

悲しみに寄りそい10年、遺族の心をケア

函館市 喪の悲しみを癒す会

大切な人を失った悲しみは簡単に癒えるものではない。特にそれが、子供の自死の場合などはなおさらであろう。

その悲しみに、一人では立ち直れないこともある。

そんな人のために、「喪の悲しみを癒す会」(中野恵美代表)が、2003年9月に設立され、同会スタッフが悩みを聞く相談会が始められた。それ以来、毎月第3日曜日には必ず会合が行われてきた。その間、同会代表の中野さんは一度も相談会を休んだことはない。

「欠席はできません。だから、できるだけ、病気になるように自己管理にも気をつけています」と、微笑む。

開設10年目にあたる2013年9月15日は、121回目の集まりとなり、函館市地域交流まちづくりセンター(末広町)会議室で開催された。当日はおりしも台風の影響で、飛行機や列車も運休するような豪雨であったが、それでも相談者2人と、スタッフ5人が、一室で顔を合わせた。

「これまでに、のべ300人以上にカウンセリングを行ってきました。泣いてばかりいた女性が、少しずつ立ち直って、笑顔も見せるようになってくるのです。それをじっと見守っています」

中野さんは、遠くを見るかのように目を

細めた。



相談者の話にじっと耳を傾けるスタッフの皆さん

■ 長女を失った悲しみを乗り越え

中野さんが、癒す会を設立しようと思いついたのは、長女が亡くなったことがきっかけ。

「娘は、ダウン症で口腔に障害があったため、言葉を持たない子供だったので。でも、表情が豊かで優しい子供でした。だからこそ、しっかりとした教育を受けさせたいと、私自身も頑張ったのです」

そう振り返る。

視覚にも問題を抱えている重複障害であったことから、盲学校に通わせたという。5歳の長女の手を引いて、乳飲み子だった次女を背負い、中野さんは市営バスで送り迎えを続けた。

そんな長女だったが、36歳で亡くなった。

そのときの中野さんのショックは大きかったという。

「心身にその症状が現れたのです。味覚や聴覚などに障害が出て、何を食べても味がしなくなって、外に行っても風を感じない。周りが立体的ではなく、平面に見えてきたのです」

その時は、混乱したが、

「ああ、これは、認知障害が起こっている」

中野さんは、すぐにそう自分自身を冷静に分析できたという。

以前から市民活動などに関心を持っていた中野さんは、「函館家庭生活カウンセラークラブ」が実施しているカウンセリング研修講座に通い、同講座2級の資格、さらに勉強を重ねて他校の心理カウンセラーの資格も取得していた。だからこそ、冷静に判断できて悲しみを整理することができたという。

このとき、自分と同じような悲しみを抱えている人々を救いたい、悲しみを癒すための活動をしたいと、決意した。



悲しみは話すことで癒されますと代表の中野恵美さん

■ まずは、メンバー集めから

しかし、自分一人ではどうにもならない。まずは、メンバー集め。カウンセリング講座に通っていた仲間に声をかけて、賛同を得た。さらには、手書きのチラシを作成して、それをコピーして配ったという。役所や保健所にチラシを置いてもらったり、バス停で話しかけた人に手渡したりと、奔走した。

こうした努力が実って、第1回目の会合には中野さんを含めてスタッフ3人と、参加者3人の合計6人が集まった。2003年1月に長女が亡くなって、同年3月に会の結成を決意、同年9月に第1回目の会合を行ったことになる。

「カウンセリングの時間は、午後2時から4時までとなっていますから、その時間内に相談者は来てもらえればいいのです。スタッフには守秘義務があり、相談者の話を他に漏らすことはありません」

中野さんが説明する。

さらに、相談に訪れる人の本名や住所なども聞かないという。

会費は1人1回200円のみ。お茶や菓子なども振る舞われる。毎月第3日曜日の午後2時から、函館市地域交流まちづくりセンターで行われており、ボランティアスタッフ6人（2013年9月現在）で相談にあっている。相談者は毎回5~6人、多いときで7~8人参加する。

同まちづくりセンターの減免対象団体に認定されているため、会議室の使用料金はかからないという。

「使用料があったら、ここまで続かなかったかもしれませんね」

中野さんの下げていたネームプレートには、「減免対象団体」と書かれており、彼女は手にとってそれを見せてくれた。

■ ひたすら聞くことが大事

相談者にどう接するかについて、中野さんが語る。

「初めての相談者には、ずっと耳を傾けます。まず話を聞くことです。ときには1時間以上、ひたすら聞き続けることもあります」

話ながらメモを取らない。相手が不安になるからだという。悩みの内容についても、本人が話し出すまで、聞き出さない。その場限りだからこそ、相談者も心を開いて打ち明けられると話す。

「相談者は、心の内をさらけ出しているうちに、少しずつ自分自身を分析するようになるのです。泣きながら話をする人もいますが、泣くことはとても重要なことなのです。話しているうちに、私の胸に飛び込んできた女性もいました。私たちはただじっと待つのです」

相談者と一緒に共感できれば、ただ話を聞くだけでも、相手の気持ちを楽にさせることができると、中野さんは懸命に説明してくれた。

スタッフもまた、同様の悲しみを抱えている人が多いという。親の介護をしている人や、同じような悩みを抱えている人、スタッフに加えて欲しいとカウンセリングの勉強を始めた人などがいる。

スタッフの一人である落合京子さんは、事業家としての肩書きも持つ。

「月1回だから、それほど負担にならなく出来たのかもしれませんが、それでも、私はどうしても来られないときなどありましたが、とにかく、相談者の話に耳を傾けること。相手が傷つくようなことは言わないことが大事だと思います」

スタッフの見上ツエ子さんも、「そうですよ。心を傾けて、相手のことを聞かなければ」と頷く。スタッフを始めた動機については、カウンセリング研修講座に参加していたときに、中野さんから誘われたという。

「何か社会に役に立つことをやりたいと思っていましたし、それが人の役に立つならと始めました。それに、カウンセリングを勉強したことで、自分自身でも、自分の気持ちを客観的に見られるようになって、家庭でもストレスが溜まらなくなったのですよ」



相談を受けるスタッフのメンバー

明るい表情で、見上さんは語っていた。
会場を提供している函館市地域交流まちづくりセンターの丸藤競所長は、彼女たちの印象を語る。

「癒す会は、派手さはないが、地道に活動を続け、着実に成果をあげているといった印象を受けます。毎年センターでNPO祭りが行われますが、最初のころはスタッフの人たち自身も、悲しそうな感じでしたが、最近では積極的に活動をなさっています」



会場となっている函館市地域交流まちづくりセンター
(末広町)

■ 悲しみは、語ることで癒される

121 回目の相談会が終わった後、激しさを増す外の雨を見つめながら、中野さんは強く語ってくれた。

「世代間の断絶、核家族の現代だからこそ、孤立化している人が多くなっています。だからこそ心のケアを担う組織が必要不可欠なはずです」

そして、優しく呼びかける。

「悲しみは人に語ることによって、癒される場合もあります。一人で悩まないで、ぜひとも多くの人に参加して欲しいです」と。

■ 連絡先

〒041-0806 函館市美原2丁目41-3

喪の悲しみを癒す会

代表 中野 恵美

TEL/FAX : 0138-46-2777