

二〇一五年度
卒業論文

真宗におけるグリーンフケアの実践

禁廠

コピー

L120009

伊東 英明

目次

序論	1
本論	2
第一章 グリーフケアと仏教の関連性	2
第一節 悲嘆とは何か	2
第二節 仏教における悲嘆の捉え方	5
第二章 浄土真宗におけるグリーフケア	6
第一節 浄土真宗における悲嘆の捉え方	6
第二節 葬送儀礼におけるグリーフケア	10
第三章 これからの浄土真宗におけるグリーフケア	18
第一節 葬送儀礼におけるグリーフケアの課題	18
第二節 今後のグリーフケアの実践	21
結論	25
註	
参考文献	

禁 廠

コヒ

序論

愛する家族との死別という出来事は遺された家族にとって後の人生に多大な影響を及ぼすものである。医療技術が進歩し、平均寿命が伸びた現代においても死は避けられないものであり、私たちは人生のどこかで他者の死に触れる機会が存在する。私たちは現代においてマスメディアの発達によって世界のあらゆる情勢をその場になくても把握できるようになった。その中には「死」を報じるニュースもある。その内容は自然災害、殺人、戦争、疫病、飢饉など様々であり、これまで以上に私たちは「死」についての情報を得るようになった。私たちはこうしたニュースを見て悲しいと感じることはあるが、苦痛と感ずることは少ない。しかし、私たちは自分にとって大切な人を亡くした場合、深い悲しみと苦しみを覚える。つまり、私たちは自身に関わりのある人とないで死の捉え方が異なっているのである。その中でも自身にとって大切な、家族という他者の死というものは大きな悲しみを伴い、遺された人の心身を苦しめることになる。

こうした大切な人との死別に伴う悲嘆に苦しむ人に対しておこなうケアが存在する。それはグリーンケアと呼ばれているものである。そして浄土真宗は宗教である以上、「死」について人々に教えを説くものであり、僧侶は伝道場において死別の悲しみに苦しむ人とも関わっていくことになる。そこで私は、大切な人を亡くした際に生じる悲嘆とは何か、そして、浄土真宗の教えの中からグリーンケアの要素を見出し、浄土真宗の伝道におけるグリーンケアの実践についての現状と今後の展開について考察していきたい。

本論

第一章 グリーフケアと仏教の関連性

第一節 悲嘆とは何か

悲嘆とは日本語の意味では「悲しみ嘆くこと」とされており、英語ではグリーフと表現する。悲嘆とは現在では愛する人と死別した際に遺された人が経験する悲しみや苦痛といったものを指している。碑文谷創氏は、

グリーフは悲しみだけでなく、さまざまな様態がある。たとえば、怒り、「故人の死を理不尽だ」と思う感情、

無気力状態、抑うつ状態、などである。死別の悲嘆はどのようにさまざまな形で現れる。¹

と述べており、死別に伴う悲嘆が多様であることを指摘している。こうした大切な人との死別という出来事は遺族に対して精神的、肉体的な反応を引き起こし、その反応がお互いに作用した結果、遺族の日常生活に悪影響を及ぼす恐れがある。大切な人の死に直面した際の人の反応については多くの研究者による考察がなされてきた。

英国の精神科医であるジョン・ボウルビイは悲嘆を本質的には分離不安であり、死別は愛着対象からの望まない分離であると捉えている。²また、坂口幸弘氏は、

身近な人の死を体験したとき、自らの悲嘆反応に戸惑い、「このまま気が狂うのではないか」という「不安」を感じることもある。死別に伴う実際的な問題、例えば「老後を一人で生きること」や「子育ての問題」、「金銭的な問題」などへの「不安」もそれぞれの立場に応じて経験される。³

と述べている。つまり、自身にとって大切な人が亡くなった時、遺された人は亡くなった人がいない世界を生き

ることに対して様々な「不安」を抱えることになるのである。この「不安」が遺族に対し精神的な悪影響を及ぼし、さらに遺族の肉体にも影響を及ぼすのである。具体的には愛する家族を亡くした時、食欲不振になった、不眠に悩まされるようになった、何を行うにしても無気力であるといった影響が遺族に起こりうる恐れがある。こうした反応は人によってそれぞれ異なるものではあるが、共通点としては、一人の人間の死によって遺族はこれまでの生活に大きな転換を迫られることだと考える。さらに人間にとって「死」は避けられないものである以上、死別という経験はいつでも起こるかわからないものであり、誰も起こりうることでもある。例え死別に対する心の準備ができていたとしても人によっては悲嘆に伴う苦しみに押しつぶされてしまう恐れがある。つまり、悲嘆とは死別によって生じた悲しみや様々な不安によって遺族が心身共に苦痛に悩まされることだと考える。そして、こうした悲嘆に対するケアがグリーフケアと呼ばれるものである。

グリーフケアとは、英語のスペルでは *grief care* を指し、*grief* は悲嘆、深い悲しみという意味を持ち、*care* は心遣い、世話をするという意味を持つ。そして、厳密にはグリーフとは死別を含む全ての喪失全般に対する反応を表すが、日本においてはグリーフケアという言葉は大切な人と死別して悲嘆にくれる人を、その悲しみから立ち直れるようそばにいて支援するという意味で使われており、遺族ケア、死別ケアといった類義語も使用されている。⁴ また、グリーフケアの定義は明確には定まっていはいないが、瀬藤乃理子氏と渡辺総一郎氏はグリーフケアを「重要な他者を喪失した人、あるいはこれから喪失する人に対し、喪失から回復するための喪（悲哀）の過程を促進し、喪失により生じるさまざまな問題を軽減するために行われる援助」⁵ と定義しており、また、坂

口幸弘氏は グリーフケアには狭義の意味と広義の意味が存在するとして、

狭義のグリーフケアとは、「患者の死後、遺族への支援を意図した個人あるいは集団による、態度や行動、活動のこと」であり、一般的にイメージされる遺族への援助のことです。一方、広義のグリーフケアとは、「遺族への直接的、意図的な支援だけではなく、患者の死の前後を問わず、結果として遺族の適応過程にとって何らかの助けになる行いのこと」を意味しています。⁶

と解説しており、意図的なケア以外で、遺族が立ち直るきっかけとなったものもケアの一種であることを述べている。つまり、グリーフケアとは死別に伴う悲嘆に苦しむ遺族に対して悲嘆を克服し立ち直れるように精神的、直接的な支援をおこなうことである。まず精神的な支援とは先述した死別から生じた不安を抱える遺族の心のケアをすることである。具体的には遺族が今感じている不安や感情を聞き、悲しみに寄り添うことを指す。その際、聞き手は遺族の言葉を否定したり遮ったりせず、遺族が自分の気持ちを十分に喋ることができるように配慮する必要がある。⁷そして、直接的な支援とは死別によってこれまでの生活環境から転換を迫られた人に対してのものである。具体的には、例えば家族を亡くしたことで、収入が乏しくなった、家事ができなくなった、仕事と育児の両立が困難になったなどといった遺族の家事や育児、金銭といった現実的な問題に対して直接支援をおこなうものである。そしてこれらのグリーフケアをおこなうことの最終的な目標としては死別に伴う悲嘆に苦しむ遺族の苦痛を和らげ、遺族が悲嘆から立ち直ることである。そのため、今回私は「グリーフケア」を、「大切な人を亡くし、悲しみと不安に悩まされる人々に対する支援」と定義し、論じていく。

第二節 仏教における悲嘆の捉え方

仏教の思想において大切な人との死別に伴う悲嘆とは愛別離苦と解釈することができる。愛別離苦は仏教における八苦の一つで、愛する者と別れる苦しみを指している。⁸また、『大乘義章』には、「何者か是れ其愛別離苦なる。所別に二種有り。一には内、二には外なり。内とは自身、外とは、謂ゆる、親戚、眷属及び餘の資生なり。」⁹とあり、自身の内部における分裂や、親戚といった一族と離れ離れになるときに感じるものが愛別離苦であると示している。また、愛別離苦は現世に生きる人と離れ離れになる際も経験する苦しみだが、大切な人と死に別れた時も経験されると考える。『仏説無量寿経』には、

ある時は室家の父子・兄弟・夫婦、ひとり死しひとり生きて、たがひにあひ哀愍し恩愛思慕して憂念（心身を）結縛す、心意痛着してたがひにあひ顧恋す。日を窮め歳を卒へて、解けやむことあることなし。道徳を教語すれども心開明せず、恩好を思想して情欲を離れず。¹⁰

とあり、ここではある時家族の父子、兄弟、夫婦の中で死に別れる時が来たときはお互いが悲しみあつて情を募った結果、心身の苦痛に悩まされるようになり、亡き人を恋い慕いそして年月が過ぎても身や心は解放されることはなく、たとえ生きる道を諭されたとしても心は晴れず、先立った人のことを思い続け未練を断ち切ることはできないと述べられている。¹¹この箇所では死別に対する遺族の反応が具体的に記されており、家族の死が遺族の心身に悪影響を及ぼすという内容が先述した死別による悲嘆の内容と一致していると考ええる。つまり、仏教の領域においても死別における悲嘆は指摘されており、私は仏教における悲嘆とは愛別離苦のことであると考える。

そして仏教とは人間が生きていく際に経験する愛別離苦を含む八苦が一切皆苦であることにめざめ、苦の原因が自己の欲望や煩惱にあることを自覚し、その煩惱や欲望が止滅した涅槃寂静の境地を理想とし、八正道という迷妄を離れた清らかな行いを保ち続けることを目指すものであり、苦とその原因となる渴愛を超克することを最大の目標としている。¹²つまり、仏教においては涅槃に到達するまでの過程が愛別離苦、すなわち死別に伴う悲嘆を乗り越えるためのものであると考える。

第二章 浄土真宗におけるグリーフケア

第一節 浄土真宗における悲嘆の捉え方

仏教の宗派の一つである浄土真宗は阿弥陀仏を本尊とし、阿弥陀仏の信心を得た時、阿弥陀仏の本願力によって正定聚の位となり、浄土へと往生した後に再び穢土へと還り他の衆生を教化するという教えである。浄土真宗は『仏説無量寿経』における阿弥陀仏の四十八願を根本としている。阿弥陀仏の誓願について親鸞は『顕浄土真实教行証文類』において、

おほよそ誓願について真实の行信あり、また、方便の行信あり。その真实の行の願は、諸仏称名の願なり（第十七願）なり。その真实の信の願は、至信心樂の願（第十八願）なり。これすなわち選択本願の行信なり。

（中略）『大無量寿経』の宗致、他力真宗の正意なり。¹³

禁
蔵

と述べている。ここで真実の行の願と述べられている第十七願とは、

たとひわれ仏を得たらんに、十方世界の無量の諸仏、ことごとく咨嗟して、わが名を称せずは、正覚を取らじ。¹⁴

というものであり、ここでは十方の諸仏が阿弥陀仏を讃嘆し、称名をしないならば仏にはならないと誓った願であり、親鸞は第十七願にある阿弥陀仏の名号を称えることが真実の行であるとしている。そして親鸞が真実の信の願と述べている第十八願には、

たとひわれ仏を得たらんに、十方の衆生、至心信樂してわが国に生ぜんと欲ひて、乃至十念せん。もし生ぜずは、正覚を取らじ。ただ五逆と誹謗正法とをば除く。¹⁵

とあり、ここでは十方の衆生が阿弥陀仏を心から信じて喜び、阿弥陀仏の浄土に往生したいと願い、念仏を称え往生することができなければ仏にはならないという願であり、親鸞は第十八願にある至心、信樂、欲生の心を真実の信であるとしている。また、親鸞は第十八願について、

この心すなはちこれ念仏往生の願（第十八願）より出てたり。この大願を選択本願と名づく、また本願三心の願と名づく、また至心信樂の願と名づく、また往相信心の願と名づくべきなり。¹⁶

と述べており、第十七願と第十八願の関係としては、第十八願にある乃至十念とは、第十七願にある称名である。つまり、この世に生きる全ての人は阿弥陀仏の信心を得た時、現世において正定聚の位となり、浄土への往生が決定するのである。また、浄土真宗において、亡くなった人は浄土へ往生した後、阿弥陀仏の本願力によつ

て再びこの世である穢土へと還り、他の衆生を教化するのである。その根拠として親鸞は第二十二願を取り上げ、「二つに還相の回向といふは、すなわちこれ利他教化地の益なり。すなわちこれ必至補処の願（第二十二願）より出でたり。」¹⁷と述べている。

つまり、現世において阿弥陀仏の信心を得た者にとって「死」とは、阿弥陀仏の浄土へと往生し、再び穢土へ還り他の衆生を教化することを指すのである。

また、浄土真宗においても死別の悲しみについてはこれまでも論じられている。『口伝鈔』には、

愛別離苦にあうて、父母・妻子の別離をかなしむとき、「仏法をたち念仏する機、いふ甲斐なくなげきかなしむこと、しかるべからず」とて、かれをはぢしめいさむること、多分先達めきたるともがら、みなかくのごとし。この条、聖道の諸宗を行学する機のおもひならわしにて、浄土真宗の機教をしらざるものなり。¹⁸

とある。ここでは父母、妻子といった家族の死別に悲しんでいる人に、仏法を保持し念仏する衆生がむやみに悲しむことはしてはならないと戒める人の多くは指導者ぶる者であり、その者が言うことは聖道の諸宗を勉強する者の考えであることから、浄土真宗の教えを理解していないと述べている。さらに『口伝鈔』には、

まづ凡夫は、ことにおいてつたなく愚かなり。その奸詐なる性の実なるをうづみて賢善なるよしをもてなすは、みな不実虚仮なり。たとひ未来の生処を弥陀の報土とおもひさだめ、ともに浄土の再会を疑なしと期すとも、おくれさきだつ一旦のかなしみ、まどへる凡夫として、なんぞこれなからん。¹⁹

とあり、ここでは凡夫とは愚かなものであり人を欺く本性を隠し、賢善のように振る舞うのは結局虚偽りでしか

なく、たとえいつかは阿弥陀仏の浄土へ往生し先立った人と浄土で再び会うことに疑いがなくとも、遅れ先立たれる一時の悲しみが迷える凡夫にはどうしても存在することが述べられている。以上のことから、覚如は死別の悲しみにうちひしがれている人に対し、悲しんではならないと制止する人を批判している。そして私たち人間は凡夫であるが故に、死後阿弥陀仏の浄土へ往生することができ、浄土で再び会うことができるというも大切な人との死別に伴う悲しみはどうしても生じると記述されている。つまり、浄土真宗において、死別に伴う悲嘆とは人間が凡夫であるが故に生じる自然な反応であり、周りから非難されるものではないと解釈されているのである。

そして、愛別離苦に苦しむ人に対しては、

かなしみにかなしみを添ふるやうには、ゆめゆめとぶらふべからず。もししからば、とぶらひたるにはあらで、いよいよわびしめたるにてあるべし。酒にはこれ忘憂の名あり。これをすすめて笑ふほどになぐさめて去るべし。さてこそとぶらひたるにてあれと仰せありき。²⁰

とあり、悲しみを増すような慰め方は決してしてはならず、酒でも勧めて笑顔になるくらいまで慰めて去ることが遺族への慰めであるとしている。このことから浄土真宗において死別に起因する悲嘆とは、凡夫の自然な反応であり、僧侶は悲嘆に苦しむ人が最終的には笑顔になれるような慰めをするべきだと解釈することができる。この点において私は浄土真宗の教えにグリーンフエアとの関連性が認められるのではないかと考察する。『口伝鈔』におけるこの箇所では大切な家族を失った悲嘆に苦しむ人に対する浄土真宗の考え方や、遺族に対する接し方が明

確に記述されており、その内容はグリーフケアの定義と合致している。つまり、グリーフケアの思想が広まる以前から仏教は死別に伴う悲嘆の存在を指摘し、浄土真宗ではこうした悲嘆の苦しみに対する一種の解決策を提示しているのである。すなわち、浄土真宗の教えを遺族に伝えることは、遺族に対して一種のグリーフケアを行っているとも言えるのである。

第二節 葬送儀礼におけるグリーフケア

私は浄土真宗において、葬送儀礼が遺族に対してグリーフケアを実践できる場であると考え。そもそも葬送儀礼とは、人が亡くなった際に執り行われる儀式である。葬送儀礼には亡くなった人の遺体を処理すること以外にも意味が存在する。梯実圓氏は、

念仏の行者がこの世を去って浄土へ生まれていくことを儀礼的に表出するのが葬送儀礼ですが、それを通して、その人の人生の最期を宗教的に荘厳していくと同時に、その人の死の社会的な確認という意味ももち、また遺族の悲嘆の癒しという意味でも重要な機能を果たしています。²¹

と述べているように、葬送儀礼には遺族が亡くなった人と最後の別れをする場でもあり、世間に家族内で死者が出たことを伝える社会的な機能もある。また、天台宗の僧侶である大山仁快氏は、

心に思っていることは、顔に感情として表れ、手や足で活動となつて表現される。追憶追善の気持ちは、法事として現実の行為で現れるわけである。また反対に、追善の法事をすることによって、心が癒される。も

しすべきことをしなかったら、いつまでも気にかかって心が晴れないものである。だから習慣的・形式的とはいっても、一応法事をおこなうことは、心の癒しになる。²²

と、述べており、葬送儀礼を執り行うことが死別という現実には直面した遺族の心にも良い影響を及ぼすとしている。しかし、ここで注意するべきことは、浄土真宗の葬送儀礼には追善の意味合いは込められていない点である。浄土真宗においての葬送儀礼とは、追善供養ではなく、故人の死を縁として仏法に出遇い、故人も遣った者も阿彌陀仏に等しく摂取されている恩徳に報謝する仏事とされている。²³清岡隆文氏はかつての葬儀について、

私らの地域は、昔の村の形を長らくとどめておりましたので、その地域共同体の真ん中に私の寺があります。従って、ご門徒のおうちも、お寺を中心にして、約五百メートルの範囲にほとんどが収まるわけです。従って、電話ではないのです。直接お越しになります。時間も決まっております。夜中に見えることがけっこう多い。だから、夜中の一時、二時でも「参ってほしい」と、ドンドンと門をたたくわけです。目をこすりながら、お参りに行きました。そこから始まるのです。そして、最初にお参りするのを、一般には枕経、正しくは臨終勤行と申します。そして、その翌日がお通夜であります。お通夜というのは、もとより、夜を明かして、集まった人が亡くなった人の思い出を語り合い、そして、ご遺族の悲しみに寄り添う。こういうことであつただろうと思います。²⁴

と述べている。遺族にとって葬送儀礼は故人の死別の悲しみにくれている最中に執り行われるものであり、臨終勤行、納棺勤行、通夜勤行、出棺勤行、葬場勤行、火屋勤行、収骨勤行、還骨勤行という過程を経て故人の死と

いう現実に改めて直面する場である。その時に浄土真宗の僧侶が遺族から話を聞き、各々の事情を抱える遺族の心情に寄り添うことが、グリーンフケアの一つである遺族への精神的な支援へとつながるのではないかと考える。その根拠としては、第一に遺族に自分たちが抱える事情を話してもらうことは精神的なケアの第一歩であることが挙げられる。遺族と故人の浄土真宗への信仰の有無など、遺族によって様々な事情が存在する。しかし、遺族に自身が置かれている環境や今の心境や故人について話してもらうことで、それぞれ遺族の事情が異なっているも、浄土真宗の僧侶は遺族の悲しみや不安に寄り添うことができるのではないかと考える。また、遺族から浄土真宗の教えを知りたいと要求された際に浄土真宗の教えを伝えることも精神的な支援になるのではないかと考える。第二に浄土真宗は大切な人との死別から生じる悲嘆を自然な反応であることを説いていることが挙げられる。上記のように大切な人との死別は仏教においては愛別離苦に分類されるものである。浄土真宗の教えでは、人々が愛別離苦に悩まされるのは煩惱を捨てることのできない凡夫であるためであり、凡夫であるということは阿彌陀仏の本願に適っていることの証明でもあるとされる。つまり、浄土真宗では、悲嘆を異常な反応ではなく、人間として正常な反応と伝えているのであり、浄土真宗の僧侶が葬送儀礼という故人の死をきっかけとして行われる儀式において、遺族に対し浄土真宗の教えを説くことは、遺族に故人も自分たちも共に阿彌陀仏の本願力によって救われていることに気づききっかけとなり得るのであり、悲嘆に苦しむ遺族へのグリーンフケアの第一歩につながるのでないかと考える。

それでは浄土真宗において勤修する一連の葬送儀礼を臨終勤行から順番にグリーンフケアの観点から考察してい

く。まず、臨終勤行とは、命を終えようとしている人が阿弥陀仏に対して報恩感謝の意を伝える儀式であるが、命を終えた故人の代わりに故人の遺族と僧侶が勤められるものでもある。この臨終勤行の特徴としては、故人の遺族が大切な家族の一人と死別した直後に勤められるものであることが挙げられる。死別に直面した遺族は悲しみに包まれながら、あるいは現実を受け入れることができない状態、気持ちの整理ができていない状況の中でこの臨終勤行に臨むことになるのであり、僧侶はこうした遺族の心境を慮りながら勤修する必要がある。

また、この臨終勤行の場における僧侶の役割としては、死別に直面し混乱の最中にある遺族と対面し、今の心境を聴聞し、遺族の聞き手になることであると考える。その理由としては、遺族は死別の直後は目の前の現実を受け入れたり、気持ちの整理をしたりすることに精一杯であり、家族の一員でもない他人である僧侶の言葉に耳を傾けている余裕が無い点にある。さらに死別に伴う悲嘆の内容や程度は人それぞれであることから、その遺族が今どのような不安を抱えているのか、何に対して苦しんでいるのかを知る必要がある。そのため、まず僧侶が遺族に対してすべきことは遺族の話聞き、それぞれの遺族が抱える苦しみの内容を把握し、次の段階において順次おこなうグリーンケアに活かすことである。

納棺勤行を終えた後に勤められるのは通夜勤行である。通夜勤行とは葬儀の前日に勤められる勤行であり、遺族や故人の有縁の人々によって行われるものである。通夜勤行の特徴として挙げられるのは、参加者に故人が生前関わりのあった人々が加わることである。通夜の間では故人と関わりのあった人々が故人を偲びに参列する。ここで遺族は家族ではない他人の参列者たちも自分の家族が亡くなったことに対して悲しみを抱いていることに

気づかされるのである。そして、遺族は参列者から自分たちがこれまで知らなかった人となった人のあらゆる一面を知ることができ、故人を見つめなおすことができるのである。²⁵ 悲嘆について研究をしているJ・W・ウーデン氏は、

亡くなった後、お葬式は遺族と関わりのある社会的なサポートネットワークを結びつける効果がある。社会的サポートは悲嘆を促進する上で大きな役割を果たすことが多い。また葬儀は故人の人生を映し出す機会ともなりうる。故人の思い出（遺品）を葬儀のプロセスに織り込むことができ、故人にとって何が大事であったのかを皆で確認することができる。²⁶

と述べている。ウーデン氏が指摘している社会的サポートとは葬送儀礼においては遺族以外の故人を偲び参列した参列者に当たると考える。亡くなった人のために参列した人々を見た遺族は悲嘆にくれているのは自分たちだけではないことを実感すると同時に、亡くなった人の思い出を弔辞で語ったり、遺品を並べたりすることで皆が改めて亡くなった人のことを思い返すことができる。

つまり、通夜とは遺族と参列者が死別の悲しみを共有する場でもあり、普段「死」について考えている余裕が無い現代の人々が改めて命の尊さ、儚さを実感する場でもある。こうした通夜の場における僧侶の役割とは遺族に対して、亡くなった人はどうなったのか、「死」はどういった意味を持つのかを浄土真宗の教えに基づいて伝えることで、遺族に改めて大切な人を亡くした現実を受け止めさせることである。

通夜勤行の後は出棺勤行、葬場勤行が勤められる。出棺勤行は故人を葬場へ移す際に勤められるものであり、

葬場勤行は葬場において仏前に遺族と故人に縁のある人々が集まり勤められるものである。葬場勤行では通夜勤行と同様に遺族や故人に縁があった人たちが故人を偲ぶ場である。この場における僧侶の役割とは、通夜勤行の場では語りきれなかった浄土真宗の「死」に対する考え方や亡くなった方が死後どうなるのかを遺族に語り、遺族が抱える不安を少しづつ和らげるように努めることである。葬場勤行が終わった後、火葬場で火葬の前に火屋勤行が勤められ、遺骨を骨壺に入れる際に行う収骨勤行を経てひとまず葬儀は終了する。

このように一人の人間が亡くなった時、茶毘にふされるまでに浄土真宗では葬送儀礼が多くの段階を踏んで行われる。こうした一連の葬送儀礼が順番に執り行われる意義について私は大切な家族を亡くした事実を遺族が少しずつ受け止めるために必要なものだと考える。死別の悲しみを乗り越えるためにはまず大切な人が既にこの世にいないこと、死んでしまったことを受け入れる必要がある。しかし、どんなにいつかは死ぬ、いつかは別の時が来ると覚悟していても、すぐに現実を受け止めることは困難である。そのため、亡くなった遺体を直ぐに葬るのではなく、家族が死んだということ、「死」とは何か、生前はどういった人であったかなどといったことを考える時間が遺族には必要であり、その時間こそ、一連の葬送儀礼であると考え。

また、葬送儀礼とは亡くなった人の家族が親戚一同で集まる場でもある。今小路覚真氏は、

最近では、夏休みだ、お正月だ、といって親戚が一堂に集まるという機会がずいぶん減っています。日常的に親戚が顔を合わせるといことが少なくなってしまう。一族という意識が薄らいできています。戸数が増えたのに人口が増えないという家庭の細分化、少子化がなせる業なのでしょうか。(中略)そういう意

味においても親戚が一同に会し、一族という意識が持てるのは、お葬式ぐらいしかなくなりつつあります。²⁷と述べており、遺族は葬式の間において家族の繋がりを再認識し、家族内で亡くなった人のことを思い返しつつ、これからの生活について家族内で考えることができるのである。また、浄土真宗では葬儀を終えた後、大切な家族を亡くした遺族によって中陰法要、年忌法要が勤められる。私は僧侶が葬送儀礼に引き続いて中陰法要、年忌法要といった節目の法要の間においても遺族に真宗の教えを説くことが、遺族の悲嘆に伴う不安や苦しみを徐々に和らげることができるのではないかと考える。

まず、中陰法要から順番に考察していく。そもそも中陰という言葉は四有の一つで命あるものが死んで次の生を受けるまでの時期を指す。その期間が四十九日であるという説から故人が亡くなってから四十九日の間七日ごとに勤められる法要を中陰法要と言うが、浄土真宗では中有の期間を前提とした追善供養の意味は持たず、代わりに浄土真宗にとって中陰法要とは残された家族が亡くなった故人の死を縁として仏法に出会い、故人だけでなく、自分たちも阿弥陀仏に等しく救われるという恩徳に感謝するものであると解釈されている。²⁸そして、年忌法要は故人の命日に年毎に行う法要のことで、**故人を縁として仏法に出遭い、阿弥陀仏の恩徳に報謝する法要である。**²⁹

こうした葬式の後の節目に執り行われる法要とは、葬式に引き続いて遺族が亡くなった人のことを想いつつ、少しづつ死別の悲しみを受け入れていく場でもある。この法要の間において僧侶は遺族に対して浄土真宗の教えを伝えるだけでなく、遺族の話聞くことが求められる。遺族は家族の一人が亡くなってからある程度時間が経

過していることから亡くなった人がいない日常生活へと戻っている。その中で四十九日法要や年忌法要をする際、僧侶が遺族に亡くなった人のことや今の心境を話してもらうことは遺族の心境に寄り添い共感することを可能にする。死別の悲しみが癒えるまでの時間は人それぞれであり、明確な基準が存在しないのが現状である。さらには死別の仕方によって違いが生じてくる。例えば、事故、殺人、自死といった突然死は心の準備ができていない残された家族に大きな衝撃を与える。最近まで元気でいた人が突然この世からいなくなるという現実を受け入れることは長い時間を必要とする。年忌法要は遺族が亡くなった人のことや自身が抱える心境について改めて考えさせられる場でもある。こうした中で僧侶は遺族に対し精神的なサポートを行えるのではないかと考える。

そして、もうひとつ葬送儀礼において浄土真宗の教えを遺族に伝える意義が存在する。それは遺族内において浄土真宗の教えを理解していない、聞いたことがない人に対して浄土真宗の教えを伝えることができる点である。現代において家族内で死者が出た際、大抵は先祖代々信仰していた宗派のお寺へ葬式を依頼し、その宗派の形式に則った葬式を執り行う。しかし、現代において自分の家庭の宗派は分かっているとしてもその宗派の教えについては詳しく知らない人も多いのではないかと考える。このことについて島田裕巳氏は、

近年になっても仏教への関心は衰えず、有名な寺院には多くの人がつめかけている。しかも、寺参りは仕事から退いた年配者だけの趣味ではない。最近では、かえって若い人の方が仏教に関心をもち、各地の寺院を訪れている。だがそれは、パワー・スポットとしての仏教寺院や、現世利益を与えてくれる霊場としての寺院への関心にすぎないとも言える。学校では、仏教について通り一遍の知識しか与えてくれない。仏教の宗

派ということについても、その内容を正しく把握している人は少ない。³⁰

と指摘しており、仮にしきたり通りに葬式が執り行われたとしても結局自分の家族が信仰している宗派の教えを理解せずに終わってしまう恐れがある。このため、浄土真宗の僧侶は葬送儀礼の際には、改めて遺族に対し浄土真宗とは何か、他の宗派とどのように教えが異なるのかを伝える必要があると考える。つまり、葬送儀礼という場は、これまで浄土真宗についてあまり関心のなかった人々に対して浄土真宗の僧侶が真宗の教えを伝えることで、今まで浄土真宗の教えを知らなかった遺族が浄土真宗の教えに出会うことで悲嘆に伴う苦しみが和らぎ、立ち直るきっかけとなり得る場でもあると考える。以上のことから私は葬送儀礼とは浄土真宗にとってグリーンフケアを実践することができる場であると考ええる。

第三章 今後の浄土真宗におけるグリーンフケア

第一節 葬送儀礼におけるグリーンフケアの課題

これまで浄土真宗における葬送儀礼におけるグリーンフケアの意義や内容を論じてきた。ここでは現代社会における葬送儀礼におけるグリーンフケアの課題について論じていく。最初の課題として現代における葬儀の簡略化に伴う影響である。これまで日本の葬送儀礼については先述したように臨終勤行、納棺勤行、通夜勤行、出棺勤行、葬場勤行、火屋勤行、収骨勤行、還骨勤行という大まかな過程が存在していた。しかし、現代ではかつてのよう

な臨終勤行を務める機会は減少している。さらに現代では家族葬や直葬と呼ばれる葬儀が行われる傾向にある。家族葬とはかつては密葬と呼ばれていたもので、文字通り亡くなった人の近親者のみで執り行われる葬儀のことである。^{3.1}そして直葬とは、個人が亡くなった後、いったん自宅に遺体を安置して近親者のみで通夜を行うものの、その後、遺体を直接火葬場に運び、やはり近親者だけで見送って、それで終わりにするやり方である。^{3.2}家族葬の特徴としては葬儀に身内以外の参列者を呼ばず、少人数の家族内で葬式をおこなう点である。つまり、これまで葬式が持っていた社会儀礼の役割が失われ、個人儀礼へと変化しているのである。そして直葬は家族葬をさらに簡略化させたもので、通夜をした次の日に葬儀を行わずにそのまま火葬場へ向かい遺体を火葬して終わらせるものである。

こうした葬送儀礼の簡略化の傾向が進んでいる原因としては様々なものがある。一つは金銭的な問題である。家族が亡くなった時、遺族は葬儀屋へ連絡し葬儀の手配を行う。そのうえ寺院や食事屋も手配することになると葬式の費用は莫大なものになる。ただでさえ家族の一人が亡くなり、今後の人生において現実的な不安を抱える遺族にさらに金銭的負担がかかるのは避けるべきことでもある。そのため、葬儀を従来よりも簡略化することで葬送儀礼の費用を少しでも抑えようとする傾向になっているのである。もう一つは亡くなった本人の意向がある。これから亡くなる人は自分がいなくなった後の家族のことを心配し、いなくなる自分に対しあまり金銭を使う必要がないと遺族に遺言し、遺族がその遺言に従った結果、葬儀を簡略化させることもある。また、碑文谷創氏は家族葬が増加した理由について、

一つは考え方の変化である。バブル景気崩壊以降、会葬者中心ではなく、家族中心で死者を送ることが、葬式の基本ではないかという見直しが進んだ。高度経済成長期の会葬者中心の葬儀はいわば三人称主体のものになってしまったが、葬式は本来、死者をよく知る人間、つまり二人称主体のものであるべきでは、との考えが広がった。³³

と述べている。かつては会社の経営者が亡くなった際、会社が社会全体に向けて単に経営者の死を悼むだけでなく、経営者の死後も安泰であることをアピールする場として社葬という葬儀が行われており、後継者が喪主を行うことも多かった。³⁴ こうした葬儀のやり方を見直し、葬儀を家族中心で行おうとする考えが広がった結果、家族葬が広がっていったのではないかと考える。

では現代における葬儀の簡略化が浄土真宗におけるグリーンフケアにおけるグリーンフケアに与える影響として想定されるのは何か。それはグリーンフケアを行おうとする僧侶と遺族が関わる時間が減少することである。これまで浄土真宗においては葬送儀礼においてグリーンフケアを行うことができた。その要因としては、家族が死んだということ、「死」とは何か、生前はどういった人であったかなどといったことを考える時間が遺族には必要であり、その時間こそ、一連の葬送儀礼であった。しかし、一連の葬送儀礼が簡略化されると、この時間は減少し、結果的に一人の家族の死について考えきれないまま葬送儀礼が終わってしまうことになる。さらに僧侶はこれまでのように遺族と関わる時間は減少し、遺族に対して遺族から亡くなった人のことを話してもらったり、僧侶から「死」について、浄土真宗の教えを遺族へ伝えたりする時間が十分に取れなくなる恐れがある。そうなると葬儀が簡略化するというこ

とは葬送儀礼におけるグリーフケアがこれまでのようには行えなくなる恐れがある。さらに、家族葬は近親者以外の人を呼ばず、家族内で済ませるために、故人と関わりがあった人々が故人を偲びに参列する事はなくなる。その結果、遺族は家族ではない他人の参列者たちも自分の大切な家族が亡くなったことに対して悲しみを抱いていることに気づく機会が無くなる恐れがある。

第二節 今後のグリーフケアの実践

では、現代において浄土真宗の僧侶ができるグリーフケアとは何か。私は葬送儀礼を終えた遺族に対する新たな支援であると考え。葬送儀礼に要する時間が減少し、これまでより僧侶と遺族が関わる時間が減少するのであれば、僧侶と遺族が関わる機会を新たに設ける必要がある。その機会とは、死別の経験をした遺族を集め、悲嘆について話をする場を寺院で行うことである。こうした実践の例として、葬儀業を営む公益社が運営している「ひだまりの会」がある。「ひだまりの会」とは死別の経験をした遺族へのサポート組織であり、遺族同士が死別体験を互いに語り合いの実施や専門家による講演会を行うことで、遺族を悲嘆から立ち直るようサポートすることを目的としている。³⁵「ひだまりの会」が実際に行っている活動としては、それぞれの遺族の死別体験を語り合ったり、専門家の講演を行ったりをする月例会という月に一度の集会が行われており、この月例会は回数を重ねていくうちに音楽演奏や、悲嘆のケアだけでなく遺族のライフサポートをするための時間を設けるなど、遺族のニーズに合わせて改善されている。³⁶

私はこうした「ひだまりの会」と同様の活動を浄土真宗でも実践できるのではないかと考える。現代では寺院は檀家からの葬儀依頼だけではなく、葬儀会社からの依頼で葬儀を行うこともある。葬儀会社から依頼された葬儀の遺族は檀家とは異なり、これまで寺院と縁がなく、場合によっては一回の葬儀で今後関係を持つこともない。こうした遺族に対して寺院が死別体験を語り合う場を設け、語り合いの場を紹介することができるのではないかと考える。その根拠としては、寺院はこれまでも葬送儀礼の場で遺族とかかわる機会があり、直葬や家族葬が現れた現代においても少なからず遺族と寺院は関わることができる。ならば、葬送儀礼を終えた後、死別に伴う悲嘆に悩む遺族に対してケアを行おうという試みは寺院にとって自然なものであると考える。私は直葬などによって葬送儀礼の簡略化が進み、僧侶と遺族が関わる時間が少なくなっている今だからこそ、寺院の側から遺族が死別に伴う悲嘆に向き合えるような機会を構築する必要があると考える。

寺院においてグリーフケアを実践する具体的な方法としては遺族同士の話し合いの場であると考え。理由としては、先述したように、現代では家族葬が行われるようになり、これまで以上に家族以外の人々と死別の悲嘆の共有をする機会が少なくなっている。それはつまり、外部の人々に自分の今の心境や悩みを語ったり相談したりする機会が減少することを意味している。その場合、死別を経験した遺族は自身の心境や悩みを満足に他の人に相談することができず、悲しみや不安を抱えたままこれからの人生を生きていくことになり、精神的、肉体的な悪影響が出る可能性がある。そのため、遺族に自身の悲しみを話してもらう場が必要であると考え。さらにもう一つの理由として、寺院と檀家の関係ではない人々の存在がある。寺檀関係を結んでいない人と寺院との関

わりがあるのは、家族の中で死人が出た時、または年忌法要といった葬送儀礼の場であり、檀家ではないことから、一回の葬儀で関係が終わる場合もあり得る。そういった人々と葬儀のみの関係で終わるのではなく、さらにこれまでできていなかった浄土真宗によるグリーンケアを実践する機会を設けることができる点である。こうした遺族のサポートグループについて、坂口幸弘氏は、

グループを実施するにあたっては、「グループで話されたことはグループ内に留める」「話す内容や程度は各自が決める」「誰もが話す時間を等しく持つ」「求めない限りアドバイスは与えない」などの基本ルールを設けておくことは大切です。³⁷

と述べている。その点を踏まえ、寺院によるサポートグループを形成する方法としては、まず、葬送儀礼の場でも関係をもった遺族に対し、死別をして一か月経った頃に寺院において悲嘆に関する話し合いの催しの案内を連絡する。案内を受け取り、寺院にお参りに来た遺族同士で、死別に伴う不安や悩みをそれぞれの遺族に話してもらう。さらにその場に僧侶が参加し、話し合いを円滑に進めるために、集まった遺族の人々が均等に話し合えるように配慮する。そして、最後にまとめをして、話し合いを終える。さらに、それ以降も新しい遺族の方も加えつつ、回を重ねて話し合いの場を設けていくものであると考える。さらにこのサポートグループにおける僧侶の役割としては、基本的には話し合いの場をまとめることであるが、遺族からアドバイスを求められた際に、浄土真宗の教えに基づいて遺族の悩みに真摯に応じることである。

このように寺院がサポートグループを形成する意義について私は、これまでグリーンケアを受けられていなか

った人々にもグリーンフケアを行える可能性を与えられると考える。前述の「ひだまりの会」のように現代の日本でも遺族へのグリーンフケアを目的とした団体が広がり始めている。その上で浄土真宗の寺院全体がこうした遺族のグリーンフケアを目的とした活動を実践していくことは、これまで自身の悲嘆に伴う不安や悲しみから立ち直ることができなかった遺族の数を減少させることができるかと考える。特にこれまで葬送儀礼といった場でしか寺院と深く関わる事が無かった人々にもグリーンフケアを実践する機会が増え、さらには浄土真宗の教えに対する理解を深めてもらうことができるのではないかと考える。

そしてもう一つの僧侶と遺族が関わる機会とは寺院で行うあらゆる催しであると考えられる。平山正実氏は死別の悲嘆から立ち直らせるための対応の一つに、日常における創作活動や生活体験の中で悲嘆を処理してもらうことを挙げている。³⁸ 具体的には寺院において音楽を演奏することや食事会といった誰でも簡単に参加することができる催しを開催し、遺族にも参加してもらうことで一種の気分転換をってもらうことである。私はこれも一つのグリーンフケアなのではないかと考える。さらにこれまで挙げた二つの機会を組み合わせることでより、グリーンフケアを行えると考えられる。例えば、サポートグループによる話し合いを終えた後にグループの皆で食事会を行うことや、音楽を聴くこと、さらには読経をするなどといった催しをすることができるのではないかと考える。

つまり、これからの浄土真宗におけるグリーンフケアとは、葬送儀礼の場だけではなく、葬送儀礼の場で行うことのできない部分を寺院におけるサポートグループや様々な催しの場において実践することであり、これまでグリーンフケアを満足に受けられなかった人々に対して、できる限り多くの人々にグリーンフケアを実践することなの

である。

結論

ここまで私は、大切な人を亡くした際に生じる悲嘆とは何か、そして、浄土真宗の伝道におけるグリーフケアの実践についての現状と今後の展開について考察してきた。現代において葬送儀礼が簡略化する傾向については、核家族化や地域内の繋がりの希薄化といった様々な要因があることから、かつてのような葬送儀礼の形式に戻すことは困難であると考える。しかし、どんなに葬送儀礼の形式が変わろうとも遺族が抱える悲嘆に伴う不安や苦しみはこれからも変わらずに存在し続ける。この課題を放置しておくことは浄土真宗による遺族へのグリーフケアが十分に行うことが困難になり、最終的には浄土真宗のみならず宗教の存在意義が揺らぐのではないかと考える。そのため、現代において葬儀の形式が変化している今だからこそこれまで遺族と関わってきた浄土真宗の僧侶が率先して遺族の悲嘆と向き合い、時代の変化に合わせて、新たな浄土真宗によるグリーフケアを実践できる場を創造することは、死別の悲嘆からより多くの遺族を立ち直らせることに繋がるのである。これからの浄土真宗に必要なものは、伝統を守りつつ、遺族が抱える死別に伴う不安や悲しみに寄り添い、浄土真宗だからこそできるグリーフケアの実践をさらに模索していくことであると考える。

註

- 1 碑文谷創『新・お葬式の作法 遺族になるといふこと』一一九頁
- 2 坂口幸弘『悲嘆学入門』一八頁
- 3 坂口幸弘『悲嘆学入門』二八頁
- 4 坂口幸弘 古内耕太郎『グリーンフケア 見送る人の悲しみを癒す く「ひだまりの会」の軌跡く』二二頁
- 5 瀬藤乃理子 丸山総一郎「子どもとの死別と遺された家族のグリーンフケア」『心身医学』四四(六)三九七頁
- 6 坂口幸弘 古内耕太郎『グリーンフケア 見送る人の悲しみを癒す く「ひだまりの会」の軌跡く』二二・二二二頁
- 7 坂口幸弘 古内耕太郎『グリーンフケア 見送る人の悲しみを癒す く「ひだまりの会」の軌跡く』三〇頁
- 8 『浄土真宗辞典』一四〇頁
- 9 『大乘義章 第一』二〇八頁
- 10 『浄土真宗聖典(註釈版)』(以下『註釈版』と略す) 五七・五八頁
- 11 『浄土真宗聖典浄土三部経(現代語版)』一〇三頁
- 12 鍋島直樹「親鸞における愛別離苦の姿勢・死別悲嘆のケアとその超克」『真宗學』九九・一〇〇合併号 三二六頁
- 13 『註釈版』二〇二頁
- 14 『註釈版』一八頁
- 15 『註釈版』一八頁
- 16 『註釈版』二一一頁
- 17 『註釈版』三一三頁
- 18 『註釈版』九〇四頁
- 19 『註釈版』九〇四・九〇五頁

木 禁 版 権

コピ

参考文献

書籍

- 『浄土真宗聖典註釈版』 本願寺出版社 二〇〇四年
- 勸学寮 『今、浄土を考える』 本願寺出版社 二〇一〇年
- 勸学寮 『浄土三部経と七祖の教え』 本願寺出版社 二〇〇八年
- 藤井正雄 『現代人の死生観と葬儀』 岩田書院 二〇一〇年
- カールベツカー 『愛する者の死とどう向き合うか…悲嘆の癒し』 晃洋書房 二〇〇九年
- 今小路覚真 『お坊さん上…お葬式から見える人生万華鏡』 本願寺出版社 二〇〇七年
- 今小路覚真 『お坊さん下…知っておきたいお葬式の作法と意味』 本願寺出版社 二〇〇七年
- 広井良典 『死生観を問いなおす』 ちくま新書 二〇一二年
- 吉田利康 『悲しみを抱きしめて グリーフケアおことわり』 日本評論社 二〇一三年
- 藤川 游 『医術と宗教』 書肆心水 二〇一〇年
- 高田信良 『宗教における死生観と超越』 北条堂出版 二〇一三年
- 寺田篤弘 『死を生きるということ』 武田書店 二〇〇三年
- 島田裕巳 『葬式は、要らない』 幻冬舎新書 二〇一〇年
- 坂口幸弘 『悲嘆学入門』 昭和堂 二〇一〇年

禁教





- 大山仁快 『死別の悲しみを癒す 一仏教者の立場から グリーフワーク』 近代文芸社 一九九六年
- 松濤弘道 『世界の葬式』 新潮社 一九九一年
- 田代俊孝 『親鸞の生と死』 法蔵館 二〇〇四年
- 平山正実 『死別の悲しみを学ぶ』 聖学院大学 二〇一二年
- 森岡正博 山折哲雄 『救いとはなにか』 筑摩選書 二〇一二年
- 水谷幸正 『仏教とターミナルケア』 法蔵館 一九九六年
- 藤 能成 『現代社会の無明を超える 親鸞浄土教の可能性』 法蔵館 二〇一三年
- 島田裕巳 『浄土真宗はなぜ日本でいちばん多いのか』 幻冬舎新書 二〇一二年
- 加藤智見 『親鸞の浄土を生きる 死を恐れないために』 大法輪閣 二〇一〇年
- 渡辺照宏 『日本の仏教』 岩波新書 一九五八年
- 三宮義信 『真宗布教法』 永田文昌堂 一九九五年
- 大嶺 顯 『宗教への招待』 本願寺出版社 一九九七年
- 桐溪順忍 『親鸞はなにを説いたか』 教育新潮社 一九六四年
- J・W・ウオーデン 『悲嘆カウンセリング 臨床実践ハンドブック』 誠信書房 二〇一一年
- トーマス・アティグ 『死別の悲しみに向き合う』 大月書店 一九九八年
- C・M・パークス 『死別 遺された人たちを支えるために』 メディカ出版 二〇〇二年

坂口幸弘 古内耕太郎 『グリーンフケア 見送る人の悲しみを癒す く「ひだまりの会」の軌跡』 毎日新聞社 二〇一一年

昭和新纂國譯大藏經編輯部 『大乘義章 第一』 名著普及會 一九七六年

平山正実 樋口和彦 『生と死の教育 デスエデュケーションのすすめ』 創元社 一九八五年

清岡隆文 「僧侶の立場から見る葬送儀礼」『浄土真宗本願寺派総合研究所ブックレットNo.二十二 教学シンポジウム記録・親鸞聖人の世界（第五回）現代における宗教の役割―葬儀の向こうにあるもの―』 本願寺出版社 二〇一二年

碑文谷創 『新・お葬式の作法 遺族になるということ』 平凡社新書 二〇〇六年

論文

満井秀城 「浄土真宗と葬送儀礼」『真宗研究会紀要』三二一号 二〇一三年

鍋島直樹 「親鸞における愛別離苦の姿勢・死別悲嘆のケアとその超克」『真宗學』九九・一〇〇合併号 一九九九年

瀬藤乃理子 丸山総一郎 「子どもとの死別と遺された家族のグリーンフケア」『心身医学』四四(六)、二〇〇四年

梯 実圓 「真宗における儀礼の意義」『宗報』三二二卷 一九九二年