



のなかで葬儀を行なうことだった。

葬儀無用論があるのは知っている。しかし人間の暮らしには、日常生活とは別の時間が流れる「儀式」が必要だと思う。葬儀はその儀式のなかでもっとも厳粛なもので、ひとは儀式のなかに身をおくことで死者を想い、そしていずれは自分にも必ずやってくる死について考えることが出来る。日常生活と、死という非日常を儀式によってきちんと分ける。「形式ばる」と言うが、死という圧倒的な不条理を前に「形式」は必要だと思う。悲しみという生まの感情を形式によって一度冷却する。

いくつか希望を出した。

葬儀の場所は小さくてもいいから、その日そこでひとつしか儀式が行なわれないうところにした。幸い、葬儀社の方が杉並区のある寺に付属する小さい葬儀場を探してくれた。

通夜の席の酒もいやだった。喪主の方が客への礼儀として「故人はにぎやかなのが好きでしたから」と酒をすすめる。それはしたくなかった。家内がやつれ、そして静かに息を引き取っていた姿が目に焼きついている人間には「故人はにぎやかなのが好きでしたから」と決まり文句を言う気にはどうしてもなれなかった。

弔電の披露を割愛していただくこと。弔電は葬儀に出席出来なかった人のもので、披露されるのは名のある偉い人のものが多い。これはなんだか肩書きを大事にしているようでいやだった。

お経と弔辞。そして来て下さった方々のお焼香。願っていたとおりの静かな葬式となった。』

私も、このような葬儀をしてもらいたいし、妻にもしてやりたい。理想に近い葬儀を行うことが、死者を弔う第一歩であり、悲嘆の仕事（グリーフワーク）の第一歩であるのではなかろうか。

悲嘆 (grief) とは、死による喪失から生じる心の苦しみである。精神医学者ロバートバックマンは、「親が亡くなるときには過去を失い、配偶者がなくなるときには現在を失い、子供が亡くなるときには未来を失う」と言っている。しかし、その失った時間を埋めていかなければいけない。残された者に課せられて仕事なのである。

私は、本書によって始めて、グリーフワークについて勉強した。皆様にも是非読んでいただきたい。

会員 井上 林太郎