

相手を信頼、尊敬し、  
ありのままの悲しみを受け止める。  
それがグリーフケア



## 高木慶子さん

上智大学 特任教授 上智大学グリーフケア研究所 所長  
聞き手 編集部

人は、自分にとってかけがえない愛する家族、親しい人、宝物を失うと、グリーフ（悲嘆）に陥り、強い自責の念、恐怖感、孤独感など、さまざまな感情に襲われます。特に昨年の東日本大震災などの災害や、事故、自死による死別は、そのご遺族の悲嘆はさらに深刻なものになります。今回は、日本のグリーフケアの第一人者である高木慶子さんが、人の悲しみや苦しみへの寄り添い方、支援者の心の持ち方について、分かりやすくお話しくださいました。

### 子どもの悲しみは、 まず保護者のケアから

高木さんは、東日本大震災の被災地に、たびたび足を運ばれているそうです。

高木 昨年の5月から、東北の被災各地に月に2回は赴いています。先日の大船渡市から依頼された講演会では、現地で支援活動をしておられる約200人の福祉関係、医療関係、教育

関係の人たちがお集まりになり、私の話を聞いてくださいました。質疑応答では、現場の具体的な声をたくさんいただき、その中で、「親御さんを亡くした子どもを預かった親戚の方が、夜中に子どもが飛び起きて騒いだり、泣いたりして、どうしてよいか分からな」と悩んでいます」という質問がありました。こういうケースは、よくあることなのです。私はこう答えました。

「子どもにどうしろ、こうしろと言う前に、親戚のお父さんとなり、お母さんとなる方たちが心の安定を図るため

## PROFILE ●たかき・よしこ●

1936年、熊本県生まれ。聖心女子大学心理学科卒業。上智大学大学院神学研究科博士前期課程修了。博士（宗教文化）。現在、上智大学グリーフケア研究所所長、上智大学特任教授。著書に、『喪失体験と悲嘆～阪神淡路大震災で子どもと死別した34人の母親の言葉』（医学書院）、『悲しみの乗り越え方』（角川書店）、『悲しみは、きっと乗り越えられる』（大和出版）、『悲しんでいい～大災害とグリーフケア～』（NHK出版新書）など多数。

に、ご自身が信頼してお話ができる関係者をもつことが大切です」

保護者の心が安定してないと、子どもは安心できません。保護者の心が常にバランスがとれていれば、子どもが多少変なことを口走っても、優しく抱きしめてあげたり、叱ったりする、

親子のような人間関係が築けます。その保護者が信頼して話ができる方を紹介することが、保健師さんをはじめとした支援者の役割です。もちろん支援者に話をしてくれば、それでいいのですが、人には相性がありますし、自分で受け止めるには無理だと感じたら、他の適切な人につないでいけばいいのではないかと思います。

## 自分の限界を知る

— 支援者が、自分ですべてを抱える必要はないのですね。

**高木** 私がいつもお話ししているのは、自分の限界を知ることです。自分は何でもできると思っていると、破たんしてしまいます。先日被災地で、ある福祉関係の人が私のところに来て、「先生、私、疲れ果てました。どうし

たらいいんでしょう」とおっしゃいました。私はその方に、「お疲れさまでしたね。1年間、よく頑張って支援なさったわね。しつかり、お休みなさい！」って言いました。そうしたらその方「本当にそうしても、いいですか？」って驚かれました。休んじやいけないと思っていましたね。丸1年が過ぎて、被災者も、支援者も、みんな疲弊しています。まず自分が疲れていることを認めること。頑張ったんだから、甘えていい。おいしいものを食べていい。好きなところに行つていい。好きな洋服を着ていい。存分に、自分がしたいことを許してあげてください。

**高木** 私は阪神大震災を経験しています。そのときは、自分が頑張るだけ頑張るのが、当たり前だと思っていた。でも、案の定、心身ともにくたくたになつてしまいました。そこで思い直し、私は食べるものはちゃんと食べて、しつ

り眠って英気を養って、そして皆さんに元気を与えるんだ、と考えを変えたら、すぐく楽になりました。そして、支援者の皆さんにも言ったの。「私は昨日、7時間も寝てきたのよ」って。そうすると自然に、「先生が7時間寝たら、私は8時間眠ろうかな」という話にもなるでしょう。

— 高木先生「自身には、誰か相談できる方がいらつしやるのですか。」

**高木** 私には、スーパーバイザーが3人います。お一人は精神科の医師、もうお一人の方は大学の先生、そして中学の先生をしている方です。私のほうからぜひにと、お願いしました。3人ともお考えも感受性においてもバランスが取れていて、人の心のひだが分かつていらつしやる、すばらしい方たちで、お互いに尊敬し、信頼し合っている関係です。私の相談した内容は、

決して人には漏れません。やはり、いろんな人のケアにあたっていると、とても現実のこととは思えないような内容の、つらいお話を聞くことがあります。そうすると、私自身の精神のバランスが崩れてしまいそうになります。そこで、しんどいなと思つたら、内容に応じて、「この相談は、この先生に」というふうにご相談しています。支援者自身も、このように信頼してお話ができる方を持つていけばよいのです。その方は決して専門家でなくてはいけないということはありません。自分が信頼できて、安心してお話ができる方ならば、どなたでもよいのです。

## 相手の悲しみを受け止める キャッチャーになる

— 深く心の傷を負った人のお話を聞くというのは、容易なことではありませんね。

**高木** 私は野球を見るのが好きなのですが、とくにキャッチャーに関心があります。最近、自分自身も、沈んでいらつしやるご遺族の抱える問題を受け止めるキャッチャーだと感じています。グリーフケアをする人はキャッチャーです。向こうから投げってくる球をきちつと受け止める。それがキャッチャーの務めであり、グリーフケアの務めです。ピッチャーが安心して投げられるのは、全体を見ながら、変化球でもストレートでも、どんな球でも責任を持つて受け止めてくれるキャッチャーがいるからこそなのです。保健師さんや、支援をされている人は、「私たちはキャッチャーなのよ」ということを、しつかり分かっていただければいいと思います。

支援者はついつい上から、何してあげましょう、面倒みてあげましょう、何かを整えてあげましょう、と思いがちです。もちろんそれも大事ですが、

本来は、必要としている方の望みを受け止めること。それからさらに具体的な方法を考えます。言葉に出さなくても、その方を見ていれば、何が必要かが見えてくるはずではないでしょうか。衣食住が足りているのか、衣食住が足りているけれど、心の温かみが必要なのか、いろんなことが分かってきます。

— まずは相手の悲しみを受け止めて、理解することから始まるのですね。

**高木** グリーフとは、大事なものを喪失した後の感情です。決して家族を亡くしたことだけではなく、家、財産、ペット、仕事、財布一つでも、自分のかけがえのないものを喪失したのであれば、それはグリーフです。

大学にいたとき、私のところに、ある女子学生が「財布がなくなつた」と泣きじゃくりながらやってきました。

その財布は、中身には5円玉一つだったというので、内心、「なんだそれは」と思ったのですが、話を聞いてみると、ボーイフレンドがアメリカに1年間留学することになり、出発するときお互いに5円玉を入れたお財布を交換して、再会を祈願したそうです。大騒ぎで大学中を探しましたが、見つかりませんでした。でも、その夜電話があったので、自宅の机の上に置き忘れていたのが見つかったということでした。

価値があるものとは、本人にとって価値があるもので、第三者にとっては、何てことのないものです。最も大事なことは、悲しみ悩んでいる人の気持ちを、ありのままに、すばんと受け止めること。言葉にできないことであるでしょう。言葉を「寄り添う」といいます。時間的に、空間的に、その人の近くにいること。そして、受け止めるためには、相手に対する信頼と尊敬がないといけません。悲しみ、沈んでい



る人の話は、楽しい話ではありません。そして繰り返しお話しされます。その先は私がお話ししましょうかって言いなくなるほどの繰り返しです。それを一つひとつ受け止めるには、やはり信頼と尊敬がないとできません。考えたら難しいけれど、やってやれないことはないですね。

言葉にできないとき、具体的にどう

ます。

**高木** 阪神淡路大震災後、「心のケア」という言葉ができました。また、「ボランティア元年」だとも言われました。ボランティアは分かりますが、「心のケア」って何でしょう。人の話を聞くことでしょうか。明確に説明できる方はいらつしやいませ。何をどうケアするのかということに、これまで十分議論がなされる機会がなかったのだと思います。

昨年5月に、ある東日本の被災者の女性が、私の前に来て手を出して、「切り刻んでください、この手を!」と言いました。私はびっくりして、その方の両手を取って、「どうなさったの?」と言ったら、「娘をこの手で殺したんです」と言って、手を外して私に抱きついておいおいと泣くのです。聞けば、子どもと家にいたときに地震が起こり、津波は来ないと思って家に

やってそばにいて、何をすればよいのでしょうか。

**高木** 阪神淡路大震災のとき、こういうことがありました。子どもを亡くしたお母さんは、甘いものや、子どもが好きそうなものが口にできなくなりま

す。1年、2年と絶対口にしません。いただいたチョコレート差し出して、「こんなおいしいそんなもの食べられません。しかし玄関を開けたら津波が来て、子どもを抱いて津波の中を何とか逃げて高台に上がった。けど子どもは顔に泥をかぶって、亡くなっていた。お母さんは、子どもの顔を自分と同じところまで上げていれば助かったのに、自分のこの手が、子どもを殺したんだと言うのです。私ほもう一度お母さんの手を取ってお話ししました。あなたのお子さんは、あなたの体内から生まれてきたでしょう。そして今度は、あなたの手から、神様やご先祖さまにお返しになったのよ。今、神様や仏様の腕にしっかりと抱かれてい

れません。だって、私の子どもは死んだに……」とおつしやるのです。聞いただけで胸がいっぱいになります。多くの人は、自分たちだけが助かっていることに、自責の念を抱いています。でも私は、「いいの! 食べるの。きつとお子さんも喜んでいらつしやるわよ」と言って勧めます。そうすると、お母さんは涙を流しながら食べてくれます。「おいしい」って言いながら、それはいい姿ですよ。私たちもほっとします。甘いものが口にできなかつたお母さんとチョコレートを食べよう、と一緒に食べる。相手の悲しみと一緒に寄り添うこと、それがグリーフケアなのです。

## 心のケアはグリーフケア

—お話を聞いていると、グリーフケアは、被災者にふさわしいケアだと感じ

じい喪失です。ですから、災害後の心のケアこそ、グリーンケアなのです。今まであいまいだった災害後の「心のケア」を「グリーンケア」にイメージチェンジしてほしいと思っています。

## 心を傷つける 傾聴ボランティア

— 悲嘆を正しく理解していない支援者が多いと聞きました。

**高木** 被災地には、傾聴ボランティアの方々がたくさん入っています。傾聴ボランティアは、一体何の傾聴をするのでしょうか。私は少し疑問に思っています。というのは、私はこの方たちによって傷ついた方たちをたくさん知っています。被災地で、若いご夫婦とお父さんが仮設住宅で一緒に暮らすことになりました。だけど狭い仮設住宅の中で、息子のお嫁さんに多少の不

て男性の声が聞こえたのです。瞬間的に、それが神様だと分かりました。その声は、「私が、ここまであなたを大事にし、愛している。それを修道女になって、多くの人に伝えなさい」という言葉でした。気づくと、まわりは普通に人が歩いているし、電車が通っていた。私は当時、シスターを毛嫌いしていたのですが（笑）、その言葉は絶対でした。その言葉を信じてシスターになって、本当に良かったと思っています。今は、何とか、神様の操り人形のような感じ。私がたくさんのお仕事をいただけるのも、健康でいられるのも神様のおかげです。神様から大事にされているということに、一切疑いをもっていません。私の家は、今から460年前にフランシスコ・ザビエルが日本にキリスト教を伝えたときからのキリシタンです。私の中には、歴史が流れているんだな、殉教者の血が流れているんだな、と感じるときがあ



満は出てくると思います。そういうところに傾聴ボランティアの方が不平不満を聞き出してしまい、そのお父さんもさんざんお嫁さんの悪口を言ってしまった。そしてそれを傾聴ボランティアの方が支援者同士で噂話みたいに話してしまったのです。それが広がって、とうとうお父さんの耳に入ってしまった。それ以来、お父さんは傷ついて部屋に閉じこもり、二度と人を家に入れなくなりました。

ります。

— 今は日本中が悲嘆の中にいます。私たちは、どのようにこの困難を乗り越えればよいのでしょうか。

**高木** 私は、JR西日本の福知山線の事故後、加害者であるJRの社員の方々と、被害者の方々の心のケアをしています。今年で丸7年になります。しかし、いまだに両者の間には平行線の部分も多くあります。それぞれの言い分を聞いてみると、相互に自分自身が中心となつての考えや感情が多いと感じます。人間の脳には自分を守る能力と、人と分かち合うという能力があるのですが、私も含めて、今の時代の人間も、自己防衛本能で満ち満ちていて、人様を思いやる気持ちも薄れているように思います。東京電力福島第一原発事故は、天災と人災が重なったようなもので、JR西日本と同じよう

本気でボランティアとして人様の話を聞くのであれば、それだけの知識と訓練が必要です。そして聞いた話は絶対に口外してはなりません。自分が人の話を聞くのが好きだから、ではワイドショーと一緒にです。私たちは、向こうが投げたものを受けただけ、決して引き出すものではありません。

## 譲り合う心をもたなければ、何も変わらない

— シスターになられた理由をお聞きしてもよろしいですか。

**高木** 私は熊本出身で、小学校3年から高校3年まで、私は体操部に所属していて、平均台体操に夢中でした。中学校2年のとき、部活動の帰りに、バスの停留所まで、歩いていたところ、熊本城のお堀の横で、突然、雷が落ちてきたような衝撃を受けました。そし

に、被害者と加害者の悲嘆はますます強まり、癒やされていくまでには、同じように長い年月がかかるでしょう。

宗教では、人を愛しなさい、大切にしなさい、などいろいろなことを言いますが、要するに、基本的に自分がしてほしいことを人にしなさい。それだけのことなのではないでしょうか。私たちは、心にゆとりをもち、人々ともを分かち合い、人の悲しみ、苦しみに寄り添う。そして、すべての人が他人の言葉を聞き、ほんの少しずつでも譲り合う心をもてば、必ず希望が見えてくる日がきます。

◎

この激動の時代、保健師の方々は、いつも地域の中に埋もれている人に声をかけ、支援をなさっているのを知っています。保健師の方々、本当に尊い仕事を、どうもありがとうございます。