

# 時事ネタ WATCH

中高年MSMと暮らし



今回は、些か「時事」ネタから外れた、番外編です(ただ、「中高年MSMと暮らし」には関連するかと)。

「ぶれいす東京」理事で、かつ、「結婚の自由をすべての人に」東京訴訟の原告でもあった佐藤郁夫さんが急死され、先日、一周忌が行われました(注1)。また、故郷の青森でLGBTQ支援を訴えて来た宇佐美翔子さんの訃報も届いています(注2)。

かくいう筆者も、自身にとって十年来の大切な人を急に亡くすという体験をしました。直後は頭が真っ白になり、「身を削られる痛み」とはこのことか、と思わされました。ある本は次のように述べています。

「妻に先立たれた夫の死亡率、とくに死別後最初の二年間におけるその率が目立って高くなっていることは、いくつもの調査で明らかにされています。…対象喪失による悲しみがこんなにつらいのは、愛する人、あるいは愛するものや状況から引き離されたため、そして、その愛を失った

## 「大切な人を失った時に —グリーフをめぐる—」

ために私たちの一部も一緒に死んでしまったからです。」

「死別の悲しみが大きいこと、一番の理由は、自分が愛し、かけがえのない存在となつてきた人をあきらめなければならぬということ。愛する人を失うことは相手とのあいだに存在していた一体感と、かけがえのない愛情の源そのものを一度に奪われることを意味します。私たちは絶望、恐怖、孤独の中に一人取り残されます。そして、愛する人を取り戻したいという、決して報われることのない願いが絶え間なく頭に浮かび、苦しみ続けるのです。」(キャサリン・サンダーズ『家族を亡くしたあなたに』六〇頁)

という訳で、死別後の悲嘆(グリーフ)をめぐる文献等を読み漁りました。

まずは、①フロイトに始まる心理学者たちが、死別後の悲嘆が回復に至るまでの「段階」を唱えています。有名なのが、キューブラー・ロスの「否認↓怒り↓取引↓抑うつ↓受容」の五段階、ボウルビィの「情緒危機↓否認↓断念↓離脱」

の四段階等の古典的理論です。

②それを批判する「課題」論、社会構成主義：更には、③「レジリエンス(回復力)」という議論の流れがあるようです(自身がこんな目に遭うまで全く知らなかった)。

古典的な段階論は、様々な批判を受けています(例えば、個人差を無視しているとか、段階を踏まない回復しないというのを受け身過ぎる、とか)。

しかし、大切な人を失った悲しみの中にある者にとって、「この暗闇が、いつ、どのようにして、明けていくのか(あるいは明けないのか)」という点は重大な関心事ではないでしょうか。もの本には、「三か月〜半年」「半年から一年」「一〜二年」「数年」とか

諸説書いてあります(注3)。身を切るような痛みは、次第に緩やかになっていくものの、時に、波のようにぶり返すので油断禁物。

また、グリーフをめぐる文献が皆述べているのは、**とにかく悲しみに蓋をせず、吐き出す**(できれば信頼できる人達に話す)ことの重要性です。

人に話を聞いてもらった後は苦しさは緩和するのは(相手によりますが)、それは孤立感の緩和と、もう一つは(言語化する事で)自分の中で故人の喪失を受け止めて再編する作業に繋がるからではないでしょうか。

それと関連して思ったのは、亡くした人との関係性を完全にオープンにしていけない(できない)ことは、グリーフ・ワークにおいてはリスクに繋がるということ(本でも、「公認されないグリーフ」として、AIDS死やLGBTQが挙げられていました)。

(次号は「課題論」「レジリエンス」に続きます)。

「T.O」

(注1)「ぶれいす東京HP」佐藤郁夫理事 一周忌によせて」  
<https://plokko.org/news/13475>

(注2)朝日新聞デジタル「惜別」宇佐美翔子さん 人権活動家」(注3)DSM-5では、「複雑性悲嘆」は、死別後生じる正常な悲嘆とは区別され、症状が六か月以上続いていることを基準とする。

### 本紹介

精神科医Tommy

『失恋、離婚、死別の処方箋  
別れに苦しむ、  
あなたへ。』

パートナーを突然死で失ったゲイの精神科医が、自分の体験も踏まえアドバイスする好著。本文でも触れた「段階論」も紹介されています。

ちょっと気になるのが、著者は、孤独に耐えきれずすぐに積極的に新たな相方を探したという所。

新しい相方を見つけたものの、その後「悲しむのを後回し」にしてしまったため、軽いうつ症状に。仕事を減らして無事回復するのですが、その間、新しい相手との関係は大丈夫だったのでしょうか?…そこは書かれていないので、気になりました。



#### ②パープル・ハンズ「グリーフ分かち合いの会」

隔月奇数月の第3日曜日の15:00~17:00に開催。リモート参加可。詳しくはinfo@purple-hands.netへお問い合わせください。

#### ③プライドハウス東京レガシー「LGBTQ+死別体験者のわかちあいの会」

「わかちあいの会」は、大切なパートナーや友人等を亡くした方に、ご自身の経験や気持ちを共有する場を提供し、寄り添うことを目的としたイベントです。詳しくは、<https://pridehouse.jp/legacy/event/>

#### 【ご注意】

本記事は、自分の体験も踏まえ(必要に迫られ)集めた情報を整理したもので、専門知見の正確性を保証するものではありません。実際にグリーフ・ケアが必要な方は専門家への相談をお勧めします。また、同性パートナーを失った方にも有用な社会資源として、3つご紹介します。

#### ①しゃべるかあ

コミュニティセンターdistaで実施。カウンセラー等の専門家が日頃の想いや考えごとや悩み、仕事や性感染症についてなどみなさんのお話をじっくりお聞きします。