

## 〔巻頭言〕

# 言葉に表わすこと、聴いてもらうことの意味

札幌学院大学大学院臨床心理学研究科 齊藤美香

心理臨床の基本は、クライアントが言葉に表現し、臨床家は言葉や言葉に託された思いを受け取り傾聴する相互的な営みです。シンプルな原理ではありますが、長年臨床に携わってきても十分な域に達することは難しいものと痛感しています。

私事ではありますが、この数年間つぎつぎと肉親を見送る経験をしました。葬儀に関わる中で、改めて人に話をするだけで大きな内的な変化を得た体験をお伝えしようと思います。

おそらく仏式の場合は戒名をつけることが多いのではないのでしょうか。これまでの私の経験では、遺族が戒名のランクを決め、それを葬儀をあげる僧侶に伝えると葬儀前に位牌に戒名が書かれてくるというものでした。個人の名前の一文字が入っているものが多いですが、そこに特別な思いはあまり抱いてきませんでした。しかし、義父が亡くなった際の僧侶は戒名をつけるにあたって、できるだけ故人らしいものを考えたいという理由で、小1時間ほどかけてじっくり、義父がどのような生涯を歩んできたのか生い立ちから丁寧に聴き、その場にいた妻、息子、嫁、孫たちそれぞれにとっての義父との思い出に耳を傾けてくださいました。義父の生い立ちを初めて知り、義父の信念やあり方がその生い立ちに裏付けられていたと腑に落ちました。最初は皆、口が重かったのですが、僧侶が「お父さまが一番、ご機嫌だったのはどんな時でしたか？」など少しずつ質問を投げかけてくださるうちに、「いつも冗談を言って、笑わせてくれたね」「一緒に旅行に行った時は〇〇だった」「えーそんなことがあったの」などと忘れていた思い出が思い起こされてきて、最後には「今ごろ、勝手な事ばかり言ってとじいちゃんがつっこみいれているかも」と一同はなんともいえないほっこりとした温かい気持ちになりました。その夜は遅くまで義父の思い出話が続き、義父を亡くした悲しみは変わらないけれども気持ちが穏やかなものに変化していることに気づきました。翌日、葬儀の際に僧侶がもってきてくださった位牌の戒名は、義父らしさが込められたものでした。毎日、仏壇に手を合わせる際、位牌を見ると、そのまま義父が笑いかけているような気持ちになり、ついつも語りかけている自分がいます。

同じ戒名でも特段の思いを抱かないものと、故人がありありとイメージされるものがあるのは、戒名をつけるプロセスの違いからくるのかもしれません。

昔の人はよく考えたもので、葬儀の中にあるいろいろなしきたりは、大切な人を亡くした際の喪の作業を行うために意味あることだと体感しました。そして、しきたりは形だけ行っても内的な変化まで影響しないかもしれないとこのエピソードを通して感じました。

僧侶はおそらくカウンセラーのトレーニングは受けていないでしょう。しかし、亡くなった人への無条件の関心、遺族の気持ちに寄り添い傾聴し共感しようとする態度が自然体として体現されていました。戒名は僧侶が理解した義父の人柄のフィードバックであり、遺族としては「理解してもらった。しっかりする」ものでした。僧侶との対話は小1時間ではありましたがかけがえのない貴重な時間でした。私たちが臨床の場でクライアントと出会う時もこのような時間を共有できるように努めたいと改めて強く思います。