



遺族支え愛ネットでは活動する出口さん。遺族の人生の伴走者でありたいという気持ちは変わらない。

以上の遺族の声に接し、遺族のケアの重要性も十分理解しているはずでした。しかし、遺族に直接対面し、悲しみにじかに触れることは想像を超えた新しい体験だったのです。

「生平可な気持ちで遺族サポートの会を運営してはいけない」。出口さんにとって、泣き崩れたAさんの姿は「グリーフケアの原典」となりました。

2003年12月14日、公益社本社(大阪市)において「ひだまりの会」の第1回月例会が開かれた。葬儀会社が行う遺族へのグリーフケア活動という、日本ではまだ珍しい試みの第一歩でした。ある月例会の受け付けで、当時、会の事務局長を務めていた出口久美さんにショックな出来事がありました。遺族の一人で60代の女性Aさんが、扉の前で出口さんにすがりつき「私が主人を殺してしまっただけ」と泣き崩れたのです。

出口さんは、ひだまりの会発足の前、公益社の「お客様相談室」に所属していました。既に6千件

Aさんはしかし、月例会での「分かち合い(遺族が自分の死別体験を語り合うグループワーク)」の場では、ずっと真黙でした。そのことが気になっていた出口さんは、数日後、電話をかけた。この電話を会では「見守りコール」と名付けています。するとAさんは、「私が主人を殺してしまっただけ」と、あの時と同じ言葉を繰り返しました。そして出口さんに語り始めました。

Aさんは夫の後妻として一緒にいました。夫婦仲はとても良かったといえます。夫には先妻との間に娘がいて独立しており、関係も良かったそうです。

穏やかな暮らしを続けていたある日、夫婦で昼ごはんを食べていた最中、それまで何事もなかった夫が突然、床の上に昏倒しました。Aさんは目の前が真っ白になり、何をしていたか分からなくなりました。やっと電話をしたものの、間違えて警察にかけてしまいました。

それから続いて何がどう起きたのかをAさんはよく覚えていません。気が付いた時には、夫は救急車で運ばれていました。しかし手当ても虚しくなりました。

「私が電話をかけた間違えさえしなかったら、絶対、主人は手遅れにならないで助かったのよ!」Aさんは出口さんに叫びました。悔いと絶望感。心のパニックがAさんを襲ったのです。初期の悲嘆の典型的な症状です。

Aさんはその後、月例会に毎回出席するようになりましたが、胸を締めつけるような孤独感に耐えられず、出口さんに度々電話をするようになってきました。そうするうちに、Aさんの心身に大きな変化をもたらす出来事が起こりました。がんになってしまったのです。出口さんはセカンドオピニオンを勧めるなど、Aさんを支え続けました。摘出手術を終えたAさんは幸い転移は見られず、命を取り留めました。

## 一人立ちする姿に喜び

変化が見られたのは、退院後初めてAさんからかかってきた電話でした。これまでになく明るい口調だったのです。

「出口さん、人間って勝手なものよね。私、あれほどお父さんのこと恋しかったのに、今は自分の方が大切なよ!」

「私が電話をかけた間違えさえしなかったら、絶対、主人は手遅れにならないで助かったのよ!」Aさんは出口さんに叫びました。悔いと絶望感。心のパニックがAさんを襲ったのです。初期の悲嘆の典型的な症状です。

さて、現在、出口さんは公益社を退職し、NPO法人「遺族支え愛ネット」でひだまりの会のライフサポート業務受託事業の責任者として活動しています。このNPOの母体は、5年前、ひだまりの会にできた「シャンティ結」というサロンに遡ります。

シャンティ結は、ひだまりの会に参加後、悲嘆から立ち直り、より豊かな人生を自己実現したいと願う会員たち有志による会員制・会費制のサロンでした。2008年のある日、サロンのメンバーが出口さんに、「自分の経験を生かして、遺族を支える活動をしたい」と相談したのです。ひだまりの会を支えてきた出口さんにとっても大きな喜びでした。

遺族支え愛ネットの会員は現在約1300人。ひだまりの会の卒業生だけでなく、外部からの参加者もいます。これまで遺族に手作りのはがきを送ったり、オリジナルのエンディングノートを作成・販売したり、会員からの提案による様々な活動を行ってきました。遺族が悲しみを乗り越え、自分の人生と向き合おうとする姿に、私たちは勇気付けられるのです。

(燦ホールディングス・公益社代表取締役社長・古内耕太郎)

## 遺族の心に寄り添う

ひだまりの会の軌跡

### 第3回

悲嘆が薄れるまで伴走したい