

## 「あいまいな喪失」と暮らす

南山大学教職センター 大塚 弥生

元来が出不精の私にとっては、外出や会合の制限があっても生活に特段の変化はなく、外出の際に求められるマスク着用も、生活の大半を過ごす自分の部屋では外すことが可能という、とても恵まれた環境に身を置くことができている。もちろん、授業や研修がオンラインで行われるようになり、そのための対応が求められるようになったことや、感染防止のための対策を取るようになったことなどの、物理的で具体的な行動の変化は生じてきた。SNSに疎い私も、必要に迫られて新しい技術を学び、今ではその便利さに馴染み始めているし、マスクや手指消毒も生活の一部になってきて、コロナ禍生活に適應しているのだと思う。

しかしその一方で、仕事や健康や大切な人を奪われ、会いたい人に会うことがままならず、楽しみを消され、生活を大きく変えられてしまった人たちの生み出したコロナ禍は、目には見えないところで私に影響を与えているようにも思う。これまで当たり前のものとしてそこにあったもの、自分の価値観や判断の基準を生み出だし、生活の前提となっていたディスコースが、少しずつ、でも確実に変わっているのを感じながら、それが何なのかがはっきりとしないでいる。

ボス(2015)は、「さようならのない別れ」と「別れのないさようなら」という、二つのタイプの「あいまいな喪失」があることを指摘している。前者は、「さようなら」を言うことができないままに大切な存在を失う経験であり、後者は物理的には存在しているものの、その対象との関係性が損なわれてしまった喪失を言う。

コロナ禍の今、私たちははっきりとした喪失だけではなく、「あいまいな喪失」を体験させられているのではないかと思う。私は何を失ったのだろうか、何かかが変わったのだろうか、これはもう取り戻せないことなのだろうか、頑張れば元に戻せるのだろうか。答えのない問いが身の回りにあふれ、自分の心の奥底にもへばりついているような気がする。

問題解決型のアプローチであれば、喪失した事柄を明確にし、きちんと別れていけるようになることを目指すのだろう。しかし、ボスが指摘するように、人間は、「あいまいな喪失」とともに生きるというレジリエンスも持っている。「あいまいな喪失」は、私たちがそこに意味を見つけながら自分の物語を再構成しようとするときの試練であり、重要なプロットなのだと思う。

ボス, P. 中島聡美・石井千賀子 監訳 (2015) あいまいな喪失とトラウマからの回復 家族とコミュニティのレジリエンス 誠信書房 (Pauline Boss (2006) Loss, Trauma and Resilience : Therapeutic Work with Ambiguous Loss)