



# ニュースレター

2016（平成28）年1月6日 グリーフワークかがわ広報部

## 「あいまいな喪失」再考～体験としての喪失と悲嘆～

認定NPO法人グリーフワークかがわ理事 花岡正憲

ポーリン・ボスは、親密な関係にある人の身体的あるいは心理的な存在ないし不在に関するあいまいさがある場合、これを「あいまいな喪失(ambiguous loss)」(1999)と呼んで、「解決することも、決着を見ることも不可能な喪失体験」と定義している。行方不明(身体的には不在であるが心理的には存在)や認知症(身体的には存在するが心理的に不在)などは、通常の喪失と異なり、あいまいな喪失の中にある人は、その悲しみのために、前に進むことができなくなってしまうと言う。「喪失」の事実があるにもかかわらず、その存在が「不確か」なままの事態を体験することによっても言われる。

一般に、喪失(loss)とは事実の体験であり、悲嘆(grief)はその反応であるとされている。しかし、例えば、配偶者との死別は、対象を失うという事実としての喪失体験と、親密感や愛着など、失われたものの回復や修復をめぐる情緒としての体験がある。いなくなった人の思い出の品や写真と向きあうとき、そこに存在するものと不在であるものは混在している。悲嘆とは愛を失うことではなく、失われたものを愛していたという感情体験である。喪失には、失われたままのもの(不在)だけでなく、回復や修復を求めようとするもの(存在)があることから、本来喪失とは、あいまいなものと言える。何かが失われた、あるいは失われつつあるという認知と情緒反応は、モザイク状になっているとも言えよう。グリーフワークが、行ったり来たり心の過程とされる所以は、実はここにあるのだろう。

2015年9月から11月の間、グリーフカウンセラー養成講座・基礎コースの講師をつとめる機会があった。今回印象的だったのは、受講者に若い人たちが多く、何名かの受講者から、いかにあいまいな喪失が多いかが分かったという感想を聞いたことである。ポーリン・ボスの「あいまいな喪失」への予備知識があったとは思えず、受講者自身の経験やこれから経験するであろう喪失と悲嘆が話題になる中で、生活者としての気づき(awareness)として語られたものと解している。喪失の時代に生まれ、成人した世代は、喪失と悲嘆のあいまいな心の営みの近いところにいるのかも知れない。愛する人や家族との死別、病や老い、そして、やがて訪れる自分自身の死など、人は、失われつつあるもの、あるいは失われるかも知れないものへのいわばレクイエムの中で今を生きている。グリーフワークとは、あいまいで見通しが立たないことへの情緒反応とも言えよう。

体験としての喪失と悲嘆が、自己のアイデンティティ形成や人間関係と深く関わっていることがある。しかし、これは人として当然の反応でもあることから、当人自身、喪失と悲嘆の中にいることに気づかないこともある。喪失に伴う自らの反応を異常と感じ、社会的差別を受けるのではないかとおそれる人は、悲嘆を否認し、その姿が歪んだものになりがちだ。喪失を経験した後の人生に新たな意義を見いだすためには、体験としての喪失と悲嘆のあいまいさに寛容になれることであろう。こうしてみると、喪失を「自明なもの」と「あいまいなもの」に類型化することに、意味があるとは思えない。喪失と悲嘆は人生の一部である。グリーフワークが当たり前の心の営みとして生活の中に根づくためには、人々がまず、体験としてのこのあいまいさに気づくことではないかと思う。

2016年1月6日

## ◆報告◆ ◆2015年12月13日 第89回 理事会開催◆

### 《審議事項》

#### 第1号議案 活動規程に関する事項

具体的な金額を別表に定め、再度、修正案を作成することで了承された。公開セミナー講師料については、共同募金の予算申請書とおりに執行し、源泉をした額で1月中に支払いをすることで了承された。

#### 第2号議案 寄付依頼に関する事項

寄付依頼文書案に、正会員の年間費・賛助会員の会費の金額、文書下部に振込先・問合せ先を追加することで承認された。賛助会員へのニューズレターの郵便発送は経費の関係で12月で終了としメールでの配信は引き続き行うことが了承された。

#### 第3号議案 普及啓発事業に関する事項

##### 1) 広報活動のあり方について

市民フェスティバルへの参加を振り返り広報活動について議論がなされ今後検討するための情報収集を行い、次年度についてはあらためて検討することが提案された。

##### 2) 印刷物の増刷または改訂について

冊子、各プロシユールの在庫数について報告があり、GWKのプロシユールについては修正案を作成すること、冊子については来年度に内容の見直しも含め検討することで了承された。

#### 第4号議案 認定NPO法人マインドファーストからのシンポジウム後援依頼に関する事項

平成28年3月21日開催のシンポジウム（テーマ：「次世代家族支援～幼児と若者について～」）の後援依頼について承諾することで了承された。

## ◆2015年12月20日 第39回 認定カウンセラー会議◆

11月の定例報告のあと、それぞれの相談業務の状況や、課題について意見を出してもらい、今後どうしていくのが良いか話し合った。

今月から始まった、認定カウンセラー勉強会では、担当者が書籍をもとにすすめていき、参加者で話し合うための議題を提供していった。主な議論の内容はカールロジャースの建設的なパーソナリティ変化が起こるために必要なセラピスト側の条件である純粋性についてのことや、指示的カウンセリングとはどういうものか話し合った。

\*\*\*\*\*

### 2015年の終わりにあたり

年末に、公益社団法人香川県看護協会主催の訪問看護推進研修に出向く機会がありました。詳細は1月号で報告しますが、主催者からお礼状をいただき、そのなかで受講者の感想をご紹介くださいました。自分にとっての喪失を振り返る時間を持ったことの意義に触れられた一文でした。それは、グリーンワークを支え合える地域づくりを目指す活動の原点を、あらためて確認できるメッセージでした。2015年7月、グリーンワークかがわは認定NPO法人の認定を受けました。一つの節目を通過し、身が引き締まる思いです。現在、活動拠点としている高松市男女共同参画センターが2016年秋には閉館、移転になります。今後、会場確保が困難になれば、場合によっては、現在の事業を断念せざるを得ない岐路に私たちは立っています。事業を継続していくために、会員はもとより、多くの方々のご意見や知識、ネットワーク力、そして経済力のいっそうのご支援をお願い申し上げます。

2015年12月31日

グリーンワークかがわ理事長  
杉山洋子