

## 高木慶子さん

〔上智大学グリーンケア研究所〕

## 喪失と悲嘆にどう向き合うか(上)

病気や不慮の事故、災害、犯罪事件……大切な人を喪<sup>うしな</sup>った悲しみを背負った人が、今日の社会で直面するのは、どのような現実であろうか。また、そうした人々に私たちは、どのように寄り添っていけるのだろうか。

## グリーンケアの考え方

― 阪神・淡路大震災、JR西日本の福知山線脱線事故、大阪の池田小学校で起きた児童殺傷事件、そして東日本大震災……。高木先生は、長年、病気や事故、災害などで家族を亡くした遺族に対して「グリーンケア」を実践してきました。3・11直後、被災者の心をケアする必要性が盛んに叫ばれましたが、悲嘆と向き合うグリーンケアと心のケアは何が違うのでしょうか。そもそもグリーンケアとは何でしょう。

心のケア……。私はその言葉に大きな違和感を覚えます。日本で心のケアという言葉が初めて使われたのは、一九九五年の阪神・淡路大震災からでした。臨床心理士や精神科の医師、ボランティアなど心のケアに携わる方々に私は、こんな質問をすることがあります。「心のケアって何？」と。

人間の身体の内側で心はどこにあるのか、心とは感情を指しているのか、わからないことばかりです。私は何かわからない「心」という曖昧なものではなく、具体的なグリーンフ――悲嘆に直面した人たちが、どのように悲しみと向き合い、乗り越えていくか、寄

り添って考えてきました。

人は、突然の災害や事故で大切な家族を奪われるときだけ悲嘆を感じるわけではありません。恋人との関係が終わってしまった。ペットが死んでしまった。リストラにあって仕事を失った。親友や伴侶に裏切られた……。大切なものを数多く喪いながら人は生きていくわけです。

大切なものを喪った人はみな悲嘆を感じ、辛い思い



●たかき・よしこ 一九三六年熊本県生まれ。上智大学グリーンケア研究所 所長・上智大学特任教授。聖心女子大学文学部心理学科卒業。上智大学大学院神学研究所博士前期課程修了。博士(宗教学)。著書に『死と向き合う瞬間―ターミナル・ケアの現場から』(学芸出版社)、「悲しんでいい―大災害とグリーンケア」(NHK出版新書) など多数。

が残ります。喪失感を抱えて落ち込むことは、精神的な病や鬱病ではありませんが、なかにはひとりり乗り越えられないような感情を抱え込んでいる方もいらっしゃると思います。悲しみという精神的な問題だと捉える人がいますが、ダメージが身体に表れる場合もあります。不眠や拒食、動悸、頭痛、下痢、耳鳴り、脱毛……。心の痛みが身体が反応した結果といえるでしょう。

グリーンケアとは、心という漠然としたものではなく、具体的なものを喪失した後に襲ってくる辛さに寄り添うことです。そして彼らの人生、生きてきた歩みを、彼ら自身が振り返り、喪失感と向き合うお手伝いをして、そこから希望を見つける作業なのです。

― 悲嘆は特別なものではないのですね。

そうです。誰でも大なり小なりの喪失体験を持っています。そこで忘れてはならないのは、ひとりひとり大切なものは違うということ。

家族や仕事を一番に挙げる人もいますし、なかには家や財産と考える人もいます。

先日、ある企業で行なった研修で、自分にとって大切なものを書いてくださいとアンケートを取りました。