもない。しかし、あなたの考え方、価値観を私に押しつけないでください」というメッセージが含まれている。

グリーフケアは 2 つの意味で異文化になりうる。ひとつは、グリーフケアとカタカナで書いていることからわかるように海外で生まれた概念だから「異文化」なのである。なぜカタカナなのかというと、日本語にぴったりとした訳語が無かった。日本語に訳語が無かったのは、日本の文化にそれに当たる概念が無かったからである。この論理は非常に単純明快だろう。

しかし単純明快だけに、すぐに反論が思い付く。たとえば、カウンセリング。「カウンセリング」とカタカナで書かれているのは、日本語にぴったりとした訳語が無かったからであるが、しかし異文化とは言えないだろうという反論である。つまり「カウンセリング」は、臨床心理学が開発した新しい手法であり、以前には無かった概念である。「コンピュータ」がカタカナで書かれているのと同じで、科学技術の発展によってできた新しい言葉だから、カタカナで書いているにすぎない。「カウンセリング」も「コンピュータ」も言葉の出所は海外であるが、だからといって異文化ではない。異文化のように見えるのは、科学技術の伝わり方に時差があるからにすぎない。たとえば電気も届いていない農村にノートパソコンを持って行ったら、「コンピュータ」は異文化のものと思われるかもしれないが、それは一時的なもので、そこに電気が届き、多くの人がノートパソコンを使うようになれば、異文化のようには見えなくなるというものである。

この反論そのものが、実は、グリーフケアが異文化になりうる 2 つめの意味に関連している。つまり科学技術で生み出された概念も、それはそれに携わる科学者や技術者の文化が作り出したものであり、その分野の科学者や技術者ではない者にとっては「異文化」なのである[ii]。

科学者がつくった概念が「異文化」だという主張は、「概念が海外から来たから異文化なのだ」という主張よりもわかりにくく複雑だ。遺族のかたにとっては、どうでもいい議論に聞こえるかもしれないが、もう少し続けてみよう。グリーフケアが「異文化」になりうるという、この 2 つめの意味は詳しくみていくと、さらに 2 つに分かれるのである。

まず、私たちが普段生活しているときに使っている考え方、ものの見方は、科学者とは異なることがある。わかりやすい例が、日没だ。私たちは「ああ、もう日が沈んだ」という。この言葉には、どこにも間違ったことはない。しかし科学の目から見れば、太陽が沈んでいるのではなく、地球が自転しているのである。だから「日が沈む」などというのは、天動説をいまだに信じているどうしようもない愚か者だということになる。

しかし私たちも天動説ではなく、地動説を信じているはずだ。400年以上前にガリレオ・ガリレイが言ったことをもはや疑っている人はいないだろう。なのになぜ「日が沈んだ」と言うのだろう。それは私たちの言語的な習慣にすぎないのだろうか。

そうではない。私たちが「日が沈んだ」というとき、何も太陽の動きを観察しているわけではない。日が沈み、今日も一日が終わった。今日は、私は何をしただろうか。今夜はどうすごそうか。そういったことを考えている。私たちが「もう日が沈んだね」というときは、そういう意味あいのなかで言っている。もしも、そこで私に一人の科学者が「日がしずんでいるのではない、地球が自転しているのだ！」と指摘したら、

「この人は何を言っているのだろうか」と呆れてしまうだろう。そして科学者を「何もわかっていない人」として相手にしないだろう。

グリーフケアも同じなのである。グリーフケアの本を読むと「悲嘆反応」という言葉がよく出てくる。人間は、悲嘆に対して、このように反応するのだと長々と書いている。遺族にとっては、これは「日が沈む」と美しい夕焼けを見ながらつぶやく人に対して地球の自転速度や自転周期を数字をあげて論じ始める人と同じくらい「うっとおしい」のである。「何を言っているのだ」と言いたくなるだろう。愛する人が亡くなっているのである。反応がどうだとか、それがどれくらい続くだとか、どうでもいいではないか。夕焼けをみながら一日を振り返っている人にとっての地球の自転速度と同じくらい、どうでもいいことなのだと思う。

だからといって地球の自転速度が間違っているとか、その速度について真偽を争うとか、そういうつもりでもない。違う世界に住んでいるのである。それを「異文化」と呼べば、双方なっとくできるのではないか。

さて科学者がつくった概念が「異文化」だという主張のもうひとつの意味は、もっと複雑である。また議論も難しい。非常に強い反論もあるはずである。ここでそれを簡単にいうなら、グリーフケアが基盤としている心理学や精神医学は、文化によってかなり違ってくるのではないかということである。「死別体験」を科学の対象とするといっても、「死」とは何か、「死別」とは何かというのは、哲学的な問題、人生観に左右される問題であり、それを科学の対象にできるのかという問題である。

実は、この難問にもちゃんと出口は用意されている。心理学や精神医学で扱うのは、もちろん「死」や「死別」そのものではなく、悲嘆反応という反応なのだという理屈である。反応であれば、科学の対象になりうる。しかし、これにもまた複雑な議論が続く。続く章で少しずつ述べていきたい。

3086 字

目次に戻る

[i] このことについては「『グリーフケアは要らない』という声が自死遺族にはある」という論考ですでにまとめてある。岡・田中・明(2010).

[ii] このような考え方は、多くの人には突拍子もないように聞こえるかもしれないが、学問的にはごく常識的なことだ。たとえば Gergen(=2004)には「何が科学的事実であるかは科学者コミュニティによって決定される」という節(pp. 79-82)がある。

野蛮なグリーフ

グリーフは悲嘆と訳されていることを前章で述べた[i]。悲嘆という言葉は、私たちが日常使わないので、それは「悲しみ」のことだと言われている。とすると、グリーフは、「悲しみ」と解釈されることになる。グリーフケアが「悲しみのケア」だと紹介されているのだから、それは自然なことだろう。

翻訳語が、何か格調高い上等な内容を含んでいるように誤解されがちだという翻訳研究者の指摘も紹介しておいた[ii]。カタカナで「グリーフ」と書けば、音の響きから、優雅さや高い品質を強調する商品名によく使われる「グレイス」や「グレード」などを連想させるのかもしれない。

まして、日本の文化のなかでは「悲しみ」は特別な地位を占めている[iii]。哲学を深い「悲しみ」から生まれるとする日本の最高峰の哲学者の説も紹介した[iv]。つまり「悲しみ」を高貴なものとする日本の文化に加えて、翻訳語が美化される現象のために「グリーフ」という言葉は、原語 grief がもつ言葉以上の輝きを与えられてしまっている。加えていえば、日本では宗教関係者が「グリーフ」という言葉を使っているので、そこに宗教的な意味さえ含まれてしまっているのだろう。

一つの言葉が、翻訳され、異文化に移植されることで、より豊かな意味をもつことは何ら問題ではない。問題は、翻訳語としての「グリーフ」に深い哲学的な意味があるように思いながら、そのような意味のない grief に基づいて作られた「グリーフケア」の理論や技術が、日本の文化のただなかにいる遺族に適用されようとしていることなのである。たとえていえば、水や塩の新しい使い方が外国で開発されたとして、その水や塩の使い方を、神道のお清めのために応用しようとするのは全く意味が無い。水や塩は地球上のどこでも同じかもしれないが、それが人間に与える意味は、文化によ

って異なる。深い意味のない grief に対して作られた理論や技術を、翻訳語として崇高な内容を含めるようになった「グリーフ」に当てはめることは不合理なのである。

そんなことを私が考えるようになったきっかけは「英語では、グリーフとは情動（エモーション）である」[v]という一節を読んだことだ。情動（エモーション）は、感情（フィーリング）とは違う。「エモーション emotion」の「モーション motion」は、「動き」ということだ。翻訳語の「情動」は、だから「動」という漢字を含んでいる。「エモーション emotion」の「エ e」は、「外へ ex-」から来ていて、つまり、外に出る動きが「エモーション」であり「情動」なのである[vi]。これは心理学事典に書かれている情動の定義とも一致する。つまり「情動は主観的な内的経験であるとともに，行動的・運動的反応として表出され，また内分泌腺や内臓反応の変化などの生理的活動を伴うもの」[vii]なのである。

ポイントは、表に出る動きが、情動なのである。悲しみといえば、日本では「内に秘めたる悲しみ」という言い方が多いのではないだろうか[viii]。しかし「内に秘めたるグリーフ」というのは、あり得ない。なぜなら「グリーフ」は情動であり、情動というのは、その定義からして必ず外に出ていくものだからである。

いや、心理学の定義など、私たちにはあまり重要ではない。重要なのは、この情動というものが、グリーフケアを生み出した西洋社会の文化においてどのように理解されてきたかということである。それについては、以下の引用文を読めば、多くの人は衝撃を受けるに違いない。

> 情動は、一種の野蛮な反射と見なされ、理性と対置されることも多い。脳の原始的な部位は、上司に向かって「おまえはバカだ」と言えと命令するが、理性的な部位は、そんなことをすれば間違いなくクビになることを知っている。だからあなたは自分を抑える。この種の情動と理性の内的相克は、西洋文明が生

んだ偉大なる物語（ナラティブ）の一つだ。それは、あなたを人間として定義するのに役立つ。理性がなければ、あなたは情動に身をまかせた単なる野獣にすぎない。...アメリカの法制度は、「情動は動物の本性の一部であり、理性によって抑制されなければ、愚行や暴力を生む」という前提に基づいて構築されている。[ix]

情動が、西洋文明のなかでは動物的で野蛮なものと見なされているということは、ごく当たり前のことだから、ことさら西洋文明のなかにいる人々は、それを書かないし、意識もしない。情動を野蛮なものと考えることは、数千年昔のローマ時代から続く伝統であり、17 世紀の宮廷においてもそれを抑制することが求められた[x]。このような数千年にわたって根付いた伝統のなかで、グリーフという「情動」を処理しようとする「グリーフワーク」が生まれたことを忘れてはいけない。

「グリーフ・イズ・ラブ」[xi]（グリーフは愛）という和製（？）英語を、アメリカ生活が長い博学の先生に話したら、彼は（決して悪意なく）「ずいぶん安っぽい英語ですね」と笑っていた。どうして、そんなことをおっしゃるのかなと思っていたが、「スキーで転んでグリーフ」であり[xii]、グリーフが情動で野蛮なものと見なされているのなら[xiii]、それを愛と考えるのは無理があるかもしれない。同じことを表現するなら、やはり「悲しさは愛しさ」と日本語で伝えないといけないようだ。

1950 字

目次に戻る

[i] 「悲嘆とは、深い意味の無い翻訳語である」
[ii] 「悲嘆とは、深い意味の無い翻訳語である」
[iii] これについては竹内(2007, 2009)が詳しい。
[iv] 「プロセス論が拒否される第一の理由：『前に進め』というから」
[v] Rosenblatt, 2008, p. 213

[vi] 語源等については Weblio 英和・和英辞典を参照した。https://ejje.weblio.jp/content/emotion
[vii] 松山, 1981, p. 377
[viii] カラオケで大声で唄っていても、心には悲しみがあるという遺族会の考え方は「プロセス論が拒否される第二の理由」で述べた。
[ix] Barrett, =2019, pp. 10-11. （　　）内の文字は、原文ではルビ。
[x] (Corbin 他, 2020)
[xi] (Oka, 2013)
[xii] 「悲嘆とは、深い意味の無い翻訳語である」
[xiii] 「野蛮」という考え方も、理性と対立する概念だとすれば、これもかなり西洋的な概念で私たちにはわかりにくい。宮崎駿が作った「もののけ姫」の歌詞の一節に「悲しみと怒りにひそむまことの心」という言葉があるが、情動を抑えるところに人間性をみる西洋の価値観とは異なるものを表現していると言えるだろう。

参考文献

Adachi 足立倫行(2002)「ルポ 自死：見過ごされてきた遺族たち」『中央公論』117(3), 222-229.

Akiyama 秋山淳子(2000)「自殺の精神構造」河野友信・平山正実編『臨床死生学事典』日本評論社, p. 91

Akutagawa 芥川龍之介(2010)『芥川龍之介全集 1』岩波書店

Arisue 有末賢(2013)「語りにくいこと：自死遺族たちの声」『日本オーラル・ヒストリー研究』9, 36-46.

Balk, David E. (2011). Ruth Konigsberg's Demythologizing Project. Death Studies, 35(7), 673-678.

Chokitajima2003 張賢徳・北島正人(2003)「自殺遺族の悲嘆：その特徴と求められるケアをめぐって」『生活教育』47(2), 42-48 -> 悲しみは病気ではない, グリーフケアのありがちな間違い

Chotsugawa 張賢徳・津川律子・ 李一奉・ 広瀬徹也(2002)「自殺既遂遺族の悲嘆について：心理学的剖検協力者の追跡調査」『自殺予防と危機介入』23(1), 26-34.

Corbin, Alain, Jean-Jacques Courtine,& Georges Vigarello (2020)『総序』（小倉孝誠訳）Georges Vigarello (Ed)『感情の歴史Ⅰ：古代から啓蒙の時代まで』（片木智年監訳）(pp. 17-25)藤原書店

Deeken, Alfons (1996a)『死とどう向き合うか』日本放送出版協会

Deeken, Alfons (1996b)「死別後の非嘆への理解と援助」野田正彰編『現代の世相 4：あの世とこの世』(pp. 155-178) 小学館

Deeken, Alfons. (2001)『生と死の教育』岩波書店

Garvin, Charles D. (1997). Contemporary group work (3rd ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Gergen, Kenneth J.(=2004)『あなたへの社会構成主義』（訳：東村知子）ナカニシヤ出版, 悲しみは心理学の対象ではない, 異文化としてのグリーフケア,

Gergen, Kenneth J. (2015). An invitation to social construction (3rd edition). Los Angeles, CA: Sage.

Hashimoto 橋本邦彦(2002)「『正法眼蔵』の時間と『コヘレトの言葉』の時間」『認知科学研究』1, 61-69.

Hirayama2009 平山正実(2009)『自死遺族を支える』エム・シー・ミューズ

平山正実 (2011)「自死遺族の悲嘆と立ち直り」『看護教育』52(12), 992-997

Holman, E. Alison, Jennifer Perisho, Ada Edwards, & Natalie Mlakar(2010). The myths of coping with loss in undergraduate psychiatric nursing books. Research in Nursing & Health, 33(6), 486-499. ->グリーフケアのありがちな間違い, 「とき」と時間

ichikawa 市川繁治郎編(1996)『新編英和活用大辞典』研究社.

inui 乾敏郎(2018)『感情とはそもそも何なのか：現代科学で読み解く感情のしくみと障害』ミネルヴァ書房

Jishiizokukeadantai2005 自死遺族ケア団体全国ネット(2005)『シンポジウム＆ゆるやか交流会報告書』

自死遺族ケア団体全国ネット(2008)『第 3 回スタッフ研修会報告書』

自死遺族ケア団体全国ネット(2009)『第 4 回スタッフ研修会報告書』

自死遺族ケア団体全国ネット(2010)『第 5 回スタッフ研修会報告書』

Kawano 川野健治(2005)「自殺で遺された家族への支援に関する研究」『明治安田こころの健康財団研究助成論文集』41, 149-155

Kayama 香山リカ(2012)『悲しむのは、悪いことじゃない』筑摩書房.

Kodaka 小高康正 (2008)「悲嘆と物語：喪の仕事における死者との関係」平山正実編『死別の悲しみに寄り添う』(pp. 187-212) 聖学院大学出版会

Konigsberg, Ruth Davis (2011). The truth about grief: The myth of its five stages and the new science of loss. New York: Simon & Schuster.

Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David (=2007). 『永遠の別れ：悲しみを癒す智恵の書』（訳：上野圭一）日本教文社.

Matsumotohidetaka 松本英孝 (1993)『主体性の社会福祉論：岡村社会福祉学入門』法政出版

松山義則(1981)「情動」藤永保他編『新版 心理学事典』(pp. 377-379)平凡社

Miwa 三輪久美子 (2011)「悲嘆プロセス研究にみる故人との絆：自死遺族支援のための手がかりとして」『自殺予防と危機介入』31(1), 18-24.-> グリーフケアのありがちな間違い, プロセス論が拒否される第一の理由：「前に進め」というから, プロセス論が拒否される第二の理由：「終結」があるから, プロセス論が拒否される第三の理由：「始点」があるから,

Miyake 三宅喜信(2014)「『天地の間』という自然観：遺体から遺伝子まで」近藤剛編『現代の死と葬りを考える』(pp. 32-50)ミネルヴァ書房

Mori 森俊樹(2012)「グリーフケア研究の動向」高木慶子編『グリーフケア入門：悲嘆のさなかにある人を支える』(pp. 145-172)勁草書房

Nakajima 中島聡美 (2014)「自死遺族の複雑性悲嘆に対する心理的ケア・治療」『精神科』25(1), 57-63.

Nakamori 中森弘樹(2020)「自死遺族」『臨床心理学』20(1), 70-73.

Nakano 中野敬一(2014)「死者儀礼の重要性：葬儀後の儀礼を中心に」近藤剛編『現代の死と葬りを考える』(pp. 150-174)ミネルヴァ書房

Neimeyer, Robert A.(2012). The (Half) Truth about Grief. Illness, Crisis, & Loss, 20(4), 389-395.

西田幾多郎 (1980)『思索と体験』岩波書店.

西田幾多郎(2002)「場所の自己限定としての意識作用」『西田幾多郎全集 5』(pp. 69-92)岩波書店

Oberwinkler, Michaela (2015)「日本人はどう悲しむか: 日独の自死遺族掲示板コーパスと均衡コーパスを用いた『感情』の言語表現比較の試み」『同志社大学日本語・日本文化研究』13, 25-44

Oka 岡知史(1991)『知らされない愛について』大阪ボランティア協会

岡知史(1999)『セルフヘルプグループ：わかちあい・ひとりだち・ときはなち』星和書店

岡知史(2009)「悲しみは私のもの」『サロンあべの』278, 4-5

岡知史(2009)「癒やしたい人の卑しさ」『サロンあべの』280, 4-5

岡知史(2014)「家族への愛の重なり」『サロンあべの』333, 4-5

岡知史(2010)『砂の山の穏やかな傾き』自費出版

Oka, Tomofumi (2013) "'Grief is Love': Understanding grief through self-help groups organised by the family survivors of suicide." In Anja A. Drautzburg & Jackson Oldfield (Eds.), Making sense of suffering: A collective attempt (pp. 75-86). Leiden, The Netherlands: Brill.-> 悲しみばかりではない（上）, 野蛮なグリーフ

OkaBorkman 岡知史・Borkman, Thomasia (2000)「セルフヘルプグループの歴史・概念・理論：国際的な視野から」『作業療法ジャーナル』34, 718-722 -> 悲嘆は悲しみではない, 自助グループはコミュニティである

OkaTanaka 岡知史・田中幸子・明英彦(2010)「『グリーフケアは要らない』という声が自死遺族にはある」『地域保健』41(3), 21-25, 悲嘆は悲しみではない, 異文化としてのグリーフケア

Okamua 岡村重夫 (1983)『社会福祉原論』全国社会福祉協議会

Rosenblatt, Paul. C. (2008). Grief across cultures: A review and research agenda. In Margaret S. Stroebe, Robert O. Hansson, Hank Schut, & Wolfgang Stroebe (Eds.), Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention (pp. 207-222). Washington, DC: American Psychological Association.

Sacks, Harvey(=1987)「ホットロッダー：革命的カテゴリー」『エスノメソドロジー：社会学的思考の解体』(pp. 21-40)（編訳：山田富秋・好井裕明・山崎敬一）せりか書房

Sakaguchi2010 坂口幸弘(2010)『悲嘆学入門：死別の悲しみを学ぶ』昭和堂 -> 悲嘆は悲しみではない, 悲嘆は翻訳語である

坂口幸弘(2011)「遺族を支関えるグリーフケア」古内耕太郎・坂口幸弘『グリーフケア：見送る人の悲しみを癒す』(pp. 9-50)毎日新聞社.

Sakakura 阪倉篤義 (2011)『増補：日本語の語源』平凡社

Sakuma 佐久間庸和(2019)「グリーフケア・サポートの実践」島薗進・鎌田東二・佐久間庸和『グリーフケアの時代：「喪失の悲しみ」に寄り添う』(pp. 139-198)弘文堂.

Seto 瀬戸賢一(1995)『メタファー思考：意味と認識のしくみ』講談社

Sugiyama 杉山春(2016)「自死は、向き合える（第 2 回）自死遺族が『人』としていられる場所」『世界』888, 195-202.

Suzukikazuo 鈴木一雄他編 (1995)『全訳読解古語辞典』 三省堂

Takahashisatomi 高橋聡美(2012a)「悲嘆とは」高橋聡美編『グリーフケア：死別による悲嘆の援助』(pp. 10-12)メヂカルフレンド社

高橋聡美 (2012b)「悲嘆のプロセス」高橋聡美編『グリーフケア：死別による悲嘆の援助』(pp. 13-21)メヂカルフレンド社

鷹田佳典(2015)「イギリスにおける『死別の社会学』の展開：トニー・ウォルターの議論を中心に」澤井敦・有末賢編『死別の社会学』(pp. 28-53)青弓社.

Takeuchi 竹内整一(2007)『〈かなしみ〉と日本人』日本放送出版協会, -> 悲しみばかりではない（下）, 野蛮なグリーフ,

竹内整一 (2009)『「かなしみ」の哲学 : 日本精神史の源をさぐる』日本放送出版協会, -> 悲しみは愛しさ, 野蛮なグリーフ,

Tezuka 手塚千恵子・以倉康充・下田裕子(2012)「『自死遺族相談』における絆の回復:”生きる力” 再生の検証と援助技法について『自殺予防と危機介入』32(1), 70-79.

Tokioka 時岡新(2016)「再生 : ある自死遺族と遺族会の十年」『参加と批評』10, 31-97.

Uedashizuteru 上田閑照 (2002)『西田幾多郎とは誰か』岩波書店

Yamada 山田朋樹・白川教人・ 河西千秋・石ヶ坪潤・小田原俊成・平安良雄 (2009)「自殺対策と自死遺族支援」『精神医学』51(11), 1077-1084.

Yamaguchi 山口和浩(2006)「自死遺族の現状と支援」『日本精神科病院協会雑誌』25(12), 1199-1204

Yamamoto 山本佳世子(2012)「グリーフケアとは」高木慶子編『グリーフケア入門： 悲嘆のさなかにある人を支える』(pp. 1-18)勁草書房.

Yanabu 柳父章(1982)『翻訳語成立事情』岩波書店

Yoshino 吉野淳一(2017a)「家族療法・ミニレビュー：自死・自死遺族」『家族療法研究』34(1), 65-70

吉野淳一(2017b)「自死遺族を取り巻く状況と課題」『心と社会』48(3), 23-29.

Zenkjokujishi 全国自死遺族連絡会 (2012)『会いたい：自死で逝った愛しいあなたへ』明石書店, -> 悲しみは愛しさ, 悲しみばかりではない（上）

5213 字

目次に戻る