

《生田かおる》氏

グリーフを手作りすること～対話と物語の力～

対話による物語

皆さん、こんにちは。公認心理師・臨床心理士の生田です。

この 3 月に長年勤務していた大学の保健管理センターを退職し、現在は横浜カウンセリングオフィス R&B で開業臨床に専念しています。

私はがんと共に生きて 14 年目になります。再発を経験し、主要な臓器を切除した影響で難病患者として 7 年目の生活を送っています。がんの宣告を受けた頃、グリーフケア講座を担当することになり、辛さを言葉にする機会がありました。それによって私の辛さが形作られ、心の支えとなりました。受講生が私の話を聞いてフィードバックをくれたことが大きかったです。経験を言葉で表現し、物語を作ることは人を安定させます。今日の講座では対話と物語を通じてグリーフケアを考え、グリーフを手作りすることに挑戦します。

喪失と対話

カウンセリングの現場では、多くの方が自身の問題を理解できず、ケアが必要になります。様々な形でやってくる喪失で今まで通りの生活を送れなくなってしまいます。さらに、世の中にある「こう振る舞うべきだ」という固定観念に縛られ、その時感じていることを表現できない人が少なくありません。

上司に「こう振る舞うべき」と言われ、何も言えなかったという方もいました。でも、対話によりその時の気持ちを丁寧な言葉にすると、現実の受け止め方が変わることがあります。対話によって自分で説明できる言葉が見つかったと自分で決定権を持ち、好みの生き方ができるようになります。

喪失の経験

私自身の喪失について話します。2009 年から 2010 年にかけて咳がずっと止まりませんでした。近所のクリニックに通いましたが、改善せず中規模の病院で検査を受け、がんが判明しました。告知された時、「悪性胸膜中皮腫」という名前を初めて聞きましたが、理解できず、「仕事を続けられるのでしょうか？」と質問することしかできませんでした。気力と体力があれば続けられると言われましたが、ネットで調べても明るい情報はなくて、死ぬかもしれないと思いました。

その頃、夫は単身赴任中でした。私は夜、枕を投げつけながら「これから子供が成長して孫ができる未来を描いていたのに、それもできないのか」と泣きながら寝ていました。翌朝もいつも通りの景色がありましたが、来年はもうこの風景を見られないかもしれないと思い、目に焼き付けたいと思いました。息子の就職活動を見て「もうあなたのことを手伝ってあげられないかもしれない。死ぬかもしれないのよ。」と伝えてしまいました。息子は困っていましたが、それほど私は動揺し混乱していました。

グリーフは「別の私になる」過程です。私はがん患者になったことでその過程が始まりました。元の体に戻るのではなく、新しい自分との折り合いをつけることになりました。世間では「こうあるべき」という患者像、遺族像がありますが、個々の喪失や回復は独自のものです。私のがんを伝えた際、医学は進歩している、とかこの本を読んだら良いといって安心させようとする声がありました。いろいろな食べ物も勧められました。私

はそういった声が押しつけに感じてしまい、かえって苦しくなりました。

一方、温かいメッセージや祈り、季節の写真などは励みになりました。何を言われどう感じたかを丁寧に聞いてくれる人に話すことが大切でした。

対話が変わると物語が変わる

手術後食事ができなくなり、そのことを医者に訴えていましたが食欲はなかなか戻らず、「文句ばかり言っている」と自己評価してしまいました。訴えが無視されることが辛いと感じました。科学的説明が優先され、食べられないという語りを封じられていたことが辛かったのです。私の現実が変わっていきませんでした。対話が無いので物語も変わりませんでした。治療は医師の言われるままに進んでいましたが、気持ちが置いておかれていたのです。

でも、放射線治療中、体重減少で治療が続けられなくなった時に、医師が栄養補給剤を処方してくれました。その医師の訴えを認めてくれる姿勢が救いになりました。さらに、内視鏡検査の結果、「よく踏ん張っていますね」と辛さをわかってもらえたので、自分の身体と折り合いをつけることができました。私の生きる現実を変えたとも言えます。講座で「内視鏡医に違和感を認めてもらうことで主体的に動けるようになりました」と語ると「辛さがよく分かりました」と受講生が言うてくださいました。私の言葉は独り言ではなくなりました。「意味あるもの」になっていったのです。他者に語ることで私の物語は「確かなもの」となりました。いろいろな支えに気付くこともできるようになったのです。

シクラメンの花が枯れきった翌年にまた咲いたことも支えと感じました。私のがんに罹患した時、ともにグリーン講座を担当していた先生からお見舞いのカードが届き、「未来に使命を担う人は、苦しみを受けます」という言葉が書かれていました。がんになってからは、この言葉を心の中で何度も何度も繰り返し、自分を支えてきました。また、フランクルの「夜と霧」という本の「大きな力は私がどのように行動するのかを問うている」という一節も心の支えでした。病気になった意味は何か？と問いかけながら、生活することになりました。

対話によって新たな意味と可能性が見えてきました。グリーンを経験している人たちにどんな言葉をかけられるかが大切です。対話が変わると物語が変わり、新たな現実が立ち上がります。

グリーンを手作りすること

私たち自身の言葉で語ることの大切さ、その意味を見つけることの大切さ、が私からのメッセージです。グリーンが与えてくれるものを考え、カウンセリングや対話の中で自分の物語を構築し、新しい意味を見出していくことが重要です。困難な状況でも喜びや希望を見つけることが大切です。友人や家族との繋がりも大きな支えです。聴き手が当たり前を押し付けず、どんな気持ちかを素直に聴いて、教えてもらうことも重要です。

対話によって物語が変わることを確認しましょう。医師との対話で「文句ばかり言っている私」から「大変な中、踏ん張っている私」に変わり、新たな現実が立ち上がり新たな物語が生まれました。

グリーンを経験している人に「落ち着きましたか」「大丈夫ですか」「お辛いですね」といった一般的な言葉が当たり前のように使われますが、グリーンは時間経過で自然に収まるものではありません。

社会の受け入れる当たり前に従うだけのことから、それぞれの思い、発見を見直すことが必要です。故

人との大切な思い出を共有することで、絆が再確認され、それが自分だけのグリーフケア、手作りのグリーフに繋がります。

グリーフケアの目的

グリーフを抱えた人たちは安心安全な対話の場（カウンセリング、分かち合いの会など）を通して新たな物語を生みます。故人との絆を強化することが喪失の意味を見定め、違う自分になっていくこと、さらには人間的成長に結びつきます。

グリーフを抱えた人たちが集まって、語るという場は居場所でもあり、孤立を防止する場所ともなります。つまり、グリーフケアとは、そういった場を多く提供することによって、地域の安心と繋がりを下支えする活動とも言えます。

私の喪失体験と共に、「当たり前」の影に隠れた出来事に光を当て、大切な価値観を共有することでグリーフを手作りすることの大切さをお話しました。

横浜カウンセリングオフィスR&B のホームページに詳細を掲載していますので、ご覧いただけると幸いです。ありがとうございました。

生田先生は 2025 年 10 月 31 日にご逝去されました。
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。