

二〇二二年度 卒業論文

コピー禁止

グリーフケアの在り方
— 親鸞思想から考える —

L190014

大井瑠莉

目次

序論	1
本論	2
第一章 グリーフケアの概要	2
第一節 グリーフケアの歴史と学問的展開	2
第二節 ケア提供者が行う悲嘆へのアプローチ	4
第二章 日本におけるグリーフケア	7
第一節 災害時のグリーフケアとその事例	7
第二節 仏教とグリーフケア	10
第三章 親鸞思想から考えるグリーフケア	14
第一節 親鸞思想の特徴	14
第二節 親鸞の悲嘆者への寄り添い方	18
結論	22
文末註	
参考文献	

コピー 禁止

序論

人は、誰もが「喪失」を経験する。その喪失とは、大事な物をどこかに落としてしまったときや慣れ親しんだ故郷を離れるとき、家族や友人を亡くしたときなど、日々の生活の中で生じる小さな喪失から、心にぽっかり穴があいたような感覚に見舞われ茫然自失となったり、生きる意味を見失ったりするほどの大きな喪失がある。その大きな喪失によって生じた心の状態が「悲嘆」である。坂口幸弘氏が『死別の悲しみに向き合う』において、厚生労働省の〈平成二十三年人口動態統計〉によると、日本人の年間死亡者数は百二十五万三千六十六人であった。一人の死亡者につき、かりに親しい人が平均して五人いたとすれば、延べ約六百万人以上の人が一年のうちに死別を経験する計算になる。¹

と述べられているように、今もどこかで悲嘆が生まれ、悲嘆を抱えて生きていく人が増えているのである。そのような人々の心をケアする活動が、「グリーフケア」である。グリーフケア研究所のホームページによると、

グリーフケアとは、スピリチュアルの領域において、さまざまな「喪失」を体験し、グリーフを抱えた方々に、心を寄せて、寄り添い、ありのままに受け入れて、その方々が立ち直り、自立し、成長し、そして希望を持つことができるように支援することです。²

と説明されている。しかし、このように言葉では簡単に説明されているが、言葉通りに実行することは容易なことではない。たとえ同様の悲嘆の経験をしていたとしても、悲嘆の大きさや捉え方は人によってそれぞれ異なるものであるため、「頑張ろう」「分かるよ」といった安易な励ましや共感の言葉は、かえって悲嘆者に自責の念

を抱かせたり、悲嘆者の心を傷つけたりする可能性がある。それでは、ケア提供者は、悲嘆者に対してどのように寄り添えばよいのだろうか。

本論文では、グリーフケアの歴史、日本におけるケアの活動事例、親鸞聖人（一一七三―一二六三、以後敬称略）の思想をもとに、悲嘆を抱えて生きる人へのケアの在り方や人に寄り添うということの真意について考察していく。

本論

第一章 グリーフケアの概要

第一節 グリーフケアの歴史と学問的展開

グリーフケアは、今から六十年以上前の一九五九年、イギリスの Cruse Bereavement Support という支援団体が始めた Cruse Clubs Counselling Service for Widows and their Families が起源と言われている。これは、創始者であるマーガレット・トリリー（一九二二―一九九九）が、市民相談サービスで働く中で、未亡人の苦しみや経済的な危機を目的に当たりにし、そのことをきっかけとして、死別による悲しみを抱えた人々を支援するための支援団体を設立したのである。そして、Cruse Bereavement Support の活動は現在も続いており、イギリス最大のグ

リーフケアサポート団体として悲しみを抱える人々への支援はもちろん、二〇〇一年に起きたアメリカ同時多発テロや二〇〇五年のロンドンの爆破テロで傷ついた人々へのケア、そして現在流行しているコロナウイルスによって大切な人を失った人々へのケアも行っている。³

このように、グリーンフケアはイギリスでの発展をきっかけに世界中へと広がっていくが、グリーンフケアを医療や心理学において学問へと展開させたのは、精神分析の創始者であるギークムント・フロイト（一八五六一―一九三九）である。⁴ 彼は四十歳で父親を亡くし、その後の心理的過程において、父が死んだのは自分のせいかもしれないという自責の念や無意識の中で父に向けていた反抗心に気づき、罪悪感に囚われるのである。その自責の念や罪悪感が自分本位の考え方を通して父と関わっていたことへの気づきに繋がり、このような感情に折り合いをつけることが悲嘆を受け入れる過程において重要な課題であるとしたのである。⁵ その課題を解決するために大切であるのが「自己を責めるよりもつぐないの対象として他者を捉え返していく」⁶ ことである。例えば、死別した家族はいつも私たちを見守ってくれていると考えることで自責の念や罪悪感が徐々に薄まっていくのである。このような自身の経験も踏まえて、フロイトは、大切な人を亡くした人は、その人に向けられた自分の心のエネルギーを捉え返しながら、その喪失を受け入れていく⁷ 過程を「喪の仕事（悲しみは心の仕事）」と呼び、人が大切な人を失ったとき、その人の心の中には大切な人が存在しているが、現実にはいないという喪失や喪失後に生まれる感情の葛藤を受け入れていくという心の中における作業を見出したのである。⁸ この心理的過程は、それ

以降の発達心理の研究や精神医学の研究に影響を与え、精神分析者のボウルヴィ（一九〇七―一九九〇）や精神科医のキューブラー（一九二六―二〇〇四）などによってさらに研究が進められていくのである。

また、フロイトの「喪の仕事」に対して、その仕事を果たすために悲嘆者が乗り越えるべき課題をあげたのが、ウイリアム・ウォーデン（一九三二―）である。彼は、「喪失の現実を受け入れること」、「悲嘆の痛みを消化していくこと」、「故人のいない世界に適應すること」、「故人を思い出す方法を見出し、残りの人生の旅路に踏み出すこと」の4つをあげている。そして、このウォーデンの四つの課題を踏まえて、現代のグリーフケアの基盤となる考えを見出したのが、トーマス・アティッグ・ロバート・ニーメヤー（一九四五―）やデニス・クラス（一九四〇―）である。彼らは、悲嘆者が抱える悲嘆はそれぞれ異なるものであるため、悲嘆者一人ひとりの内的世界に即して理解することの大切さを提起したのである。¹⁰ 島藺進氏が『ともに悲嘆を生きる』において、

自分が何者か、何を生きがいとして生きてきたか、生きていくかについて、それぞれの人は自伝的な自己理解をもって生きていく。重大な喪失によってその物語が成り立たなくなる。そこで、遺された者は自己の物語の再構築という大きな課題に乗り出すことになる。¹¹

と述べられているように、大切な人の死によって、生きがいや生きている意味を見失うことがある。そのため、遺された人は大切な人を失った世界において、生きがいや生きている意味を見つける作業をしなければならぬのである。だからこそ、悲嘆者が生きがいを見つけられるように、悲嘆者の悲しみを癒してあげる存在や悲嘆者たちが悲しみを共有する場所が必要なのである。

第二節 ケア提供者が行う悲嘆へのアプローチ

悲嘆者の心理的過程やその過程における課題について述べてきたが、大切な人の死を受け入れていくための助けや生きがいを見つけるための支援が「グリーフケア」である。グリーフケアは、他にも「遺族ケア」や「ピリブメントケア」と呼ばれることがあるが、それぞれの使い分けや明確な定義はないため、ここからは「グリーフケア」を「悲嘆を抱えて生きる人を支えるケア」と定義して、論じていくこととする。

さて、「悲嘆を抱えて生きる人を支えるケア」において大切なことは何であろうか。悲しむ人に寄り添うこと、励ますこと、そばにいたることなど、様々な意見があると思うが、どの接し方も一歩間違えると、悲嘆者の悲しみをより深める要因となる可能性がある。このように考えるのは、私自身、小学五年生の時に母を亡くし、グリーフケアを受ける中で、ケア提供者の言葉に傷ついた経験があるからである。それは、母の葬儀が終わり、家族と離れたところで一人、母の写真を抱きかかえながら泣いていると、葬儀を執り行った僧侶から「そんなに泣いていたら、お母さんも心配するよ」と声をかけられたことである。その言葉は今でも忘れられない言葉であり、その言葉によって、泣くことが悪いことのように感じられて、泣くことを我慢し、苦しい気持ちのまま過ごしたことを今でも鮮明に覚えている。それから十三年経った今、グリーフケアについて調べる中で、死別による悲しみは当然の反応であるから「泣いていいのである」と学び、抱えていた苦しみから少し解放されたように感じる。今思うと、当時の僧侶は泣いている私を気遣い、励ますためにその言葉をかけてくれたのかもしれない。しかし、

その言葉は結果として、相手を傷つける言葉になってしまったのである。高木慶子氏が『グリーンケア入門』に述べているように、悲嘆者への接し方においては、まず「今の状態を丸ごと受け入れること」¹²が重要なのである。「指示するのではなく、ひたすら身体全体で、とにかく丸ごとありのままに受け入れ、お話を傾聴し、寄り添う」¹³こそがケア提供者に求められる姿勢なのである。

また、高木氏は悲嘆者への接し方において、気をつけるべき点として、「ケアを押し付けない、無理に聞き出さない」、「価値観を押し付けない」、「悲しみ比べをしない」、「アドバイスをしない」、「がんばろうなどの励ましの言葉を言わない」、「相手を理解しているかのような発言を安易にしない」、「気休めを言わない」¹⁴といった七つの点を挙げている。この七つの点を見ると、どれも自分本位で考えていることが原因として考えられる。だからこそ、ケア提供者には、相手本位を徹底し、常に悲嘆者の話を傾聴することが求められるのである。

さらに、ケア提供者には、悲嘆者の心理的な部分の支援だけでなく、生活面での支援も求められている。料理や洗濯、買い物などの家事全般は、悲嘆者にとって大きな負担である。坂口幸弘氏が『悲嘆学入門』において、「男性の場合には、食事支度に苦労することも多く、料理の仕方を学ぶ機会を提供することもサポートの一案である」¹⁵と述べるように、悲嘆者一人ひとりのライフスタイルを理解した上で、生活面の支援をしなければならぬ。大切な家族を失い、一人で子供を育てていく人もいれば、仕事を見つけない人もいない人もいる。そのため、悲嘆者一人ひとりのニーズを把握して、生活面の支援を行うのはもちろん、悲嘆者に家事の知識や方法といった情報の提供も行えるケア提供者がいると理想なのかもしれない。

第二章 日本におけるグリーフケア

第一節 災害時のグリーフケアとその事例

序論において紹介した上智大学のグリーフケア研究所は、日本で初めてグリーフケアを専門とした教育研究機関として二〇〇九年四月に設立されたが、その設立の背景には、JR西日本の福知山線で発生した列車脱線事故による大きな災害が関係している。JR福知山線脱線事故とは、二〇〇五年四月二十五日、JR福知山線の塚口駅と尼崎駅の間で起きた列車脱線事故のことであり、快速電車が急カーブ区間でスピードを落とすことなく走行したことで、後方車両の脱線と前方二両の大破を引き起こし、一七〇人の死亡と五六三人の負傷を招いた事故である。事故当時の記録を調べると、時速七十キロ以下に減速する急カーブ区間で、約一一六キロで走行していたとあり、運転手に無理な走行をさせ、乗客の命よりも定時運行を優先させていたことがわかる。¹⁶それから十七年を経て、現在のJR西日本は、事故の教訓を風化させてはならないという思いから「安全憲章」¹⁷を掲げている。また、その事故の遺族の方々をはじめとした悲嘆者へのグリーフケアの実践と支援を行う機関として、グリーフケア研究所の設立に協力をしている。¹⁸しかし、この福知山線で発生した列車脱線事故は、加害者が存在する災害であるため、事故当時はもちろん、十七年経った今においても被害者の怒りや苦しみ、悲しみの声がJR西日本に届けられている。なぜならば、無情にもJRの列車は何もなかったかのように、毎日走り続けているか

らである。また、この事故の被害者にとっては、事故に直接関わっていた社員はもちろん、JR西日本の社員全員が加害者であるが、このことについては、高木慶子氏が『グリーンフェア入門 悲嘆のさなかにある人を支える』において、

ご遺族担当の社員の話を伺う中で、彼ら自身が悲嘆の真ただ中であつたこともわかつたのである。彼らは事故後、亡くなられた方の一家族に対して二名ずつ派遣されたものである。遺体安置所に待機し、身元がわかつた時点で、派遣される。自分たちが起こした事故の結果、亡くなられ、泣き崩れる遺族の方々と一緒にお宅に伺い、お通夜・お葬儀の手伝いをする。そのような中で、社員の多くは、信頼を失い、自尊心を失い、多くの人の命を奪ってしまった自責の念を強く抱いていた。加害者もまた、多くの喪失を経験しているのであり、ケアを求めているのである。¹⁹

と述べられている。たしかに、JR西日本もこの事故を引き起こそうとしていたわけではない。しかし、安全への取り組みが十分に管理されていなかったことや社員が一丸となって安全への取り組みを行えていなかったことが問題なのである。高木氏が述べているように、JR西日本の社員の方々もこの事故でたくさんの喪失を経験したと思われるが、被害者の喪失は大切な人の喪失なのである。被害者は大切な家族を失っているにもかかわらず、JRの列車は今もなお走り続けていることで、いつまでも怒りや苦しみ、悲しみは消えることはなく、列車を見るたびに当時の記憶が再生され続けているのである。このような悲嘆者へのグリーンフェアは、悲嘆者の悲しみに寄り添うだけでなく、事故により多くの被害者がいる事実を風化させないことやこれから先の未来において、二

度と事故を起こさないようにすることが大切なのではないだろうか。そのためには、JR西日本の社員一人ひとりが、このような事故を起こさないために安全を作り上げていくことはもちろん、事故の悲嘆者の悲しみを共有し、理解し、寄り添う姿勢を崩さないことが悲嘆者にとって、またこの事故を知る人々にとっての願いである。

さて、高木氏の『〈悲嘆〉と向き合い、ケアする社会をめざして』に紹介されている遺族五人の手記をしてみると、被害者の方々は、今もなお悲嘆を抱えながら毎日を過ごしていることがありありと伝わってくる。その被害者の中には、グリーンケア研究所の公開講座を受講し、気持ちが少し楽になったという人や自らが悲嘆について学び、自身の経験を活かし、同様の悲嘆を抱えて生きる人の支えになりたいとケア提供者を目指す人、自殺を考えるほど悩んだが、最終的には生きていこうと思いついた人など様々である。いずれにしても、五人の遺族の手記の最後には、前向きに生きていこうとする思いが書かれていることから、手記が悲しみや苦しみを受け止めていく過程において、前向きに進んでいくための効果的な手段の一つになったのではないだろうか。グリーンケアにおいて、悲嘆者の中には、自分の思いをありのままにケア提供者に伝えることができない人もいる。そのような人にとって手記は、自分の心の中に抱える思いを素直に吐き出せるツールとして有効であるように思う。また、手記は、ケア提供者が誤ったケアを行わないためにも有効であると考えられる。例えば、悲嘆者の悲しみを理解しようとして、悲嘆者に無理に話をさせたり、助けたいという思いから助言をしたことで、さらに悲嘆者を悲しませてしまったりと間違ったグリーンケアを行うことがあるかもしれない。そのような誤ったケアを行わないように、悲嘆者の悲しみを共有する場として手記を設けることで、悲嘆者の思いをそのままに受け止めることがで

きるのではないだろうか。人間は一人ひとり、考え方や物事の捉え方が異なるものである。だからこそ、相手の気持ちは完全に理解できないものであることを前提として、相手を理解しようと努める姿勢、そのままに受け止める姿勢、寄り添う姿勢が求められるのである。その中で、手記のようなツールを通じて、悲嘆者の気持ちを共有する場があることで、悲嘆者の気持ちを言葉によってそのままに受け止めることができ、ケア提供者が目指す「相手をそのままに受け止めるケア」の体現に、また一歩近づくことができるのではないだろうか。²⁰

第二節 仏教とグリーンケア

第一節で論じたように、JR福知山線の脱線事故では、グリーンケア研究所がグリーンケアの注目に大きな役割を果たしたが、同じ頃に仏教の僧侶によるグリーンケアや困窮者支援の活動も行われ始めていた。その中でも、仏教界の支援活動が注目され始めたのは、東日本大震災のときである。発生直後から現地緊急災害対策本部を設置し、被災地に復旧支援隊を派遣したり、避難所の提供や炊き出しを行ったりと、率先して支援活動を行っていた²¹のが、浄土真宗本願寺派の僧侶たちであった。そして、被災地での具体的な活動報告を見ると、次のように記されていた。

居室訪問活動の際には、常に「仮設住宅にお住まいで大きな苦悩を抱えた方が中心である」ということを大切に、訪れた先の方が居心地の良さを感じ、安心できる関係を築けるように心がけています。このことを相談員の間で共有するために、何のために（目的）、誰に対して（対象）、どのように関わるか（方法）、と

いうことを次のように明文化しています。

・目的 「死にたいほどの苦悩を抱えた方の苦悩を和らげる」

・対象 被災された方々の中、仮設住宅にお住まいで「死にたいほどの苦悩を抱えた方」

・方法 個別の面談によって「気持ちを丁寧にとる」

これらの基本姿勢を大切にしながら、ボランティアの相談員たちによって訪問活動は行われています。「気持ちを丁寧に受け取る」という「聴く」行為によって、居心地の良い安心できる関係が、仮設住宅のあちらこちらで、今日も生まれています。²²

この活動において大切にしていることは「聞く」ことではなく、「聴く」ことである。これは、相手の立場に立ち、相手の気持ちをそのままに受け取るという意味で「聴く」という言葉を用いている。しかし、私たちの日常生活においては、耳に入ってきた情報を受けとるという意味の「聞く」²³がほとんどではないだろうか。人と人とのコミュニケーションにおいては、相手の立場に立って考えることが大切であるにもかかわらず、それができていないことが多いように思える。相手の話を自分の都合の良い解釈で捉えたり、相手の立場を考えずにアドバイスをしたりと、いつの間にか自分を中心として考えてしまうのである。だからこそ、自分の聴くという行為が自己中心的なものではないかと今一度立ち止まって振り返るべきである。そして、相手の気持ちを丁寧に受け取るという意識をもって相手の話を聴くことが、ケア提供者はもちろん、日頃の私たちにおいても重要なのではないだろうか。

さて、これまでに、グリーンフケア研究所の高木氏が、悲嘆者への寄り添い方について、悲嘆者の今の状態をとにかく丸ごとありのままに受け入れることが大切であると話していたことを紹介したが、浄土真宗本願寺派の活動報告を見ると、グリーンフケア研究所のケア提供者が目指すケアの基本姿勢と同様、「ありのまま」に悲嘆者を受け止めることがケアを行う上でもっとも大切な点としていた。しかし、この浄土真宗の「ありのまま」は、親鸞の教えに基づくものではないだろうか。このように考えるのは、「しかるに『経』に「聞」といふは、衆生、仏願の生起本末を聞きて疑心あることなし、これを聞といふなり。」²⁴と説かれているからである。これは、仏が衆生救済の願をおこした由来と、その願を成就して現に我々を救済しつつあること²⁵を聞いて、疑いの心を捨てることが「信」であるという意味である。²⁶つまり、疑いの心を捨てることのできない私たちに、仏ははたらきかけてくださっている、だからこそ私たちは、仏のはからいを疑うことなく、ありのままに受け止めなければならないのだと教えてくれる言葉なのである。²⁷この親鸞の教えから、「ありのまま」の姿勢を学び、現在の浄土真宗のグリーンフケアの在り方が確立されたのではないだろうか。また、「聴く」という行為によって、居心地の良い安心できる関係が生まれていると述べられていることから、「聴く」を通して、ケア提供者と悲嘆者の関係を構築していると考えられるが、浄土真宗本願寺派の他のグリーンフケア活動においても、「ありのまま」に「聴く」をケアの基本姿勢としている。浄土真宗本願寺派総合研究所、現代宗教課題研究部会が出版した『大切な人を亡くすということ』自死・葬儀・グリーンフケアを考える』において、尾角光美氏が「聴くことの力」を学ぶというテーマの講演で、次のように話されている。

グリーフというのは、「死別にかぎらず、あらゆる喪失体験によって生まれるその人なりの反応や状態や過程のこと」です。死別後にうつ状態になってもそれはおかしいことではありません。それは自然な反応であり、ただし半年以上うつ状態が続いて家も出られないとか、長期間日常生活に支障をきたすような場合、複雑性悲嘆といわれていて、医療やカウンセリングの必要があることもあります。でも、基本的に悲しみはおかしいことではありません。悲しむことは自然な反応なのですが、世の中の人は、「がんばってね」とか「早く前向きにね」というように悲しみを打ち消そうとすることがあります。しかし、求められているのはアドバイスや励ましではないサポートで、それをリヴオンでは「ままたまに」と三文字であらわしています。「ありのままに」「感じたままに」「そのまま」を認めていくことを、サポートやケアの場面で向き合うときの姿勢の根本においています。²⁸

このように、悲しむことは自然なことであるとして、悲嘆者の感情をありのままに受け止めることを基本姿勢としているが、これに加えて、尾角氏は「沈黙の共有（待つこと）」も「聴く」というケアの一つとして考えている。²⁹この沈黙の共有とは、話を聴いてくれる人が待つことで悲嘆者に安心感を与えることを目指すものである。確かに、誰かがそばにいてくれることで、一人ではないのだと安心し、悲嘆者の寂しさを和らげる効果があるのだろうか、悲嘆者の中には、悲しくて苦しいという気持ちを話したい人もいれば、一人にしてほしいという人もいる。しかし、自分を理解しようと待ってくれる人がいることで、悲しみとともにではあるが、少しずつ前へと進むことができるのかもしれない。

また、高木氏が『グリーンフケア入門』においても、「見ないふり、知らないふりをするのではなく、その人の悲しみを気遣い、そばにおり、受け止めることが大切である」³⁰と述べられているように、宗教は違っても、グリーンフケアの根本にある姿勢は同じなのである。そして、浄土真宗本願寺派のケア提供者はもちろん、グリーンフケア研究所のケア提供者も、そのような悲嘆を抱えて生きる人のそばで寄り添い、悲しみを抱えながらも懸命に生きる人をいつも待っている存在なのである。

第三章 親鸞思想から考えるグリーンフケア

先にも述べたように、浄土真宗でもグリーンフケアのような支援活動が行われていたが、親鸞の教えの中にもグリーンフケアに通じる考えがあるのであるのではないか。もしくは、親鸞の時代にもグリーンフケアなるものがあったのではないか。このことを踏まえて、この章では親鸞の思想を通して、改めてグリーンフケアについて考察していく。

第一節 親鸞思想の特徴

親鸞の思想の一つに、「現生正定聚」という考えがある。これは、仏のはたらきかけによって信心を得た衆生は、現生において往生と成仏が定まるといふ考えである。しかし、これは従来の浄土教の考えと比べると、大きく異なるものである。そもそも浄土教とは、往生浄土教を省略した言葉であり、浄土に往生して、仏になることを目

指すという教えである³¹。そのため、浄土教の正定聚についての理解も、臨終や命終時に往生が定まるというものである。また、『仏説観無量寿経』においても、

かくのごときの愚人、悪業をもつてのゆゑに悪道に墮し、多劫を経歴して苦を受くること窮まりなかるべし。かくのごときの愚人、命終らんとする時に臨みて、善知識の、種々に安慰して、ために妙法を説き、教へて念仏せしむるに遇はん。この人、苦に逼められて念仏するに違あらず。善友、告げていはく、へなんぢもし念ずるあたはずは、まさに無量寿仏（の名）を称すべしと。かくのごとく心を至して、声をして絶えざらしめて、十念を具足して南無阿弥陀仏と称せしむ。³²

と、阿弥陀仏が臨終に迎えに来てくれる仏であると理解されている。

しかし、親鸞の正定聚についての理解は、『御消息集』第一通において、

来迎は諸行往生にあり、自力の行者なるがゆゑに。臨終といふことは、諸行往生のひとにいふべし、いまだ真実の信心をえざるがゆゑなり。また十悪・五逆の罪人のはじめて善知識にあうて、すすめらるるときにいふことなり。真実信心の行人は、摂取不捨のゆゑに正定聚の位に住す。このゆゑに臨終まつことなし、来迎たのむことなし。信心の定まるとき往生また定まるなり。来迎の儀則をまたず。³³

と述べられているように、現生において往生と成仏が定まるため、臨終の善し悪しを考えなくても良いというものである。また、『一念多念文意』においても、

それ衆生あつて、かの国に生れんとするものは、みなことごとく正定の聚に住す。ゆゑはいかんとなれば、

かの仏国のうちにはもろもろの邪聚および不定聚はなければなり。^{3 4}
と述べられているように、仏のはからいによって信心を得た人は、この世において正定聚の位に入ること示している。

つまり、親鸞が理解した阿弥陀仏は、臨終に迎えに来てくれる仏ではなく、信心を得た人のそばに、いつもおられる仏であり、どのような状況であってもはたらかけてくださる仏であるというものである。そして、悲しみや苦しみに打ちのめされてしまうのが私たち凡夫であるが、そういった悲しみや苦しみに左右されず、はたらかけ続けているのが仏であり、迷いの世界に生きる私たちが救われる世界が存在するということを説いているのである。それでは、なぜ親鸞は、臨終の善し悪しを考えなくても良いとされたのだろうか。

親鸞の生きた時代の背景を見ると、多くの人が戦乱に巻き込まれ、疫病や飢饉に苦しんでいた。^{3 5} そのような苦しみを抱える人々は、例えば、暖かな寝床で誰かに看取られながら最期を迎えることよりも、悲惨な状況の中で最期を迎える人の方が多かっただろう。また親鸞は、そのような人々を目の当たりにして、どのような状況におかれている人でも仏のはからいがあると説き、その時代に生きる多くの人々の心に寄り添ってこられたのであろう。親鸞の悲惨な時代や状況の中で生きる人をそのままに受け止め、寄り添い、常に阿弥陀仏のはからいがあることを説いた姿は、まさに現代のグリーフケアに相通じるものがあるといえるのではないだろうか。

さて、これまで「現生正定聚」について論じてきたが、仏のはからいによって私たちが「ありのまま」に受け止められ、救われることは、悲しみを抱えて生きる人々への心の救いにつながり、また今を懸命に生きようとする

る力を与えるものであっただろう。そして、その思想と同様に、死別とともに生きる人への抛り所となる考えがある。それが「俱会一処」³⁶である。これは、仏のはからいによって私たちが同じ浄土で再会するという意味の言葉である。³⁷『仏説阿弥陀経』において、

舍利弗、衆生聞かんもの、まさに発願してかの国に生ぜん願ふべし。ゆゑはいかん。かくのごときの諸上善人とともに一処に会することを得ればなり。³⁸

と述べられている。つまり、「俱会一処」とは、阿弥陀仏の浄土に生まれたいと願うことで、多くの上善人とともに同じ浄土において再会することができるといふことなのである。³⁹親鸞はこの説示を根拠とし、『御消息集』第十五通の中にある、高田の入道への消息のお返事に、次のように述べられている。

かくねむぼうの御こと、かたがたあはれに存じ候ふ。親鸞はさきだちまゐらせ候はんずらんと、まぢまゐらせこそ候ひつるに、さきだたせたまひ候ふこと、申すばかりなく候ふ。かくしんぼう、ふるとしごろは、かならずかならずさきだちてまたせたまひ候ふらん。かならずかならずまゐりあふべく候へば、申すにおよばず候ふ。かくねんぼうの仰せられて候ふやう、すこしも愚老にかはらずおはしまし候へば、かならずかならず一つところへまゐりあふべく候ふ。⁴⁰

親鸞は自身が先立つであろうと思われるいた矢先、御同朋である覚念房と覚信房が先立たれ、その悲しみの最中で書かれたことがありありと伝わるお返事である。その中でも、「かならずかならずさきだちてまたせたまひ候ふらん」「かならずかならず一つところへまゐりあふべく候ふ」は、「きつと間違ひなく先に浄土でお待ちになつ

ていることでしょう」「必ず同じ浄土へ往生することができる」⁴¹という意味であるが、どちらも「かならずかならず」と言葉を重ねて強調している点は、同じ浄土での再会が間違いなくあることを表現し、死別の悲しみに寄り添う教えと受けとれる。そして、愛する人や大切な人を亡くした悲しみは、言葉で表現することが難しいほどに、辛く悲しいことであるが、「俱会一処」に説かれているように、再び同じ浄土で会える世界が確かにあることで、死別に対する悲しみはもちろん、死に対する不安にも寄り添い、私たちを悲しみや苦しきから離れさせているのである。⁴²

第二節 親鸞の悲嘆者への寄り添い方

第一節では、親鸞が、悲しみを抱えて生きる人々に寄り添う教えを説いてきたことを論じてきたが、ここでは、さらに具体的に悲しみや苦しみを抱えた人々への寄り添い方について論じていきたい。

覚如上人（一二七一―一三五―）は『口伝鈔』において、親鸞の愛する人との別れに苦しむ人々に対する寄り添いの姿勢について、次のように述べられている。

たとひ妄愛の迷心深重なりといふとも、もとよりかかる機をむねと撰持せんといでたちて、これがためにまうけられたる本願なるによりて、至極大罪の五逆・謗法等の無間の業因をおもしとしましませざれば、まして愛別離苦にたへざる悲嘆にさへらるべからず。浄土往生の信心成就したらんにつけても、このたびが輪廻生死のはてなれば、なげきもかなしみももつともふかかるときについて、後枕にならびみて悲嘆嗚咽し、左

右に群集して恋慕涕泣すとも、さらにそれによるべからず。⁴³

この文章にあるように、親鸞は悲嘆にくれることは往生の妨げにはならないと説き、死別した人が帰らぬ人の前にして、悲嘆嗚咽したり、恋い慕い涙を流したりしてもよいとして、悲嘆者がおかれている状況をありのままに受け入れているのである。そして、この章の最後にも「なげきかなしまんをいさむべからず」と述べ、嘆き悲しむ気持ちは抑えるべきではないとして、悲嘆にくれる人の悲しみや苦しみをそのままに受け止める姿勢を示している。⁴⁴

さらに、『口伝鈔』には、「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」⁴⁵と述べられており、悲しみに悲しみを添えるようなことは、決して悲嘆者へのなぐさめにはならないとして、ここでも悲嘆者をそのままに受け入れることの大切さが説かれている。この親鸞の悲嘆者への姿勢は、第一章で論じたケア提供者が目指す姿勢そのものではないだろうか。悲しみの最中にあるときは、たとえそれが励ましの言葉であっても、その言葉に傷ついたり、さらに悲しみが深まったりすることがある。だからこそ、悲しむ人が流す涙はもちろん、その人から溢れ出る気持ちすべてをそのままに受け止めるのである。そのような姿勢こそが、悲嘆者に「寄り添う」という意味の真意ではないだろうか。

また、打本弘祐氏の「親鸞と対象喪失(上)〜グリーフケアとの接点を求めて〜」には、鍋島直樹氏の「親鸞における愛別離苦への姿勢」を引用し、親鸞の悲嘆者への姿勢について次のように述べられている。

鍋島は、親鸞の愛別離苦に苦悩する人々への対応を3つにまとめている。

A . 悲しいときには涙を抑えなくてもよい。

B . しかし、悲しみをさらに深めるばかりになってはならない。

C . 悲しみは、究極的な拠り所が心に確立されることによって、徐々に乗り越えられていく。⁴⁶

このAとBから親鸞の愛別離苦への姿勢が窺われ、Cから親鸞浄土教独自の救済観が示される。鍋島は「親鸞における愛別離苦の超克は、阿弥陀仏の本願に抱き取られた信心が成就されることによって、揺り動かない心の領域が確立され、悲しみは悲しみとして、ありのままに受けいれられて、往生浄土の道が前に見開かれてくることであつたといえるだろう」と結んでいる。筆者の言葉で換言すれば、阿弥陀仏の救済成立の根拠は、悲嘆の消失が条件となるのではない。救済は阿弥陀仏の摂取不捨のはたらきによるのであつて、愛する者の喪失の悲嘆を乗り越えているか否かは、阿弥陀仏の救済成立を左右するものではない。悲嘆を抱えたままであつても、また乗り越えられずとも、悲嘆を抱えたその人をそのまま摂取し、必ず往生浄土し仏となる身へと転じていくのが阿弥陀仏の本願なのである。⁴⁷

ここで取り上げられている、親鸞の愛別離苦に苦悩する人々への3つの対応をそれぞれ見ていくと、AとBは先ほど論じた『口伝鈔』における悲嘆者に寄り添う姿勢を根拠としており、Cは『口伝鈔』の「たもつところの他力の仏法なくは、なにをもつてか生死を出離せん」⁴⁸を根拠として、仏のはからいによって究極的な拠り所が心に確立され、乗り越えていけることを述べている。この3つの姿勢はすべて『口伝鈔』を根拠としていたが、第一節で述べた「現生正定聚」と「俱会一処」の教えも愛別離苦に苦悩する人々に寄り添う教えであり、Cの対

応に共通する姿勢ではないだろうか。打本氏が、鍋島氏の言葉をもとに「悲嘆を抱えた人をそのまま摂取するのが阿弥陀仏」と述べているように、どのような状況であっても、またどのような時であっても、はたらきかけてくださるのが仏なのである。そして、浄土での再会が間違いなくあることこそが、死別した人の心の支えとなっているのである。

さて、これまで親鸞の悲嘆者への寄り添い方について論じてきたが、そこから現代におけるグリーフケアについて改めて考えていきたい。打本弘祐氏の「親鸞における対象喪失(下)」親鸞思想とグリーフケアとの接点を求めて⁴⁹では、悲嘆を抱えながら弘誓の仏地に立脚する親鸞の姿から「仏教学・真宗学を基調としてグリーフケアに関わる実践者自身」が目指すべき姿勢⁴⁹を次のように述べている。

ケア提供者が似たような喪失体験と悲嘆を経験していることが、相手の悲嘆を理解する為の必要条件なのではない。自らの悲嘆の経験を相手の悲嘆に同化させて投影し、個性を失わせるような関わりはグリーフケアにおいて避けなければならない。その起こった感情はあくまでも似ている別個の感情と弁えて、自らの感情を傍らに置きつつ、相手に関わる必要になってくる。だがしかし時にケア提供者の感情の機微に従って、相手の隠された深奥の感情に触れるための問いかけをしながら、ケア提供者は自分とは異なった相手の文化的社会的状況や宗教的背景、人間関係、身体性、個性の差異を丁寧に配慮し、あるがままに感情を受け取り、聞こうとする姿勢を絶えず育んでいかなければならない。⁵⁰

グリーフケアの要点は、悲嘆者の悲しみや苦しみを尊重し、ありのままに相手の気持ちを受け止めることであつたが、親鸞の悲嘆者への寄り添い方はケア提供者が目指すグリーフケアの在り方そのものではないだろうか。

このように考えるのは、私たちが行うグリーフケアは感情的になりやすいからである。打本氏が述べているように、悲嘆者と同じような経験をしていたとしても、相手の悲しみを完全に理解することはできない。また、自分の喪失経験をもとに相手へアドバイスをするような行為は、かえって悲嘆者の悲しみを深める原因になる可能性がある。そして、たとえケア提供者として経験を積んでいたとしても、時には感情的になってしまうことや遺族を傷つけてしまう可能性がある。だからこそ、親鸞の教えや悲嘆者への寄り添い方からケア提供者が自身の姿勢を学ぶ必要があると考える。悲嘆者をありのままに受け入れることはもちろん、ケア提供者自身が、親鸞の悲嘆者の心を支える教えから相手に寄り添うことの真意を学ぶことで、ケア提供者が目指すグリーフケアの理想にまた一步近づけるのではないだろうか。

結論

第一章で述べたように、自身のグリーフケア体験をきっかけとして、現代におけるグリーフケアの在り方について考察してきた。その中でも、グリーフケア研究所の高木氏が教えるケア提供者の姿勢からも分かるように、

悲嘆へのアプローチを一つでも間違えると、悲嘆者の悲しみを深める可能性がある。相手を励まそうとして「がんばろう」など、言葉で解決しようとするが、それは自分本位の考えであり、相手に寄り添う姿勢とは言えない。だからこそ、言葉ではなく、心や姿勢で相手をありのままに受けとめるのである。つまり、相手に寄り添うとは、相手の立場に立ち、相手の気持ちをそのままに受け入れ、話を聴く姿勢に徹することなのである。

また、この姿勢はグリーフケア研究所だけでなく、浄土真宗の世界においても大切にされている考えであった。親鸞の悲嘆者への寄り添い方において述べられているように、親鸞は悲嘆にしてくれることは往生の妨げにはならないとして、悲嘆者の悲しみをありのままに受け入れている。また、悲しみに悲しみを添えるようなことがあってはならないとして、悲嘆者の気持ちをそのままに受けとめている。このように、親鸞も悲嘆者でありのままに受け入れ、相手に寄り添うケアを行っていたのである。それは、現代のグリーフケアに通じる姿勢であり、逆を言えば、現代を生きる私たちこそが改めて学ぶべき姿勢なのではないだろうか。親鸞の姿勢から相手に寄り添うことへの真意を学び、グリーフケア提供者はもちろん、私たちも人との関わりにおいて、相手に寄り添う姿勢を常に心がけたいものである。

以上を踏まえてまとめると、グリーフケアの歴史や学問的展開を辿ってみると、日本における歴史はまだそう長くはない。しかし、グリーフケア研究所の設立以来、悲嘆を抱えて生きる人のためのグリーフケア活動が日本各地で行われており、グリーフケアを多くの人に認知してもらうための活動や研究が進められていることが分かる。また、イギリスが起源のグリーフケアと言われているが、仏教の中にも、グリーフケアと共通した悲嘆者へ

のケアの姿勢や考えがあり、国境を越えても、また宗教を超えても悲嘆を抱えた人への寄り添い方において重要なのは、相手の立場に立ち、相手を受け入れて、相手の言葉を聴くことなのである。それは、グリーンケア提供者だけでなく、私たちの日常における人との関わりにおいても、大切な姿勢であり、私自身もこの学びをきっかけとして、相手の話を相手の立場に立って聴くように意識をしたり、常に周りに気を配ったりと「相手に寄り添う」ことを体現できる人になりたいと考える。

コピー厳禁

- 1 坂口幸弘『死別の悲しみに向き合う…グリーフケアとは何か』十三頁
- 2 上智大学、グリーフケア研究所「グリーフケア研究所について」<https://piloti.sophia.ac.jp>（二〇二三年一月十日閲覧）
- 3 Cruse Bereavement Support ホームページ参照 <https://www.cruse.org.uk>（二〇二三年一月十日閲覧）
- 4 島蘭進『ともに悲嘆を生きる…グリーフケアの歴史と文化』七十三頁参照
- 5 島蘭進前掲書、七十九―八十頁参照
- 6 島蘭進前掲書、八十頁
- 7 島蘭進前掲書、七十四頁
- 8 島蘭進前掲書、七十六頁参照
- 9 坂口幸弘『悲嘆学入門…死別の悲しみを学ぶ』二十三頁、図表 Worden の四つの課題
- 10 島蘭進前掲書、一一一頁参照
- 11 島蘭進前掲書、一一一頁―一二二頁
- 12 高木慶子『グリーフケア入門…悲嘆のさなかにある人を支える』十三頁
- 13 高木慶子前掲書、十三頁
- 14 高木慶子前掲書、十四―十七頁
- 15 坂口幸弘『悲嘆学入門…死別の悲しみを学ぶ』一三三頁
- 16 島蘭進『ともに悲嘆を生きる…グリーフケアの歴史と文化』二十一頁参照
- 17 J R 西日本「企業理念」「安全憲章」PDFに記載されていることである。
<https://www.westjr.co.jp>（二〇二三年一月十日閲覧）
- 18 高木慶子『〈悲嘆〉と向き合い、ケアする社会をめざして』二十頁参照
- 19 高木慶子『グリーフケア入門…悲嘆のさなかにある人を支える』三十四頁

- 2 0 高木慶子『〈悲嘆〉と向き合い、ケアする社会をめざして』一八三―一八五頁参照
- 2 1 浄土真宗本願寺派（西本願寺）ホームページ、災害支援「東日本大震災への取り組み」
<https://www.hongwanji.or.jp>（二〇二二年七月十四日閲覧）
- 2 2 浄土真宗本願寺派総合研究所、第二回『宗報』二〇一三年七月号、「シリーズ被災地の声 被災された方の
 気持ちを聴く」PDF、十九頁 <http://j-soken.jp>（二〇二二年七月十四日閲覧）
- 2 3 学習研究所『学研国語大辞典』四三四頁、「聞く」の意味参照
- 2 4 『浄土真宗聖典（註釈版）』（以後略称を使う）、二五一頁
- 2 5 『註釈版』二五一頁、「仏願の生起本末」の意味
- 2 6 『註釈版』二五一頁、「聞といふは」の意味参照
- 2 7 浄土真宗本願寺派教念寺ホームページ、「仏教コラム―聴くと聞くと―」参照
<https://www.kyonenji.jp>（二〇二二年七月十四日閲覧）
- 2 8 浄土真宗本願寺派総合研究所『大切な人を亡くすということ―自死・葬儀・グリーンフケアを考える―』四十
 七―四十八頁
- 2 9 浄土真宗本願寺派総合研究所『大切な人を亡くすということ―自死・葬儀・グリーンフケアを考える―』四十
 七頁、五十七頁参照
- 3 0 高木慶子『グリーンフケア入門…悲嘆のさなかにある人を支える』十七頁
- 3 1 村上速水『親鸞教義とその背景』二一五頁―二一六頁参照
- 3 2 『註釈版』一一五―一一六頁
- 3 3 『註釈版』七三五頁
- 3 4 『註釈版』六八〇頁
- 3 5 山田雄司（三重大学教授）「親鸞聖人が生きられた時代の日本は？」インターネットネットサイト参照
<https://www.inadagobo.org>（二〇二三年一月一日閲覧）
- 3 6 親鸞は「俱会一処」という言葉を一度も使用したことはないが、俱会一処に通じる思想である。

3	7	勸学寮編『親鸞聖人の教え』三二七―三二八頁参照
3	8	『註釈版』一二四頁
3	9	勸学寮編『親鸞聖人の教え』三二九頁参照
4	0	『註釈版』七六九―七七〇頁
4	1	『親鸞聖人御消息 恵信尼消息（現代語訳版）』五九―六〇頁
4	2	勸学寮編『親鸞聖人の教え』三二七頁―三三三頁参照
4	3	『註釈版』九〇六頁
4	4	鍋島直樹『死別の悲しみと生きる―ビハラの心を求めて―』二―十四頁参照
4	5	『註釈版』九〇七頁
4	6	打本弘祐「親鸞と対象喪失（上）―グリーフケアとの接点を求めて―」三三一―三三二頁参照
4	7	打本弘祐「親鸞と対象喪失（上）―グリーフケアとの接点を求めて―」三三二頁
4	8	『註釈版』九〇六頁
4	9	打本弘祐「親鸞における対象喪失（下）―親鸞思想とグリーフケアとの接点を求めて―」七六頁
5	0	打本弘祐「親鸞における対象喪失（下）―親鸞思想とグリーフケアとの接点を求めて―」七六頁

本館蔵書

参考文献

(参考書籍)

- ・村上速水『親鸞教義とその背景』永田文昌堂、一九八七年
- ・鍋島直樹『死別の悲しみと生きる―ビハラの心を求めて―』本願寺出版社、二〇〇一年
- ・本願寺出版社『浄土真宗聖典(註釈版)』二〇〇四年
- ・高木慶子、上智大学グリーンケア研究所、柳田邦男『〈悲嘆〉と向き合い、ケアする社会をめざして…』R西日本福知山線事故遺族の手記とグリーンケア』平凡社、二〇一三年
- ・浄土真宗本願寺派総合研究所『大切な人を亡くすというこゝろ自死・葬儀・グリーンケアを考える』本願寺出版社、二〇一三年
- ・本願寺教学伝道研究所『親鸞聖人御消息 恵信尼消息(現代語訳版)』本願寺出版社、二〇一六年
- ・勸学寮編『親鸞聖人の教え』本願寺出版社、二〇一七年
- ・島菌進『ともに悲嘆を生きる…グリーンケアの歴史と文化』朝日新聞出版、二〇一九年
- ・坂口幸弘『死別の悲しみに向き合う…グリーンケアとは何か』講談社現代新書、二〇二〇年
- ・高木慶子、上智大学グリーンケア研究所『グリーンケア入門…悲嘆のさなかにある人を支える』勁草書房、二〇二一年
- ・坂口幸弘『悲嘆学入門…死別の悲しみを学ぶ』昭和堂、二〇二二年

