

悲嘆 (Grief) に関する一考察

大塚 秀 高

はじめに

死は何人も避けがたいという事実において、普遍的かつ絶対的な世界である。また死は洋の東西を問わずあらゆる宗教の根本命題でもある。いずれにしても、死はわれわれ人間にとつては古くて新しい永遠の課題である。

悲嘆 (Grief) とは文字通り悲しみのことである。この言葉は、「重い」を意味するラテン語の「gravis」に由来するといわれているが、心理学的には感情の苦痛を意味する。こうした人間の悲しみを学問的に論じたのはいうまでもなく精神分析学を提唱したフロイト (Freud, S.) と彼の弟子たちである。ここで問題にする悲嘆とは、人が死や喪失を体験することによって無意識的に引き起こされる心理的、身体的、社会的反応のことである。端的には死に対する悲しみのことである。とりわけ愛する人との死別は悲嘆の極みであり、ときには絶望の果てに自らの生命を絶つほどの激しさがある。そしてこれまでの研究では、こうした悲嘆の反応は個人差はあってもほぼ一年間は継続される感情であるとの成果が示されている。その意味では悲嘆は病気ではない。悲嘆はだれしもが一生の間には何度となく体

験すると思われるしごく自然な日常的感情であるが、なかには対象喪失の衝撃ゆえに病的悲嘆に陥る場合も少なくない。問題はその病的悲嘆感情の解消方法をめぐってである。いかにしたら病的悲嘆に陥らないで済むのか。病的悲嘆への援助はいかになされるべきであるかなどの議論がさまざまに展開されている。

ここでは人々が死をどのように受けとめ捉えているかを時間経過に沿って捉えてみたい。具体的には、死者儀礼(葬儀と葬後儀礼(四九日・一周忌))に集まった人々が亡くなった故人に対してどのような気持ちを抱いているのかを分析し、そこから悲嘆をめぐる問題とその援助のあり方を論じることとする。

一、悲嘆研究の歴史

その前に、まずはこれまでの悲嘆研究について若干触れて起きたい。既に述べたが、悲嘆研究の歴史はフロイトにその端緒がある。彼は対象喪失によって生ずる悲嘆反応は、対象に対する過度の「固着」と「同一化」によって引き起こされる感情であることを明確にした。このフロイトの対象喪失と悲嘆に関する分析理論はやがて彼の弟子のアブラハム (Abraham, K.)⁽²⁾ や愛着理論を提唱したボウルヴィ (Bowlby, J.)⁽³⁾ や対人関係理論のパークス (Parkes, C. M. & Weiss, R. S.)⁽⁴⁾ 等に引き継がれて今日に至っている。

ところで、ここで問題にする悲嘆過程に関する先行研究としては、死にゆく過程を分析したキューブラー・ロス (Kubler-Loss)⁽⁵⁾ の先駆的研究に代表される。最近ではデーケン (Deeken, A.)⁽⁶⁾ と齋藤友紀雄の研究があるが、いずれもが死にゆく本人の死の受容過程に関する研究であって、ここで取り上げる遺族の悲嘆過程とその援助に関する先行研究とはいいいがたいのである。

遺族の悲嘆過程に関する先行研究はアメリカのリンデンマン (Lindenmann, E.)⁽⁸⁾ とイギリスのゴラー (Gorer,

(9)の先駆的研究があり、我が国では小此木啓吾⁽¹⁰⁾と河合千恵子⁽¹¹⁾等の研究がある。

リンデンマンの研究はボストンに於ける火災事故死者の遺族(一〇〇名以上)の急性悲嘆反応の過程に関する研究であり、彼の研究を契機としてアメリカの「グリーンフ・ムーブメント」が興ったことはよく知られているところである。またゴラーの研究は、イギリス人の遺族(八〇症例)の悲嘆過程の聞き取りによる研究であるが、その研究の大半は観察事実に関する分類整理であって、それは一次の資料の範囲を超えるものではない。しかしアリエス⁽¹²⁾(Aries)は、彼のその著の『死と歴史』の中で死と喪のタブーを最初に明らかにしたゴラーの功績を述べており、ゴラーの研究がさまざまな研究分野に影響を及ぼしたことだけは確かである。また、河合千恵子等の研究は配偶者と死別した女性の悲嘆過程に関する心理学的研究であり、我が国における遺族の悲嘆過程に関する先駆的研究としての意義をもっている。

こうして一九六〇年代以降の悲嘆研究は悲嘆過程の段階理論の構築であり、今日までいくつかの悲嘆段階が理論化されている。前述したキューブラー・ロスは六段階、デーケンは一二段階、齋藤友紀雄は六段階をあげている。

最近の悲嘆研究の中心は何といっても悲嘆反応とのかかわりでその過程が論じられていることである。その代表がランドー⁽¹³⁾(Rando, T.)の悲嘆反応の概念である。彼はこれまでの一つの段階から他の段階へと悲嘆過程を機械的に取り上げられることを批判して、回避、直面、再確立という幅広い概念を提示する。

二、悲嘆過程と遺族援助

それでは悲嘆反応とはいかなる反応をいうのであろうか。ひとくちに悲嘆反応といってもさまざまな反応が認められる。平山正美⁽¹⁴⁾は悲嘆反応を大きく三つに分類する。それは「慢性悲嘆反応」と「遅延化した悲嘆反応」と「誇張さ

れた悲嘆反応」の三つである。

「慢性悲嘆反応」とは、文字通り悲嘆過程が長期にわたるものを指している。すでに述べたようにこれまでの研究では一般的な悲嘆反応は早くて三ヶ月、遅くとも一年以内に消失するといわれているが、この期間を過ぎても悲しみを乗り越えられない場合がある。平山氏はそれを慢性的悲嘆反応と呼ぶ。

次に「遅延化した悲嘆反応」とは、対象喪失体験後、しばらく感情が抑圧され、ある一定期間を経過した後で、何らかのきっかけによってはじめて悲嘆反応が生じる場合である。具体的には日常生活における活動過多の持続や社会との接触拒否や自己破滅行動などが生じる。

そして「誇張された悲嘆反応」とは、対象喪失体験後の悲嘆反応が極めて強く、生活全体が死に対する恐怖感情で支配される状態をいう。また死別した人の命日や結婚記念日などが近づいてくると抑鬱状態に陥る記念日反応や命日反応という悲嘆反応も指摘⁽⁵⁾されている。この記念日反応や命日反応は筆者の症例経験においても確認されており、ときにはそれが自殺念慮を引き起こすこともある。

いずれにしても、さまざまに指摘される悲嘆過程と悲嘆反応はおおよそ次のようにまとめることができる。すなわち、①人との死別はまず強烈な精神的打撃を受けてパニック状態に陥る。②その後はいったん喪失の事実を否認しようとの心理的機制が働く。③ついで怒りや敵意あるいは恨みといった感情をもつ。④さらには罪意識や空想形成、孤独、抑鬱などの症状が現れる。⑤また日々の生活目標を見失った空虚と無気力の蔓延状態が続く。⑥その後、あきらめと受容の時期を経て新しい希望を発見し、自分なりのアイデンティティを再構成して立ち直っていく。

問題は前述した病的な悲嘆反応に対する対応である。それは心理学的には①感情表出の欠如、②寡黙、③罪責感、④自殺念慮、⑤身体症状などの問題である。こうした喪失体験にともなう悲嘆から立ち直る為には、それなりの対応

表1 参列する気持ち 全体傾向 (平均得点による項目別順位)

D	A	F	E	H	B	C	G
4,691	4,426	4,290	4,228	3,975	3,877	3,716	3,716

n = 162

僧侶に対する期待 全体傾向 (平均得点による項目別順位)

L	I	N	K	M	J	O	P
4,709	4,333	4,024	3,901	3,660	3,278	2,141	1,734

n = 162

が求められる。その為には悲嘆の各段階を適切に進行させる方法が極めて重要となる。それをリテンションは「喪の仕事」(Grief Work)と呼んだ。この喪の仕事をいかにしたら速やかに進めることができるのか、遺族援助のあり方が模索される。特に喪の仕事を進めるためには遺族に今の現実をいかにして受容せしめるかが主要なポイントとなる。

そこに死者儀礼(葬儀・四九日・一周忌)の意義がある。すなわち遺族の悲しみを表出させる「場」の設定である。死者儀礼(葬儀・四九日・一周忌)の執行は社会が死者の死を認知したことに他ならないのであり、遺族はこの儀礼に参加する事で死を引き受ける正式の「形」をはじめ得るのである。その意味では、平山正美が指摘するように死者儀礼(葬儀・四九日・一周忌)は喪の仕事の重要な段階の一つである。

三、癒としての死者儀礼(葬儀と葬後儀礼)

表1は死者儀礼(葬儀・四九日・一周忌)に参列した遺族と故人と親しかった人に対して筆者等が行った意識調査(参列する気持ちの項目別順位)の結果である。調査の概要とその方法並びにその詳細については『智山学報』四四号の拙稿を参照されたい。

まずは全体的な傾向についてであるが、参列理由の第一位は「D、故人が安らかに眠れるように、その霊(魂)を慰めるため」である。第二位は「A、故人をほとけ様の世界に送るため」、第三位は「F、生前、故人から受けた恩に感謝するため」、第四位は

悲嘆（Grief）に関する一考察

表2 参列する気持ち・平均得点による項目別順位

葬儀	D	H	A	F	E	B	C	G	n = 44
	4,590	4,50	4,363	4,068	3,977	3,886	3,613	3,50	
49日	D	A	E	F	H	B	C	G	n = 44
	4,840	4,522	4,204	4,181	3,931	3,50	3,431	3,386	
一周忌	D	F	A	E	B	G	C	H	n = 74
	4,662	4,472	4,405	4,391	4,094	4,040	3,945	3,662	

「E、故人を偲び、故人との思い出に浸るため」、第五位は「B、故人が亡くなったことを皆に知ってもらうため、あるいは故人が亡くなったことを現実として受けとめるため」、第六位は「G、生前、お世話になった人に、故人に代わってお礼を言うため」、第七位は「C、故人が亡くなったことによる悲しみを癒すため」、第八位は「H、故人に最後の別れを告げるため」となっている。

《調査項目》

〈参列する気持ち〉

A、故人をほとけ様の世界に送るため（宗教的）

B、故人が亡くなったことを皆に知ってもらうため

あるいは故人がなくなったことを現実として受け止めるため（社会的）

C、故人が亡くなったことによる悲しみを癒すため（心理的）

D、故人が安らかに眠れるように、その霊（魂）を慰めるため（鎮魂）

E、故人を偲び、故人との思い出に浸るため（追慕）

F、生前、故人から受けた恩に感謝するため

G、生前、お世話になった人に、故人に代わってお礼を言うため

H、故人に最後の別れを告げるため

〈僧侶に対する期待〉

I、故人に引導を渡してほとけ様の世界に送ってほしい（宗教的）

表3 僧侶に対する期待・平均得点による項目別順位

葬儀	L	I	K	N	M	J	O	P	n = 44
	4,681	4,250	3,863	3,681	3,386	2,931	1,931	1,613	
49日	L	I	N	K	M	J	O	P	n = 44
	4,795	4,545	4,068	3,477	3,431	3,045	1,795	1,545	
一周忌	L	I	N	K	M	J	O	P	n = 74
	4,675	4,324	4,202	4,175	3,959	3,621	2,472	1,918	

J、故人の生前の功績や人柄を参列者に知らせてほしい（社会的）
 K、遺された者を慰め、悲しみを癒してほしい（心理的）

L、故人が安らかに眠れるように、その霊（魂）を慰めてほしい（鎮魂）

M、故人とのつながりや思い出を話してほしい（追慕）

N、仏教の教えについて話してほしい

O、お経さえ唱えてくれればよい

P、何も期待しない

われわれが実施した調査結果を見る限りでは、遺族を含めた参列者の多くは死者儀礼に心理的な悲しみの癒しを求めていない。すなわち、参列者の多くは死者の魂の鎮魂、あるいは宗教的な意味を「死者儀礼」に求めて参列しているのである。

表2は、参列する気持ちの項目別順位を葬儀・四九日・一周忌に見たものである。すなわち、喪の発生とそれ以後の時間経過における意識変化についてであるが、順位が入り替わる項目は「H、故人に別れを告げるため」と「F、生前、故人から受けた恩に感謝するため」のみである。他の項目では大幅な順位の移動は見られない。ここでも先の全体的な傾向と同じく、参列者は死者の魂の鎮魂、あるいは宗教的意味を求めて儀礼に参列していることがわかる。

表3は、儀礼の執行者である僧侶に対する期待を平均得点による項目別順位を時間経過別（葬儀・四九日・一周忌）に見たものである。時間経過によってその順位が移

動するのは僅かに「K、遺されたものを慰めて、悲しみを癒してほしい」と「N、仏教の教えについて話をしてほしい」の2項目である。たしかに僧侶に対する心理的な癒しを求める参列者の意識は「儀礼」そのものに示した意識よりも強いが、全体的な意識はやはり低い傾向を見せている。すなわち、結果はわれわれの作業の仮説とは大きくずれているのである。それは何故であろうか。そこに儀礼の本来的な意義があるのであろうか。文化人類学者の波平恵美子⁽¹⁶⁾は葬儀の社会的機能と Grief Work について次のように述べている。

「葬儀が遺族や死んだ人と親しい関係にあった人々の悲しみを癒し、社会復帰をスムーズに進めるための機能を果たすとされるのは次のようなことによる。

(1) 多くの人がなかば義務として集まり、遺族に励ましや慰めの言葉をかける。遺族はそれらの人々に向かって故人の死の状況や自分の心理状態あるいは全体的状況を繰り返し語るチャンスを得る。そしてそれを通して間接的に自分達への援助依頼することもできる。

(2) 葬儀における行為は、同じ地域や宗派であれば細かなところまで決まっている。遺族は、その定められた型どおりに振る舞えばよいことになっていて、しかも、そのような行為は欠かすことのできない義務とされている。一定期間は、選択や余地や考慮のいとまなく、決められた行為を繰り返すのが葬儀である。その間に、死の衝撃から立ち直るきっかけを遺族は得ることになる。

(3) 儀礼的行為の一つ一つが明確な意味をもつものとして、それを行う人や観察する人々に理解されることもあるが、同じ行為が繰り返されたり他の行為と組み合わせられてはじめて意味をもつものとして人々に理解されることが多い。葬儀は儀礼的な行為の長いシリーズであるといってもよい。それらの行為を行ううちに、遺族や血縁者は、初めは信じられない死というできごとを、しだいに確信し、受容し、当の人が死んだ事実をふまえたうえで

の新しい生活のあり方を模索するようになると考えられる。」

波平が指摘するまでもなく死者儀礼が遺族の悲嘆を緩和する機能をもっていることは既に知られるところであるが、これまでの研究では遺族ならびに故人と親しかった者が死者儀礼にいかなる意識で参列しているのかがいまひとつ明確ではなかった。筆者等の調査で明確になったことは、すでに述べたが参列者は心理的な癒しを葬儀・四九日・一周忌という儀礼には求めていないという点である。参列者が求めているのは死者の魂の鎮めといった宗教的意味である。すなわち、人々は死者儀礼に参加することで死者はもうこの世にいないという現実とその現実に伴う痛みを体験しようとしているのである。人々は死者の魂の鎮めという形でそれを無意識的に希求する。死者儀礼はまさにこの痛みの体験を安全な形で保証する。その痛みの体験（通過儀礼）なくしては、人々の悲嘆は永遠に緩和されないのである。したがって、病的悲嘆反応の①感情表出の欠如、②非責感、③自殺念慮や⑤身体症状はこの痛み体験が十分に保証されない場合が多いと考えられるのである。

例えば、死の受容の過程の一つとして、死者の身体変容の確認がある。火葬の場合は骨拾いの儀礼がそれであるが、人の死を確認し、その事実を受容するためには、生きていたときの姿と異なる身体状態を自身のその眼で確認することが最も有効である。波平によると、逆に死体がみつからない為に死者の身体変容を確認することができない遺族の場合は、死を受容できずに長期に渡って苦悩するという。すなわち病的悲嘆反応の出現である。波平はそれが日本人の死と死体観の特徴であると指摘する。

問題はいかにして遺族にこの痛み体験としての「場」を提供できるかである。すなわち、遺族にとつての意味ある死者儀礼の執行である。ところが、今日の死者儀礼の遂行はかつてのそれとはかなり様変わりをしている。例えば、

かつて葬儀の遂行は地域共同体の相互扶助の関係の中で遂行されたが、今日では、それは一部の地域を除いて、そのほとんどが葬儀社を中心とする商業ベースの中にある。死者儀礼のシリーズとしての初七日の儀礼も葬儀から帰宅すると、そのまま自宅ないしは葬祭所ですませてしまうなどかなり簡略化している。また葬儀に、遺族以外の人々が何日も仕事を休んで参加したり労働力の提供をすることもめっきりと減少している。

死者儀礼の簡略化は、その帰結として遺族の悲しみを癒すには不十分である。とりわけ、短時間の儀礼執行はある程度の時間経過を必要とする痛み体験の喪失につながり、慢性的な悲嘆反応や遅延化した悲嘆反応などの問題を引き起こす。現代に於ける悲嘆研究が葬儀後の悲嘆反応に対する援助プログラムの問題に移行しつつあるのはこうした状況を踏まえた必然的な要請に立脚しているのである。

おわりに

ここではまず癒しとしての死者儀礼の重要性について述べてきた。ついで今日の死者儀礼の簡略化（死者儀礼の軽視）と商業化が悲嘆治療という新たな援助分野を確立せねばならない状況を指摘した。問題は現代に於けるの死の現状である。現代に於ける死は、その殆どが病院死であり、かつては常態であった自宅死ではない。また高齢化社会の到来は先に指摘したように新たに施設死を招きつつある。

現代では、死に逝く者をここから悲しむのは遺族よりもむしろ医療関係者や施設従事者たちの場合が多いのである。フルトン(Fulton, R.)¹⁷⁾は彼らを代理悲嘆者と呼んでいる。すなわち、現代では死を看取る者が家族から他者に移行しつつあるからである。医療従事者（医師や看護婦）や施設従事者（寮母・ソーシャルワーカー）に対する悲嘆援助のプログラムが緊急に求められる所以である。特に病院などの霊安室に於ける儀礼の執行は医療従事者にとって

は非常に意義深いものがある。最近、筆者はA病院の「患者会」とのかかわりを通してそのことを知った。今日、死者儀礼を必要としているのは遺族と医療従事者たちである。むしろ前者より後者の場合の悲嘆は目立たないがかなり深刻である。ともあれわれわれ宗教者は死者儀礼に深く関与する。その意味では、われわれは今後に向けて死者儀礼の新たなあり方を改めて問わねばならない現状の中にいるのである。

註

- (1) 『悲哀とメランコリー (Mourning and Melancholia)』邦訳としては人文書院の『フロイト著作集』の中でTrauer という用語で説明している。
- (2) Abraham, K. Selected papers on psychoanalysis London hogarth press, 1927.
- (3) Bowlby, J. 『分離不安』黒田実郎他訳 岩崎学術出版、一九七七年。
『愛情喪失』黒田実郎他訳 岩崎学術出版、一九八一年中に所収されている。
- (4) Perkes, C. M., & R. S. 1983. Recovery from bereavement New York: Basic books.
- (5) Kubler-Loss. 『死ぬ瞬間』川口正吉訳 一九七一年読売新聞社
彼女は死に逝く過程を①衝撃②否定と隔離、③怒り、④抑鬱状態、⑤取引、⑥受容の六段階に区分する。
- (6) Deeken, A. 『悲嘆のプロセス』一九九四年 春秋社
『死を考える』一九八六年 メヂカルフレンド社
『死を看取る』一九八六年 メヂカルフレンド社
『死を考える』一九八六年 メヂカルフレンド社
彼は①精神的打撃と麻痺状態、②否認、③パニック、④怒りと不当感、⑤敵意と恨み、⑥罪意識、⑦空想形成、⑧孤独感と抑鬱、⑨精神的混乱とパニック、⑩あきらめ、⑪新しい希望、⑫立ち直り段階の十二段階に区分する。
- (7) 齋藤友紀雄『人生の旅立ち』一九八五年 日本基督教団出版局
彼はこれまでの悲嘆過程の段階を整理して①衝撃、②否認、③思索と探索、④怒り、⑤混乱と絶望、⑥希望と回復の六段階に区分する。
- (8) Lindemann, E. 1944. Symptomatology and management of acute grief. American Journal of Psychiatry, 101 p 141-148.

- (9) Goert, G. 『死と悲しみの社会学』宇都宮輝夫訳 一九八六年 ヨルダン社
- (10) 小此木啓吾 『対象喪失』—悲しむということ—中公新書 一九七九年。
- (11) 河合千恵子 「配偶者との死別」—その心理と対応—『伴侶に先立たれた時』重兼芳子・A・デーケン編 一九八八年 春秋社
- (12) Ph. Aries. 『死と歴史』成瀬駒男他訳 みすず書房 一九八三年。
- (13) Rando, T. A. 1984 Grief, dying and death. Champaign: Research Press. ただしこの文献に限っては直接に原典にあたっていない。
George, M. Burnell, & Adrienne. L. Burnell 『死別の悲しみの臨床』
- 長谷川浩他訳 医学書院一九九四年の中に要約されているものを使用した。
- (14) 平山正美 『死生学とは何か』一九九一年 日本評論社 二八〜三〇頁。
- (15) この記念日反応や命日反応の存在を明らかにしたのは我が国に於ける自殺研究の第一人者である精神科医の大原憲士郎氏である。
- (16) 波平恵美子 「葬儀とグリーフセラピー」『季刊仏教』20号 一九九二年。
『脳死・臓器移植・がん告知』福武書店 一九八八年 一八〜九八頁。
- (17) Fulton, R. & Fulton, J. A. 1971 A Psychosocial aspect of terminal care: Anticipatory grief. Omega, 2 p 91-99.