

『悲しみに寄り添う力』 愛する家族を亡くした人にどう寄り添うか

小児脳幹部グリオーマの会・西垣一葉

●愛する人を失うと何気ない言葉に傷つきます

誰でも年齢を重ねるごとに増えてくるのが、親しい友人やそのご家族の訃報です。愛する人との死別に嘆き悲しむ姿を目の前にして、その悲しみに寄り添ったいと思う人もいるでしょう。

しかし、いざとなると、悲嘆に暮れている人にどう手を差し伸べたらいいのか、なんと言葉をかけたらいいのか、まったく分からぬといふ人が多いのではないでしようか。

ですから、良かれと思つてかけた一言が、意に反して悲しむ相手を深く傷つけ、これまでの人間関係にひびを入れてしまうこともあります。

私が最愛の息子を亡くしたのは、2012年9月のことでした。

小児脳幹部グリオーマという悪性脳腫瘍を発症した長男は、発症からわずか5ヶ月で空へと旅立つてしまいました。享年5歳。幼稚園の年中の時でした。

私は身を裂かれるような悲しみと喪失感に襲われ、「どうして、私の息子が…」と理不尽な死別に嘆き、「もつとこうしてあげれば良かった」という後悔の念に苛まれました。今までの人生が足元から崩れ去ったように感じ、これから的人生をどう生きていけばいいのかも分からなくなりました。

そうした悲嘆とショックにくわえて私を意氣消沈させたのが、周囲からの何気ない、おそらくは善意から発している言葉の数々でした。「大丈夫?」「もう落ち着いた?」「思つたよりも元気そうで良かった」という、私自身も以前なら意識せずに使つていた言葉に想像以上に傷ついたのです。

これは私に限ったことではありません。小児脳幹部グリオーマで子どもを亡くした親の集いの場『カフェ響』では、周囲には話しづらい心のうちをお互いに語り合いますが、そこでたびたび話題に上るのが、何気ない言動で傷ついたという

話です。さきほどの「大丈夫?」「もう落ち着いた?」「元気そうで良かつた」は、言われて嫌だつた言葉として必ずといつていいほど挙がります。

では、なぜ「大丈夫?」という相手を心配してかけた言葉に傷つくのでしょうか。その答えは、最愛の子どもを失つて大丈夫な人などいないからです。食べて、寝て、起きて、仕事や家事をして、といった日常生活をなんとか過ごしている状態を「大丈夫」と言うのなら、大丈夫なのかもしれません。

しかし、いくら日常生活は続けられたとしても、子どもを失つた親の心中はけつして平静ではありません。「大丈夫?」と聞かれると、「大丈夫なわけがない!無神経な質問をしないで!」と相手に怒りすら覚えてしまうのです。

実際にはそんな風に相手に怒りをぶつけることはできませんから、表面では「大丈夫よ」と平気なふりをしてしまう人も多く、その結果として周囲から自分の悲嘆を理解されないと感じて孤独感を募らせていくことになります。

「落ち着いた?」という問い合わせにも同じことがいえます。葬儀などの物理的な慌しさが落ち着いたとしても、深い悲しみのなかでは心が落ち着くことは一生ないよ

うに思えるからです。

また、「思ったよりも元気そう」という発言は、「私は子どもを失つたのに食欲もあるし、眠れてもいる…。母親として情が薄いのではないか」と、遺された人が自分を責めることにもなる一言です。

たとえ、身体は健康だったとしても心が元気を取り戻すのには長い時間がかかります。それに、人は悲しみがあまりに大き過ぎると、心の防御本能が働くことがあります。大切な人を失つたにもかかわらず、一見すると落ち着いて元気そうに見える人いますが、そうやって現実から目を逸らしていないと悲しみにのみ込まれ、心が壊れそうになるからです。

長男の死後、まだ2歳だった次男の世話をや、さまざまな活動で忙しくしていた私に、「強いわね、私なら耐えられないわ」と言つた人がいましたが、私にも子どもの死は耐えられない苦痛でした。あえて忙しくすることで気を紛らわし、何とか自分を保つていただけで、けつして強いわけではありません。悲しんでいる人が表面的に元気そうに見えるからといって、それが真の姿だとは限らないことを、

周囲でサポートする人たちは知つておいてほしいのです。

●遺族に対する有害な援助とは

このように愛する人を失った人の多くが、周囲の何気ない言葉や態度に傷つきやすくなります。相手を案じてかけた言葉が、悲しむ人をさらに深く落ち込ませることにもなりかねません。

埼玉医科大学国際医療センターの精神腫瘍科で遺族外来をされている大西秀樹教授によると、悲しんでいる人への援助には「有害な援助」と「有用な援助」があるといいます。

有害な援助には

- ①「そんなに悲しんでいては故人が成仏できない」「早く元気になつて」などの回復を鼓舞する言葉
- ②「早く納骨したほうがいい」などの余計なアドバイス

③「あなたより苦しんでいる人はもつといるわよ」や「まだ残されているお子さんがいるじゃない」など、悲しみの価値を下げたり、悲しみを過小評価したりすること
④「時間が経てば悲しみも薄れる」や「乗り越えられない試練はない」というよく使われるポジティブな励ましも、悲しみの底に沈んでいる人には逆効果

⑤「私にはあなたの気持ちが分かります」と同情を示す態度

⑥興味本位の詮索

などがあると大西教授は指摘しています。

たとえば、⑤ですが、同じ経験をしたことのない人がいくら「分かる」と言つても、結局は分かつていなかことが多いのです。私の場合は、「分かるわよ。私も以前に愛犬が亡くなつた時に…」と、息子の死とペットの死を同じにされたことがあります。我が家にも家族同然の愛猫がいますから、ペットへの愛情やペットを亡くした喪失感は私にも理解できます。それでもやはり「子どもの死とペットの死を同じ土俵で考えてほしくない」という強い憤りを感じました。

自分にも喪失体験があるからといって、亡くした対象は親や伴侶、兄弟姉妹、子

どもなどそれに違いますし、亡くした原因も病死、事故死、自死、事件や災害に巻き込まれての死などさまざまに異なってきます。軽々しく「分かる」という言葉は口にしないほうがいいのです。分からないうからこそ少しでも相手に近づくため、相手の話に真剣に耳を傾ける、この気持ちが大切だと大西教授は言います。

また、⑥の興味本位の詮索は、がんで大切な人を亡くした家族に、周囲が「食生活がいけなかつたのかしらね」とか「がん家系なの?」などと聞くことが、それには当たります。こうした質問をされると、相手は「私がもつと食生活に気を配つていれば……」などと、自分を責めることになってしまいます。

息子が小児脳幹部グリオーマを発症したのは東日本大震災で福島原子力発電所の事故が起きた翌年でしたから、「放射能のせいいかしら?」と聞かれたことが幾度かありました。医師や専門家でも発症原因を解明できていない病気ですから、私に聞かれたところで答えようがありません。ただ、原因について聞かれるたびに、母親として責められている気持ちになつて落ち込みました。

遺された人は「サバイバーズ・ギルト」と呼ばれる自責の念を持つことがあります

す。自分が生き残つてしまつたことへの罪悪感や、もつとこうしてあげていればという後悔が湧き上がり、周囲から見れば非がないにもかかわらず自分を責めてしまうのです。失つた人への愛情が強ければ強いほど、後悔が強くなる場合もあります。

ですから、本来なら周囲は「あなたは何も悪くない」「あなたのせいではない」と温かい言葉をかけ、自責の念を軽くしてあげるべきなのです。自分の好奇心を満たしたいだけの興味本位な質問で、相手をさらに悲しみの淵へと追い詰めることは避けてほしいと思います。

●悲しむ相手をありのままに受け止める「有用な援助」

では、もし親しい友人が愛する人を失つて悲嘆に暮れていたら、具体的にどのような態度で接すればいいのでしょうか。

大西教授が有用な援助として挙げているのが

①誠実な関心を示すこと

②感情を吐き出させること

③ただそばにいること

④『カフェ響』のよう同じ境遇の人と接すること

などです。これらは、どれも悲しんでいる相手をありのまま受け止めている態度です。悲しんでいることを否定せず、「無理して元気に振舞わなくてもいいんだよ」と悲しむことを自然な姿として認めてくれています。

愛する人を亡くすとそれまでの生活や価値観が大きく変わります。今まで樂しいと感じていたことにも興味を失い、親しくしていた人たちとの間にも見えない壁を感じて孤立した気持ちになります。元の生活や今までの自分に戻ることはとても難しいことなのです。それは当の本人にしてみても、どうしようもない変化です。にもかかわらず、「早く元気になつて」「以前の明るいあなたに戻つて」と言葉をかけるのは残酷なことでしょう。

悲嘆に暮れている人のそばにいることはけつして居心地のいいことではあり

ません。つい前向きな言葉をかけ、明るい話題を持ち出したくなる人もいるかもしれません。けれど、相手をそのまま肯定し、静かに寄り添っていくことも時には大切なことです。

もうひとつ、私が有用な援助だと感じるのは、故人の思い出を語れる場を与える時です。喪失から時間が経つにつれて、周囲は徐々に故人の話をしないようになってしまいます。

しかし、愛する人を失った人は、いつまでも故人を忘れない、周囲にも故人を覚えていてほしいと願っています。たとえ故人の思い出話で涙が流れたとしても、故人が存在していたことを周囲と確認し合える時間は素晴らしいものです。

けれど、残念なことに現代の社会では、進んで悲しい話をしたがる人はほとんどいません。死を語ることはタブー視され、故人を偲ぶ話も暗く重たい話として遠ざけられる傾向があります。故人の話を持ち出すことで、遺された人の悲しみを誘つてはいけないという配慮が働いている場合もあるかもしれません。

長男が亡くなつてまもなく、私はある方から「ご長男のことは思い出の1ページ

として早く忘れて、生きている次男君に愛情を注いでください」と言われたことがありました。良かれと思つての発言でしようが、私には受け入れがたい言葉でした。

長男との思い出は1ページには収まりきらないですし、ましてや忘れることなど一生できないでしょう。生物学的な死にくわえ、「忘れる」ことで一度までも長男を葬ることなど私には到底できることでした。

その一方で嬉しく感じたのは、長男の逝去から2ヶ月後に、次男の幼稚園の入園面接を受けた時のことです。次男には長男とは違う幼稚園を選びましたから、面接官の先生には長男の死を含めてすべてお話しましたが、面接官の先生は初対面にもかかわらず私の話を涙ながらに聞いてくださり、こう「言いました。

「お辛い時期に、よく足を運んでくださいました。温かくお迎えしますから、4月から新しい幼稚園生活をスタートさせましょう。もちろん、お兄ちゃんもご一緒にね」。

亡くなつた長男の存在も含めて私たち親子を受け入れてくださつたこの言葉は、深く私の心に染みました。

たとえ肉体的には失つたとしても、遺された人の心のなかには大切な人が生き続けています。周囲は故人の話題を必要以上に避けたり、ましてや忘却しようとしたりするのではなく、目には見えなくても故人が存在していることを認めてほしいのです。それは遺された人にとって大きな慰めとなり、助けになるはずです。

● 遺された人の時間は止まつたまま

遺された人への心遣いをとりわけ念頭に置いてほしいのが、命日などでの弔問です。時を経るごとに、命日の弔問がただのお茶会や同窓会になつてしまふことも少なくないからです。

一周忌の弔問では故人を偲んでいた人たちも、2年、3年…と年月が経つくると、命日に訪れることがただの慣例や義務になつてしまつます。礼儀として仏壇にお線香をたてて手を合わせ、そのあとの何分かを故人の思い出話に費やしても、やがて会話はそれぞれの近況報告や愚痴、自慢話や世間話などへと移

行していきます。

ひどい場合には、子どもや夫を亡くした人に対し、自分の子どもの自慢話や夫の愚痴を延々と聞かせてしまう人もいます。

喪失を経験したことのない人からすると「もう何年も経っているのだから」と思うかもしれません。しかし、遺された人は、愛する人を失った日から時間が止まっています。あるいは、時計の進み方が違うと言つてもいいでしょう。深い悲しみが癒えていくには長い時間がかかりますし、癒えない悲しみもあります。

大切な人の命日や誕生日などが近づくと、遺された人は気持ちが沈んだり、心身ともに不調になつたりすることが多々あります。これは「記念日反応」といわれ、喪失を経験した人によく起ころる症状です。時が経つても、記念日や四季の移り変わりのなかで悲しみが繰り返し襲つてくるのです。以前よりも悲しみが薄れているように見える人でも、周囲は勝手に判断せず、長い目で見守りながら寄り添つていてほしいのです。

悲しみの表し方は人それぞれです。活動的になることで悲しみを紛らわす人も

いれば、誰とも会わずに悲しみと向き合う人もいます。亡くなつた人のことをひとつ残らず覚えていたい人もいれば、辛すぎて忘れてしまいたい人もいるでしょう。ですから、どう接したらいいのかという完全な正解はありません。

ただ、どう悲しんでいるかにかかわらず、言葉をかける前にぜひ自分の身に置き換えて想像してほしいのです。もし自分が愛する子どもを失つたら、もし自分が愛する伴侣を失つたら、と。

それは想像すらしたくない出来事のはずです。けれど、相手はそんな想像したくもない現實を生きています。ほんの少し相手の気持ちになつて、その状況を考えてみてください。どのような言葉や態度に相手が傷つき、どのような優しさに救われるかを…。「悲しむ相手に寄り添う力」は、こうした想像力から生まれてくるのではないかと思います。

大きな喪失を現實として受け入れるには時間がかかります。生涯癒えることのない悲しみもあります。一人では抱えきれない悲しみだからこそ、周囲の温かく寄り添う力が必要なのです。