

父の自死とそれからの私

アルバート・シー

初めに

世界中で毎年七十二万人以上の自死者がいると推定されています。その亡くなったひとりひとりには、通常六人から十人のサバイバー・親・伴侶・子ども・兄弟・親族・友人・知人がいます。ということは、この特殊な悲しみを味わう人々が世界中で毎年数百万人いることになります。私もその一人で、父を失いました。

父テリーは、電気工学の博士号を持つ有能な人で、宇宙からサテライト画像を使って地図を作成する技術を開発していました。ところが年の十一月、脳卒中を患い、一命は取り留めたものの左半身に麻痺まひが残りました。リハビリ

で回復し始めましたが、脳卒中の影響で働けなくなり、絶望感に沈み鬱病になりました。医療費のために一家が破産に追い込まれていると思い込み、希望を失ってしまったのです。

病を得て三カ月後、もうこれまでと部屋の戸を閉じ、命を断ちました。享年五十八歳でした。おそろしい知らせを電話で知らせてきた母は、むせび泣いていました。私は、シヨックのあまり感情が麻痺してしまいました。こんなことが自分の家族に現実にかかるなんて……。これからどうすればいいのだろうか。

① 衝撃

家族や友人の自死は、誰にとっても最大級の衝撃です。二度と元の生活には戻れません*。心身が混乱し、答えの出ない幾つもの疑問に悩みます。自死で先立たれることを、カウンセラーは「複雑な悲嘆」または「複雑な死別」と呼びます。それは、家族をさまざまな状況で失うときの当たり前の「悲嘆」と「心的外傷」が同時に起こるからです。心的外傷

*米国の自死者は2023年に4万9,316人、日本では2024年に2万320人と報告された。WHOによると、世界中で毎年推定72万人に上る。ほぼ44秒に1人、1日に約2千人弱である。ただし、多くの自死はそのように報告されないか事故として処理される可能性があるため、実数はさらに多くなる。

は、精神と神経系統全体の混乱状態に輪をかけます。復員兵や無差別殺傷事件、震災犠牲者の遺族の経験に似ています。後々まで影響は残り、心身を休め癒やされ新たな生活をしようとする時の妨げとなります。

その後も、悪い知らせを聞いた瞬間がふとよみがえることがあります。それは昼間起きていた時だったり、夜の夢の中だったりします。不安・パニック・怒り・集中力の欠如などがよくある症状です。慢性疼痛とらうつや消化不良を訴える人もいます。私たちの多くは、何か怖いことがまた起きてしまふ気がするのと同時に、自分には何もできないという無力感から抜け出せないと感じます。それとは逆に、「機能停止」という症状が現れる人もいます。無感覚状態です。しかし、それ自体無害である物音・風景・匂いまたは何かの生理的感覚が、心に大嵐を呼び起こします。解決されていない心的外傷トラウマが、理屈に合わない恐怖・痛み・悲しみを引き起こします。元の事件がまた起きているかのように。重大な危険に直面し何もできなかったことが心と体に深く刻まれ、また起こるかもしれない事件に対して本能的に反応するために、強い緊張と無感覚の間を行き来したり、その両方を同時に体験したりする人もいます。

恐れやストレスを感じるときに、脳と体がすばやい「闘争・逃走反応」^{フライト・フライング}を起こすように神は人間を造られました。その場合、考える前に体が反応します。意志に関係なく、本能的に神経系統が働きます。しかし家族を自死で失うと、圧倒的な無力感に襲われます。これが心的外傷です。何か空恐ろしいことが起こって、本能的に何か行動したいのにそれができない。愛する家族を守るすが何も無い。身を引き裂かれる痛みから逃れる方法もない。起きたことを頭から消し去る方法もない。

それで、遺族は二つのつらい現実に向面します。家族の死を悲しむことに加えて、自死という特別な心的外傷を抱えます。心的外傷後ストレス症候群（PTSD）は、悲しみを痛みと苦しみと無力感という心的外傷のレベルに引き上げ、回復過程を難しくします。まさにダブルパンチです。死別しただけでも大変なのに、心的外傷が耐えられないものになります。

他にも対処にてこずる感情があります。故人に裏切られ見捨てられたと感じるため、憤るのは当然の反応です。殺人事件なら、犠牲者を悼みつつ加害者に憤ることもできます。しかし、この場合、犠牲者本人が引き起こしたことなので、

「どうしてこんなことを自分にできるのか。どうしてこんな別れ方ができるのか」と私たちは叫びます。自ら世を去った家族を嘆きつつ、当人に向かって腹を立てます。

容赦ない罪責感が心をむしばみます。「どうして分からなかったのか。何とかして止められなかったのか。止めるべきだったのに」。看護師の母は、父が倒れた後、介護しました。鬱うつの危険な症状は察していて、打つべき手は全て打ちました。危険物は家から取り除き、経過観察のために入院もしましたが、それでも悲劇を防げませんでした。妻としても介護者としても失敗者だと、強い自責の念に駆られました。

恥の感情も付きまといまいます。多くの地域では、自死・鬱うつ・精神疾患について話すことが、不名誉ステイグマもしくは禁忌タブーでもあります。実は、恥が自死の要因にも結果にもなりえます。鬱うつや精神疾患を恥はづかしく思う地域では、必要な精神衛生上の助けを受けることをためらいます。死んだ方が家族にとつて良いと、故人は考えたかもしれません。遺族も、恥はづかと感あじるために必要なサポートを得られないことがあります。

遺族によっては、絶望感のあまり自己破壊的行為に及ぶこともあります。身近な人が亡くなったので、死がより身近に思えます。故人の思いを理解しよう、その跡をたどろう、またその行動を繰り返そうとさえするかもしれません。ある遺族は、故人が使った銃を持って鏡をのぞきこんだ、バルコニーの柵に立って、彼女はどのように飛び降りたのかと考えたと語ります。心痛を麻痺^{まひ}させるために、アルコールや薬物に逃げ込む人もいます。

この種の反応を避けるには、具体的な行動が必要です。もしあなたが絶望感に悩んでいるなら、信頼できる友人に話を聞いてもらいましょう。身近な福祉行政またはキリスト教会から助けを得ることもできます。自己破壊的なことをしないように、あなたを支え見守ってもらいます。故人には何もしようあげられなかったかもしれないが、今はあなたにもできることがあります。家族を失う悲しみをくり返さないようにしたいものです。

究極的には、自分ひとりではないと知る必要があります。家族を自死で失うと、自分の経験が分かる人など誰もいない、と世間から切り離されたかのよう^うに思います。確かに、老衰・ガン・交通事故などによる「普通」の死とは

違いますが、多くの人々が家族の自死を経験しています。あなたひとりではないのです。

自死遺族の自助グループ*が、私の癒やしには不可欠でした。家族を自死で亡くした人が地域で集まり、互いに経験を分かち合う集いです。最初は、このような痛みや個人的な体験を、初対面の人に話すことがこちなく感じましたが、他の友人にはできない形で、同じサバイバーが安全な場所を提供してくれることを私は感謝するようになりました。このように心底打ちのめされたのは自分だけではない、と知る必要がありました。このトラウマを通じて生き延びている人たちがいるのだから、自分にもできるのだと。あなたも必ず生き続けていくことができます。

② 偽りの罪責感

精神科の救急で働く二十代のある女性看護師が、母親を自死で亡くし、トラウマの悪影響が明らかに長引きまし

*日本の自死遺族自助グループは一般社団法人全国自死遺族連絡会 (<https://www.zenziren.com/>) などで見つかる。クリスチャンによる自助グループは、ナインの会 (<https://nain-christian.com/>) がある。

た。母が亡くなったことで身動きが取れないように感じ、恐ろしいことがまた起こるかもしれないという、パニックと不安に悩まされました。母親が死んだのは自分のせいだと、娘としても看護師としても、とてつもない罪責感を抱えました。「恥・罪責感・自嘲・後悔・屈辱・混乱・恐怖、今はこれらを全て感じています。あの日の出来事と感情に圧倒され、普通に母を悼むことも自分にはできていません」

自死遺族のオンラインコミュニティでこれを読んだ遺族が、こう書き込みました。「もしお母さんの自死の前兆を知っていたなら、あなたは思いとどまらせようと最大限のことをしたでしょう。でもあなたは知らなかったし、知るすべもなかった。罪意識を処理するのは大変ですよ。でも、あなたの状況を端から見ても、あなたは悪くないし、責任もありません。読んでいて、あなたがお母さんを愛していたことはよく分かります。あなたには何の責任もありませんよ²」

あなたも、なんとかして家族の自死を止めるべきだったと、似たような罪意識に悩むかもしれません*。特に、親や介護者にはよ

*大多数の場合、家族や友人はできる限りのことをしている。しかし親や養育者のうち、虐待やネグレクトをした少数の者にはいくばくかの責任があるかもしれない。その場合は真の罪責感と言える。それでも、^{しんしん}真摯に告白し悔い改めるなら^{ゆる}赦される。

くあることです。私たちの多くは、動揺し絶望しているために本当の気持ちを隠します。自死遺族と話していて、「他の遺族に伝えたいことは何ですか」と聞くと、よく耳にするのは「ひとりで責任を背負い込まないように」という言葉です。愛する家族の自死は、あなたがしたことはありません。

自死の原因は、分からないものです。約三分の二のケースでは鬱^{うつ}が主要因ですが、他にも生物学的・心理的・社会的・経済的理由もあります。究極的には、愛する家族が「唯一の解決は人生を終わらせることにしかない」と思い込み、私たちはそれを防げなかったということです。私たちは悲しみ嘆きますが、責任を背負い込んではいけません。到底負いきれるものではないのですから。

父の死後、母はこの罪責感と長いこと闘いました。もともと他人の幸せに責任を感じてしまう面倒見のよい人で、解放されるには大変な努力が必要でした。痛みと悲しみを見当違いの方向へ向けたこともありました。医師や病院が、父の自死を止める十分な手立てを尽くさなかったと責めることもありました。でも、最後は何とか落ち着きを取り戻せました。できることは全て実行した後、いつまでもむなしい罪責感を抱えることはできなかつたからです。

悲劇の後、周囲の多くはどのような言葉をかけ何をしたらいいのか、分かりません。善意から、つい決まり文句を言ってしまうこともあります。しかし紋切り型の言葉は不要です。むしろ、安心して苦しみ・嘆き・悼みを言い表せる場、心痛に耳を傾けてくれる人を遺族は求めています。

③ 悲嘆の表出

クリスチャンであってもなくても、愛する者の死の後に抱く、目に見える世界や科学では割り切れない似通った疑問があります。「神がおられるなら、一体どこにおられたのか。なぜ自死を止めてくださらなかったのか。愛する者は永遠に失われたのか。神は私のことを気にかけておられるのか」

まず確認しておきたいのですが、こういう質問をすることは、決して悪いことではありません。悲嘆の過程には、これらの疑問の中に隠されている私たちの痛みと感情を、否定せずに全て神のところに持つていくことが含まれます。山上の説教で、イエスは「悲しむ者は幸いです」（マタイ5章4節）と言われました。嘆くこと、深く悲しむことは、大切です。嘆くとは、思いを吐き出すことです。

聖書時代も、現代のユダヤ人社会においても、悲しみを隠さず、決められた期間悲しむ儀式があります。悲嘆は全人格的な営みで、その表現には心も体も精神も用います。音楽を奏でたり、詩を書いたり、故人の愛車を毎週洗ったりするのも、悲しみの一表現です。墓参りや故人に縁のある公園やレストランを訪れること、愛する者の好物を料理し、食卓を囲んで思い出を語りあうこともできます。

聖書の詩篇、いわゆる「嘆きの詩篇」の中に、一つの見本があります。悲嘆は本来、何かぼんやりした形の無いものです。霧の中でぐるぐる回っているかのように。しかし「嘆きの詩篇」には、一定の構造があります。それがイスラエルの嘆き方です。今は、悲嘆を「処理する」などとも言います。「嘆きの詩篇」は、嘆きを秩序立て、痛みに向き合って意味を見いだすための一方法です。「嘆きの詩篇」は、神への叫びで始まります。

「主よ　いつまでですか。あなたは私を永久にお忘れになるのですか」

(詩篇13篇1節)

*イエスも悲しみを隠さず、愛する友の墓で涙を流した(ヨハネ11:35)。私たちも全く同じで、心の痛みを無理に抑えつけるとむしろ害になる。悲しみを神と人とに分かち合い、内にあるものを外に出すほうがよい。そのようにして、慰めが神からも人からも流れ込む。

「わが神 わが神 どうして私をお見捨てになったのですか」(同22篇1節)

「主よ 深い淵ふちから私はあなたを呼び求めます」(同130篇1節)

これらの表現は私たちの痛み、私たちの嘆きそのままです。心を向ける相手は、神です。神は、私たちが嘆きをぶつけるのにふさわしい相手です。神は圧倒的な重圧にも耐えられる方で、私たちが何を叫び求めても向かうべきお方だからです。嘆きの中で、私たちは神に叫びます。「おお、主よ。こんなはずはありません。愛する人を失って、私たちはすっかり打ちのめされています。どうしてこんなことが起こったのでしょうか。どうして彼(彼女)は人生に絶望するよくなことになったのですか。人生は、どうしてこんなにつらいのですか」私たちは神に助けを求めます。

「主よ あなたは離れないでください。私の力よ 早く助けに来てください」(詩篇22篇19節)

「私をあわれんでください。主よ。私は苦しんでいるのです。私の目は苦悶

で衰え果てました。私のたましいも 私のからだも」(同31篇9節)

自分の苦惱、自分と家族がどれほど打撃を受けたかを、また助けを求める切実さも正直に告げます。悲嘆に、予定表はすぐいけません。それぞれが、自分のペースで進めばよいのです。そのうちに曲がり角に來ます。疑問への答えは出なくても、「嘆きの詩篇」の中ほどに転換点があります。

「しかし 主よ 私はあなたに信頼します」(同14節)

「見よ 神は私を助ける方」(同54篇4節)

どのような痛みであっても、私は神に信頼します。たとえ家族の自死という不幸の中でも、私は神に希望を置きます。心痛を神に向けることで、神がどのような方か、つまり神は私たちの祈りを聞かれるお方、過去の試練を通しても確かに導いてくださったお方であることを思い起こします。「嘆きの詩篇」は、神が私たちの叫びを聞かれ、私たちに代わって働かれるという確信と希望の宣

言で終わるのです。

「主はほむべきかな。主は 堅固な城壁の町の中で 私に奇くすしい恵みを施してくださいました。私は うるたえて言いました。『私はあなたの目の前から断たれたのだ』と。しかし 私の願いの声をあなたは聞かれました。私があなたに叫び求めたときに」（詩篇31篇21―22節）

確かに、私たちは悲嘆の中で「なぜ」と問い続けます。自分は、なぜこれを予測しなかったのか。彼は、なぜこんなことをしたのか。彼女はなぜ、助けを求めなかったのか。

なぜという疑問を発するのに不思議はありませんが、時に袋小路に迷い込みかねません。悪いことが起きると、なぜという疑問に答えがあれば、慰めと平安が見いだせるかのように私たちは必死に答えを探します。苦しみの問題が知的なものかのように、回答を得られれば解決に至ると思いますが、実際には解決はありません。なぜという疑問への具体的な答えが罪意識や責任と絡み合い、

複雑になることもあります。なぜ彼はガンで亡くなったか。例えば、食生活、運動不足、環境、遺伝的な要素などがあつたと。なぜという疑問への答えが出ても、慰めや希望に至るとは限りません。

究極的には、理由は知ることができません。単純な答え方ならできます。なぜこの苦しみがあり、死があるのか。罪の世なのだから。これが現実です。神の意図されたことではないが、悪いことは起きる。人は死ぬもの。答えを追求し続けるなら、結局はそこに行き着きます。

新約聖書の著者たちが「なぜ」という疑問を追求していないのは、示唆的ではないでしょうか。彼らは、苦しみや悪の起源について知的な問題提起をしません。私たちも、病や死が普通のことであるこの世に生きていることを当然のこととしています。全ての人は苦しみ、全ての人は死ぬ。どうしてかは聞かなくてもよい。そういうものなのだ。

クリスチャンの見解でより意味深いのは「なぜ」ではなく、「神は何をしておられるか」という質問です。『悪と神の正義』³の中でN・T・ライト氏はそういう見方をしています。聖書は、なぜという疑問に究極的には答えません。ここ

ではるかに重要なのは、「神は、悪と死と苦難について何をされたか」という疑問への答えです。

神は、イエス・キリストにおいて決定的な行動をされました。イエスの死と復活を通して神は死の力に勝たれ、支配と権威を武装解除しました。神は全ての被造物を贖われ、全てのものを新しくされます。新しい天、新しい地をお造りになり、涙をことごとくぬぐい取られます（黙示録21章4―5節）。

父の死後、私自身「なぜ」という疑問と格闘して、疲れ果てました。そして、苦難・悪・死という問題への神の答えは、何か抽象的また哲学的なものではなく、決定的な行動なのだ結論しました。生活のペースを落とし、すでになされた神の介入のみわざを受け入れることが、心的外傷の悪影響から逃れる助けになりました。父の自死を防ぐことはかありませんでしたが、イエスは私の代わりに既にとても力強く行動されていたのです。死は、その刺すような痛みを失いました。死そのものが、いつか滅ぼされる。それこそキリスト教信仰の真髄です。私たちは死後に天国へ行くだけでなく、いつか新しいのちに生まれ変わります。伝統的な復活祭の典礼式文にあるように、主は「ご自分の死をもって、

私たちの死を打ち砕き、復活をもって、私たちに命をお与えになりました*
嘆く者はみな、「なぜですか」と問います。しかし、いつまでもそこに留まらないうようにしたいものです。静まって、キリストにあって神が既にしてくださったことと、今もしておられる多くのことに目を留めようではありませんか。聖書が語っているように、静まって（口語訳 詩篇46篇10節）、あなたの霊、たましい、からだの全てで主こそ神であることを味わいましょう。

④ 思い出さずという贈り物

ステイブン・ウェブ氏（1961～
2016）は、クリスチャンの大学教授・著者・教会の指導者でしたが、鬱^{うつ}に悩み、それを隠し立てしてませんでした。ある雑誌での「神と鬱病^{うつ}」という同氏の記事です。

「一般的に、クリスチャンは鬱^{うつ}について語らない。まず、心の痛みは分かち合いにくい。当事者にとっては痛いほどの絶望で、心臓にも負荷があり、

* J・A ユングマン・石井詳裕訳『古代キリスト教典礼史』平凡社 293 頁

脳の働きも鈍る。しかし他人の目には安易に見過ごされるか、全く気付かれないこともあるのが、この鬱うつという病だ⁴」

氏によれば、鬱うつに悩むクリスチャンは、当然のごとく神に助けを求めますが、「その叫びに神自身が沈黙しておられると感じる。おそらく、それが鬱うつの神学的な定義として正しいのだろう。神を痛切に必要とするのと同じくらい、神はおられないと強く感じてしまう」

「荒野でひもじさを覚えられたり、弟子たちが寝込んでいるゲツセマネの園で祈られたりしたイエスも、鬱うつに似た気持ちを味わわれたに違いない。鬱うつに苦しむ人は、長い夜が終わり、苦悶くもんが鎮まることを願う。……教会は、鬱病者うつびやを忘れないようにしてほしい」

結果的には、これが遺言となりました。記事が発表されてから一カ月足らずで、ウェブ氏は銃で人生を終わらせました。享年五十四歳。妻と五人の子どもたちが遺されました。

親友のサミュエル・ローチャ氏は、早すぎたその死に臨んで哀悼の詩を書きました。二人で駆けっこをした時、僕が追い越そうとすると、ステイブンは

笑いながら僕を押し退けて先に駆けて行ったな、と。

「ウェブは　また僕を置いて先に逝った。

あの時のように追いかけて　引き戻したい。

何を聞かされても　僕には後悔しか思いつかない。

地上の日々は病に苦しめられたが

彼のしたことには　大きな愛という動機があった」

ローチャ氏は、友ステイブンの寛大さ、律義さ、家族愛、受刑者や障害者への奉仕活動についても触れています。鬱病と自死という厳しい事実は認めつつ、その死が友人の全てではないことも付け加えます。

「重い鬱うつの時は、周りの声も神の声も耳に入らず、最後の文章では、人があまり書かないことを書いている。神は、鬱うつの人を心にかけておられるだけではない。その苦しみをつぶさにかつ個人的にも知っておられると。友人が鬱うつとの闘いに倒れたことは悲しいが、僕の知っているステイブンは、よくある鬱うつ病のイメージにはあてはまらない。彼は愛に溢れたやつだった。悲しくはあるけれど、それが慰めになっている」⁵

この弔辞は、自死した愛する者を悼む私たちの手本になるでしょう。確かに、鬱うつのつらい現実と友人に与えた恐ろしい力を認めつつ、それで終わりません。故人の全生涯を私たちは覚えたいのです。その人生の全体に目を向け追憶しましょう。覚えておきたいことを口にしましょう。良かったこと楽しかったことを、聞いてくれる人に話しましょう。故人の素晴らしさが、悲しみの中心を占めるように。

⑤あわれみに委ねる

私たちの多くは、「自死した家族は永遠に私たちから離された」、つまり「自動的に神から永遠に引き離されたのでは」と恐れます。「自死は赦ゆるされない罪だ」と考える人々もいます。でも、これは聖書というよりも、アウグスティヌス*など中世の神学者たちから生まれた考えのようです。自死が赦ゆるされない罪だとは、聖書のどこにも書かれていません。聖書で自死が起きる時、その事実がそのままに記されています。サウル王からキリストの使徒

*アウグスティヌスは、「自死は英雄的な行為だ」という当時の宗教、世俗双方からの思想に対抗して意見を述べた。信仰のために死を選ぶことが真の殉教者になるという異端ドナトゥス派らの過った教えへの反論である。

のユダに至るまで、聖書では七件の自死が描かれ、どれも悲劇的なのですが、自らの手で世を去ることを選んだ者が永遠に神から離されたとは、どこにも言われていません。事実、サムソンは自ら死を選びました（士師16章30節）が、ヘブル人への手紙11章32節には称賛される信仰の勇者の一人として記録されています。

罪に汚れた世に生きる者の常として、物事はいつも完璧ではありません。人はガンにもかかり心臓病にもなりますが、何が原因と決められないこともあります。そういうものです。脳も同じで、脳内の化学物質がバランスを崩して鬱^{うつ}や精神疾患になったりもしますし、普通ならしない選択をするときもあります。体を病んで死ぬ人を責める必要がないように、精神を病んで亡くなる人を責めるべきではありません。聖書は基本的に、弱さを持つ者を深くあわれまれる創造の神を明らかにしています。神は、ご自身の配慮を必要とする者を探し、救い、養われます*。ローマ人への手紙8章38―39節は、死（自死でさえ）も、いのちも、キリストにある神の愛から私たちを引き離すことはできないと述べます。

*神は、全知、全き善、また公平なお方であり、私たちの心の中で何が起きているか、また何が起きていないかを知っておられる。誰かの選択が、真に自発的なのか、それとも精神疾患によるものなのかを見分けることができる。

究極的に私たちは、愛する者を神のご配慮に委ねることができます。その運命について思い悩むことに多くの時間を使うのは避けたいものです。神とそのあわれみのもとに手放すのが最善です。

傷心のとき、「神は一体どこにおられるのか」と考えることもあるでしょう。聖書によると、神は冷たく超然とした感情のない方ではありません。人間の苦しみを理解されます。イエスにおいて神は肉体を取り、私たちの世界に住み、人の全ての痛みと悲しみを味わわれました。イエスご自身も苦難のしもべで、言葉にならない苦悶^{くもん}を味わって十字架で死なれました。神は苦しむ神であり、苦しむ人類と一つになられました。

ご自身が苦しまれたのみならず、苦しみから脱出する道を作られます。十字架の後には、復活があります。キリスト教は死では終わりません。イエスの復活において神は死の力と滅びを打ち破り、全てを新しくされます。私たちクリスチャンは、復活にあずかることができます。死後に新たないのちを得る希望があります。死は全ての終わりではないのです。

ルカの福音書の最後のエピソードは、励ましです。イエスの死後、二人の旅

人が、エマオへの道を歩いていました。最愛の師であり友が亡くなったシヨックで嘆きつつ歩いています。この方こそ救い主でありイスラエルの解放者だと望みをかけていた。それが亡き者にされてしまった。どうしてこんなことが……。これからどうしたらよいのか。

二人が嘆きつつ歩き、愛する師の死の意味を理解しようとしていたその時、見知らぬ人が近づいて、共に歩き始めました。その人は、救い主が苦しみを受けるはずだったことを聖書から説き明かします。家に着き、二人が道連れを招き入れ、食卓に着き、客がパンを取って裂いたその時に、二人の目が開かれ、客はイエスご自身だったと分かりました（ルカ24章30―32節）。

嘆きつつ旅していた二人は、神などいないと感じていたのですが、それと気付かなかっただけで、イエスは共におられたのです。悲しむ人に起きるのも、そういうことです。神はいないと強く感じる時こそ、実は神が共におられるということ、キリスト教信仰の逆説の一つです。苦難の救い主は、苦しみと痛みを持つ私たちに近づいて来られます。

⑥ 悲しみによる成長

「悲しみを乗り越えることなどありえない。悲しみは変わらない。時間が経つにつれ、むしろ思い出は湧き出す。生きる限り悲しみは

なくならない」⁶ —ウエンデル・ベリー—

自死遺族は、どのように生きていくのでしょうか。年月と共に悲しみは変わり、直後のような痛みを感じることはなくなるでしょうが、悲しみは旅のようなもので、本当に「乗り越える」ことなどはできません。死別により、私たちは後戻りのできない変化を遂げました。ある婦人は、父親を二十五年前に自死で亡くしてから毎日違った形で悲しみ続けていると言いました。

父が亡くなった時、私は二十代でしたが、これから社会に出ようとしている自分を励まし、道を示してくれるはずの人を失ったことを悲しく思いました。父親のような人を探しはしたものの、できたら父に具体的な相談をしたかったです。中年になった今は、また感じ方が違います。息子たちには、おじいちゃんがいらない。家族の誕生日や休日などに、父の不在を痛切に感じます。歳を取るとはどういうことなのか、自分のような中年の時、父は何を考え何を感じて

いたのか。そういう種類の会話は決してできないと思うと、確かにつらいのです。悲しみによって心をかたくなにする人もいれば、逆に柔和になる人もいます。うです。同じ自死遺族として言うのですが、悲しみによって心をかたくなにしたり世を恨んだりしないでください。かえってより感じやすく愛情深く、他人の必要に応えられる人になっていただきたいのです。

神は悲しみを作られたわけではありませんが、悲しみを贖うことあがなができる方だと私は信じています。時間はかかりますが、悲しみを置いて、私たちの人格を磨き、自分も他人も癒やす人に神によって変えられたいものです。苦しんだからこそ、この世には大きな悲しみがあることを私たちは知ることができました。苦しむ人々に寄り添う心を神に育てていただきたいのです。

喪失を体験して自分が変わるばかりか、周囲にもその変化が及ぶ可能性があります。この悲しみが、同じような痛みを経験した人につなげてくれます。

ポール・ボースウィック宣教師とデイブ・リップパー牧師は、共著『苦しみを通じた交わり』（邦訳なし）で、他者の苦しみと一体感を持つために、私たちの苦しみが役に立つと言います。

「苦しみは、神とのより深い交わり、人とのより親密な交わり、美しいけれども墮落した全世界とのより幅広い交わりの扉を開いてくれる。……私たちの全ての痛みを用いて、神が心痛む人々との出会いに導いてくださり、私たちのよみがえられた王との交わりにある力・癒やし・いのちを共に味わえるようにしてくださいませよう」

故人を悼むとき、私たちは、自分がより大きな集団、同じように互いを必要とする多くの遺族の一員であることに気付きます。悲しむあまりに、心をかたくなにして自分の殻に閉じこもらないでください。むしろ、自分が経験した神の慰めと癒やし、痛みを耐えている人々にも届くようにしてください。癒やしは一つのプロセスですから、人により時間は異なるでしょう。悲しみの旅路を歩み続けるのに役立つ具体例を挙げます。

⑦ 具体的な助言

・居場所を見つける

自死遺族はあなたひとりではないし、ひとりでの旅を進むべきでもありません。分かち合える友、

信頼できる友、安心して嘆きを言い表せる人、または難問をも口にできる人を周囲に増やすのです。牧師やカウンセラーに相談してもよいでしょう。

・体に気を配る

バランス良い食事を取りましょう。十分な睡眠を確保しましょう。休息を取りましょう。運動もしましょう。体を動かすことは、心身が悲しみを受け止めるのを助け、免疫力を高めます。

・自分に優しくする

自分を責め傷つけていると気付いたら、心を痛めている身近な誰かに接するつもりで、自分にも優しくしてください。生活のペースを落とし、好みの喫茶店でコーヒーや紅茶の香りを楽しむ、映画鑑賞をする、ペットと散歩に出かけ自然の中で一人の時間を楽しむなど、自分の益になることを取返してみましょう。

・食べ物・アルコール・薬物に逃げない

自分にそれとなく注意を払ってくれるように、友人や家族に頼みましょう。心配してくれる人を迷惑がらないことです。自分が不健康なパターンに陥っていると思ったら、助けを求め、カウンセラーに相談し、自助グループに行

くこともできます。

・あわてない

愛する人を失ってから少なくとも一年は、遠くに引越す、急いで結婚する、失った子どもの「代わりの子」を妊娠するなど、大きな人生の決断はしないことです。「悲しみの真つただ中にいるのだから、今は大きな決断はしない」と自らに言い聞かせます。

・美しいものに触れる

散歩をする、音楽を聴く、美術館に行く、心を養うものに目を向けるなど、自分にとって良いものや希望を与えるものを見つけてみましょう。

・ボランティア活動をする

初めは気乗りがしないかもしれませんが、ボランティア活動は悲劇を前向きな生き方に変える素晴らしい方法です。その時が来たら、困っている人に手を差し伸べてみましょう。人助けは自分の癒やしにもなることを知って、驚くかもしれません。

最後に

「夢が壊れても、それで全てが終わってしまうわけではない。痛みは強いが、致命傷ではない。失ったものは大きいが、永遠の損失ではない。死は我々の敵ではあるが、死で終わらない世界がある⁸」(ルース・パディーラ・デボースト)*

悲しみを抱きつつも、人は前進できます。悲しみに押し潰^{つぶ}されず、むしろ同伴者として、人間の幅を広げてもらえます。時には暗くもなるでしょう。そんな時も、常に神がそばにおられ、心配し、たましいに希望といのちをもたらされます。神は、私たちの悲しみをご存じです。悲しみを分け合い、悲しみを通り抜けて向こうまで共に歩まれます。イエスの復活により全てが新しくされます。聖書の物語の最後には約束があります。この墮落した世界のさまざまな悲しみは過去のものとなり、死そのものが打ち負かされ、涙はことごとくぬぐわれる(黙示録21章4-5節)。それを知っている私たちは、図らずも先に世を去った愛する者を悼みつつも、希望を失うことなく、この人生を最後まで生き抜くことができると私は信じています。

*ルース宣教師は、かつて宣教師の夫と南米アンデス山脈の山道を運転中に、強盗に襲われて夫を失っている。

巻末ノール

- 1 (WHO) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- 2 Stella 44, comment on "Intro Post" by wanderlust1413, Nov. 7, 2017, <http://forum.allianceofhope.org/threads/intro-post.34283>.
- 3 N・T・ミヤト / 本多峰子訳 『悪と神の正義』 教文館 2018年
- 4 Stephen H. Webb, "God of the Depressed," First Things online, Feb. 19, 2016, <https://www.firstthings.com/web-exclusives/2016/02/god-of-the-depressed>.
- 5 Samuel D. Rocha, "The Excess of Stephen H. Webb," First Things online, March 16, 2016, <https://www.firstthings.com/web-exclusives/2016/03/the-excess-of-stephen-h-webb>.
- 6 Wendell Berry, Jayber Crow (Washington, DC: Counterpoint, 2000), p. 148.
- 7 Paul Borthwick and Dave Ripper, The Fellowship of the Suffering (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2018), pp. 211-12.
- 8 Ruth Padilla Eldrenkamp (now DeBorst), quoted in Vivienne Stacey, Mission Ventured (Leicester, UK: Inter-Varsity Press, 2001), p. 188.

参考図書

- ティム・ジャクソン 『遺されたあなたのために 家族の自死のあとで』
デイリーブレッド社
- カーラ・ファイン／飛田野裕子訳 『さよならも言わずに逝ったあなたへ
自殺が遺族に遺すもの』 扶桑社
- ケイ・ジャミソン／亀井よし子訳 『早すぎる夜の訪れ』 新潮社
- 杉山春 『自死は、向き合える』 岩波ブックレット
- 田中幸子他 『自死遺族が直面する法律問題』 全国自死遺族連絡会
- 田中幸子他 『自死と向き合い、遺族とともに歩む』 同右
- 土井健司編 『自死と遺族とキリスト教』 新教出版社
- 平山正実・齋藤友紀雄監修 『自死遺族支援と自殺予防』
日本キリスト教団出版局
- ヘンリー・S・ホランド 『さよならのあとで』 夏葉社
- アイリス・ボルトン 『ミッチ 隠れた贈りもの』 エムティーエム
- H・ノーマン・ライト 『悲しみを道連れに生きる25のヒント』 ヨベル社

著者はトリニティー国際大学にて教育学博士号取得。
米国イリノイ州のキリスト教出版社 IVP 勤務。
妻と二人の息子と共にシカゴ西近郊に在住。
邦訳「あなたをひとりで逝かせたくなかった」
(いのちのことば社 2005年)

父の自死とそれからの私 アルバート・シー

2022年8月1日 初版 第1刷

2023年5月1日 第2刷

2025年8月1日 第2版 第1刷

監修翻訳 ナインの会 (クリスチャン自死遺族自助グループ)

表紙写真 shutterstock.com

表紙デザイン Felix Xu

発行所 有限会社デイリーブレッド

住所 〒540-0004

大阪市中央区玉造 2-26-47 OCC 内

FAX 06-4392-7828

Email: japan@odb.org

Website: <http://japanese-odb.org/>

聖書は新改訳聖書 2017 版より引用。

©1970,1978,2003,2017 新日本聖書刊行会

When Suicide Strikes by Albert Y. Hsu © 2015 Our Daily Bread Ministries
All Rights Reserved

転載・転記には、許可が必要です。

冊子は非売品です。

この冊子は正統なキリスト教の教理に基づいて制作されました。エホバの証人、末日聖徒イエス・キリスト教会 (モルモン教)、世界平和統一家庭連合 (統一教会)、全能神教会などの教理とは大きく異なることをご承知ください。(弊社の信仰告白は公式サイトでご覧いただけます。)