

研究報告 現代社会と真宗教化

## グリーンフケアと真宗教化

吉田 暁正

### はじめに

教化センターにおける研究課題「現代社会と真宗教化」において、これまで、自死遺族支援活動、災害支援活動、現代における仏事のあり方の再考など、まさしく今、現代社会から問われていることに、真宗としてどのように応えていくのかという取り組みに関わりつつ研究活動が進められてきた。その動きの中で、悲しみ、苦しみを抱える人に出会ってきた。そして、そこにある思いをどのように受けとめ、ともに歩むことができるのかという道を探りながらこの課題を繋いできた。それは、人と人が出会う中で場づくりをしながら実践することにおいて確かめられたものである。人を見失うことなく、動くことによつて課題を伝えていくということを大切にしてきたということであろう。その姿勢は、これからも大事にしたい。

現在、現代社会における課題に向き合うことにおいて、「真宗の仏事のはたらき」を問い直すということが一つのテーマとなっている。その方途として、あらたに「グリーンフケア」の学びに取り組むことになった。グリーンフケアについては、真宗大谷派において、二〇二三年に厳修された「宗祖親鸞聖人御誕生八百五十年・立教開宗八百年慶讃法要」にあたり、その基本計画の中で、仏事の回復と大谷派教師養成においてグリーンフケア

の必要性が提言され、具体的には、宗派関係学校において教師養成カリキュラムの中にグリーンフケアが導入されていくことになった。その推進にあたり、一般社団法人リヴォン<sup>①</sup>と業務提携をし、協議、研修会を重ね、テキスト『真宗僧侶とグリーンフ』（試用版）が作成された。<sup>②</sup> こうした準備を踏まえ、現在、関係大学、各教区の真宗学院において、グリーンフケアの学習が進められている。その経緯と背景については、すでに先行研究が発表されているので、詳細はそちらに譲りたい。<sup>③</sup>

こうした宗派としての取り組みとともに、やはり、現代社会において「グリーンフケア」が求められているという現実から、グリーンフケアの学びを通して、真宗の仏事のはたらき、また、僧侶のあり方を問い直していくことが大切な課題であるということ踏まえ、教化センターにおいても取り組みが始まった。今回私がグリーンフケアの課題を担当した経緯は、名古屋真宗学院、同朋大学において、グリーンフケアの授業に携わっているからである。教師養成という枠組みだけではなく、より広くグリーンフケアの学びを共有していくために、名古屋教区の課題として取り組んでいく場が開かれることになった。

そこで、教化センターにおいて次のような学習の場を開いた。一つは、グリーンフケアの学びへの関心と課題を知ることを目的とした公開学習会。これは僧侶、門徒、一般の方を含め、対象を限定しない学習会とした。もう一つは、教化センターの人の育成として進められている研究生学習カリキュラム（第十四期生）におけるグリーンフケア学習会である。グリーンフケアについての基礎的なこと、情報を伝えるだけではなく、参加者の課題、意見を聞くことを通して、どのようにグリーンフケアを考えていくのかという方向性を探る意味でも大事な場となった。

このような経緯から、この研究報告では、まずグリーンフケアについての基礎的なことを確認し、次に寺や仏事の課題としてどのようにグリーンフケアを考えていくのかということについてまとめてみたい。

## 一 グリーフケアとは何か

### (一) 喪失によって自分に起こること

誰もが喪失を経験する。人生の歩みの中で避けられないことである。その内容はさまざまであり、一人ひとりにその姿がある。喪失によって起こる感情、反応はそれぞれ人によって異なる。喪失によって生じる感情を「悲しみ」と表現する場合も多いが、実際にはさまざまな姿があり、その一言で表現することは難しい。喪失によって自分に起こっていることに戸惑ったり、悩んだりすることもあるだろう。自分のその姿をなかなか受けとめられなかったり、このような自分はおかしいと感じたりすることもあるだろう。長く自分の不調が続いて、このままではいけない、いつまでも落ち込んではいけない、早く立ち直らなければいけないと、無理に元気を出そうとしてかえって苦しさを重ねてしまうこともあるかもしれない。

そのような姿を考える時、喪失によって起こることをこのようなものだと決めつけたり、こうならなければと力んだりするのはなく、まず、その姿をきちんと知ること、そのままに認めていくことを大切にしたい。そして、自分なりに歩む道をたずねていくことを自他ともに考えていける関係を作っていく。お互いに尊敬を持ってそこにある思いを大切に歩んでいくために、グリーフケアの学びを共有していければと思う。

そこで、まず喪失に関わる「グリーフ」の基本的な姿について確かめたい。グリーフケアに関する用語や意味については、一般社団法人リヴオンと真宗大谷派宗務所教育部により作成された授業用テキスト『真宗僧侶とグリーフ』（試用版二〇二二年七月一日発行）をもとにしながら、グリーフケアの課題を論じていくことにしたい。

(2) グリーフを知る

「グリーフ」(grief) は、(死などに対する) 深い悲しみ、悲痛、悲嘆という意味を持っている。日本語訳として「悲嘆」、「悲しみ」と表されることもあるが、それでは意味が限定されてしまうことになる。グリーフの相の多様性を考慮し、『真宗僧侶とグリーフ』において、「人やものなどを失うことによって生じる、その人なりの自然な反応、状態、プロセス」と定義されている。<sup>(4)</sup> さまざまな解釈や受けとめがなされることもあるが、一人ひとりの姿を尊重し、どのような反応もおかしなものではなく自然なこととして受けとめていけるように、意味を限定せずに考えることが大切であろう。それゆえに、定義としてその姿を確認しつつ、日本語に置き換えるのではなく、「グリーフ」という言葉のまま学習することが、まずは大切ではないかと思う。

また、「ケア」についても、支援する、援助するというイメージが強いが、ここでは「大切にする、気にかける」という意味で考えたい。グリーフケアは、他者の悲しみの支援という方向のみで考えるのではなく、「グリーフを大切にすること」という姿として、まず確認した上で、「グリーフ」について考えていきたい。

喪失の種類

「グリーフ」について、喪失には種類があることを確認したい。グリーフはさまざまな喪失から生まれてくる。その姿も一人ひとり異なり多様である。喪失は、次のように分類される。<sup>(5)</sup>

「人・関係」の喪失

家族との死別や離別、友人・同僚・先生・隣人・ペットとの別離

「所有物」の喪失

大切に持っていたものの紛失や損壊、財産、能力、地位、思い出、データ

「環境」の喪失

故郷、実家、住み慣れた家、通い慣れた学舎や職場、行きつけの場所、生活様式

「身体」の喪失

病氣、怪我、身体の一部の切断、身体機能の低下、後天性の疾病

「役割」の喪失

子の自立、親離れ、子離れ、退職

「目標や自己イメージ」の喪失

自分の掲げた目標、自分らしさ、自分の描く自己イメージ、アイデンティティ

「機会」の喪失

部活動などでの大会・試合などの落選や敗北、不妊

「自尊心」の喪失

自分が自分でいいと思える肯定感、名誉、名声、いじめ、DV、暴力、虐待

「安心・安全」の喪失

災害、事故、感染症の蔓延、暴力、虐待

お寺や僧侶としての務めの中で、葬儀や仏事が家族を亡くすということから始まっていくことから考えると、死別ということが大きな縁になる。「人・関係の喪失」がそれであるが、喪失は他にもさまざま姿がある。

「所有物の喪失」は、大切にしていたものが失くなる、壊れてしまうことであり、自分の財産、地位、能力

など、形でないものも含めて、自分が築きあげてきたものを失うことも喪失の姿になる。

また、引越しや仕事の転勤により故郷や実家を離れていくことは「環境の喪失」になる。進学することは、新しい学校や環境に意識が向かうが、それまで自分が過ごしてきた学校や環境を失うことも同時に経験する。新しいことを得ることは同時にそれまでの何かを失うこともある。

病気や怪我によって健康を失うことは「身体の喪失」。子どもが自立して親としての役割を終えたと感じることも、退職して仕事から離れることは「役割の喪失」。自分の掲げた目標や自分らしさ、アイデンティティなど、自分が目指していくもの、求めていく理想を失うことは「目標や自己イメージの喪失」。スポーツの試合で落選、敗北することは「機会の喪失」。自己肯定感を失うこと、また暴力や虐待によって尊厳を奪われることは「自尊心の喪失」。地震や台風などの災害、原子力発電所の事故、新型コロナウイルスの蔓延による「安心・安全の喪失」。

このように、喪失には様々な姿がある。新しいことに出あうときには、それまでの何かを失うことも同時に経験する。思いがけない出来事に遭遇し、複数の喪失を経験することもある。その時、さまざまな影響や反応が自分に生まれてくる。

#### 喪失による影響

次に、喪失にはどのような影響があるのかということを確認したい。そこにはさまざまな姿があるが、次の五種類に分類される。<sup>6)</sup>

#### 心理的影響

悲しみ、怒り、安堵、後悔、自責、無感動、無感覚、絶望感、抑うつ、希死念慮、シヨック、苦しみ、思慕

## 身体的影響

睡眠、食欲への影響、胃痛、腰痛、頭痛、吐き気、めまい、疲労、倦怠感

## 認知的影響

記憶力や注意力の低下、非現実感、失ったことの否認、幻覚、幻聴

## 社会的影響

不登校、会社に行けない、人間関係の悪化、過活動、不信心、孤立感、孤立

## スピリチュアル的な影響

生きている意味の喪失や模索、神や仏など信仰への疑問や不信、「なぜ」という問い

「心理的影響」は、グリーンケアが悲嘆と訳されてきたように「悲しみ」が大きな姿として表れることである。ただ、その悲しみの感じ方やその人に表れる姿は人それぞれであり比べられるものではない。そこには悲しみという影響だけではなく、怒り、安堵、後悔という姿でも表れてくることがある。突然、奪われるように失った時は怒りという感情が生じることがある。後悔は、もつとこうしてあげればよかった、もつとこれができたという心を起こすこと。そして、ほつとするという安堵は、長い間病気を看病していたり、介護をしていたりする中で、自分も側に寄り添いながら苦しい思いをしたり、つらさを抱えていく中で家族を失った時に生ずる心である。家族を失って安堵したということに何か罪悪感を覚えてしまったということもあるかもしれないが、それも、喪失による影響、グリーンケアの姿である。

このような自分の姿に対して、こんな自分ではだめだとか、こういう自分はおかしいのではないかと思ったりすることもあるが、実は自分に表れていることはどれも、喪失によって表れているグリーンケアの姿であり、おかしな姿ではない、自然なこととしてまずそのままに受けとめていくことが大切である。

例えば、葬儀の時、涙を流して悲しんでいる姿をイメージするが、涙を流すことなく手際よく動いたりしている姿を見ると、あまり悲しんでいないのではないかと思うことがあるかもしれないが、涙を流さない、涙を流すことができない、そのようなグリーフとして起こっているということもある。その場をきちんと対応しなければという思いが強く、十分に悲しめないでいるということもある。その時のその姿がその人なりのグリーフとして表れていると見ていくことが大切であろう。悲しみの姿を自分勝手に決めつけたり判断したりせず、そのままに認めていくということを大事にしたい。

心理的な影響は感情として表れるさまざまな姿があるが、体に現れてくる「身体的影響」もある。眠れない、食べられない、あるいは腹痛、頭痛、腰痛などの痛みとして現れることも喪失によって起こるグリーフの姿となる。体の調子が良くないと感じられる背景には、喪失が関わっている場合もある。身体にも影響があることを知っておくことも大切である。

「認知的影響」として、記憶力や注意力が低下していくとことがある。例えば、葬儀において、家族が亡くなった直後は、気持ちが悪く落ち着かず、混乱もあり、冷静に何かを判断していくことは本当は難しいだろう。それでも葬儀社や住職と相談しながら葬儀を進めていかなければならない中で、話したことや決めたことを忘れてしまったり、意味のわからない発言があつたりということも起こる。死別は自分の計らいを超えて出あう喪失である。それ故に影響も大きい。その姿に向き合う時、グリーフへの理解をしておくことは、その人へのサポートを考える上で大切になる。

喪失は、社会生活、行動、人間関係にも影響する。喪失によってこれまでできていたことができなくなる。例えば学校に行けなくなる、会社に行けなくなる、人間関係がうまくいかなくなるという「社会的影響」もある。また、できなくなるだけでなく、何かをしすぎてしまう「過活動」という姿もその影響としてある。自分ができることを一生懸命やろうという思いが過活動につながることもある。周りから見ればしっかりといて

るように見えたり、頑張っているように見えたりしても、過活動として喪失の影響が表れている場合もある。できなくなるという方向も、しすぎるという方向も、どちらも休むことが必要であり、それに応じたサポートを考えていくことが大切である。

そして「スピリチュアル的な影響」も喪失によって起こることがある。例えば、自分が生きている意味がわからない、どうして自分がここにあるのかという自己存在そのものの問いを抱えることがある。あるいは信仰に関わる問いが起こってくることもある。このような影響を「スピリチュアル的な影響」という。「スピリチュアル」という言葉は、様々な意味や解釈があるが、ここでは『真宗僧侶とグリーフ』において「人間が生きる上で感じる存在、価値観、宗教に関すること」と定義されている言葉として確かめておきたい。<sup>7</sup> 生きているということの根源に関わる問いが起こるところには、仏教がたずねてきた課題がある。それは問いに対して答えを見出すということではない。その問いに応じて自分なりに歩んでいくことのできる道をたずねていくことが大切であろう。

このように、喪失に関わるさまざまな反応や影響が自分に起こってくるということがグリーフの姿になる。それ故に、「グリーフ」を「悲嘆」という言葉に置き換えてしまうことで、さまざまな喪失の種類や影響が見えにくくなるように思う。どの姿も喪失によって自分に起こっていることとして、「グリーフ」という言葉のまま確かめていくことを大切にしたい。

また、グリーフという言葉を通して、グリーフケアに関する情報や動きに出あうことにつながるがとも思う。さらにその出あい幅広く課題を共有することにもつながり、社会において一人ひとりのグリーフの姿が尊重され生きやすくなればとも思う。そのために、グリーフを知ること、学ぶことが大切である。

(3) グリーフはプロセスである

グリーフの姿は一人ひとりである。同様に、喪失からどのように歩んでいくのかということも一人ひとりの姿がある。グリーフは一時的なものではなく、続いていくように感じたり、軽くなったと感じたり、強く現れたり、変化していくこともある。その意味でグリーフはプロセスであると見ることがができる。

喪失から時間の経過とともに楽になっていったり、悲しみが和らいだりすることもある。また、元気になったり落ち込んだり、調子が良くなったり悪くなったりと、揺らぐことを繰り返していくこともある。どちらもグリーフのプロセスであり、おかしな状態ではなく、比べるものでもない。

喪失から時間が経過していくと、世間的には乗り越えていくこと、立ち直っていくことが求められてしまう。時とともに楽になるという「時薬」<sup>ときぐすり</sup>という考え方もあるが、すべてのグリーフに当てはまるわけではない。そうすると、長く落ち込んでいたり、揺らいでいたりすると、その自分をおかしいと責めてしまうこともある。また、周りから乗り越えるプレッシャーを感じてしまうこともある。それは喪失による苦しさに加えて、さらに苦しさを抱えていくことにもなる。グリーフはプロセスであることを踏まえて、自分に起こっているグリーフとの向き合い方を考えていくことが大切である。

記念日反応

例えば、亡くなった人の命日や誕生日など、その人に関する記念日や行事は、つらくなりやすい時期だと言われている。そうした自分へのグリーフの表れ方を「記念日反応」という。落ち込んだり、体の調子が悪くなったりする自分の状態の変化は、亡くなった人に関係する記念日の時期と関係していることもある。そのように自分のグリーフが表れることもあり、それがグリーフはプロセスであるということを示している。時間が

経過しても、その時期が近づいてくるとグリーフが生じることがあるということである。

この記念日反応において、亡くなった人の命日に関わる年忌法要や月参りなどの仏事は、グリーフを大切にしていける大事な場となる。仏事の場合は、亡くなった人を思い、偲び、出あい直す場であり、グリーフを抱えた自分の思いを表すことのできる場である。また、縁のある人が集うことができれば、思いを語り合い、聞き合い、共有していく場ともなる。そのような場を開くことができるのが仏事のはたらきであり、それがグリーフを抱えた自分を生きていく大切な機会となる。

#### 喪失と回復の二重過程モデル

先述の記念日反応のように、亡くなった人に関係する記念日の時期には、その人のことを思い出したり、涙を流したりすることがある。それは喪失志向という、失ったという方向に自分の気持ちや想いが向かっていく時の姿を表している。また、仕事や勉強、遊びに気持ちを向けて楽しい時間を過ごすこともある。それは回復志向という、回復する方向へ向かう姿を表している。その喪失志向と回復志向の二つの間を行き来しながら、揺らぎながら歩んでいくのがグリーフの姿である。このようなグリーフのプロセスは、これまでの研究において「喪失と回復の二重過程モデル」という理論として提唱されている。<sup>(8)</sup> (Stroebe & Schutt)

時間の経過とともに次第に調子があがっていくというような姿ではなく、記念日が近づいたり思い出したりする時には喪失志向に向かう。あるいは仕事や勉強に打ち込んだり、趣味に打ち込んだりして、楽しい時間を過ごす時には回復志向に向かう。その間を行ったり来たり、揺らぎながら歩んでいくことである。グリーフは一時的なものではなく、次第に軽くなるだけでなく、揺らいでいくものであると見る。そのような揺らぎがあると見ていくことは、グリーフとどのように向き合っていくのかを考える上で大切な視点になる。

### 予期悲嘆

グリーフは失う前から始まることもある。喪失の後に起こってくる影響だけではなく、これはいずれ失うということが見えてきたりすると、失う前から自分の中にグリーフが起こってくることもある。未来の喪失に向かつて自分にいろいろな反応や影響が生じてくるということである。そのように、実際に喪失が起こる前から生じるグリーフは「予期悲嘆」と言われている。

例えば、進学や就職で自分の故郷を離れることが決まった時、新しいことに向かうことではあるが、同時にそれまでの自分が過ごしてきた環境や人と別離するという喪失を経験することになる。本人も家族を含めた周りの人も、別離することを意識した時からグリーフが生じることがある。また、医師から余命宣告を受けた時に生じるグリーフの反応もある。このように予期悲嘆という姿でグリーフが表れてくることもあり、その反応もまた、状況や自分の状態によってさまざまである。

その中で、特に、終末期医療の現場では、ターミナルケア、緩和ケアという形で、専門的な資格を持った宗教者が、終末期を迎える人を支えるということもある。それは当事者だけではなく家族を含め、そこに抱えていく不安な思いを聞きながら関わっていくということである。そのようなサポートの中で、喪失の前からグリーフを大切にしていくことによって、喪失後のグリーフの影響も変わってくるということもある。この予期悲嘆として表れてくるグリーフの姿も、プロセスの一つとして知っておくことは大切である。

### (4) グリーフサポート

喪失による影響は、心理的な面だけではなく、身体的にも表れる。その場合は、医療者など専門家の具体的な支援が必要になることもある。死別という喪失においては、葬儀から死亡に関わる手続きなど事務的なことか

ら、その後の生活に関わる経済的なこと、相続などに関わる法律的なことなど、さまざまな現実的課題に直面することがある。グリーフの問題は、こうした課題に向き合うことで抱える困難の中で生じることもある。そこに「グリーフサポート」という具体的支援の姿がある。それは、「喪失や死別に伴って生まれる課題や困難に対しての支え、またグリーフを表現する（グリーフワークの）場や機会を作ること」であり、一人ひとりに応じて必要なサポートを届けていくことである。

医療的、経済的、法律的などの「専門的な支援」という具体的な課題のサポートの前に、まず個別に相談に乗ることから始めていくことも必要になる。どのような課題を抱えているのかを個別に聞き、それぞれの課題に応じて、専門的に必要な支援を考え、つなげていくという「一対一のサポート」である。

また、「グリーフの共有の機会」をつくるといふサポートもある。例えば、同じような喪失の経験をした人たちが集い、お互いの思いを語り合い、聞き合うという「分かち合いの会」といふ場がある。それは、何かその人にアドバイスをしたりするのではなく、お互いが抱えている思いを話し、聞く時間を共有する場である。話す、聞くことを通して何か気づきが生まれてくる。そこに、自分のグリーフを抱えていく力や方向が見えてくることもある。それがケアというはたらきの姿ではないかと思う。そして、追悼法要を勤めるといふ仕事も、グリーフを共有していく場を開くといふサポートの一つになる。

これらのサポートを広く支えていく動きが、「基本的な知識、情報の提供」である。グリーフの反応は自然な反応でありプロセスであることを伝えていくこと。これは日常の中でできることである。日常の中で、あなたのその姿は決しておかしなことではない、自然なことだといふことを伝えていく。これが広く、自分が縁のある人や自分の関係の中で大事にできるサポートの姿だといえるだろう。

このような具体的な支援、場作り、動きが、グリーフサポートといふ姿である。<sup>(9)</sup>

(5) グリーフワーク

「グリーフワーク」とは「喪失について、また喪失した対象に対して、感じていることや想いを表現すること」である。自分の抱えているグリーフを表現することを通して、自分の喪失と向き合う道が見えたり、自分なりの歩みが始められるようになったりすることもある。その表現方法は人それぞれさまざまな形があり、自分なりの形を見つけていくことができれば、グリーフとともに歩んでいくことにつながるだろう。

具体的には、自分が失くしたものの、亡くした人について「人に話をする」こと。信頼できる関係の中で話を聞いてもらうことで、あらためて喪失に向き合うことができたり、気づきが生まれたりすることがある。また、亡くなった人に自分の思いを伝える「手紙を書く」ということ。手紙を通して対話が始まり、その人とのつながりが生まれる道となる。また、亡くなった人が好きだった音楽を聴いたり、好きだったものを食べたりすること。言葉に表現することが苦手な場合は絵を描くということもある。子どもにとっては遊びがその表現になることもある。

このグリーフワークという姿を考えると、仏事や聞法もその一つの姿と言えるだろう。

亡くなった人を縁として手を合わせる、お勤めをする。それはその人を偲び、出あい直し、大切にしている時と場所をいただくということである。一人で行うこともあれば、集いとして誰かと思いを共有する場として開かれることもある。また、聞法は喪失の中で抱えた自分なりの問いをたずねていくという歩みになる。一人で聖教に向き合うことも、仏法を通して語り合うことも、自分の抱えたグリーフとともに歩む道を開いてくれるものとなるのではないだろうか。

グリーフワークも、人それぞれにさまざまな表現していく形があり、それが自分の抱えているもの、自分の思いを、どうやって生きていくのかということにつながっていくのだろうと思う。その中で、あらためて仏事

のはたらきをグリーフの学びを通して確かめていくことで、大事な気づきが生まれるのではないかと思う。

## (6) グリーフケア

これまで、グリーフの基礎と、グリーフサポート、グリーフワークとしてグリーフに関わる具体的な動きについて見てきた。そこで、あらためて「グリーフケア」の姿を考えてみたい。最初に「グリーフケア」は「グリーフを大切にすること」として確認した。

「グリーフ」という言葉は、喪失による反応や影響を固定的に決めつけてしまうことのないように日本語に置き換えずにそのまま使用する。そして、「ケア」はその本義から、「大切にすること」と表現する。このようにグリーフケアを考えていく背景と課題について、次に整理しておきたい。

グリーフケアの動きは、さまざまな分野で進められている。医療の現場、介護の現場、葬儀の現場などにおいて、それぞれの課題があり、取り組みがなされている。それは、喪失の中で抱えていくグリーフの姿が多様であり、そこに支援を必要としている人がいるからである。こうした動きも、現代社会の課題として問われていることから生まれてきたといえるだろう。グリーフに対応していく姿も、それぞれの現場の中で丁寧に向き合っていく方が求められている。それほど喪失による悲しみは深く、多様化しているということではないかと思う。だからこそ、グリーフケアの学びが大切になる。

ただ、専門的な分野でのグリーフケアの動きも必要であるが、グリーフケア自体を専門的な技術や方法として捉えてしまうことは、その動きを狭めてしまうことになる。むしろグリーフケアを特別なものにしないうと。日常の中で、私たちが人間関係を生きていく上で、グリーフに関する知識や情報を共有していくことがますます大切であろう。そしてそれが、グリーフケアが当たり前の社会になることにつながれば、もっと生きやすい

社会になっていくのではないかと思う。

「ケア」を、支援という意味に解釈すれば、グリーフケアは他者の悲嘆支援ということにとどまってしまう。もちろんその姿勢も大切なことではあるが、グリーフの課題は、自分自身も喪失を経験し、グリーフを抱えていることを丁寧に見ていくことでもある。自分を振り返り、自分が喪失とどのように向き合ってきたのか、そこに生まれたグリーフの姿はどのようなものであったかを辿っていく。自分がグリーフをどのように生きてきたのかという姿を確かめていくことは、他者のグリーフに向き合う時の姿勢を考えていく上で重要となる。自分も、他者とともにグリーフを抱えたものとして出あっていくという関係の中で、グリーフをたずねていくことが大切であろう。その意味では、「ケア」は一方向のはたきではなく、自他ともに包んでいくはたらきとして考えるべきではないかと思う。それ故にグリーフケアは、「グリーフを大切にすること」と表現しながら進めていくことが大切であろう。相手にしてあげるといふ一方的なものになれば、押しつけたり傷つけたりするものに陥ってしまうことにもなる。自分自身もグリーフを抱えた一人であるという視点を踏まえて、他者のグリーフに向き合うことを大切にしたい。

\*グリーフについての言葉の確認<sup>10)</sup>

グリーフ

「人やものなどを失うことによって生じる、その人なりの自然な反応、状態、プロセス」  
ケア

「大切にすること、気にかけること」

グリーフケア

「グリーンフを大切にすること」

グリーンフサポート

「喪失や死別に伴って生まれる課題や困難に対しての支え、またグリーンフを表現する（グリーンフワークの）場や機会を作ること」

グリーンフワーク

「喪失について、また喪失した対象に対して、感じていることや想いを表現すること」

## 二 お寺とグリーンケア

(1) お寺という場のはたらき

浄土真宗の寺院は、念仏の道場として相続されてきた。南無阿弥陀仏の声とともに、仏法を聴聞し、自分の抱えている問いをたずねてきた。それ故に、聞法の道場とも言われている。浄土の莊嚴の世界が象られた本堂という空間は、人を選ばず、比べず、迎えてくれる場である。すなわち撰取不捨という本願のはたらきが具体的に表現された場であるといえるだろう。

そこに身を置くということは、自分のグリーンフがそのままに受けとめられていくことを表している。それが迷いを抱えながらもその自分を生きていく道に出あったり、歩み出していく力になったりすることもあつた。法が浄土の莊嚴という具体的な形となり、勤行という姿で音声となった法を言葉として聞く。言葉となった法を語り合い聞き合い確かめていく。このような姿で法の世界が人々を包んできた。それがお寺という場の

はたらきではないだろうか。そしてさらに人々の生きる力となつてはたらく。それは場の力ともいえるだろう。

家族を亡くし、自分に表れてくるグリーンフに辛い思いを抱えている中で、食事や睡眠もままならず、外へも出られない。そのような日々が続いていく中、ようやくお寺を訪ねて来られるようになり、自分の思いを涙を流しながら話された方がおられた。その姿にかける言葉も見つからず、ただ静かに聞くだけでしかなかった。しばらく話された後、少し落ち着いて帰られた。少し表情も和らいでいるように感じられた。自分も少し楽になった。その時、本堂という場は、自分の思いを話す人も、それを聞く人も、ともに受けとめていく場であり、その時と場を共有することで、そこに生まれるものがあると気づかされた。何か言葉をかけよう、何かできることはないかと考えながらどうすることもできないもどかしさを感じつつ、それをも超えていくような場の力があるのだと知らされる。それがグリーンフケアに通じる姿を表しているのだろう。それは、人が人に行くという姿を超えて、そこに身を置く人すべてを受けとめて、新たに歩みを生み出す力となつてはたらくということではないだろうか。

本堂の荘厳は形として表された浄土の世界であるが、その中心に仏像として安置されている阿弥陀如来が、真に「ご本尊」としてはたらきだすということは、そこに身を置く人々をそのままに受けとめ、自分の存在に領いていくことのできる道を開いていくということであろう。それが、手が合わさるといふ姿となり、南無阿彌陀仏という声となって確かめられてきたのが浄土真宗ではないだろうか。そのような場を相続してきたのが、ご本尊のはたらきを中心として開かれたお寺であり、それが各家庭のお内仏にもつながり、大切にされてきたといえるであろう。

(2) 仏事とグリーンフケア

無条件にいのちを受けとめる仏事

南無阿弥陀仏のはたらきを浄土の莊嚴という具体的な形として表す。それは、お寺の本堂においても、各家庭のお内仏においても、仏花、お仏供、灯明、蠟燭、燃香などをもって莊嚴することから始まる。そして、仏前において合掌し、勤行する。また法話によって聴聞の場が開かれたり、語り合いの場が開かれたりする。このようにして仏事が勤まる。

撰取不捨という本願のはたらきが表現されているその仏事の場合は、無条件に人々を受けとめる場所として開かれている。それは、一人ひとりのグリーンフケアの姿がそのままに受けとめられていくことである。世間の中では、苦しみや悲しみは負のイメージがあり、忌避される傾向にある。それ故にその姿を外に表すことがためらわれる。しかし、仏事の場合は、自分の思いを素直に表現し語れる場であることが願われている。大切な人を亡くした思いを語り、きちんと悲しむことのできる時をもつことが、生きていく力や縁を開いていくのではないだろうか。

仏事を縁としてグリーンフケアをたずねていく

月命日のお参りは、毎月の出あいがある。その中で、深い思いを聞くことがある。自分の人生を振り返って、経験してきた楽しかったことも苦しかったことも含めて、自分の思いを語られる。つらかったこと悲しかったことは涙を浮かべながら、楽しかったことは嬉しそうに振り返りながら語られる。そのような場に出会うことも、月参りを続けていく関係の中で生まれてくる。

法務という場に身を置きつつ、グリーンフケアの学びを通して仏事のはたらきを見ていくと、仏事の場がグ

リーフケアのはたらきをもって大切に伝えられてきたことに気づかされた。苦しい思いを聞くことは自分も苦しさを伴うが、グリーフの様々な姿を学ぶことで、どのように向き合うのかという自分のあり方を考えていくことにもつながるように思う。深い思いを聞いていくことは大変なことであるが、ともにグリーフをたずねていく場として仏事を大切にしたい。

グリーフの学びを重ねながら、あらためて仏事のはたらきを確かめ直していくことで気づかされること、見えてくることがあるように思う。その中で、現代社会が抱える問いに応じて、新たな形や場づくりが求められることもある。グリーフの学びが、仏事のあり方を再考していくうえで、新たな視点や課題を見出していくことにつながるのではないかと考えている。

### (3) 葬儀とグリーフケア

安心して悲しむことができる場に

葬儀は、突然の連絡から始まる。緊張の中で枕勤めに伺い、ご家族の話を聞きながら準備を進めていく。どのように死を迎えたのか。その状況によって対応を考える必要がある。喪失にあい気持ちの整理もままならないうちで、葬儀をどのように勤めていくのかを相談していくことも、そのご家族に応じて配慮しながら進めていく必要がある。

通夜、葬儀、そして現在は還骨と初七日を一緒に勤めることが多いが、心身ともに疲弊していることも配慮しながら進めたい。そして中陰の勤行へとつながっていく。このように、葬儀から始まる仏事の中で、ごご家族が抱えているグリーフも様々であるため、丁寧な話を聞きながら、仏事の方が安心して悲しむことができるように場づくりを努めていくことも求められているように思う。

葬儀という場を考える時、遺族の視点でグリーフの課題が語られることが多いが、僧侶の視点から見ることも大切なことがある。これまでお付き合いをしてきた門徒の方が亡くなられたという連絡を受けた時、お寺の方もショックを受ける。戸惑いながら枕勤めに伺い、お話を聞いても心が落ち着かない。僧侶もまた喪失に直面しグリーフを抱えるということである。そうした思いの中で、仏事という形があることに何度も助けられながら、そのご家族に関わってきたように思う。勤行という形があるからこそ、深い悲しみを抱えているご家族の中で自分も一緒に手を合わせ、亡き人と思う場をともにできるのだと感じている。それは、僧侶もまたグリーフを抱えた一人として生きているということである。親鸞聖人の「同朋」として人々と出あっていくという姿は、グリーフを抱えたもの同士が出あい、ともにたずねていく道を大切にされたことを表しているのではないだろうか。そこに南無阿弥陀仏の声があつたのだろう。南無阿弥陀仏が人と人をつなぎ浄土真宗という仏道が生まれたのではないかと思う。

#### 現代の葬儀から問われていること

名古屋教区教化委員会に設置された「真宗の葬儀実行委員会」において、二〇二三年度事業として「葬儀社との対話」が行われた。その報告書が実行委員会によってまとめられ、公開されている。まず、その目的について、次のように記されている。

当実行委員会は、昨今の寺院や仏事を取り巻く社会状況の変化や「寺離れ」「宗教不要」といった意識の変化、家族葬や一日葬、直葬といった儀式形態の変化の流れの中で、「真宗の葬儀とは何か」ということを模索している。その方途として、葬送儀礼の一役を担っている葬儀社との対話を通し、葬儀の現状認識や僧侶に対する客観的意見を聞くことを目的とした。

また、葬儀社と宗教者との接点が希薄になっていく現状に鑑み、今後対話や意見交換ができるような相互の信頼関係が構築されることを願っている。

また、対象葬儀社は、尾張地域を中心に事業展開をしている四社であり、内容のみを汲み取っていただけでなく、具体的な葬儀社名は伏せられている。そして、この報告書の公開については各葬儀社の了承が得られている。

この対話の中で、特に、グリーフケアを課題とした声についてここに紹介したい。

- 企業理念として大切にしていることや取り組み
- ・ 研修施設や教育プログラムを作り、細かな接客やグリーフの知識を社員に教育している。
- ・ グリーフケア研修を行い、社員の育成をしている。
- 葬儀を取り巻く現状や問題点
- ・ 遺族との聞き取りの際に難しさを感じる。亡き人の言葉や遺族の言葉が本当なのか判断がつかないときがある。
- 僧侶に対する意見・要望
- ・ グリーフケアの視点をもつてほしい
- 今後の展望や宗教の必要性
- ・ グリーフケア研修により寄り添う力をもった人材を育成していく。

葬儀という儀式的あり方にとどまらず、遺族との関係、遺族の声をどのように聞いていくのかという問題は

どの葬儀社からも提示されており、そこに、グリーフケアの重要性も挙げられている。儀式は、形を整えることも大事であるが、そこに身を置く「人」のあり方も同時に考えていく必要がある。グリーフケアを学ぶことは、その人の育成という点で重要な課題として葬儀社においても取り組まれていることがわかる。

また、グリーフケアの視点は、僧侶に対しても願われている。枕勤めから葬儀、中陰へと仏事の方が勤まる中で、そこにグリーフケアがはたらく場づくりをしていくことが求められている。その意味で、お互いにグリーフケアの学びを共有しつつ、葬儀の場が、本当に仏事として人を受けとめていく場となってはたらくために、研鑽していくことが大切ではないだろうか。

報告書の総括において、僧侶としての課題が次のように述べられている。

葬儀内における儀式以外の事柄を葬儀社の方々に頼り切ってきた面も省みる必要がある。葬儀社の方々は近年、大切な人との死別による遺族の悲嘆感情への対応に積極的な力を入れており、かつ葬儀という「点」ではなく、その前後を含めて顧客（遺族）との関係構築を深めようと努めている。

しかし、眼前の人に向き合い、悲しみの声に耳を傾け続けるということは、本来僧侶が担うべき課題である。宗派でもグリーフケアの研修や臨床活動などに力を入れ始めているが、葬儀社がその課題を補わざるを得なかった状況と無宗教葬の増加とは無関係ではないだろう。今、「真宗の葬儀とは何か」という問い以前の「僧侶とは何か」「宗教とは何か」「信仰とは何か」という根本的問いが「無宗教葬」「寺離れ」「墓じまい」「仏事の短縮」などの具体的行動として突きつけられているのではないか。

「葬送儀礼」とは一人の人の死を中心として、残された遺族や友人、地域の人、会社関係者、そして葬儀社の方々と納棺師のみならず、医療関係者や介護従事者、場合によっては警察関係者などの人たちの御尽力をリレーして成り立っている。今後はそれらの方々とより積極的に対話を行い、相互に関わり、理解

し合い、葬儀に関わる全ての人が「人と生まれた意味」を見つめ合えるような場となるよう努める必要がある。その関わり合いの中で、個々の僧侶が「私の担っている役割とは何か」を見定め、僧侶の本分を問いつけなければならない。

葬儀が、真宗の仏事として成り立つために、僧侶自身の研鑽とともに葬儀社の方々と課題を共有し、喪失によるグリーフを生きていく道をたずねていくことが願われている。家族を失い、さまざまなグリーフを抱えている遺族の思いを置き去りにして葬儀が進められていくならば、それは仏事ではなくなってしまう。丁寧は遺族の思いを聞きながら場作りを考えたい。

また、僧侶も人であり、それぞれにグリーフを抱えている。それは僧侶自身もグリーフケアの中にある一人だということである。グリーフケアは、他者にしてあげることではなく、お互いに大切にしていく姿として学び、共有していくことが必要であろう。

#### (4) 教学教化の課題とグリーフケア

丁寧言葉を通してたずねていく

教学とは、単に経典や論書に書かれている内容や意味を理解して学ぶことのみを表しているのではない。基本的な言葉の確かめは必要であるが、法が言葉になったところに、どのような問いがあったのかをたずねていくことが大切ではないかと思う。釈尊は、苦悩する人に出あい、その人の問いに応じて法を語られた。そこには一人ひとりの生きる姿があり、一人ひとりの問いがある。その姿に丁寧に向き合いながら、言葉表現していくところに、具体的に法が形になっていったのであろう。それがのちに経典となり、仏弟子たちも、その後

の人々も教説として出あうことができるようになった。

言葉は迷いの原因であるといわれるが、言葉を通してしか法にあうことはできない。また繰り返し確かめることもできない。だからこそ、自分の思い込みや独断に陥らないように、丁寧な教説となった法を自らの課題を通してたずねていくことが大切なのではないか。教説として言葉に表現されたところには苦悩する人の姿があった。その人の姿を見失えば、法の意味も失われてしまう。親鸞聖人が厳密に丁寧に言葉を通して法に向き合われたように、私自身もまた聖教を読む姿勢を大切にしたいと思う。それが、まず自分自身がグリーフとともに生きる道をたずねていくことにつながり、さらに他者のグリーフに向き合う眼差しにもつながるのではないかと考えている。人間を生きる課題をたずねた営みから生まれた聖教の言葉が、具体的に人に響いていく。それはその人の生きる姿にまで法が深くはたらくことだといえるだろう。そのような姿を大切に、丁寧に聖教に向き合っていきたいと思う。

### 教化とケア

グリーフケアは、たすける、支えるという一方向だけで考えていくと、押しつけになってしまう可能性がある。グリーフを抱えた人を助けたいという思いは大切であるが、相手の思いを十分に尊重することがなければ、傷つけることにもなる。それは、グリーフケアが、単なる技術論や方法論だけで成り立つものではないことを意味している。そこで、「ケア」とはどのようなあり方として考えていくのかということが問われているように思う。さらには、真宗教化という課題もそこに関わるのではないかと考えている。

この点について、『真宗僧侶とグリーフ』では、テキスト作成の願いと学びを進めていく方向性として、次のように確かめられている。

本書では、グリーンケアを「する」という表現をしません。その理由は、ケアを「一方が他方に与えるもの」「する／されるもの」というよりも、人と人の関係性があって、その「間に生まれるもの」とらえているからです。<sup>(1)</sup>

また、なぜそのような方向性を大切にしていくかという目的について、次のように述べられている。

本書の目的は「意図してケアする僧侶」を養成することではありません。「ケアしようとする」意識が、かえって相手を傷つける恐れもあります。あなたも、私も、おたがいにそれぞれのグリーンケアを抱えて生きる身として「ともにある」こと、そのために必要な学びを大事にしています。<sup>(2)</sup>

大谷派としてグリーンケアの学びを導入した目的は、グリーンケアの専門家を養成するためではない。グリーンケアの学びを通して、自分自身がグリーンケアを抱えた一人であることを丁寧にたずねていく。そして、その歩みが他者のグリーンケアに向き合うあり方を養うことにつながっていく。そこには、ともにグリーンケアを抱えたものとして出あい、たずねていくという姿を大切に生きることが願われているのだろう。そのような出あいや関係において生まれるものとしてケアを考えたいということである。

こうしてみると、ケアのあり方は教化の課題に通じていると言えるのではないか。教化という姿もまた、教えを伝えるという一方的な形になれば、その言葉が相手を傷つけることにもなる。法は、目の前の人の苦悩の課題に応じて言葉に表現された。そしてその法に頷くという姿において、伝わるということがある。言葉も、その関係性の中で共有されていくということであろう。そして、そこからまた言葉になった法を確かめていくという歩みが始まるのだと思う。一方的な動きに陥らず、お互いに丁寧にたずねていく姿を大切にしたい。

## おわりに

世の中では、辛いことや悲しいことに出あった後、その状態を乗り越えて元気になることが暗黙に求められていく。当事者の乗り越えたいという思いは尊重していくことが望ましいが、外から乗り越えてほしいというプレッシャーをかけられると、より苦しさを抱えてしまう。また、思うように自分の悲しみと向き合うことができず、自分を責めることにもつながる。一人ひとりのグリーフの姿が、そのままに尊重されながら、その人なりの歩み方が見つけられるような関係をつくることができれば、もっと生きやすくなるのかもしれない。

グリーフケアの学びは、その問いに対して道を開くものだと思う。喪失によって抱えるグリーフは多様であり、向き合い方についても、さまざまな分野での対応が必要な時代になってきたということもある。だからこそ、お寺もまた、グリーフケアの学びを通して、これまでの歩みを検証し、これからの歩みを再構築していくことが求められていると思う。それは、すでにお寺がグリーフケアのはたらきをもって動いてきた歴史を踏まえて、現代の課題に応えるという視点をもって、あらたに学び直すということである。そのために、グリーフケアという言葉を通して、社会のさまざまな動きや課題を知り、お寺のはたらきを確かめていくことを大切にしたいと思う。そのような議論ができることを願っている。

グリーフケアの学びを教師養成のカリキュラムに導入すると聞くと、専門的な資格を身につけるような印象を持つかもしれないが、決してそういう方向ではない。専門職として活動する道もあるが、お寺を縁とした出あいの中で、グリーフケアが日常となるような関係が生まれてくることを目指して、グリーフの学びに出あつてほしいと考えている。それがさらに社会へと広がることを願いとして、一人ひとりのグリーフを尊重できるように学びを続けていけたらと思う。

また、グリーフの学びにおいて、自分自身がグリーフを抱えた一人であるということから始めていくこと

を大切にしたい。自分がどのようなグリーンフを抱えてきたか、どのように向き合ってきたかをたずねていくことは、他者のグリーンフに向き合うことにも影響し、そのあり方を考える上で重要になる。一人ひとりがグリーンフを抱えたものとして出あう。ともにグリーンフをたずねていくものとなる。そこにケアが生まれる。そのような関係に生きることを大切にしたい。

このようにグリーンフケアを学びつつ、あらためて釈尊、親鸞聖人の仏道を確かめていくことで、見えてくること、気づくことがあるのではないだろうか。聖教として伝えられてきたその言葉に込められた深い意味や願いを、グリーンフケアの視点をもつて、もう一度読み直していくことに取り組んでみたいとも思う。今後の課題としたい。

お寺という場が、仏事の場合、一人ひとりのグリーンフを受けとめていく場としてはたらくこと。その場作りはさまざまな取り組みや工夫が必要となるが、人々の声を丁寧に聞いていくことと法にたずねていくことを大切にしたい。グリーンフの学びがその一助となればと思う。グリーンフケアが日常にあたりまえにある社会になる。お寺からそのような関係が広がればと思う。

注

- (1) 一般社団法人リヴオン 二〇〇九年「グリーンフケアが当たり前にある社会」の実現を目指し、尾角光美氏が設立。遺児・遺族のつどいや学びの場、自殺予防教育など、活動は多岐にわたる。全国各地で「僧侶のためのグリーンフケア連続講座」として超宗派の僧侶を対象としたグリーンフケアの学びの場を展開。大谷派の教区・組・寺院などでの研修・講演も多数。 <https://www.live-on.me/>
- (2) 『真宗僧侶とグリーンフ』 真宗大谷派宗務所教育部 二〇二二年七月一日発行
- (3) 『真宗グリーンフ学序説』 市野智行 『同朋仏教』 第六〇号 二〇二四年七月一日発行
- (4) 『真宗僧侶とグリーンフ』 一四頁
- (5) 『真宗僧侶とグリーンフ』 一六頁

- (6) 『真宗僧侶とグリーンフ』 二一頁
- (7) 『真宗僧侶とグリーンフ』 二九頁
- (8) 『真宗僧侶とグリーンフ』 三五頁
- (9) ここに挙げたサポートのあり方は、「グリーンフサポートの階層モデル」として伝えられるものである。『真宗僧侶とグリーンフ』 四四頁
- (10) 『真宗僧侶とグリーンフ』 八頁
- (11) 『真宗僧侶とグリーンフ』 八頁
- (12) 『真宗僧侶とグリーンフ』 八頁