

生と死を考える会 全国協議会

発行者：「生と死を考える会全国協議会」

発行所：657-0066 神戸市灘区篠原中町 2-1-29-107 「兵庫・生と死を考える会」

TEL & FAX：078-805-5306 E-mail：seitoshi@portnet.ne.jp

URL：http://www2u.biglobe.ne.jp/~shinai/seitoshi.htm

2015年度全国大会特集

・ご挨拶 高木慶子	1	「講演」(感想文)	
・プログラム	2	・ボランティアのころ〜ユーマのすすめ (A・デーケン)	12
・代表者会議議事録	3	・「いのち」それは愛する力 (高木慶子)	14
・分科会報告	8	・「生きなおす力」を求めて (柳田邦男)	17
		<写真集>	21~24

ご挨拶

生と死を考える会全国協議会
会長 高木慶子

で犠牲となられた方々、そのご遺族、また現在も避難所おられてとてもご不自由をしておられる方々の事を思ってお祈りをしたいと思います。



秋の連休にもかかわらず、全国大会にご参加下さりありがとうございます。私どもの仲間がこれだけ集まっていただけなのは本当にうれしいことです。会議を始める前に、北関東・東南北部豪雨

この会はボランティアでの会ですが、こうして続いていますことを皆様に感謝いたします。しかし高齢化の波を避ける事はできませんし、また、デーケン先生が「生と死を考える会」を立ち上げられた時から約30年たちました。現在は「生と死」に関する学会・研究会が沢山あります。その中でこの会は草の根的な「市民が市民のためにする」ボランティアのグループですので、会員が少なくなったり増えたりするのは当前だと思います。そういう環境にあっても、続けて活動することを目指しましょう。

(2015年度全国大会「代表者会議」での挨拶より。

文責：事務局)

生と死を考える会全国協議会 2015年度全国大会 in 函館

<プログラム>

<第1日目> 2015年9月19日(土)

会場：函館中央病院南館 8階 講堂・会議室

11:30~13:30 運営委員会

13:45~14:45 講演：アルフォンス・デーケン

「ボランティアのこころ～ユーモアのすすめ」

15:00~16:30 分科会 ① 分かち合いの会

② 会の運営

③ 死生観

16:30~17:30 代表者会議=総会

18:30~20:30 懇親会

会場：ホテル法華倶楽部

<第2日目> 2015年9月20日(日)

市民講演会 2015

テーマ「若者と語るいのちの話」

会場：函館市市民会館大ホール

10:30~11:00 「いのち」について

ウエスト・ヒルズ・プロジェクト

WHPは北海道立函館西高等学校の生徒自らがイベントを企画・運営する有志団体で、平成22年度に発足した。

平成27年度は3年生の吉川咲さんがリーダーを務め、

「命について～高校生にできること」というテーマで活動しており、その活動をビデオにまとめて発表した。

道南・生と死を考える会会長の山田豊先生が作詞され、作曲はピアニストの作道幸枝さんの「ぼくのできること」を西高等学校の合唱部の生徒さんと山田先生の独唱を交えて歌われました。

11:00~11:45 『いのちのエッセイコンテスト』の発表と表彰式

13:15~14:15 講演 高木慶子会長 『いのち』それは愛する力

14:30~16:00 講演 柳田邦男先生 『生きなおす力』を求めて

生と死を考える会全国協議会2015年度「代表者会議」議事録

場 所 : 函館・生と死を考える会 函館中央病院 会議室

日 時 : 2015年9月19日(土) 16:30~17:30

開会挨拶: 高木会長

(「表紙」に掲載)

議長選出 高木会長

書記選出 久本(兵庫)

(出席者確認) 道南、福島、千葉県、東京、大和、豊橋ホスピス、あいち、兵庫、松江、熊本
(10団体)

議題1 2014年度活動報告

① 全国大会

主 催: 豊橋ホスピスを考える会

年月日: 2014年10月25日(土)26日(日)

場 所: 穂の国とよはし芸術劇場(豊橋市西小田原町123)

参加者: 約 1200 人

内 容: 講演(柳田邦男先生、高木会長、デーケン名誉会長、佐藤豊橋ホスピスを考える会
会長)

シンポジウム・豊橋医療センターの紹介・鍼灸マッサージ会の紹介・ハート展
岡村昭彦写真展

* 市民から大変好評を得ました。

* 佐藤先生コメント: 「生と死を考える会全国協議会」会員と一般市民に集まっていた
いただきました。私の勤務先の病院が協力してくれましたので、病院の大きな宣伝に
もなったと思います。地域でホスピス運動を広めることができたのではないかと、「生
と死を考える会」の名前を広めることができたのではないかと考えています。収入も
黒字になりましたので、生と死を考える会全国協議会からの補助金は返すことが
出来ました。去年は有難うございました。

② ニュースレターの発行

議題2 2014年度決算報告(2014.4.1~2015.3.31)

(別紙 1) 承認された。

議題3 2015年度行事予定

① 全国大会 (山田先生)

主催:道南・生と死を考える会

年月日:2015年9月19日(土)20日(日)

場所:一日目 函館中央病院: 運営委員会・分科会・代表者会議・懇親会

二日目 函館市市民会館 大ホール テーマ「若ものと語るいのちの話」

<プログラムの詳細に関しては、前ページ参照>

岡村昭彦さんの写真展 会場:函館市地域交流まちづくりセンター1F

会期:9月18日~9月25日

② ニュースレターの発行

議題4 2015年度予算案(2015.4.1~2016.3.31)

(別紙2) 承認された。

高木会長:これはあくまでも予算ですから最終的にどうなるか分かりませんが、予算の上では次年度繰越金は昨年度のより今年度は少ないです。これから先、だんだん少なくなるかと思えます。先ほど申しましたように、私達のそれぞれの会はボランティアの会であり、草の根的な市民活動なのです。いつ、何かの事情で、今までは活発に動いていたのですが、無くなったと言われてもおかしくない会の集まりです。そういう会の集まりの全国協議会ですから、その一つ一つの会の体が丈夫でないといつどうなるか分かりません。ですから、その地方、時代に応じて「生と死を考える会」は方向性を決めて活動していただきたいと思えます。

先ほど黙祷をささげましたように今年は「いままで経験したことの無い台風・大雨です」という言葉をよく聞きます。天災が増えてきたことは事実です。そういう中であって、「生と死を考える会」はとても大事な役割を持つのではないかと思います。それをどのようにキャッチして、どのように具体化していくかは我々に課せられたことだと思います。

繰越金がだんだん少なくなっていることは、各会の会員が少なくなっているからですから、会員をどうやって増やしていくかが、私達の課題です。お金が無いと動きが取れません。全国協議会からのニュースレターも送れなくなりますし、大会も出来なくなるわけです。しかしこの現状を私たちは支え合いながらやっていかなければならないという事が、この度の大きな課題ではないかと思えます。来年の大会は「千葉県東葛」で引受けてもらえます。今日は今後「生と死を考える会全国協議会」をどうして運営したらいいかを頭に入れて帰って考えておいてください。来年の大会の時にそれを聞かせていただきたいです。

佐藤副会長:先ほどの運営委員会の時はまだ考えていなかったのですが、分科会で「会の運営」のグループで皆さんと話し合ってみて、提案したいと思う事が一つあります。この会の死への準備教育の普及、ホスピス運動の普及、グリーフケアの推進は、どれもこれからの時代にますます重要性があります。ボランティアとして20年30年やってきたことはすごいことです。その精神はデーケ

ン先生が始められた時からつながっていると思うのです。「死への準備教育」もはじめは相手にもされなかったけれども今はこれだけ広がってきました。でもまだまだ十分ではないと思います。ホスピス運動もまだまだです。グリーフケアは災害その他で突然、急を要されて慌てふためいているという感じがあります。どれも大事なのですが、時代はどれを求めているか。そこへ人が集まって来ない若い人たちに普及するというのが一番問題です。分科会で東葛の三井さんから、「若い人たちには SNS です」と提案が出たのです。インターネットを我々は全くしてきていない。この会は私より上の世代が中心ですから、やはり、そういった形での伝達手段が取られていない。たとえば今日の大会もインターネットではほとんど流れていないし、「生と死を考える会全国協議会」のホームページも数年前から殆ど代わっていない状況です。もう少しアピールするものを作った方がいいのではないかと思います。私が去年全国大会をやった時は大会向けのホームページを作っているいろいろ宣伝しました。来年は東葛がされるにあたって、水野先生が若い方たちに任せているとおっしゃっていたので、大会の宣伝のホームページを作ったらいいと思います。「全国協議会」のいいホームページをやっぴり更新すべきであって、ちょっとお金を掛けてしっかり宣伝活動をやった方がいいじゃないかと思います。デーケン先生や高木先生に大切なところの文章を作ってもらって、「全国協議会」がこういういいことをやっているんだと若い人たちに宣伝の戦略を考えて、そういう中で、各地域の数人の会でも、私の県にこの会はあるのだという事がその県の若い人たちに広まると、集まると思うのです。小さい会でやれないことを「全国協議会」で引っ張っていくようなことをやらないと、まずいのではないかと思います。だから生と死を考える会全国協議会大会にでるだけではなくて、「生と死を考える会全国協議会」という組織が地方の組織の宣伝を強化できるような形を考えた方がいいのではないかと思います。お金は勿論かかります。お金は余裕のある会が出し合ったり、今の予算で使えるものは使う、そういったことをやらないとじり貧になります。もう少し若い世代にこの大切なことを伝えて、仲間に引き込むことをやらないとは先はないと思うのです。そこを三井さんをお願いしたいと思うのです。

水野先生が来年の大会をやられるにあたって一緒にそれを準備して頂けると、有難いとを提案します。

水野副会長：アイデアとしてはすごくいいと思います。私の会ではグリーフケアの担当者がホームページを開いているのですが、それに市民の立場で毎回、感想が入っている、その感想を読む人の数がものすごく増えてきて、会に来られる方はその感想を読んできているみたいです。つまり飾った言葉ではないのです。庶民が台所でしゃべっているような、それがパーと横に広がっている。飾らない文章にどうも若い人はコミットしているのではないかと思います。

高木会長：私が危機感があると申したのに対してお二人の先生のアイデアが出たのですが、他にになにか、全国協議会に対するお考えがありますか。

私は一つ一つの会の集まりが全国協議会なので、全国協議会として動くことの難しさ、例えばホームページを全国協議会として作り上げると、寄せられる質問とか、ツイッターとか、それをチェックして返すという事、人材という事を考えるととても「兵庫・生と死を考える会」はできないと思います。一つ一つの会がもっと頑張るためには、ホームページとかネットを使ったら若い人たち

が寄ってくると思いますか。私はグリーフケアには自信があります。そして上智大学グリーフケア研究所に人材養成講座も出来て、大阪と東京でやっています。東京で「悲嘆について学ぶ」という公開講座を毎週やっていますが、毎週 250 人集まります。これは今のグリーフケアについての皆さんの関心の深さだと思うのです。水野先生が来年の全国大会で、グリーフに焦点をあててやったら、会のいのちが芽生えてくるかも知れないなという気がします。勿論活動は、その地域・地域によって違うと思います。ですからそれは全国でこれだというのではなくて、その地域・その時、一つ一つのグループがいまはこれが必要とされているのではないかと、それをお考え、活動に移していかれると思うのですが。皆さま、どうぞ来年までお考えになって下さい。

水野副会長：ぜひ各会に持って帰って、問題意識のある人が少し揉んで「生と死を考える会全国協議会」はこういう形でわれわれは考えていきたいという提案をしてもらったらどうでしょうか。一年間、積み重ねていろんな意見が出ると思います。

高木会長：来年までの宿題とすると言う提案をいただいたのですが宜しいでしょうか。では来年の東葛の大会のその時までどうぞ自身達の会の中でご意見をまとめて頂くようにお願いします。

議題 5 その他 皆さま方からの提案や質問がありますか？ なし

その他

2016 年度全国大会は

主 催：NPO 法人千葉県東葛地区・生と死を考える会

日 時：2016 年 9 月 24 日（土）25 日（日）

場 所：千葉県柏市光ヶ丘 2-1-1 麗澤大学

テーマ：『<つながり>の中の生と死』（仮）

水野副会長：私の会は NPO 法人を取ってから、略称で千葉県とうかつ・生と死を考える会としています。

来年が 25 周年になるタイミングであり、麗澤大学を創立した廣池千九郎という先生の没後 80 年、生誕 150 年を迎える年でもあります。この先生は、病気で 46 歳の時に大病をされ、以後 26 年間、生と死のはざまの中で、死を見つめて生き、いのちの問題について考えられました。例えばこのチラシに「森のキャンパスで」と書かれていますが、木を大事するという事を教えられて、人間のいのちと、木のいのちは同じ価値



があるという考え方でした。大工さんが何気なく木を切ろうとすると「お前の脚を切ってやろうかあー」と言って、鋸を持って大工さんの脚を切りかけ、「お前の体の中に流れている血と同じものがここにあるぞ」と。私どもは森を守ることを大事していて、15万坪ほどのところに木が15000本あります。その木を見ながら、その環境に包まれて、一番の目玉は、欧米で盛んになり庶民の活動になっている「デスカフェ」というのをやってみたらどうかと思っています。講師は高木会長にいろんな方の紹介を受けています。任せている若い人が考えて、例えば日野原先生など計画が進んでいます。

柏市は全国の訪問診療の異業種連合で有名なのです。厚労省のモデル事業になりまして、全国にその名を知られています。ネットで「柏市モデル事業」と引くだけで出ます。約1000人の異業種の人たちがチームを組んで訪問診療のサポートをしています。あるドクターが主治医の患者さんのところに、どうしても今日行けない、こういうケアですと言う、とパーと横に横に情報が流れて近くの方が訪問する。或いは介護師さんも看護師さんもその1000人の大多数を占めているのですが、私が手近だからすぐ行きますと言って、訪問する。日本で初めてだそうです。これだけの規模の連動を造ったのは、これは柏市の医師会がやりまして、その後ろには東京大学の柏キャンパスがあるのですが、これがまちづくりその他に力をだしてくれて、私このメンバーの一人なのですが、市民のためにいいのではないかと、うちの三井さんが40代ですから40代50代の人にお任せして、進めていきたいと思えます。初心に戻って、ベテランの方から見ると至らないこともあると思うのですが、それをやらないと次のリーダーが育ちませんので黙って見ていることが大事だと考えています。今のネットの事もそうです。私達の会はグリーンケアの場所が15カ所に及んでいます。どうして増えたのかと言うと、矢張りネットの力が大きいのです。柏市は千葉県の北の端なのですが、一番中心の千葉市では今まで全然、活動ができていなかったのですが、千葉市に拠点を作りました。そうしたら今までどこにもうたえることができなかつた方が、初めて人の前でこころの痛みを語る人がいっぺんに来たと言うので大騒ぎしました。巨大な街が控えていますので、これからは容易なことではないと思えます。千葉県は大変広いところですから、どうぞお力を貸していただきたいと思えます。私は今度新しい本を書きました、出版社ではなくて会から出したのですが、どうしてそうしたかと言うと来年度の予算を確保したかったのです。1500冊印刷しました、これが売れば来年の予算が確保できると手弁当でやらしてもらっています。それぞれの会にはご案内を出していますので、お買い上げください。

高木会長：来年を楽しみにしていきたいと思えます。

準備した議題はこれだけですが、なにかありますか。(なし)

長い間ありがとうございました。

以上

分科会報告

① 「分かち合いの会」

アルフォンス・デーケン 全国協議会名誉会長

高木慶子 全国協議会会長

山田豊 道南生と死を考える会会長

間島・小野寺・太田・青山（道南・生と死を考える会）

清水（松江・生と死を考える会）

藤井（あいちホスピス研究会）

伊集院・岡本（兵庫・生と死を考える会）



（発言要旨）

- ・山田先生 道南・生と死を考える会は阪神淡路大震災を契機に、その必要性を感じ立ち上げた。現在会員は20数名。
- ・間島さん 道南の「分かち合いの会」に来られる方が少ない。誰にも話したくなく、一人で苦しんでおられる方が沢山いらっしゃるのではないかと思う。
- ・小野寺さん 毎週山田先生に自宅で行われる「分かち合いの会」に出席している。
- ・太田さん 3年前に主人を亡くしたが、2年前にデーケン先生の著書に出会い、癒された。
- ・高木会長 「分かち合い」のファシリテーターの養成の大切さを痛感。今養成その人たちが、それぞれ会を立ち上げて活動しておられる。
- ・清水さん 松江の「生と死を考える会」は、とても少人数なので活動が十分にできない。
- ・藤井さん 病院のホスピス病棟で、ボランティアをしている。

「分かれ合いの会」では、年4回会食をして、いろいろな事例の話し合いをしている。

- ・青山さん 大切な方（ご主人・お子様）を亡くされた、特に突然死された高齢者のご遺族に対して、どのように対応すればいいのかがよくわからない。
- ・高木会長 兵庫では、自死遺族とそうでない遺族の方への対応を分けている。又、ご主人を亡くした方とお子様を亡くした方の対応を異にしている。
ファシリテーターについては、2年間をかけて養成した。
傾聴はやさしいが、その後のフォローは難しい。
多くの苦しい方や悲しい方に出会うと、優しくなれるような気がした。
ファシリテーターの養成は、この全国大会への出席を促すことから、この大会の前がいいのではないかと思う。
- ・デーケン先生 各病院に悲嘆科を設けてほしい。
- ・清水さん 家族の方が、「死」ということをなかなか受け入れられない。
- ・高木会長 「分かれ合いの会」では亡くなった後をケアするが、亡くなる前のケアも必要。
- ・デーケン先生 遺体を見ない悲嘆さを知ることも大切。エンディング・ノートを書き記すこと必要。
- ・高木会長 一人ひとりの悲嘆さが異なるので、ケアは難しい。
又、ターミナルケアは時間が限られるので、その間に何をしなければならないか、早く要望を聞き、対応しなければならない。
こういう「グリーフケア」の会があることを看護師の方が広く伝えていただくとよい。
(兵庫・生と死を考える会 岡本幸子)

② 「会の運営について」

- 佐藤副会長（豊橋・ホスピスを考える会）
- 西野さん（道南・生と死を考える会）
- 古谷さん、大木さん（大和・生と死を考える会）
- 永井さん（あいちホスピス研究会）
- 長沢さん（生と死を考える・福島の会）
- 三井さん（千葉県東葛地区・生と死を考える会）
- 伝明地さん牛尾さん福島さん（兵庫・生と死を考える会）



- 佐藤副会長 ホスピスの病床が2倍になった。全国大会の時は盛り上がるが、長続きしない。
- 兵庫 会員数が増えない。高木会長がおられるので、月例会等の講師を立てるのは、あまり苦勞しなくて良い。
- 長沢さん 10年前に立ち上げ、‘分かち合い’定例会をしていたが、NPOの会が立ち上がり、ほとんどの人が移ってしまった。現在は、終活やエンディングノートについて話し合っている。また、講演会の後、講師の先生を囲んで茶話会をしている。
- 三井さん 福祉施設で働いている。水野先生の下、来年の全国大会の準備に関わっている。若い人達を呼び込む為、SNSを利用することも考えてはどうか。若い人達が知りたくても、どのように関わるかを知り得ない人が多いと思う。
- 永井さん 23年前に発足。刺しこ、文章を書く会、俳句の会、分かち合いの会等、いろんな会が集まっている。220名位、会員がいる。
- 古谷さん 障害者のお母さんも含めて始まった。県からサポートの費用を頂いている。今、何が必要かを考えている。会が大きくなったり、小さくなったりはあまり問題ではなく、それを受け入れて進んで行っている。
“スピリチュアリティ”という言葉がよく使われているが、意味がよく分からないので、先の高野山で開かれたスピリチュアリティ学会に二人で参加してきた。日野原先生がおっしゃった「人間だけが人を癒すのではない。自然が癒す」という事を大事に思っている。

※ボランティアとして30年間続けてゆくだけで素晴らしい、
全国のホームページの充実を図って行って欲しい。

(兵庫・生と死を考える会 福島きよ子)

③ 「死生観」

9月19日20日に函館で行われた「生と死を考える会全国協議会」全国大会に参加しました。大会では分科会があり（グリーフケア・会の運営・死生観）死生観のグループに参加したのでご報告します。

死生観について皆でディスカッションしました。

- ・大切な人との死別を経て自分の事を考える。死後の世界はあるのか？不安になる。
- ・死生観はない。
- ・日本では死を語ることは忌み嫌われる。議論することは増えてきたが商業主義に。終活とか。
- ・ピンとこない。死は恐くないが自分の居場所を見つけて死にたい。
- ・死について語る『デスカフェ』。世界的な広がり。誰でも参加でき生と死を考えることができる。

上記の他にたくさんのご意見がありました。すべてご紹介できなくてごめんなさい。分科会を終えて、死生観ってなんだろう？簡単に持てるものではないのだと思いました。

9月に女優の川島なお美さんが亡くなられ、報道で亡くなられる直前のご自身のブログにアップされていた写真を見ました。可愛かったのが印象的で、それを見ていたら、人は死んだらどうなるのだろうか、死ぬのは恐いと初めて思いました。やはり自分なりの死生観は必要なのだらうと思います。

(松江・生と死を考える会 宇畑明美)



「ボランティアのころ～ユーモアのすすめ」

アルフォンス・デーケン

(上智大学名誉教授・

生と死を考える会全国協議会名誉会長)

<講演要旨>

初めに「生と死を考える会全国協議会」の皆さんの共通点は全員がボランティアだと言えましょう。アメリカで行われた研究によると、2700人の男性を10年間追跡調査したところ、ボランティア活動を行っている人と行っていない人では、亡くなる比率に大きな差が出ました。ボランティア活動をしていない人は、している人の2,5倍の数が亡くなったそうです。この研究のタイトルは、「ボランティア活動者は長生き」。ですから、皆さんはもっと、もっと長生きするでしょう。

1. 中高年の8つの危機とこころ豊かに生きるための挑戦

老年期のすばらしさを実感できる日々を迎えるために、そして、人間らしい死を迎えるための準備をするように提案したいと思います。それには、中年期の過ごし方がとても大切になってきます。中年期には誰もが感じる心情、危機があります。

A 時間意識の危機と再考 — 中年期にさしかかったある日突然、自分の人生はもう半分過ぎてしまったことに気がついて愕然とする人が多いです。今までの時間意識を変革する必要があります。

ギリシャ語では時間の概念をクロノスとカイロスに区別します。クロノスは量的な時間・時計の時間です。カイロスは二度と来ない決定的な瞬間を言います。時間の貴重さを意識して、カイロスという唯一の機会をしっかりとつかむことができれば、人間として一段と大きく成長することが可能です。



B 役割意識の危機と転換 — 多くの人々は中年期までに社会的にひとつの役割を果たします。男性は職業が円熟期を迎え、女性は子育てが一段落する頃だと思えます。まだたっぷり残っている自分の後半生をどう過ごしたらいいのでしょうか。新しい生きがいを探求し、挑戦する必要があると考えます。

ナチスによって37歳で処刑されたアルフレッド・デルプ神父は「もし一人の人間によって、少しでも多くの愛と平和、光と真実が世にもたらされたなら、その一生には意味があったのである。」という言葉を残しています。人間はどれほど長く生きるかではなく、どう生きるかが大切だということです。

C 対人関係における危機と反省 — 中年期になり対人関係がうまくいかなかった経験は誰にでもあるでしょう。人間も年を取るにつれて、どうしても協調性や柔軟性が失われてくるからかもしれません。また、人間関係を機能的なアプローチで見ているか、反省する必要があります。いつも相手は私のために役に立つ人かどうかという物差しでつきあってはいないのでしょうか。人格的なアプローチで、人と会うことが大切です。

D 価値観の危機と見直し、再評価 — 若い時

はどうしても仕事の業績に重きを置きがちですが、中年になると価値観の見直しと再評価が必要です。なにを持つかより、いま誰であるかが問われることとなります。果たして自分の人生の真の目的は何なのか、今一度問い直してみる必要があります。ボランティア活動をするのもよいと考えます。

E 思いわずらう危機からの解放 — 朝から晩まで健康や将来に対する不安で、あれこれと思い悩む。これが思いわずらいの危機です。貴重な精神的エネルギーを消費してしまいます。この危機を乗り越えるために肝要なのは、自分でコントロールできることと、自分ではどうにもならないことを、はっきり区別し、認識することです。私のスローガンは、「晴れてもアーメン、雨でもハレルヤ！」です。

F 平凡な人生の危機 — 中年期に入ると毎日が同じようなことの繰り返しになりがちです。次第に生きる喜びや意欲が感じられなくなり、やがて倦怠や怠惰を生み、無気力なあきらめに陥りかねません。

カール・ヤスパースは、「愛ゆえの闘い」、相手に人格成長を促すために挑戦を与えなければならないと言っています。一見矛盾した言葉のように見えますが、挑戦によって相手をもっと成長できる、深い考え方だと思えます。深みのある我と汝の出会いによって潜在的能力の可能性を伸ばすことができます。

G 死に直面する危機 一年齢が加わるに従って、会社の上司や家族、友人、知人たちの死に遭遇することが増えてきます。私はこの夏ドイツに帰って家族と過ごしました。これまでは必ず高校時代の同窓生が集まったものでしたが、今回は実現し

ませんでした。ほとんどの同窓生は亡くなったり、重い病気にかかったりしていたからです。私は今、ますます死について学ぶ必要性を痛感しています。H まじめになりすぎる危機 — とかく年を取ると、真面目になりすぎる人が多いように思います。この危機を乗り越えるために、是非ともユーモア感覚を豊かにすることをお奨めしたいと思います。ユーモアは人間らしく生きていく上で欠くことのできないものでしょう。

2 ボランティアの基本的姿勢



ボランティアの基本的姿勢は奉仕の精神と言えましょう。ボランティアの語源はラテン語の volo (自発的に他者のために働くこと) に由来します。そして、偏見のない寛大さで傾聴するところを身につける必要があります。何よりもこのころの耳で聴くことが大切です。

それから、開かれたところで理解と共感をしめして、限界をわきまえた援助に徹しましょう。私たちはすべての問題を解決しえないのです。自分の限界を意識し、プライバシーを守り、信頼に応えることが大事です。家族が心配することのひとつにプライバシーが守られないのではないかと懸念があります。

死に直面した患者さんと接した経験から気づいたことは、いかにゆるしと和解、感謝が大切かということです。人をゆるせるのは自分が弱いからではなく、真の強さの証だと思えます。他者をゆるせない人は終わりのない憎しみと恨みの悪循環に支配されます。過去の出来事を変えることはできませんが、ゆるすことによって自分自身をより豊かな寛大なものに変えることはできます。人間にとっていやしと希望は最後までとても大切です。愛と思いやりによって支えることができると思うのです。特にマザー・テレサのところでは、道端

に捨てられ、誰からも見て見ぬふりをされ、ひとりで死に逝く人々を受け入れ、私たち人間はみんな兄弟姉妹だという人間同士の連帯感、大きな無条件の愛でつつむことを教わりました。

3 ユーモアのすすめ

ユーモアという言葉はラテン語で液体を表すフモールが語源です。人体のなかの液体、体液の意味で、本来は医学的概念でした。中世の医学者はこの体液が生命の源泉の本質で、その流れが人体に活力を与え、創造的な力となって生命を満たし、補っていると考えたのでした。

世界中の研究によると、よく笑い、ユーモア感覚を持っている人は健康だそうです。笑わない人は燃え尽き症候群になりやすいとも言われています。

ユーモアは愛と思いやりの表れだと思います。

ユーモアとジョークを混同している人がいますが、ジョークは頭のレベルの技術、言葉の使い方、タイミングの良さとかですが、相手を傷つける、きついジョークは避けるべきだと思います。それから、微笑みと笑顔はとてもいいコミュニケーションになりうるのです。ユーモアを生まれつきの才能のように思う方もいますが、真のユーモアは度重なる失敗を通して生まれるものです。自己風刺のユーモアをお奨めしたいです。自分の欠点や弱点を客観視して、おおらかに自分自身を笑う。自分の欠点や至らなさを素直に認めて、まわりの人々とともに笑い飛ばすことができれば、救いとなり、それこそが自己風刺のユーモアの真髄です。人間のヒューマン・ポテンシャル(潜在能力の可能性)は大きいです。人間らしい生き方、健康のためにも是非ともユーモア感覚を開発して歩んでまいりましょう。

<講演感想>

「いのち」それは愛する力

高木 慶子

(生と死を考える会全国協議会会長)

お年寄りや病気になられた方が、「人の役に立たなくなった」とよく言われるが、「人の役に立つ」ということは、行動的に人に何かしてあげるだけではなく、そこに存在するだけでも役に立っているのだということを知ってほしいと、前置きされ、実例をはなされました。

- 1) 東日本大震災の時に自宅まで6時間かけて歩いて帰った女性

東日本大震災の起った時に会長は上智大学におられました。事務職の女性がどうしても国立の



自宅へ帰ると言われて、6時間も歩いて帰られたそうです。「どうしてそんなに帰りたいの。」と聞かれると、「家に帰ったら父がいるんです、母がい

るんです、弟がいるんです。」とすごい力でおっしゃったそうです。電話も何も通じませんでした。ご両親や弟さんがどこにおられるか分かりませんでした。運動靴に履き換えて帰られたそうです。そして三日後にやっと電話が通じた時に、「家に帰れてとても嬉しかったです。父と母と弟が家にいたんです。泣きながら迎えてくれました。」とおっしゃったそうです。ご両親もずっと娘さんの帰りを待っておられたそうです。そのご両親と弟さんの愛を非常に強く感じた彼女は、「家族があるということは幸せです。私も結婚して家族を持ちます。」と言って2年後に結婚されました。

存在することで、私たちは愛されているのだ、愛しているのだということ体感するのではないかと、そして、平常な時に、普通の生活の中では、支え合っているとか、愛し合っていると気づかないが、なにかがあって危機的な状況の時に、各自は心にある愛する力、愛されている力に気づくのではないかと話されました。

2) 高校3年生のK君

K君は高校の担任から高木会長の著書を読むようにと言われて、読み、感動し、高木先生にはご自分の今までのことを話して良いのだと思い、手紙を書かれたそうです。

K君が小学校3年の時お父さんは病気で亡くなりました。家は貧しく、お父さんが病院に入院していた時、お母さんは「父さんが死んだら、母さんと一緒に死のうね。」と言われたそうで、その時から死ぬのが怖くて怖くて、何時、死ぬのかとドキドキしていましたが、誰にも言えず、特にお父さんが亡くなった後は、いつお母さんが死のうと言うのかと怖かったそうです。でも彼が小学校5年の時に風邪をひき高熱を出し時、お母さんは泣きながら「早く熱が下がったらいいね。」と彼の布団の中に入って彼をしっかり抱いてくれました。その時からお母さんは僕と一緒に死なない、と確信を持つことが出来きたそうです。中学生になっ

てから毎朝、新聞配達をしてお母さんを助けました。しかし、高校1年の時にお母さんは交通事故で亡くなりました。夜、彼の大好きな肉と野菜を自転車で乗せて仕事から帰る途中、自動車に接触し頭を強く打ったのです。彼が病院に呼ばれた時には、お母さんはまだ意識があったようですが、その体を自分の腕でしっかり抱いて大声で泣きだしたそうです。

「今は父方の祖父母と一緒に生活していますが、僕を大事にしてくれています。高木先生の本を読んで大声を出して泣いていいんだ、悲しい時には悲しんでいいんだと分かり、ところがすっきりしました。父も母も亡くなり僕は一人ぼっちになりましたが、僕は父と母の分だけ強く生きています。しかし、人は一人だけでは生きていけません。今は祖父母が僕を支えてくれています。僕が大人になった時には多くの人々を支えられるようにと今、一生懸命勉強しその方向に向けて頑張っています。また、いつも考えていることは父も母も僕を独りだけ残して死んでいく時の心はどうだったのだろうか、僕を愛していた父も母もどれほど悲しかったか、それを思うと僕の心は張り裂けそうになります。でも僕は大声で父と母に言います。『僕は元気だよ。お父さんお母さん心配するな、僕はここに生きている、僕を支えるために天国か極楽か、僕にはよくわからないけれど、そこからしっかりと見守っていてください。』と言っています。このことを言う時に僕の心は本当にうれしいです。僕が死ぬことを怖がったように、人が死ぬことはとても怖いと思います。ですから僕は人がいつまでも元気で、楽しい生活ができるようにと、これからもお互いに助け合うように、今は祖父祖母そして、学校では先生とお友達を大事にしています。先生の本を読んで生きる力を頂きました。」

3) ご自分を梅干しババアというおばあちゃん

約50年前、会長が修道院に入られた頃、ある

神父様から頼まれて会われた方です。ご自分のお子さんやお孫さんには教会に行くようにと言って、ご家族は洗礼を受けながら、ご自分は洗礼を受けないと言われたのだそうで、神父様はその理由を高木会長に聞いてほしかったそうです。2回目訪問された時に、「私が洗礼を受けないのは、30年前に死んだおじいちゃんが地獄に行っているからなのよ。私は資産家の娘で、この近くの土地を全部父が持っていて、おじいちゃんは養子として入ってくれたのだけれど、遊ぶのが大好きな人だったから、次から次へその土地を売って遊び呆けた。悪いことばかりしていたから、おじいちゃんは地獄に行っている。私が洗礼を受けたら私は天国に行くでしょう、そしたら地獄にいるおじいちゃんに会えない、私はおじいちゃんが今も好きだから、おじいちゃんに会いたいから、洗礼を受けられない。」とそっと、おっしゃったそうです。その時に会長は、「おばあちゃん、そこまでおじいちゃんを愛していて、その思いを神様はどう思っているでしょうね。」と聞かれたら『『あんなおじいちゃんと結婚して、あなた不幸だったね。』、と「思っている」と言われました。「違いますよ、『いい方と結婚したね』と神さまはおっしゃって、たとえおじいちゃんが地獄に行ったとしても、おばあちゃんが天国に行く時には、一緒に天国に入れて下さる。安心して洗礼を受けて、ご一緒に安心して天国に行ってください。」と会長は言われました。その後考え直して洗礼を受けられましたが、その理由はおばあちゃんが亡くなるまで、約束だったので会長は誰にも言われませんでした。亡くなられた時に、ご長男と神父様に話されたら、お通夜の時に神父様がお話しされたら、皆、涙を流しながら喜ばれたそうです。ご自分を苦しめたおじいちゃんをここまで愛していた、大事にしておられた。おじいちゃんが地獄にいるのなら私も地獄に行きたいと、ずっと思い続けられたのは感動的です。

4) ハンセン病の方

彼は14歳の時に発病して最初の病院に入った時、「他の患者さんを見ると、目はないし、口はゆがんでいるし、耳はとけているし、手はないし、怖くて怖くて、自分もそうなるのかと思えば思うと生きてはいけなくて、何十回も自殺未遂をはかったけれど、必ず誰かの目があって自殺できなかった。若い時には荒れ狂っていたが、だんだんと落ち着いてきた頃に、その病院に移されて、そこで聖書を読むようになり、神父様やシスターと話してだんだん神様を信じられるようになりました。「僕は世界一幸せ者です。」とおっしゃったそうです。

「死ぬ前に父と母、兄と姉に手紙を書きたい。自分は手が無いので書けないから口述筆記をしてくれ。」と言われて、彼の言葉を会長が書きとめられました。

【この手紙を筆記しながら私はどれほど涙を流したか分かりません。手も足も目も耳もない、目も口もゆがんでいる、その方が世界一幸せでした。父さん母さん有難うございます。兄さん姉さん有難うございます。その言葉一つ一つに私は心から感動しました。私も若かったのでしょうか、今でも彼の言葉を聞きながら書いた紙に私の涙の跡が残っています。この方や、先に話したおばあちゃんと、私が若い時に出会ったことによって、私自身の人生と言うものに対する考えが変わったと思います。人の幸せは物や地位や名誉、そういうものではない、本当に人の心が分かり、自分の幸せが分かる方はどんな状態にあっても幸せなのだということを経験させていただいた様に思います。】と会長は話されました。

最後に「あしあと」(マーガレット・F・パワーズ作)を読まれて、

【私たちは、時々もう生きてゆけないと思うことがあります。病気で、或いはなにか失敗で、死にたいと思うことがあるかもしれません。そうい

う時にこそ、『あしあと』を読んで下さい。私たちは、一人だったら生きていけないと思う時があるかもしれませんが、でも決して一人ではない、誰かが居てくれる、あるいは背負っていてくれる、抱っこしてくれています。

私のこころの中、体の中には人を大事にする、愛する、思いやりのこころがある、いのちがあるのだと自信を持って生きていって下さい。】と結ばれました。

(文責：事務局)

<講演感想>

「生きなおす力」を求めて

柳田 邦 男

(ノンフィクション作家 評論家)

「時代の変化の中、いのちや生と死に関して考えること、或いは人生の中のさまざまな困難に立ち向かう生き方、そういうものが社会的に開かれた形で議論されたり会話したりする時代になった。」と先生はまず話し始められました。

そして、先生ご自身が身近に体験されたり、或いは作家としての取材を通して知り合われた方や、書物を通して学ばれたことお話しくささいました。

お話は3つのテーマについて感動的な実例をあげてお話し下さいました。実例は複数ありましたが、それぞれ一つをご紹介します。

1. 死は人生の物語に最高の意味を与える。

人は物語を生きるということを先生は常々考えられるそうですが、サラリーマンであれ、八百屋さんであれ、魚屋さんであれ、農家の人であれ、それぞれ何十年間を生きるその物語を振り返ってみると、いくつかの章に別れており、生まれ、育って、家庭を造り、子供を育て、時には事業に成功し、時には失敗し、喜びがあり、山あり谷あり、



20章とか30章とか、いくつか区切られるエピソードがあります。そういう物語を生きる中で最後に訪れる、死というのが最高峰であると言う意味だそうです。

先生のお兄さまのお話しをされました。先の戦争末期に招集され、焦土の故郷に帰り、これから何をしようかと考えられ、故郷の郷土史を本職の傍ら研究され、活躍された方だったそうです。病気を克服されながら83歳で亡くなる前に、奥様にお世話になった方々に礼状を出すように頼まれたそうです。特にお世話になった方には、この方にはどういう事でお世話になったかを話されて、自筆で礼状を書くように頼まれたそうで、奥様は80通も長い手紙を書かれたそうです。又、ご自分の死後の世の中の動きを良く観察して、また会う時に全てを教えてくださいとおっしゃったそうです。奥

様はその言いつけを守り、礼状を書き、ご主人に報告する為に新聞を読み、テレビを見、いろいろな活動に参加されて、忙しく過ごされて、図らずもよいグリーフケアになったとおっしゃっておられました。

2. 死を受け止める子どもの感性のすばらしさ

先生は、子供たちの人間形成、心の発達にとっても大切だと考えられて、幼い子供たちに絵本の読み聞かせを大事にする活動もされています。それを通して小学生でも深く自分の身内の死を受け止める例を沢山経験されたそうです。

小学校6年生の少女の例を話されました。「5年生の時に大好きなおばあちゃんが亡くなりました。毎日泣いていました。可愛がってくれて、お話しを読んでくれて、本当に大事なおばあちゃんが亡くなって泣いてばかりいました。でも幼い日に読んだ絵本、『わすれられないおくりもの』(*1)を思い出して読み直しました。そこから自分の心が整理され、前向きになれました。」というお便りが先生のところにきました。

その本は、動物の村のアナグマさんがみんなから尊敬されていたのだけれど、年とって病気になって、書き置きを残して眠りに入ると天国へ行きました。翌日、いつものように遊びに来た動物たちはアナグマさんがなきがらと『ながいトンネルのむこうにいくよ、さようなら アナグマより』という書き置きを見て、さびしい冬ごもりに入ります。でも春が来て三々五々集まると、誰からともなく、アナグマさんの思い出話をします。思い出話を皆がするうちに、だんだんアナグマさんがまだそこにいるような気になってきて、春の日一緒に遊んだ丘の上に立ったモグラ君が、その雲の向こうにアナグマさんがいるような気がしてお礼

を言います。「『アナグマさんありがとう』って、きっと聞こえたに違いありませんよね。」という言葉で終わります。

「この絵本を小学校6年生になって改めて読み直すと、おばあちゃんが自分に残してくれた『わすれられないおくりもの』ってなんだろうなと考えました。いつも絵本を読んでくれたり、童話を読んでくれたり、それで自分が本好きになった。これがおばあちゃんからの『最高の贈り物だ』と気付きました。そして、おばあちゃんが亡くなる前に、病気が進んで痛み苦しみがひどくて、一生懸命背中をさすってあげたけど、痛みを取ってあげることができなかった。それを思い出し、そう自分はお医者さんになろう、お医者さんになって病気が重くなくても痛んだり、苦しんだりしない様な、そういう事がちゃんとできる医者になろうと決心をしました。これが2番目のおばあちゃんの『おくりものだ』そう思いました。」こういう手紙でした。小学6年生くらいでも、しっかりと自分の生きかえす力に読み替えていく、絵本が媒体となって気付かせてくれるのです。

3. 生きなおすための価値観の180度転換 そして死後生という死生観

人生の半ばや人生後半に入って、不景気で倒産するとか、失業するとか、或いは大事な家族が亡くなる、大変な事態が起こった時に、これからどう生き直すか、今までの延長線上の同じ様な価値観や同じような思いでは生きられない、そういう時には先生は「生きなおし」という言葉を使いわれます。価値観を180度転換させるぐらいな生き方を選ばないと新しい人生を歩めなくなってしまう事態に陥ることがあります。

秋田市で不動産会社を経営していた佐藤

さんのお話です。（*2）バブル崩壊後、会社は倒産し、周囲に散々迷惑を掛け、もう自分は死ぬしかない、ただそれしか考えられなくて、ある夜、今日こそ死んでしまおうと町をさまよっていたら、桜の木に何かぶら下がっているものが見えた。よく見ると自分なのです。一種の幻覚症状がでたのでしょう。そこではっとなってこんな姿になってはいけないと家に帰り、自分の考えをやっと整理することができたそうです。自分を支える動機になったものが若いころに読んだ良寛の言葉です。「災難に逢う時節には、災難に逢うがよく候。死ぬ時節には死ぬがよく候。」災難に逢って、必死に抵抗しても敵わない時がある、むしろ自然体で運命を受け止め、或いは受け流すということです。そして決心したことはまさに価値観の180度転換。人に軽蔑されると、本当にその通りなのだ、自分は大失敗をした、軽蔑に値する人間だと素直に認める。町で人に無視された時に、逃げ隠れしないで、むしろ自分から言葉をかけていく、「本当に申し訳ない、ごめんなさい、必ずいつの日にかお返しします。」と。またバカにされたら叱咤激励の言葉だと受けとめてむしろ感謝する、こういう決心をされた。いのちの相談所「蜘蛛の糸」を開き、苦境にある経営者などに親身になって相談に乗られたのです。相談にのる時にならず傾聴する、ゆっくり、じっくりというのを信条にしたそうです。立ち直った人のいろんな言葉が紹介されています。例えば食料品店をしていた女性は、「これでもか、これでもかと、集中攻撃を受けるようにいろんな困難が来るけれど、むしろそれを頑張っ、一つの励ましだと受け止めて、そして自分が強くなってきた。死なないという力がわいてきた。」価値観の転換時にはこれくらい劇的でない

と人間は生きられないかもしれません。

『生き直し』それは人生観や価値観の転換にあります。癌が進行したり、難病、老人病が進行して、残り時間が短くなった時、まさに新しい生き方、『生き直す』ことが求められると思います。私は先程人生は物語だと言いました、自分の人生を振り返ると、生まれ、育ち、青年期、壮年期、さまざまなことがあって、それを一編の小説のように書いたとすれば、自分の人生はつまらないものだったと思ってたが、以外にそうではなくて、楽しいこともあったとか、あの時よく頑張っ乗り越えたとか、自分を褒めたくなるような気持さえ湧いてくるのです。しかしその物語は、振り返っての物語でしかない、問題は残り少なくなった人生をどういう物語で生きていくのか、自分でその最終章の物語をあらかじめ書いて、いくつかの目標を決めて、自分の人生の最終章を歩んでいく、これを私は自分で自分の死を作る時代と呼んでいるのです。生まれ、育ち、家族の愛、支える言葉との出会いから、或いは俳句を読むとか、詩をかくとか、或いは傾聴者に聞いてもらう、サポートを受けることによって、生き直す力を見出す、それは人によって違います。これが全部揃わなくてはいけないというのではなくて、どれか一つでも決定的に大きな力になることがあるのです。そういう中で、私は作家なので言葉の力を特に感じるわけです。言葉が生きる力になると言うのは今までのエピソードでもわかりますように、その名言・名句から、或いは日記や手記を書いたり、詩歌をよんだりとか、傾聴者などに自分の苦しみを語る、様々なかたちがあります。

なぜ書くこと表現することが生き直す力になるか分析しますと、心の中の混沌状態、

ショックや悲しみ・苦しみ・怒り、それを言葉で表現するためには、文脈を作る、混沌を整理するという事であるわけです。書き進むうちに、だんだんと心を自分で見つめるようになり、そこから気づきが起り、生きる目標が見えてくる事になるのだろうと思うのです。

人は生まれ、育ち、成長し、体も大きくなり、社会的活動もし、やがて壮年期を過ぎると、体力も失い、病気になり、老化して死んで終わる。山型の放物線に描くのは従来のライフサイクルです。しかし私はそれはいのちを単に生物学的に捉えただけではないか、むしろ精神性のいのちと言うものに焦点を合わせてみるならば、定年がこようが、年老いようが、病気になろうが、老人でなくても、若くして病気になったり、障害を負ったりしても、その時こそむしろ精神性は成長する時期を迎えたのだ、その精神性のいのちは死後も残された人の心の中で生き続ける、残された人の生き方の支えにさえなる、残された人の人生を膨ら

ませさえする、という事をしっかりと意識すべきではないかという事です。そうしたことは、今日、紹介したエピソードに全部通じていることです。

死んだらどうなるのか、あの世は本当にあるのか、そんなことを問いかけますが、私が最近たどりついたのは、「死後生」という考え方です。これはどういう事かと言うと、その肉体は滅びてもその人が生きた証、その生きた精神性や心の持ち方や或いは言葉や様々なものが、共に生きて、大切に自分のことを思ってくれた人の心の中で生き続ける、つまり死とは全てを灰塵に帰すものではなくて、精神性の側面においては死んでも決して消えることはないという思いです。」と先生は結ばれました。

(文責：事務局)

*1 わすれられないおくりもの

作・絵：スーザン・パーレイ 訳：小川仁央

*2 あなたを自殺させない 命の相談所「蜘蛛の糸」 佐藤久男の闘い 作：中村智志

2015年度 全国大会 写真集









