嵐から逃れ、あえて小休止を

震災に遭遇した皆さんへ

ニーメヤーさん寄稿

―㊤―

米メンフィス大心理学部長

思いやりと共感に 支えられて再生へ

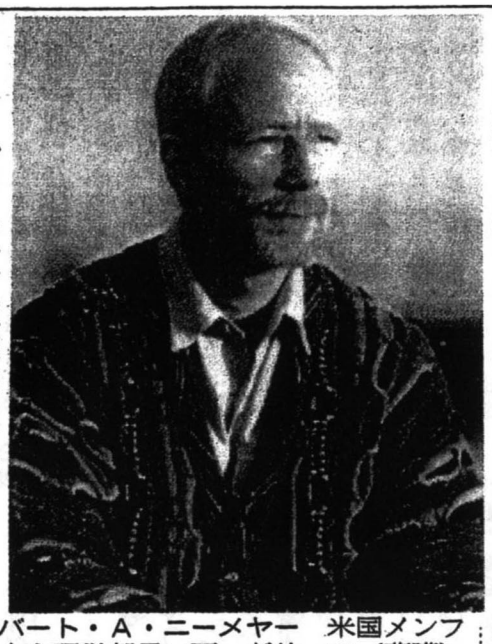
東日本大震災は、家族との死別など被災者の心に深い悲しみをもたらしている。悲しみから立ち直れるよう支援するグリーフケアの世界的第一人者である米国メンフィス大のロバート・A・ニーメヤー心理学部長に、本紙へメッセージを寄せてもらった。

人の世は移ろいやすく、人の命は有限であると知りつつも、誰かと愛着の絆で結ばれて生きようとするのが人の定めです。今の生活がずっと続くことを願い、不測の事態やコントロール外のことなど起こらないようにと願いながら皆生きているのです。

そんな私たちの願いがにわかに虚しくされることがあります。自分やかけがえのない人が重い病に倒れる、大切な人間関係や仕事を失う、しかも突然に。そんなとき「そうか、永遠に保障されたものなんか何もないのだ」と、いたく思い知らされるのです。

さて、このたび日本を突然に襲った大災害は、皆さんに想像を絶するトラウマ（心的外傷）と悲劇をもたらし、信じていたことが何もかも覆される瞬間であったとお察しします。

まさに悲劇としか言いようがありませんが、しかし、この一大悲劇が私たちに人生の教訓を知らしめるともいえるのです。「人生とは変化の連続、有為転変なのだ」「予測もコントロールも、そんなもの幻想なんだ」という教訓を。



グリーフケアの世界的第一人者 ロバート・A・ニーメヤーさん

ロバート・A・ニーメヤー　米国メンフィス大心理学部長。死、グリーフ（悲嘆）、喪失、自殺への介入など広範に研究し、臨床家、ワークショップ講演など国際的に活躍。雑誌「デス・スタディーズ（死生学）」主宰。学会に招かれこれまで2回来日。

まさに悲劇としか言いようがありませんが、しかし、この一大悲劇が私たちに人生の教訓を知らしめるともいえるのです。「人生とは変化の連続、有為転変なのだ」「予測もコントロールも、そんなもの幻想なんだ」という教訓を。

だとするなら、豹変してしまった世界で、人生最大の喪失に打ちのめされつつもそれに抗して生きていく術など何かあるのでしょうか？

私は死別の苦しみを負って、必死で再起・再生を図ろうとする数多くの方々を支援してきましたが、その経験から皆さんにいくつかのアドバイスをしたいと思います。

ただし、その術を見いだすのはほかならぬ皆さん自身なのであり、それは一人一人の心の中に秘められているのです。また、皆さんの苦しみを理解し、共感してくれる信頼できる人たちと話すこと、有意義な対話のできる相手と話すことから生まれてくるものです。

アドバイスその1は、荒れ狂う嵐からちょっとだけ逃れて、あえて小休止を求めてください。最愛の人を失ったことでグリーフ（悲嘆）の真っただ中にいるとしても、一瞬でも安堵することは大切です。

友人とお茶をする、つかの間の瞑想にふけるなど、何でも良いので現実の過酷さを和らげてくれることを試みてください。気掛かりでどうしようもない気持ちをちょっと脇において、心を静め、平安を得る術をぜひ見つけてください。

（翻訳・協力　鈴木剛子　グリーフ・カウンセリング・センター代表）

生きることの「意味」を探る

震災に遭遇した皆さんへ

ニーメヤーさん寄稿

―㊦―

米メンフィス大心理学部長

喪失からの学びが 真の叡智へ第一歩

大震災という人生最大の喪失にどう向き合うか？　私からのアドバイスその1として、心を静めるため小休止を求めることを勧めましたが、その2として、どんなにささいなことでも何かひとつ行動に移すことを提案したいです。

自分や家族の安全確保のために動いてみる、そんな行動は混沌の世界に秩序をつけることになります。自分と同じように被災して打ちひしがれている誰かのためにもなるかもしれないのです。

あなたの慈愛や親切な行いによって、他の人までが「この世界にはまだ愛がある」ということに気付くでしょうから。誰かのために役立つことは、他ならぬあなた自身の魂の救済なのです。

その3は、感謝の思いを表してはどうでしょうか。何かひとつでも良いことを探すのです。悲劇の暗雲にさえかすかな光が差すことがあります。

苦しみにあって人の親切が身にしみたということがありませんか？　そんな時、「あの人にどうお礼をしたら良いだろうか」とか「ほんとうに大切な人って誰なのだろうか」と自問自答するかもしれません。そして礼状を書く、電話をする、ささやかな贈り物を用意する、こんなことを週に3回も実行したら、「こんなつらい時にも、人の善意がまだ残っていた」とこの世を見直すことでしょう。

その4は、この喪失体験の意味、生きることの「意味」を探ってみることです。あなたの人生観や人生哲学では、この喪失を許容できるのか、たとえ完全にはできないにしても、なんとか喪失と折り合いをつけられるのかと反すうしてみることです。受難に遭遇し、自分の信条はもろくも揺らいでしまったのか、逆にますます深まったのか、多少の修正が必要なのか、それは人によりさまざまでしょう。

しかし大切なことは、今かみしめている痛みに何かひとつ肯定的な意味を見いだすことなのです。その意味は個人レベルで、また家族や広く地域レベルで考えられることかもしれません。もしこの喪失に何か肯定的な意味づけが可能になれば、喪失をいさぎよく、尊厳をもって受け入れるようになるのです。

最後のアドバイスとして、この被災経験を転機ととらえ、歓迎できない変化から何かを学ぶために、変化を「センセイ」として迎え入れてください。この大災害が人の生死について一体何を私たちに教えようとしているのでしょうか。

移ろいやすい世にあって、ほんのつかの間かもしれませんが、人をいとおしみ、今いる場所を愛し、未来への抱負を大切にし、そして手中にある物に感謝し、そして世をすねることも苦々しく思うこともせず、欲にくらむこともなく生きていくことを、今こそ考える時なのではないでしょうか。

喪失からの学びを生かせるなら、真の「叡智」に向かって、大きな第一歩を踏み出すことになると私は確信しています。

（翻訳・協力　鈴木剛子　グリーフ・カウンセリング・センター代表）

田子一民（盛岡出身国会議員）が祖父 「少しでも被災者の役に」

寄稿協力 鈴木さん

ニーメヤーさんのメッセージ寄稿に協力してもらった鈴木剛子さん（東京都、グリーフ・カウンセリング・センター代表）は死別体験者の心のケアに従事。「祖父が盛岡市出身の国会議員田子一民ということから、岩手との縁を強く感じる。被災者のために少しでもお役に立てれば」と願っている。

メッセージの英語原文は同センターホームページ（http://www.gcctokyo.com）に掲載。ニーメヤーさんは著書に「〈大切なもの〉を失ったあなたに　喪失をのりこえるガイド」（鈴木剛子訳、春秋社）がある。問い合わせはメール（suzuki@gcctokyo.com）へ。