

# 自死者と遺族の対話

— 宗教的グリーフケアへの一視座 —

小川 有 閑

## はじめに

我々は大切な人との死別を避けられない。誰もが経験しなければならないことは分かっている、そこには悲しみがつきものである。その喪失の悲しみ、悲しみへの対処法、いわゆるグリーフワークやグリーフケアの研究が近年目立つようになってきた。悲嘆反応はさまざまな形であらわれるわけだが、やがて死の現実を受容して、穏やかな生活を取り戻すということがゴールとされる。しかし、亡くなった人は戻ってこないのだから、死別の悲しみからの完全な回復というものは無い。悲しみとは心の状態であるから、大きくなくなったり、小さくなったり、忘れる時もあるだろうが、大切な人がもういないという物理的な不在、そして心の穴は埋まることはない。亡き人のいない世界を我々は生きてゆかなければならないのだが、「あの人がいない」と考える時、逆に「あの人」が浮かび上がる。この世にいないはずの「あの人」を気にして行動の選択をすることもある。「あの人」はこの世の私に働きかける。鶴岡賀雄は、死者と生者の関係について次のように述べる。

事実として、私たちは死者を「無き者」として扱っていない。死者達は、その身体がもう存在しない現在という時の、不可欠で有意な構成者であり続けている。これは「へりくつ」ではおそらくない。私たちの「人間としての」生のリアリティである。つまり、人間とは本質的に、他者との関係性の中でこそ「人」であるのであり、その関係性は、関わる他者が死者となっても継続するのである。<sup>1)</sup>

死者と関わる「リアリティ」。この視点は、グリーフケアにおいても重要と思われる。死別・喪失による悲嘆と言った場合、字義からすれば、遺族は

大切な人と別れ、その人を失ったわけであり、死者と遺族は切り離された存在となってしまふ。ケアの対象は、当然ながら、生きている遺族となり、死者は考慮外に置かれる。鶴岡はこうした状況を、「遺された人々については、いわゆるグリーフケアの問題として広義の心理学の領域で処理され、亡くなった当人は考察の対象から消えてしまうかのようである。そこには死者を文字通り「無き者」としてしか扱えない近代的学問知への不充足感が漂う<sup>2)</sup>」と指摘する。また、平山正実は悲嘆感情を客観的、医学的、統計学的に分析して捉えようとするグリーフケア理論を「人間を全体としてとらえていない」ものであるとし、「人間はそれぞれ人格というものをもっており、個別的全体的存在であることを考慮」する必要があるという。つまり、「病的悲嘆はその道の専門家に委ねるとしても、大部分の正常な悲嘆は、医学的モデルでは解決できず、むしろ、人間学的・哲学的・宗教的素養をもった全体的・統合的視点に立ってはじめて、適切な対応が可能になる」と、科学的立場にたつグリーフケアではなく、遺族を全人的に見る視点の必要性を提言している<sup>3)</sup>。

筆者は、僧侶として自死遺族と関わるなかで<sup>4)</sup>、鶴岡が指摘する死者と関わるという「リアリティ」が遺族に強くあることを感じ、グリーフケアにおいては、死者との関係を視野に入れることが不可欠ではないか、また、それは医療ではなく、宗教の領域ではなかったのかと思うにいたった<sup>5)</sup>。自死の場合、他の死因に比べて、断絶感、自責の念や後悔が強く、また、遺族が孤立しがちであり、長期にわたり深刻な悲嘆を抱えることが多い<sup>6)</sup>。しかし、だからこそ、全人的なグリーフケアが必要とされる。本論では、自死遺族の悲嘆とグリーフケアを具体的に紹介しながら、そのなかで遺族と死者の関係性をどう捉え、実践していくことが可能か検討してみたい。

## 1. 自死遺族の悲嘆

我が国では13年連続で年間3万人が自ら命を絶っており、一人の自死者に家族や親友、同僚など深刻なダメージを受ける者<sup>7)</sup>が5人いるとすれば、年間で15万人の遺族が生まれることになる。しかし、自死遺族への支援はなかなか進んでいないのが現状である。予防であれば自死者数の減少という「成果」が見えやすく、行政も取り組みやすいのだろうが、自死遺族支援は

「成果」として分かりづらいということも一因にあるだろう<sup>8)</sup>。また、自死は「恥づかしいこと」、「弱い者のすること」、「命を粗末にしている」といった偏見やタブー観の根強い社会では、「語ることのできない死」であり、自死遺族はひっそりと悲しみを抱えていかねばならず、「沈黙の悲しみ」と称されるほどであった。そのために、社会の視野に入らずにいたが、自死遺族みずからが声を上げるようになり、遺族が置かれている状況は徐々にではあるが、認知されてきている<sup>9)</sup>。同時に、自死遺族支援に長年たずさわってきた精神科医等による自死遺族の悲嘆の研究も発表され、実状に適う遺族支援のあり方が検討されるようになった<sup>10)</sup>。本節では自死遺族の悲嘆が具体的にはどのようなものかをふまえて、遺族にとっての自死者の存在を考察する。

高橋祥友・福岡詳編『自殺のポストベンション 遺された人々への心のケア』では、「自殺後に起こり得る一般的な反応」として遺族の反応が10種に分類されている。<sup>11)</sup> 同書の説明に筆者の経験もふまえて紹介してみたい。

- ① 身体的な症状—不眠、食欲不振、動悸、過呼吸など、身体に不調を来す。うつ病を発症することもある。
- ② さまざまな形の「なぜ」—自死を引き起こす要因は平均して4.0といわれ、いくつかの要因が複雑に絡み合い、自死に至る。したがって、明確な理由というものは見つけにくく、「なぜ死んでしまったのか」という疑問がわき起こり続ける。さらに、「なぜ家族のことを考えてくれなかったのか」、「どうして何もしてあげられなかったのか」など次から次へと「なぜ」が生じてくる。「なぜ」の答えを知るためにうつ病など精神疾患の本を読み、病気に詳しくなった遺族に出会うこともある。遺族への聞き取り調査では、客観的データや研究書を読んで、気持ちが楽になったという意見もあった。
- ③ 自責感・無力感・自信喪失—明確な原因がわからないなかで、「自分が死においってしまったのではないか」「あの時、気づいてあげられれば」と自分を責めるようになる。「何もしてあげられなかった」という無力感も生じ、「こんな罪深い私は幸せになってはいけない」と自分を罰する考え方を持つ遺族もいる。皮肉なことだが、自死予防キャンペーンが遺族の自責感を増幅させることもある。「自死は防ぐことができる、サインに気づこう」というスローガンが、遺族に「私は防げる自死を防げなかった、サインに気づけなかったのだ」と思わせてしまうのだ。

- ④ 不安・恐怖感—絶望感・無力感から「これからどうやって生きていけば良いのか」という生きることの不安が生じる。あまりの苦しさから「ずっとこのつらさが続くのではないか」とおびえる。親や兄弟が自死した場合に「自分も同じような亡くなり方をするのではないか」、子供を亡くした親が「ほかの子も自死してしまうのではないか」という不安を抱いたり、自死の状況を思い出してしまうために、「現場に行くことができない」、「亡くなった人の遺影を見ることができない」という遺族も多い。現実的に一家の大黒柱を亡くした場合などは、実生活の不安にすぐさま直結してしまう。
- ⑤ 怒り・イライラ—「こんなに悲しい思いをさせるなんて」、「どうしてこんな死に方をするんだ」と自死者に対する怒りが生じる。自責感と区別しがたいが、怒りが遺族自身に向いたり、「なぜ気づけなかったのか」「しっかりした処置をしなかった」と自死者の同僚や主治医が怒りの対象となることも多い。また、街で見知らぬ家族や夫婦が幸せそうにしている光景を見て、悲しみと同時にイライラが生じることもある。
- ⑥ 自死した人のことばかり考える—「なぜ」の答えをあれこれと考えてしまうのはもちろんのこと、「何を思っていたのだろうか」と自死する前のことを考えたり、「自死すると成仏できないというが、今も苦しんでいるのだろうか」と死後の安寧の成否を心配したりと、常に自死者について考えてしまう。
- ⑦ 抑うつ—なにごとにも気力・集中力が低下したり、感情が無くなってしまったかのような精神状況になる。「あの日から世の中がモノクロになってしまった」という遺族の声はよく耳にする。こうした精神状況と、自死ということを話せない、話したくないという気持ちが相俟って周囲から孤立してしまうことも多い。抑うつが強くなれば、希死念慮を持つにいたる。
- ⑧ 回避・隠蔽—考えないようにする、亡くなった人の話題を避ける等があげられるが、そうしないと日常生活を送れない、会社で働けないという遺族もいる。自死の偏見を恐れ、病死や事故死という説明でやりすごす、亡くなったこと自体を隠すことも多い。やむを得ない回避・隠蔽が、遺族の心にふたをさせて、次第に苦しくなっていく、嘘をつく自分自身が嫌になってしまうというような負のスパイラルに陥る可能性もあ

- る。
- ⑨ 安堵感・救済観—自死者が苦難に満ちていた生涯であったり、つらい闘病をしていた場合など、遺族が安堵を感じることもある。また、遺族も疲弊していれば、なおさらあり得ることである。しかし、家族を亡くしたにもかかわらず、安堵を感じてしまう自分自身を許せない、薄情な人間だと否定的にとらえてしまい、一層苦しさが増すという状況もまた起こり得る。
- ⑩ 記念日反応—自死者の命日や誕生日が近づくと悲しみが蘇り、気分が沈み込んでしまう。特定の日に限らず、時間が浅く、関係が濃かったなら、毎日が記念日となりえる。息子を亡くしたAさんは「最初の一年間、去年の今日は生きていた、去年の今日はこうしていたと毎日思った。一周忌には、去年の今日は人生最悪の日が始まった。その次の一年は、去年の今日、私は泣いていた……と続いた」<sup>12)</sup>と語った。また、似た人を見かける、思い出の場所に近づくことで、亡き人を想起して、悲しみに沈むこともある。

遺族に接するなかで、②「さまざまな形の『なぜ』」と③「自責感」が特に顕著なように思われる。聞き取り調査においても、「遺族の心には『なぜ死んでしまったのだろうか?』、『なぜ私を置いて死んでしまったの?』という問いが続くのです。しかし、『こういう理由で死んだんですよ』という答えは誰も出せない」<sup>13)</sup>(Bさん)、『『なんで?』と自分を責める人、自分が悪かったという人がやっぱり多い」<sup>14)</sup>(Cさん)という。「なぜ」の答えが分かれば、自責の念も薄らぐのだろうが、もはや自死者に聞く手立てはなく、終わりのない「なぜ」に苦しむことになる。結果として、遺族は自死を納得しきれない精神状態に居続けることになる。あまりにも突然の別れ、理不尽な別れにより、自死遺族には、尋ねたい自死者の思い、伝えたい自死者への思いが、とどまることなく溢れ続ける。そのために、自死遺族には猛烈な対話希求におそわれるのである。Aさんは「夢にも出てきてくれなくて、もう一度あいたい、何としてでもあいたいと思いながら日々を過ごしていた」と自身の経験を語り、Bさんは「死んだ人と対話したい、交信したいから、『死者と交信できます』という所に、みんな行ってしまっている。実際に対話ができるならいいのですが、お金ばかりかかって、何もできなかったということが多

いように思う」<sup>15)</sup>と指摘する。

では、果たして対話は成立するのか。単純に考えれば、死者は現実に存在しないのだから、対話は成立しないとなる。しかし、⑥「自死した人のことばかり考える」とあるように、遺族の脳裏には、常に自死者があり、そのなかで、自死者は遺族を責めることもあれば、優しく微笑むこともある。それを死者は現実に存在しないのだから、死者のことを考えるのはおかしいと否定すれば、心はさらに苦しくなるだろう。関東地方で自助グループを運営するDさんは「父の自死を無かったことにしたかった。でも、無かったことにしようと思えば思うほど、心の状態はひどくなる。押しこめば押しこむほど、別の問題があらわれる。自分の人生にどう父のことを押し込めば良いのか、圧倒的に大きすぎてよく分からなかった。」<sup>16)</sup>と語る。

こうした遺族の話を聞いていると、果たして自死者は存在しないのかという疑問が生じる。現実には存在しなくても、遺族の生活に影響を与えるのである。「亡くなった人をコントロールできずに、振り回されてしまっている」と、主導権を自死者に握られているように感じる遺族も少なくはない。遺族にとって、自死者は生前にも増して強大な存在感を持つと言っても過言ではない。であるなら、死者を生者と交流のない「無き者」とするのではなく、存在する他者と認めてはどうだろうか。鶴岡の言う『『人間としての』生のリアリティ』を考えるならば、遺族にとって、自死者の存在は「リアリティ」があると言える。「リアル」に存在しなくとも、「リアリティ」としては存在する。「実在」はしないが「存在感」はあると言い換えても良いだろう。自死者のために、遺族の生活行動が制限されること、心の平安が乱されることは稀ではない。もちろん、医学的治療が必要なこともある。自死者を視野から外し、遺族のみを見れば、遺族の悲嘆反応は心理的な一時の異常となるかもしれないが、自死者と遺族の双方に目を配れば、それらは死者となった大切な人とのあらたな付き合い方を模索し、関係性を再構築する過程とみなすことができないだろうか。

末木文美士は『仏教 vs. 倫理』において「死者の不在は、まさしく不在という事実によって、無限の重さをもつてのしかかってくるのをどうしようもないであろう。死者は無言のメッセージによって語りかけ、不在という事実を突きつける。生者は、不在で無言の死者と関わらなければならない」<sup>17)</sup>と死者と生者の関係を論じる。たしかに、死者は無言のまま、不在という「存

在感」を誇示して、生者に関係を迫ってくる。しかし、無言のメッセージを受け止められるようになる時、遺族と自死者の関係は新たな段階へと進むことができる。自死者と遺族の関係が安定し、対話可能となるにしたがい、悲嘆反応も緩和されていくように思う。現在、遺族支援のNPOで活動をするCさんは、支援する側に回っている状況を「こんなことするなんて思っていなかった。(亡き夫に)させられているんじゃないかと思う」と振り返り、「私なんか、仏壇の前でいつも『どう思う?』と話しかけて、『うん、よしよし』と自分勝手にお父さんの答えを受け取っています。」と日頃の死者との交流を語ってくれた<sup>18)</sup>。Aさんも「(息子は)目をつぶればいつでも会えるし、私のなかにいる。それが、思い出なのか、現実なのか、未来なのか分からないけれど、とにかく全部私のなかにあるし、息子は私とともに生きていく。そこに気づいた時、私はすごく楽になれたんです」、「あちらでみてくれる、姿はみえなくても繋がっていると思えた。それが気のせいとか、自己満足かもしれないけれど、何だって自己満足なんですよ。みんな、それぞれのストーリーを生きているわけだから」と笑顔で語ってくれた。どんな犠牲を払ってもいいから夢に出てきて欲しいともがいていたAさんは、行きつ戻りつしながらも、夢に求めなくても、息子がいるリアリティを感じられるようになっていく。二人のインタビューに限らず、遺族と接するなかで感じることは、悲しみは消えることはない、しかし、自己満足であろうと、亡き人がいる、亡き人と対話しているというリアリティ、新たな関係性を持つことが、遺族の救いとなりうるのではないかということである。

## 2. 死者と向き合う

先述のように、答えのない問いの連続は、遺族にとって、つらく、心身に影響を与えることもある。しかし、問いが生まれることは自然なことであり、問いを抑えこむこともできない。ここで言う、問いとは、自死者に向き合うということでもある。Dさんが父親の自死の記憶を押さえこもうとして苦しんだ末に、「忘れようとしても無理なんだ、向き合い続けるしかないのだと諦めた時、楽になった」と語るように、考えようとしないうこと、忘れようとするのもまた、遺族にとっては困難で苦しいものになる。

遺族が死者に対しての思いを言葉にすること、後悔や自責、感謝、時にそ

れが回答のない「なぜ」であっても、それをそのままに表出できるということが、必要となってくる。では、どのような方法があるのか。本節では、筆者が直接関与している例として、「思いを語る」、「思いを綴る」、「思いを儀式にのせる」をそれぞれに述べてみたい。

## 2-1. 思いを語る

自死遺族支援として全国で開かれているものに「分かち合いの集い」というものがある。遺族が10人前後で1つのグループになり、抱えている気持ちを語り合う場である。遺族主体の自助グループであれば、参加者は遺族だけで行われ、行政が自死対策の一環として開催する場合は自治体の職員や保健師が同席する。日常生活では、家庭ですら、自死について話せない遺族は多い。そのため、安心して気持ちを語れる場が求められる。そのためのルールとして「一般論ではなく自分のこと、今の気持ちを話す」、「他の参加者への批判、質問、アドバイスを避ける（質問やアドバイスが当人を傷つける場合もあるから）」、「話したくない時はパスをしても良いし、聞くだけの参加も可能」、「その場で聞いたことは他では話さない、プライバシーを守る」、「政党・宗教・営業行為等の禁止」などが決められている。分かち合いでは、遺族の悲しみや苦しさ、時には怒りが誰からも批判されることなく、語られる。一人ひとりの気持ちを尊重し、そこに軽重の差を設けることもない。多くの人が、自死に限らず、遺族に対して、安易な励ましをしてしまった記憶があるだろう。たとえば、「もう3年も経ったのだから、元気を出して」、「残された家族のためにも頑張らないと」など、悲嘆から早く立ち直って欲しいという気持ちから、良かれと思ってしてしまう。しかし、身体の傷と違い、喪失の悲しみは一定の時間で和らぐものではない。励ましにより傷つく遺族も多い。分かち合いでは、あくまで、悲しみは個人のものとして、それぞれが尊重されるよう、ファシリテーターが会を進行していく。

「苦しんでいるのは自分だけではないと分かった」、「誰にも話せずにいた気持ちを聞いてもらえて少し楽になりました」といった感想をよく目にする。孤立しがちな遺族にとって、同じ経験をした人との出会い、感情を他人に受容されるということが力となるのであろう。だが、「分かち合い」のメリットはそれだけではなく、自分自身、そして、亡き人と向きあうということにもあると考える。



気持ちを語るということは、それまで漠然と、悶々として胸のなかにあった感情を自分自身で整理し言葉にすることであり、自分自身と向き合う契機となる。語られる内容は自責の念や問いが中心となる。防げなかった自分を責め、「どうして？」という問いを発しながら、遺族はそれに対しての考え、その時点での自分なりの答えも言葉にする。それが本当の答えかどうかは問題ではなく、「今はそう思う」ということを語るということが重要であると B さんは言う。

問いに対して、こうじゃないか、ああじゃないかと色々考えて、話す。そうすることによって、今、自分がどの位置にいるかということが相対化して見えてくる。他の人も同様に問い続けて、分かち合いで話されます。その他人の話聞くことによっても、自分自身を相対化できる。どの位置に自分がいようが、それだけで安心できるということがあるみたいです。

「問い」を「亡き人」と置き換えてみても、あてはまるのではないだろうか。「問い」とはつまり「亡き人」への納得しきれない思いであり、自分と亡き人との位置関係を確認する作業でもあるのだ。

また、亡き人の思い出や亡き人への感情を語るということが、亡き人と向き合うことにもなる。すでに述べたように、遺族の多くは自死した亡き人について語れない状況にある。存在感は心のなかでどんどん大きくなるにも関わらず、語れない。忘れようと努める者もいる。しかし、亡き人は無言のメッセージで迫ってくる。余計に苦しくなってしまう。「私が語らなければ、誰もあの人を語る人はいない。そうなれば、あの人が生きていた証がどこにもなくなってしまう」という思いで、語ることで亡き人を生かそうとする者もいる。C さんは「いつになったら楽になれるのでしょうか」という遺族には「楽になりたいと思っているの？ 遺された者はつらい、つらいととことん泣いたらいい」、「どうしたら忘れられるのでしょうか」という遺族には「私は忘れてへん、忘れたらいけないでしょう。向こうに行った人も悲しいやん」と答えると言う。「あの中世にいないのだから、あの人を考えるとばかりいる自分はおかしい、忘れて日常生活を取り戻さなければならない」と考えて、亡き人の存在を無視しようとするのではなく、どうしても考えずにはい

られないのであれば、それははっきりと認め、亡き人への思いを言葉にしていく。これは亡き人と向き合う行為にほかならない。

## 2-2. 思いを綴る

思いを言葉にするという点では、文章にする行為も語る行為と同様である。筆者が関わっている手紙相談でも、自死遺族から亡き人への思いが切々と綴られてくる。また、自死遺族の自助グループが遺族の文集を刊行している例もある。ここでは、リメンバー名古屋自死遺族の会が刊行した『自死遺族の手紙』を紹介したい。『自死遺族の手紙』は、2011年3月、リメンバー名古屋が、亡き人宛の手紙を募集し、ほぼ編集の手を入れずにまとめた全44ページからなる、A6版の冊子である。自死した子供、恋人、姉妹、配偶者、親に宛てた手紙が12通、掲載されている。紙幅の関係で一つ一つを紹介することはできないが、いずれも、まるで生きている相手に語りかけるかのような手紙であり、遺族にとって亡き人が「無き人」ではないことが感じられる。『自死遺族の手紙』のまえがきに、刊行の意図が述べられている。長くなるが、自死者との対話を考える上で極めて示唆的、かつ簡潔に述べられているので、全文引用してみたい。

ある遺族会に参加したとき、プログラムのなかに、亡くなった人への「手紙」を書く時間がありました。

それは、ほんの一時間ほどでしたが、亡くなった大切な人と私をはじめ語り合うことのできた、とても濃密な時間でした。

便箋にむかい、亡くなった大切な人や、過去・現在・未来の自分自身と思いを交わす。

そうした時間を持つことは、きっと遺族当事者にとって大きな意味があるのだろうと感じ、今回は、自死遺族当事者の皆様に、今の思いを「手紙形式」で寄稿していただきました。

大切な人の死はあまりにも突然の出来事で、私たちは、伝えたかったたくさんの言葉を、伝えることができませんでした。

混乱した状況の中で、何が何だかわからないまま葬儀が進み、十分なお別れができなかった者も大勢います。

そして、大切な人を失い、息をしているだけでも精いっぱいの日々の中

で、私たちは、ただただ過ごすことに必死で、自分自身の心と向き合うゆとりもなければ、その心をいたわる余裕もありませんでした。

長い長い月日を、歳月を、そうしてようやく生きてきた私たちが、ひととき、亡くなった大切な人や、自分自身に思いをはせること。

その日のこと、今の思い、大切な人との関わりを、言葉にし、書くということ。ときにはつらく、苦しい作業でありながら、それは同時に、亡くなった人と、あたらしく再び関わる、大切な機会となりました。

どうぞ、その思いを、ともにしていただければと思います。

読まれるはずのない手紙を書くという行為そのものが、亡き人と語り合うことになる、そして、「亡くなった人と、あたらしく再び関わる、大切な機会」にもなるという。自死の刹那に途絶えてしまったかに思える亡き人と遺族の関係は、形を変えて続くのである。関係の継続の確認とも言えるし、関係の結び直しも言える。Bさんは、遺族にとっての救いとは何かという筆者の問いに、

亡くなった人と私との関係が死別によって切れてしまった。でも、亡くなったその人は死んでしまったけれども、その人との関係は変わらないですよ（遺族に）伝えている。そこが最初の救いかなと思います。死んだことが終わりじゃない。会話ができるかどうかは別として、関係性がなくなってしまったわけではない、亡くなった〇〇ちゃんは、亡くなくてもあなたの子供なんですから。突然断絶してしまった状況になった遺族に、関係性はあるんですよと伝えることはとても大切でしょう。

と答えてくれた。今は存在しないはずの亡き人に、手紙を綴る。手紙は、語ることに以上、「思いを届ける」ことを明確に意識させる行為であり、それゆえに、亡き人との関係を感じる契機ともなるのであろう。

### 2-3. 思いを儀式にのせる

近年、自死遺族を対象とした自死者追悼法要が各地で開催され始めている<sup>19)</sup>。筆者も2011年は浄土宗東京教区教宣師会「俱会一処一ともに生き、ともに祈る」(6月10日)、自殺対策に取り組む僧侶の会「いのちの日の

ちの時間 東京」(12月1日)、いのちに向き合う宗教者の会「いのちの日のいのちの時間 名古屋」(12月8日)、自死に向き合う関西僧侶の会「いのちの日のいのちの時間 関西」(12月9日)に参加したが、年々、参加者は増加している。

遺族は「自死であることを知らせずに葬儀をしてしまった」、「親族が集まる法要では心から故人を偲べない、悲しむことができない」、「葬儀の時に僧侶に傷つけられた」、「葬儀の時は何がなんだか分からないまま過ぎてしまった」といった様々な思いを抱いており、そのために、安心して亡き人を偲び、亡き人と仏様に手を合わせる時間を持ってもらいたいという意図から生まれた法要である。布教を目的としているのではなく、参列者の信仰も問わない。会場に足を運ぶことにも不安を感じている遺族が多いため、主催者側は入念な準備をして、遺族が安心できる場所を提供するよう心掛けている。

法要では、故人の名前を導師が一人ずつ読み上げ、本尊に奉告する。(施主名もともに読み上げる場合もある。)事情により法要には参列できない遺族からも、読み上げて欲しいという申込みがあり、法要によっては200人以上の名前を読み上げることになるが、その間、参列者は手を合わせ、瞑目しながら、一人一人の名前を聞き、それぞれのいのちに思いを馳せる。焼香・読経(読経は経本を配布し、僧侶と参列者が一緒に読めるようにしている)をし、導師の読み上げにより、遺族は亡き人に思いを届けられたと感じるようだ。

「思いを儀式にのせる」だけではなく、「思いを語る」「思いを綴る」ことも各法要は取り入れている。いずれの法要でも、遺族に亡き人へのメッセージを書いてもらい、仏前に奉納するようにしている。火を使える会場であれば、メッセージを一通ずつ火にくべてお炊き上げをする。仏前奉納やお炊き上げにより、メッセージを亡き人に届けるという趣向である。筆者が受付で接する限りにおいて、参列者のほぼ全員がメッセージを記入・持参してくる。全て遺族本人の手で封をしてもらうのだが、それでも、メッセージ用紙から透ける墨の色、ペンの痕からは、メッセージスペースいっぱい綴られていることが伝わってくる。法要を通じて亡き人に届けるという分かりやすさが、メッセージの筆を進めているのかもしれない。また、法要終了後には参列者と僧侶が小グループに分かれて、分かち合いの集いを行っている。自由参加としているが、多いところでは、ほぼ全員が分かち合いに参加し、法

要で深まった亡き人への思いを吐露している。

「儀式に乗せる」・「語る」・「綴る」をセットにした追悼法要は、遺族にとって亡き人と向き合える良い時間となっていることが、アンケートからもうかがえる。「俱会一処」でのアンケートでは、

- ありがたいと心から思います。弟と話ができている心持ちがします。
- 父へ思いが伝えられました。素直な気持ちで父と話ができました。本当にありがとうございました。
- 一つの心の整理になりました。
- 悲しみがこみ上げますが、心が落ち着きます。
- また少し心が楽になりました。ありがとうございます。
- 日常、雑事に追われて、きちんと妹に向かい合っていないように思うので、良い機会でした。

など、自分自身の心の整理と同時に、亡き人と向き合うことができていることが述べられている。

## おわりに—宗教が担えるもの

Bさんが指摘するように、死者と遺族は、死別によりその関係性が途切れるものではない。X君の母であるYさんは、X君が亡くなっても「X君のお母さん」であることに変わりはない。亡くなったX君も「Yさんの愛する子供」である。当たり前と思われるかもしれないことだが、自死の場合、遺族には、「死なせてしまった」「何もできなかった」「見捨てられた」という、自死念慮を生じさせるほどの強い絶望感が襲い、自死の刹那に両者の関係は断絶されたように感じられる。その関係性を死後も継続するものとして、あらたに築いていくこと。これは亡き人と対話ができるようになるということと軌を一にしていると言ってよいだろう。その手伝いを宗教者は担えるのではないだろうか。たとえば、Yさんの悲しみやつらさも実はその関係性ゆえのもの、今もYさんが「X君のお母さん」だからこそその悲しみであると受け止める。絶えず思いがあふれるその行先（亡き人）を、存在する他者として、その関係を承認する。それは死者を扱ってきた宗教者ならではの役目といえるのではないだろうか。「宗教者じゃなければ死後のことは扱えない。宗教者が亡き人と遺族の関係性を認めるのと、一般人が認めるのでは、説得

力が違う」という声がしばしば聞こえる<sup>20)</sup>。たしかに、死者とコンタクトを取れるという宗教団体にアクセスする遺族が多いということを考えると、宗教者の言葉の重み、重要性はまだあるのであろう。

また、遺族と自死者の生前の関係は、個人個人により様々である。親子であっても、夫婦であっても、どの家庭も同じではない。それならば、亡くなったあとでも当然、個々の関係性があるはずである。仏教が日本人に定着する過程においては、一般の人々の欲求や習俗との相互作用が常に行われ、それが仏教にエネルギーをもたらしていたはずである。一人一人の亡き人との関係性を「小さな物語」とすれば、無数の「小さな物語」を吸い上げ、公約教的な生者と亡き人の関係性を構築した「大きな物語」が「民衆仏教」であり「葬式仏教」であった。葬式仏教が批判を浴びて久しいが、それは、「小さな物語」を尊重せず、「大きな物語」を形式的かつ一方的に提供してきたからではないだろうか。僧侶養成の過程においては、教義を植え付けることに重点が置かれ、教義に当てはまるか否かが現場でも重要な問題となる。葬儀の現場では、遺族は訳も分からないまま、硬直化した「大きな物語」に沿った儀式が進んでいく。一方で、追悼法要が受け入れられている理由の一つには、「大きな物語」はあるものの、押し付けることなく（布教は行わない）、「大きな物語」のなかで、個々の参加者が「小さな物語」を紡げるように工夫をしていることがあげられる<sup>21)</sup>。教義に基づいていなければいけないという教義偏重の傾向がある現在のままでは、葬式仏教の揶揄は止まないだろう。一方的に教義をあてはめるのではなく、個々の関係性を尊重し、遺族の心情に寄り添いながら、時には「なぜ」をともに考えながら、「小さな物語」を承認・補強する。そのような姿勢を宗教者が持ち、遺族に臨むことができれば、悲嘆のなかにある遺族の心の安らぎにつながるのではないだろうか。

## 注

- 1) 鶴岡賀雄 2011、231 頁。
- 2) 鶴岡賀雄 2011、229 頁。
- 3) 平山正実 2009、14 頁。
- 4) 筆者は現在「自殺対策に取り組む僧侶の会」会員として、自死遺族の集い（月 1 回）や手紙相談、追悼法要に携わるほか、遺族支援 NPO の会員として自死遺族の集い（月 2 回）にスタッフとして参加している。
- 5) もちろん、専門的な心理学・精神医療のグリーフケアの知識が不要というわけではない。現場において、最低限の知識は不可欠であり、独善的な対応が二次被害を引き起こす危険性は高い。
- 6) E. S. シュナイドマン 2005、141 頁。高橋祥友 2003、22 頁。当然ながら、死因による悲嘆の強弱は個人差もあり、明確に比較しうるものではないことを付言しておく。
- 7) 遺族といった場合、家族・親族を思い浮かべるが、自死遺族支援の現場では、血縁関係に限定せず、親友・同僚なども含めて、「自死により深刻なダメージを受けた人たち」というくり方をするのが一般的である。
- 8) しかし、筆者がインタビュー調査をした B さんは、2000 年代は、遺族支援の状況はそれ以前に比べると急速に変化しているという。具体的には各地での当事者による自助グループの発足、分かち合いの集いの開催、自死への偏見の啓発などがあげられる。
- 9) 自死遺児編集委員会／あしなが育英会編 2002、全国自死遺族総合支援センター編 2008 など。また、経緯については、小川有閑 2011 参照。
- 10) 清水新二 2009、高橋祥友 2003、高橋祥友／福岡詳編 2004、平山正実 2009、吉野淳一 2008 など。
- 11) 高橋祥友／福岡詳編 2004、28-34 頁。
- 12) 2011 年 10 月 20 日インタビュー調査。A さんは自死で子供を亡くした親の自助グループを関東地方で立ち上げ、分かち合いの集いや相談業務に携わっている。
- 13) 2011 年 10 月 25 日インタビュー調査。B さんは自死遺族の自助グループを立ち上げ、分かち合いの集いの運営をしている。
- 14) 2011 年 10 月 19 日インタビュー調査。C さんは関東地方で自死遺族支援 NPO に所属し、各地での分かち合いの集いの運営や研修講師なども勤めている。
- 15) 2011 年 10 月 25 日インタビュー調査。
- 16) 2011 年 10 月 14 日インタビュー調査。
- 17) 末木文美士 2006、176 頁。

- 18) 2011年10月19日インタビュー調査。
- 19) 小川有閑2011、71頁。
- 20) インタビュー調査でも「僧侶の方をお願いしたいのは、あちらとこちらの橋渡し」(Aさん)、「死んでから先を扱えるのは宗教者だけ。お坊さんが信念をもって、確信をもって、『死んだらまた逢えますよ』と伝えてくれたら全然違う。」(Bさん)などの意見が出た。
- 21) Bさんは「葬式が追悼法要のようになればよいのに」「葬儀ですべての参列者に向けて葬儀をやると当たり障りのないことしかできないのでは」と指摘する。

## 参考文献

- 池上良正 2003：『死者の救済史 供養と憑依の宗教学』角川書店。
- 小川有閑 2011：「自死者のゆくえー僧侶なりの自死遺族支援の形」国際宗教研究所編『現代宗教2011』秋山書店、59-81頁。
- 自殺実態解析プロジェクトチーム編 2008：『自殺実態白書2008【第2版】』NPO法人ライフリンク。
- 自死遺児編集委員会／あしなが育英会編 2002：『自殺って言えなかった。』サンマーク出版。
- 清水新二編 2009：『現代のエスプリ 501号 封印された死と自死遺族の社会的支援』至文堂。
- シュナイドマン、E. S. 2005：『シュナイドマンの自殺学 自己破壊行動に対する臨床的アプローチ』(高橋祥友訳)金剛出版。
- 全国自死遺族総合支援センター編 2008：『自殺で家族を亡くして 私たち遺族の物語』三省堂。
- 末木文美士 2006：『仏教 vs. 倫理』筑摩書房。
- 高橋祥友 2003：『自殺、そして遺された人々』新興医学出版社。
- 高橋祥友／福岡詳編 2004：『自殺のポストベンション 遺された人々への心のケア』医学書院。
- 鶴岡賀雄 2011：「死後の生ー死生物学における〈宗教の領分〉」東洋英和女学院大学死生学研究所編『死生学年報2011 作品にみる生と死』リトン、229-242頁。
- 平山正実 2009：『自死遺族を支える』エム・シー・ミュージズ。
- 平山正実監修／グリーンケア・サポートプラザ編 2004：『自ら逝ったあなた、遺された私』朝日新聞社。
- 吉野淳一 2008：「自死遺族の受ける心理社会的影響」『看護技術』第54巻10号、メジカルフレンド社、1078-1083頁。



## Maintaining Connection between a Person who Committed Suicide and the Bereaved: A Perspective on Religious Grief Care

by Yukan OGAWA

This paper is about the possibility of a kind of religious grief care which includes not only the bereaved family, but also the dead. The dead surely do not have a physical presence in the world of the living, but the dead still influence the bereaved silently in psychological ways. Because of this, the bereaved cannot ignore the dead. Emotions associated with the dead, for example, sorrow, love and anger, come to the bereaved continuously. Therefore, religious grief care is necessary. In this paper, I will discuss this kind of religious grief care in the case of suicide. In such cases, the bereaved can suffer such a deep and serious grief that it might seem they can hardly recover.

In religious grief care, the bereaved are often asked to recognize the dead as a partner in a kind of dialogue. However, it might be difficult for them to do so in the early stages of grief. So, by continuously addressing the dead, it may become easier. I will illustrate three ways of carrying out this kind of religious grief work that helps the bereaved address the person who has died. These activities are “telling about their emotions,” “writing messages to the dead,” and “praying and sending messages through certain religious rituals.”

Even though a family member may commit suicide suddenly, the family relationship between the dead and the bereaved must not be broken off. In religious grief care, it is thought that a relationship can continue after death and can be reconstructed through grief work. In addition, this kind of grief work seems to be best realized if a good personal relationship can be established between the grief counselor and the bereaved. The role of religious personnel can also become essential in this work, especially if they

are trusted to conduct rituals that help bereaved persons find relief from their grief.