

とき：2023.09.09.13:35-14:35

場所：ベルサール飯田橋駅前 Room 1 （東京都千代田区）

第 16 回全国自死遺族フォーラム（主催：全国自死遺族連絡会）

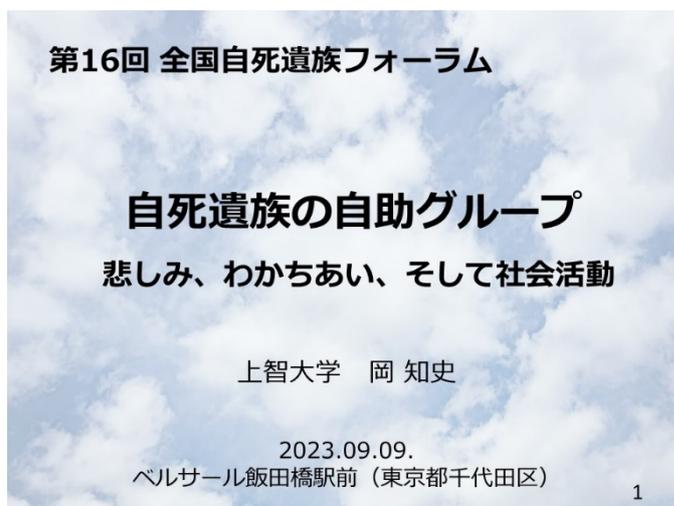
テーマ「悲しみとわかちあい、そして社会活動」

上智大学 岡 知史

1. [悲しみからの流れ](#)
2. [行って、話して、帰る。それだけでいいか](#)
3. [聴く人がいるから、わかちあいができる](#)
4. [社会活動まで行う人は少ない](#)
5. [悲しみとは何か](#)
6. [「悲しみ」は大きな袋](#)
7. [「耐えていたら病気になる」のか](#)
8. [悲しみの「毒」](#)
9. [自助グループと集団心理療法の違い](#)
10. [吐き出したものはわかちあえない](#)
11. [自助グループでは「愛しさ」をわかちあう](#)
12. [「兼ねる」ほど「愛しい」、そして「悲しい」](#)
13. [遺族には「愛しさ」や「誇り」を語る機会がなかった](#)
14. [世間は自死遺族に固定した人間像をもっている](#)
15. [専門家は自死遺族を「弱者」とみてしまう](#)
16. [社会活動に向かわない人たち](#)
17. [病人扱いされて「病人」になる](#)
18. [治療の場は、いつも通過点](#)
19. [愛に溢れた遺族が自助グループに集う](#)
20. [わかちあいで元気になる理由](#)
21. [わかちあうのは、価値あるもの](#)
22. [わかちあいは「まだ見ぬ仲間」とともに](#)
23. [自助グループの運営は無償の行為](#)
24. [なぜ無償の行為がなされているのか](#)
25. [自死遺族として生きる](#)
26. [遺族の自助グループだけが自死への見方を変えることができる](#)

ただいま、ご紹介いただきました上智大学の岡と申します。昨年の第 15 回の全国自死遺族フォーラムが、やはり東京の港区で開かれまして、そのときも、こうやってお話しさせていただく機会をいただきました。

そのときは、どういってお話をさせていただいたのかについては、いま、お配りいただいているプリントの QR コードからダウンロードできますので、もしご関心があれば、ぜひ、ご利用いただきたいと思います。



このQRコードにリンクしてあるサイトをご覧ください。おわかりになると思いますが、私は、この遺族フォーラムでは、もう12回もお話しさせていただいて、それは、とても有り難いことだと思っていますが、何をお話したらいいのか、いつも迷ってしまうところなんです。

初めて、このフォーラムに参加される方が出席者のだいたい半分以上だと思っていますので、毎回、同

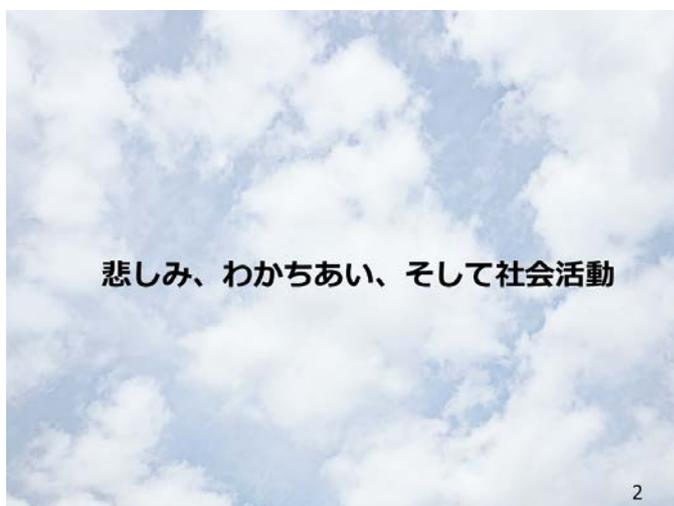
じ話しをしても良いと、田中さんには言ってもらっているのですが、何度も私の話しを聞いてくださっている方も、いらっしゃるわけで、それは、やっぱり迷うわけですね。

それで今回のテーマは「自死遺族の自助グループについて：悲しみとわかちあい、そして社会活動」ということなのですが、これは全国自死遺族連絡会の代表理事である田中さんが考えてくださったタイトルなのです。

私が事前に、この講演のタイトルについて何か意見とか、希望を言ったりすることは全くなかったんですが、私の意見とかが入らない形でタイトルを決めてもらったほうが、私にとっては何か新しいこととお話できそうなので、いいと思っているのです。

それで、このタイトルというか、テーマをいただいたときには、これは私には、とても大きなインスピレーションといいますか、ヒントを与えてくださるものだなと思いました。まず、このサブタイトルですね。

悲しみからの流れ



悲しみ、わかちあい、そして社会活動。ここには流れがありますよね。どうでしょう。

悲しみがあって、そして、わかちあひに向かう。そして社会活動に向かう。左から右へという流れが見えてきませんか。

つまり、愛する人を自死で亡くしたことで深い悲しみが、そこにあります。そして、その悲しみをわかちあいたいという気持ちが出

てきて、わかちあいを通して、わかちあいの場を作っていきたいという社会活動が出てくるわけです。

田中さんのように最初に自死遺族の自助グループを作った人などは、悲しみから、いきなり社会活動に行ったように見えますけれども、そうではなくて、やはり悲しみを同じ遺族とわかちあいたいという気持ちから、遺族の自助グループを呼びかけるという社会活動に向かうという順序だったと思います。そういう意味で、やはり「悲しみから、わかちあい、そして社会活動」という流れなのですね。

では、ここから問題なのですが、こういう流れに、みんななるのかというと、そうではないですね。つまり自死遺族になって、みなさん、大きな悲しみを持つようになられますが、みながみな、わかちあいの場に行くとは限りませんよね。一度も行ったことがないという人も多いでしょうし、一度行ったけど、それで十分だと思って、そこで止めたという人もいますでしょう。

一人の方が自死されると、その親とか、子どもとか、配偶者とか、きょうだいとか、いろんな方に大きな悲しみを与えますが、わかちあいの場に参加しているのは、そのうちの1人とか2人だったりしますよね。だから要するに、悲しみをかかえた遺族が、みながみな、わかちあいの場に行くわけではない。これが一つのポイントです。

もうひとつのポイントは、じゃあ、わかちあいの場に参加した人たちが、社会活動までするようになるかということ必ずしもそうではない。つまり社会活動をしなくて、わかちあいの場に行く人というのは、どういうイメージかというと、わかちあいの場に行きますね。そして自分の悲しい話しをする。それで終わりなんですね。行って、話して、帰る。それだけなんですね。

行って、話して、帰る。それだけでいいか

「それで、いいじゃないか。自助グループというのは、そういうものですよ」という意見があるかもしれませんが、みんなが、みんな「行って、話して、帰る」ということだけでは、誰が、わかちあいの部屋を予約するのですか。誰が、わかちあいの日時の連絡を、あるいは広報をするのですか。誰が机を移動させたり、お茶を用意したり、後片付けをしたりするのですか。

たとえば、ここでいう社会活動というのは、別に署名運動をしたりとか、行政と交渉したりとか、そういう大きなことだけを言っているのではないのです。わかちあいの部屋を予約して、机の準備をするということだけでも、これは自分自身のためではないし、直接知っている誰かのためでもないでしょ。社会に関する活動ですよ。まだ会ったことがないけれども、この社会のどこかにいらっしゃる遺族のための活動なので、これも立派な社会活動なんです。

問題は、その社会活動をする人が少ない。わかちあいの場に来て話すだけ。それで帰る。時々、自助グループで話題になるのが、わかちあいの時間が終わる、たとえば 10 分

前になると、「ちょっと急ぐ用事がありますので」と、バタバタと帰ってしまう人。本当に用事があるのかもしれませんが、後片付けは、おまかせします、という形ですね。

自助グループは「言っぱなし、聞きっぱなしが、ルールだ」という人がよくいます。しかし「言っぱなし」だけで他の人の話しは聞かないというのは、ちょっとどうなんでしょうね。

私は遺族ではないので、自死遺族のわかちあいには入ったことがないです。ただ、いろいろ遺族のかたから間接的に話を聞いていると、自分の話はするけれども、他の人の話しを聞かない人が、けっこういらっしゃるということでした。

自助グループを運営している方は、みなさん、優しいかたで、「家族を亡くしたばかりのときは、他の人の話しは辛すぎて、耳に入ってこないものだから」と、よくおっしゃいます。でも、みんながみんな、お互いの話しを聞いていないなら、グループのなかで話すことなんてできないですよ。みんな下を向いたり、別の方を見ていたりして、誰もうなづいてくれないという、そんななかでは、たぶん話す気になれないし、言葉も出てこないです。

聴く人がいるから、わかちあいができる

たぶん、そのグループの誰かが、こっちを見てね、うんうんと頷いてくれて、ということがあるから話せるんですよ。これは、みなさん、あんまり意識していらっしゃらないかもしれませんね。部屋の予約とか、後片付けとか、そういうことをしてくれている人がいて初めて、わかちあいが可能になるように、遺族のどんな話も、しっかりと耳を傾けようという人がいて、はじめてわかちあいが成り立つんです。

みんなが、みんな、自分の話はしたいし、聞いてほしいけど、他の人の話は気持ち的に聞く余裕がないというのでは、わかちあいは成り立たないんです。

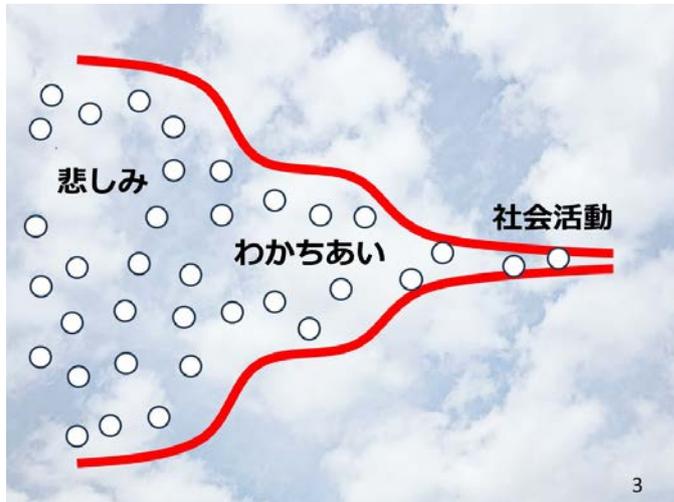
ということで、わかちあいの場に初めてきた人の話もじっくり聞くというのも、広い意味での社会活動なんです。自分の損得感情なしでね、自分にとってメリットがあるかないかなんて考えずに、初対面の名前も知らない遺族のかたの気持ちをしっかりと受け止める。これは社会活動ですよ。

でも、さっきも申し上げたように、わかちあいの場に来た人、みんながみんな、そういう社会活動をするわけではない。だから、たとえば、わかちあいの場に、たくさん人が来た、じゃあ、亡くなった人との関係別にグループを分けようというときに困ることがあるわけです。

つまり、子どもを亡くした人、親を亡くした人、配偶者を亡くした人というように分けなくても、それぞれのグループに最低限ひとり、誰の話でもじっくり耳を傾けようという人がいないといけないんですよ。もし、そういう人が誰もいなかったら、つまり全員が、自分が話すことばかり考えていて、自分が話し終わったら自分の悲しみだけを見つめて

いるという状態だったら、わかちあいが進まないです。というのは、誰も聞いてくれない状態では、人は話せませんからね。

社会活動まで行う人は少ない



ここまでの話を、イメージとして、まとめたのが、これになります。

自死遺族として、悲しみをかかえた人は、たくさんいらっしゃいますが、そのなかで、わかちあいに行く人は限られています。

そして、わかちあいに行く人のなかでも、社会活動、つまり、わかちあいの場の準備をしたり、後片付けをしたり、自分の損得を考えずに初めてきた遺族の人の話に

じっくりと耳を傾けたりね、そういう社会活動をしている方は、また少なくなる。

だから、こんなふうに人数が右に行くほど少なくなっていくのです。少なくなってしまうのは、ある意味、仕方がないことだけれども、市民運動として自死遺族の自助グループが広がりをもつためには、この幅を広げなければいけないのですね。

そこで問題です。私の講演では、いつも数分間考えてもらう問題を出していますので、考えていただけますか。プリントを御覧ください。

問題1：悲しみから、わかちあい、そして社会活動という流れがあるとしても、その流れは先に行けばいくほど細くなってしまいうようです。その流れを少しでも太くするには、どうすればいいと思いますか、という問題です。たいへん難しい問題だと思いますが、少し考えてみてください。



これは難しい問題だと思うのですね。まず、こんなふうに考えてみましょうか。第一に、悲しみをもっている人は、たくさんいらっしゃる。でも、わかちあいに参加する人は少ない。それは、なぜだろうか。

そして第二に、わかちあいに参加する人のなかで社会活動まで進

む人は少ない。それは、なぜだろうかということですね。最初に、この第1のところを考えてみましょう。

悲しみとは何か



まず、悲しみですね。これは、そもそも何なのでしょう。

みなさまは、こんなことを考えたことがありますか。私は、いま悲しい。そして、あなたも、いま悲しいと言っている。でも私とあなたの言っている、あるいは思っている「悲しさ」というのは同じものなのでしょうか。

これは、わからないですよ。私が、いま手に傷がある。「ああ、私

も手に傷があるよ」という人がいたら、二人で傷を見せあって「ああ、同じ傷だね」と確認できますが、心のなかは、そんなふうに見せあえないですね。

「悲しくて、涙が止まらなかった」と言って、「ああ、私もそうです」と答えてくれたら、じゃあ、同じ悲しみなのかというと、そうではないかもしれないですよ。だって、悲しみというより怒りと悔しさで涙が止まらないということもあるでしょうし、虚しさと寂しさで涙が止まらないということもあるでしょう。

「悲しみ」は大きな袋

自死遺族の気持ちというとき、「悲しみ」という言葉がまず出てきますが、私は、それは大きな箱あるいは袋のようなものではないかと思っています。



その大きな箱、大きな袋には、いろんなものが入っているのです。悲しみはもちろん、さっきも申し上げましたが、怒り、悔しさ、虚しさ、寂しさ、罪悪感もあるかもしれないし、漠然とした不安もあるかもしれない。

つまり自死遺族のかたには、もういろんな感情、いろんな思いがあるわけですが、それは人によって、それぞれ違いはあるし、同じ人で

も日によって変わることもあるでしょう。それをいちいち説明するわけにもいかないから、とりあえず「悲しみ」という大きな箱、あるいは袋に入れておく。

そして「遺族は、みんな悲しいんですよ」という言い方はするけれども、実際には、遺族は、みんな、それぞれ違う気持ちをもっていると考えたほうがいいのではないかと思います。

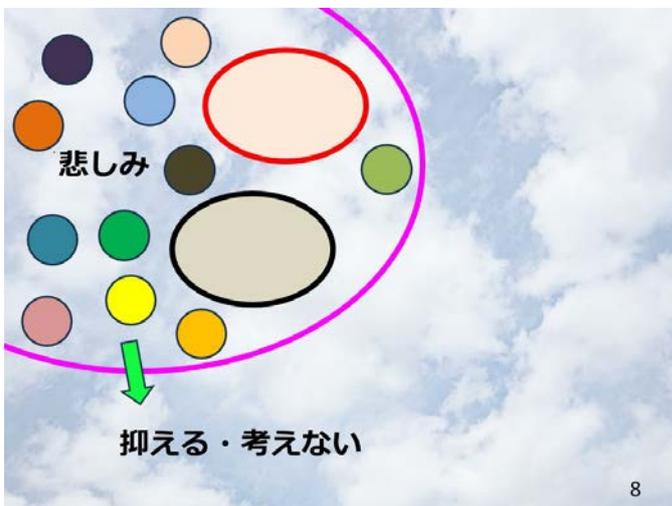


こんなふうに、いろんな気持ち、思いがあって、ぜんぜん中身の違うものも、みんな「悲しみ」という箱というか、袋のなかに入っているわけですね。

で、たいていの人がしているのは、それをただ耐える、気持ちを抑える、時間がすぎるのを待つ、忘れようとする、気持ちを無視する、ということではないでしょうか。

「耐えていたら病気になる」のか

このこと自体いいことなのか、悪いことなのか、それは簡単には言えないと思います。



「ずっと耐えていたら、精神的な、あるいは心理的に病的な状態になってしまう」なんていうのは、海外でも、日本でも、映画とかドラマのストーリーによくあるようで、それを一般の人にも信じていたりしますが、「心理学の間違い」なんていう本には、たいてい出てくる科学的な根拠のない考え方なんですよ¹。

たとえば、最近、話題になっている放火殺人事件の犯人が児童虐

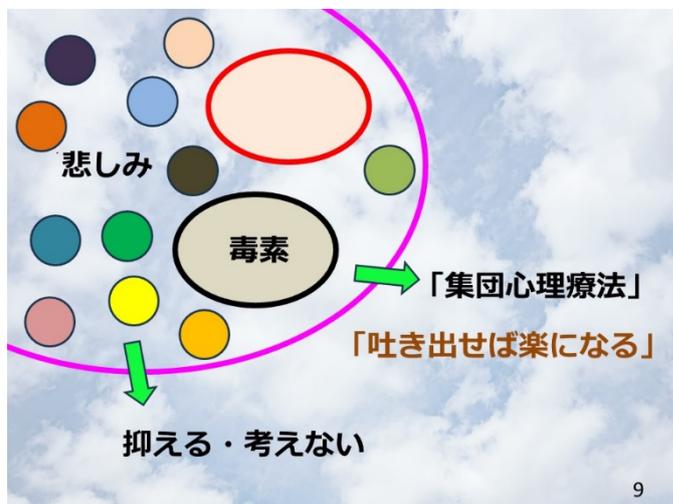
¹ これを「カタルシス仮説」という。その仮説には科学的根拠がないことは、この言葉でネットを検索すれば出てくる。書籍としては S. O. Lilienfeld ほか(2014)『本当は間違っている心理学の話：50 の俗説の正体を暴く』化学同人が、この仮説の誤りについて述べている。もっとも「カタルシス効果」という言葉を検索すれば、真逆のことがネットでは書かれていることがわかるだろう。これは「悲嘆回復のプロセス」には科学的根拠がないのに多くのサイトに書かれているのと同じ事情なのであって、心理学的な俗説というものは、いちど広がると消すことは難しいという事例の一つになっている。

待の被害者だったとか、マスコミで書いていますけれども、なんだか「児童虐待の被害者は犯罪者になりうる」みたいな偏見を生むという意味で、非常に危険な間違った考え方だと思いますね。

要するに、ただ耐える、気持ちを抑えるということで何か精神的な病気になるとは、考えないほうがいいと思います。

悲しみの「毒」

しかし、さきほど悲しみというのは大きな袋のようなもので、そのなかには、いろいろなものがあると言いましたけれども、そこに「毒」があるとも考えられますよね。悲しみが自分の心を蝕む、なんていうときには、この悲しみの大きな袋のなかに「毒」があるということですよ。



ここには「毒素」と書いておきました。毒素とは、生物の体内でできる毒のことだそうです。悲しみという心のなかにできる毒なので毒素と書いておきました。

毒だったら、どうすれば、いいんですか。みなさん、間違っ毒を飲んでしまったら、まずは吐き出さないといけないですよ。「気持ちを吐き出せば、楽になる。」よく言いますよね。これは気持ちを毒と見立てているんですよ。

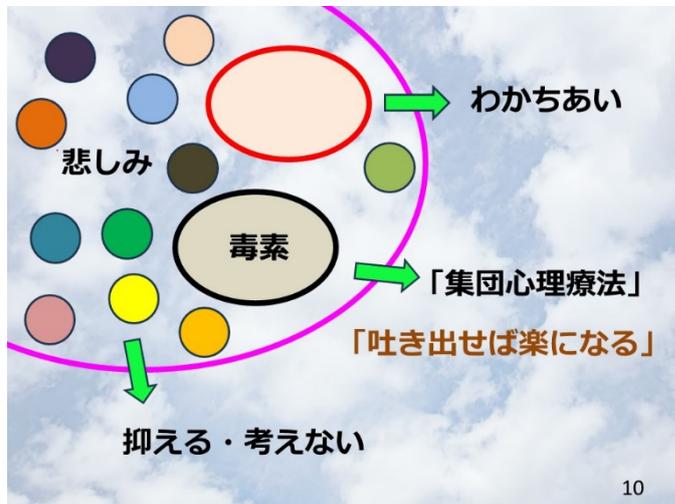
いろいろ心理的な問題をかかえている方を集めてグループを作って、そこで、いろいろ話してもらって、気持ちを吐き出してもらい、毒を出してもらい、そういう治療法があって、それを集団心理療法といいます²。これと自助グループのわちあいが、よく混同されるんですね。実際、見た感じは、よく似ていますから。

自助グループと集団心理療法の違い

じゃあ、どこが違うか。集団心理療法は、専門家がリードしてするんです。かたや「わちあい」は当事者だけでやっていきます。そこが大きな違いですけど、難しいのは、

² この言い方には語弊がある。たとえば認知行動療法を使った集団心理療法は、いまよく使われているが、そこでは「毒」を吐くなどということはない。ここでは後で出てくるように現在、日本全国各地で自死遺族に対して行われている「集団心理療法もどき」を想定している。つまり短期間の研修を受けただけの行政職員や非営利団体職員、ボランティアなどが、自死遺族を集め、そこで遺族に感情を吐露する機会を与えれば、遺族は気持ち的に楽になるという発想で実施している実践を意味する。

当事者が専門家の指導を受けてね、あたかも専門家のようにグループをリードするときは区別がつきにくくなりますね。



もちろん集団心理療法なんていうのは、精神科医とか心理職とか、ちゃんと専門職としての資格がある人しかできないものですが、実際には自死遺族にむけて「集団心理療法もどき」というか、それに近いものが、日本全国各地で行われていますね。

訓練を受けたボランティアのあなたが、やっているグループもあります。それがいいとか悪いとか、私は言っているのではないです。

吐き出したものはわかちあえない

ただ、それはわかちあいとは、言えないと思うのですね。だって「吐き出したものは、わかちあえない」ですよ。「吐き出したものは、わかちあえない」。これは決定的なことですよ。

集団心理療法では、よくあることですが、グループのなかで連絡先を交換したり、グループのミーティングの合間に自分たちだけで会ったりすることは、しないようにしようということをよく言うんですよ。なぜでしょう。

それは、お互いに知らない人どうしていたほうが、毒を吐き出せるからですよ。このミーティングが終わったら二度と会わない人ばかりなんだと思えば、安心して自分のなかの汚物を出せる、毒を吐けるというわけですね。

田中さんが初めて藍の会を立ち上げるときに、専門家の人から大反対されたそうですね。田中さん、よく、それをお話されますけど。「訓練を受けていない素人が、そんなグループをするなんてとんでもない！」って、どなられたとおっしゃっていましたけど。

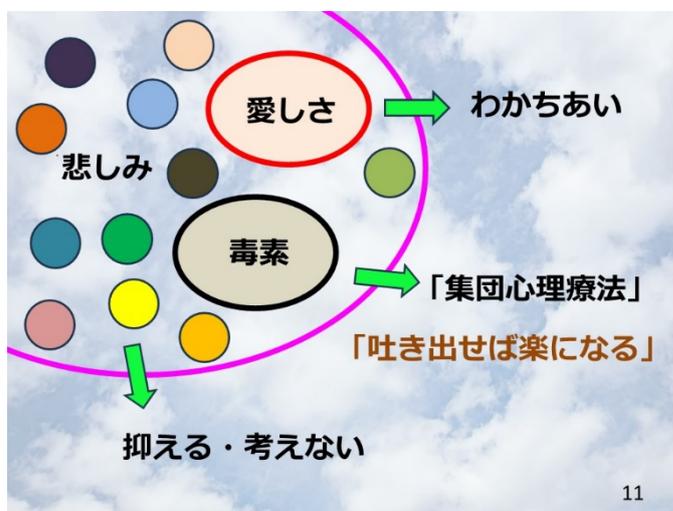
私が思うのは、その専門家の方は、わかちあいを集団心理療法と同じものだと考えていたのだと思います。集団心理療法って素人がやると、やっぱり危ないものですよ。だって、みんなに毒を吐かせるわけでしょ。そこらへん毒だらけになります。

コロナのときに、たいへんだったじゃないですか。吐いたものの処理なんか本当に慎重にやらないと感染が広がってしまいますよね。だから集団心理療法は素人がやってはダメだと私も思います。

「わかちあい」というのは、心の毒をわかちあうわけではないんですね。そういう危険物を扱うわけではない。このスライドでピンク色のところがありますね。これが悲しみのなかでも、わかちあうものだと私は思っています。では、それは何でしょうか。それが次の問題ですね。プリントを見て下さい。

問題 2：集団心理療法が、心の毒を吐き出す場であるとすれば、わかちあいでは何をわかちあうのでしょうか。ヒント：それは危険物ではありません。また考えていただけますか。

🌱 自助グループでは「愛しさ」をわかちあう



これは、この遺族フォーラムに、毎回のように出ていらっしゃるかた、あるいは私の以前の講演記録を読んで下さっている方には、もう易しすぎる問題でしたね。

はい、正解は「愛しさ」です。私は 2008 年ですから、もう 15 年ぐらい前から、この自死遺族の自助グループについての研究をさせていただいていますが、遺族のかたに一番受けがいい研究成果というのが、これなんですね。つまり

り「悲しみは愛しさ」ということなんです。

「愛しい」と書いて、「悲しい」とも読むわけですね。古代の日本語で「かなし」といえば、「愛しい」という意味と「悲しい」という意味の二つが同時に含まれていたわけです。

🌱 「兼ねる」ほど「愛しい」、そして「悲しい」

愛しさと悲しさ、それがなぜ同じ概念だったのかということは、私にはわからなかったのですが、古代日本語の研究者が解説をしている文を見つけまして、それによると「悲し」というのは、「兼ねる」という言葉と同じ語源で、「兼ねる」つまり二つのものを一つにするというのが「兼ねる」なのです。愛情の対象も、相手と私とは違う存在だが、兼ねてしまいたい、ひとつにしたい、一つになりたいという気持ちがある。でも実際には、ひとつになれないから悲しいという説明だったと思います。

詳しい説明は、2 年前の遺族フォーラムの講演の記録³に、その古典文学の研究者の本を引用しながら述べていますので、それを見ていただきたいのですが、とにかく悲しさは、愛しさであり、愛なのだということです。

そうすると、吐き出して自分のなかから消し去ることが大事だという毒としての見方と、まったく対照的ですよね。

じゃあ、どっちが正しいのかというと、悲しさは人によって違うし、さきほど申し上げたように、悲しさというのは大きな袋のようなもので、そこには雑多ないろんなものが入っていると考えたほうが良さそうなんです。

だから悲しみは、愛しさか、それとも毒か、どっちが正しいというのではなくて、いろいろありますよということですね。いろんな見方があるし、人によっていろいろあるし、ということです。ただ「わかちあい」というときは、それは毒をわかちあうわけではないですよ、ということですね。

自分が吐いたものでも、みなさん、見たくないでしょ。まして他人の吐き出したものを受け取れますか。受け取れないでしょ。

遺族には「愛しさ」や「誇り」を語る機会がなかった

先にも言いましたが、私自身は遺族ではないので、わかちあいの場には出たことがありません。ただ、この遺族フォーラムでは、出席した遺族のかたが亡くなった人の素敵なところを言うという場が何度かありましたね。

たとえば、「夫を亡くしました。夫は本当に素敵な人で、優しい人で、家族の思いの真面目な人でした」と語った人がいらっしゃいました。その方のご主人への愛情が伝わってくるような温かいメッセージでね。聞いた方はどうでしょう。ああ、本当にいい方だったんだろうな、本当に愛情で結ばれた素敵なご夫婦だったんだろうなと思うわけです。

田中さんが、そういう場を大事にしたいということをおっしゃったときに私が思ったのは、遺族の方にとって、そういう場があんまり無いのかもしれないということでした。

たとえば、亡くなった息子さんを本当に誇りに思っていますとおっしゃったお母さんに何度かお会いしたことがあります。警察官の制服の色である藍色から、ご自分が始めた自助グループを藍の会と名付けた田中さんも、警察官であった息子さんを誇りに思うと、よくおっしゃいますけど、田中さんだけではなく他のお母さんからも聞いたことがあるんですね。

³ 「悲しみについての 3 つの考え方：自死遺族の自助グループの場合」

<https://researchmap.jp/tomofumioka/misc/33648516>

でも、それがなんだか言いにくい社会があるんですよ。病気で亡くなった、あるいは事故で亡くなったというときには、そんなことはないのに、自死の場合は、残された家族に沈黙を強いる社会の圧力があるというか、それが田中さんのよくおっしゃる「自死への偏見」ということだと思うのですね。

「本当に良い夫でした。家族思いの優しい人でした」と自助グループのなかでは普通に言える。それを否定されることは無いだろうと信じていることができるからなんですね。自分の愛情をいっぱい表現できる。

でも一般の世間では、どうでしょう。これは大勢の遺族の方の前で、こういう場で発言するのは、いろいろ誤解も招いてしまいそうで、とても難しいのですが、要するに遺族が自死した人への愛情をそのまま表現することも難しいのが、私達の社会なのではないかなと思うわけです。

つまり「私の夫は、とても家族思いの優しい人でしたよ」と、自分の幸せを語るとか、あるいは「私の息子は責任感のある立派な子でした。私は息子のことを誇りに思います」と胸をはるとか、そんなことは愛する家族をもつ人にとっては誰にでも当たり前のことなのに、自死遺族になったとたん、それが難しくなってしまうのではないかと、ということですね。

これは大事なことですが、自分の家族への愛情を表現し、感謝して、誇りに思うとか、ごくごく自然な当たり前のことも、自死遺族になったら、それが抑えられてしまう。それは、なんだか言っただけいけないことのように思えてしまう。そういうたいへん微妙で、目には見えないことなのだけれども、非常に残酷な状況に遺族は置かれているということだと思います。

世間は自死遺族に固定した人間像をもっている

逆に言えば、世間は自死遺族に対して、もう決まりきった固定した人間像をもっているのですよ。たとえば、トラウマをかかえて、ずっと泣いていて、亡くなった人への恨み言とか、怒りをかかえているから、どこかで、それを吐き出して、吐き出し続けて、少し楽になったら、後ろを振り返らずに前を向いて歩いていくというような。

集団心理療法というのは、そういう人間像で遺族をとらえてアプローチしています。要するに毒に侵（おか）されている人たちだから、毒を吐き出させるということですね。

じゃあ、逆に、どうしてそういう遺族の人間像が世間に広がっているかという、それは、専門家など遺族ではない人たちが、遺族のことを語っているからだだと思います。自死遺族は、こういう人たちですよ、こういう心理状態にありますよ、こういう援助を求めていますよ、とか。それを自死遺族自身ではなく、専門家が語ってきたんですよ、長い間。

専門家は自死遺族を「弱者」とみてしまう

専門家というのは、自分の職業、自分の専門性が大事だということを社会にアピールしなければ、生き延びることができませんから、どうしても当事者を「弱い人間」「専門家が導いて保護しないとダメな人たち」というストーリーを作りがちなんです。これは専門家の宿命といえますか、業（ごう）みたいなものですね。

だから、みなさん、自死遺族は、遺族として社会的に発言しないといけない。そうしないと専門家がつくりあげた自死遺族像だけが世間に広まってしまう。そして、専門家がつくりあげる自死遺族像というのは、何度も言うように、ほとんど専門家の専門的援助なしでは生きていけないという「弱い遺族」「導きが必要な遺族」なんです。

さらにいえば、集団心理療法では、遺族に毒を吐き出させるわけですから、その専門家が広げようとする遺族のイメージも毒をかかえた人たち、あるいは心に毒をかかえてしまっているために、いろいろ考えられない人たちになっているのですね。

遺族のかたが、たとえば行政の自死遺族の施策にかかわる諮問委員会のメンバーに選ばれないということが、よくあります。その施策にかかわる当事者である遺族が選ばれないというのは、本当に変な話なのですが、専門家が「自死遺族というのは、こういう人たちなのですよ」というイメージを行政関係者に持たせてしまっている可能性がありますね。

つまり「トラウマをかかえていて心理的に混乱していて、冷静に考えられない人たちだ。行政の施策をいっしょに議論して、つくっていくというような委員会のメンバーには、とてもではないが、なれない人たちだ」という「弱い遺族」のイメージを専門家と言われる人たちが広げてしまっているかもしれません。（逆に、そうやって行政との関係で、当事者よりも自分たち専門家の立場を相対的に上げていっているわけです。）

その専門家たちは、実際に、集団心理療法とかで心理的に混乱している遺族の人たちと毎日のように接しているので、別に故意に嘘をついているのではなくて自分たちの実感を言っているだけかもしれません。

でも、そういう専門家のもとに援助を求める遺族が、遺族のすべてではないんです。専門家というのは自分たちに助けを求める「弱い当事者」と向かい合うことが多いので、どうしても、その当事者像が偏ってしまうわけですね。だから、そういう意味でも遺族自身が社会に出て発言していかなければいけないんですね。

では、3つめの問題です。

社会活動に向かわない人たち

最初に「悲しみから、わかちあい、そして社会活動」という流れがあるとお話しましたが、実は、わかちあいに似た「集団心理療法」というものがあり、わかちあいではなく、

こちらの集団心理療法のようなものを求めて来る遺族もいるのではないかというのが、私の仮説です。

つまり自分の苦しい思いを吐き出せば、それで楽になると思っている遺族ですね。そういう人々は、社会活動につながっていかないのではないかというのが、これも私の仮説なんです。そこでまた問題です。プリントを御覧ください。



問題3：わかちあいの場を集団心理療法の場のように理解して、そこで「自分を苦しめる毒を吐き出す」ことを求める人々があります。そのような人々は社会活動に向かうことが少ないとすれば、それはどのような理由からだと思いますかという問題です。

また、少し考えていただけますか。よろしくお願いします。

まず、集団心理療法、ここでは、

「集団心理療法みたいなもの」「集団心理療法もどき」というほうが正確でしょう。たとえば、専門家といっても、別に心理療法を専門に勉強してきたことがない保健師さんとかね、どこかで訓練を受けたボランティアの方々がやっている遺族の会は、こういう集まりが多いと思いますよ。

とにかく遺族の方に集まってもらってね、辛い思いを吐き出してもらおう。それで、すこしでも気持ちが楽になれば、ということですよ。

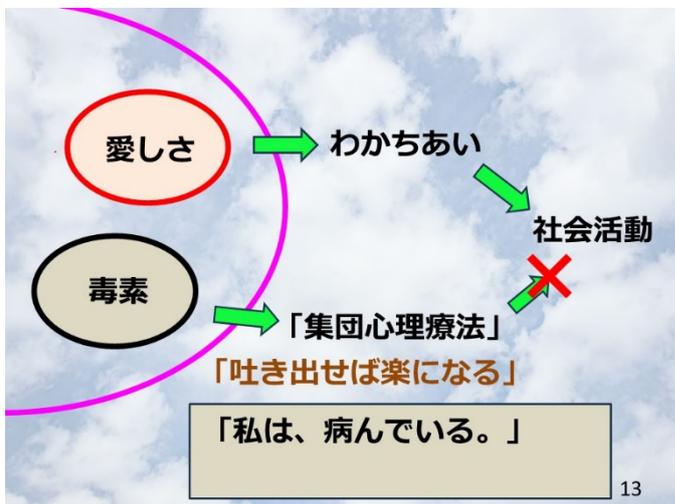
これ自体を間違っているとか、意味がないとか、そういうことを私は言いたいのではないですよ。ただ自分の心のなかの毒を出すという、吐き出せば楽になるという発想で作られた「集団心理療法」のようなグループでは、人は社会行動につながっていきにくいだろうということなのですね。

病人扱いされて「病人」になる

なぜかといいますと、そこに参加した人たちは、まず「私は病んでいる」という認識をもつようになります。治療のようなものを受けているわけですから、それは当然ですよ。

たとえば、集まりの場所を確保するために公民館とか公共の施設に電話して申込みをしてという作業をお願いしても、「私は、いま、たいへんな状況にあるんですよ。なんで、そんなことをしなければいけないんですか」「そんなことは、ボランティアか行政の人にやってもらいたい。私にはとてもできない」という感じですよ。

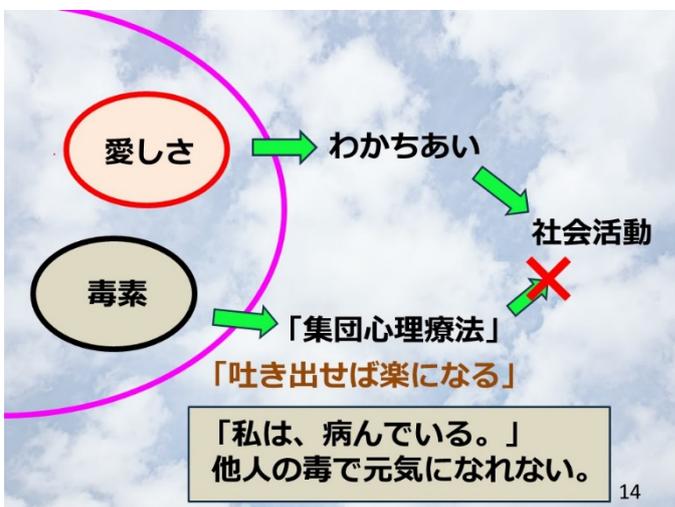
集まりのなかに家族を自死で喪ったばかりの人がいて、その人が自分の体験を話そうとしたら、「ああ、聞きたくない。自分のことだけで、もういっぱいいっぱいなのに、この上、他の人の話まで聞いて辛いことを思い出したくない」という気持ちになる。



要するに自分はたいへんな状況にあって、誰かから助けてもらわなければならないような状態だから、どうして他の人のことまで考えられますか、どうして会場の準備とか、後片付けとかできますか、という感じですね。

行政のほうで用意してもらった遺族の集まりなどは、行ったら、すべて保健師さんが用意してくれていてね、机を動かそうとしても「ああ、いいんですよ、座って

いてください」と言われて、「ああ、自分は、たいへんな状態なんだから、こうやっているいろいろやってもらって当然なんだ」と思ってしまう。言ってみれば、病人扱いされて本当の「病人」になってしまうわけです。



それから、先ほど、他人の毒で元気になるれないと言いましたが、みんな心の中にある、ドロドロを吐き出すわけですよ。そうしたら、もののたとえですけど、部屋じゅう吐いたものだらけになりますよ。

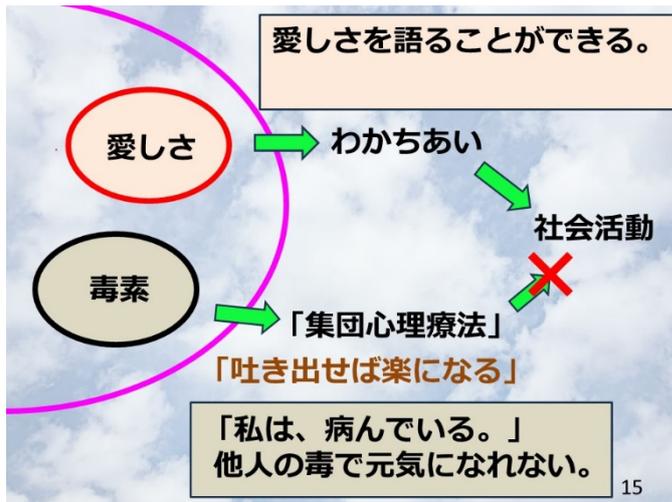
吐いたら、たしかに一時的にはすっきりするでしょうね。でも、いくらなんでも他の人の吐いたものを見て、元気になることはないでしょ。

「ああ、すっきりした」と思って部屋を出たら、もう二度とそこに戻りたくないというのが、正直なところですよ。治療の場というのは、そういうことですよ。治ったら、もう行きたくないし、行く必要もない。逆に、治療の場にいつまでもいたいというのなら、そのほうが心配ですよ。まだ治っていないんじゃないか、ということで。

🌱 治療の場は、いつも通過点

ということは、治療の場というのは、いつも通過点にしかすぎないんです。その場を拠点にして社会に広がっていくというものじゃないんです。だから、こういう集団心理療法みたいな場所は社会的な活動につながっていかないし、また、つながっていくことを期待するものでもないんですね。

それに対して、わかちあいはどうでしょう。



「愛しさを語る事ができる」と書いておきました。自助グループのわかちあいにおいて、悲しさは、やはり愛しさなんですね。

私は何度もいいますがけれども遺族ではありませんので、遺族のわかちあいには参加したことがありません。でも、わかちあいのあとの集まりとか、単なる遺族の集まりとかには何度も参加したことがあります。

そのときに、よく思うのは、「ああ、本当に、この方は亡くなられたお母さんのこと、あるいは息子さんのこと、娘さんのこと、ご主人のことを愛しておられたんだなあ」ということなんですよ。その愛情が強くて、強くて、本当に強いから何年たっても忘れることなく、このわかちあいの場に出て何度も何度も繰り返し、亡くなられた人のことを語るんだろうなと思うのです。

🌱 愛に溢れた遺族が自助グループに集う

最初にお話ししたように、自死遺族は日本には数百万人いらっしゃるんですよ。そのうち、わかちあいに参加している遺族のかたは1万人もいないですよ。だから何百分の1ですね。あるいは何千分の1ですよ。

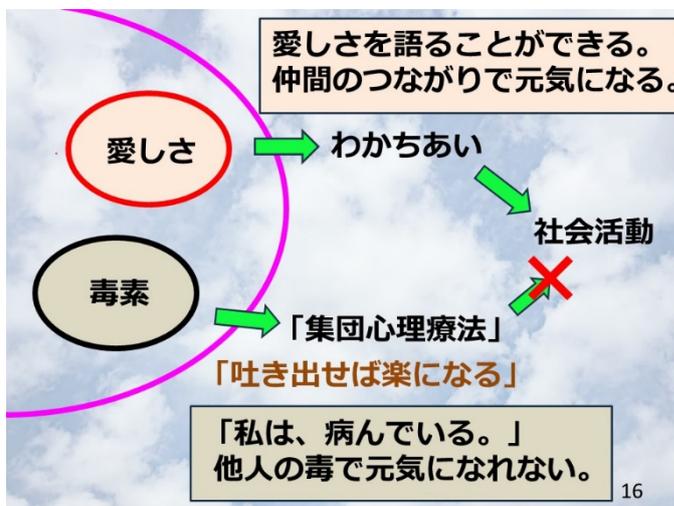
逆にいえば、100人にひとり、1000人にひとりくらいしか持ち得ない深い愛情で亡くなった方を愛していたということじゃないでしょうか。だからね、自助グループに集う遺族のかたに会い続けている私からすれば、もう「愛に溢れた方たち」というのが、私の自死遺族のかたのイメージですね。愛情がこんこんと泉のように溢れていてね、でも、それを受け取る方がもう亡くなってしまっているということで、ただただ溢れて外に出ているんですね。

だから、あるときだったかな、この遺族フォーラムのあと、遺族の方とみんなでタタミの部屋でね、みんなで飲んだということがありました。そのときなどは、こっちからは亡くなったお母さんを思う気持ちで溢れているかたがいて、こっちは亡くなった息子さ

んをずっと思っているお父さんがいて、まわりの方は、みんな遺族なんですけれども、そこから、なんだか温かいものが湧き水のように溢れている感じなんです。私は、そのなかを、まるできれいな水のなかで遊んでいる子どものような感じで、すごく心地良かったです。(多くの他人の口から吐き出された毒や汚物を身体に浴びてしまう治療の場とは天と地の差ですね。)

🌸 わかちあいで元気になる理由

これは、私の想像でしかないですが、きっと、わかちあいで遺族が元気になるというのは、これに近い感覚なのじゃないかなと思ったりします。



つまり「嫌なことや辛いことを吐き出して楽になる」というのではなくて、たとえば「私の母は本当に素敵な人でした」と心から言えて、そのわかちあいのなかで「そうだよね、本当に、いいお母さんだったよね」と周りから、他の遺族からやっぱり心から言ってもらえて、理解してもらえて、愛しさを思いっきり語ることができる。

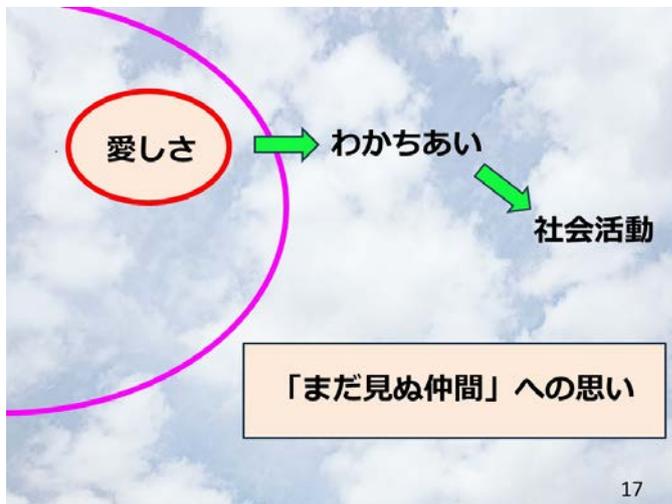
また、同じく自死で愛する家族を喪った人が、やっぱり自分と同じように、亡くなった人をこんなにも愛しく思っていたし、いまでも愛しく思っているというのを聞いて知ることによって、自死ではあったけれども、愛しい家族であることには変わりはないし、自死ということで卑下する必要もないし、恥ずかしいと思う必要もないし、立派な息子でした、娘でした、夫でしたと。安心して、私はいまでも誇りに思っていますと堂々と言えるということですよ。そういうことが、わかちあいで元気をもらうことにつながるのではないのでしょうか。

もちろん嫌なこと、辛いことを吐き出して楽になるということは、自助グループのわかちあいでもあると思います。わかちあいの内容が、全部が全部、愛しさだということは無いかもしれません。

🌸 わかちあうのは、価値あるもの

でも、自助グループのわかちあいのメインは、中核は、やはり「愛しさ」ということだと思います。わかちあうということは、そういうことですね。吐いたもの、捨てるべきものを他人と分け合うことはありません。わかちあうのは、価値あるものです。亡くなった人への大切な思い、深い愛しさをわかちあうのが、本来のことだと私は考えています。

では、最後の問題ですね。プリントを御覧ください。問題4：わちあいから、社会活動に向かうとは、どういうことでしょうか。あなたのイメージを語って下さい。というものです。はい、ちょっと考えてみてください。



はい、いかがだったでしょうか。私は、キーワードは、これだと思っています。

まだ見ぬ仲間への思いですね。「まだ見ぬ仲間」とは、私が考えた言葉ではなくて、誰が言い始めた言葉なのかは、ちょっとわからないのですが、自助グループのなかでは、よく使われています。

「友達」ではなく「仲間」なんです。友達と仲間の違いは、友達

は、気があったり、価値観が同じだったりして友達になりますよね。でも仲間は、同じような条件にあれば仲間になります。気が合うとか、合わないとか、それは関係ないです。それどころか、会ったことがなくても仲間は仲間なんです。だから「まだ見ぬ仲間」なんです。

わちあいは「まだ見ぬ仲間」とともに

たとえば、私の知っている患者団体では「患者仲間」という言い方をします。遺族であれば、遺族仲間になるのでしょうか。つまり、わちあいの相手というのは、その場にいない人も含むことがあるのですよ。たとえば、わちあいの場に来ていないけれども、きっと、この場に来て、いろいろわちあいたいという遺族が、この地域に必ずいるはずだと考えるわけですね。

ある方は会場を準備しても誰も来ないことがあるとおっしゃっていました。でも、そこで会を閉じてしまえば、それで会は無くなってしまうのだから、とにかく誰も来なくても自分だけは行くんだということで、隔月でしたかね、その会場に行って、来るかもしれない人をずっと待っているとおっしゃっていました。

これ、どう思いますか、みなさん。私は、これは、とても尊いことだと思うのです。

自助グループって行くのには、とても勇気がいるということをよく聞きます。行こうかな、行くのをやめようかなと何年も迷っていて、その会の連絡先が書かれた新聞記事を切り取って、ずっと財布のなかに入れていたという話は、私は好きで、いろんなところで言っています。

「まだ見ぬ仲間」のために働くというのは、けっこうたいへんですよ。広報もしなければいけないでしょ。また自分の体験を新聞とかマスメディアを通して伝えていき、「まだ見ぬ仲間」に「あなただけじゃないだよ、いっしょにやっぺいこうよ」というようなメッセージを送る必要がありますね。

それから、ふらっと新しく来た人を本当に温かく迎えなければいけないでしょ。自助グループも長くやっているとメンバーが固定してしまっていて、自分たちだけでやっていたほうが気が楽でいいやという感じになることがあるんですよ。そうになると、家族をなくしたばかりの深い悲しみにある人を迎えられないですよ。だから「まだ見ぬ仲間」がいつでも、わかちあいの場に来ても迎えられるようにしておく必要があります。それが自助グループですよ。

最初のほうで、わかちあいの場に来ても終わる 10 分ぐらい前に帰り支度をする人の話しをしましたよね。つまり最後までいると片付けを手伝わなければいけないし、そういうのは面倒だから、ちょっと早めに帰る。

そういう人は、たぶん「まだ見ぬ仲間」とか考えたことがないと思います。考えるのは、辛い自分自身と、それから、その気持ちを聞いてくれる何人かのメンバーのことだけで、その場にはいない、会ったこともない遺族のことなんて考えないでしょう。

でも、そういう人たちばかりでは自助グループは続かない。いろんな負担が代表になっている人だけに、ふりかかってしまっていて、それ以上は進まない。

自助グループの運営は無償の行為

自助グループのリーダーというか運営者というのは、けっこうたいへんですよ。みなさん、どれくらい、ご存知でしょうか。よくある誤解が、自助グループのリーダーは役所から、いろいろ手当というか、お金をもらっているという誤解ですよ。なんか、お金でももらっていないければ、あんなに時間と手間暇かけて準備するわけないだろうと、そういう誤解があるんですね。

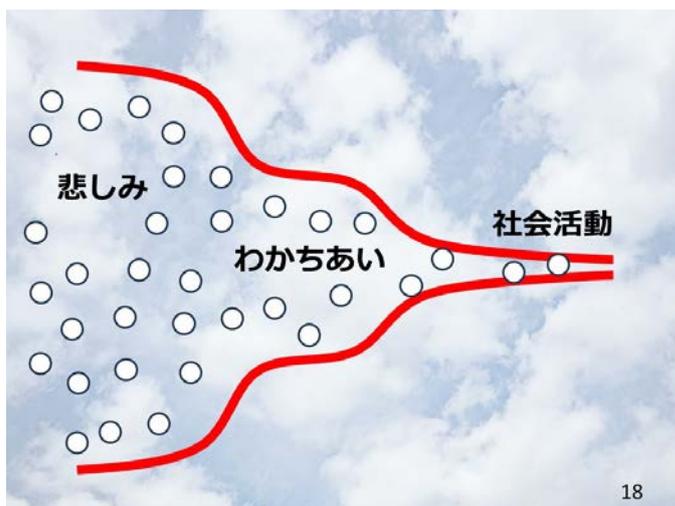
この誤解は、けっこう根深いと思います。お金のことだけに、みんな、あからさまに、というか、はっきりとは言いませんけどね。

もちろん行政から補助金とか出ることもあるでしょう。でも、たいていは、すごく使い方が厳しく細かく決められていて使うのがたいへんで、その補助金で何かをするにしても杓子定規（しゃくしじょうぎ）で決められたことにしか使えないから、結局、自分のお金の持ち出しになってしまうことが多いです。

でも、それは実際に補助金を使ってみないと、わからないかもしれませんね。なぜ、そうなるのか説明するのも難しいです。でも、グループの運営者とか代表になっているひとは、それを機会あるごとに周りの人に言ったほうがいいと思います。そうしないと、なかなかそういう誤解は解（と）けないのではないかと考えています。

なぜ無償の行為がなされているのか

逆に、じゃあ、どうしてお金にもならないのに一部の人たちは自分の時間と労力をかけて、自助グループのこと、特にその社会活動のところをやっているかということですね。最初のほうにお見せしたこの図をもういちど見ると、



この社会活動のところですね。人数的にはわずかの人が、わかちあいの場を準備したり、広報活動をしたり、遺族の個別の相談を受けたりしているわけですよ。それは、なぜかということですね。

自助グループって、学問的には、ボランティア・グループの一つなんですよ。みなさんのボランティア活動のイメージと自助グループは違うかもしれませんが、学問的には、そうなんです。これは海

外でも日本でもそうなんです⁴。

世の中には、たくさんのボランティアの人たちがいますでしょ。その時間、バイトでもやれば、お金を稼ぐことができるのに自分の損得勘定抜きで、いろんな仕事をしている方がいらっしゃいますよ。

だから「自助グループのリーダーなんて、どっかからお金をもらっているんだろう。ただで、あんなたいへんな仕事をする人なんていないよ」なんていう人には「自助グループも、ボランティア・グループの一つなんですよ。無償で働いているボランティアは日本にも、いっぱいいらっしゃいますよ。それと同じで自助グループのリーダーも無償で働いてくれているんですよ」と、私なら答えたいですね。

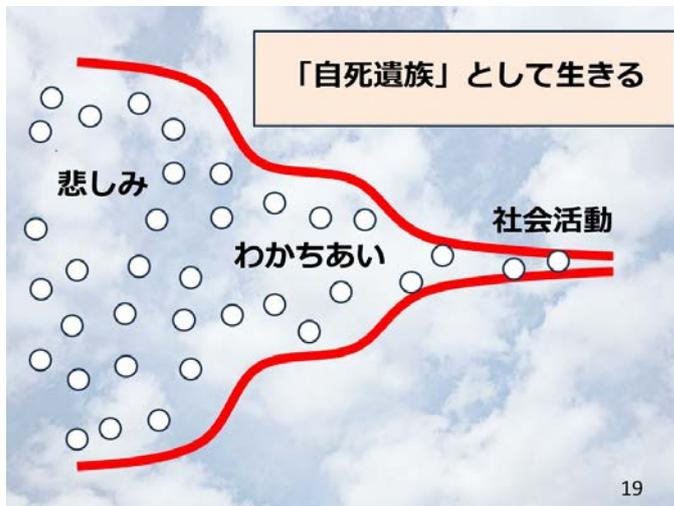
でも一般的な自助グループではなく、自死遺族の自助グループを考えれば、こういう理由もあるのではないかと考えています。つまり、

自死遺族として生きる

自死遺族として生きる、ということですね。

⁴ 英文の資料になりますが、それについてはこちらで述べました。
https://researchmap.jp/tomofumioka/published_papers/17110727

これを考えたのは、ある娘さんを亡くされたお父さんと話していたときに「娘が亡くなったのは、もうずいぶん昔だからね。いま私が遺族の会に行くのは、娘に会うために行っているようなものですよ」と言われて、ああ、そうなんだろうなと思ったわけです。



「自死遺族になる」ということは、もちろん人が選べることではないです。ただ「自死遺族でありつづける」ことは、人は選べると思うのですね。

亡くなった人との関係を大事にしたい、亡くなった人との関係を大切にしながら生きていきたい。そう思う遺族にとっては、遺族の

自助グループは、「遺族でありつづける」ために、とても大切な場だと思うのですね。

田中さんが、よく自死を病死や事故死と同じように普通の死として扱ってほしいとおっしゃっていますが、そういうことを言えるのは、遺族だけだと思います。

自死の予防が大切であることは、私もよくわかっているつもりですが、自死を予防しようとするあまり、自死した人を異常な人というか、普通の人とは違うんだみたいな考え方を広めてしまうのは、よくないと思います。

「異常な人が異常な死にかたをするというのが自死なのだ」という見方が、社会に広がってしまえば、亡くなった家族への愛しさとか、感謝とか、そういう家族がいた誇りとか、そういう家族としての自然な温かい感情が、口にはいけなようなタブーになってしまうように思うのですね。

遺族の自助グループだけが自死への見方を変えることができる

だから「悲しさは、愛しさ」なんだという、そういう考えかたを基礎にした「わかちあい」が広がるためには、この社会を変えていかなければいけないですね。すごく大きな難しい課題ですけれども、本当の深い「わかちあい」を実現するためにも私たちの社会の自死への見方は変わらなければいけませんし、また変えていく必要があります。

それができるのは自死遺族の本人から成る自助グループだけなんです。自死のどんな専門家にも、それはできません。専門家というのは問題を見出すのが仕事ですからね。自死は普通の死とは違うということを前提として仕事成り立っているわけですから、自死の専門家には、絶対というか、原理的に無理なんです。

ですから、自死が普通の死なのだという主張を力強くできるのは、自死遺族の自助グループだけなのです。

そのような自助グループで「悲しみを愛しさ」とするわかちあいが、これからも行われることを祈って、本日の拙い私のお話を終わりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

2023. 09. 09. 13:35-14:35 : ベルサール飯田橋駅前 Room 1 (東京都千代田区)

第 16 回全国自死遺族フォーラム (主催 : 全国自死遺族連絡会)

悲しみとわかちあい、そして社会活動

上智大学 岡 知史

問題 1

悲しみから、わかちあい、そして社会活動という流れがあるとしても、その流れは先に行けばいくほど細くなってしまいます。その流れを少しでも太くするには、どうすればいいと思いますか。

問題 2

集団心理療法が、心の毒を吐き出す場であるとすれば、わかちあいでは、何をわかちあうのでしょうか。ヒント : それは危険物ではありません。

問題 3

わかちあいの場を、集団心理治療の場のように理解して、そこで「自分を苦しめる毒を吐き出す」ことを求める人々がいます。そのような人々は社会活動に向かうことが少ないとすれば、それはどのような理由からだと思いますか。

問題 4

わかちあいから、社会活動に向かうとは、どういうことでしょうか。あなたのイメージを語って下さい。

過去の全国自死遺族フォーラムの講演記録 (第 2 回、第 4 回から第 15 回まで) は、以下のサイトにあります。

<https://researchmap.jp/tomofumioka/misc>

(右の QR コード参照)

「岡知史 リサーチマップ」で検索しても出てきます。

