

悲しみに寄り添うとき

上うえ廣ひろ榮えい治じ

先日、ある会友の方から、悲嘆にくれている人にはどんな言葉をかけたらよいか、どんな接し方をすればよいかという相談を受けました。そして、以前にも同じような質問があったことを思い出しました。そこで今日は、そのことについて考えてみたいと思います。

人は一生の間に何度となく悲しい体験を繰り返します。それは死別だけではありません。失恋や離別、被災、病気、怪我けが、会社の倒産やリストラ、貧困や破産、受験や就職の失敗、人間関係のもつれなど、その内容はさまざまです。なかには、大切にしていたペットを失う「ペットロス」といわれる悲しみもあります。ペットと過ごしたことの無い人には信じられないかもしれませんが、ペットの死によって文字通り家族を失ったのと同じような悲しみに陥る人もいます。つまり、失った対象が何であれ、注いできた思いが大きければ大きいほど、喪失感と悲しみは深くなるのです。

多くの場合、人はその悲しみを受け止め、なんとか自力で乗り越えていきます。そして、大きな悲しみを乗り越えるたびに、古い皮が一枚一枚剥はがれるように少しずつ新しい自分が生まれるのです。悲しみを乗り越えることによって、人は少しずつ成長していくのです。

しかし、ときには悲しみが深すぎて、独ひとりではなかなか乗り越えられないこともあります。そんなと

き、そばに寄り添ってくれる人がいるかどうかは、ときには生死にかかわるほどの問題です。

日頃から普及の実践をされている皆さんの場合には、そんな悲しみを抱える方と出会う機会が多いのではないのでしょうか。そして、「なんとかしてあげたいけれど、どのようにしたら、お力になれるのだろうか……」、そんな疑問を抱いている方も少なからずおられるのではないかと思えます。

このいささかデリケートな問題に対して、参考にしていただきたい活動があります。それは、「グリーンフケア」とよばれるものです。「グリーンフ」とは深い悲しみのことです。そこから、「グリーンフケア」は、悲嘆にくれている人をケアし癒やす活動です。それは、薬によって痛みを緩和させる医療などは少し趣を異にします。悲しみにくれている人が、自らその悲しみと向き合って乗り越えていけるように、脇からサポートするのです。

日本のグリーンフケアの第一人者で、援助修道会のシスターでもある高木慶子さんによれば、人生の三分の一は悲しみともにあると言います。もしも、それほど多くの人が悲しみを体験しているのなら、なぜ近年まで、グリーンフケアのような活動が知られてこなかったのでしょうか。

高木さんは、かつての大家族には悲しみを癒やしてくれる懐の深さふところがあったと言います。また地域社会の濃密な人間関係も（多少お節介なところがあつたとしても）、悲しみを受け止めてくれました。

ところが、核家族化が進み、地域の人間関係も希薄になると、悲しみに寄り添ってくれる人がほとんどいなくなりました。だからグリーンフケアのようなサポートが必要になってきたと言うのです。

深い悲しみの中にある人にとって、家族がもっとも大きな支えになることは言うまでもありません。しかしその一方で、「親を悲しませたくない」、あるいは「子どもに心配をかけたくない」という理由から、

家族に悩みを打ち明けることをためらい、悲しみを内に秘めてしまう人が多いのも事実です。家族を氣遣って、逆に明るく振る舞ってしまうことさえあるのです。たとえば、いじめに遭っている子どもたちの多くが、そのことを親に言えずにいることは、よく知られるところですが。

悲しいときには悲しみ、泣きたいときには泣いたほうがずっと楽になれるのに、近すぎる家族の前ではかえってそれができないでいる。そんなときに、かつては大家族のなかのお祖父さんやお祖母さん、近所のおじさんやおばさんなど、心を許せる近しい「第三者」がいて、悲しみを受け止めてくれました。かつての家族や社会には、互いに癒やし合う人間関係があったのです。

そんな存在がいなくなってしまういま、グリーンケアは近しい「第三者」の役割を担うものとして必要になってきたのです。

では、悲嘆にくれる人を前にしたとき、どのように対処したらよいのでしょうか。

高木さんは、心のケアにマニュアルやノウハウはないけれど、基本は相手の立場や思いを第一に考えることだと言います。つまり、その人に寄り添って悲しみに共感しながら、その人が立ち上がるのをお手伝いすることだと言っています。あくまでも、相手の気持ちを尊重するのです。助けてあげるといふ思い上がった気持ちは微塵みじんも持つてはならないのです。それは、私たちが「愛和」を目指す実践で、いつも大切にしている「共感」する心に通じるものです。

そうした心の構えがしっかりとできていないと、何気ない態度や不用意なひと言で、かえって相手の傷を深くしてしまったりします。「あなたの気持ちはよくわかる」「くよくよしないで頑張ろう」「あなたがしっかりとしないで」などという安易な同情や励ましが、ときには心の負担になったりするのです。

相手との距離の問題もあると高木さんは言います。強い信頼関係にある人が言うのと、さほど親しくない人が言うのでは、同じ言葉でも、受け取り方はまったく違ったものになってきます。ただ同情すればいい、励ませばいい、正しいアドバイスをすればいいというものではないのです。

高木さんは、心のケアにはマニュアルもノウハウもないけれど、これまでの経験から導き出した「好ましくない態度」はあると言いい、いくつかの例を挙げています。「忠告やお説教など、教育者ぶった態度」「指示したり、評価したりするような態度」「叱咤激励や安易な励まし」などです。

ここで共通するのは、ケアする人が一段高いところから相手を見ていたり、自分中心で独りよがりであることです。何よりも悲しみに共感していかないことです。

近年、心のケアの大切さが認められるようになってから、「傾聴ボランティア」が避難所などを慰問するようになりました。被災者の悲しみに耳を傾けることはとても有効な心のケアです。しかし、耳を傾けるとは、固く閉ざされた相手の口を無理やり開かせることではありません。ため息のように自然に漏れ出る悲しみを受け止め、それに共感することです。

同じことは、私たちの普及活動にも当てはまります。高木さんが指摘する「好ましくない態度」をとってはいないでしょうか。もし、そのようなところがあれば、すぐにも改めなければなりません。どんなに立派な理念や理屈を述べても、相手の立場や思いを理解し尊重していなければ、信頼を得ることはできません。普及の実^じも上がるはずがありません。

人生は喪失と悲しみの連続ではあるかもしれませんが。しかしだからこそ、私たちは、共感し合い、愛和の心で支え合っていくことが大切なのです。