

悲しみは超えられるか

大 町 公

はじめに

悲しみは乗り越えられるのか。悲しみを乗り越えるとはいかなることか。そもそも、悲しみとは何なのか。悲しみを乗り越えた時、人はどう変わるのか。つまるところ、人生において悲しみはいかなる意味をもっているのか。

筆者が「悲しみ」を自らの重要な研究テーマとして取り上げたいと思ったのは、もう三年前も前、神谷美恵子の『生きがいについて』を読んだ時であった。本書は確かに人間の「生きがい」を取り扱ったものであるが、通例とは違い、生きがいそのものよりも、生きがい喪失について、また、一度生きがいを失った者が、いかにしてその深い悲しみから脱し、再び生きがいを見出しうるかについての記述に重点が置かれている。そこで中心的に取り扱われるのが、『大地』の作家、パール・バックの著書であった。筆者は恥かしいことにこの年になるまで、かのノーベル賞作家に知的障害をもつ娘のあったことを知らなかった。その著書の題名は『The Child who never Grew』。邦訳名は『母よ嘆くなかれ』となっている。この本は、わが子に障害があることを知っ

たのち、母パールが悲しみのどん底からいかにして立ち直って行ったかが、感情を抑制した文章で書かれている。神谷は本書を深い悲しみからいかにして立ち直るかを教えてくれる、「どんな説明にもまさえがたい記録」であると言う。筆者の「悲しみの研究」の原点とも言うべき、これら神谷とP・バックの著書を改めて検討することから拙論を始めたい。

一、悲しみ

P・バックは一九一七年、二十五歳の時結婚し、三年目に女兒を出産した。パールの子供の頃の夢は「自分の家が子供たちで一杯になる」ことであったが、彼女の生んだ子はたった一人であった。この子キヤロラインは三歳になってもしゃべることができなかったのだが、母パールはわが子に先天的な障害があることをその時になるまで気が付かなかった。当時中国に住んでいたパールはアメリカに戻り医者に診てもらったところ、この子は決して成長しない、知的にはせいぜい四歳くらいまでだろうと言われた。それからおよそ三十年後、五十八歳の時

本書は書かれたのである。そう決心するには、彼女にはそれだけの時間が必要だったのだろう。

この回想記には夫は一度も登場しない。後に離婚することになるが、それだけに一層彼女の悲しみは深かったであろう。医者から娘の診察の結果を聞かされた時、P・バックの最初の反応は「どうして私はこんな目に遭わなくてはならないのだろう^③」であった。

「私はその時の私の感情を筆にすることは出来ません。……ただその時、私の身体の中で絶望的に血が流れ出すような感じてあったと申し上げるよりはかはありません。」「一切のものに喜びはなくなっています。すべての人と人との関係は意味のないものとなり、あらゆるものが意味を失ってしまうのです。風景とか、花とか、音楽とか、私の前には喜びを見出したものも、すべて空虚なものになってしまいました。」^④

P・バックによれば、悲しみには「根本的に異った二つの種類」、つまり「避けることの出来る悲しみ」と「避けることの出来ない悲しみ」がある。前者は「和らげることの出来る悲しみ」であり、「生活によって助けられ、癒すことの出来る悲しみ」である。他方、後者は「和らげることの出来ない悲しみ」であり、「生活を變化させ、悲しみ自身が生活になってしまふような悲しみ」、つまり「生きた悲しみ」である。P・バックがわが子に知的障害があり、それが不治のものであることを知った時の悲しみは、もちろん後者であり、われわれが問題とするのもそれである。

「私は太陽が昇り、そして沈んで行くのも、四季がめぐって来て、また過ぎて行くのも、家の庭に花が咲き、通りを人が過ぎて行くのも、また町から笑い声が聞えて来るのも感じるようになりました。／＼にかく悲しみとの融和の道程がはじまったのでした。」^⑤

精神科医神谷はP・バックのこの「道程」、言い換えれば「悲しみの癒しの過程」を次のように追って行く。番号は便宜的に筆者が付けたものである。

(1)「第一段階はあるがままのものをそのまま受け入れることでした。……おそろくこの問題は決して変わることはないものであり、決して私から離れ去るものではないし、また誰も私を助けてくれることは出来な以上、私はこれを認めるほかはないと、はっきり、私は自分に言い聞かせた瞬間があったのでしよう。しかし、実際の問題としては、一度にそこへたどりつくことは出来ませんでした。私は何回となく泥沼の中に落ち込みました。」^⑥

(2)「私はその絶望のどん底から這い出ることを学びました。……『これが自分の生活なのだ、私はそれを生き抜かなくてはならないんだ。』』ということを、自分に言い聞かせることを覚えたのでありました。」^⑦

(3)「そうしたある日、私は娘のためによい学校を探そうと決心したのでした。」^⑧「決心をするということは測り知れない安堵を意味します。決心には目標があります。／＼泥沼の中に投げ込まれたその目標につながる綱にしがみついて、私は日一日と絶望から這い出て来る事が出来ました。」^⑨

(4)「私の魂を、反抗によって疲れさせることはやめました。私はそれまでのように、『何故』という疑問を次から次にもたなくなりました。……悲しみはたとえ容易に耐えられるものではないにしても、耐えられる可能性のあるものだということを理解出来るようになったのであります¹⁴⁾。」

そうなった「本当の秘密」は、「私が自分自身のことや悲しみのことを考えるのを止め、そして子供のことばかり考えるようになった」ことである。「私が自分を中心にものごとを考えたり、したりしている限り、人生は私にとって耐えられないもの」であったが、ものごとを考えたり、したりする「中心をほんの少しでも自分自身から外せることができるようになった」。そして、「悲しみはたとえ容易に耐えられるものではないにしても、耐えられる可能性のあるものだということ¹⁵⁾を理解できるようになった」のである。

神谷はここに注目する。「自分の悲しみ」、または「悲しむ自分」に注意を集中している間は、「悲しみ」からは抜け出せない。「具体的な短期の目標」を設定することによって、「悲しみが意識の視野の中心から次第に視野の外におしやられたのである。」それを可能にしたのは、「何よりもまず時の経過と肉体の生命力」であろう。「当座の注意とエネルギー」を目標へと向け、「悲しみへの集中」を防ぐ。そうすることによって、「やっと悲しみの泥沼から這い出る」ことができたのである¹⁶⁾。

(5)「忍従はただ始まりに過ぎません。受け入れる心を持ち、すべて受

け入れられた悲しみはみずから与えるところがあるということを知らなくてはなりません。というのは、悲しみにも一つの錬金術に似たものがあるからであります。悲しみも叡智に変わることがあり、それは仮りに快楽をもたらすことはないにしても、幸福をもたらすことができるからであります¹⁷⁾。」「どうして私はこんな目に遭わなくてはならないのだろう」という「疑問に……なんの答えも決して出てくるはずがないと最後に私が悟ったとき、私の心は意味のないものから意味をつくり出そうという決心になり、そして、それがたとえ自製の答えであっても何かの答えを出そうという心に変まりました。」その答えとは「自分の子供を……決して無駄に生かしてはならない」、「彼女が彼女なりに過去において生存し、そして現在もまた生存している」というこの事実は、人類にとって何らかの役に立つものでなくてはならない」ということであつた¹⁸⁾。

P・バックの悲しみは依然として続いているが、「生存の長期目標」もはつきりしてくるに従い、彼女の心には「統一とおちつき」が取り戻された¹⁹⁾。

この道程から、悲しみについてどれだけのことが言えるだろうか。思いつくままに挙げてみることにしよう。

①悲しみは時間がかかるが、癒えるものである。

②悲しみを癒やすには、現実から眼をそらしてはいけない。あるがままの現実を受け入れなければならない。

③悲しみは人に代わってもらうことができない。自分自身が悲しまね

ばならない。

④悲しみが癒えるまでには、人は悲しみのいくつかの段階を経なければならぬ。

⑤悲しみから抜け出すには、まず短期の目標が、ついで長期の目標が必要である。

⑥悲しみから抜け出すには、ものの見方(価値観)を変える必要に迫られる。

⑦悲しみは叡智に変わることも、幸福をもたらすこともある。

⑧悲しみが癒えるとは、悲しみがなくなることで、悲しみを忘れてしまうことでもない。悲しみと距離を保ちながら、共に生きることである。

今はこれくらいにしておこう。

P・バックの場合は、わが子の知的障害を発見して以来の悲しみであり、以下において主として取り上げる死別の悲しみとは原因において異なるものであるが、拙論のテーマは悲しみを超える、あるいは人生における悲しみの意味ということであって、ここではその違いは問題にしないでおく。

△悲しみVとは何なのか。『日本国語大辞典』(小学館)によれば、「かなしい(悲・哀・愛)」とは、「感情が痛切にせまってはげしく心が揺さぶられるさまを広く表現する。悲哀にも愛憐にもいう。」とあり、①として「死、別離など、人の願いにそむくような事態に直面し

て心が強いいたむ。なげかわしい。いたましい。」とある。「悲しみ」は「悲しむこと。嘆くこと。なげき。」

それでは次に、現代日本の代表的な悲嘆の研究者、A・デーケンと平山正実の△悲しみVについての考え方を見ることにしよう。デーケンは「死への準備教育 Death Education」の重要な一領域として、「悲嘆教育 Grief Education」を挙げる。ここからもわかるように、デーケンはGriefの訳語に「悲嘆」を使う。日本語における悲しみと悲嘆には意味の上で差はないのだが、デーケンが悲嘆という時、それは△悲しみVと意味上多く重なり合うものの、グリーフの意であり、△悲しみVにはない意味をも含んでいる。

二、A・デーケンの「悲嘆教育」

デーケンの論文「悲嘆のプロセス―苦しみを通しての人格成長¹⁸⁾」によれば、「悲嘆」は死別に限らず、失恋、左遷、失業、定年退職といった喪失体験によって引き起こされる深い悲しみであるが、「悲嘆教育」は特に、愛する人、かけがえない人を失ったことから生ずる悲嘆から、いかにして立ち直るかを教えるものである。悲嘆とはどのようなものなのか。悲嘆の渦中にある人にどのようなアドバイス、援助が可能なのか。悲嘆は必ず癒えるものかどうか。悲嘆教育の教えるところを見て行くことにしよう。

デーケンによれば、医者や心理学者も指摘しているように、癌、脳卒中、心臓病といった今日死亡原因の上位を占めている病気の多くは、

解決されない悲嘆が原因である。言い換えれば、悲嘆のプロセスを上手に乗り切れなかったために、そのような病気にかかった人たちが多いのである。今日、悲嘆が上記の病気と比肩する隠れた死亡原因となっていると言える。そして、悲嘆の原因は色々あるが、特にかけがえない人の死によってたらされる場合が多いのである。

一九六三年に行なわれたイギリスの研究報告では、五十四歳以上で妻を亡くした男性四四八六名が、妻の死後六か月以内に死亡する率は、同年代の既婚男性より四〇%余りも高かったと伝えている。その死亡原因の四分の三は心臓病であり、broken heart という表現に医学的な裏付けを与えた。アメリカ、ロチェスター大学の研究でも、自分にとってかけがえない人の死という深刻な喪失体験後に人を襲う無力感、絶望感は、痛などの悪性疾患を発生させる大きな要因であると報告している。悲嘆というものをよく理解し、悲嘆のプロセスを適切に乗り切らなければ、解決されないままの悲嘆によって健康をそこなう可能性はそれだけ大きいものになるのである。

今日のように、悲しみが大きな研究テーマとなったのは、S・フロイトの論文「悲哀とメランコリー」(一九一七年)に端を発している。昨今の悲嘆研究は、フロイトがそこで述べた「悲哀の仕事」[Trauerarbeit]なる概念を継承しており、デーケンも「悲嘆とは単なる受動的な感情ではなく、フロイトが『Trauerarbeit (悲嘆の仕事)』という概念で示したように、能動的・積極的に達成されるべき課題なのである。」¹⁹⁾と
言う。われわれの日常の語感からは遠く離れるが、悲哀、悲嘆とは

「課題」である。あるいは果たすべき「仕事」なのである。以下では、このことを心に銘記しておかなくてはならない。

悲嘆を乗り切るためには、この『Trauerarbeit』を果たさねばならない。そこから、この課題をできるだけうまく成し遂げようという試みが生まれくるのである。悲嘆教育とは、愛する人を亡くした、あるいは間もなく亡くすことになる家族や近親者が悲嘆のプロセスを乗り切るのを、言い換えれば「悲嘆の仕事」を首尾よくこなすのを助け、悲嘆が解決されなければ生じる様々な疾患をできれば未然に防ごうとする試みなのである。

『Trauerarbeit』この語は通例「悲嘆の仕事」とか「悲哀の仕事」、「喪の仕事」と訳される。なんともしっくりいかない「日本語」である。「仕事」をもう少しやわらかく「作業」とか、「悲嘆の仕事」を「悲しみの消化作業」(近藤裕著『「自分の死」入門』²⁰⁾)と呼ぶ人もある。しかし、これは平山も指摘するように、²¹⁾「悲しみ」というものの捉え方が欧米と日本とは根本的に違うのであって、『Trauerarbeit』に適当な訳語などありえないのではないか。拙論ではとりあえず「喪の作業」としておく。

デーケンによれば、「喪の作業」は「愛する人の喪失に耐え、これを受け容れるために、混乱状態に投げ込まれた情動に秩序を取り戻し、現実に対する健全な適応力を回復しようとする自然な反応である。」¹⁹⁾それは悲嘆をただ耐え忍ぶといった消極的な行為ではなく、「人生の大いなる挑戦(チャレンジ)に対する積極的な応答」なのである。

その悲嘆には一定のプロセスがある。

デーケンはキューブラー・ロスの「死へのプロセスの五段階」(①否認、②怒り、③取り引き、④抑鬱、⑤受容)をヒントに、「悲嘆のプロセスの十二段階」という考え方で、身近な人の死より生ずる悲しみから人はいかにして立ち直るか説明している。各段階には、それぞれの「喪の作業」があるということになる。ただし、皆が皆十二段階のすべてを経験するわけではないし、必ずしもこの順序通りにプロセスが進行するとも限らない。二つ以上の段階が同時に並行して現われることもある。その十二段階とは、①精神的打撃と麻痺状態②否認③パニック④怒りと不当感⑤敵意とルサンチマン(うらみ)⑥罪意識⑦空想形成、幻想⑧孤独感と抑鬱⑨精神的混乱とアパシー(無関心)⑩あきらめー受容⑪新しい希望ーユーモアと笑いの再発見⑫立ち直りの段階ー新しいアイデンティティの誕生であるが、少しばかりコメントを付け加える必要があるようだ。

①愛する人の死という衝撃により、強い「精神的打撃」を受け、現実感覚が「麻痺状態」に陥る。

②死という事実を「否認」する。

③死に直面し、強い恐怖を覚え、「パニック」を起こす。

④特に突然の死の場合には、死に直接かかわった者への「怒り」、運命や神に「不当感」を覚える。

⑤やり場のない感情をぶつけるスケープ・ゴートとして、たとえば亡くなった人を世話してくれた医者などに「敵意」、「ルサンチマン(う

らみ)」をもつ。

⑥亡くなった人に関連して、過去における実際あるいは想像上の自分の過ちを悔やみ、「罪意識」を覚え、自分を責める。

⑦死者が生きているかのように思い込み、また実際そのように振る舞うといった「空想形成」、「幻想」の中で生きる。

⑧「孤独感と抑鬱」を体験する。

⑨何をしたらいいのかわからないといった「精神的混乱」に陥り、あらゆることに「アパシー(無関心)」の状態になる。

⑩自分の置かれた状況を「あきらめ」る、すなわち、明らかにし、愛する人がいないという現実を積極的に「受容」する。

⑪「新しい希望」が見え、凍てついた心が解け、「ユーモアと笑いの再発見」が行なわれる。

⑫「立ち直りの段階」である。悲しみのプロセスを終え、「新しいアイデンティティの誕生」を迎える。

プロセス全体についても少しコメントしておこう。

(1)デーケンの他にも、独自の悲嘆のプロセスを提示する人は多いが、それらは基本的に違いはないと言っている²⁾。このような悲嘆のプロセスを描くことにどんな意味があるのだろうか。悲しみの中にあつて人は、自分ほど悲しんでいる者はいない、自分の悲しみは他の誰の悲しみとも違う、この悲しみからいつまでも抜け出すことができないのではないかなどと思うことだろう。しかし、悲しみには一定のプロセス

があり、そのプロセスには当然終着点があること、自分の悲しみもまたその例外ではないと知ること、言い換えれば、自分の悲しみを客観的に眺め、自分と同じように悲しんだ人がこれまでに数多くいたと考えることは慰めであると同時に、ここから抜け出そうとする大きな励みとなるであろう。

(2) 悲しみには共通性がある。このことは、すべての悲しみが同じであることを意味しない。亡くなった人によっても、残された者によっても悲しみは異なる。グルルマンは、「愛児を失うと、親は人生の希望を奪われる。配偶者が亡くなると、ともに生きていくべき現在を失う。親が亡くなると、人は過去を失う。友人が亡くなると、人は自分の一部を失う。」と表現した。他に、死亡の原因や状況、死別後の遺族の状況によっても、悲しみの様相は大きく変わるであろう。

(3) 悲嘆は一体どれくらいの期間持続するのか。デーケンによれば、一概に言えるものではないが、通常、①の段階は数日から一週間。「立ち直りの段階」にまで到達するには少くとも一年間を要する。しかし、①②③の段階の徴候がほぼ完全になくなるまでには、数年を要する。亡くなった人が配偶者の場合、あるいは子供の場合には、悲しみは生涯に及ぶ場合もある。

これらの数字は単に目安にすぎないかもしれないが、数か月たっても悲しみが消えないことに絶望する者には、再考を促すことはできるであろう。

(4) デーケンは、③のパニック、④の不健康な怒りの爆発を未然に防ぐ

ことは、悲嘆教育の大切な目標であると言う。これは悲嘆がいわゆる「正常な悲嘆反応」の範囲を逸脱し、長期にわたるなど、「病的な悲嘆」になることを何とか防ごうということである。

三、「悲しみを超える」とは

平山正実に論文「悲しみを乗り越えるー離別体験の人間学的意味」があり、最近の若林一美の著書に『死別の悲しみを超えて』とあるように、近年は悲しみは「耐える」、「癒す」ではなく、「超(越)える」という言い方が行なわれる。「悲しみを超える」とはいかなることなのか。悲しみを「耐える」、「癒す」とどう違うのか。

デーケンは書いている。

「心の傷が癒えるとは、単に健康な状態に復元することではなく、人格的に大きな成長を遂げることを意味する。悲嘆のプロセスを創造的に乗り越えた人は、以前にも増して円熟した人格者となり、他者の苦しみにより深い理解と共感を示し、時間の貴さを認識し、人間関係の素晴らしさとその限界を知り、人間の生命とその可能性、また死後の問題などにより深い関心を抱くようになる。」

この文脈から言えば、「悲しみを超える」あるいは「悲しみを乗り越える」とは、悲しみのプロセスを終える、あるいは悲しみが癒えることによって、「人格的に大きな成長」を遂げ、価値観が変革されるということである。しかし、悲しみは必ずしも人を成長させるわけではない。自暴自棄に陥る人もあれば、周りの人や社会、あるいは運命

を恨むようになる人もいる。悲しみは単に成長の可能性を与えるにすぎない。では、「人格的に大きな成長」を遂げるべく、悲嘆のプロセスを「創造的に乗り越え」とはどうすることであろう。

さて、悲しみとは常に自分の悲しみを悲しむことであって、悲しみを乗り越える場合には、その悲しみにふさわしいやり方で行なわれねばならない。従って、悲しみを乗り越えたとすれば、それは取りも直さず「創造的に乗り越え」たのである。「創造的に」という言葉にこだわる必要はないだろう、と筆者は思う。

話を戻すが、悲嘆を乗り越えるためには、悲嘆のプロセスがどのようなものであり、このプロセスを乗り越えるとはどういうことであるかをあらかじめ知っておくことが大切である。悲嘆のプロセスは、今、自分はプロセスのどのあたりにいるのか、現在、果たすべき課題は何であるのかを教えてくれる。今後どのようなプロセスがあり、どんな作業が残っているのかを示してくれる。そのような悲嘆のプロセスを乗り越えるために、大切と思われる事柄を挙げて行こう。

平山は上記「悲しみを乗り越える」等の中で、「悲しみの乗り越え方」として、次のような事柄を挙げている。

①当事者が自分の悲しみを親しい人に打ち明け、悩みを聞いてもらう。②悲しみや苦しみの意味や価値についての見方を改める。③悲しみの体験によって人は成長することができることを知る。④創造活動を通して悲しみを昇華させた人達がいることを知る。⑤将来に関して何らかの希望をもつ。⑥信仰をもつ。⑦自助グループを活用する。

以上を念頭におきながら、筆者も重要と思うところを挙げてみよう。(1)悲しみを癒すには時間がかかり、そこでは忍耐が必要とされる。

悲しみからすぐさま抜け出る方法はない。地道にプロセスを踏まなければならぬ。早急に終わらせようとすれば、かえって悲嘆を長引かせるといった事態を招きかねない。われわれは悲しみの鎮まるのをじっと待たねばならないのである。悲しみは思い通りになるものではない。悲しみは言わばそれ自身の法則に従って動く。では、悲しみを終局へと向かわせるものは何なのだろうか。神谷はそれは「肉体」であると言う。あるいは、「時間」であると言う。

「生きがいをうしなつた人間が死にたいと思うとき、一ばん邪魔に感じるのは自己の肉体であった。しかし実際はこの肉体こそ本人の知らぬ間にはたらいで、彼を支えてくれるものなのである。さらにいうならば、その生命力の展開を可能ならしめている時間こそ恩人というべきであろう。」(傍点筆者)

神谷の考えでは、「肉体」に備わる「生命力」が、徐々にではあるが、悲しみを終局へと向かわせて行く。「時間」というものは人間の心の思い如何にかかわりなく、人間の内側のありかたを変えて行く。それゆえにこそ、われわれに必要なのは忍耐であり、じっと待つことであるだろう。

(2)死別という現実を受け入れ、勇気をもって、これに直面しなければならぬ。

悲嘆のプロセスの中で最も重要なのは⑩の「あきらめー受容」であ

ろう。死別という苛酷な現実を受け入れることによって、悲嘆を乗り越えるための足場がようやくできたのである。P・バックの言う「悲しみとの融和の道程」が始まるのもここからである。①～⑨までの長く苦しい時間は、ひとえにここに到達するまでの道程であった。

(3)自らのものの見方(価値体系)を変えなければならない。

愛する人の死による「精神的衝撃」によって、以前の価値体系は崩れている。P・バックが「本当の秘密」と呼び、「私が自分自身のことや悲しみのことを考えるのを止め、そして子供のことはかり考えるようになった」。ものごとを考えたり、したりする「中心をほんの少しでも自分自身から外せることが出来るようになった時、悲しみはたとえ容易に耐えられるものではないにしても、耐えられる可能性のあるものだとということを理解出来るようになった」と言う。P・バックは明らかにもの見方を変えたのである。言い換えれば、自らの価値体系を改めたのである。価値体系の変革は、変えさせられたという面と、自ら変えるという面がある。新しい目標(生きがい)と変革された価値体系によって、「新しいアイデンティティ」は用意されるであらう。

(4)希望、あるいは目標となるものが必要である。

P・バックがそうであったように、まず「短期の目標」が、ついで「長期の目標」が必要とならう。目標は希望、生きがいと言い換えてもよい。

このプロセスの中で何らかの希望がもてなければ、悲しみを抜け出

すことは難しいのではないか。言われるところの「人格成長」と引き代えに、悲しみに耐えることはできないだろう。「成長」とは何に向かつての成長なのか。その成長なるものは、第三者から見れば、確かに尊敬に値することであるが、本人からすれば、強いられた成長であって、後から付いてくるもの、単なる結果でしかない。宗教なら、本人に対しても意味を与えることができるであらうが。

(5)「長期の目標」は、「社会化」されたものになる。

神谷によれば、一度生きがいを喪失した者が、「新しい生きがい」を見出すとすれば、その生きがいは、「社会化」される場合と「歴史化」される場合とが考えられる。前者は「ひととともに苦しみ、ひととともに癒されたいと願う心、自分たちの受けている苦しみの社会的意義を意識」し、「自分の生は全人類の生の一部であり、自分は皆に対して意味と責任を担っていると思に至る」のである。神谷はこれを「苦しみの社会化」、「願望の社会化」と呼ぶ。後者は「時間の軸における社会化」とも言えるもので、「心の世界を、単に同時代のひとだけでなく、過去のひと、そして未来のひととも結びつけ」、「自分もまた人類のひとりとして、人類の歴史の流れのなかに立っているのだと知」り、「人類のためにより幸福な未来をと願う心、そのために自分の生を役立てたいと祈る心」である。²⁸⁾

野田正彰著『喪の途上にて―事故遺族の悲哀の研究―』は、今年で早十年を迎えた「日航機墜落事故」を中心に取り上げ、現代の日本人が悲しみにどう対処しているのかを述べた、内容まことに濃く、重

い書物である。野田は「おわりに」で、「追悼集については、日航機墜落事故の遺族のものはすべて集めて目を通したが、残念ながら、故人を想いながら自分の生きる意味を問い直すに至ったものは数少なかった。」と書いているように、追悼集の言わば評価規準を、「故人を想いながら自分の生きる意味を問い直すに至った」かどうかという点に置いている。では、「問い直す」ことによって、新たにどう生きようとするかが望まれるのか。野田は、家族を不慮の事故で失うという「自分の私的な体験を市民社会の共有の知識に変えようと努め、そのことによって愛する人の死を意味付けようとした人々」に共感する。神谷の言葉を借りて言えば個人の悲しみを「社会化」しようとする人たちに共鳴するのである。P・バックがたどり着いたのもまさにそういう地点であったし、「私たちが、とくに彼（ダウン症の息子）をさすー筆者注）や彼の仲間のために心から願っているような、人間味のあふれる社会をつくりあげていくために、もっともっと多数の人々が力を貸していただきたい。それは決して彼らのためばかりではなく、むしろ、私たちみんなのためなのだということを理解していただきたい。」と、『ダウン症の子をもって』を締めくくった作者、正村公宏もまた同様である。

(6) 悲しみは「乗り越える」べきものと考えるのは正しいか。
悲しみを社会化することによって、人はどんな悲しみを乗り越えることができたのか。悲しみに対する人間の能力にはリミットというものがないのだろうか。

野田はこう書いている。

「老人の悲しみは枯れて、生命力は乏しいが、潜行する嘆きは永く続く。消えるように自死を願うか、ひたすら故人の霊をなぐさめるために歳を重ねねばならないと思う。」

「若い人の悲痛は鋭いが、それだけ痛みを洗う血も多く、正常な喪の過程をたどれば、再生の力も強い。」

「中高年層の悲しみは、私がこれまで記述してきたように、最も深い絶望を内に秘めている。彼らはもはや、故人を喪って後に、人生のやり直しはあり得ないことを知っている。かといって、世俗的な役割遂行は放棄できない。これまで通りの自分の務めは、きちっとやらなければならぬ。何のため、誰のため、そしていつまで……。そんな否定的な問いをひきずりながら、なお大人の義務を果たしていかねばならない。それ故に、意欲や感情に負荷された抵抗は非常に高く、ちょっとした努力にも絶望の克服が伴っている。」

「老人」はもはや悲しみを社会化するだけの余力がなく、やり直しのきく「若い人」は生きて行く上で必ずしも悲しみを社会化する必要はない。生きて行くには、悲しみを社会化せざるをえないのが「中高年層」である。愛する人の死にこだわり続け、それと密接に関連したところしか生きがいにできないのである。筆者はそこに、わが子の死を何としても社会的に意義あるものとせずにはおかないといった執念のよくなものを感じる。果たして、悲しみは乗り越えるVといった体のものなのだろうか。そこには悲しみに勝利するとてもいった趣きがあ

る。P・バックは悲しみとの「融和 accommodation」という言葉を使った。△乗り越える▽には何か思い上がったようなものが感じ取られるのだ。平山が悲しみの「処理」と言う時、筆者はほとんど拒絶感に近いものを覚えるのも、これと関係があらう。悲しみは打ち勝つべきものではなく、「融和」するもの、折り合って行かざるをえないものと考れば、たとえどんなに大きな悲しみであっても、まだ何か対応の仕方がありそうな気がしてくるが、いかがなものであろうか。

四、悲しみへの備え

人間として生きていくかぎり悲しみは避けられない。当人がいくら気をつけていても、悲しみの種には事欠かない。平成七年一月十七日早朝の阪神大震災がまさにそうである。いっこうに滅りそうもない交通事故、サリン事件に象徴されるような凶悪犯罪がそうである。ガン、エイズを初めとする難病もある。悲しみが避けられそうにないものであるならば、われわれは前もってどう備えるべきなのか。どういう事故に遭遇するかなど、未来は計りがたいものであるならば、せめてその衝撃を和らげることぐらいはできはしないだろうか。

サラ・モリスは『悲しみの構造』第七章「あらかじめ悲しみに備えることができるか」の中で、悲しみは予想を越えることが多く、前もって十分に備えることは不可能だがと断りつつ、あえて次の四つを挙げている。①宗教を信じていれば、悲しみの日々にも心の拠り所となってくれるし、信者仲間も励ましと慰めを与えてくれる。②自分の人生

の目的、生きる意味をしっかりと把握していること。③悲しい出来事に出会っても、自分を律し、冷静に対応できるほど、心が成長していること。④悲しみというものをよく理解していること。

デーケンも平山も①を強調するだろう。しかし、キューブラー・ロスも「死に行く過程のチャート」を描く際、「宗教心の篤い患者も、宗教を持たない患者とたいして違いはないようにみえた。……心の底からの強い信仰をもった真に宗教心が篤い人は、わたしたちの見たかぎりではきわめて少なかった」と言っているように、今日、信仰に過ぎる期待をかけることは危険だろう。

筆者が望みを寄せるのは②である。モリスは、強制収容所におけるV・フランクを例に取り、「人間にはさまざまな選択ができますが、唯一無二の意義あるものを目標として定めることが大切なのです。フランク博士は自分の中に強靱な目的意識を作りあげました。これが永い獄舎の生活の中で、彼を支え続けるものになったわけです。」と書いています。

では、悲しみに備えるためには、人生の意味の把握など人は哲学者のような人間にならなければならないのだろうか。そんなことはあるまい。ごく普通に生きていけばいい。人生の真実に眼を覆わずに生きて行けばいい。デーケンはそう言っているように思う。

デーケンは卒業、転居、退職などによる友人、隣人、同僚との別離、また病氣、失恋、離婚などによる挫折など、人生における様々な喪失と別れを「小さな死」と捉え、かけがえのない人の死、自分の死といっ

た「大いなる死」への対応も、数々の「小さな死」をどう受けとめ、どのように対処してきたかによって決まってくると思う。人生とは喪失と別れの連続である。その中でどう生きるべきなのか。当然考えざるをえないだろう。

悲しみに特効薬というものはない。「生涯かけて、苦痛に満ちた喪失に正しく対処する方法を学んでゆくなら、自身の死という大いなる喪失にも、よりよい心構えで直面できるのではないだろうか。」⁽¹⁾という平凡だが至極当然な結論に落ち着きそうだ。人生きてきたようにしか死ねないV¹という言い方があるが、悲しみに関しても、「小さな死」を悲しんできたようにしか、「大いなる死」を悲しめないであろう。

注

- (1) 神谷美恵子著『生きがいについて』、みずず書房、一九八〇年、一四七頁
 (2) パール・バック著、松岡久子訳『母よ嘆くなかれ』、法政大学出版局、一九七三年、一七頁
 (3) 『母よ嘆くなかれ』、五頁
 (4) 同書、四六頁
 (5) 同書、六二頁
 (6) 同書、六四―六五頁
 (7) 同書、六七頁
 (8) 同書、六七―六八頁
 (9) 同書、六八頁
 (10) 同書、七四頁
 (11) 同書、七七頁
 (12) 同書、七八頁

- (13) 同書、七八頁
 (14) 『生きがいについて』、一四八―一四九頁
 (15) 『母よ嘆くなかれ』、四―五頁
 (16) 同書、五―六頁
 (17) 『生きがいについて』、一五〇頁
 (18) 騎西潤訳、曾野綾子、A・デーケン編『生と死を考える』(春秋社、一九八四年)所収、五六―八三頁
 (19) 同書、五九頁
 (20) 春秋社、一九八二年、一八〇頁
 (21) 平山正実、A・デーケン編『身近な死の経験に学ぶ』、春秋社、一九八六年、三―六頁
 (22) 『生と死を考える』、六二頁
 (23) 例えば、次のようなものがある。

近藤裕著『自分の死』入門(春秋社)、一八八頁
 「喪失現象に反応する心理過程」

第一段階(初期) ショック、否認、不安、抗議、怒り、無感覚、罪責などといった感情を伴う。

第二段階(中間期) 主に嘆き、悲しみなどの感情が伴う。

第三段階(後期) 対象からの離脱、希望の回復、将来への期待の発生、喪失の埋め合せの営みがはじまる。

野田正彰著『喪の途上にて』(岩波書店)、八〇頁

「かけがえのない人を事故で喪った遺族の心理過程」

- 第一段階 ショック
 第二段階 死亡という事実の否認
 第三段階 怒り
 第四段階 回想と抑鬱状態
 第五段階 死別の受容

平山正実著『悲嘆の構造とその病理』(『現代のエスプリ』二四八号)、四七頁

「正常な悲嘆反応―悲嘆の過程―」
 驚愕の段階 ショック、混乱、無感覚、非現実感、変様感
 抵抗の段階 罪責感、敵意、拒否、取り引き、探索行動、苦悶、死者
 に対する思慕や憧憬、希死念慮
 絶望の段階 抑鬱、寂寥感、引きこもり、自尊心の低下、卑小感、悲
 哀感

虚脱の段階 無力感、無関心、感情の平板化、アパシー
 現実受容の段階 平静、解放感、現実世界への関心、理性的思考
 見直しの段階 意味の探求、つくない、希望、発想の転換、新たな決
 意

自立と再統合の段階 新たな同一性の獲得、ユーモア、人格的成長、
 新しいライフ・スタイルの確立、新たな友人の獲得

(24) E・A・グロルマン編、松田敬一訳『愛する人を亡くした時』、春秋社
 目次

(25) 『身近な死の経験に学ぶ』所収

(26) 岩波書店、一九九四年

(27) 『生と死を考える』、八二頁

(28) 『現代のエスプリ』二四八号所収の「悲嘆の構造とその病理」、『生と
 死の教育―デス・エデュケーションのすすめ―』（創元社、一九八五年）
 所収の「悲しみ」について「悲嘆反応の分析とその対応」

(29) グロルマンも「愛する人を亡くした時」の中で、「死別の悲しみを癒す
 ための10の指針」として次のものを挙げている。①どのような感情もす
 べて受け入れよう②感情を外に表わそう③悲しみが一夜にして癒えるな
 どとは思わないように④わが子とともに悲しみを癒やそう⑤孤独の世界
 へ逃げ込むのは、悲しみを癒やす間違った方法⑥友人は大切な存在⑦自
 助グループの力を借りて、自分や他の人を助けよう⑧カウンセリングを
 受けることも、悲しみを癒やすのに役に立つ⑨自分を大切に⑩愛する人
 との死別という苦しい体験を意味ある体験に変えるよう努力しよう。

本書（原題は「What helped me when my loved one died?」）は、
 現実に愛する人を亡くした人たちの告白、またその告白を通して、悲し
 みの中で具体的に何が支えとなったかを教えてくれるまことに貴重な書

物である。翻訳もすばらしい。

(30) 『生きがいについて』、一三八頁

(31) 同書、一三八頁

(32) 同書、一八七〜一八八頁、一九〇〜一九〇頁

(33) 『喪の途上にて』、岩波書店、一九九二年、三八八頁

(34) 同書、三九一頁

(35) 新潮社、二〇六頁

(36) 『喪の途上にて』、一〇〇頁

中高年層の遺族の中で、最も感動を覚えた生き方として、野田は第八
 章で、「元住友電工技師長川北さんのハその後Vを紹介している。川北さ
 んは「日航機墜落事故」で、二二歳の娘、京子さんを亡くした。六十代
 の半ばであった。京子さんは聖心女子大学を卒業し、会社に勤めたばか
 り。「靈魂は信じないが、死は生物学的なことだけではない。娘が肉体的
 に滅びることで、精神活動の成果が何も残らないというのではあまりに
 勿体ない。彼女が生きてきたエネルギーを永遠に伝えてやりたかった。」
 （手記）との思いから、香典のうち二〇〇万円を宗教法人「聖心会」に寄
 付し、「京子基金」なるフィリピン女子学生への奨学金制度を作る。京子
 さんは大学一年生の時、ボランティアとしてフィリピンを訪れ、スラム
 街の子供たちとも接した。帰国後、「あの子たちに何かしてやりたい」と
 よく言っていたのである。川北さんは娘さんの遺志を生かそうとした。
 野田はこれを「遺志の社会化」と呼んでいる。

川北さんはそれだけでなく、事故の意味を考え続ける。事故から二年
 後、「運輸省航空事故調査委員会」は事故の報告書をまとめたが、そこで
 は人の生死についてはわずか二頁しか費やされておらず、四人の生存者
 に関しても「奇跡的」と述べるだけで、それ以上に掘り下げたものでは
 なかった。不審を抱いた川北さんは、八八年アメリカ行きを決意し、航
 空事故での生存率を高めるための研究をしている研究者たちに会い、報
 告書についての意見を聞く。彼らも「特に四人の生存者が生存し得た理
 由、および激突の後時間が経過して死亡したかもしれない他の人々の生
 存の可能性に関するデータが記載されていないことに疑問を呈した。
 帰国後、川北さんは運輸大臣あてに報告書の書き直しを要求したが、に

べもなく拒否される。ただ運輸省航空局は遺族との意見交換の場を用意し、その結果「航空機安全技術調査研究委員会」の発足に至り、川北さんも何度か委員会に参加。川北さんはさらに二度渡米し、航空機事故における生存率向上に関する委員会や会議に出席。すぐれた知己を得る。彼らの協力を得、川北さんは八九年、日本で世界最初の「航空機事故生存率向上国際セミナー」を実現させたのである。

(37) 例えば、「悲しみ」について「(生と死の教育)所収」では、二一九頁はか。「悲しみを乗り越える」(身近な死の経験に学ぶ)所収)では、五頁はか。

(38) 高藤昇訳、白帝社、一九八三年、八五〜九二頁

(39) 同書、八七頁

(40) キューブラー・ロス著、川口正吉訳『死ぬ瞬間―死にゆく人々との対話―』、読売新聞社、二一九二頁

(41) 『生と死を考える』、七九頁

付記

本研究は一九九四年度奈良大学特別研究費を受けて行なったものである。

Peut-on surmonter la tristesse ?

Isao OMACHI

Résumé

Peut-on surmonter l'affliction? Que veut dire surmonter la tristesse? Quand on domine un tel sentiment, comment change-t-on? En d'autres mots, quelle signification le chagrin a-t-il dans la vie?

D'abord, j'examine "L'enfant qui n'a jamais mûri." de Pearl BUCK et "Sur l'ikigai" de Mieko KAMIYA. Puis, j'étudie les essais d'Alfons DEEKEN, Masami HIRAYAMA, etc. Ici, je traite surtout de la douleur de perdre une personne irremplaçable.

Il y a quelques remarques nécessaires pour vaincre le chagrin. ① Parce qu'il faut du temps pour franchir un tel malheur, on a besoin de patience. ② On doit accepter la réalité et se trouver devant elle avec courage. ③ On doit changer son propre système de valeur. ④ On doit avoir un but ou espérer en quelque chose. ⑤ Ce nouveau but doit permettre de s'engager vis-à-vis de certains problèmes sociaux. ⑥ On doit plutôt songer à s'accommoder de ce chagrin qu'à le surmonter. ⑦ La vie n'est qu'une suite de séparations et de pertes. C'est une 'petite mort', et si on y pense sérieusement au moment de la rencontrer, on pourra endurer la 'grande mort'.