ビハーラセミナー

死とどう向きあうか　-死への準備教育について-

聖霊女子短期大学教授　アンネリーゼ・デーケン先生

平成12年11月19日　鷹巣町中央公民館

「死の準備教育」の提唱者として知られるアルフォンス・デーケン先生（上智大学教授）の妹さんであり、早くから秋田の地で「生と死を見つめる」教育の大切さを説いてこられた方です。キリスト教のシスターとして信仰の立場に立ち、あわせて長年の在日生活から日本文化に対する深い理解を背景にした「いのち」についてのお話は、私達に大きな示唆を与えてくれるものでした。

当日はご自慢の歌でも会場を楽しませていただいたり、また普段聖霊短大でも行っている「分かち合いの会」（死別や病気の体験による悲嘆を語り合う会）風にグループディスカッションの時間も設けていただき、いつものセミナーとはまた一味違った有意義な時間となりました（資料１・２は当日お配りしたものです）。

ドイツ生まれのシスター

私は北ドイツのブレーメンに生まれまして、日本に来てちょうど36年になります。一番長いのは秋田なんですが、あと東京４年と名古屋３年、アメリカ１年ですね、フィリピンに９カ月いました。こうして鷹巣でお話するのは初めてで、袴田先生のおかげです。ありがとうございます。ちょっと緊張していますが、皆さんは立派な講演者に慣れていると思いますので、私は日本語は大丈夫ですがちょっと早口になるかもしれません。その時は手を挙げて下さい。少しゆっくり話すようにしますので。

私は秋田市の聖霊短大でキリスト教学と人間関係学、女性学を担当しています。ドイツ生まれですので、ドイツ語を教えたこともあります。私にとって今日のテーマに入ったのは色々な理由があったと思いますが、私が学生に教えるときに生と死が大きなテーマですので、「死の準備教育」、死とどう向き合うか、愛する人を失ったときの悲しみ、苦しみについて必ず授業の中で取り上げています。

あと聖霊で「土曜勉強会」をやっておりまして、この中で前からもこのテーマについてお話しするチャンスがありまして、秋田市では聖霊短大で社会人と一緒に勉強できることが喜びで、14年間土曜日の２時から４時までやっております。その中ではビデオを使ったりしたこともあります。

あともう一つは、私の死との関わりについては、「生と死を考える会」これはご存じだと思いますが、兄が始めまして、いま全国で40以上の町で勉強会があります。私は秋田の「生と死を考える会」の顧問ですが、講演会をしたり、「分かち合いの会」という死別の悲しみ、別離に伴う悩み、病気の時に共に語り支え合う会を１年、今年は４回します。最後はちょうど今度の土曜日11月25日です。ここでは愛する奥さんを失った方とかご主人を失った方が、ここで話し合っています。そしてその分かち合いを通して立ち直って10年ぐらい経った方は、今度は司会者になってもらっています。こういう方々を大変理解してくれています。主な活動は以上のようなものです。

死を考える

今日私が触れる大きなテーマは、「死とどう向き合うか」です。私は生と死に関わっているという話をしましたが、私個人としては死に興味を持ったのは、兄の影響

資料１

自分の死を考えるエクササイズ

自分にあったものに丸をつけてください。いくつでも結構です。

１．私は次のようなものの死を体験しました。

a.　ペット
b.　父か母
c.　祖父母や曾祖父母
d.　兄弟や姉妹
e.　それ以外の家族
f.　友人
g.　他人
h.　その他（　　）

２．私の家族では死について、次のように話しています。

a.　包み隠さずに
b.　少しだけ
c.　必要に迫られた時、子供を除いて
d.　ほとんどしない
e.　その他（　　）

３．私が不治の病で、治らないと医者が診断した時。

a.　告知して欲しい
b.　告知して欲しくない

４．私に親しい人が、死の間際で私に話しかけたい時。

a.　あまり話したくない
b.　いやだけれども話す
c.　進んで話す
d.　その他（　　）

５．私は自分の死について考える時、次のように感じる。

a.　こわい
b.　落ち込む
c.　穏やかである
d.　ある種の期待を持っている
e.　その他（　　）

６．私はある人の葬式に出るように頼まれたら

a.　出席しなくてもいいように、言い訳する
b.　いやいやながら出席するが、後悔する
c.　いやいや出席するが、あとで行ってよかったと思う
d.　招待されたことに感謝して、喜んで出席する
e.　その他（　　）

もありましたが、自己体験としては日本に来て1979年に母が突然亡くなって、電話で東京の兄から母が亡くなったとの知らせが最高のショックだったんですよ。ちょうど77歳で春３月でしたが、夏休みに親孝行しようと思ってドイツへ帰ろうとした年でした。そう簡単には帰れないので久しぶりに親孝行しようとして出来なくなってしまって、お墓参りになりましたけれど、そういう愛する人をそばにいなくて、ただ電話で亡くなりましたという知らせを受けるのも、私にとって大変なことでした。それ以来、もっと体験的にも学生のお父さんお母さんが亡くなるケースもありますし、いろんな方々がこの「分かち合い」を通してこういう体験を共にすることができるのは、

自分の体験からの一つの新しい出発だったと思います。自分は今まだ若いつもりですがそう若くないと思いますので、自分の課題にしたい、いつまでの命であるか分からないので、一つずつ準備したいと思います。

今日は皆さんと一緒にテーマとして「死とどう向き合うか―死への準備教育―」とさせていただきました。プリントのAとしては「自分の死を考えるエクササイズ」と書いてあります。さっき申し上げました通り、三枚目のプリントには自分自身がどんな経験をなさったのか、○をつけてくださったと思いますが、別にテストではありませんので、今日の講義に入る前に自分はどういう経験を持つのか、自分自身を考える一つのチャンスにしていただきたいと思いました。

ちょっと失礼ですが、皆さんの中でお父様お母様がまだ健在の方は何名おりますか。段々少なくなってきますね。非常に少ないです。私の父も亡くなりましたが、そういう自分を一番愛する人を失った自分と今日のテーマを考えますと、視点が変わってきますね。ご兄弟の死も体験なさったかもしれません。

２番目としては、「私の家族では死について次のように話します」、差し支えなければa. b. c. d. とありますけど、「ほとんどしない」という人は手を挙げてもらえますか。あまりいませんね。「少しだけ話をします」、いますね。あと「必要に迫られたとき」、これに付けた方はいますか、なるほど。「包み隠さずに」に付けた方はいますか、三分の一ぐらいですね、分かりました。

３番、「私が不治の病で治らないと医者が診断した時」に告知してほしい方は手を挙げてもらえますか、すごいですね、殆どの方です。これは又非常に考えさせられる問題で、後ほどまた触れたいと思います。その自分自身が告知してほしいということについて考えたいと思います。

「私に親しい人が死の時に私に話しかけた時」に、「あまり話したくない」に丸をつけた方はいますか、いませんね。「いやだけど話す」、ちょっぴり。「進んで話す」、一番多いですね。ありがとうございます。皆さんの中では進んで話すということですね。

５番、「私は自分の死について考える時次のように感じる」、a.「こわい」、はいありがとう。b.「落ち込む」、四人ぐらいですね。c.「穏やかである」、五人ぐらいです。「ある種の期待を持つ」という人、七名ぐらい。「その他」、聞いてもいいですか。なんて書いてありますか、「楽しむ、どんな世界があるのかな」。素敵じゃないですか。ありがとうございます。学生でやりますとa.が圧倒的に多くて怖いというイメージですね。

６番、「私がある人の葬式に出るように頼まれたら」、「出席しなくてもいいように言い訳する」、いませんね。やっぱりそうですよね。「嫌々ながら出席するが後悔する」。いませんね。「嫌々出席するが後で行って良かったと思う」、五人ぐらいいました。「招待されたことに感謝して喜んで出席する」、すごいですね。ありがとうございました。

本当にやっぱりここでは年齢を感じますね、18歳の学生とはちがいますので、みなさん人生経験豊かで経験からくる答えだったと思います。それをちょっと意識して今度のテーマを考えたいと思います。

死ぬ存在として

始めに「死」という言葉について、皆さんは色々勉強してますのでそんなに慣れな

い言葉ではないでしょうが、多くの方々はあまり口にしたくないですね。有名なハイデッガーというドイツの二十世紀の哲学者がいます。皆さんの周りの方は経験があると思いますが、人間を考える場合に、彼の定義の一つには「人間とは死への存在である」という言葉があります。つまり私たち人間というのは、誕生して、歩き始めて自分の人生は確実に向かっていくのは死である。「私は向かわない」という人はいませんよね。こういう意味で私たちが必ず向かっていく「死への存在」というのがハイデッガーの言葉なんです。ですから生まれたその日から死に向かって歩いています。私の時間というのはあとどれだけの時間かわかりませんが、私は（人生の）この辺にいますけども私は若くありませんので、皆さんの中でも若い方はこの辺で歩いていらっしゃるかもしれません。ですから70代の方もいらっしゃるようですが、分かりません。

自分は歩き続けていますが、ふっと考えると今朝も私は思いました。私はいつまでここを歩き続けていくのかなあと非常に神秘的で、この講義のことを朝ずっと考えていて、秋田を出発しまして、やっぱり神秘ですね。生かさせていただくんだということ、今日も生かされている自分、明日は明日で向かっていく、でも死ぬのは今週ではないと思っています。ですから不思議なんですけども、歩いて歩き続けます。でも一般には死という言葉、「デス」と言いましたが、まだまだ話したくないなあ、そんなに考えたくないなあと思う人も多いと思います。

言葉の上での死

あるドイツの記事をまとめたんですが、死についてドイツ語ですと「シュテルン」という言葉があるんですが、英語だと「ダイ」、この「死」という言葉を出来るだけもっと美しく表現したら、と思います。よくドイツで新聞を読みますと、例えば誰々のお父さんが亡くなりまして、何日に亡くなった。その後に子供の名前を載せます。その下には教会はどこで、ミサは何時からです、と載せます。お墓に入れるのはミサの前です。ミサの後にはお茶会がありますが、何時からお茶会ですと入れます。お茶会には呼ばれた人だけが行くんです。最近はお花の代わりにどこそこに募金して口座にお金を入れて下さいと新聞に載せることが結構ありますね。そういう言葉遣いを見ますと、ドイツには「死」をやわらかく表現する言葉が一杯有りますね。

例えば「眠る」という言葉。眠りに関する言葉は、記事で読んだ所では64％ぐらいで優しく柔らかく表現されている。「去る」という言葉を使ったり、「重い病気から救い出された」という言葉を使ったり、「失いました」あるいは「息を引き取りました」とか「永遠の部屋に入りました」などなど。そういう表現があるので、死ぬという言葉は出来るだけ使いたくないということが、どの文化にもあるんじゃないかということが分かりました。

今日の「死への準備教育」というのは、自分の死へ向かって意識的に歩く勉強でもあるでしょうし、もう一つは、私たちがよりよく生きるための教育をする、よりよく生きるために死への準備教育が大事である

ということ。ですから今日もそういう意味で、この貴重な時間をよりよく生きるためにこの気持ちで考える良い点、意義のある点について、時間のある限り触れてみたいと思います。皆さんの中にはたくさん勉強している人もいると思いますが、私なりにコメントしたいと思います。その後、ジャーナリストでがんと闘って亡くなった千葉敦子さんのビデオの一部を紹介したいと思います。彼女には本当に死について考えさせるものが多いように思いますので、亡くなった後でNHKが出したビデオの一部を紹介します。

看護の体験から

それでは私たちの第一目標としては、死へのプロセスと、死に行く患者の抱える問題を理解することですね。私は看護婦ではありませんけども、シスターになる前にドイツで看護実習をしたことがあるんです。初めて手術室に入った時は、青い顔をして具合が悪くなって出ました。今でも忘れませんが、私は看護の道には進めないのかなあと思いましたけど、患者と触れ合うのは好きでした。簡単な仕事はできましたので、食事を運んだりしました。私は患者の問題を理解したいなあと思いました。

一番私がインスピレーションを得たのは、アメリカの精神科医の有名なエリザベス・キューブラー・ロスの『死の瞬間』。これは死への準備教育の一番土台となる本なんですよね。彼女はたくさんの患者を診て、次のことに気づいたんですね。すなわち死のプロセスがあったということですね。特に重病人には死のプロセスで、彼女の言うプロセスはだいたい５つの段階に分けていらっしゃる。最初は重病であること、死に向かっていくことを“否認”します。受け入れませんね。次は”怒り”、「どうして私が」という怒り。そして“取引”、次に“憂鬱”、最後に“受容”。全員がこのプロセスではないでしょうけれども、多くの患者の場合こうであると、彼女は診ていました。兄は“期待と希望”と言ってますけども、さっき楽しみにしているとおっしゃった人もいましたが、何を希望するかということですけど、例えば治る希望。天国で愛する人に再び会えるという希望ですね。人によっては死後の永遠の生命の希望。ですから医療従事者や患者の家族が、このプロセスを理解する必要があります。自分が患者をお見舞いする時に、どういう援助ができるのか、どういうプロセスでいるのかを知ることが、とっても大事だと思います。

私も実は、重病のがんの人をお見舞いをしたかったんですね。手術後お見舞いに行こうとしましたが、来なくていいと言われました。すごくショックだったんです。後で考えれば、私は看護婦じゃないので、何かあった時に何もしてあげられない。でも、同じ病気をして手術を経験した人には来て欲しいとおっしゃっていました。そのプロセスの中で、私より若かったので「なんで私が死ななければいけないのか」という思いの時期だったんですね。自分ではがんで長くないとわかっていたのでしょう。ですから関わり方が人によって変わってきます。

もうひとつ忘れられない体験があります。今年の夏休みでした。久しぶりにドイツに帰ったんですね。私の姪は36歳ですが、20年前に腎臓移植をしているんですね。結婚はしていますが、ご主人はこのことを知って結婚しましたので、この人は一生病弱であるということは了解していました。移植した腎臓は医学的に20年が限度で、取り替えるか別の方法をとらなければならないそうです。

ところが８月にドイツに行ったら肝臓も悪いことを知ったんです。すぐ入院して、考える時間もなく腎臓と肝臓を同時に移植することになりました。小さい身体で、本当に弱い姪で、私は真剣に祈りました。手術時間は10時間もかかるそうです。祈るしかなかった。生きるか死ぬかの瀬戸際だった。成功の電話がなかなかきませんでした。やっと電話が来たのが夜の10時頃。肝臓は動いているが、腎臓が動いていないということでした。

その後、先程と同じ体験をしたんです。私はとても元気で彼女は苦しんでいて。わたしとと彼女の関係がスムーズにいっていないのではないかなと感じました。私は今でも手紙を出していますけれども、彼女からは直接返事は来ていない。でも、今はだめでも、だんだん受容していって、元気が出て、おそらく来年あたりは手紙が来ると思います。患者の気持ちを理解する重要性を感じました。９月頃、兄からＦＡＸが来て、腎臓が働き始めたという連絡でした。奇跡だと思います。患者を理解するポイントを考えさせられる体験でした。

死と向き合う

２番目としては、自分だけのかけがえのない死を全うすることができるように、死をよく勉強することが必要だと思います。受動的ではなく能動的な課題として、自分らしく生き抜くことだと思います。自分の価値を考えれば考えるほど向かい方が積極的になってきて、一日一日が尊いものになると思います。そういう意味で死への準備教育がとても大切だと思います。

第３は、悲嘆教育です。私たちは自分の死を準備するのも大事だがそれと同時に、愛する人を亡くしたときの辛さ、その癒しについて何があるかということですね。愛する人の死は、自分にとっても「小さな死」だといわれます。悲嘆のプロセスを知ることは自分の死を迎えるときに役立つと思います。

悲嘆のプロセスには12段階あるといわれます。すぐに乗り越えられるものではないんですね。自分の母を亡くしたときの体験を思い出しますと、「なぜ人は笑うことができるんだろう」とまで思いました。回りの人の笑い声がすごく嫌で。３日間だけ添川にある修道院に入って、「わたしをほっといてください」と頼んで、そこにいました。今考えればすごくありがたかったですね。 立ち直るまでにはみんな同じプロセスではない。そして時間がかかる。そういうことが自分について解ることがとても大事なんですね。

悲嘆の教育で参考になる資料で、英語の資料を翻訳しました。まず泣く時を持ちなさいということです。遠慮する必要はない。泣くというのは弱さではなく、自然の表現であるからその時を作りなさいということ。それと、死について話すこと。家族でもいいので話し合うことが大事。それと多忙でいなさいということ。食事をとることも必要。適度な運動をすることも大事。そして、だんだん乗り越えたら人の役に立ちなさい、とあります。さらに、日記を付けなさい。それと内的時間を持ちなさい。

資料２

“死への準備教育”の１５の目標

１．死へのプロセスと死にゆく患者の抱える問題とニーズを理解すること
２．自分だけのかけがえのない死を全うできるように、死についてのより深い思索を促すこと
３．悲嘆教育（グリーフ・エデュケーション）
４．極端な死への恐怖を和らげ、心理的負担を取り除くこと
５．死にまつわるタブーを取り除くこと
６．自殺を考えている人の心理について理解を深め、いかにして自殺を予防するかを考えること
７．がんの告知と末期がん患者の知る権利について認識を深めること
８．死と死をめぐる倫理的問題への認識を深めること
９．医学と法律に関わる諸問題について理解を深めること
１０．葬儀の役割について理解を深め、独自の葬儀の方法の準備をするための助けとすること
１１．時間の貴重さを発見し、価値観の見直しと再評価を促すこと
１２．「死への芸術（アルス・モリエンディ）」を積極的に修得させ、第三の人生（老年期）を豊かなものとすること
１３．個人的な死への哲学を探究すること
１４．宗教における死の様々な解釈を探ること
１５．死後の生命の可能性について、積極的に考察するように促すこと

（1～15　Alfons　Deeken）

私は心の時間と名付けました。一日を振り返るとか、坐禅する、瞑想するということがとてもいいと思います。それと、助けを求めなさいとあります。遠慮なしで専門家にお願いするということです。

４番目は、死は怖いと言いますが、何が怖いかと聞くと、孤独の恐怖もありますが、苦痛への恐怖もあります。皆さんに研究して欲しいのは、苦痛を和らげる研究をして欲しいです。他には、家族や社会の負担になる恐怖。あるいは、人生を不完全なまま終える恐怖。自己の消滅の不安。死後の審判や罪に対する不安。それぞれ死について考えるとき、いかがでしょうか。私達がこういうことを解っていると、末期患者の恐怖にどうやって対応できるのかが理解できると思います。

５番目は死にまつわるタブーを取り除くこと。日本ではまだ死がタブー視されている面がありますが、今はだんだんこのテーマについて話せるようになってきたんじゃないかなと思います。

６番目は、自殺を考えている人の心理についての理解を深めること。自分の命の尊さを考えることがもっと大事だと思うことが必要。自殺防止にもなる。兄が前から提案しているのは、中学校や高校で生と死について考える一日をもって欲しいということです。

７番目は、がんの告知と末期がん患者の知る権利について認識を深めること。私達は自分の病気について知る権利を持っています。でも病気になる前に前もって言わなければなりませんね。告知に関して家族との話し合いをしておくことが必要だと思います。やたらに告知すればいいということではありません。アフターケアの大切さがあります。ヨーロッパでは牧師、医者、看護婦などのチームがケアします。ケースバイケースだと思いますが、日本にとっての

大きな課題だと思います。

８番目として、死と死を巡る倫理的な問題の認識を促すこと。延命や安楽死の問題ですね。私は人工的な延命を望まない。自然死を望みます。けれども勝手にすることはできないので、リビング・ウィルを書いて登録しました。私は延命は望まないけれど、苦痛をやわらげる治療は最大限に望みたい。そこら辺誤解のないようにちゃんと書いておきました。

９番は、医学と法律に交わる諸問題について理解を深めること。臓器移植、献体の問題。自分でどうしたいのか考えることが必要だと思います。

10番は、葬儀の役割について理解を深めること。独自の葬儀の方法も準備することができます。私の知っているシスターは、自分の葬儀の間だに歌って欲しい歌や聖書のどこを朗読して欲しいのか、説教までテープに入れてました。すごいユニークだなと思いました。

死・哲学・芸術

11番は、時間の貴重さを発見すること。自分の価値観の見直しをする残された時間を考える。 私も自分に残された時間がどのくらいあるのかなあと思って、そして詩についての興味が深まってきました。

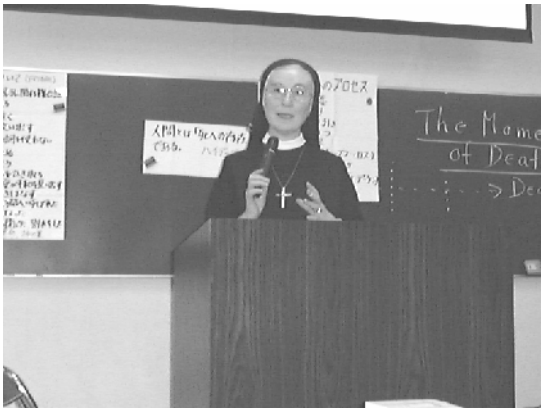
この間、坂村真民さんの詩を見つけました。学生によく紹介するのは「いま」という詩です。

「大切なのはかつてでもなく
　これからでもない
　一呼吸一呼吸の今である」

素敵ですね。

もう一つ「今を生きる」という詩が好きです。

「咲くも無心　散るも無心
　花は嘆かず、今を生きる」



今の瞬間が尊いということが詩を通して表現されていると思います。

12番は、死の芸術。 13番は、個人的な死の哲学の探究。私自身が、古典的な死生観を選び取る必要がある。

14番は、宗教における死の様々な解釈を探ること。自分の持っている宗教では、生の意義への問い掛けと密接に結ばれている。死の探求は生き甲斐の探求でもあるということですね。

15番は、死後の生命の可能性について。死後の世界で私たちは再び愛する人と出会える、神様ともより深い、永遠とも呼べる天国への希望があるんだと強調します。

これからちょっとビデオをご覧下さい。（がんで亡くなったジャーナリスト千葉敦子さんのビデオ）

それでは最後に、私の歌で終わりたいと思います。

♪いつもよろこんでいなさい
　たえずいのりなさい
　すべてのことについて
　かんしゃしなさい♪

ご静聴、感謝します。ありがとうございました。

この後、分かち合いの会
（グループディスカッション）

こころをよむ　～やさしい仏教入門講座

「亡き人を送るということ」

宝昌寺副住職　新川泰道

家族や友人を亡くした人が抱く感情と、そこに仏教や僧侶がいかに関わってきたか、あるいは関わっていくべきかを少し考えていただきたいと思います。

「命日反応」という言葉があります。

ある女性が、自分と折り合いの悪かった姑さん（心筋梗塞で亡くなった）の命日が来る度に、原因不明の発作を起こしました。周囲の人達は「姑さんのたたりだ」と口にするので、そんなばかなと思いつつ病院に行っても特に異常が見つからない。ついに心療内科に通いカウンセリングを受けると、その女性も息子が結婚して自分が姑の立場になり、亡くなった姑さんが嫁だった自分との様々な葛藤に、辛い思いをしてきたことを思い知ったわけです。それを思うと姑さんも患った胸の痛みを、命日の度に強く感じるようになったということです。罪悪感、後ろめたさ、負い目が錯綜して姑の命日が近づいた時、胸が締め付けられる感情が「命日反応」として発作が起こったと診断されました。

◆　◆　◆　◆　◆　◆

身内や親しい人が亡くなった時、私たちは悲しい・寂しいという気持ちだけでなく、「あの時こうしてあげれば、あんなことしなければ」といった後悔、後ろめたさ、負い目、罪悪感等の感情を抱くといわれます。亡くなって数年、数十年経ってそのような思いを強く感じることもあります。それらをうまく整理できない場合、時には健康を害することもあります。そのような喪失体験、特に身内や親しい人との死別から精神的に健全に立ち直り癒されることを、心理学の分野で「グリーフワーク（Grief-Work）」といいます。

グリーフを日本語に訳すと「深い悲しみ・悲嘆・悲痛」となり、ワークは単純に言えば「仕事」ですが、喪にかかわるすべての行為と捉えられます。喪に服することも、それをサポートすることも、残された人々の新しい人生を見つけだす行為と位置付けられています。

このグリーフワークの観点から見ると、お葬式やその前後の諸々の行事（枕経や火葬、通夜、中陰のお勤め等）、それらに必要とされる位牌、遺影、供華、霊供膳等が大変重要な役割を担っているという指摘があります。

大切な人を亡くし、枕経・湯灌・入棺・火葬・お通夜・葬儀・初七日から四十九日という一連の過程の中で、悲しいけれど大切な人の死を少しずつ受容していきます。「死を受け入れる」ことが、実は死別の悲しみからの立ち直りに一番大切なのです。

◆　◆　◆　◆　◆　◆

次のようなお釈迦さまの逸話があります。ある時、病で死んだ我が子を抱いたまま町中を歩き回る母親がいた。「どうかこの子を生き返らせて」と泣き叫ぶ彼女に人々は同情するが、誰も死んだ子を生き返らせることは当然できない。そこへ通りかかったお釈迦さまに、母親は我が子の再生を懇願する。あなたの子供を生き返らせる薬を作るには、死んだ人が誰も出ていない家の辛子の種が必要だといわれ、母親は町中の一軒一軒を回って歩くが、どこの家でも必ず誰かが亡くなっていた。彼女は次第にみんな大切な人を亡くした経験を持ち、この経験は私だけのものではないと悟る。戻ってきた母親にお釈迦さまは「悲しいけれど人は必ずいつかは死を迎え、大切な人と別れなければならない。今あなたはそのことを悟った。あなたがいつまでもそ

れにに気付かなければ、その子も喜ばないであろう」と優しく諭す。母親は出家して修行の結果、大いなる安らぎを得た、とあります。

親しい人の死というのは悲しいことですが、事実は事実として受け入れねばならない。その「無常」の真実を受容するところに、悲しみからの回復があります。そうしたお釈迦さまの教えが、葬儀の中にも脈々と息づいています。

現代においても、ある母親が我が子をバイク事故で亡くし、死後しばらくは「私がバイクを買うことを許さなければ」と自分を責め続けたといいます。周囲から「がんばって」「気を紛らわして」と言われ、励ましの気持ちで良かれと思いこれらの言葉をかけてくれるのは分かるのだが、むしろそうした言葉が辛かったそうです。そのうち元気だった頃の我が子の思い出を文章に綴ることを始めました。次第に「『我が子が死んだ』という悲しみより、例え短い間でも私の子供として『生きていた』喜びの方が大きくなり、それが私自身を勇気づけてくれた」と述懐していました。無理して取り繕うことは、立ち直りを遅らせる、悲しい時は思いきり悲しむ、それがその後の立ち直りのために必要なのだと言われます。悲しみを「忘れる」ことと「乗り越える」ことは別なのです。

ところで、葬儀が終わって緊張感が解け、遠くの親戚なども帰り家族だけになった時、本当の寂しさが訪れます。そんな時に家族・身内でお勤めする七日ごとの中陰供養は、ある意味では葬儀以上の意義を持つことがあります。二七日や三七日あたりから、故人の思い出や看病・介護の時の辛かった事など、葬儀の時には聞けなかった話をして下さる方が結構います。それを聴かせていただくことも、この期間の大切なご供養だと感じています。

近年は医療関係者も患者が亡くなった後、その家族、すなわち遺族の精神的ケアにも取り組んでいる病院が増えていると聞きます。そういう役割を果たしてきたのが、昔ながらの七日ごとの中陰供養だったのです。私達はこのグリーフワークの観点からも、七日ごとの中陰供養を大切にしたいと考えています。

◆　◆　◆　◆　◆　◆

「ハレ（非日常）」と「ケ（日常）」という民俗学の用語がありますが、人々の生活には節目が必要です。お祭りはこのハレにあたります。一年に一度のハレの場があってこそ、日常すなわちケの場面で仕事に精を出し、家族を養うことができます。

お葬式において、参列した人々が少しの間足の痛みをこらえて正座をするのも、読み慣れないお経を一緒に読むのも「ハレ」、すなわち非日常的空間を共有することが、死別の悲しみから癒され、「ケ」、すなわち日常に戻るためには大変重要だからです。最近お葬式で、騒いだり走り回る子供を見て見ぬ振りの母親が増えたように思います。そういう状況では「ハレ」、非日常的空間にはなり切れません。だからといって、小さな子どもを葬儀の場から遠ざけるべきだということではなく、そういう空気を触れさせ、幼い時期から亡き人を心静かに送るとはどういうことかを教える必要があります。

「喜びは二人で分ければ倍になる、悲しみは二人で分ければ半分になる」という言葉があります。お葬式は悲しみを分かち合い、遺族の立ち直りを支える場でもあるということを、改めて認識してほしいと思います。

ビハーラリポート＆ホームページ連動企画

「生老病死ー私はこう思う」

新企画として、生老病死にまつわる一つのテーマのもとに皆さんのご意見をお寄せいただきご紹介するコーナーを設けました。

第１回のテーマは、**「私が入院するときに望むこと」**ということで、入院や病院にまつわるお話が寄せられました。

◆数年前月山に登山し、下山中に雨で足を滑らせ左足の半月板を損傷したのが七月の五日。八月のお盆の棚経は悲惨でした。九月になって病院に行き、造影剤を注射してようやく診断が下され、スコピー（内視鏡）で手術しました。入院は三日ほどの予定でしたが、入院中にぎっくり腰になり、十日に伸びてしまいました。

整形病棟は比較的明るい雰囲気でした。食べ物の制限はないし、死の恐怖感もないからです。不良患者としては各部屋にお友達を作り、お茶を飲み歩きました。数ヶ月も居る膝の悪いおばちゃんの為に、小さな木を拾ってきて観音様を彫りました。そのお陰で腰を痛めてしまったのです。

入院のおかげで、友達が出来ました。家族のありがたさも感じました。看護婦さん達には、大変お世話になりました。保険のありがたいこともわかりました。

観音様は、近くにいらしたようです。

（琴丘町　渡邊紫山）

◆整形外科で、ある患者のばあさまは「食べ物を飲み込むときに、肩が痛い」らしい。先生は「食べることと、肩とは関係ない。普通は食べない時でも痛いんだよ!」と一生懸命話すが、「いや、んでね。ケば痛゛った」と言い張る。黙って聞いていると、何処かの内科医に回されてきたらしい。最後にゃ先生もかなり苛ついてた。

ほいで、その対応がまたやばい。「とりあえず注射を･･･」って！「おいおい、いいのかよ？」て感じ？

そういえば以前、Aさんの結婚式の時、Bさん（医者）が言ってた。

「あのよ、ヤムとイデ、どう違わった？診察に来るばばが、『腹やんで･･･』といってくる。『なに、どうイデのヤ？』って聞くと『なんも痛゛ャってね！ヤまった！』と答える。わがらねぇ･･･」って！

（能代市　吉方清彦）

このコーナーは、普段セミナー等の行事に参加できない会員さんでも、意見交換の場として活用していただければありがたく存じます（今回は「入院するときに望むこと」というテーマからすると･･･？）。

お手数ですが下記まで郵送、FAX、E-mailでお送り下さい。

★諸注意★

- **極端なくずし字や略字はご遠慮下さい。また特にファックスで送られる場合、濃い目の万年筆、ボールペン等でお書き下さい。**
- **お名前を掲載してもよい方はその旨ご記入下さい。それ以外は原則として無記名（市町村名と男女の別程度）で掲載いたします。**
- **特定の個人や団体、施設等を誹謗中傷するような記述はおやめ下さい。**
- **その他、編集の都合上一部修正・削除させていただく場合もありますのでご了承下さい。**

次回のテーマは**「私(家族)が臓器を提供するとしたら？移植を受けるとしたら？」**です

◎送り先・お問い合わせ◎

〒018-3201　秋田県山本郡藤里町藤琴３　宝昌寺内　ﾋﾞﾊｰﾗﾘﾎﾟｰﾄ担当　新川

TEL 0185-79-1522(FAX 79-1539)　ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.ink.or.jp/~shoushin/vihara/

ぶっく　れびゅう
BOOK REVIEW

●スリランカの悪魔祓い

～イメージと癒しのコスモロジー～

著者　上田 紀行

（東京工業大学大学院助教授）

発行所　徳間書店

１，７３２円（税込）

この本は既に発刊されて10年ほど経ちますが、現在ビハーラセミナーでシリーズとして行っている「信仰と癒し」というテーマに於いては今なお多くの示唆を与えてくれる名著として、最近また読み返している一冊です。

文化人類学者である著者によると、スリランカのある村では現代でも重病人が出ると、この悪魔祓いの儀式を行うのだそうです。「何でそんな原始的・非文明的なものを」と思われがちですが、彼によるとこれは医学的・心理的・社会的にとても興味深いものだというのです。

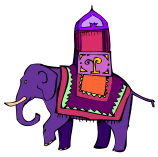
「人間は孤独な時病み、つながった時癒されるという考えが伝統的な医学や宗教でも見られ、私がフィールドワークしたスリランカの悪魔祓いも、その一例です。

現代医学でも、孤独で無力と思っている人は、白血球の活性が落ちることがわかっています。つまり、愛する人の死を悼む時は、頭や心だけでなく、全身が悲しみに沈むのです。お葬式は、遺された人が新しい人間として生まれ変わるための儀礼であり、これも『つながり型』の癒しといえるでしょう。」「人が最大のストレス状態になり免疫力が最低になるのは、人がつながりを実感できずに孤独に陥り、その状態に対して無力感を感じて、自暴自棄になる時だ」と、この本の中で述べています。

この儀式は数日間かけて、飲めや歌えのドンチャン騒ぎをする楽しい儀式なのだそうです。それによって病人は「自分は一人ではない」ことを再確認するといいます。孤独感に襲われている時、人は病気への抵抗力を低下させ病気になりやすい、それを悪魔祓いと称したお祭を通じて、周囲との連帯感を実感することにより、病気を治癒していくというメカニズムがあることを上田氏は発見しました。

彼がその著書で用いた「癒し」という言葉が、昨今の「癒し」ブームの原点となっているといわれます。

上辺だけの近代合理主義では計れない、人が生きていく奥深い部分で信仰や儀礼の大切さを示してくれる一冊といえます。



インフォメーション

★演劇『道元の夢』

出　演：能代小劇場

日　時　　７月１４日（土）　午後１時半開場・２時開演

会　場　　能代市文化会館大ホール

入場料　　５００円

来年迎える道元禅師７５０回大遠忌にちなんで、演劇『道元の夢』が上記の通り上演されます。秋田弁丸出しで熱演の能代小劇場さんにより、道元禅師のご生涯を分かりやすく、涙と笑いで描いた楽しい劇にしてくれることでしょう。

チケットご希望の方は、能代山本地区の曹洞宗寺院（巻末参照）までご連絡下さい。

★カレン・ニュニスコンサート

（藤里町国際交流協会　設立３周年記念チャリティイベント）

日　時　　７月７日（土）　　午後６時半開場・７時開演

会　場　　宝昌寺境内(藤里町藤琴３）　※雨天時：宝昌寺研修道場

入場料　　前売　大人　1,500(当日2,000円)　小人　1,000円(当日1,500円)
（ワンドリンク付）

※このコンサートの収益は、**社団法人シャンティ国際ボランティア会**(SVA)を通じて、アジアの子ども達の教育支援のためにお送りさせていただきます

カレン・ニュニスさんはミネソタ大学秋田校教授の奥様として現在雄和町に在住、フォーク・ジャズ・ブルースを融合した音楽活動を続けています。

昨年ＣＤ『ギブ・ミー・サニティ(Give Me Sanity)』を発表し、マレーシアの有力紙「スター」によるアジアのトップ10アルバムにも選ばれています。県内在住のアーティストとしては、大変希有な存在です。

当日はお酒やおつまみの出店もありますので、聞きながら飲みながらの楽しい一夜としていただければ幸いです。

お問い合わせは宝昌寺（巻末参照）まで。

★ビハーラ会員である中島美枝子さんよりいただいた情報からご紹介します。

ふとした事から「介助犬」のことでボランティア活動をしている秋田市の梁田怜子さんと知り合うこととなり、そのひたむきな活動に大変感銘しました。

最近は猫も杓子もボランティアを連発し、得意になったり宣伝したり、老人問題や介護の問題だけがボランティアだと思ったりしている人が多く、「ボランティアとは何ぞや?」と疑問に思う毎日でしたので、このボランティア活動の真髄のような活動をぜひビハーラの皆様にも紹介したいと考えると共に、ぜひ協力して協力して欲しいと考え、私達のビハーラ活動を紹介して了解をいただき、パンフレットをもらってきました。

ビハーラの皆様の中にも「そんなのとっくに知ってるよ」と云われる方もおると思いますが、無知な私を笑わずぜひリポートで紹介して下さるようお願いいたします。

というわけで、

パートナードッグ（介助犬）を知っていますか？

日本パートナードッグ協会は日本におけるパートナードッグ（介助犬）の育成と普及を行っている団体です。パートナードッグ（介助犬）とは手足に障害のある方の日常生活を助ける為にトレーニングされた犬のことです。

現在日本では、“パートナードッグ”（介助犬）は盲導犬と異なり、まだ公に認められていないため、公的な援助もありません。ひとりでも多くの方に“パートナードッグ”（介助犬）を知っていただくために、イベントをはじめテレビ・ラジオ・新聞・雑誌・講演会などを通じて、ご理解ご協力をお願いしております。

〈パートナードッグの仕事内容〉

・指示されたものを取ってきて渡す
・段差のあるところでは不自由な足を持ち上げる
・ドアの開け閉めをする
・エレベーターボタンを押す
・落としたものを拾う
・電気のスイッチを押す　等

また、常時近くに手助けがあるという安心感、「動物」特有の暖かさが精神的にサポートになります。

「日本で１頭でも多くのパートナードッグを！」

この合言葉の実現のために、下記のご協力をお願いいたします。

１．一般賛助会員〈年間１口5,000円〉
　学生賛助会員〈年間１口3,000円〉（高校生以下）

２．募金箱設置（木製・幅11×奥行11.5×高さ24cm）
　当会の募金箱を設置して下さるお店やオフィスなどをご紹介下さい。
　①設置承諾書に担当者のお名前・ご住所等を記入してください。
　②募金が貯まりましたら、郵便振替で当会の口座へお振り込み下さい。

３．使用済みプリペイドカード（テレフォンカード等）・書き損じはがきの収集

４．ボランティア活動（パートナードッグを育てる会）

〈[illegible]・ご[illegible]のお[illegible]〉

郵便振替口座：00180-5-166745　日本パートナードッグ協会

日本パートナードッグ協会（パートナードッグを育てる会）
〒166-0003　東京都杉並区高円寺南3-59-17-402
TEL.03-3313-8684　FAX.03-3313-8596