



『悲しい本』

著 者：マイケル・ローゼン／作
クエンティン・ブレイク／絵
谷川俊太郎／訳
出 版：あかね書房
発刊日：2004 年 12 月

すずらん通信第3号をお届けいたします。

日々の生活の中にふと大切な方のことを思われることもあるかと思います。

そんな時にこのすずらん通信を手にとってもらえたら嬉しいです。

お一人で抱えるのが難しい時は、
地域で開催されている遺族会に参加されるのも良いでしょう。

「すずらん通信」スタッフより

参考サイト：「関西遺族会ネットワーク」では、遺族会情報を提供しています。
<https://www.izoku-net.com/>



※当院と関係のある団体ではありません。お問い合わせは直接関西遺族会ネットワークにご連絡ください。

お問い合わせ

「すずらん通信」に関するご質問などございましたら、
ホスピス・緩和ケア病棟までお問い合わせくださいませ。

淀川キリスト教病院 **0120-364-489：固定電話から**
0570-003-489：携帯電話から



2023 年 4 月発行
淀川キリスト教病院
ホスピス・緩和ケア病棟



すずらん通信 第3号

☆すずらん通信は、ホスピスで大切な方を見送られた方へ、悲しみを癒していくお力になればと
発行しているものです。コラムや本の紹介をしています。

『悲しみを知る』ということ

大切な人を失った「悲しみ（グリーフ）」は、
単なる感情のひとつである「悲しさ」という意味
ではありません。自分自身の感情や行動を含め、
生活や人間関係など自分を取り巻くものすべての
変化と、その後のプロセスのことを指します。

あなたが今経験している「悲しみ」というもの
を、他の誰かにわかってもらえるように言い表す
のは非常に難しいことだと思います。たとえ気持ち
を聴いてくれる人がいたとしても、ご自身が「悲
しみ」のうねりの中でどのような経験をしている
のかを説明するのは難しいでしょう。日常の中で
「悲しみ」は突然津波のようにあなたを飲み込み、
何が起こったのかを心の中で一生懸命考えても適
当な言葉が見当たらないことがしばしば起こりま
す。ふと目に入った風景やテレビから流れる音楽
が、家族との楽しかった語らいのときや、大切な
人が闘病していた日々のつらさを思い起こさせ
て、あなたの胸を詰まらせるかもしれません。「辛
い」とか「寂しい」だけでは、とても言い尽くせ
ないものがそこにあるのです。

それはとても自然なことなのですが、もしあな
たが自分の「悲しみ」をもう少し深く知ることが
できれば、いつ襲ってくるのかわからない感情の
波に不安を覚えることが少なくなるかもしれませ
ん。あまり難しく考える必要はありません。大切

な人が亡くなってから少し時間が経った時、気持
ちを振り返る時間を持つてみてください。心が大き
く揺さぶられてひとしきり泣いた後、自分が感
じたものはどんな思いだったのかを考えてみま
しょう。できなかったことに対する後悔、自分に
対する怒り、もう二度と会えない寂しさ、まだ信
じられない気持ち……。そして、何が悲しみの
波を起こしたのか、どんなことが自分の悲しみを
より深くするのか、どんなことが悲しみを和らげ
てくれるのかを考えてみてください。

もし周りにあなたの気持ちを理解してくれる友
人や家族がいれば、その方たちにそれらを話して
みてはいかがでしょうか。時間が経つとともに、そ
の感じ方が変化していくことに気づくかもしれま
せん。

みなさんの中には、心がとても痛くなるので、
今は悲しみについて考えたくないと思われる方も
いるでしょう。ある時期には、亡くなった人を思
い出させるものを避けてしまうのも自分を守るた
めの方法だと思います。「この悲しみと対峙しな
ければならないのかしら」と感じられたときに、
「悲しみを知る」ときなのかもしれません。無理
をする必要はありません。ご自身のペースでゆっ
くりと……

家族の悲しみ

愛する人との死別は、とても辛い体験です。それは、その方の存在を失うだけでなく、その方が亡くなることによって身体や気持ち、そして生活のことなど、身の回りのさまざまなことが変わってしまうからです。

日本では「うちの家族の～」という表現がよく使われるように、家族がひとつの単位として考えられています。そして、家族のだれかが亡くなったとき、わたしたちは「家族の悲しみ」を経験します。ひとりひとりがそれぞれに担っていた家族としての役割のバランスが崩れてしまい、遺された家族の関係が少しぎくしゃくすることもあります。もう一度バランスを取るために、辛抱強く時間をかけて少しずつ変化を受け入れて行くことが必要になるでしょう。

もし、あなたがお父様かお母様を亡くされたのであれば、すでに親の元から自立して生活していたとしても、今まで自分の人生を導いてくれた親という存在を失い、まるでひとりぼっちになってしまったかのように感じるかもしれません。これからは一人の大人として、いろいろなことを自分自身で決断していかなければならないという不安も感じることでしょう。また、遺された親がパートナーを失い心細そうにしている様子を見ると、一層悲しみは深まるかもしれません。大人になった子どもは、親を気遣って自分の悲しみをこらえ

て、一生懸命に大人としての責任を果たそうとすることが多いようです。あまり頑張りすぎず、あなたの信頼できる人に親を亡くした子どもとしての悲しみを話してみてください。

人生の一部分をパートナーとして一緒に過ごした相手を失ったとき、自分の身体の一部を失ったような感覚に襲われるでしょう。子どもたちが家を出て夫婦二人の生活だった方は「家の中の空気が動かなくなったのがさびしい」と感じ、二人でしか持てない『夫婦の会話』がもうできなくなったことを悲しみます。人生を振り返り、二人で積み上げてきた歴史をたどることで気持ちが少し慰められるかもしれません。また、若い世代で配偶者を亡くすと、自分の悲しみよりも遺された幼い子どもたちのことが心配になるでしょう。母親は父親の分まで頑張ろうとし、父親は母親の役割をこなそうとします。どうぞご自分の悲しみを押さえ込まないようにしてください。子どもたちは親の悲しみをお手本に、自分たちの悲しみを表してくれるでしょう。

家族を亡くしたときに大切なことは、メンバーがそれぞれに違った悲しみを持ち、それに取り組んでいるのだと理解し合うことです。お互いを思いやりながら、気持ちを上手に表すことができれば良いですね。

介護をされた方の悲しみ

かけがえのない家族を失った後、私たちは長い時間をかけてその悲しみに取り組みます。介護をされていた方は気持ちだけでなく、疲れ切った身体を回復させるための時間も必要になります。家族の誰かが病気になると、大人であっても子どもであっても家族全員が介護の役割を担います。その中でも、日々付き添いや身の回りの世話をしている家でお世話をしている、その期間はずっと心身が休まることがなかったことと思います。ご家族が亡くなった後、毎日の生活のほとんどの時間とエネルギーを介護に費やした時期が終わり、しばらくの間は事務的な手続きやお世話になった方々へのお礼などに忙しくされていたことでしょう。その間は、ご自身の身体や気持ちをいたわるのを忘れているかもしれません。数ヶ月たった頃、多くの方が突然胸にぽっかりと穴が空いたような気持ちになります。そのころに経験する辛さには共通しているものがあります。

ひとつは、「なぜ、あの時あの選択をしたのだろうか？」という問いです。病気の告知をするかどうかから始まり、治療方法の選択、ホスピスへ入るのか、最期をどこで看取るのか・・・など、自分がしてきた多くの決断を振り返って、それらを後悔し自分を責めてしまうことがあります。そんなときには、もう一度自分の選んだことについて、じっくりと考えてみましょう。一番身近で介護をしていたあなたが、その時に一番良いと思ったこ

とを選んでいたのだと思います。できる限りの思案を重ね、必要な知識を集めて出した答えです。どんな選択にも完璧なものはありません。「もしも、こうしていたら・・・ああしていなかったら・・・」繰り返し沸き起こる思いに、「あれで良かったんだ」と声に出して、ご自身に言ってあげてください。

もう一つは、最期の頃の記憶です。故人のことを思うとき、最期の弱々しくなった姿やその頃のやりとりが頭に浮かんできて、胸が痛くなることがあります。最期の印象は、どうしても強く心に残り悲しみを呼び起こします。そのときの自分の気持ちを思い出すだけでなく、語られることのなかった故人の気持ちを想像して、十分にお世話ができなかったと自分を責めるかもしれません。でも、もう少し時間が経ち、心が落ち着き始めたと感じたら、元気だった頃の写真やビデオを見たり、思い出の品を取り出したり思い出の場所を訪れたりして、楽しかったころの記憶を呼び戻してみましょ。故人の人生が、家族と過ごした素晴らしい時間とかけがえのない思い出で満ちていたのを知ることができるでしょう。

悲しみからの回復に必要な時間の長さは一人ずつ違います。遺された家族みんなが同じような経過を辿るものではありません。お互いのペースや悲しみ方の違いを理解し支え合うことで、少しずつ心の痛みを和らげていくことができるのだと思います。

コラム：グリーフカウンセラー 米虫 圭子