配偶者をうしなうということ

伴侶と死別した人への心の処方箋

東京都老人総合研究所
河合千恵子＋
ウィドウ・サポート協会――［編］

日本文芸社

配偶者をうしなうということ

伴侶と死別した人への心の処方箋

河合千恵子＋ウィドゥ・サポート協会［編］

日本文芸社

［編者紹介］

河合千恵子（かわい・ちえこ）

1950年、東京生まれ。千葉大学人文学部（心理学専攻）
日本大学大学院文学研究科卒業。
現在、東京都老人総合研究所心理学部門主任研究員。
老人心理学・家族心理学をテーマとして研究。
著書として『家族心理学の理論と実際』（共著、金子書房）
『老人心理学』（共著、建帛社）
『伴侶に先立たれた時』（共著、春秋社）
『配偶者を喪う時』（廣済堂出版）などがある。

配偶者をうしなうということ

編　者　河合千恵子
発行者　阿部林一郎
印刷所　株式会社須藤印刷
製本所　小泉製本株式会社

発行所　東京都千代田区神田神保町1の8　株式会社　日本文芸社

振替口座 00180-1-73081　TEL 03(3294)8920［編集］ 03(3294)8931［営業］　〒101

落丁・乱丁本はお取りかえいたします。　110960322-110960322 ⓝ01
Printed in Japan　組版　株式会社公栄社
ISBN4-537-02506-9　（編集担当　石井）

はじめに

どんなに仲のよい夫婦でも、ほとんどの場合、いつかは伴侶に先立たれます。無理心中や、夫婦ともども事故や大きな災害にでもあわない限り、一緒に死ぬことはまずありえません。

けれども、仲が良い夫婦ほど、先立たれることの不安から、その現実に目をそらしているのではないでしょうか。どちらが先に死ぬなどとは、考えただけでも不謹慎なことだ、それならむしろ自分が先に逝きたい、とさえ思っているようです。やがてくるそのときのために心の準備をするどころか、最後まで添い遂げられないにもかかわらず、ほとんどの夫婦が共白髪の老後がいつまでも続くようなつもりでいるようです。

とくに平均寿命の長い女性の場合、ライフサイクルの最後の段階に、伴侶と死別して暮らすライフステージがあることは厳然たる事実なのに、たいていの人の人生設計のなかには、その期間は含まれていません。ほとんどの妻は、遺されたあとのつらさを考えたことすらないのです。

まわりに配偶者を喪った人がいても、他人事としてしか見てこなかった普通の夫や妻にとって、今度は自分が伴侶の死に直面するとショックは大きいものです。ホームズとレイの古典的

な研究は、ライフイベントを経験した際のストレスの大きさを数値で示していますが、そのうちベスト三までが、夫婦間の出来事についてです。

一位が配偶者の死、二位が離婚、三位が夫婦の別居で、配偶者の死は人生で経験する最もストレスの大きいライフイベントとしてあげられています。

配偶者の死は人生の最重大事なのです。

伴侶を亡くされた方のなかには「なぜ自分だけがこんな辛い目にあわなければならないのか」と、密かに嘆いている方がいらっしゃるかもしれませんが、本書は、こんな思いでいる方々への応援歌であり、いずれは立ち直れる日がくることを願って編まれたものです。

この本を開けば、「あなただけではない」というやさしいメッセージが届くでしょう。配偶者を喪った方々が悲しみのなかからやがて立ち直って、一人でやっていこうとする人々への共感と励ましのメッセージがこの本には詰まっています。読み進むうちに、伴侶はいなくなったけれど、しっかり生きていこうというエネルギーが湧いてくるでしょう。

本書は五つの章から構成されています。一章から三章までは、配偶者を喪った方々のエッセイと詩歌(しいか)から成っています。これらの作品は配偶者を喪った方々の心をケアする団体(ウィドウ・サポート協会)の機関誌に投稿されたものです。ごく普通の人が伴侶を喪ったときの、あるいはそれからの心境が、これらの作品にありのままに表現されています。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

これらの作品は、三つの章に分けられて収録されていますが、その区切りは流れゆく時の経過によるのでもなく、悲嘆のプロセスに対応しているのでもありません。ただ便宜的に区切られているにすぎませんが、暗闇のなかを行きつ戻りつしながらも、少しずつ立ち直っていく心の軌跡が、図らずも鮮明に描かれています。

四章は伴侶に先立たれた妻の事例です。同じ配偶者の死という体験をしても、その体験の内容はさまざまです。配偶者の死を体験した人は、自分と同じもの、あるいは違うものをそのなかに発見することでしょう。事例というのは、改めて自分自身を映し出す鏡なのです。

最後の章は、伴侶に先立たれた人がどうすれば立ち直りやすいのかを、研究者の立場から記したものです。

本書は伴侶に先立たれた方のために編まれたものですが、伴侶が健在の方、とりわけ三十代、四十代の、死別とは無縁と思える若い夫や妻たちにぜひ読んでいただきたいと思います。もはや配偶者を亡くしてからでは遅いと思うことが多いからです。

先立たれたときに悔いが残らないようにするためにも、現在生きている間にすべき事があるはずです。そのための第一歩としてこの本をぜひ活用していただきたいと思います。

河合千恵子

配偶者をうしなうということ――――目　次

はじめに……1

第一章　無明と、悲嘆と……7

カンナ、萩、桜、白菊　山本熙子……9
喪の体験　岡本晴雄……11
恋せよ乙女　小林伸一……15
あの年から……　辻みち子……19
仏壇の前で　山本朝夫……23
強引な願望かなぁ……　信川清之……31
貴方にとって人生とは何ですか！　曽根　清……35
配偶者を奪われて　加藤やよい……39
妻の墓に花束を　旭　武……43

第二章　悔悟と、愛着と……47

ここへ　前田六枝……49
思い出　金島壮行……53
さようなら、またどこかで会いましょう　植木義子……57
妻との約束　山岸章悟……63
突然に……さようなら　氏家けさ子……67
悲しさを味わって幸せを感じる　望月雅美……73
富士の山　砂田太三……79
泣き虫よ、飛んでいけ　鈴木俊子……83
春の息吹　旭　武……85
妻からの大きな贈りもの　志村公敏……89
こぶしの樹の下で　勝山妍子……93
三匹の猫とヤモメ暮らし　木下東吾……97

第三章　あきらめと、光明と……103
「ご苦労様」　土谷秋仁……105
私の一日　熊沢　浩……107
シングルライフ　京屋恵造……111
次の季節　三須啓子……117
生きるということ　駒沢幸三郎……123
こんにちは　ひらやまみえこ……129
迎え火・桜によせて　江川かずえ……133
「心はストレッチしています」　稲野八重子……139
再生　旭　武……141
第四章　ケーススタディ……145
いつかまた会える日を……147
第五章　悲しみの処方箋……179

第一章　無明と、悲嘆と

山本熙子

●亡くなられた配偶者（夫または妻）の仕事内容

公務員

●死別したときの年齢

自分の年齢　55歳

配偶者の年齢　63歳

●配偶者を亡くした年月日と死因

平成5年3月12日　病死

●あなたにとって、亡くなった配偶者はどんな人でしたか

指導力、抱擁力とか、教えられることばかりでした。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

カンナ、萩、桜、白菊

山本熙子

カンナ咲き　夫を返せと　呻(うめ)くごと
　この夏の野を　おらびまろばむ

萩の花　命の果てを黙々と
　耐えて生きまし　君を見るかな

夫逝きしに　世の営みは　常の如
　変わらざりしぞ　桜花咲く

めぐりきて　初春を迎え　さりげなく
　まどいの中に　白菊を視る

岡本晴雄

●亡くなられた配偶者（夫または妻）の仕事内容

主婦。パートで会社の事務をやっていました。

●死別したときの年齢

自分の年齢　43歳

配偶者の年齢　40歳

●配偶者を亡くした年月日と死因

昭和64年3月28日　病死

●あなたにとって、亡くなった配偶者はどんな人でしたか

ごめんなさい。まだ書けませんので、未記入にさせてください。

喪の体験

岡本晴雄

あの日のことは思い出したくない。あの日のことを忘れたい。あの日のことを考えるのは辛い。だから、あの日を忘却の彼方へ追いやりたい。だが、想い出を忘却の彼方へ追いやることができるのであろうか？　視線をそらしているだけのことではなかろうか？

時間と空間Ⅰ

この三月二十八日の命日で丸五年の歳月が流れた。子どもたちの成長をみると、末娘は高校生、次男は社会人、長男は大学の最終学年になっている。

たしかに時は流れている…が、…私たち夫婦の部屋の扉の中は時間が止まったままの状態なのだ。部屋の中の空気までも当時のまま、四角に切りとられたまま。そんな停泊する時間のなかで、時としてかすかな動きをすることがある。

それは、朝の光を部屋いっぱいに入れるとき、ピロウケースやベッドシートを洗濯するとき、ころもがえの季節に夏はタオルケット、冬は毛布にかえるとき、そんな日々のページを昨日のなかへファイルしていくときだけだ。五年の経過は私にはまだ「昨日」なのである。おそらく今後十年の時の流れも「昨日」であろう。

時間と空間II

妻が死んだ年、小学校五年生だった末娘が校内マラソン大会で五年連続の一位だっただけに、六年目の快挙にかける意気込みは娘よりも私のほうが強かった。とかく沈みがちな生活のなかで、娘はママの墓前へ勝利の報告ができると考え、夕方には早々に帰宅してきた次男に無理やり同行させて、寒風吹きすさぶ一月の路上練習へ向かった。

順調に調整もすんだ大会一週間前に娘が突然、私に向かって「パパ、私こんどはゆっくり走りたい」と告げた。一瞬私は「エッ！」と言ったまま、その言葉の意味を計りかねてい

た。その年のマラソンは六年間続けての一位という偉業の達成がかかっている。もしこの喜びをママへ報告したらきっと大歓びしてくれるだろうと伝えたが、娘はきかなかった。

なぜ!?　どうして突然に!?　と繰り返しながら風呂のなかで私は考えた。

浮かんでは消えるこの一年の出来事のなかで四十九日のとき以来、私はずっと娘の部屋から離れた妻の位牌のそばで寝ていた。娘は「夜私が寝るときそばにいてヨネ！」と言っていたことを思い出す。彼女の寝るときまでそばにいて、寝息のスースーという音の確認をして妻の部屋へ行ったものだった。

母のことを考えていると、さびしさが小さな胸のなかに悲しくも重くのしかかっていたのだろう。そして「今度はゆっくり走りたい」という言葉は、それに耐えてきた彼女の心の底からの叫びに思われた。私はとめどなく流れる涙をどうすることもできなかった。

風呂からあがった私は、すぐ娘を呼んで「さゆり、今度はゆっくり走りなさい、自分の納得のいくように」と伝えた。

一年は三百六十五日ある。しかし、私たち家族にとって五年前のことは「昨日」の出来事なのだ。

小林伸一

●亡くなられた配偶者（夫または妻）の仕事内容

主婦

●死別したときの年齢

自分の年齢　60歳

配偶者の年齢　62歳

●配偶者を亡くした年月日と死因

平成5年6月29日　病死

●あなたにとって、亡くなった配偶者はどんな人でしたか

よきパートナーであった。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com