

田上 時子のエッセイ

グリーフワーク (grief work) を考える

昨年(2011年)は、(日本にとって)私自身にとって、60年以上生きてきた中で最悪の年であった。

3月11日に起きた東日本大震災と大津波に加えて、福島第一原子力発電所事故による放射能汚染。阪神淡路大震災の被災トラウマが蘇った。

10月に介護3年目の母が逝き、12月に従弟が突然亡くなり、その間にも友人・知人の訃報が続いた。

心の萎える日々であった。死や生について、命について、不安や恐怖について考え続けた。

睡眠剤がないと夜眠りにつけず、深酒までには至らないが飲まずに一日が終ることはなかった。

残された者は今後も生きねばならない。自分自身の生活を再スタートさせるために何が必要かについて思いをめぐらせた。

困った羽目に陥って出口が見えないときは、いつも読書し、文献にあたり、検索し調べるのを習性としてきた。情報を得れば収拾がつけられるという体験からだ。

ところが、今回ばかりはそうはいかない。身近な人を亡くした人の感情は一般的なはずが、グリーフ(「人の死などによる深い」悲しみ・嘆き・苦悩)についての文献(特に日本語の)は貧弱だった。もちろん、役立ったのもあった。下記がその一部だ。

ジョーン・ディディオン著

“The Year of Magical Thinking”

(邦題『悲しみにある者』)

—私は今年を終えたくなかった。狂気は身をひそめつつあるが、かといって明瞭さが取って代わったわけでもない。私は解決を求めたが何も見出せない。私が今年を終えたくなかったのは、日が過ぎてゆき、1月が2月になり、2月が夏になってゆくと、いろいろなことが起きるのが分かっているからだ。

五木寛之著

『悲しみの効用』

—悲しみを乗り越えて立ち上がるためには、その悲しい現実というものをまっすぐに見つめる。そして心の中で、「自分はいま、こういうことで悲しんでいる。何という悲しいことだろう」と独り言も言い、大きなため息もつく。そのことによつて悲しみから本当に立ちあがることができるのではないかと。

グリーフワーク(悲嘆を癒す行為)に、宗教を含む文献や読書だけでは十分でないのは、悲しみの感情をからだに抱え込んでいるせいだと考えた。感情にいいも悪いもなく、感情は抑圧せず小出しにする必要があり、悲しみから立ち直るには、まずは悲しみの感情も表現することだとは、私自身が著書『子どもとのコミュニケーションスキル』や訳書『親と子どもの感情BOOK』でいつてきたことだとフト気付いた。

悲しみや苦しさを他人に表出するのは苦手だが、非常時である。幸いにも、恩師や親戚、友人などが「良い聴き手」として付き合ってくれた。悲嘆の感情を表に出すことで、少しずつ回復へ向かうことができ、グリーフワークとは、感情の表出を受け止められる体験の積み重ねだと実感している。

外は青空というのに、心は闇で出口は見えていない。急がず回復を待って、東日本でグリーフケア(グリーフワークを支援する)活動中の仲間についての日か合流したい。

