

Compassion

コンパッション

コンパッションとはその語源から「苦しみと共に」という意味です
最愛の人を亡くして苦しむ人と共にあること、それは GCC のミッションと考えます

2010.4
第3号

特集

- ・ グリーフ・カウンセラーに期待すること
- ・ トーマス・アティッグ教授
GCC 一日ワークショップ

目次

ごあいさつ	1
グリーフ・カウンセラーに期待すること	2
GCC の活動報告 トーマス・アティッグ教授 GCC 一日ワークショップ	3-7
GCC の輪 私とグリーフ・ケア 両親の死	8-9
支援者の声 産科医療とグリーフ	10
書籍と詩の紹介	11
今後のイベント予定	12

ごあいさつ

グリーフ・カウンセリング・センター
代表 鈴木 剛子



コンパッション第3号は春の訪れと共に発行を予定していましたが、諸般の事情で新緑の風のにせてのお届けとなりました。装丁も新たになっての登場です。

第2号を発行した昨年11月以降、GCCの特筆すべきイベントとしては、12月初頭にグリーフの理論家として、またグリーフ・カウンセリングの臨床家として世界的に著名なトーマス・アティッグ(Thomas Attig)教授を招いて「一日ワークショップ」を実施したことでした。アティッグ教授は、日本臨床死生学会大会のキーノート・スピーカーとして初来日され、幸運にもGCC受講生の指導に一日をさいて下さいました。本ワークショップは、GCC認定グリーフ・カウンセラー資格取得者向けのトレーニング・コースの核として、またGCC以外にも広くグリーフ研究と臨床に携わる方々への公開講座として位置づけました。

アティッグ教授の講義は、私がカナダのKing's University Collegeに留学中に聴講したことがあります。さすが哲学者の面目躍如たる印象で、深い洞察と洗練された用語、格調高くよどみない話法などに引きつけられたことを記憶しています。今回は、最新の著書、「グリーフにフレンドリーな演習」を中心に、美しい自然の映像も交えた魅力的な発表で、私の期待を越えるものでした。この大先生の講義を、また最先端の情報をGCCの受講生に提供できたことは、私にとって至上の喜びでした。講義のサマリーを本号に特集記事として掲載していますが、主題「グリーフ・ケアの真髄にせまる」に対して、改めて副題を付けるなら「グリーフのスピリチュアル・ケア」がふさわしいかもしれません。

次に、グリーフ教育活動について、医療者の方々、特に産科、NICU、小児科の看護師、助産士、医師の方々のグリーフに対する関心が急速に高まりつつあることを2号でも述べました。今年の課題として「流産、死産経験者のグリーフ」(社会的に認識されない・公認されない喪失とグリーフ)ではないかと考えていました。そんな矢先に、本年早々、その支援団体の代表者よりご相談があり、グリーフ講座を立ち上げたいというお話でした。歓迎すべき動きにぜひ応援したいと思っています。他にも、大学やその他の教育機関においてもグリーフ講座立ち上げの機運が高まって来たようです。

このような現状で思うことは、一にも二にも喪失学、グリーフ学の学問的位置づけが急務であるということ、また、教育者の育成が望まれるということです。我が国のグリーフ研究は欧米に比して30~40年の後れがあると言われてはいますが、海外文献の翻訳作業なども急がれます。GCCは、これまで海外講師の講演会を通算3回主催および共催してきましたが、受講生に最先端の知識を提供し、正しいグリーフの理解をしてもらうことが目的でした。今後とも、微力ながら皆さまのご協力を仰ぎながら海外情報導入に寄与していきたいと願っています。

最後に、前述死産・流産に伴うグリーフは、周囲が喪失を喪失として認識しないため、苦しみの実態にも全く理解がないことで当事者の苦しみが増すということがあります。もうひとつの公認されないグリーフとして、自殺・自死に伴うグリーフがありますが、世の偏見などから真実を語りにくい、遺族は苦しみを理解してもらえないと言う不利な状況に置かれます。愛するものの死は、いかなる状況であっても受入れがたく、トラウマ介入の専門家、テレサ・ランドーが言っているように「どの死別もトラウマティック」なのですが、同じ苦しみでもその状況をわかってもらえるか否かで大きな違いがあります。公認されないグリーフについて社会的認識が広まって、不必要な苦しみまで背負う人がない社会を切望します。



グリーフ・カウンセラーに期待すること：キャリア心理学の視点から

宗方 比佐子

臨床発達心理士 / 学校心理士 / 金城学院大学人間科学部心理学科 教授



日経ウーマン主催のキャリアトークセッションで、「美しくキャリアを積むためにできること」というテーマで講演中の筆者。

私は、キャリア選択やキャリア発達などについて心理学の立場から研究していますが、カウンセリングのルーツであるキャリア・カウンセリングも守備範囲のひとつです。本来、カウンセリングは健康な人を対象としていますが、日本では臨床心理学とカウンセリング心理学が混同されてしまったことから、健康な人への心理的援助が軽視されてきた傾向があり、非常に残念に思っています。なぜなら、健康な人だからといって深刻な問題に遭遇しないわけではあり

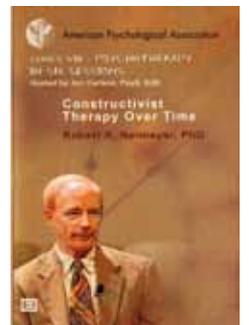
ませんし、健康な状態で援助を受けることによって予防的な効果が期待できるからです。

人は、誰もが長い人生の中でさまざまな喪失を経験し、困惑し、恐れ、傷つき、心身ともに大きなダメージを受けます。しかし日本の大学では、心理学はもとより、医療、福祉などの分野でも、喪失や悲嘆に関する学習は全くといってよいほどカリキュラムに取り入れられていません。ですから、GCCのようにレベルの高いグリーフ・カウンセラー養成機関はその存在意義が非常に大きいといえます。私自身、12年前に突然夫と死別したことを契機に、グリーフを専門的に学びたいと思いましたが、国内では本格的に勉強できるところが見つかりませんでした。2年前にようやくGCCと出会い、グリーフ・カウンセラー養成講座を受講させていただきました。GCCでの学びは、グリーフを体験した一個人としても、心理学を専門にしている立場からも、極めて有益なものでした。喪失や悲嘆について学ぶことは、一般的なカウンセリング場面でも大いに役立ちます。私は大学内のカウンセリングルームで学生相談を担当することがありますが、悩みや不適応行動の背後に喪失が潜在していることは、想像以上に多いものです。喪失という視点からクライアントの問題に目を向けることで、より深い理解に導かれることがしばしばあります。ある学生は、10年ほど前に経験した性犯罪被害のために、慢性的なうつ症状に苦しんでいました。彼女はその出来事によって、たくさんの大切なものを失ったからです。世界が安全で

あるという感覚、自尊心、明るさ、親密な人間関係、快適な睡眠、心身の健康。そういった喪失をひとつひとつ確認していくことで、その学生は自分の本当の苦しみを正確に理解し、苦しみから徐々に脱することができました。私は今では、全てのカウンセラーが喪失に関して一定の知識を持つべきであると確信しています。

優れたグリーフ・カウンセラーになるためには、グリーフに関する知識だけでなく、カウンセリング技法の習得ということも重要です。精神分析、行動療法、来談者中心療法、認知行動療法、構成主義など、現在では様々なカウンセリング技法が並存しており、それぞれに独自の人間観を背景としています。プロのカウンセラーであるからには、主要な技法について基礎的事項を理解し、さらに自分が依拠する特定の技法を身につけることが望まれます。私は以前から構成主義的なキャリア・カウンセリングを実践してきましたが、GCCでニーメヤー・メソッドを集中的に学ぶことにより、さらに構成主義に魅力を感じるようになりました。

構成主義的カウンセリングでは、ひとりひとりの個別性を尊重します。また、クライアントの強さや資源、能動性に焦点をあて、人はより希望に満ちた健康的な物語に向けて「意味を生成する主体」と考えます。(Hoyt,1998) グリーフ・カウンセラーには、構成主義的なカウンセリングの理論とスキルを身につけていただきたいと強く期待しています。ニーメヤー先生はライブビデオの中で、グリーフ・カウンセラーのあり方について次のように言及しています。「クライアントが喪失の物語をカウンセラーに語る時、普通の人たちとは違うかたちでカウンセラーが聞くことを期待しています。安心して親しみをもって自分をさらけ出すことができ、物語を共有できる相手であること、たとえ聞くのが辛いほどの内容であっても、彼らが経験した喪失の痛みをありのままに意味のあることとして正当に認めてくれる人であることを、彼らは願っているのです。」(Neimeyer,1998)



ニーメヤー先生ライブDVD(英語版、国内未発売)。実際のカウンセリングの様子を映像で見ることができ

GCC 活動報告

トーマス・アティッグ教授 GCC 一日ワークショップ

演題：グリーフ・ケアの真髄にせまる：より効果的な支援を目指して

報告者（抄訳者）：鈴木 剛子

本ワークショップは、2009年12月4日、ニコラ・バレ・ホール（東京・四谷）にて、GCC第2期トレーニング・コースの一貫として実施されました。認定グリーフ・カウンセラーの資格取得を目指す候補生を中心に、すでに資格を取得した修了生、および広く外部のグリーフ研究家、医療関係者、臨床心理士、カウンセラーなど支援者の方々総勢32名が参加しました。

トーマス・アティッグ教授は、米国ボウリング・グリーン州立大学にて長年、哲学の研究と教育に従事され、特に哲学を実生活へ役立てるための応用哲学をいち早く提唱し、死と死別のテーマでは多数の著書や論文を出版されています。現在は世界各地で支援者を中心にグリーフ・ケアの指導に従事しておられます。

アティッグ教授は、昨年12月、東京大学で開催された第15回日本臨床死生学会大会のキーノート・スピーカーとして初来日し、上越教育大学、京都大学、山口医科大学、ルーテル学院大学など各地で講演をされましたが、その機会にGCCへも立ち寄って下さいました。少人数制で6時間に及ぶワークショップはGCC独自のもの、一同、凝縮された貴重な学習の一日を過ごすことができました。改めてアティッグ教授の熱意あるご指導に謝辞を表したいと思います。



トーマス・アティッグ教授講義の概要

はじめに

GCCワークショップの講義内容は、アティッグ教授の新著（未出版）「グリーフの中で命の息吹をつかまえる」（Catching Our Breath in Grief）および「グリーフにフレンドリーな演習」（Grief Friendly Practice）の両著に沿ったものでした。当日、参加者のために抄訳を配布しましたが、元原稿はグリーフに関するテーマを極めて多岐にわたり網羅しています。ここでは紙面の関係上、筆者が特に印象深く思った点のみまとめて紹介したいと思います。

参考までに、抄訳作業に携わった筆者にとって、いくつかのキータームに関して適切な訳語選びに悩みました。たとえば「魂」（soul）と「魂の原動力」（spirit）、「本質的自己」（inner self）などがそれに該当しますが、誰もが西洋哲学の素地があるとは限らないので多少説明が必要かと思いました。プラト



当日はキャリアもさまざまな受講者32名が参加。熱心に耳を傾けた。

ニズムやネオプラトニズムの伝統では、魂が仮の住処であるこの地上で、常に上昇志向があり宇宙レベルでの崇高なるもの、真善美の源を求めてやまないことを説いています。アティッグ教授の講義には、そうした魂論（スピリチュアリティ論）が色濃く感じられます。

成長志向、冒険心、希望的視点なども魂の本質であるとも言えます。

魂のもうひとつの特徴として、垂直指向だけでなく水平指向、すなわち横の繋がりや発展性を訴求すると言うことがあり、この地上で安心していられる場所を求めてやまない傾向があります。そうした場所の最小単位は家族ですが、人は広くウェブを張って社会での位置付けや、立ち位置を確保しないと安心できない存在です。生命線とも言えるウェブ・オブ・ライフの核になる人を亡くすとその全体に打撃を受けます。

次に「本質的自己」と言う表現ですが、魂の性向がそうであるように、人間は心の奥底で常に善や愛を希求する存在であり、夢破れて絶望したときに、どこかでバランスを奪還したいと渴望します。そうした際にレジリエンス（復元力）とか、危機対応能力が本領発揮します。「本質的自己」とは、性善説に立った希望的な人間の本質を意味していると思います。

さらに「魂の原動力」であるスピリット（spirit）ですが、喜びの瞬間には高揚し、悲しみの極みでは氣勢を削がれ、グリーフとはまさにスピリットが地に落ちた状態ということになります。日本語でも「生気を失う」とか「意気消沈する」などの表現があるとおりで、スピリットの訳語としてはこのように、「生気」「活力」「意気」なども適切かと思います。

こうしたキータームの難解さは多少ありますが、アティッグ教授の提唱する「グリーフにフレンドリーな演習」とは、まさに、魂レベルでのグリーフ・ケア、すなわちスピリチュアル・ケアと言えるでしょう。



身ぶり手ぶりを交え精神的に話されるアティッグ教授。

第1部：命、呼吸、人の生と死の神秘

グリーフ・カウンセラーはクライアントの苦しみに寄り添い、クライアントを通して常に死や死別のテーマと向き合っており、その点が一般カウンセラーと異なります。人の生と死をどのように受けとめたらよいかは、私たちグリーフ・カウンセラーの最大関心事でもあるわけです。アティッグ教授は、改めて原点に戻り「生命の誕生」と命を支える「呼吸」の神秘に思いを馳せるよう私たちを導きます。日頃は当然とされていることですが、大宇宙にひとつの命が生まれ出るとは、宇宙レベルの一大イベントであり、また、誰に教わることもなく誕生と同時に呼吸することさえ神秘だと言えます。とするなら、自ずとすべてを仕掛けた創造主——それを神と呼ぶか呼ばないかに関わらず——の存在が想定され、私たちの命は誰かから（どこからか）授かり与えられたもの、恩寵なのだということになります。

この地上に生まれ出た命は広範囲に繋がることを希求し、人はそうした繋がりネットワーク、ウェブ・オブ・ライフに自分を位置づけることで、そこからのエネルギーをもらい安心して生きられるのです。エネルギーの源は愛し愛され、誰かに支えられ誰かを支えることにほかなりません。与えられるだけでなく与えることで喜びを見出し、他者の喜びが自己の満足感に繋がります。また、人には通常、生きたいと言う生への欲求があります。危機的状況で打ちのめされ欲求が下がることはあっても生きたいと望むのが人の本来の姿です。ウェブ・オブ・ライフの訴求も、生存の欲求も生来私たちに備わった資質であり、命にまつわる神秘と言えましょう。

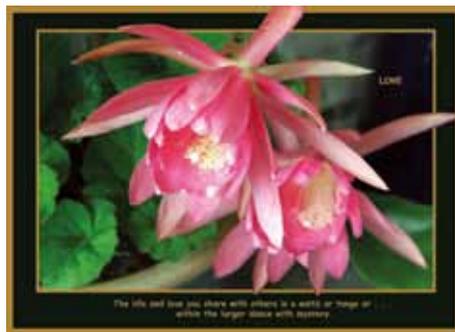
私たちは、生涯をかけて蜘蛛のように巧みにウェブ・オブ・ライフを張り巡らします。例えるならウェブを紡ぐことで人生の物語を構成していると言ったらよいでしょう。ところが、私たちは時として自己欺瞞に陥り、こうした支え合い、依存し合うことが本来の姿であることを忘れてしまい、自己の成功や功績に酔いしれて、自分一人で何もかもコントロールできるかのように錯覚し、本質的自己を見失うことがあります。そんな状態にあるとき、本質的自己（魂）は傷みを覚えるのです。

命の誕生や呼吸が神秘であるように、その終焉、人が最後の息をする瞬間もまた神秘であり、神聖で驚異的な出来事に違いありません。死期が迫り人生を省みること、皆に別れを告げること、来世について思うことなど、すべて万感迫る思いでしょう。人はこの世



での生を終えると、完全なる静寂と神秘の世界へ回帰して行くのです。

第一部では、命や呼吸について改めて注目することで、生きとし生けるものの命は与えられたものであり、皆、恩寵によって生かされていることや、すべての命が等しく大切であり皆繋がっていることを再認識し、その結果、謙虚な気持ちになるということを考察しました。



LOVE

共に生き互いに愛し合う行為は、共にワルツやタンゴを踊るのに似ている。神秘にみちた壮大な踊りの中で。

(写真提供：Thomas Attig)

第2部：死別後の状態

ついさっきまで呼吸をし、話し、食事をしていた人がある一瞬を境として呼吸停止し「息を引き取る」ということは、遺されたものにとっては不可解であり受入れがたい事象です。たとえ予後不可能な病気だとわかっていても、死が現実にかかること心の準備などなかったことに気づかされます。

最愛の人の死、最後の一息が自己の世界を激変させます。あたかも混沌の世界に投げ込まれたようで、周囲が何ごとみななかったかのように存続し活動し続けていることに違和感さえ覚えます。内的自己は変化を強いられ、外界の有り様も変貌し「私は安泰」と思っていた想定が崩壊しました。あまりの衝撃に息がつまりそうです。

最愛の人の死を経験すると、私たちは一体どのような状況に陥るのでしょうか。アティッグ教授は長年にわたる死別喪失の研究や臨床経験から得た知識を系統立てて解説します。

- 1) 息も止まりそうな硬直状態
 - » 命のリズムが狂ってしまい、氣勢を削がれた
 - » 過去の人生とこれから先の人生が断絶した
 - » ウェブ・オブ・ライフの要である人を失い、ウェブが破壊された
 - » ウェブ破壊を直視して苦痛で泣き叫びたい
 - » それにも関わらず生きたいという欲求は失っていない
- 2) 環境の激変
 - » 想定の世界が崩壊し、フラスト、不安、当惑、憤りなど多種多様な感情のるつぼにはまる
 - » ウェブ・オブ・ライフの編み直しの必要に迫られる

- 3) 人生に対する虚無感・無力感
- » 人間にはどうにもできないことがあると言う気づき
 - » そのことは認めたくないので否定（現実忌避）
 - » そのことに抵抗（怒りで自己防衛）
 - » そのことを認めて虚無感を味わう（うつ状態）
- 4) 慣れ親しんだものへの執着
- » その人を失ったこと、その人との生活と関係を失ったことを嘆く
 - » 悲しみ、寂寞感、罪責感に襲われる
 - » 安心感を与えてくれた人を失って不安や恐怖がつのる
 - » この苦しみから決して解放されないだろうと言う焦燥感が支配
- 5) 自己が脆弱にされてしまった
- » 身近な人の死は常に衝撃的であり、打ちのめされる
 - » 周囲の同情や注意を引きたい衝動（被害者意識）
 - » 周囲は逆に早く立ち直ることを要求するので、疎外感や焦りを感じる
 - » 周囲からのプレッシャーで一層落ち込む
 - » トラウマに苦しむ（特に、死の状況に暴力的要素が伴う場合）
- 6) レジリエンス
- » 生存への意欲、危機対応力が自己を支える
 - » 思いやりのある人、理解してくれる人、死別経験のある人に支えられる
 - » 苦しみを超越することで、希望的になれる
 - » 宇宙観、信仰心などによりパラダイムシフトをする
- 5) と 6) は、相反する資質のようですが、脆弱にされた状態だからこそ、私たちのレジリエンスや生への渴望など、心の奥深くに秘められた底力が発揮されます。また、必死で救いを求めるが故にどこからか救いが得られるということもあります。「弱さ」は「強さ」と言われる由縁です。

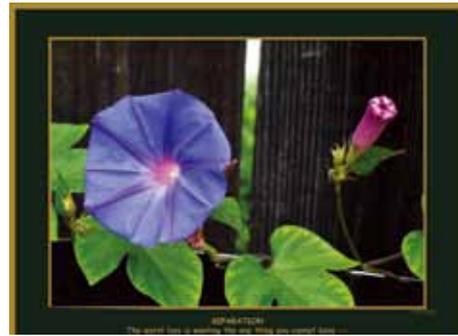
第3部：命の息吹をつかまえる

□ 悲しみにフレンドリーな演習（ケアの心得）

第2部でグリーフの一般的な状態について解説しましたが、衝撃や困惑を経験し、痛手を負った状態からいかにして立直っていくか、また、そのためにはどのようなセルフ・ケアおよび支援者としての介入が適切かについて、第3部で具体的に説明します。

ケアの基本は、身体と魂の様々なニーズに対応することであり、まず、身体は喪失による多大なストレスを負っていることから、適切な食事、睡眠、休養が何より大切です。日常

生活の煩雑さをできるだけ避け、身体を労ることです。身体は、魂の宿る場所、魂のホームであり、まず、ホーム・メンテナンスから始めましょう。魂の癒しとしては、思いやりと労りをもって接してくれる人たちと過ごすことや、癒しにつながる経験（好きな音楽を聴く、美しい自然の中を散歩するなど）を心がけることを薦めます。当面、重大な決断は先送りすべきです。



(写真提供：Thomas Attig)

SEPARATION

もはや取り戻せない、愛する人の息吹。だがそれを欲してしまうのだ。これほど最悪なことがあるのか？

□ 悲しみにフレンドリーな演習（アプローチ）

第一に、悲しみの受け止め方、悲しみに対する心構えは、立ち直りを左右する重要なカギであると考えます。世間一般は悲しみを「弱さの印」、乗り越えるべき「障害物」というように見なしているようですが、その背景には、すべての物事はコントロールできる、ないしはすべきであるというエゴやプライドがあります。そうした観点からすると、悲しみやグリーフはさっさと忘れて前進するのがベストと言うことになります。しかし、私たちがコントロールできないこともあるのが現実であり「死」「死別」「悲しみ」などはそれに該当します。

悲しみの別の見方とは、悲しむ自己をあるがままに受け入れること、すなわち、悲しみにはそれ相当の意味があり、悲しみを感ずると言うことは、心と体が特別なニーズを訴えていると見なすのです。

心理的、社会的、スピリチュアルなニーズがあるという証拠です。「悲しみにフレンドリーな演習」はこのような見解に基づいています。



(写真提供：Emiko Sugita)

《悲しみへのアプローチ：基本姿勢》

- 1) あるがままの悲しみと向き合い、悲しみを尊重する。
- 2) 悲しみと心静かに向き合い、悲しみの感情を認識する。
- 3) 悲しみに何か価値を見出すように心がける。(*)

4) 魂の原動力であるスピリット（意気、氣勢、活力）を活性化する。

* ロバート・ニーメヤー教授の説く喪失の「意味再構成」と一致する考え方

《悲しみと積極的に向き合う（魂のケア）》

1) ソーシャル・サポートの訴求

悲しみや傷みについて親身に聞いてくれる人々（親友、サポート・グループ、支援者など）につらい思いを打明けます。悲しみや傷みを理解してもらうことは大いなる癒しに繋がります。

2) リチュアルの利用

葬儀やその他の儀礼（リチュアル）には、現実を超越しスピリチュアルな世界へ移行させてくれる効用があります。自己超越により、自己の存在の根源、悲しみの深層と触れることができます。リチュアルは混沌に秩序をつけてくれます。

3) 日記の利用

日記は悲しみや傷みの受け皿として、自己の気持ちを書くことは誰かに語るのと同じような効果があります。聞き手が不在でもできる便利さ、また表現の場としての安心感があります。

4) 感情の熟視熟考（エゴ、魂、スピリットのレベルで）

第1部でも解説したように、感情は危機勃発の警鐘です。様々な感情を受け止め、熟視することによって感情の背後の意味を熟考しましょう。特に、何ごとともコントロールできると思っていた「エゴの感情」は、自己の限界や弱さに直面し不安になります。しかし、次第に心境の変化が起こりより現実的な思考へと移行します。また、「魂の感情」も喪失により動揺しますが、再び安心感を得たいと渴望します。同時に魂の原動力であるスピリットも意気消沈します。絶望感に苛まれるかもしれません。しかし、そのような状況においてこそ、より信頼できて頼りがいのあるもの、普遍的なもの、勇気、信仰、希望、冒険、喜びなどを深いレベルで訴求するようになります。スピリチュアルな探求へと傾倒していきます。

5) 夢、不思議な経験による癒し、悲しみの擬人化、癒しの機会

夢は、無意識下のニーズを気づかせてくれ、現実の世界での悲しみ、苦しみの埋め合わせをしてあげることがあります。亡き人と夢で再会し慰められた、励まされたと言う人たちが少なくありません。あるいは、夢ではなく目覚め



ているときに亡き人の存在を暗示する不思議な経験をしたと言うケースもよくあります。亡き人を見た、声を聞いた、亡き人が近づいて来て自分に触れたなどですが、多くの場合、心温まる歓迎すべき体験として受け止められています。また、悲しみの擬人化とは、悲しみや苦しみの特定な側面、たとえば、悲痛や罪責感などに一定のイメージを付加し、あたかもひとつのキャラクターであるかのように対話する方法です。（*）問題を外在化することで大切な意味を発見することもあります。

* この技法はカウンセリングやセラピーで使用され、特定の苦痛を客観視することで、思いがけず苦痛に意味を見出すこともあります。



（写真提供：Thomas Attig）

HOPE

インスピレーションはあなたを可能性へと向かわせ、接近させる。

《悲しみのスピリチュアル・ケア》

1) アートや音楽による癒し

アートや音楽を鑑賞することで、閉ざしていた心が自然に解けて深い思いが表面化します。芸術作品には作者の悲しみや苦しみが表現されていることもあり、時空を越えて苦しみの普遍性が伝わり、自分だけが苦しんでいるわけではないことを知り、苦難に対する視点の転換が起こります。

2) 観想、信仰、祈りによって命の故郷を訪ねる：スピリチュアルな探求

観想によって命の原点である大宇宙へと心を開きます。宇宙での自己の命、愛する人の命、その人との出会いの神秘、あらゆる被造物の存在の素晴らしさに思いを馳せます。また、出会いの神秘や愛し愛されたと言う恵まれた関係——まさに恩寵とも言うべきであり——について感謝の気持ちが湧きます。そしてその人との関係は、死別を越えて現在も継続しており、その人の存在を日常生活の中で折りにふれ感じていることに気づきます。愛や思いやりが永遠であると理解すれば、最悪な状況にあっても希望がもてるようになります。

「信仰」とは、それによって苦しみが消えると言うものではなく、死別後の生き方の支えになるのです。信仰は、亡き人との関係が永遠であると言うことをより確信的に

し、生き続ける上で安心感のよりどころを提供します。信仰によって命の与え主が常に側にいること、特に悲しみの極みにおいて接近し支えてくれることを悟るからです。

さらに、「祈り」とは命の与え主、宇宙の大いなる存在との対話です。祈りの中で正直に悲しみやあらゆる思いを打明けることを薦めます。心を込めて祈ることで自分の祈りが聞き入れられたと言う実感が伴います。祈りによって心穏やかになり、自信を回復し、悲しみからの学びの機会も得られます。

《支援者への指針》

死別により心がボロボロになってしまったとしても、グリーフの状況を理解することで再生への意欲、復元力が次第に芽生えます。再び破れたウェブ・オブ・ライフを紡ぎ直したいと思うようになります。故人が遺した所持品の数々や一緒に訪れた場所などは思い出のトリガーとなり、なつかしさやつらさが同時にこみ上げます。思い出のすべてに故人の存在を強く意識させられます。

最後に締めくくりとして「悲しみにフレンドリーな演習」を利用して、支援者が他者を支えるためのヒントのいくつかを述べます。

- 1) 支援のリソースを最大限に活用する
ウェブ・オブ・ライフが全壊したわけではないので、残されたリソースで活用可能なものを見出し支えにする。また、亡き人の知恵や教訓も活用する。
- 2) ウェブの編み直しは長期展望で
一步一步、マイペースで行う。傷心の修復、日常生活への復帰、人との関係再構築、新規の課題に挑戦、生き方の変革など時間をかけて試みる。
- 3) 安心感を取り戻す
人生の再スタートにおいて常に希望的であること、重大な決断は先送りすること、慣れ親しんだ生活の側面をよりどころにすることが大切。
- 4) 他者との協調と協力の精神に目覚める
死別体験によって他者の傷みに対する思いやりが増し、支えられるだけでなく誰かを支えることで充足感を得るようになる。他者愛、他者との協力関係の重視など新たな視点が芽生え、自己成長への一步を踏み出す。
- 5) 亡き人をウェブ・オブ・ライフへ位置づける
 - » 最愛の人が死んでも、グリーフの心は相手を生前愛したと同じように愛し続け、二人の関係性は時空を越えて継続する。
 - » 遺された者は、ウェブ・オブ・ライフに亡き人との永遠

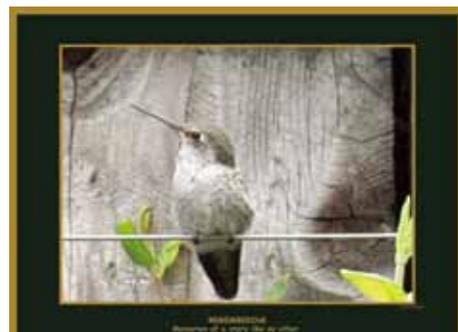
の絆を編み込んでいく。

- » リメンバリング（回想）によって亡き人のライフ・ストーリーと自己や家族のそれを織り合わせることで、亡き人はずっと存続する。
- » 生前、最愛の人が自分に尽くしてくれたことすべてに感謝する。
- » 特に相手から学んだ人生の知恵や教訓は今も役立っている。
- » スピリチュアルな演習の薦め（瞑想、祈り、賛美、静寂、音楽、自然を通しての経験）
- » 大宇宙の意味体系における自己の位置づけを思う。
- » 大いなる存在のもとに守られて生かされていることを実感する。
- » 人生を豊かにするあらゆる存在を愛おしむ。
- » グリーフの傷みはかつて愛し愛されたことの証し、その特権に感謝する。
- » 最愛の人と出会った幸運を思うことで、勇気、希望、喜びを感じ、喪失の不安、絶望、悲しみに打ち勝てるようになる。
- » 本質的自己がスピリチュアルな活力を得て人生という舞踏を再開する。
- » 悲しみが教えてくれた叡智、レジリアンス、亡き人のレガシー（知恵、教訓など）を生かすことで再生が可能に。



あとがき：

支援者への「指針」とは、カウンセリングやセラピーのテクニカルな手法と言うよりも悲しみにある人の置かれた状況、心境、グリーフの有り様を深いレベルで理解するための「示唆」と考えるべきでしょう。相手に寄り添い「一步下がって誘導する」（ニーメヤーの助言）ために、支援者は死別の苦悩を深いレベルで理解することが大切であるとアティッグ教授は説いていると思いました。



(写真提供：Thomas Attig)

REMEMBERING

この世に唯一無二のストーリーと数々の思い出は、あなたの人生に深みを与える。

GCC の輪 ①

引間 加代子

GCC グリーフ・カウンセラー養成講座 トレーニング・コース受講生

「私とグリーフ・ケア」

最愛の母と死別したのは35年前の7月21日梅雨明けが待たれる頃でした。その日は季節外れの風雨の強い日で、父が「今日あたり危ないかもしれない」とポツリ朝ご飯のときに言ったのが今でも心に残っています。長男が1歳の誕生日を迎えた4月に母は病名が肺がんということも知らずに入院しました。それからしばらくして余命半年という告知が家族にされたとき、こんなことが世の中にあるのかという信じられない現実を突きつけられました。これは何かの間違いなのだ。誰かのカルテと間違えられているのだ。否定できることすべてを並べていました。頭の中はもう真っ白。だが表向きは担当医と冷静に話している自分がそこにいたことが不思議に思えました。私たち家族の苦しみがそれから始まったのです。家族で話し合った結果、母に病名と余命半年である事は告げずにおこうということにしました。お見舞いに行っても事実を悟られまいとし、作り笑顔で接し、「頑張れば家に帰れるよ」と励ましていました。病室を出た後、帰り道では涙が出て止まりませんでした。母は家族告知から3ヶ月後、52歳の生涯を閉じました。そのときは告知をしないことが最善の方法のように思えました。しかし、母が自分の余命を知ることによって自分のためにしておきたいこと、私たちに書き残すもの、言っておきたいことがあったのではないのか、母の人生の最期を私たちの身勝手な選択で迎えさせたのではないのかと、とても苦しい思いをしてきました。

そしてもうひとつ忘れられないことがあります。母の臨終のとき担当医がなかなかいらっしやらないので迎えに行きました。その時担当医は看護師と笑いながらお喋りをしていました。その光景は私の脳裏から離れることはありません。青い空、吹く風、揺れる木々も、電車の走る町の光景も、夕暮れの町並、見慣れた風景の一つ一つが何の変わりもなくここにはあるのに、なぜ、私の母だけがもうこの世にはいないのだろうか。母の死後、何度そんなことを考えたでしょう。35年経った今、あの時の私たちの悲しみ、苦しみを聴き、寄り添ってくれる人がいたならば、こんなにも悲嘆を長く引きずることもなかったのではと思います。第2号のコンパッションで鈴木先生が「グリーフ・カウンセラーとして『グリーフ・ケアと医療のつながり』について無関心ではられません」と書かれていましたが、医療の中でこのように悲しみ、苦しんでいる患者や家族が沢山います。35年の月日が経った今、医

療技術が進歩し、お医者さんや看護師さんたちもグリーフ・ケアに注目し、人間の心のケアも進歩してきています。しかし、まだもっともっと広めて行く必要があると思います。グリーフ・ケアを学ぶ者として一般的に広めるだけでなく、医療関係の方々とのように連携していくのかも大きな課題であると思います。

現在、私は市立中学校で相談員として仕事をしています。私の一日は廊下ですれ違う生徒たちの「こんにちは」の元気な挨拶で始まります（私の仕事の時間が11時からなので生徒たちにはもう「こんにちは」の時間帯なのです）。教育の現場も複雑な心をもっている生徒が多くなり、従来通りの臨床による障害児の 카테고리に分けるのは難しくなっているのではないかと感じられます。そこには喪失という心の問題が深く絡んでいて、友だちとの絆、親子の絆、先生との絆、社会との絆が失われている場合が多く、深層心理を探るとその生徒の過去にそれを見出すことがあります。私の35年前の出来事と重ね合わせると、生徒たちの中にもグリーフを経験して苦しんでいる子どもたちがいるように思えます。死生観教育が教育現場でも「命の教育」として注目を集め始めていますが、現時点では教える科目が多く、新しいカリキュラムを導入するにはかなりの抵抗が考えられます。関心のある教師が自分の持ち時間の中で教えるケースが多く、教師の中にはグリーフ・ケアという言葉さえ知らない現実があります。学校に身を置くひとりとして、GCCで学ぶことにより教育現場に少しずつでもグリーフ・ケアを広めていければと思っています。

今日という日を大切に生きて行こう。
心が沈んだ時にはこの詩を思い出します。

作者 星野富弘
24歳で首から下の運動機能を失う。
絵や詩は筆を口にわえて描く。



GCC の輪 ②

松家 かおり

GCC グリーフ・カウンセラー養成講座 トレーニング・コース受講生

カウンセラールーム「青山フラワーキュア」代表

認定臨床心理療法士 / 認定臨床心理カウンセラー / フラワーサイコセラピスト

「両親の死」

私にとって平成20年は悪夢のような一年でした・・・。
「何？何が起きたの？」 「冗談でしょう？」

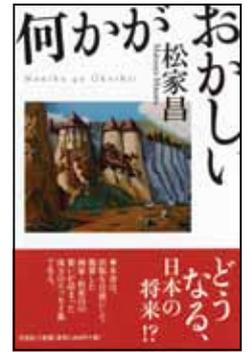
5月に母が病院で息をひきとってから、たった5カ月で父が亡くなりました。まるで後を追うように。

あの頃の私には何が起こったのか全く理解できず、目の前が真っ白で、私の体が切り裂かれているのに痛みを感じないような、異様な感覚がありました。私は一人娘なので、両親がこのようなかたちで、この世を去るとは考えた事がなかったのです。目の前の現実を理解しようと頑張るのですが、上手くはできず、ただただ涙が溢れるばかり。食事をしていても味がしないし、ベッドから起き上がることもすらできない。「力が入らないってこういう事なのだ・・・」と思い知らされました。私なりに時々「何とかしないと！」と思ったのですが、何をしたらいいのかわからず、時間だけが過ぎて行ってしまいました。

幸い友人たちが、代わる代わる私を食事に連れ出したり、彼らの家に宿泊させてくれたりして、私の命を守ってくれました。あの時ずっとひとりでしたら、私は思いつめ、何をしたらわかりません。今から思うと少しぞっとします。生き地獄のような日々を過ごしながらも、少しずつ自分を取り戻し、未来に目を向けられるようになったのは、年が明けてからだったような気がします。私は仕事柄か、早い段階で両親の死に対して「何か意味があるのではないか？」とっていました。父が亡くなった時「そんなにお母さんに会いたかったの？」と思ったほどです。母が亡くなった時、父は悲しんでいる姿を私に見せることはありませんでした。強がっていたのか、ショックが大きかったのか、今となってはわかりません。実際のところ、私も自分のことで精一杯で、父の悲しみをわかろうとしていませんでしたが・・・。

そして、「父の死に重大なメッセージがあるのではないか？」と答えを探しているちょうどその頃『グリーフ・カウンセリング』を紹介していただきました。初めて聞く言葉にその時、はっとしました。まるで両親に「自分に起きた事を仕事に生かさない！」と言われているような気がしたからです。そ

して、心が温かくなったのを覚えています。肩の力が抜けて、身体の緊張がほぐれていくような・・・。勉強を始めた頃は、精神的にも不安定な時がありましたが、徐々に安定していきました。それは勉強を通じて『この悲しみと向き合って、私と同じように辛い思いをしている人たちはたくさんいる』と気づいたことが大きかったと思います。仕事のスタンスや方向性、新たな目標を見つけることもでき、今では心身ともに回復してグリーフ・カウンセリングを生涯の仕事として続けていきたいと思っています。



父の遺作となった初のエッセイ集。表紙の絵は画家だった父の作品です。

私はよく夢を見るのですが、両親は本当によく夢に出てきます。特に何か言うわけではなく、ただ一緒に日常生活をしているのです。それも自然に。新聞を読んだり、食事をしたり、笑いながらテレビを見ていたり etc. 両親が夢に出てくると、私はとても嬉しくて愛情を感じています。死んでからもなお「私を見守っていてくれるんだなあ」と。それに時々、傍にいたような気もします。特別な日でも時間でもないのですが、一瞬その場の空気が温かく変わり、ふっと力が抜けるような感じがします。もちろん、嫌な気はしません。「来てくれるのだ」「もしかして、いる？」と安心して安心します。このことは両親が生きている頃よりも、家族三人の絆が深まった証ではないかと思っています。

最後になりますが、両親はその死によって私に大切なことを色々教えたかったのではないかと思います。母と父の死は私に人生最悪の日、悲しみ、虚脱感、無気力など辛いことを、また、愛、友人の大切さ、生きることの素晴らしさ、自分の使命、他者への愛、自分を信じること、感激することなど肯定的なことを、そして何よりも「人は死ぬのだ」という最も重大なことを教えてくれました。今は『自分たちの子であることの誇り』を大切にして生きていくようにとされている気がします。

支援者の声：産科医療とグリーフ

戸田 千枝

立命館大学大学院応用人間科学研究科 対人援助学領域 / 助産師

私は産科臨床の助産師です。生命の誕生の場である産科臨床は、喜びの出産の場面と死産や流産による死の場面が同居するということがひとつの特色です。1980年代ごろまでの医療者は、流産や死産時には、亡くなった赤ちゃんとの対面を意図的に避けたほうが死産による喪失から早く立ち直れると信じていました。しかし後に『悲しいことは早く忘れたほうがよい』というこのような考えそのものが流産死産の両親を孤立させるということに気づき、各施設でグリーフ・ケアを積極的に行うようになってきています。

生命の誕生を見守る産科臨床の看護者は、子供の誕生を心から待ち望んでいたご両親の気持ちが痛いほどわかります。けれど正直なところ、子供を亡くし大きな悲しみの中にお母さんにかかる言葉はほとんどありません。共感的に寄り添うことが、今の私たちにできる精一杯のグリーフ・ケアだと信じています。今回コンパッションへの投稿にあたり産科臨床のグリーフ・ケアの現状から私見を述べてみたいと思います。

現在行われている各施設でのグリーフ・ケアは、突然の予期せぬ流産死産に伴う怒りや抑うつに配慮したものです。看護者は患者さんに対する共感的なケアを通して、自責の念などの感情を当事者だけが抱え込まないように、できるだけ表出できるようにつとめます。具体的には、まず赤ちゃんを両親が安心して面会できるような環境をつくります。私たちは、たとえ亡くなってしまったとしても、赤ちゃんと会える瞬間である対面の時間をとても大切にしています。心をこめて赤ちゃんのご遺体にお湯を使わせ、かわいい衣服を着せて抱っこできるような準備をします。自責の念を抱えた患者さんと赤ちゃんとの対面は酷なように感じる方もおられるかもしれません。しかし実際に赤ちゃんに触れ抱きしめるなどの体験をすることも、信じがたい事実を受け止めて乗り越えていく力になると信じています。そして私たちは、患者さんの苦悩に寄り添う覚悟を持って、共感的なケアにつとめています。退院後にも患者さんがいつでも話したくなった時にメールや電話に応じ、できるかぎり患者さんの思いに寄り添っています。けれど、深い自責の念にかられるケースでは、亡くなった赤ちゃんのイメージが想起され、赤ちゃんに会いたいという強い思慕の感情が込みあがるなど、グリーフが長期化することもあります。そんな時には自分たちも消耗し看護ケアに限界を感じることもあります。

悩みながら患者さんを支える現場で、患者さんに教えられたというエピソードがあります。今まで死産後の患者さんのケアを行う際には、患者さんを守ろうとするがゆえに、できるだけ他の患者さんとは接触しないように配慮してきました。しかしある時偶然に、死産された患者さんと以前に死産を経験したことのある患者さんが待合室で同席する状況となった時がありました。その時二人はその経験を語り合い、お互いがあたかも自分のことのように悲しみを受け止め、好意的な感情を持たたという言葉を聞きました。その経験はケアに限界を感じていた私自身を勇気づけるものでした。

その後、私は自分自身のグリーフ・ケアを模索しはじめ、グリーフ・カウンセラー養成講座で鈴木先生に出会いました。講座は大阪からの遠距離の出席となりましたが、消耗して限界を感じていた当時の気持ちを発信し受け止めてもらえる場所でした。後に講座の中で、度重なる喪失の場面を日常にかかわることで看護者も二次的なストレス障害や共感疲労に陥る危険があることを知りますが、自分自身もおそらくその症状が少しあったのではなかったかと思えます。

そして講座の中では、多数の専門家や遺族同士が交流し支えあう全人的なグリーフ・ケアや喪失体験を自らの人生の中で意味づけるナラティブ・カウンセリングなどを知り、百人百様の患者さんや家族の立場になるためには、支援の幅が必要であると感じました。子どもを失ったグリーフは親としてのアイデンティティにも影響を与え、人間的成長の発達段階にも危機を生じる可能性もあると言われていました。人生において喪失を回避することはできませんが、喪失体験を自らの人生の中で意味づけて、肯定的な想起とするような支援が重要であると思います。

私は今春より、死産のグリーフ・ケアをさらに模索するために大学院へ進学しました。『学問は一生かけて学ぶもの』力強くおっしゃっていた鈴木先生の言葉を胸に、今後も取り組んでいきたいと思っています。



赤ちゃんのエンゼルケア
(臨終後のケア)
赤ちゃんを湯棺後にボランティアで作成したかわいいドレスやお布団を使用しています。

書籍紹介

「パパ、ママどうして死んでしまったの」 ～スウェーデンの子どもたち 31 人の手記～

編者：スサン・シュークヴィスト 訳者：ビヤネール 多美子（論創社 2008年 2100円）

親を亡くした子供にはどう接したらいいのでしょうか？私自身、グリーフ・ケア全般について、また子供のグリーフについても学びましたが、その場になったら戸惑ってしまいそうです。

スウェーデンでも大人たちは接し方がわからずに、沈黙の壁を作るとか、間違った気遣いから遠慮するとか、無関心を装うなどの行為によって、結果的に子供たちの悲しみを増幅してしまっているようです。

本書は父や母を亡くし、その悲しみの中にいる 31 人の子供たちによって書かれた手記を集録し、彼らのメッセージを世に広く伝えたいと言う意図で編纂されました。

親の死因は病死に限らず、自殺、タイの沿岸部を襲った津波（2004年12月）による災害死、父親が母親を殺害するというショッキングな犯罪など様々な実話が紹介されています。皆の話から、親との死別後、彼らがどうやって日常生活に再適応し、痛手を受けた家族の絆を修復しようとしているのかがわかります。31 人の手記は、親の死と言う悲しい経験をした全ての子供たちに宛てられた同年代の子供からのメッセー

ジととらえることができるでしょう。また、グリーフの渦中にある子供との接し方について、大人にも多くを教えてください。子供たち自身の語りは大人である私たちの心に響き、辛い部分もありますが、広く一般向けの図書として、また、教育、カウンセリング、医療現場で働く支援者にもお薦めの一冊です。

（柏木 真一：GCC グリーフ・カウンセラー養成講座
トレーニング・コース受講生）



スサン・シュークヴィスト

スウェーデン生まれのジャーナリスト、作家、翻訳家。1984年にスウェーデン・ジャーナリスト大賞受賞、2007年に本書で英国ヤングマインズ・ブック賞を受賞。自身も10歳の時に父を亡くしている。

詩の紹介

恐怖

来栖 まりあ

（グループ・カウンセリング参加者 詩碑同人）

夢の中で夢から醒める

さらさらと足元が崩れ

天井がゆっくりと回転し始める

灰白い寝台に横たわる

あなたの組んだ指をそっと撫でる
かすかに眉をひそめ 目を閉じる

燦々と明るいナースステーション

明かりの消えた待合室

どこかで時を刻む音がする

ほんの少しだけ猶予を下さい

いきなりとはあんまりです

こんな別れ方をするとは思っていなかった
覚悟も諦めも涙もない

いつも私が先だった

今 あなたが先になる

さらさらと音もなく足場が崩れ

直立不動で 弧を描きながら

地球の裏側へ

無言のまま 墜ちていく

今後のイベント予定 (5～8月)

5月

5月9～14日

鈴木 剛子 IWG 会議参加 (ドイツ、ケルン市)

5月22日～6月12日

桜美林大学アカデミー「喪失・悲嘆に向き合うグリーフ・カウンセリング講座」

講師 GCC 鈴木 剛子

詳細は、桜美林大学アカデミーホームページへ

<http://www7.obirin.ac.jp/academy/index.html>

5月25日～8月10日で調整中

第5期GCCグリーフ・カウンセラー養成講座上級篇開講

講師 GCC 鈴木 剛子 他

5月27日～8月26日

第9期GCCグリーフ・カウンセラー養成講座基礎篇開講

講師 GCC 鈴木 剛子

5月25日～6月15日

麗澤大学オープンカレッジ「グリーフ・カウンセラー養成講座」

講師 GCC 鈴木 剛子

詳細は、麗澤大学オープンカレッジホームページへ

<http://rock.reitaku-u.ac.jp/index.html>

6月

6月13日

第13回GCCグリーフ入門篇「1日講座」

講師 GCC 鈴木 剛子

6月29日

上智大学コミュニティ・カレッジ

講座「死ぬ意味と生きる意味」にて講演

「社会的に認識されない死とグリーフ：流産・死産の現場で医療者に課せられた試練と課題」

講師 GCC 鈴木 剛子

7月

7月17、18日

第1回認定グリーフ・カウンセラー向け「強化セミナー」

講師 GCC 鈴木 剛子 他

8月

8月21日

社団法人 日本産業カウンセラー協会「グリーフ講座」

講師 GCC 鈴木 剛子

グリーフ カウンセリング センター

東京都千代田区神田錦町 3-21
ちよだプラットフォームスクウェア



(写真提供：Emiko Sugita)

ひとりで苦しんでいる方、悩んでいる方、思い切ってGCCの扉をノックしてみてください。あなたの痛みをGCCは共に支えます。

GCCのカウンセリング、講座、勉強会のお問い合わせ先

Tel : 03-5259-8072

Fax : 03-5485-4762

E-Mail : suzuki@gcctokyo.com

URL : www.gcctokyo.com

編集後記

『コンパッション』は、GCCと利用者の皆様を結ぶ会報です。思いやりと共感をもって苦しむ人に寄り添うこと、およびグリーフの啓蒙・普及活動というGCCのミッションに基づき、編集・発行しています。皆さまからのご意見、ご感想をお寄せ下さい。またご投稿も歓迎します。

グリーフ・カウンセラー養成講座ご案内

入門編：1日講座。喪失、グリーフ、その後の再生について、概略的に、また正確に基礎知識を身につけます。

対象者：グリーフに興味がある一般及び支援者のどなたでも。

基礎篇：グリーフに関する基礎知識を学び、あらゆるテーマを包括的に考察し、ナラティブ・アプローチによるカウンセリング概論を理解します。全13回。

対象者：グリーフ・カウンセラー、サポートグループのファシリテーター、グリーフ講座の講師などを希望される方、職業上ご遺族との接触が多い方など。

上級篇：死生学概論、ホスピス理念、カウンセリングに於けるナラティブ・アプローチ、家族療法、集団療法など講義と演習で理解を深めます。全10回。

対象者：原則的に基礎篇修了者、審査の上有資格と認められた方。

トレーニング・コース：グリーフ・カウンセラー資格取得を目指す受講生最終コース。一日ワークショップ形式。

対象者：基礎篇、上級篇修了者。

※詳細は、<http://www.gcctokyo.com/> をご覧ください。