

## COVID-19 下での悲嘆とそのケア

大柴 譲 治\*

### 抄 録

2020 年初めから始まった COVID-19 パンデミック下での「悲嘆とそのケア」についての考察。具体的には「嘆くこと」、「嘆きを受け止めること」、「共感的な受容と傾聴」の重要性、対人援助職の基本的な姿勢としての「か・え・な・い・心」、レジリエンスを強化するための方法について触れ、それを可能とする「レジリエントな共同体の形成」を目指す。2021 年 8 月に Zoom で行われたるうてる法人会連合研修会と 2022 年 4 月に同じく Zoom で行われた日本キリスト教連合会講演会での原稿をもとにして再構成したもの。

**Keywords:** グリーフケア、悲しみ嘆くこと、共感的な受容と傾聴、レジリエンス、希望

2020 年 2 月よりほぼ 3 年間に渡り、私たちは COVID-19 のパンデミックに苦しめられ、出口の見えない「悲嘆（グリーフ）」の中に置かれてきた。そのような状況のもと、オンラインを通して私は「COVID-19 下での悲嘆とそのケア」という題で二回の講演を行った（① 2021 年 8 月 23 日「るうてる法人会連合研修会」<sup>1</sup>、② 2022 年 4 月 21 日「日本キリスト教連合会講演会」）。この論考はそれらの原稿に手を加えたものであり、悲嘆の中にある人に少しでも役立つならば幸いである。

「このかなしみをひとつに 統ぶる力は な  
いか」(八木重吉、「かなしみ」『秋の瞳』)<sup>2</sup>

### < I . 起 承 転 結 >

#### 01) 「嘆くということ」の大切さ

私たちは「嘆くということ」の大切さを体験的に知っています。牧師として私はこれまでの 36 年間、牧会者としての立場から、ターミナルケア、グリーフワーク、スピリチュアルケア等に関わることを通して、嘆くことが私たちの生のためには必要不可欠の事柄であるという認識を与えられてきました。その論拠の一つとして、旧約聖書にある詩編の祈り 150 編のうちの 4 割が「嘆きの

\* Oshiba, George J.  
宗教法人 日本福音ルーテル大阪教会  
学校法人 ルーテル学院

歌」であることを挙げる事ができます。信仰を持っているか持っていないかに関わらず、「神」<sup>3</sup>と隣人の前において、内外に向かって嘆くということは実に大切なことなのです<sup>4</sup>。

東日本大震災を想起しつつ、私はかつて次のように書いたことがありました。

「深い淵の底から、主よ、あなたを呼びます。主よ、この声を聞き取ってください。嘆き祈るわたしの声に耳を傾けてください。」（詩編 130 より）

3・11 東日本大震災からちょうど 10 年、9・11 同時多発テロから 20 年が経ちます。阪神淡路大震災、ルクソールテロ事件、尼崎線列車脱線事故など、いずれも胸が張り裂けるほど鋭い痛みを伴う記憶です。私たちはこのような出来事が起こると「なぜこのような悲劇が起こるのか」と天に向かってその不条理を嘆きます。なぜ神はこのような過酷な現実を許され、嘆き祈る者たちの声に沈黙しておられるのか。これは魂の痛みを伴う“Sacred Question”であり、神との格闘です。どこにも腑に落ちるような答えを見出すことはできない。私たちは生涯をかけて答えのない問いと格闘し続けるほかないのでしょうか。

ルクソール事件の翌日の新聞には犠牲となられた何組もの新婚カップルの笑顔の写真が掲載され、涙を禁じ得ませんでした。その後の夕刊で吉田秀和氏の文章と出会いました。「私は愛する親しい人たちといっしょに幸せに生きていた時は、それを当然のように受け入れていたけれど、それがなぜ条理なのか。事故にあったのが不条理なら、たまたまその電車に乗らなかったのがなぜ条理なのか。両者は同じものの裏表、条理の上では区別できない。不条理の刃物に倒れるのが受け

入れがたいというなら、その逆も本来、根拠がなかったのだ。何と空しいことだろう！この考えに取り憑かれ、心は閉ざされ、何十年もなりわいとしてきた音楽をきくための窓をあける気力もないまま、私は時を過ごしていた。」「その時、バッハが来た。それも《マタイ受難曲》やカンタータの類いではなく、まず《平均律クラヴィーア曲集》全二巻。これをききだして、私はこの不条理の世界にも何かの秩序がありうるのではないかという気がしてきた。その秩序がどういうものかはわからない。きいたあとは不条理、無意味の苦い思いは消えず、また戻ってくる。しかし、この音楽が続く限り、心が静まり、世界には何もないのかもしれないが、その空虚の中で空虚のままにひとつの宇宙的秩序とでもいべきものが存在しているのかもしれないという気がしてくる」（「不条理と秩序」『たとえ世界が不条理だったとしても』朝日新聞社）。

バッハは自筆譜の最後に s.d.g. と記しました (soli deo gloria の略)。「バッハは作曲したというより天上の音楽を写譜した」とはある人の言葉です。然り、その通りです。バッハは音楽を通して嘆く者たちのために天からの慰めを祈ったのではないか、私はそう捉えています。

（「天に向かって嘆き祈る」(JELC 機関誌『るうてる』2021 年 3 月号 議長室から)。

## 02) 嘆きを誰かに受け止めてもらうことの重要性～誰にも嘆きを受け止めてもらえなかったヨブの悲哀

しかし、嘆くよりもさらに大切なことがあります。それは嘆きを誰かに受け止めてもらうということです。プーバーが言うように私たちはどこまでも「関係的存在」であり、私たちの外部に私たちを支える「共同体」や「友」などの存在を必要

としているのです。その意味で、困った時に話を聴いてもらえる「いのちの電話」、相談に乗ってもらえるカウンセラーや医療従事者、私たちの祈りに耳を傾けてくれる「神」など、自分の嘆きをその前で表現することができる場（時間・空間・関係）を持つ人は幸いでありましょう。後述しますが、それらを持つ者は持たない者よりもさらに強固なレジリエンスの源泉を持っているのです。

たとえば、旧約聖書『ヨブ記』に登場する義人ヨブを見てみましょう。彼は立て続けに「全財産」と「全ての子どもたち」、さらには「自らの健康」をも失ってしまいます。幸福であった彼は、突如自分のウェルビーイング<sup>5</sup>の状態を失ってしまったのです。ヨブは次のように嘆いています。

「やがてヨブは口を開き、自分の生まれた日を呪って、言った。わたしの生まれた日は消えうせよ。男の子をみごもったことを告げた夜も。その日は闇となれ。神が上から顧みることなく、光もこれを輝かすな。暗黒と死の闇がその日を贖って取り戻すがよい。密雲がその上に立ちこめ、昼の暗い影に脅かされよ。闇がその夜をとらえ、その夜は年の日々に加えられず、月の一日に数えられることのないように。その夜は、はらむことなく、喜びの声もあがるな。日に呪いをかける者、レビヤタンを呼び起こす力ある者が、その日を呪うがよい。その日には、夕べの星も光を失い、待ち望んでも光は射さず、曙のまばたきを見ることもないように。その日が、わたしをみごもるべき腹の戸を閉ざさず、この目から労苦を隠してくれなかったから。なぜ、わたしは母の胎にいたうちに、死んでしまわなかったのか。せめて、生まれてすぐに息絶えなかったのか。なぜ、膝があってわたしを抱き、乳房があって乳を飲ませたのか。それさえなければ、今は黙して伏し、憩いを得

て眠りについていたのであろうに」

（ヨブ 3:1-13、新共同訳）。

自分の生まれた日を呪うほど痛ましいヨブの嘆きはさらに続きます。そこには「静けさも、やすらぎも失い、憩うこともできず、わななく」孤独なヨブの姿があります（26節）。「わたしは裸で母の胎を出た。裸でそこに帰ろう。主は与え、主は奪う。主の御名はほめたたえられよ」（1:21）と迷わず告白する「義人ヨブ」とは全く異なる「苦悩するヨブ」の姿があるのです。人間はどこまでも「アンビバレント（両面価値的）な存在」であり、「義人」ヨブにも別の側面があったこととなります。私たちにはすべからず、陽の当たる明るい側面（「ブライトサイド」）もあれば影となる暗い側面（「ダークサイド」）もある。どうすればそれらのバランスを取り、統合ができるのかということが、冒頭の八木重吉の詩のように、私たちにとっては共通の課題となっています<sup>6</sup>。

このヨブの嘆きは、私たち皆が多かれ少なかれ人生の中で味わわなければならない苦しみです。仏教はそれを「生老病死」の「四大苦」と呼びます。悲嘆にもし突破口があるとすれば、それは悲嘆を誤魔化したり、無視したり先送りしたりするところにあるのではなく、むしろそれにキチンと向かい合い、それを背負い、悲しみを悲しみとして深めてゆくところにあるのではないかと私はそう思えて仕方ありません。イエスは言われました。「わたしの後に従いたい者は、自分を捨て、自分の十字架を背負って、わたしに従いなさい」（マルコ 8:34）。「自分を捨て、自分の十字架を背負う」ということは何を意味しているのか。悲嘆も自分にとっての一つの十字架であるとすれば、捨て去ったり乗り越えられるべきものではなく、忍耐をもって担い続けられるべきもの、トコトン深められてゆくべきものであるように思われます。私が臨床牧会教育（Clinical Pastoral Education=CPE）やホスピスチャプレン、グリーフケアのグループワークを通してこれまで学んで

きたことはまさにそのようなことでした。

ヨブに話を戻しましょう。ヨブにとって辛かったのは、彼が味わっている深い悲嘆（グリーフ）を誰にも受け止めてもらえなかったということでした。妻からも、友人らからも、神からも……。ヨブは絶望的なまでに孤独だったのです。ヨブの三人の友人たちは、少なくとも最初の七日間は塵灰の中に座ってヨブと共に嘆いています。これはヨブに対する正しくも共感的な姿勢でした<sup>7</sup>。しかし4章以降で彼らは、神に対して実存を賭けて「なぜなのですか？」と根源的な“Why me question”を問うヨブに対し、正統主義の立場に立って厳しく批判して神の弁護を始めます。おそらく彼らは、自分たちが信じているもの、大切にしてきたものがヨブの嘆きによって脅かされたと感じて耐え切れなくなったのでしょう。悲嘆の中にある人に対峙して、共感的な受容と傾聴を持続しようとする人には、どこまでも忍耐力が求められるのです。

さらにヨブは妻からもこのように言われます。「どこまでも無垢でいるのですか。神を呪って、死ぬ方がましでしょう」（ヨブ2:9）。このことのゆえにヨブの妻は「悪妻」という評判を得てしまうようですが、それは余りにも酷ではないかと思われまます。彼女は、自分がかつて産みの苦しみを体験した子どもたちのすべてを一瞬にして失ったのですから、そのように嘆かざるを得なかっただろうと思うのです。その言葉は、彼女自身の深い悲嘆を表していると思います。彼女にも嘆きの場が必要だったのです。グリーフケアの世界では次のように言われます。「親を失うことは自分の過去を失うことであり、配偶者を失うことは自分の現在を失うこと、子どもを失うことは自分の未来を失うことである」と（アール・E・グロルマン）。突然の出来事によって時計は止まってしまうのです。

ところがヨブは妻に対してこう応えます。「お前まで愚かなことを言うのか。わたしたちは、神から幸福をいただいたのだから、不幸もいただくのではないか」（2:10）。嘆く彼女にとって夫の正論は耐えがたいものであったに違いありません。

「どうしてあなたはそんなに平然としていられるの！ 私たちの大事な子どもたちが死んだのに。私と一緒に嘆いてよ」。グリーフケアの観点から言えば、ヨブも妻に対して「本当にあなたの言う通りだ。私もとても悲しい」と言って、塵灰に座して妻と共に嘆き悲しむべきだったのです<sup>8</sup>。喜怒哀楽の感情はエネルギーであり、特に否定的な感情は大きなエネルギーを秘めています。涙を流すことができなかつたり、嘆きや怒りをストレートに表現できないということは、嘆く者にとってはとても辛いことです。そこでは悲嘆のプロセスが長引いてしまう。私たちは涙してよい。嘆いてよいのです。私たちには安全に、安心して嘆ける「場」（空間・時間・関係）が求められています。ただそこでは、男性には男性の悲嘆の表現の仕方があり、女性には女性のかたちがあるということも押さえておきたいポイントです。その意味では、グリーフとジェンダーの関係も大切な研究課題となることでしょう。

### 03) エリザベス・キューブラー＝ロスによる「死の受容のプロセス」における5段階説の意味

『死ぬ瞬間』で有名な米国の精神科医であったエリザベス・キューブラー＝ロス（1926-2004）は、ガンで余命を告知された人々へのインタビューを通して「死の受容のプロセス」に5つの段階があることを提唱しています。これはガンに限らず、何らかの喪失体験をした時にも当てはまります。それは以下の5つです：①否認（Denial）→ ②怒り（Anger）→ ③取り引き（Bargaining）→ ④抑うつ（Depression）→ ⑤受容（Acceptance）、の5段階です。ガンであることを受け容れることができず、「ウソだ」「そんなはずはない」「何かの間違いだ」という「否認」の状態が最初にきます。そして、そのようなところに追いやった神や状況に対する強い「怒り」がフツフツとわいてくる。三番目の「取り引き（バーゲニング）」とは、興味深い言い方ですが、「よい患者でいますので、どうか何とかガンを治してください」とか、可能な治療をすべて行いながら未来

に対する希望を何とかして入手しようとするような状態を指しています。そして四番目にはドーンと落ち込んで「うつ状態」になる。最後に、諦めに似た「受容」の状態に移ってゆくのです。

もちろん悲嘆のプロセスには個人差がありますし、行きつ戻りつする場合もあります。途中で時間切れに終わるケースもあるかもしれません。しかし多くの人はこのような5つのプロセスを通るということを、対人援助職に関わる人は頭の片隅に置いておく必要があります。特に最初の二つの段階で否定的な感情が前面に出る時には、周囲の人々がそこに伴走するのは容易ではありません。しかしそのような感情を持つことは誰にとっても自然なことであり、それは自由に表現されてよいのだということを実人に伝えて、安全・安心な環境の中でその感情のエネルギーを表現できるように支援すべきでしょう。辛いことがあったら私たちは嘆いてよいし、嘆くべきなのです。そしてそれを誰か身近な人に受け止めてもらうことが肝要です。

#### 04)「共感的な受容と傾聴」の重要性～「シエマー、イスラエル（聴け、イスラエル）」(申命記 6:4)

カール・ロジャース（1902-1987）以来、カウンセリングは「共感的な受容と傾聴」を大切にしてきました。それは“Client-Centered Therapy”（来談者中心療法）とも呼ばれます。そこでは来談者こそが中心であり主役なのです。どこまでも来談者の言葉や気持ちに焦点を当てて、自らは無となり、そこに寄り添いながら傾聴してゆく姿勢が対人援助職には求められます。

カトリックのシスターである鈴木秀子氏は『愛と癒しのコミュニケーション』（文春文庫、1999）という書物の中で、「アクティブ・リスニング」の実例として一人の「ドイツ人神父さんと犬」の話を紹介しています（p20-23）。印象的なエピソードなので、ぜひ皆さまにもお読みいただきたいと思えます。学期末の成績表を手にして、どうしようもない自分の姿を自覚した一人の少年。親の期待や優等生の兄と自分を比較すると、自分がボロボロの存在にしかすぎないことを深く味わうことに

なります。しかしその傍らには、それを丸ごと受容してくれる一匹の愛犬がいます。その愛犬の存在を通して、自分の丹田にストーンと落ちるようなかたちで、神の大いなる愛を少年は実感することになったのでした<sup>9</sup>。それがそのドイツ人神父にとってはカトリックの宣教師となる原点でした。あの放蕩息子のように、私たちはありのままの恥ずかしい姿を父性的かつ母性的である存在によって抱きとめられる（ありのままの姿を覆われ uncover/ 受容される accept）必要があるのでしょうか<sup>10</sup>。その神父は、愛犬の中に神の御臨在を感じ取り、そこから自分を肯定する無限のアガペーの愛を受け止めることができたのでした。

私が神学生時代に東京いのちの電話のボランティア訓練を受けた時、斎藤友紀雄先生から「聴」とは「耳に十四の心をもって聴く」ことであると学びました。それほど集中して相手の気持ちに耳を傾けることが大切なのだと受け止めました。数年前にEテレの『こころの時代』で、「聴」という漢字には「聽」という旧字体があることを知りました。それは「耳と目と心を一つにして、それらを十全に用いて（向こう側から響いてくる）王なるものの命/声を聴く」ということだったのでした。この知見を知ったことは私にとって目からウロコが落ちる体験でした。瞬時にそれは申命記 6:4にある「シエマー、イスラエル（聞け、イスラエル）」とつながったのです。信仰とは、王なる神の声に聴くことであり、それが私たちに第一に求められているのだとストーンと腑に落ちました。神は向こう側から私たちに常に呼びかけてくださっています。どこに神の御心があるのか、その神の呼びかけを聴き取ることが私たち信仰者には求められています。語ることより聴くことの方が、信仰生活においてはより重要だという事実を私たちは心に留めておきたいと思えます。

#### 05) 自らの「レジリエンス」(バネの復元力/回復力)を強化するための三要因

1995年の阪神淡路大震災や2011年の東日本大震災以降、私たちは日本でも「レジリエンス」と

という言葉を目にすることが増えてきました。この語は本来「バネの復元力/回復力」を意味しますが、そこからそれは「逆境力」とか「折れない心」と訳されることもあります。それを「こころの免疫力」と呼ぶ人もいますが、それは私たち人間一人ひとりに本来備わっている「しぶとくしなやかでめげない力」を指しています。私自身はそれを「七転び八起き」と言いうるとも考えています。

2014年の秋だったのでしょうか、聖学院大学で窪寺俊之先生の講義を聴講していた関係で、米国から来日されたレジリエンスの研究者からお話を聴く機会がありました。そこで彼は「高いレジリエンス力」を保つためには三つの要因があると語っていただきました。第一は、可能な限り明るい性格を保つということ。第二は、誰か一人でもいいから、自分の気持ちをありのままに受け止めてくれる友を持つということ。第三は、第二ともつながりますが、可能な限り「温かい共同体」のメンバーであるということでした。これは私にとって時宜を得た説明でした。それは私たちの体験に照らし合わせてもその通りです。確かに、明るい性格を持つ人の方がそうでない人よりもレジリエントであることはよく分かります。また、自分の傍らに自分の気持ちを受け止めてくれる存在を持っている人は、逆境にも強いと言えましょう。そして、互いに裁き合うような冷たい共同体に所属する人よりも、温かで絆の強い共同体に所属する人の方が強く支えられてゆきます。このことから特に私は自分に与えられた天からのコール（召命）とミッション（使命）が、家族や教会（信仰共同体）、職場や学校、地域や趣味のサークル、グループワーク<sup>11</sup>や自助グループなどにおいて、具体的に温かな共同体を形成することであると受け止めています。

## < II. 起承転結 >

### 06) COVID-19による「孤立無援の死」→ 衝撃的だった志村けん氏と岡江久美子氏の死

2020年の最初より全世界でCOVID-19のパンデミックが始まりました。日本でもダイヤモンド

・プリンセス号における感染を通して大きなニュースになりました<sup>12</sup>。COVID-19のパンデミックを通して、私たちはそれまで「当たり前」と思ってきた人間のつながりが、実はそうではなかったのだということに気づかされてきたのです。感染症は人と人との接触によって拡大してゆきます。そのために不安と恐れが社会中にまん延し、飲食業、旅行業、宿泊業などをはじめとして社会全体が大きなダメージを受けてきました。闘う相手が見えず、出口の見えない暗中模索の中で私たちは既に三年を過ごしてきたこととなります。「エッセンシャルワーカー」と呼ばれる人たちの仕事が必要不可欠であることに気がついたり、換気や三密を避けることの緊急性、フィジカルディスタンスを保つことやマスクやアルコール消毒などについての知見もシェアされてきました。最初は何もなかったわけですが、三年経つと様々な知見がシェアされ、現在ではワクチンや薬も出て来ています。WHOは既にパンデミックの終息が見えたと言い始めていますが、どうなるのでしょうか。今しばらくはこのような状況は続いてゆくように思われます。もしかするとやがて次の感染症との闘いが始まるのかも知れません。いずれにしても私たちは、現実をキチンと観察・認識し、溢れるほどある情報の中からより正確なものを取捨選択し、しぶとくしなやかに対処してゆかねばなりません。

特に私たちにとって特に衝撃的だったのは、2020年3月29日に、コメディアン志村けん氏が突然逝去されたことでした（70歳）。それは氏が出演していた朝ドラが放映されている最中のことでもありました。続いて4月23日には、俳優の岡江久美子氏がやはりCOVID-19による肺炎で亡くなりました（63歳）。お二人のケースとも、家族は看病はおろか火葬にも立ち会うことは許されず、玄関先に戻ってきた遺骨との沈黙の対面は多くの人の涙を誘うものでした。この三年間で同様の悲嘆を味わった人も少なくなかったと思われます。そのような魂の凍てつくような情景が日本においてだけではなく世界中においても見られた

のです。COVID-19 は私たちの魂に癒されることのない傷痕を残しました。ポーリン・ボスの言葉を借りるならば、私たちは COVID-19 を通して、「別れのないさよなら」と「さよならのない別れ」を体験してきたのです。亡くなってゆかれた方々の魂に平安を、そしてご遺族と関係者の皆さまに慰めをお祈りします。

牧師としての私は改めて自分の無力さを痛感しつつ、悲嘆のプロセスにおける「祈り」や「宗教的儀式」(リチュアル)の持つ意義の大切さを再確認させられてきたように思います。「相互の変わり」「家庭訪問」「病床訪問」「ターミナルケア」「ご葬儀」「グリーンワーク」が十分にできない状況の中で、私たちは大きな悲嘆を長いこと味わってきました。援助者のセルフケアの課題も小さくないことに気づかされます。このことは次の「あいまいな喪失と家族のレジリエンス」の項目で再度言及いたしましょう。

しかし現実においては、葬儀社や宗教者、関係施設がケアや葬儀に十分に関わることができないような状況にあっても、家族に代わって医療従事者たちがその必要な働きを担い続けてきたことを忘れることはできません。中世にヨーロッパでペストが流行した時には、医療従事者たちと共に修道士たちがその役割を担いました。地域によっては、周期的な感染拡大の波があったようです。14世紀前半のヨーロッパの人口は、その百年後には飢饉とペストによって三分の一に減少してしまったという厳しい事実もありました。感染によって働き人が減少して、中には消滅してしまった修道院もあったと報告されています(石坂尚武、『どうしてルターの宗教改革は起こったかーペストと社会史から見る』、ナカニシヤ出版、2017)。医療従事者や宗教者たちは文字通り「命を賭けて」患者たちのため身を粉にして働いてきたのです。私は、日本人カメラマンが撮影した一枚の病床写真をオンラインで見るとハッとすることがあります。それはベッドの上で慟哭する一人の男性コロナ患者をベッドの横から抱きしめる男性医師の写真でした。医療従事者たちは、家族に代わり、言

わば「家族の代理人」として、一人ひとりの患者を看取り続けてきたのでした。手探りの状況の中で十分なことはできなかったという深い悔いを抱えておられる方も少なくないことでしょう。ギリシャの古い諺には「時間の神には後ろ髪しかないと聞かれない」というものがあると聞いたことがあります。私たちは結果が出たところから振り返ってみて、「あの時ああしておけばよかった。こうしなければよかった」と深い悔いが残ることが少なくないのです。しかし未来は誰にも見えません。その時には、これから状況がどのように動き、どのような結果になってゆくのかは誰にも分からないのです。そのような中で、「このことが御心に適いますように」と神に祈りつつ、私たちは最善のことを実行してきたのです。それでも「悔い」や「無念さ」、「悲嘆」は深く残ることでしょう。ある意味で「時計」はその時で止まっています。しかしその悔いを可能な限り少なくするという、そして「時」が来たら「それらを過ぎ去らせてゆく (let it go) こと」「手放してゆくこと」が求められます。それは「忘れ去ること」とは違います。「悲しみを浄化」したかたちで深く魂に刻み、それを想起し続けることなのです。そのためにもそれを分かち合うことのできる身近な共同体の存在は重要です。「か・え・な・い・心」(後述)をもって私たちに接してくれる人生の伴走者が必要となります。

### < Ⅲ. 起承(転)結 >

#### 07) V・フランクルの『夜と霧ードイツ強制収容所の体験記録』(霜山徳爾訳、みすず書房、1961)

2011年3月11日の東日本大震災以来、ヴィクトール・フランクル(1905-1997)の『夜と霧』が多くの人に読み直されてきました。それはこれまで17カ国語に訳され、世界中で読み継がれてきた書物です。実践に裏打ちされたフランクルの「それでも人生にイエスと言う」というレジリエントで不屈な精神は、これまで多くの読者に勇氣と希望を与えてきたのです。彼は記します。強制

収容所で最初に倒れていったのは、体力のない弱い者たちではなくて絶望した人たちであった。そのことは私たちに実に多くの示唆を与えてくれます。私たちを究極的に支え生かすものは「希望」であり「意味」であると彼は説いて「ロゴセラピー（実存療法）」を確立してゆきました。

その書物には「天との契約を結ぶ」一人の男性が登場します。私の中で彼は فرانクル自身の姿と重なっています。すべてが不条理で無意味に思える過酷な現実の中で、彼は自分の苦難を天への犠牲として捧げるという契約を神と結びます。その代わりに、彼の家族に対して天からの祝福を与えることを神に祈るのです。それは「無意味な苦難」に「意味」を賦与するところの個人的な「神との契約」でした。フランクルは言います。不条理な世界の中で「この世に生きる人生に果たして意味はあるのだろうか」と問うことは、その問いの前提自体が間違っている。そうではなくて逆に、私たちがの方が人生から問われているのだ。「あなたはこの人生にどのような意味を賦与するのか」と。そこでは主体のコペルニクス的転換が求められています。過酷な生の現実の中で多くの人々に勇気と希望を与えてきた、確かでレジリエントな思索と実践とがそこにはあります。彼自身はその体験を戦後必ず本にすると自分を自身に課します。肌身離さず隠し持っていたメモを途中で発見されて没収されてしまう。それにもかかわらず彼はそれを再度ゼロから作り直して、戦後『夜と霧』を出版することができたのでした（1947年）。それにしてもフランクルの強靱さはどこから来るのでしょうか。それは天から彼に与えられた固有の召命（Call/Beruf）であり、使命（Mission）であったと思われる。天命を知る者はどこまでもレジリエントであり続けます<sup>13</sup>。

#### 08)『あいまいな喪失と家族のレジリエンス—災害支援の新しいアプローチ』<sup>14</sup>

2011年3月に起こった東日本大震災の一年後、当時米国ミネソタ大学で「あいまいな喪失 Ambiguous Loss」理論を研究してきたポーリン・

ボス博士<sup>15</sup>のもとに日本からメンタルヘルスの専門家チームが渡米。ボス博士の下でトレーニングを受け、その「あいまいな喪失」理論を日本に導入してきたメンバーが執筆したのが『あいまいな喪失と家族のレジリエンス—災害支援の新しいアプローチ』（誠心書房、2019）です。2012年以降、東北の被災地を中心にそのチームによって繰り返してワークショップが開かれ、ポーリン・ボス氏自身も来日しています。副題に「災害支援の新しいアプローチ」とあるように、そこでは家族療法的な視点から家族全体のレジリエンスを支援する方法が取られています。

ボス博士は「あいまいな悲嘆」の中に、①「さよならのない別れ」と、②「別れのないさよなら」の二つをタイプとして区別しています。前者①「さよならのない別れ」とは、心理的には存在していても身体的（物理的）には存在していない状態を指しています。津波による行方不明者だけでなく、突然の自然災害や船舶・航空機の遭難、ニューヨークの同時多発テロなどにおいても、遺体が確認できない場合などがそこに含まれます。また、福島第一原発事故で故郷を失い、そこにいつ戻れるのか分からないで苦しんでいる人々もそこに入ります。COVID-19で突然大切な家族の命を奪われて遺骨になって対面せざるを得なかった人々も（たとえ「遺骨」は目の前にあったとしても）、ここに含めることができましょう。これらの人々は「あいまいな喪失」に長く苦しみ続けることとなります。後者の②「別れのないさよなら」とは、①とは逆に、身体的には存在していても心理的には存在していないという状態を指しています。認知症や頭部外傷や病気のため意識不明になって意思の疎通ができなくなっている場合などが典型的とされます。

この活動に関わっているチームは、そのような「あいまいな喪失」による悲嘆に苦しむ人々に対して、家族が本来持っているようなレジリエンス力をさらに高めてゆくようなかたちで支援を行っているのです。それは理論と実践を結びつける試みでもありましょう。その本の序文で柳田邦

夫氏はこう記しています。「あいまいな喪失への対処法は、あいまいさをなくしたり、その問題を決着させるために、白黒をつけることではありません。」「あいまいな喪失への介入は、このあいまいさに耐えられるレジリエンスを発展させることであり、あいまいさを抱えながらも、より良く生活できるようにすることなのです」。そこでは「AかBか」という二者択一的な考え方ではなく、「Aでもあるし、Bでもある」という包括的な考え方に力点が置かれてゆきます。「六つの支援ガイドライン」<sup>16</sup>など具体的な支援の展開に関しては、ぜひこの本を参照していただきたいと思います。

#### < IV. 起承転結 >

##### 09)「か・え・な・い・心」(日野原重明)

私は上智大学グリーンケア研究所の名誉所長であった日野原重明先生（1911-2017）の言葉を想起します<sup>17</sup>。対人援助職に関わる人たちに求められる大切な姿勢を先生は次のように言われました。それは「か・え・な・い・心」という語です。①「か」は「かざらない（どこまでも正直であり続けること）」、②「え」は「えらぶらない（上から目線ではなく、相手と対等な目線に立ち続けること）」、③「な」は「なぐさめない（安易ななぐさめに逃げることなく、なぐさめない沈黙に踏みとどまること）」、④「い」は「いっしょにいる（呼吸を合わせて共にいること）」。この言葉は私にとってとてもインパクトがありました。中でも一番難しいのが、③の「なぐさめない」という姿勢であると思われます。私たちはすぐに相手のために自分が語りうる慰めの言葉や自分のできる慰めの行為を捜そうとするからです。しかし、そこで慰めを必要としているのは、相手ではなく自分自身の方かも知れない。沈黙を恐れ、そこにおいていたたまれなくなっているのは援助者自身の側かも知れないのです。私たちは、慰めない沈黙の中で、相手と共に、呼吸を合わせて、そこに居続けることが求められています。Doing（行為）ではなく Being（存在）がより大

切になる次元があるのです<sup>18</sup>。そこでは自他の「呼吸」を意識することが重要となります。

##### 10) グループワークを通して「共感的な受容と傾聴」が持つ「癒しの力」と「共育力」を体験する

私はこれまで、2004年から2016年には日本ルーテル神学校において「臨床牧会教育（CPE）」をスーパーヴァイザー（SV）の一人として担当してきました。また、2011年から2016年まではキリスト教カウンセリングセンターでSVとしてグループを担当しました。さらには、2014年から2022年までは上智大学グリーンケア研究所でSVの一人としてグループワークに携わってきました。それらを合わせるともう25年間、SVとしてグループワークに関わってきたこととなります。常に受講生と共に「気持ち」に焦点を当てながら、「逐語会話記録（Verbatim）」をシェアすることを通して「共感的な受容と傾聴」の豊かさを分かち合ってきたように思います<sup>19</sup>。私は「教育」ではなく「共育」という語を使いたいのですが、このことは私自身のライフワークであり大きな喜びでもありました。グループを通して「共感的な受容と傾聴」を体験することの中には、確かな「癒しの力」があり「一人ひとりを成長させてくれる共育力」があるのです。それは別の言い方をすれば、自分の中に沈殿している「悲嘆」をもう一度言葉化し、グループの中で深めてゆくということでもある。そのようなシェアリングを通して、私たちは自らが「ケアされること」を体験する。そしてその体験から私たちは「ケアすること」を学んできたのだと受け止めています。信頼するピアメンバーとのグループワークの中には、自分の中に眠っていたよきものがハッと深く呼び覚まされる体験があるのです。それはマルティン・ブーバーの言う「我と汝」の出会いが持つ真実の力と呼ぶことができるのではないかと私は受け止めています。それらについては別の論考に記しましたので、そちらをご参照ください（「キリスト教人間学—牧会学と臨床牧会境域（CPE）か

ら見えてくるもの』、『グリーンケア第8号』、上智大学、2020)。

### 11) 北海道開拓の村のエピソード ～ 酷寒の地で最後まで耐え抜いた二つの開拓団に共通するもの

2008年の夏、私は札幌郊外にある「北海道開拓の村」に両親と妻、長女と共に足を運んだことがあります。そこは明治から昭和初期にかけて建造された建築物を北海道各地から集めて展示してある野外博物館です(詳細はウェブサイトを参照のこと)。その時に案内をしてくださった一人の男性ガイドの方の言葉が心に残りました。実は極寒の地には多くの開拓団が入ったそうです。すべての開拓団が飢えと寒さと病気に苦しむことになりました。しかしその中で、二つの開拓団だけは最後までその厳しさに耐え抜くことができたということでした。その二つとは、一つは仙台の伊達藩から入った開拓団であり、他はクリスチアンの開拓団(「赤心社」と呼ばれる浦河に入ったもの。浦河は、現在は浦河べてるの家でよく知られている場所)でした。その両者には共通のものがあったのです。それは何か。自分の外に自分を支える「主従関係」を持っていたとのことでした。伊達藩からの開拓団には自分を支える殿様への忠誠心があり、クリスチアンには天地の創造主である神とその独り子イエス・キリストに対する忠誠心があったのです。私はなるほどと合点がゆきました。「信仰」とは端的に言えば「主従関係」です。ディートリッヒ・ボンヘッファーは言いました。「信じる者(ピステイスする者)のみが従順(ピストス)であり、従順(ピストス)な者のみが信じる(ピステイスを持つ)」(『服従』)と。確かにそのような主従関係は、ふだんは意識していませんが、いざという時には大きな力になります。「ピステイス」は「信仰」と訳されることが多いのですが、より厳密に言えば「ピステイス」とは人間の行為ではありません。私たちの内に働く神の真実(誠実さ)なのです。これは「真実」「忠実」「くまこと」という意味の言葉です。神のくま

こと)が私たちの内に働いて私たちの信仰を呼び覚ますのです。キリスト者にとってレジリエントであることの力の源は、生きた神との主従関係の中に与えられてゆきます。

### 12) しぶとくしなやかに、めげないでいるために

終わりに、「しぶとくしなやかに、めげずに耐え抜く」ということに関して執筆したJELC女性会連盟会報(2021年4月15日号)の巻頭言をここに紹介しておきます。創世記32章のヤコブについての黙想です。

「めげないでいること」 大柴譲治

創世記32章にはヤコブが何者かと朝まで格闘する場面が出てきます。それは実は神との格闘でした。夜明け頃になってもそれは続きますが、ヤコブは祝福を得るまではとしぶとく相手を放そうとしません。彼はそこで「神と人と闘って勝つ」という意味を持つ「イスラエル」という新しい名を与えられてゆくのです。しかしよく読んでみるとヤコブは決して「神と人」とに「勝った」とは言えません。せいぜい「引き分け」であり「負けなかった」だけです。しかし神はそれを「ヤコブの勝利」と宣言されている。これは重要な点と思われま

す。 私たちも人生の中で様々な格闘を体験します。昨年から私たちはCOVID-19と先の見えないしんどい格闘を続けてきました。ワクチン接種は始まりますが、まだまだ終息が見えない。聖書は私たちに「引き分けでよい。勝たなくてもよい」と告げています。どのような状況に置かれてもしぶとくしなやかに、そしてめげずに耐え抜くこと。それを聖書は教えている。同時にキリストにおける「再起(復活)の希望」を告げています。必ずこの

状況はいつか終わりを迎える。明けない夜はないし、雨後の陽光に虹は出るので

す。  
この格闘は孤立無援の闘いではありません。世界中が連帯して祈り合い、励まし合いながら格闘が続けられている。そのような祈りのネットワーク（網仕事）の中で、私たちがめげることなく共に祈りを合わせてゆきたいのです。祝福をお祈りいたします。

### 13) 結語 ～「貫く光」(八木重吉『秋の瞳』より)

八木重吉の第一詩集『秋の瞳』の中には「貫く光」と題する詩があります。この詩が最初に挙げた「かなしみ」と題する短い詩に対しての重吉自身の一つの答えになっているのではないかと私は受け止めています。それはこのような詩です。ここでは創世記の冒頭の「光あれ」という言葉が強く意識されています<sup>20</sup>。この「ひかり」をどのように理解するかには様々な立場があるかもしれませんが、私自身は「イエス・キリスト」というこの世に輝く神からの「ひかり」として捉えています。イエスは「悲しむ人々は、幸いである。その人たちは慰められる」(マタイ 5:4) と悲しむ人々を特別に省みて祝福されました。悲しみの中にある人の友としてイエスは共に歩まれたのです。重吉は悲しみの同伴者であるそのお方を自分の救い主として仰ぐことの中で、イエス・キリストの力によって自らの悲嘆を担い、それを統ぶることができたのではないかと私は受け止めています。

はじめに ひかりがありました  
ひかりは 哀しかったのです

ひかりは  
ありと あらゆるものを  
つらぬいて ながれました  
あらゆるものに 息を あたえました

にんげんのこころも  
ひかりのなかに うまれました  
いつまでも いつまでも  
かなしかれと 祝福(いわわ) れながら

#### <参考文献>

- 01) 八木重吉、詩集『秋の瞳』(『八木重吉全詩集1』より)、ちくま文庫、1988
- 02) 鈴木秀子、『愛と癒しのコミュニオン』、文春新書、1999
- 03) ヴィクトール・フランクル、『夜と霧—ドイツ強制収容所の体験記録』、みすず書房、1956(旧版)、2002(新版)
- 04) 黒川雅代子・石井千賀子・中島聡美・瀬藤及理子(編)、『あいまいな喪失と家族のレジリエンス—災害支援の新しいアプローチ』、精神書房、2019
- 05) アール・A・グロルマン、日野原重明・松田敬一訳、『愛する人を亡くした時』、春秋社、2011
- 06) マルティン・ブーバー、植田重雄訳、『我と汝・対話』、岩波文庫、1979
- 07) 石坂尚武、『どうしてルターの宗教改革は起こったか—ベストと社会史から見る』、ナカニシヤ出版、2017
- 08) 日本福音ルーテル教会(JELC)、機関誌『るうてる』、2021年3月号
- 09) 大柴譲治、『JELC女性会連盟会報』巻頭言、2021年4月15日号
- 10) 大柴譲治、『罪 guilt と恥 shame』、『ルター研究』、ルーテル学院大学、2002
- 11) 大柴譲治、『キリスト教人間学—牧会学と臨床牧会境域(CPE)から見えてくるもの』、『グリーンフケア第8号』、上智大学、2020

#### 注

- 1 このるうてる法人会連合の研修会は時宜を得たものであったのであろう。220名もの参加者(オンラインアクセス)を得てオンラインで行われた。日キ連の講演会は総会に引き続いて行われた。こちらの参加者は30名ほどであった。
- 2 八木重吉(1898-1927)の『秋の瞳』は1925年に出版された。重吉の第一詩集であり、生前に出版された唯一の詩集でもある。その序文には次のような言葉が記されていて心に響く。「私は、友がなくて、耐へられぬのです。しかし、私には、あ

- りません。この貧しい詩を、これを、読んでくださる方の胸へ捧げます。そして、私を、あなたの友にしてください。重吉の詩は生きることの深い悲哀（グリーフ）に満ちている。その悲哀を「統ぶる力」を、彼は「キリストを信じる信仰」と「詩作という行為」の中に見出していったのであろう。
- 3 ここで私は「神」という語を用いているが、それは各人の「ビリーフ」に準じるものとして、たとえば自分が信じている「大いなるお方」「Something Great」「大自然の生命」「ご先祖さま」「み仏」「神々」「思想信条」などと読み替えることもできるであろう。
- 4 これに関して付言するならば、たとえば親をなくした子どもたちのためのマクドナルドハウスやダギーセンターなどには「嘆き部屋」が備えられている。そこにはどんなに叫んだり暴れたりしても自分を傷つけることがないように、柔らかな壁や乱暴に扱っても簡単には壊れない家具が置かれていて、子どもたちは思う存分安全に自分の中にある否定的な感情を表現することができるようになっていく。また、『死ぬ瞬間』で有名なエリザベス・キューブラー＝ロスは、余命いくばくもないとガン告知された人にリボンをかけた30cmほどのゴムホースをプレゼントした。それを使って、ソファやクッションなどを思いっきり叩くことで自分の中に沸き起こる「否認」や「怒り」という否定的な感情を発散するように勧めていたということであった。
- 5 「ウェルビーイング」(well-being)とは身体的・精神的・社会的にバランスの取れた良好な状態にあることを意味する包括的な概念で、「幸福」や「安寧」とも訳される。世界保健機構（WHO）憲章の前文には次のようにある。「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態（well-being）にあることをいいます」。
- 6 果たして「統合」が可能なかどうか、「統合」とは何を意味するのかについては、議論の余地があるであろう。最初に挙げた八木重吉の「このかなしみをひとつに統ぶる力はないか」という詩もその課題に触れていると考えている。私自身はすべてを視野にいれつつも「清濁併せ呑む」ことができるような「落としどころ」があるのではないかと受け止めている。
- 7 「遠くからヨブを見ると、それと見分けられないほどの姿になっていたので、嘆きの声をあげ、衣を裂き、天に向かって塵を振りまき、頭にかぶった。彼らは七日七晩、ヨブと共に地面に座っていたが、その激しい苦痛を見ると、話しかけることもできなかった。」(ヨブ2:12-13)
- 8 これに関しては、マルティン・ルターも内村鑑三も、自らの娘を亡くした時に深く嘆き悲しんだことが伝えられている。
- 9 これに関しては私は、2016年3月に聖マリアンヌ大学病院でミカ（ミカエル）という名の勤務犬（プードル）と出会ったことを思い起こす（上智大学グリーンケア研究所の一週間の集中病院実習だった）。北欧生まれで北欧育ちのミカは、病院で特に緩和ケアを受けている患者さんたちのところをスタッフと共に訪問して、彼らの閉ざされた心を開き大きな慰めを与えていた。苦勞して「共感的な受容と傾聴」のための訓練に関わっている私たちよりも、言葉を発することのない沈黙のミカの方が数段上であった。本質的に「ハートがあれば、言葉は必要ない」と言っていたフィラデルフィアのJeans Hospitalでのスーパーヴァーザー、Dann Ward師の言葉を思い起こす。またこれは、上記の鈴木秀子シスターの「ドイツ人神父と犬」のエピソードを彷彿とさせる話でもあろう。
- 10 「罪責感情 guilt」からの解放には確かに「罪の赦し forgiveness」が必要であろうが、「羞恥感情 shame」からの解放のためにはありのままに受容されることが求められている（ルカ福音書10章の放蕩息子の父親の姿を想起する）。それを私たちは和解 Reconciliation、または回復 Restoration と呼ぶことができよう。関心のある方は拙論「罪 guilt と恥 shame」を参照のこと。
- 11 私は2014年以来、上智大学グリーンケア研究所のグループワークにスーパーヴァイザーとして関わってきた。それはグループのピアメンバーという「鏡」に写る自己像を通して自らを深く知るための作業ではあるが、同時に一つの「自助グループの形成」という側面も持っている。現にその修了生たちの多くは、その出会いと交わりとを大切に継続しながら、遺族会などそれぞれの現場で活動し続けている。教会の交わりの中にもそのようなサポーティンググループを形成したいというのが私自身のささやかなビジョンでもある。
- 12 その関係者による格闘の記録がドキュメントされている（高梨ゆき子、『命のクルーズ』、講談社、2022）。特にDMAT（災害派遣医療チーム）などのボランティアの医療従事者たちの真摯な姿は読者の心に迫るものがある。
- 13 私はいつも使徒パウロの言葉を想起する。パウロも極めてレジリエントな生を貫いた人物である。それもまた彼自身の召命と使命に基づいていた。「『闇から光が輝き出よ』と命じられた神は、わた

- したちの心の内に輝いて、イエス・キリストの御顔に輝く神の栄光を悟る光を与えてくださいました。ところで、わたしたちは、このような宝を土の器に納めています。この並外れて偉大な力が神のものであって、わたしたちから出たものでないことが明らかになるために。わたしたちは、四方から苦しめられても行き詰まらず、途方に暮れても失望せず、虐げられても見捨てられず、打ち倒されても滅ぼされない。わたしたちは、いつもイエスの死を体にまもっています、イエスの命がこの体に現れるために。わたしたちは生きている間、絶えずイエスのために死にさらされています、死ぬはずのこの身にイエスの命が現れるために。こうして、わたしたちの内には死が働き、あなたがたの内には命が働いていることとなります。」(2コリント 4:6-12。下線は大紫記)
- 14 黒川雅代子・石井千賀子・中島聡美・瀬藤乃里子編著、『あいまいな喪失と家族のレジリエンス—災害支援の新しいアプローチ』、誠心書房、2019。なお、この本の序文はポーリン・ボス氏と柳田邦夫氏によって執筆されている。2019年4月、私自身は直接、最初からこの理論の導入に深く関わってこられた石井千賀子氏より三鷹のルーテル学院の入学式の際にこの書物を寄贈された。石井氏は私が以前奉職していたJELCむさしの教会のメンバーであり、米国で訓練を受け資格を取られたファミリーセラピストとしてルーテル学院大学でも長く非常勤講師を務めておられた方である。木曜日にはその非常勤講師控え室で私は毎週のように石井氏とお会いしていた。ボス博士についてはその時にもお話として少し伺っていた。そのチームはボス博士の「あいまいな喪失」理論を日本に適用しながら、理論と実践に裏打ちされたかたちで日本人の手による書き下ろしの本が出版されたことは画期的なことであった。2022年3月12日には、福島医学会の主催で「パンデミックにおけるあいまいな喪失とレジリエンスのシンポジウム」と題したオンラインの講演会（講演：ポーリン・ボスと柳田邦夫の両氏）が行われ、当初予定されていた定員500名を遙かに超える900名の参加者を実際に得たということがそのインパクトと影響の大きさを表しているであろう。
- 15 ポーリン・ボス博士の主著としては、『あいまいな喪失とトラウマからの回復—家族とコミュニティのレジリエンス』（中島聡美・石井千賀子監訳、誠心書房、2015。原題は“Loss Trauma and Resilience”）が日本語に訳されている。
- 16 6つのガイドラインは以下の通りである：①意味を見つける。②人生のコントロール感を調整する。
- ③アイデンティティを再構築する。④両価的な感情を正常なものと見なす。⑤新しい愛着を見つける。⑥希望を見出す。これはフランクルの実存療法（ロゴセラピー）の理論とも重なるように私には思われる。
- 17 上智大学グリーンケア研究所の2014年度4月の開所式（四ッ谷）で紹介された日野原重明先生の言葉。
- 18 これに関して私には恥ずかしい記憶がある。神学生時代、いのちの電話のボランティア訓練を受けていた最初の頃のことである。涙を流す相手を受け止めることができずに、取り乱してオロオロしていた自分がいた。むしろ涙や怒りを表現することを通してカタルシスを体験している相手がいるかもしれないということを思いつつ、沈黙の中で寄り添い続けることが求められていたのである。英語では人間を‘Human being’と呼ぶのであって、‘Human doing’と呼ばないことを心に刻んでおきたい。
- 19 「逐語会話記録」以外にも、特に上智大学グリーンケア研究所では、隔週土曜日のグループワークや集中病院実習などを通して、「生育歴」「死生観」「私の大切なモノ」「私のケア観」などについても分かち合ってきた。
- 20 「初めに神は天と地を創造された。地は混沌として、闇が深淵の面にあり、神の霊が水の面を動いていた。神は言われた。『光あれ。』すると光があった。神は光を見て良しとされた。神は光と闇を分け、光を昼と呼び、闇を夜と呼ばれた。夕べがあり、朝があった。第一の日である。」(創世記 1:1-5、聖書協会共同訳 2018)

## Grief Care under the Pandemic of COVID-19

George J. Oshiba

Grief Care under the pandemic of COVID-19 between 2020 and 2022. This article explores the importance of grieving and active listening in order to develop mutual resilience of the bereaved and its community who suffer from COVID-19.

**Keywords:** Grief Care, Grieving, COVID-19, Spiritual Care, Resilience