

## 遺族の悲しみは お葬式後に大きくなります

大切な人が亡くなった直後は、死亡の連絡、葬儀社への連絡、葬儀の準備などの対応に追われます。

葬儀に関する本などで「葬儀の場では遺族の方を存分に悲しませてあげてください」と書かれていることもありすが、私は少し違うような気がしています。

もちろん、なかには、子どもたちやきょうだい葬儀の支度から訪問者への応対、納骨まですべて行ってかれて、大切な人の喪失を悲しめたという方もいます。深い喪失感に見舞われて、葬儀のことなど何もできなくなって、ひたすら悲しみの中に身を置いてしまう方もいます。

そうした悲しむ状況がもてる方もいれば、そうではない方もいる。葬儀の段階では遺族の方の悲しみにもグラデーションがあるのです。

亡き人を送る作業ではたたくさんのことをしなくてはなりません。

「無事にこの人をあの世に送り出さなきゃ」「最期のお別れをきちんとしなくちゃ」という思いが強い方は、一生懸命に手を尽くして送ろうとして、その間は悲しむことを忘れていられます。

そうやって手を尽くして見送れた満足感が癒やしにつながることもあれば、いろいろな人がかけてくれた言葉が慰めになることもあります。

それでも無事に送り終えて、いち段落した頃から、喪失感と悲しみがじわじわと出てきて、その後で大きな悲嘆に襲われる。時間差で自分が受けた傷の深さを思い知る。葬儀の中心となる遺族は、このような方のほうが多いのです。

葬儀のときは気がついていなくても、大切な人を亡くしたショックは心や身体に大きな影響を与えています。

見送った後、しばらくしてから大きな悲嘆に襲われて、どうしようもなくなってしまう。そのようなときは「悲しい」「寂しい」気持ちをがまんしないで吐き出しましょう。

悲しみを悲しみとして表出させることは、悲嘆からの解放の第一歩にもなっ