

## 「関係存在」に関する覚え書メモ

- ・ 苦しみ（注：痛み、苦痛、不安、辛さ、心の痛み、悩み、等々？）の構造：  
希望（注：望み、願い、夢、等々？）と現実のギャップである。  
苦しみが和らぐとは、ギャップが少なくなること。

苦しみの4側面（近代ホスピタル創立者 シリ・ソダース - 伊リス・ロッドン - ）：

- 「肉体的な苦しみ」：病気やけが等による身体的な痛み（ex. お腹が痛い等）。
- 「精神的な苦しみ」：対人関係等から起こる悩み等（ex. 喧嘩や言い争いの後悔等）。
- 「社会的な苦しみ」：対社会的関係から起こる悩み等（ex. お金がない、成績が認められない等）。
- 「スピリチュアルな苦しみ」：自己の存在の意味の消滅から生じる苦しみ（ex. 末期がんを宣告され「どうして私が？」 - 答えのない問いかけ - ）。

### ・ 自己の存在

単に生きているのではなく、人間が生きていく上において欠かせない大切なものとは何かを、考えること。

その大切なものが見えてきた時に初めて、人は苦しみの中でも生きていこう（存在し続けよう）とする真の力を得ることができる。

### 存在論の3つの軸

「時間存在」：過去 現在 未来の時間の流れの繋がりで考える自分（ex. 過去にしっかりとした自分がいない時、安定した未来を思い描くことは、難しい、等）。

「関係存在」：人の（自分の）存在は他者から与えられる自分（人との関係で自己の存在の意味を自覚。但し、「関係存在」を与えてくれる人を選ぶのは、あくまで本人 - 関係存在自体 - 。ex. 親、教師が子どもを理解し支えていると思っけていても、子ども - 自体 - がそれを実感しているかは別問題。）

「自律存在」：自己決定できる自分（自立できなくても自律する自分。ex. ベッドに寝たきりで排泄が自立できなくても、排泄等の時間を自分が選べる態勢）。

.「スピリチュアルな苦しみ」で苦しんでいる人の前で私たちにできること。

第一は、苦しんでいる人の側にいること。

第二は、苦しい時に苦しいと言える関係を築くこと。

- ・ 相手を理解するのでなく、相手が自分を理解者と認めてくれる関係を築くこと。
- ・ 同調でなく、相手のメッセージを言語化しつつ反復ある傾聴をする。
- ・ 観察するだけでなく相手を聴く。
- ・ 「相手は自分ではない」という感性を養う。
- ・ 等々。

: 大事な人をなくした悲しみを乗り越えるための4つの課題

喪失の事実を受け入れること。

悲しみからくる苦痛を表に出すこと。

死者のいない環境に適応すること。

亡くなった人を苦しみなく思い出せること。

参考・引用文献：小澤竹俊,苦しみの中でも幸せは見つかる,扶桑社,2004.

(注： )内は、私の追加。

(2004年03月30日記)