

「死別の悲しみと向き合う」

公益社団法人家庭問題情報センター・岡崎チズル

すみ子さんは六十一歳。三人の子どもを育てながら教員を続け、昨年、定年退職しました。二年半前に、夫を病気で亡くし、今は息子さんと二人で暮らしています。

す(すみ子) 最近、何だかやる気が出なくて。体が重くて、何もする気にならないんです。

カ(カウンセラー) 力がなくなっただいいうことですか。

す ええ。息子には悪いな、と思いつつも、家のことも、きちんとしていけないんです。

カ 体調はいかがですか？ 食事はとれていますか？

す 何とか。子どもたちが心配するので、食べるようにしていますが、食欲がなくて、作るのも、食べるのも億劫です。

カ 何とか食事はとれているんですね。安心しました。夜は眠れていますか？

す 夜中に目が覚めることが、最近多くて。目が覚めると、いろいろと考えてしまつて、眠れなくなつてしまいます。

カ それは心配ですね。何か、きっかけになるようなできごとがあったのですか？

す いいえ、特にはないのですが……。退職して半年経ちましたし、少し落ち着いたので、身の回りの整理を少しずつ始め

たんです。主人が亡くなってからも、だいぶ経ちましたから。

カ ご主人の身の回りの物も整理を始めたんですか。

す はい。服とか、手紙とか、本とか。

整理を始めたなら、とても悲しくなつてしまつて、涙があふれてきて。もう一人なんだ、主人はいないんだと思うと、悲しくてさみしくて、涙が止まらなくなつて……。泣いてばかりで、片付けは止まったままです。

二年半も経っているのにねえ。お恥ずかしいです。

カ まだ二年半しか経っていないんです。恥ずかしいことなんてありません。

大切な人を亡くした後に、いろんな思いや感情をいただくのは自然なことです。ご主人が亡くなった時は、仕事もされていたから、たいへんだったでしょう。

す 主人が亡くなった時は、管理職で責任ある立場だったので、忙しい毎日でした。時には夜遅くなることもあつて、病院に行けないこともありました。葬儀、その後の手続など、何とかこなしましたが、無我夢中で、その時のことは、あまりよく覚えていないんです。

カ ゆっくり悲しんでいる間もなく、仕事に戻られたのですね。

悲しみは一旦棚上げにして、何とか乗り越えられた？

す そうです。でも、今になってみると、あすれば良かった、こうすれば良かったと考えて、悔やまれます。

力 それは辛いですね。

心残りというのは、大切な人を亡くされた多くの方が経験する心情と言われています。それは、時間の経過とは関わりがなく、二年以上経過した人であっても変わりません。

す 主人は音楽が好きでしたから、退職したら二人でコンサートに行こう、あちこち旅行にも行こう、などと考えていたのですが……。

もう、それもできなくなってしまったと思うと、とても悲しいです。

力 すみ子さんは、今、悲しみと向き合うことで、辛くなってしまったんですね。

す でも、私はこれまで、仕事も頑張ってきました。信頼もされて、相談を受けることも多かったです。人にアドバイスする立場でした。

今のように気力のない自分が情けなくて。

こんな状態が、いつまで続くのかと思うと、それでまた、気が滅入ってしまいます。

力 ご自分のことを不甲斐なく思えてしまう

んですね。すみ子さんが、今経験されている感情や気持ちは、大切な人を亡くした方が持つ、ごく自然な感情と考えてください。

す ご自分のことを、そんなふうに思わないようにしましょう。

あせらないで、まだまだ悲しくて当たり前。ぐらいに考えましょう。

気持ち無理に抑え込んで頑張ると、身体にも心にも良いことはありません。

よくよくするのが当たり前、むしろ自然なことです。

す そうでしょうか。

力 そうです。

どのくらい時間が経てば、悲しみから抜け出せるのかは、人によって、それぞれ違います。悲しみを乗り越えるには、時間が必要です。少しずつ少しずつ悲しみと距離を置けるようになりますから。

す そうなると良いのですが。

力 辛い気持ちを楽にする方法のひとつは、自分の気持ちを無理に抑え込まないで、ありのままの気持ちを表現することです。

泣きたい時は、思い切り泣くことです。遠慮しないで十分泣いてください。涙は悲しみを解放して、気持ちを楽にしてくれます。

こうやって、話することも良いことです。

す。気持ちを聴いてもらいながら、少しずつ、自分の気持ちを整理していくことができます。

気持ちを表現する方法としては、文字で書いてみるのも良いことです。先生をしていらしたすみ子さんには、書くことは、お勧めかもしれません。

す はい、書くことはきらいではありません。それならできるような気がします。

力 是非、やってみてください。話したくなった時は、またいつでもいらしてください。

す そうします。話をしたら、少し気が楽になりました。

最後に、十分に休養をとるように、そして、食欲不振や不眠が長く続き、辛い時は、病院で診てもらおうようにと伝えて、面談を終りました。



家庭問題カウンセリングルーム