

こんなときは兵庫県弁護士会へ

兵庫県弁護士会では、様々な窓口を設け、市民の皆様のご要望にお応えしています。

犯罪被害にあったとき  犯罪被害者やその遺族の方への無料相談 犯罪被害者支援センター 078-341-8227	訴えられたとき  裁判等の当事者対象の無料相談 民事・家事事件当番弁護士 078-341-5000	借金・生活  借金による多重債務についての相談 神戸 078-341-1717 西播磨 079-286-8222 阪神・伊丹・川西・宝塚 06-4869-7613	高齢者・障がい者相談  高齢者・障がい者についての専門法律相談。来所・出張・電話相談可 高齢者・障害者総合支援センター 078-341-0550
逮捕されたとき (当番弁護士制度のご案内)  逮捕された方への当番弁護士派遣のお申込み 神戸 078-341-2940 阪神 06-6412-8030 明石 078-360-6056 播磨 079-224-7115 但馬 078-360-8301	法律相談したい  県下12箇所の相談所での弁護士による一般相談窓口。どこへ相談して良いかわからないという方はまずはこちらへ 総合法律センター 神戸 078-341-1717 西播磨 079-286-8222 阪神・伊丹・川西・宝塚 06-4869-7613 北播磨・山崎・南たじま・明石・淡路・丹波 078-351-1233	住宅でもめているとき  住宅紛争審査会での住宅紛争処理手続きについて 問合せ 078-367-3616 申込み 0570-016-100	
仲裁・裁判外の解決(ADR)  紛争解決センターによる和解あっせん制度のご紹介 問合せ 078-341-8227	遺言・相続  遺言や相続に関する無料電話相談窓口 遺言・相続センター 078-382-4115	中小企業相談  売掛金の回収や事業承継など中小企業にまつわる無料相談窓口 ひまわり中小企業センター 0570-001-240	消費者被害にあったとき  商品先物、証券取引、マルチ商法、インターネット取引、欠陥商品、欠陥住宅など、消費者被害に関する専門相談窓口 消費者被害救済センター 078-341-1810
労働相談  解雇や雇止め、賃金等の未払いなどでお困りの方のための労働相談窓口 総合法律センター又は法テラス兵庫 050-3383-5440	子どもに関する相談  いじめ、体罰、虐待、不登校、校則、少年事件などについての相談(無料) 子どもの悩みごと相談 078-341-8227	DV相談  DVとは何かのご説明や、支援の法制度、相談窓口などのご案内 総合法律センター又は法テラス DV等被害者法律相談援助制度の申込 0570-079-714	空き家対策支援センター  空き家に関する法律問題に対応できる弁護士の紹介、自治体等での空き家問題セミナーへの弁護士派遣などを行います 空き家対策支援センター 078-341-5110

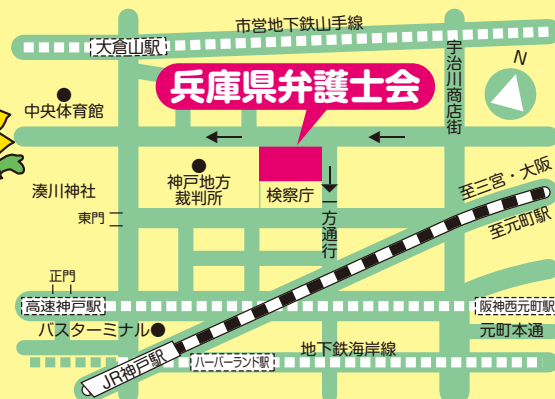
どの窓口かわからない場合でも、まずは、兵庫県弁護士会までお電話ください。

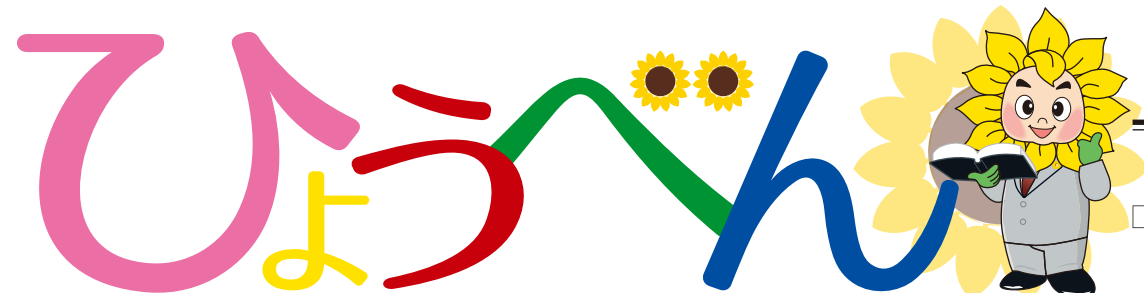
兵庫県弁護士会館

〒650-0016 神戸市中央区橋通1-4-3

TEL:078-341-7061

兵庫県弁護士会
イメージキャラクター
ヒマリオン
Since2001





Vol. 13

兵庫県弁護士会

発行所

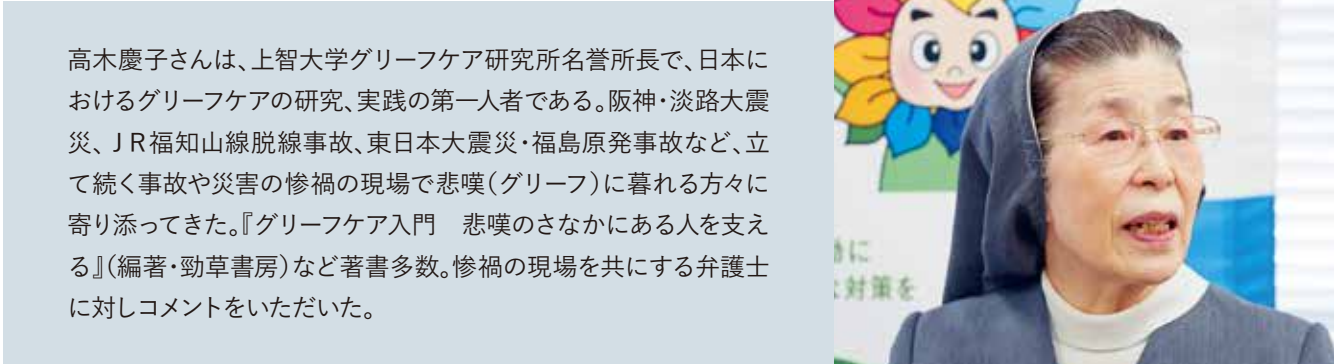
兵庫県弁護士会広報委員会
〒650-0016 兵庫県神戸市中央区橋通1-4-3
兵庫県弁護士会館
TEL:078(341)7061(代表)

H Y O G O B A R A S S O C I A T I O N

自分の経験した辛さは宝物
悩みこそが相手を理解するキーワード

高木慶子シスターと会長の対談





■「悲嘆」とは何か

津久井 シスターがグリーフケアの世界に入られた経過を教えてくださいませんか。

高木 はじめは東京でカウンセラーとして教育相談所を立ち上げ、ありとあらゆる方の相談に応じてきました。新宿は人の悲しみや苦痛が集約されたような街ですよ。そこで15年間カウンセリングを続けてきて、行き詰まりました。カウンセリングでは、人の悲嘆を癒やせないことに気付いたのです。そこから手探りでグリーフケアの道を拓いていきました。

津久井 カウンセリングとグリーフケアは何が違うのですか。

高木 たとえば、不登校の場合、周りの問題をすべて解決しても学校にいけない子がいます。それは、その子の悲しみや心の傷が癒されていないからです。つまり、問題解決や分析をするカウンセリングではなく、心の傷を癒していくグリーフケアが必要なんです。

津久井 そこから阪神・淡路大震災やJ R福知山線脱線事故の支援につながっていくのですか。

高木 そうです。関西に来て三十数年になりますが、関西には、独自の悲嘆の文化があると思っています。たとえば、阪神淡路大震災、そして少年Aの事件。私は、被害者の山下彩花ちゃんのお母さんにも伴走してきました。加害者がいるかどうかという、天災と人災の違いも重要です。

津久井 グリーフ（悲嘆）というのは、親しい人が亡くなった時に落ち込む状態をいうのですか。



高木 悲嘆とはとても広い概念です。一般的には、家族や友人との死別の後の状態を悲嘆といいます。実はそれに限られません。たとえば、小さな子供がお母さんと離れたら泣きますよね。あれも悲嘆の一つです。お母さんがここにいないという悲しみです。広い意味での悲嘆は、全ての辛さや悲しみ、残念な気持ちまでも含みます。今起きているウクライナのことは全世界の悲しみですね。そして、コロナによる不安も、日常の安全・安心の喪失により起きた悲嘆です。

■「悲嘆」の中にある弁護士業務

津久井 とすると、弁護士が相談を受ける、大切な財産を失うとか、家族と別離するといったことも悲嘆なのでしょうか。

高木 もちろんです。今日はそれをお伝えしたかったんです。弁護士先生は、まさに悲嘆の渦中で仕事をなさっています。原告側にも被告側にもそれぞれの苦痛や悲嘆があります。そのことを弁護士先生にはよく理解していただきたいと思うのです。そして、もうひとつ大事なことは、弁護士先生ご自身が、当事者の悲嘆によってストレスを受けていらっしゃるということです。

津久井 それはあまり意識していませんでした。

高木 弁護士先生は、どちらかの立場に立って、相手を非難するので、時には自分の良心に負担がかかるでしょう。ある弁護士先生は「嘘を重ねたら真実になる」といっながら仕事をしていて、時に辛いときがあるとお話しておられました。これは、自分の良心から生まれるスピリチュアル・ペイン（心の痛み）です。私は、弁護士さんには、ケアが必要だと思っているんです。

津久井 弁護士にはどんなケアが必要なのでしょう。

高木 その痛みは、仕事上や任務に伴う痛みだと受け止め、受け止め切れないときは、その思いを人に話すことで

す。特に、弁護士先生にはグリーフケアの専門家に話をすることが必要だと思います。そうした受け止めの専門家を育てるために、私はグリーフケア研究所を立ち上げました。福祉の分野で言う「伴走型支援」に似て、寄り添いながら悲嘆を受け止め共有するのです。

津久井 弁護士の仕事は、どうしてもお金の話になりがちです。たとえば交通事故でも、深い悲嘆に暮れる中、金額の話をしざるを得ません。

高木 もちろん、人の命は戻りませんし、最終的にはお金で解決するしかありませんよね。みなさんも本当は分かっているんです。だからこそ、弁護士先生には、お金の話になる前に、当事者も大きな辛さや悲嘆を抱えていることを、よくよくご理解いただきたいと思うのです。

■自らの喜怒哀楽を大切にする

津久井 私たちが悲嘆について理解を深めるためには、どうしたらよいでしょうか。

高木 ええ。先生、ひとつお尋ねしますが、失恋のご経験はありますか？

津久井 はい、何回も（笑）。

高木 あるいは親に叱られたとか。自分が正しいと思ってやったことが誰かに否定されたとか。その失恋や、苦痛、落胆、悲しみを深く理解することです。人には誰でも、必ず悲しみの経験があります。その体験に向き合うことが大事なんです。他者と同じ体験を持つ必要はありませんが、自分の辛さが分からなければ、他者の辛さを理解することなどできません。悲嘆は、頭で理解することではありません。そういう意味で、自分の経験した辛さは宝物なんです。

津久井 お話をうかがっていると、人生の悩みを解くヒントが降ってきたような気がします。



高木 ぜひ悩んで下さい。悩みこそが相手を理解するためのキーワードです。

津久井 兵庫県弁護士会の取り組みとして何かご助言をいただけませんか。

高木 誰にとっても人生は思い通りにならないものです。人生を生きていく人間を理解するために、グリーフケアを学んでいただきたいと思います。そして、ご自身をケアして下さい。自分の心がイライラしていたら、人に優しくなれませんよね。まず自分の心が安らかであるように、適切なケアを受けていただきたいと思います。

津久井 悲嘆が、弁護士の仕事に深くかかわることが分かり、とても勉強になりました。

（対談日 2022／3／11）



弁護士業務におけるグリーフケア

兵庫県弁護士会 会長 中上 幹雄

「悲嘆」「グリーフ」という言葉だけを取り出せば、少し構えてしまいましたが、弁護士業務において私なりに理解すれば、法律論による形式的問題解決だけでなく、依頼者の悲しみ、怒り等、依頼者の気持ちに思いをはせろということかなと思います。余裕がないと形式的問題解決にのみ走りがちですが、依頼者の顔が、解決はしてもらったけど何か納得できないという顔になっていないか注意したいと思います。