

役に立つ言葉アラカルト

① いにしへの 道を聞きても 唱へても わが行ひに せずばかひなし (島津日新公いろは歌)

大意

昔の賢者の立派な教えや学問も口に唱えるだけで、実行しなければ役に立たない。実践実行がもっとも大事である。

解説

「日新公いろは歌」とは、島津家中興の祖で、島津義弘の祖父でもある島津忠良(ただよし)(号は日新斎・じっしんさい)が、5年余の歳月をかけ完成させたという薩摩藩の「郷

中(ごちゅう)教育」の基本の精神となったといわれる47首の歌です。

(島津義弘.comより)

応用

役に立つ言葉アラカルトで言うのは矛盾しているようですが、時に人は先人の名言や格言よりも、近い人の経験に基づく言葉に心を動かされることがあります。実際に「実行」に移したかどうかで他者への響き方が多少なりとも変わってくるのでしょう。ただし、名言や格言というものは、先人たちの知恵の結晶であり、すでに何らかの価値ある経験を積んだ人が残した言葉であることを忘れてはなりません。私たちはそれに触れることで時に勇気づけられたり、

目から鱗的な感覚を得ることがあるのです。逆に、そういった言葉は伝え方によっては「**口ではなんとでも言える**」と跳ね返されてしまうこともあります。格言を活かせるかどうかは伝える人のフィルター次第かもしれませぬ。



② 為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の為さぬなりけり 上杉鷹山(うえずぎようざん) 米沢藩(山形県) 藩主

意味

できそうもないことでも、その気になってやり通せばできるということ。

類義

蟻の思いも天に届く／一念岩をも通す

応用

この言葉は一般的には「やればできる」という激励の意味で解釈されていますが、実際にはちょっと違います。

この言葉には「為せば」と「成る」の2種類の漢字が使われています。「為せば」の部分は人間の意志を持った「行動」であり、「成る」の部分は為したことによって結果として得られた「状態」なのだそう。何かを変えたいと思った時、「行動」を起こさなければ、新たな「状態」にはなりません。ごく当たり前のことのように、人は得てして何もしないで何かが変化することを期待してしまふのです。

「成る」を「達成させる」という意味で捉えるのではなく、「変化する」と捉えると、結果として**成功する・しないは重要**

ではない気がしてきませんか? **大事なのは、行動を起こしたかどうかだ**、と思えると、この言葉も飲み込みやすいかもしれませぬ。

「やらないで後悔するより、やって後悔した方が良い」という心構えを持って行動することが大切だと思います。



ひとりぼっちで悩まずに VOL.3

視点

自死遺族の精神援助について

—支援者が出来ること—

はじめに

家族や親しい人との死別を体験すると、残された者には悲嘆が生じます。多くの遺族には復元力があり、喪失のショックから順調な回復の道のりをたどりま。しかし一部の遺族はショックからなかなか立ち直ることができません。したがって遺族の精神援助のニーズといっても、決して一様ではなく、個人的復元力で順調に回復する「通常の悲嘆」から、悲嘆がこじれてしまい専門的治療を必要とする「遷延性・複雑性悲嘆」をもたらします。それだけでなく、強い恐怖や不安を伴うトラウマ体験として、高い割合でPTSD(心的外傷ストレス障害)の症状も出現します。

PTSDの症状について

自死遺族にもしばしば生じるPTSDの症状は、以下の四種類を含みます。

「侵入症状」：接死場面(現場や遺体安置所)の

不快で苦痛な記憶が突然蘇ってきて、気持ちがひどく動揺し、動機や冷や汗を伴うこともあります。「回避症状」：そのことを思い出したり考えたりすることや、思い出させる事物・状況を極力避けようとする。「認知と気分の陰性の変化」：否定的信念、歪んだ認識、興味や関心の欠如、周囲との疎遠感や孤立感、陽性の感情(幸福、愛情など)の困難などです。「覚醒度と反応性の著しい変化」：いろいろな感、無謀または自己破壊的行動、過剰な警戒心、驚愕反応、集中困難、睡眠障害が出現します。

PTSDを引き起こすトラウマ記憶とは、トラウマ体験時の視覚映像や感覚記憶、トラウマ体験時に自分に生じた心身反応の記憶、自己不全感・孤立無援感・無力感。自責感などの意味づけが混在したもののなのです。

こじれた悲嘆(遷延性・複雑性悲嘆)の特徴

悲嘆がこじれると、常に故人のことが頭から離れない苦痛間、喪失の現実を受け止めることの困難、故人のいない人生の空虚感、喪失の現実を想起させる物事・場所・状況の回避、自責・後悔・申し訳なさ・怒りの混在した感情、日常生活の停滞、社会的引きこもり、といった一連の変化が生じます。こじれた悲嘆は通常の悲嘆プロセスが停滞した状態であ

編集・発行
社会福祉法人
福島いのちの電話

事務局/〒960-8691 福島中央郵便局私書箱15号
TEL.024-536-0032 FAX.024-536-2840
URL <http://www.fukushima-inochi.com/>



福島いのちの電話
発行人/理事長 茂田士郎

【録音について】 福島いのちの電話では、掛けてこられた方の相談内容をよりよく聴くために、相談員の研修の目的に限り、電話を録音しています。

相談
電話

TEL.024-536-4343
年中無休 午前10時～午後10時
(毎月第3土曜日は午前10時～翌日午前10時までの24時間相談)

TEL.0120-783-556
フリーダイヤル(通話料無料)
毎月10日 午前8時～翌朝8時

震災対応「ふくしま寄り添いフリーダイヤル」
毎月11日/相談時間▶10:00～22:00
こころ いちばんやさしく
0120-556-189

り、悲嘆感情が鎮まらずに、日常生活にも支障がで
てきます。

通常の悲嘆プロセスを停滞させてしまう要因には、
死の現実をなかなか受け入れられない、死の現実
に向き合うことを避け続けてしまう、罪責感などの心
のしこりがほぐれない、環境変化や生活上の役割変
化に順応できない、といったことがあります。

グリーフケアとは

グリーフケアとは、急性悲嘆や遷延性悲嘆の状態
から「統合された悲嘆」の状態へと移行できるよう
援助する方法にほかなりませんが、次のようなポイ
ントがあります。

①**悲嘆の表し方の違いを認め合うこと**：同じ家族
でも、悲しみの表し方はひとりひとり違います。互い
も悲しみ方を尊重し、理解することが大事です。②
喪失の現実を受け止めること：受容なくして真の心
の平安は得られません。しかしながら需要は平坦な
道のりではありません。③**否定的な考えを現実検証
する**：「心のしこり」となっている罪責感などにつ
いて、一緒に振り返り、バランスの取れた考え方を促
します。④**思い出にアクセスする**：写真などを見な
がら、故人とのさまざまなエピソードの思い出につ
いて話してもらいます。⑤**日常生活の妨げとなる問
題に取り組む**：生活の支障となる「回避」に対する
段階的課題練習に取り組んでももらいます。記憶を想
起させる事物・状況、喪失の現実を想起させる事
物・状況（写真、ビデオ、思い出の品や場所など）に
徐々に近づいてもらいます。⑥**故人のいない新たな
環境での役割遂行**：生活適応、やりたかったことの
実現計画、新たな人間関係などを通じて、自己効能
感を育みます。⑦**心の中での対話を促す**：心の中の
故人に声をかけ、対話ができるようになることは、
悲嘆のプロセスを前進させます。外の世界にはいな
いが、心の中には永続的に存在している故人を身近
に感じることができるようになります。

外傷性悲嘆治療プログラム

わたしどもが実践している治療プログラムはトラ

ウマと悲嘆に焦点をあてた認知行動療法です。セッ
ションは週1回計15セッションから構成されていま
す。内容は、「トラウマと悲嘆の心理教育」「回避し
ている事物・状況への段階的接近」「死別体験記憶
の反復想起と陳述及びその内容の話し合い」「故人
の思い出の振り返り」「故人とのイメージ対話」など
です。それでは実際にプログラムを受けた症状を紹
介します。

症例 中年女性
うつ病を患っていた夫が縊首にて自死

頭痛と不眠、感情が不安定で何も手に就かない
と訴えて受診されましたが、その時は次のような状
態でした。

夫や自死のことを思い出させるものにはすべて近
づけなかった。夫の写真や好きだったものも目に触
れないようにしまいこんでいた。警察署での遺体の
ひどい状況の記憶と、どうしてこんなことにと
いう思いを思い出してしまって、それが辛かった。夫のこ
とは最後のひどい状況の場面と、うつ病のことしか
思い出せなかった。嫌なことしか思い出さないので、
夫のことは一切話が出せなかった。なぜ一番身近に
いながら防げなかったのかと自分を責めるばかりで
何も整理できなかった。何もかも嫌で、何でこんな
になったのかと落ち込み、何かを楽しむような気持
にはとてもなれなかった。

<治療プログラム終了後の変化>

避けているものに少しずつ近づく練習をすること
で、だんだんと馴れてきた。避けていると余計にで
きないことが拡がるということもわかった。あの場
面はいまでもはっきりと覚えているが、記憶をコン
トロールできるようになって、生々しい感情が出る
ことはなくなり、落ち着けるようになった。夫との楽
しかったことも思い出せるようになった。子どもたち
とも、家族で旅行に行ったことや楽しかったことを
自然に話せるようになった。

あの時の状況では私にはどうしようもなかった。
だからわからなかったのは仕方なかったと思えるよ
うになった。きちんと自分のことを考えられるよ
うになった。子どもにもっと楽しい時間も増やしてあ

げたいと思えるようになった。

**真っ暗な状態から、雲がはれて、明るい部分が増
えてきた感じ**。でも真っ白というわけではない、そ
れは仕方ないと思う、それを抱えたままで行くのだ
と思う。いまは子供達と一緒に映画を楽しむことも
出来ている、ただすごく楽しいことをしているとき
にも、ここに夫がいてくれればと淋しい気持ちにな
ることはある。

おわりに

外傷性悲嘆の回復とは、病的悲嘆から、統合され
た通常の悲嘆への変化にほかなりません。それは喪

行動の言葉で話す

カウンセリングや電話相談などの仕事をして
いると、自分の無力を思い知らされて、恐怖にと
らわれることが、きっとあるものです。それを免れ
る装置のひとつが「傾聴」、つまりひたすら聴くこ
とです。が、口で言うほど容易ではありません。

考えてみると、相談相手がどんな難問を持ち
かけてくるかわかりません。自分が、果たして適
切に応じることができるか、それも自信が持てま
せん。不安になるはずですが。

そういう不安はかまってもしょうがありません。
放っておきましょう。そのかわり、できるだけ、「行
動」の言葉で話すことを心がけてください。「あな
たはどんな人ですか?」ではなく、「何が好きで
すか? 暇な時は、何をしていますか?」の方がい
いのです。「意志を強くなさい」よりは、「朝、30分
早く起きたら、何ができますか?何をやりたいで
すか?」の方が、相談の内容をはっきりさせます。

「今、どんな感じですか?」の問いが良い、と教
わったことがあります。しかし、どうもよくわかり
ませんでした。いつまでも感覚やこころの次元に
とどまっていると、また「ゲーム」に陥りそうな感
じがします。今では、早く行動のレベルに移行す
る方が良いと思っています。「今、何をしたいです

失の現実を受け止めるプロセスでもあります。安全
な環境下でトラウマ記憶に向き合うことは、喪失の
現実を受け止め、罪責感などの「心のしこり」を解決
するのに役立ちます。回復にはさらに、トラウマに覆
われて見失われた過去（思い出）を取り戻し、そして
外的表象としての故人を内的表象（心の中の存在）
へと移行させる作業も必要となります。

大分いのちの電話通信 2016年4月第91号より

医療法人社団青山会 青木病院
副院長(2017年現在は院長)
飛鳥井望氏



か?何ができそうですか?それをするには、何が
必要でしょうね?」といった流れになるでしょう。

これは、クライアントの、減った気分をとも
に味わうことではありませんね。むしろ、暗い
気分を、透明なまな板の上に乗せることを意味
するでしょう。そのために、とっておきの問いが
あります。「これまで、どのようにして、その暗い
気分を克服してきましたか?」です。これには、
行動の言葉で答えるしかありません。

「酒を飲んで、寝てしまうんですよ」
「なるほど、で、今は、そうしていない?」
「肝臓を悪くして入院しましたからね」
「そうですね、退院後は、どうしています?」
と、「気分」ではなく、「行動」のレベルで対話を
続けることができます。これは、きっとよい発展
につながることでしょう。

「行動のことば」、ど
うぞお忘れなく。

1997年6月
福島いのちの電話
広報誌No.5

小野直廣

