

絵本から学ぶグリーフプロセス Learn grief process from a picture book

松田 智子
Tomoko Matsuda

要旨 (Abstract)

今日の社会では、愛している人に先立たれた遺された人の悲嘆は、社会問題と認識する必要がある。特に肉親を失うということは、遺族にとっては厳しい試練であり、この悲嘆は、個別的で多様性を備えているが、それを乗り越えようとする癒しの作業がグリーフケア（グリーフワーク）である。グリーフケアが不適切で、悲嘆を乗り越えることができなかつた場合、遺族の心身に悪影響が出るだけでなく人間としての成長に弊害が出る可能性がある。そこで本稿では悲嘆を乗り越えるグリーフワークの一部として、絵本療法を活用することを提案する。まずデーケンの悲嘆のプロセスを具体的に紹介し、その段階を考慮しつつ適切な絵本を提示する。本来の絵本学からすると、絵本の捉え方に異論もあると考えるが、絵本の多様性への挑戦として受け止めて頂きたい。

キーワード：グリーフ・ケア、悲嘆のプロセス、絵本の多様性

I. はじめに

私たちにとり愛している人の死とは、単にその人一個人の問題にはとどまることではない。死者の周囲の人にも、様々な波紋として悲嘆を起す。特に肉親を失うということは、遺された家族にとっては厳しい試練であり、それを解決するためには困難を伴うことが多い。この悲嘆は、個別的で多様性を備えているが、それを乗り越えようとする癒しの作業がグリーフケア（グリーフワーク）である。

グリーフケアが適切に行われず、悲嘆をうまく乗り越えることができなかつた場合、遺された家族は自らの人間としての成長に弊害が出るだけでなく、心身に悪影響が出現する可能性が高いことが、近年の心身医学の分野では当然のこととして認知されるようになってきた。つまり悲嘆の感情と該当者の身体的疾患の関係が、医療の分野においても強調されるようになったのである。

その一例として、聖クリストファー・ホスピスの顧問であるコリン・マレイ・パークスが1963年に行った研究報告が挙げられる。54歳以上で妻を失ったイギリス男性約450名について、その後の生活を調査した結果、彼らが妻の死後6か月間以内に死亡する率は、他の同世代の既婚男性と比較すると40%も高い結果が出ている。死亡原因の4分の3は心臓病だということである。またアメリカでは、ロチェスター大学の医療チームが、喪失体験が癌発病の引き金になることを、医学的に明らかにしている。つまりわずかな例外者を除いて、患者の癌は彼らの肉親等の喪失体験の深刻な時期に発生している。また癌患者が喪失体験に苦しむと、その病状がさらに悪化するという研究結果も出ている。つまり、悲嘆感情や依存関係を喪失した無力感が、身体の抵抗力や免疫力を低下させて癌の発生や

進行を促すと説明されている。

II. グリーフケアの現状と課題

デーケン（Death Education）の目的は「他者と自己の死に備えて心構えを習得すること」と述べている。前述のように喪失体験による悲嘆感情が、該当者の心身に重大な影響を与えることを鑑みると、この悲嘆感情をのりこえる作業（グリーフワーク）も Death Education の重要な一部であると考えられている。

現代日本は医療の進化と高齢化が著しく進みつつ、年間の死亡者数を増加させている。そのため、死をめぐる論議はますます活発化しているが、その論議の中心は「延命治療は正しいか」等の、Death Education の一部である終末の方法論に終始する傾向が強い。筆者は、終末を迎える方法論だけでなく根源的な死生観の構築こそが、今こそ求められると考える。さらに今後は、予防医学の視点から、残された者のグリーフケアの在り方を考えることが不可欠であると思う。

ここで述べる死生観とは「自分自身の生や死が宇宙の中でどのように存在し、どのような意味を持つのか」を理解することである。また、グリーフケアとは、患者が亡くなった後の遺族のケア、つまり具体的なサポートの問題を指している。今日ではこれら2つのことは、単なる宗教界や医療界の狭い枠組みの中だけでなく、社会全体に関わる重要な問題として世界各地で提起されていることである。

しかし、日本においては戦後70年間、グリーフケアも含む Death Education に正面からほとんど取り組んでこなかった歴史がある。戦後の日本社会は復興の経済成長が、社会的な価値の第一に置かれ、それにもとない人々の生活や思考方法の面でも、世俗化・個人主義化が増長されてきた。その結果1998年以降に突然に増加した自殺者の数は、ついに死ぬこと自体までもが個人の自由であると勘違いされた思考の結果であると筆者は考える。そして、当然のことながら残された家族への支援やサポートも、個人的な問題として扱われ、社会的に支援を受けることはなかった。

20世紀に入り、延命のための医療技術がさらに革新的な進歩を遂げ、人間の平均寿命は延びたが、一方で多くの重病の人々が病院で様々な計器に囲まれ長期にわたり生き続け、最期を迎えるようになった。日本では科学医療万能の信仰が長く続くにつれて、死という事柄は、人々の肌感覚としてとらえることができる日常性から離れてしまい、病院の中に閉じ込められる別世界のものとなった。戦後の経済復興前である1951年には約85%の人が自宅で最期を迎えていたが、高度経済成長期の1975年には病院死と自宅死が同数になった。そして2004年には、ついに病院死が自宅死の約5倍までに増加した（厚生省の人口動静統計より）。その結果、家族は肉親の死を身近に接する機会が減り、遺された家族でさえ臨終にゆっくり立ち会えないなどが問題となってきた。こうして死への実感が人々の中でどんどんと低くなるにつれて、反面、大切な人の喪失による悲嘆感情は大きくなり、放置されることとなった。この悪循環が、死について思索することや実感を持って死を受け止めることから、ますます人々を遠ざけてきたといえる。つまり愛する者の死に向き合った際に、自分をどのように支えるかなどの心構えを習得する大切な機会を、無くしていったのである。

かつての日本人の死への向き合い方や心構えは、家族や地域の中で、日常の生活を通して培われていた。仏教に根ざした輪廻転生の思想や、あらゆる自然現象の中に祖霊の存在を信じ、それらを大切に祭る習慣が若干の形の違いはあれども全国各地に存在していた。今日の都市化と核家族化が進む以前は、いのちの始まりと最期は家族や親戚等で見守られていた。このことが、愛する人の死に向き合う際の心構えを培う貴重な機会となっていた。人は自分や愛する者に、やがて必ず訪れる死と向き合いつつ、共に生きる時間が有限であると再認識することを通して、

おのずと実感を伴う死への向き合い方とともに、他者に対する望ましい関わり方を養っていたのである。

Ⅲ. 悲嘆のプロセス

悲嘆のプロセス (grief process) とは、C・カールソンに「自分にとって大切な人、またはそれ以上の対象の喪失を体験したり、あるいは喪失を予期したりする際に生じる一連の情緒的反応」であると定義されている。例えば、癌で亡くなる患者の家族の多くは、患者より先に致死疾患である病状を知ることになる。患者自身が自らの死を受容するのに準備的な段階があるように、患者の家族も喪失を予期した時点から準備的悲嘆 (anticipatory grief) と呼ばれる一連の情動的な体験をすることになる。その後、愛する人の死という苦痛に直面した場合は、いくつもの段階を経てその衝撃から立ち直る必要がある。この心の動きは、喪失体験による混乱状態に投げ込まれた人が、新たな秩序を取り戻し、現実に対する適応力を回復しようと試みる、人間としてのごく自然な反応である。

(1) 悲嘆のプロセスの12段階

デーケン、海外や日本において、遺された家族のカウンセリングに多く従事した経験から、肉親の死により体験する悲嘆のプロセスには、12段階が存在すると述べている。もちろん悲嘆の状況は、死者と家族との生前の関係性や死亡した原因や死亡時の状況などに影響されるので、非常に個別的なものである。しかし悲嘆という課題を乗り越える援助をするには、その後の悲嘆の一般的な様相を知ることも重要である。以下にデーケンの悲嘆の一般的过程を、筆者が若干の追記をしながら紹介することとする。しかし、先述したように悲嘆は個別的な事柄であるため、すべての人がこの通りのプロセスを通過するわけではない。同じ時期を重複したり、繰り返して行きつ戻りつするものである。

① 精神的打撃と麻痺状態 (shock and numbness) の時期

相手の死の衝撃で、一時的に現実感覚が麻痺している時期である。これは一種の防御規制が働いており、短期間であればこの時期は意義があるが、長期にわたると健康上に弊害が出る可能性がある。葬儀等で、家族が涙一つこぼさず取り仕切る姿に遭遇する時があるが、これを我慢している姿と理解するだけでなく麻痺した状態とも捉えることができる。

② 否認 (denial) の時期

理性が相手の死という事実を受容することを認めない時期である。筆者の知人は夫の葬儀も終わり、亡くなったことは現実であると感じつつ、「冗談でした、ただいま。」といつものように家族を驚かすのではないかと話していた。

③ パニック (panic) の時期

身近な人の死に直面した恐怖からパニックに陥り、集中力が続かなくなり、仕事や日常生活にまで支障が出てくる時期である。これは悲嘆のプロセスには起りがちであるが、出来るだけ早期に脱却するほうが良い。パニックの状態を未然に防ぐことは、悲嘆教育の狙いの中心でもある。例えばアメリカにおいては、ホスピスに対し患者の死後最低1年間は、遺族に対するケアを義務づけているそうである。これを実施しないと、ホスピスという名称を使うことを禁止するという規則まで定められている。

④ 怒りと不当感 (anger and the feeling of injustice) の時期

悲嘆には、悲しみの感情だけではなく怒りの感情も多く含まれる。遺族の悲しみの根底には、不当な苦しみを負わされている思いがある。自分は何も悪くないのに、このような苦しみを与えられる理由が分からないのだ。特

に事故や急病による突然の死は、遺された人に大きな怒りを抱かせる。しかし、日本人は、災害による死に対しては、怒りとともにあきらめの感情も抱くようである。これは日本が置かれている自然環境や過去の歴史的な災害経験の積み重ねからくる、民族的な特徴ともいえる。

⑤ 敵意とうらみ (hostility and resentment) の時期

周囲の人にやり場のない怒りを、敵意として表す時期である。特に最期に関わった医療関係者は、その対象になりやすい。筆者の場合は、父の死後、父の最期に気づくのが遅れた看護師が悪い、手術を不可能と判断した医師が悪いと恨んだことがある。あたかも父の死が、最後の医療に携わった人の責任にあるかのように感じ、訴訟も考えたことがある。遺族から敵意を向けられた人は不愉快だと思うが、過敏に対応せず、理解と思いやりを示して頂きたいと願うものである。

⑥ 罪意識 (guilt feeling) の時期

これは、悲嘆を代表する反応である。過去における現実の、あるいは想像上の過ちを悔やみ、自分を責める時期である。今となつては無理なのに、あの時にこうすれば良かったと考えて、自分を責めるのである。これは遺された人の、喪失体験への情緒的な補償作用の一種といえる。筆者の妹は、癌で亡くなった父と若い時に反目していたが、彼の死後しばらくは毎日のように仏壇に父への手紙を供えていた。その内容は、誰も読むことができず、妹以外は知ることはないものだった。

⑦ 空想形成・幻想 (fantasy formation hallucination) の時期

死者がまだ生存しているように思いこみ、現実の生活でもそのように行動することである時期である。小学校1年生の子どもを亡くした筆者の知人が、子どもの部屋や持ち物をいつまでもそのまま残し、夕方に子どもが学校から帰る時間になると、毎日のように通学路まで迎えに出ていたのを思い出す。

⑧ 孤独感と抑鬱 (loneliness and depression) の時期

残された者にとって、深い孤独感と抑鬱の感情は、ごく自然なことで誰もが通過する体験である。この状態が一時的な現象であれば問題はないが、長期になると心身に悪影響を及ぼす可能性が大きい。この時期は必ず乗り越えられるものだと言族自身が自覚し、周囲の人も援助することが大切である。援助のつもりで周囲の人が不用意な言葉をかけ、かえって悲嘆を深めることもあるので、筆者は周囲の者もグリーフケアについての悲嘆教育を受けることが必要だと考える。

⑨ 精神的混乱と無関心 (disorientation and apathy) の時期

今までの生活の目標を失い、人生のあらゆることに無関心になる時期である。子どもを失った母親が、他にも子どもがいるにも関わらず、家族の世話をしなくなることがある。ひどくなると離婚に繋がる時もある。これも正常な過程の一部であるが、乗り越えるのには本人の努力と周囲の支援が必要である。

⑩ あきらめ-受容 (resignation-acceptance) の時期

この時期には自分の置かれている現実と向き合い、勇気をもって愛する人は存在しないことを、受け入れようとする努力が始まっている。受容とは与えられた運命に、ただ身をゆだねることではなく、積極的に現実を受け入れようとする行為である。

⑪ 新たな希望-ユーモアと笑いの再発見 (new hope-rediscovery of humor and laughter) の時期

ユーモアと笑いは、正常な日常生活には重要な要素である。ユーモアの語源はラテン語のフモーレス (液体) である。身体の液体、つまり体液を意味する。フモーレスがズムズに流れているほど、私たちは健康である。中世では、ユーモア=活力と考えられ大切にされていたが、文明が進むにつれてユーモア本来の意味が薄れ軽視さ

れるようになった。それゆえ、ユーモアが戻ってくることは、悲嘆の時期を乗り切った証でもある。

ユーモアは人間の自然治癒力を高める効果もあることが、アメリカのカトリック系の病院で実証された。その病院では入院患者の回復が早く、入院期間が他の病院と比較して格段に短いそうだ。原因を調べると、介護にあたるシスターたちの間で、毎日必ず何かユーモラスな話題で患者を笑わせるという不文律が存在し、それが患者に良い影響を及ぼしていると分かったそうだ。

⑫ 立ち直りの段階－新たなアンデンティティの誕生 (recovery－gaining a new identity) の時期

悲嘆を乗り越えても、愛する人を失う以前の生活に戻ることができるわけではない。しかし、苦痛を乗り越えて悲嘆のプロセスを経験した人は、人間として大きく成長をするのである。

(2) 悲嘆にくれる人と周囲の支援

不完全な終焉を迎えた悲嘆のプロセスは、遺された家族の生活を次第にむしばむようになる。先述したが、幼い子どもを亡くした母親が、10年以上も子どもの部屋を当時の状態のままに残していた。読みかけの本、作りかけの工作が部屋に置かれ、母親は毎日のようにこの部屋にこもっていた。10年間、他の家族の世話を放棄し、周囲の人との関係も希薄になり、過去ばかりに目を向けて未来と現在に背を向け続けていた例である。

このような患者の死後や死にゆく患者の家族に、最も適切な援助を出来るのは、専門的なカウンセラーである。それ以外では、やはり患者の死に身近に接してくれた医師・看護師・親戚・友人、学校では教師であることが多い。この人々は、いつでも遺された者を支援できるように、悲嘆教育をうけて準備をする必要があるし、遺族自身も本格的な悲嘆教育を受けなければならない。ところが日本では、患者が死亡すると病院はすぐに契約している葬儀屋を紹介し、うろたえる家族に対し短期間の間に部屋を明け渡すように要求することが多い。日本における医療とは、生きている人が対象であり、死者やその家族は対象とはみなされていないからである。

近年、アメリカでは、専門家が遺された家族のカウンセリングに当たるシステムを採用する病院が増加している。患者が死亡した後も、家族が定期的に同じ病院を訪れ、現在の悲嘆の状況を確認してもらい、サポートを受けることができるのである。専門家が遺族の話聞くことにより、その人の状態を把握する。プロセス④や⑤に当たる怒りの段階は、はっきりした形で表出されるので分かりやすいが、⑦の空想の状態は放置されると危険な事態を招きかねない。もし関わった医療関係者に恨みや敵意を感じているなら、話し合うことで恨みに現実的な根拠がないことも明らかにできる。自分の苦しみを他人の責任に転嫁することは適切でないと認識させ、新たな立ち直りの段階へと導くことも可能になる。

支援者や当事者も悲嘆教育を受けることは必要であるが、特に重要なことは悲嘆の一般的プロセスと各段階の特徴への理解である。そして、悲嘆から回復した身近な人々から支援のニーズを学び、具体的な対応を学ぶ必要がある。日本でも遅ればせながら、上智大学「生と死の研究所」が死の看取りに関する専門的なカウンセラーの養成に入ったところである。

次に、残された人々が悲嘆を乗り越えるための代表的なアプローチをあげる。読書療法、自分史執筆、旅行セラピー、音楽療法など、現在も色々と取り組まれている。最近は読書療法や音楽療法が盛んに行われているようである。読書には鏡の機能があると言われていて、つまりある作品を読むこと自体が、その人自身の生き方や現在の姿を映し出す鏡の役割を果たすことにより、心のケアに役立つと言われていて、主人公に自分を重ね合わせることで、ともに成長する可能性があるともいわれている。筆者は絵本療法も読書療法と同様な効果が得られると考える。さらに絵が言葉を補完するため、多くを語らずして、患者も遺された者もケアされる。筆者は絵本療法を読書療法と比較すると、文章等では順序立てて物事が進行するが、絵本では頁をめくるたびに、時間が著しく進行し場

面が転換するので、読み手の感性により受け取り方が異なり、その効果に大きな差が生じると懸念する。しかし、難解な文章の意味を理解できない子どもや、ショックで言語を受け入れない患者や遺族にはおおいに貢献できると考える。

IV. 絵本を活用したサポート

まず絵本とは何かを共通理解するために、その定義を述べる。絵本とは、絵（視覚表現）と詞（言語表現）で構成される独自の表現を持つ芸術作品であり、絵と言葉がお互いに補完し合い、頁をめくるたびにドラマが展開される構造になっている。さらに絵本とは作り手と読み手であり、読者が存在してこそ成立する芸術作品である。

このような芸術作品を使い、先述したデーケンの悲嘆のプロセスに適応した絵本を、具体的に紹介したい。絵本は先程も述べたが、読み物のように順序よく構成されていないため、1冊の絵本に悲嘆のプロセスの多くの段階を含むことが多い。さらに、本稿は筆者の絵本に対する私見であり、従来の絵本学の一般的認識から本稿に異論を唱える者も多いと予想する。筆者は悲嘆教育に絵本を活用できるという視点から、以下の絵本を選択し紹介するので、これは絵本の多様性への挑戦と理解いただきたい。

(1) 悲嘆の感情の発散

悲嘆感情を自由に存分に表現することは、死別による悲嘆を解決する上で最も重要な要素の一つだと、過去の研究で証明されている。ところが日本では民族的気質や社会的慣習の影響により、特に男子は公に自分の感情を表すことがタブー視されることがある。感情を抑圧すると、積極的に悲嘆に立ち向かうことができず、悲嘆が心に内攻して、新たな深刻な害を心身に及ぼす場合がある。以下は、悲嘆のプロセス①のパニック状態や麻痺状態に対応する絵本を紹介する。

ディック・ブルーナー文・絵のうさこちゃんシリーズの『だいすきなおばあちゃん』である。まず最初の頁からうさこちゃんがぼろぼろと涙を流す画面いっぱい大きな顔が登場し、「だいすきなおばあちゃんがしんでしまったのです。」と始まる。うさこちゃんは、初めておじいちゃんまでもが大粒の涙を流すのを見る。お父さん、お母さん、おばさん、誰もが大粒の涙を流している。全員が、大粒の涙を流しながらお別れをする。登場人物誰もが、読者をまっすぐに目撃大粒の涙を流す。最後は、大きな大きな森の中で「うさこちゃんは おはかのまえて だいすきな おばあちゃん、と、よびかける。すると、おばあちゃんが ちゃんと きいてくれているのが わかります。」と死を受容していく。筆者は、この絵本には、キリスト教的な死後復活や再会の思想よりも、日本人の先祖供養的な発想を感じる。愛する者の死を受容するためには意識的に死者を忘れて拒んだり乗り越えたりするのではなく、儀礼や祈り、心の中での対話する絆が大切だと感じる。

このシリーズは誕生から半世紀以上が経過し、世界の人々に親しまれてきた。正面を向くうさこちゃんと向き合うと、ほっとする不思議な気持ちになる。黒い輪郭線は筆で描かれ、均一でなくゆがみがあり、作者の様々な感情がその線を通して伝わってくる。赤・黄・緑・青などメインの6色以外の色彩はなく登場人物はデザイン化されたシンプルな形で、鮮やかな単色で彩色されている。登場人物の顔は同じパーツの組み合わせで一見無表情に見える造形だが、かえって子どもには感情移入しやすい。文字も少なくあらすじもシンプルなため、子どもが対象だが、大人にも悲嘆感情の発散の大切さを、思い出させてくれる。

アメリカではタギー・センターと呼ばれる悲嘆教育とカウンセリングのための施設がある。これはオレゴン州ポートランド市で1982年に設立され、それから全米に広がった。この名称は、13歳で脳腫瘍でなくなった少年の愛称からつけられたものである。彼が9歳で発病し不安に苦しみ、キューブラー・ロス博士に手紙を書いたことが

きっかけで、彼の死後に博士の友人により設立された。病気や事故や自殺などで家族を失った子どもの、悲しみからの立ち直りを支援する非営利組織である。このセンターの地下には悲嘆感情を思い切り表出するための部屋が用意されている。大声で叫ぶ、壁に思いっきりボールをぶつける、怒りを叫ぶ等、身体を使い感情を発散させることは悲嘆のプロセスを乗り越えるうえで重要である。

(2) コミュニケーションの重要性

愛する者を失ってからしばらくは、遺された者は故人の思い出をしきりに話したがらる。悲嘆に沈む心は自らの感情を分かち合える聞き手を求めている。共感的な聞き手を得た時は、遺されたものは感情の混沌を言語化することで、内面を整理することができ解決に向かうことが多い。良い聞き手とは、同じ話を繰り返しても聞くことができる、自分の助言を押し付けない、話の内容を問題としないなどの要素を備えた人であるといわれる。つまり、心と心との出会いこそが優先されると理解できる人物である。これは悲嘆プロセスの全ての時期に必要なだが、とりわけプロセス⑦と⑧の段階には、重要だと筆者は思う。これに対応できる絵本は比較的多い。

スーザン・バーレイ文・絵の『わすれられないおくりもの』を紹介する。多くの動物が生活する森の中に、長老格の何でも知っている動物たちに愛されているアナグマがいた。アナグマは歳をとり自分の死が近いことを感じる。ある寒い夜、アナグマは動物たちに「長い トンネルの むこうに いくよ さようなら」と手紙を残して一人で死を迎える。アナグマの死に対し動物たちは大変悲しみ、当惑と怒りの感情も沸き起こる。しかしその後、深い雪に閉ざされた冬が訪れ、遺された動物はアナグマのことを思いだしながら、憂鬱な気持ちで泣きながら自宅で閉じこもる。やがて、春の訪れとともに、動物たちは互いに行き来してアナグマの思い出を語り始める。モグラのハサミの思い出、カエルのスケートの話、キツネのネクタイ等、次々と動物たちはアナグマとの思い出は語りはじめ、最後はアナグマの話が出るたびに、誰かが楽しい思い出を語るようになる。そして動物たちは、自分たちの思い出の中に生きるアナグマの存在に気付くようになる。互いのコミュニケーションを通して、アナグマが動物たちに残したおくりものは、品物ではなく動物たちが豊かに生きるための知恵と工夫であり、日常生活にしみ込んだものと気付くのである。長く暗い憂鬱な期間後に、相互のコミュニケーションを通して、死者との新たな関係性に目覚めるのである。

この本は、幼い子どもに肉親の死を伝える際に、読み聞かせに使われることが多いそうであるが、十分に納得できる。幾重にも重ねられたはっきりとした線描と、ペンのタッチが残るように淡く彩色されている。アナグマの黒いしま模様にもペンで毛の感じが残され、モグラも線の重なりで柔らかさが表現されている。その上に薄く重ねられた淡い色彩が生み出す強弱は、おだやかであたたかな印象でしっかりとしたものを感じる。

最後のページでは、モグラが「ありがとう アナグマさん」と淡いピンクの空に呼びかける。こんなふうには死がやってきて、自分の暮らした場所で、友達の中で生き続けることができるなら、死ぬこともそれほど怖くないと筆者には感じられた。

(3) 正しい自己評価とアンデンティティの回復

「わすれられないおくりもの」と、よく似た悲嘆教育の絵本として、ドイツの絵本ブリッタ・テッケントラップ文・絵の『いのちの木』がある。これも森で、仲間の動物たちとしかあわせにくらしてきた、年老いたキツネが主人公である。ある日、キツネは体が弱り森の空き地に一人で出かけ、お気に入りの場所で森の景色をじっと眺めた後、その場に静かにそっと体を横たえ死を迎える。キツネの目は大きくくっきりと描かれ、読み手の心を引き込むような不思議な表情をしている。彼の描きだす死への世界は、静けさとあたたかさが同居する奇妙な美しさを感じさせてくれる。しんとした森の中、白い雪が舞いはじめ、オレンジ色のキツネの上にやさしく降りかかる。長年の友人

だったフクロウがキツネに寄り添い、リス、イタチ、クマ、シカなどが一匹また一匹とやってきて、誰もが、キツネのことを思い出しながら別れを告げる。やがて、キツネが横たわっていた雪の下から、キツネの体と同じ色のオレンジ色の芽がぼつちり出てきた。それは初めのうちは小さかったが、キツネの思い出が語られるたびに、芽は少しずつ膨らみ伸びて行った。それを知った動物たちは、木を取り囲んで夜通しキツネのことを語り合う。その間も芽はどんどん大きくなり、森一番の高いきつね色=オレンジ色の木に育っていった。緑や灰色の景色の森の中でキツネ色の木はひととき鮮やかで美しい、その姿は高くそびえ、遠くからでも見えるようになる。木の成長に伴い、遺された者の暗く沈んだ心は、軽く晴れやかに変化していく。

こうして、動物たちは互いのコミュニケーションを通して、新たな死者との関係性に気づくことになる。その関係性の象徴として、オレンジ色の木が存在する。愛する対象を喪失することは、自分自身の対象との関係性を消失するため、自己評価が低下するものだ。人間は自己のアンデンティティを他者との関係性に見出すことが多いので、愛する者の喪失により、危機に陥ることが多い。この絵本は、キツネとの喪失体験を、遺された者のコミュニケーションを通して乗り越え、そのエネルギーが「いのちの木」といわれる森一番の立派な木を育成し、そこでともに生活する物語である。つまり、新たな自己のアンデンティティの回復を、達成していく動物たちの姿を描いているといえる。この絵本は悲嘆のプロセス①から⑫までを、絵本独特の改頁の果たす役割を存分に活用し、描かれていると筆者は考える。

(4) 罪意識の乗り越え

悲嘆のプロセス⑥は遺された家族の中で生じる、非現実的な罪悪感を取り上げている。筆者は教育委員会の人事課に配転直後の5月に父を失った。5月と3月は人事課が一番多忙で、筆者はそれを理由に父の最期に立ち会えなかった。このことは、今も筆者の心の奥底で罪悪感として残り、たびたび自己嫌悪感を引き起こす。筆者のように客観的に認められる過失があったとしても、このような罪悪感を積極的に克服できるような支援を、当時に誰かから受けたかったと思う。

死者への罪悪感からの回復と許しを、テーマにした絵本を紹介する。イギリス絵本で、ジョン・バーニガン文・絵『おじいちゃん』である。おじいちゃんと孫娘が春に再会し、1年を共に過ごす物語である。孫娘は空想世界に入り、おじいちゃんは思い出の世界にいる。この2人の会話はかみ合っていないが、それがかえって興味深い。2人は、ままごと、海水浴、釣り、スケートと一緒に空間を過ごすなかで、別々の世界に居ながら心を通わせていく。

詞は2人の会話のみである。見開き右側の淡いカラーページは2人の現実世界を、左側のセピア色の単色ページは会話に出てくる空想や追想の世界を表現している。カラーとモノクロのページがほぼ交互に現れる構成が、独特の効果をもたらしている。2人が共有する現実と空想や追想の世界を行き来しながら、物語は深まり広がっていく。終盤、空っぽの肘掛椅子を、孫娘がじっと見つめている。主人がいない肘掛け椅子をじっと見つめる姿は、見開き左に細く震える線で描かれており、今にも、消え入りそうである。そのページで唯一色彩を与えられた、主のいない緑色の肘掛椅子は、おじいちゃんが亡くなったことを静かに物語っている。

悲嘆教育の一つとして、カナダの演習に「空っぽの椅子」というのがある。この演習では、亡くなった人がいつも座っていた椅子を相手にして、部屋の中で一人で向き合って座るそうだ。そして亡き人が座っている姿を想像しながら、相手に自分の気持ち伝え、お互いに許しあうという演習だそうである。筆者は、終盤の孫娘がおじいちゃんの肘掛椅子を見つめる場面は、この許しと癒しを象徴していると考ええる。

ところが最後のページをめくると、突然に少し髪が伸びた孫娘が、海に見える丘を登るように、勢いよくベビーカーを押して疾走する姿が登場する。償いを終えた孫のたくましい姿に、まぶしい未来を感じる。

おじいちゃんの死については、全く語られていない。大きな物語の展開はなく、登場人物は飄々としているだけに、死を巡る遺された者の許しと癒しを、ゆったりと考えるのに適していると筆者は考える。

(5) 過去に別れを告げ、新たな生活へのスタート

死別から時間が経過するにつれて、故人と結ばれていた心の絆を、新たな対象に向けて再編成していく心の在り方が求められる。ただしこれは、死者との過去をないがしろにすることや、故人を忘れることを意味するものではない。むしろ、今はこの世に愛する者が存在しないという厳粛な事実を、尊重している証であるといえる。

愛する者の死別直後から、その事実を受け入れる過程を克明に描いた絵本を紹介する。マーガレット・ワイルド文、フレア・ブラックウッド絵の『さよならを いえるまで』である。ハリーは犬のジャンピーと仲良し、いつも一緒に遊んで、一緒に眠って、学校から帰ってきたら抱き合ってお互いを確かめる。でも、ジャンピーはハリーが学校に行っている間に事故で死ぬ。ハリーは、愛犬ジャンピーの突然の死を受け入れない。そして埋葬にも立ち会わず、悲嘆プロセス①～⑥の過程を一気にたどる。フレアは線描を巧みに使い、勢いのある太線で濃淡を表現し、ハリーとジャンピーの感情を躍動感あふれる絶妙な表現で描き、映画を思わせるような効果的な図柄と動物の動きなどを感じさせてくれる。

ジャンピーの死を受け入れることができないハリーは、ジャンピーとの匂いの残る自分のベッドで眠ることができず、ソファで一人で寝る。そんなある夜、窓の外に懐かしいジャンピーの姿が戻ってくる。毎晩のように楽しく遊ぶが、日数を重ねるうちにジャンピーの姿が、徐々にうすく弱々しくなっていく。ついに霧のようなおぼろげなジャンピーの姿や、冬のように冷たい体を通して、ハリーが愛犬の死を現実のものとして受け止める時が来る。互いに横になり体を寄せ合い、おでことおでこをくっつけて、「さよならジャンピー」と言う。ハリーの家には母親は登場しない、父とハリーの2人家族なのだろう。洗濯物を干す父に、ハリーがジャンピーと夜に遊んだ話をする。父は黙って頷き「だったら、これからもずっと ソファでねるといいよ」と受け止める。父のこの受容的な態度と毎晩のジャンピーとの楽しい遊びの思い出が、ハリーを一気に⑩のプロセス段階に誘い込む。最期の頁は、日常生活に戻ったハリーの家を何事もなかったかのように鳥瞰的に映し出している。この時には、ハリーは庭の片隅にあるジャンピーの墓に花を供えるという、新たな段階を迎えていた。

V. 悲嘆と人格の成長

死がもたらす遺された者の悲嘆について、多く的人是はネガティブなものと受け止めている。なぜなら人間は喪失したものの大きさに、自分自身を見失う傾向があるからだ。しかし絵本の中でも追体験したように、愛する者の死の体験は、遺された者の日常生活の中で当然と考えていたことを覆すことが可能である。自分が生きる理由、愛と死、有限という時間、人との出会いと別れなどについて新たな気づきが生じ起こる。また人間は自己の能力の限界を感じたり、または自己の潜在的な能力に気が付いたりする。例えば、過去の芸術作品の制作過程において、喪失や悲観の体験が偉大な創造性の原動力となった例も数多い。

悲嘆とはいわゆる心の傷であり、悲嘆のプロセスはその傷を治す作業であると理解されている。癒されぬ傷は、身体にも医学的悪影響を及ぼす。喪失体験で得た心の傷が癒えることは、単に元の健康な状態に戻ることを意味するのではないと筆者は考える。悲嘆のプロセスを創造的に克服した人は、人間関係の大切さと、生きる時間の有限性を知り、自己の可能性や自己の死生観の問題に関心を持つようになる。つまり、悲嘆の苦しみは、かえって逆説的に生きる意味を発見させてくれるのである。悲嘆体験は、人から喜びを奪い残りの人生を恨みと抑鬱で過ごすことに繋がるかもしれない。しかし、同じ悲嘆体験をしても、それを乗り越えることで、貴重な人格の成長の契機と

なることがある。今回紹介した多くの絵本は、それを物語るものである。紹介したもの以外にも、多くの悲嘆を乗り越えるヒントが込められた絵本がある。ただそのヒントに気づくのは、その読み手が悲嘆教育に対しての知見を備えているか、または興味・関心があるかどうかにかかっている。皆さんがこのような賢明な読み手であることを、期待して本稿を終える。

【参考文献】

- 1) アルフォンス・デーケン『生と死の教育』2003年 岩崎書店
- 2) アルフォンス・デーケン『死を看取る』1996年 メジカルフレンド社
- 3) アルフォンス・デーケン『ユーモアは老いと死の妙薬』1996年 講談社
- 4) アルフォンス・デーケン『新版 死とどう向き合うか』2011年 NHK出版
- 5) カール・ベッカー『愛する者は死なない』2015年 晃洋書房
- 6) カール・ベッカー『愛する者の死とどう向き合うか』2012年 晃洋書房
- 7) カール・ベッカー『生と死のケアを考える』2011年 法藏館
- 8) デイック・ブルーナー文・絵 松岡享子訳『だいすきなおばあちゃん』2008年 福音館書店
- 9) スーザン・バーレイ文・絵 小川仁央訳『わすれられないおくりもの』2016年 評論社
- 10) ブリッタ・テッケントラップ文・絵 森山京訳『いのちの木』2013年 ポプラ社
- 11) ジョン・バーニガン文・絵 谷川俊太郎訳『おじいちゃん』2002年 ほるぷ出版
- 12) マーガレット・ワイルド文、フレア・ブラックウッド絵 石崎洋司訳『さよならを 言えるまで』2011年 岩崎書店