



『いのちの木』

著 者：ブリッタ・テッケントラップ／作・絵
森山京／訳
出 版：ポプラ社
発刊日：2013 年 9 月



『ずーっと ずっと だいすきだよ』

著 者：ハンス・ウィルヘルム／作・絵
久山太市／訳
出 版：評論社
発刊日：1988 年 11 月

すずらん通信第4号をお届けいたします。

これまで3ヶ月ごとにお送りしていました

すずらん通信は最終回となりますが、

これからのご家族の歩みも我々スタッフ一同と繋がって行ければ幸いです。

どうかご自愛ください。

「すずらん通信」スタッフより

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4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。

悲しみから回復するために

大切な人を亡くした後、一年が経つまでの間は、「まるでローラーコースターに乗っているようだ」と表現され、日常生活の変化やそれに伴う感情の浮き沈みに自分自身驚かれたことでしょう。この時期には身体的な不調が現れることも多く、「いつまでこの辛さが続くのだろう」と不安に思われたかもしれません。たくさんの人が「何をしたらこの苦しさがなくなるのでしょうか」と尋ねられます。残念ながら、悲しみへの処方箋はありません。でも、「悲しみと共に生きる」ことはきっとできると思います。

以下に紹介するのは、アメリカの心理学者ウォーデンが提唱する「悲しみから回復するための4つの課題」です。

一つめの課題は「現実を受け入れる」です。大切な人が亡くなったという現実を受け入れるのには長い時間が必要になります。お別れの儀式をして、もう家にいないのだと頭で理解していても、カーテンが風になびくとその方がそこにいるかのように思います。離れて暮らしていたご家族が亡くなられた後、まだその家に行けば会えるような気がします。「まだ、いなくなったと信じられません」「すべてのことが夢のようです」という気持ちと、「本当にもう会えないんだ」「もう声を聴けないんだ」という気持ちの間を行ったり来たりしながら、少しずつ現実を受け入れていこうとするのが、この課題です。

二つめの課題は「心の痛みを感じる」です。愛する人を失うと誰でも心の痛みを感じます。でも、その痛みがあまりに大きすぎると、なんとかそれを避けたいと考えます。一時的に感情をコントロールし

て、自分の心を守ることが必要な時期もあるのですが、悲しみを完全に「感じない」ようにしてしまうと回復が難しくなります。故人への思いや自分の気持ちを信頼できる人に話すことが大きな助けになるでしょう。

三つめの課題は「故人のいない世界に慣れる」です。家族が亡くなって初めて、その人が担っていた多くの役割に気づきます。いつもみんなを笑わせてくれた父、家族のために料理をしてくれた妻、車を運転して買い物に行ってくれた夫、たとえ寝たきりでも、そこにいてだけでみんなに安心感を与えていた祖母。遺された人がこれらの役割を新たに担い、それに慣れて来たとき、心がほんの少し回復しているのを感じるでしょう。

四つめの課題は「新たな生活を歩みだすなかで、故人とのずっと続くつながりを見つける」です。どんなに新しい役割に慣れてきても、私たちは愛する人のことを決して忘れません。その方との関係をあきらめる必要はありません。ただ、その方が生きていた時に紡いだ関係を、そのまま継続するのは難しくなります。故人との新しい関係を始めるためには、愛する人への思いを抱き続けられる適切な場所を心の中に見つけ出さなければなりません。その場所を探し当てたとき、胸を指して「ここにいます」と微笑むことができるでしょう。

ウォーデンは「悲しみには積極的に取り組むことが大切だ」と言っていますが、思いは一人一人違います。悲しみとつきあう方法の一つとしてヒントになれば幸いです。

悲しみの時期に気を付けてほしいこと

私たちは家族が亡くなった後、とても長い時間をかけて悲しみのプロセスを辿ります。その時期には友人や同僚、近所の方、親戚や家族からのサポートが大きな心の支えになります。温かい言葉をかけてくれたり、一緒に泣いてくれたり、時にはただ側にいて話を聴いてくれたりするだけで、少し気持ちがなごむでしょう。その一方で、人との付き合いの中で辛さが増すような経験をすることもあります。がんでご家族を亡くした方へのアンケートの結果では、多くの方が周りからの言葉に傷ついた経験があり、死別後に辛かったことの一つとして「周囲の人から心無い言葉をかけられた」がありました。

以下に、よく聞かれる表現と、言葉を聴いたときの共通した気持ちを挙げてみました。

- ・「**気持ちはわかるわ**」
(この悲しみがわかるはずがない)
- ・「**気持ちを強く持って前を向いて行きましょう**」
(そんな気持ちになれないのに・・・)
- ・「**あまり悲しんだら亡くなった方が心配するわ**」
(悲しむのはいけないことなの?)
- ・「**小さい子どもがいるのだから、悲しんでばかりいてはだめよ**」
(悪いことをしているように言わないで・・・)
- ・「**きっと時間が解決してくれるよ**」
(そんな簡単な問題ではないわ)
- ・「**私の場合はそんなに時間がかからなかったわ**」
(悲しみ方を比べないでほしい)
- ・「**もう一年たったから区切りにしなくちゃね**」
(そんな短い時間で悲しみはなくなるらない)

- ・「**この〇年は、あっという間だったね**」
(私にとっては長くて苦しい時間だったのに・・・)
- ・「**元気そうね**」
(精一杯元気を装っているけれど、心の中は悲しみでいっぱい)

周りがかけてくれる言葉はすべて、悲しんでいる方を慰めたり励ましたりして元気になって欲しいという気持ちから出る言葉ばかりです。普段、私たちは誰かが泣いていると「泣かないで」と言い、会うたびに辛そうに見えると「いつまでも悲しまないで」と伝えたくくなります。外見が元気そうに見えそうれしくなって「元気になってよかったわ」と言ってしまう。周りの人は、悲しんでいる人に何と言ったら良いのかわからず精一杯の慰めを込めたつもりで、「心無い言葉」と思われるような言い方をしてしまったのかもしれません。近い間柄の方であれば、正直な気持ちを上手く伝えてみてはいかがでしょうか。また、この通信を読んでいただいても良いかもしれません。

そして、もうひとつお伝えしたいことは・・・もしかしたら私たちも自分自身に同じように「家族が心配するから頑張って元気にならなくちゃ」や「ずっと悲しんでばかりではだめだ」というメッセージを送っているかもしれません。

無理をする必要はありません。自分のために十分に悲しむことができた時、「元気」がむこうからやってきてくれるのだと思います。

これからできること

この一年間、日常生活や心の中で色々なことが起こったと思います。はっきりと覚えていないこともあるかもしれません。一年というのは決してグリーフが一段落する時期ではありません。これからもプロセスは続いていきます。そのプロセスがよりスムーズに進むために、自分の心を守りながら無理なく一人でもできることを紹介したいと思います。

思いを表出する

少しずつでよいので自分の気持ちを表現してみてください。方法はたくさんあります。家族や親しい友人と亡くなった方のことを話したり、サポートグループなどで自分の体験を話したりすることで、辛さが少し和らぐかもしれません。死別の悲しみは私たちひとりひとりにとって特別な経験です。だからこそ、自分が心地よいと思える表現方法を見つける必要があるでしょう。

書く作業は一人でできる簡単な表現方法です。普段から日記を付けている方はご家族が亡くなった後、日々のことを書くだけでなく、その方との大切な出来事、楽しんだり悲しんだりした出来事、腹が立ったこと、覚えておきたい気持ちや重要な会話などを書いておきましょう。愛する人の死は、私たちから考える力を奪います。日記を書くことで心のより深い所にある問題を見つめることができるかもしれません。

また、心の痛みは後悔や罪悪感から来ることがよくあります。亡くなった方へ手紙を書き、伝えなかった思いや気持ちを表現してやり残したことを整理してみましょう。手紙を書くことで少し辛い気持ちになるかもしれませんが、書くのが難しければ難しいほど、書き終わった時にはその行程が回復への助けになるでしょう。どこから始めたらいいのかわからない時には、次のようなことをヒントにしてください。

「天国のあなたへ今伝えたいこと・伝えられなかったこと」「あなたに謝りたいこと」「あなたとの特別な思い出」「あなたともう一緒にできなくなったこと」「あなたに尋ねたかったこと」など・・・どんなことでもいいのです。

書くことで、あなたにとって大切なものがきっと見つかるでしょう。

あなたへの贈り物

亡くなった方と一緒に過ごした温かい時間を思い返すことができるようになった頃、あなたが受け取った「贈り物」があることを思い出してください。どんな関係でも、私たちは亡くなった方から色々なものをもらってきました。ご主人からは「子供たち」「愛」「家」、奥様からは「安心感」「やさしさ」「毎日の手料理」、お母様からは「いのち」「礼儀」「思いやり」、お父様からは「力強さ」「楽しさ」「自分の夢のための応援」・・・形があるものも無いものも、たくさんの贈り物をもらったことに驚かれるでしょう。

他の家族や友人はまた別のものを受け取っているかもしれません。それぞれへの贈り物がなんだったのか尋ねてみませんか。

お気に入りの箱ときれいな模様の入った小さなカードを何枚か用意してください。一枚のカードに一つの贈り物を書いて箱に入れます。すぐに考え付かなくても、何かの拍子にふと思い出すこともよくあります。そのたびに、カードに書いて箱に入れてください。自分の誕生日には、箱にリボンをかけてプレゼントとしてそっと開けてみてください。毎年少しずつ増えるプレゼントは、それがどんなものだったとしても、もうすでに、あなたの人生や日常生活で大切な一部分となっていることに気づくでしょう。そして、これからもずっとその贈り物とともに生き続けていくのだと思います。



コラム：グリーフカウンセラー 米虫 圭子