

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

2018年度「生と死を考える会全国協議会」全国大会 [プログラム]

日 時： 11月17日 (土) 11:00～ 上智大学大阪サテライトキャンパス
11月18日 (日) 13:00～ カトリック夙川教会

月日	場所	時間	内 容	室名	
11月17日 (土)	上智大学大阪サテライト キャンパス	11:00	運営委員会 (運営委員のみ)	教室1	
		12:30	受 付	ホール入口	
		13:00	開 会	挨拶：高木慶子(生と死を考える会全国協議会会長 上智大学グリーンケア研究所特任所長)	ホール
		13:20	代表者会議	ホール	
		14:20	休 憩		
		14:40	分 科 会	①会の運営(教室1) ②遺族会(教室2) ③(希望を聞く)(教室3) まとめ(ホール)	
		16:30	終 了		
	ホテル サンルート梅田 (サテライトより徒歩5分)	17:30～ 19:30	懇 親 会		

月日	場所	時間	内 容	室名
11月18日 (日)	カトリック夙川教会	13:00	講 演 1 瞑想・マインドフルネスを学ぶ ～グリーンケア・ターミナルケアの現場での心構え～ 講師：高木慶子(生と死を考える会全国協議会会長)	聖堂
		14:00	講 演 2 キリスト教とマインドフルネス ～苦しみをどう見つめるか～ 講師：柳田敏洋(イエズス会無原罪の聖母修道院責任者)	
		16:30	終 了	

生と死を考える会全国協議会の皆様

高木 慶子

2018年度の全国協議会の大会も昨年のこととなり、新しい年を迎えましたが、昨年までに賜りました数々のご協力に対しまして、こころより御礼申し上げます。

何卒、この年もよろしくお願いたします。

その後、皆様方におかれましてはインフルエンザが蔓延しておりますが、お健やかに過ごしてはいかがでしょうか。お案じ申し上げます。

昨年の全国協議会では、遠路、北海道から、九州からの会員の方々をお迎えして、再会の喜びを新たにすることができ、深く感謝しております。

私どもの会は、小さくややもすれば根無し草のように消えてしまいそうな会ではありますが、しかし、その精神は決して消すことが出来ない、人生にとり最も大事な分野であることには変わりはありません。

日野原重明先生が生前に「生と死を考える会は、人間が存在する限りにおいて大事な会ですから、いつまでも続けられるように努力してくださいね・・・」と、私を励ましていただきましたが、この言葉が忘れられません。私どもの活動は決して派手なものではないでしょう。しかし、小さな会であり、細々とした会が、根強く続いていることの意味も、多くの人々に根源的な問いを投げかけているのではないのでしょうか。

命あるものは、その誕生の瞬間に「死の宣告」を受けております。しかし、その宣告を意識的には忘れていたかのように生活しておりますが、その時はすべての命に平等に訪れてきます。そのことを、日常生活の中で意識しているか否かによって、最期の時を安らかに迎えることができるか否かにかかっているように思っております。それは、ターミナルケアに携わっていて感じていることですが、人生の先輩方の最期を見本として、私どもも生きてゆきたいと願っております。

また、昨年の大会での講演会は「瞑想とマインドフルネス」を中心にしての講義を伺いました。現代社会では、全世界的にブームとなっておりますこのテーマは、私どもにとっても大事なテーマであると考えたからですが、多くの方々の参加をいただきました。その内容については、このニュースレターに記載いたしますので、ご参考になれば幸いです。

来年度の大会につきましては、会場がまた、大阪になります。まだ、会場が確保されておりませんので、日程をお知らせできませんことをお詫びいたします。分かり次第おしらせいたしますので、しばらくお待ちくださいませ。

また、講演会のための講師として、加藤一二三氏（将棋名人）を予定しておりますので、ぜひ、多くの方々のご参加をお待ちしております。



2018年度 生と死を考える会全国協議会 代表者会議

議事録

場所：上智大学 サテライトキャンパス（サクラファミリア 2階）

日時：2018年11月17日（土）13:00～

開会挨拶：高木会長　　今年は思いがけない天災が次々とありました。台風・地震・豪雨がいろいろな所で起こっており、その中で私たちは「生と死を考える会」を開催しております。「死」は身近なものということに気付かれたと思います。

また、災害は日本だけでなく全世界において考えられないような人数の方が天災で亡くなっておられます。アメリカのカリフォルニア州では森林火災がまだ続いています。今日の新聞では44人亡くなったと出ていました。別の言葉でいうと、私たちにも何時、何が起こるか判らないのです。それを考えて不安にもなりますが、いつ何があってもと、こころの準備をすることが大事ではないでしょうか。聖書のノアの洪水は、作り話だ、教訓だという説もありますが、本当に起こったのだという説もあります。

今の東京は、オリンピックで建築ラッシュです。高いビルを沢山、建設中です。一方、東海地震は7年以内に来ると言っています。東京駅に降りるとものすごい大勢の人が動き廻っています。何か起こったらどうなるのでしょうか。今日、死んでもいいんだ。何時、死んでもいいんだという心構えができていと恐くありません。

2019年度の全国大会は、大阪は集まりやすいこともあるのでこちらですることになりました。今年と同じ様に、最初の日はこちらで運営委員会・代表者会議・分科会を次の日に講演会をします。講師は将棋の加藤一二三先生に来ていただきます。スケジュールが決まりましたらすぐご連絡します。ご予約に入れて下さい。

議長選出：宮本監事（熊本）

書記選出：久本（兵庫）

（出席者確認）12団体、36名

道南・生と死を考える会	1名
千葉県東葛地区・生と死を考える会	1名
船橋・生と死を考える会	1名
大和・生と死を考える会	2名

伊那谷・生と死を考える会	1名
豊橋ホスピスを考える会	2名
豊橋・生と死を考える会	1名
あいちホスピス研究会・ローズマリーの会	4名
石川・生と死を考える会	1名
松江・生と死を考える会	2名
熊本・生と死を考える会	2名
大阪・生と死を考える会	5名
兵庫・生と死を考える会	13名



議題1 2017年度活動報告

① 2017年度 生と死を考える会全国協議会 全国大会

2017年9月2日(土)・3日(日)に兵庫・生と死を考える会の主催で上智大学大阪サテライトキャンパスで開催した。

参加団体：18団体、48名 一般の方の参加

② ニュースレターの発行 大会の報告

各会に印刷して1部送り、「生と死を考える会全国協議会」のホームページに掲載する。
承認された

議題2 2017年度決算報告(2017.4.1~2018.3.31) (別紙1)

別紙1の通り、監査報告を吉田俊雄監事がされ、承認された。

議題3 2018年度行事予定

① 全国大会の開催

2018年11月17日(土)・18日(日)

大阪と兵庫の生と死を考える会の主催で上智大学サテライトキャンパスにて開催

- ② ニュースレターの発行予定
承認された

議題4 2018年度予算案（2018.4.1～2019.3.31） （別紙2）

承認された。

但し、2018年度からは全国大会を開催する会に20万円の補助金を出すこととする。

議題5 その他

高木会長

デーケン先生に全国大会のことなどお知らせしているのかと言うご質問がありましたが、デーケン先生にお会いしても私がお分かりになりません。ましてやこういう大会をしましたと言ってもハイハイとはおっしゃいますが、殆どご理解いただけていないのではと思います。しかし私たちは、特に高木は、名誉会長で、この会を始められたデーケン先生に対しては限りなく尊い存在を認めておりますし、出来る限りのことをいたしております。それは我々がすべき当たり前のことだと思います。デーケン先生が日本の社会で、尽力していただきましたことへの感謝という思いをお伝えすることはお伝えしておりますが、それがどのくらいお分かりになっているかは判りません。

永井さん（あいち）

私も4月に伺いました。やっぱり判っていただけなかったと思います。いっぱい資料をもらって帰ってきました。お顔の色は良くて安心しました。ハーモニカを持って行って、you are my sunshine を吹いたらとても喜んで下さって、もう一度吹いて下さいという事でした。お元気でいていただきたいと思いました。

宮本議長

再来年（2020年度）はまだ全国大会の予定はありませんので、出来る会は執行部の方にお知らせいただければと願いたします。

高木会長

大会はできるだけ簡素にやっただけであればと思っています。皆さま方の会では講演会をしておられると思います。講演会とぶつけていただければ、あまり手がかからないと思います。1年に一度は代表者会議と運営委員会はしたいと思っておりますので、協力していただければありがたいです。

分科会の③のテーマについて

宮本議長

分科会1は会の運営 2は遺族会ですが 3は代表者会議でご希望を聞き決めたいのですがいかがですか。

田中さん（豊橋）

いまの少子高齢化社会の中、高齢者ばかりを対象とするのではなくて、生と死を考える会がこどもに対する働きかけとか、若い人との関わりとか、今後若い人が育たないと、会が消滅してしまいそうで、それも考えて行けたらと思います。食育とか通じていのちへ繋がっていくと思います。

藤塚（伊那谷）さん

昨年はこの場で柏木先生の講演がありました、今回は明日の午後になっております、遠方から参りますと、明日の午後はもう列車に乗って帰らなければならないので、出来れば総会と講演会の時間が離れないようにしていただきたい。

会費を納めている団体が、半数しかありません。42団体の実情は？

いままでの総会は出席者の紹介がありました、今回は何団体が総会に出ておられるか聞きました。

また、全国協議会の今後の展望についてお聞きしたい。

高木会長 ご意見ありがとうございます。会費のこと、42団体とありますが機能してない会も沢山あるのです。一番ショックなのはデーケン先生のお作りになった「東京・生と死を考える会」は解散というか休会になりました。一番大きかったと思われる会が無くなって、最初にデーケン先生がお作りになった「生と死を考える会」は大変窮屈になって、昨年度は過去に会に属しておられて、今は会員ではない方にも寄付をお願いされ200万円くらい集まって、これから活動ができるということです。非常に経済的に困窮している会が多いです。草の根的な会ですからご自分の家を使っておられるところもあります。その方が病気になったり、お年を召したりすると出来なくなるのです。

全国協議会をやめましようと言った方もありますが、私はNOと思っています。この全国協議会があるからやっていける会もあるのです。私は続けていった方がいいという展望を持っています。

「生と死を考える会全国協議会」としての展望はありません。一つ一つの会が自分なりの展望を持っていただききたいと思います。

全国協議会の会費についてですが、その会で年会費を取っておられないで、何か催しの時しか会費を集めないという所もあると思います。その場合は自分たちでこれくらいというのでかまわなと思います。デーケン先生が32年前にお作りになった時と今は違いますからそのことも考慮に入れて決められたらいいと思います。

田中（熊本） うちがグリーンケアのセミナーを3年間しまして好評だったのですが、今年の計画を立てる時に講師が忙しくなられたこともあったのですが、今ではいろいろなところがグリーンケアをされるようになって、大きな病院はほとんど、看護関係もされていますので今年は止めました。

高木会長 休憩の後に分科会を始めます。①会の運営について②遺族会③死について、或いは広い意味での終活についてです。それぞれの部屋にお集まりください。

以上

キリスト教とマインドフルネスー苦しみをどう見つめるかー

イエズス会霊性センター「せせらぎ」所長
イエズス会司祭 柳田敏洋

私がカトリック司祭として体験した瞑想を通して、キリスト教の観点からマインドフルネスを紹介し、この瞑想からどのように苦しみをみつめ苦しみと向き合うことができるのかをお話したい。

1. マインドフルネス瞑想とは

マインドフルネス瞑想は上座部仏教に伝わるヴィパッサナー瞑想に由来する瞑想で、1970年代に米国に伝わった。その後、マサチューセッツ大学医学部のジョン・カバットジン博士が、この瞑想を慢性疼痛患者のために宗教性を除く形で8週間のマインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness Based Stress Reduction) として開発しこれを適用したところ、患者に効果を見たので、これをきっかけとしてマインドフルネス瞑想が知られ広がることになった。このマインドフルネス瞑想はカバットジン博士によって「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく、注意を向けること」と説明されている。慢性疼痛患者の場合、痛みと自分とを一つにせず痛みにあるがままに気づく瞑想訓練により、患者は痛みとつき合い、痛みがありながらも生活可能となり、生活の質 (Quality of Life) が改善されることが認められた。



マインドフルネス瞑想は1980年代から徐々に欧米に広がるようになり、その後日本をはじめとするアジアにも広がり、その応用分野は医療関係にとどまらずに、ビジネスや教育分野、刑務所などでの矯正教育にも広がっている。マインドフルネス瞑想の効果として、不安やイライラの低下、精神的・身体的スタミナの増加、高血圧や慢性ストレスの改善、慢性疼痛や薬物依存・アルコール依存の症状緩和、うつ病の再発防止、免疫機能の増強、また良好で満足度の高い人間関係の維持、慈愛やポジティブな気分の増強、さらに主体性のアップや集中力・記憶力の増強、創造性の向上などが報告されている。

マインドフルネス瞑想は1980年代から徐々に欧米に広がるようになり、その後日本をはじめとするアジアにも広がり、その応用分野は医療関係にとどまらずに、ビジネスや教育分野、刑務所などでの矯正教育にも広がっている。マインドフルネス瞑想の効果として、不安やイライラの低下、精神的・身体的スタミナの増加、高血圧や慢性ストレスの改善、慢性疼痛や薬物依存・アルコール依存の症状緩和、うつ病の再発防止、免疫機能の増強、また良好で満足度の高い人間関係の維持、慈愛やポジティブな気分の増強、さらに主体性のアップや集中力・記憶力の増強、創造性の向上などが報告されている。

2. 私自身のヴィパッサナー瞑想の体験

2007年にインドで S.N.ゴエンカ氏の開発した10日間のヴィパッサナー瞑想に与った。このヴィパッサナー瞑想はゴエンカ氏が長く生活していたミャンマーの上座部仏教に由来する。聖なる沈黙と呼ばれる徹底した沈黙の中で、1日合計10時間弱を坐禅のスタイルで座って瞑想をするのだが、最初の3

日中は意識を鼻孔に集中させて自然な呼吸に伴う鼻孔の内外部の皮膚感覚にあるがままに気づく瞑想に徹底的に取り組む。当然長時間座っていると足の痛みやしびれが生じるがその都度、足を組み替えたり座り方を変えたりしてしのぎながら、意識の集中力を養い呼吸に伴うかすかな皮膚感覚の気づきに取り組んでいった。4日目の後半から、体感覚瞑想に移り、頭頂部から足先までの45カ所の感覚に順に意識を集中させながら気づくように取り組んだ。その中で1日3回、この1時間は途中で一切目を開けない、一切身体の姿勢を変えないという徹底した瞑想が入るようになった。これは私にとり大変であった。それまでは約20分ごとに足を組み替えて痛みをしのいでいたのだが、それができなくなった。それは大変な苦しみを生じた。指導者は「静かな心で感覚を観察せよ、観察せよ」と励ましたが、当初は必至で痛みを我慢するしかなかった。それでも毎日その都度覚悟を決めて取り組むことで何とかこなしていた。6日目の午後、その1時間は目を開けず姿勢を変えないという体感覚瞑想に取り組んでいて、時間とともに足にかなりの痛みが生じ始めたが、ふと気がつく足と足の相当強い痛みにもかかわらず心は穏やかなまま足の痛みを観察しているということに気づいた。それまでのように脂汗が流れるのでもなく、心臓がバクバクするのもなく、足に痛みがあるのに静かに観察しているのである。これは私にとり驚きの体験であった。その時に思ったのは、人間の意識というのはこれほどまでに自由なのかということであった。強い痛みにもかかわらず心は自由なままでいられるというこの体験を経てから、痛みに対して怖さがなくなった。痛みが生じて、心の距離を取ってあるがままに観察することができるようになった。

この体験をキリスト教の観点からふり返り、このようなあるがままの観察がイエス・キリストのアガペ（無償・無条件の愛）の教えに通じると気づくようになった。

3. キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の取り組み

インドから帰国後、「キリスト教的ヴィパッサナー瞑想」と名づけてヴィパッサナー瞑想（マインドフルネス瞑想）をキリスト教の観点から手ほどきするようになった。私はこの瞑想の中心を「今ここの感覚、感情、思考があるがままに価値判断なくアガペの心で気づくこと」に置いている。これを深めるために呼吸瞑想を中心に、体感覚瞑想、歩行瞑想、手動瞑想、音があるがままに聞きく瞑想、色と形だけで対象を見る瞑想、食べ物のあるがままに気づいて食べる瞑想、気分や感情に気づく瞑想、思考にあるがままに気づく瞑想など様々な種類の瞑想実践を取り入れて行っている。

イエスは「天の父は悪人にも善人にも太陽を昇らせ、正しい者にも正しくない者にも雨を降らせてくださる」（マタイ 5.45）と語り、神の愛がどのような人にも無償無条件で与えられていると教えた。またイエスは「隣人を自分のように愛しなさい」（マルコ 12.31）と教えている。このような教えから、ヴィパッサナー瞑想の取り組みを見ると、自分の中に生じるネガティブな感覚、感情や思考、例えば痛みや怒り、また決めつけの考えなどを否定したり取り除こうとしたりせず、あるがままに内なる隣人として存在肯定していくこととして、イエスの隣人愛を適応していくことだと理解することができる。

私たちにとって厄介なのは、エゴすなわち自己中心性である。このエゴは利害損得に捉われ、またネガティブな感情や感覚、思考と自分を同化させやすい。痛みと同化してパニックを引き起こしたり、怒りと同化してキレたり、「自分は何をやってもダメだ」の考えと一つになって苦しむことになる。それに対してキリスト教的ヴィパッサナー瞑想は、それらを取り除こうとしたり、否定したり正当化したりせず、それらに対して心の距離を取り、ただあるがままに気づくだけである。けれども、この気づきを徹底することで巻き込まれない離脱した心を育むことができ、この気づき方は、無償・無条件の愛であるアガペによ

る存在肯定と同じことであり、この瞑想によって心の根底にアガペを育むことができるようになる。このような気づきの意識を根源意識と私は名づけている。

キリスト教の観点から大切なのは内在する神、すなわち聖霊とのかかわりである。キリスト教では聖霊を神のアガペの働きと理解し、その聖霊が一人ひとりの心に内在すると考える。根源意識からのアガペによる気づきは、内在する聖霊の働きに響き合う仕方での神への協働となる。

4. 苦しみをどう乗り越えていくか

私たちのエゴはネガティブなものと同化してしまう傾向がある。例えば痛みを感じた時「痛い、痛い」と反応して、無意識のうちに痛みと自分をついにしめてしまい、瞬間的に痛みが自分になり、自分を痛みそのものとしてしまう。そうすると時にパニックを生じたりしてしまう。

それに対してマインドフルネス瞑想（ヴィパッサナー瞑想）では、痛みに対して心の距離を取り、「痛み」を静かに観察する。その時の観察の仕方は「今ここを、あるがままに、価値判断なく気づく」である。このようにすると、痛みと自分を切り離すことができる。また、このような気づき方はエゴを生じさせない。なぜならエゴにつきものの、対象との同化や快不快などの価値判断を意図的に持ちこまないからである。ここにこの瞑想の特徴があり、それは「原理的にエゴを生じない」ということである。これは非常に大きな意味を持つ。なぜなら多くの苦しみはエゴに起因するからである。そこで、このような仕方でも感情的苦しみ、思考的苦しみに対しても同様に心の距離を取ってあるがままに価値判断なく気づくことが苦しみを乗り越える道となる。



さらに、この瞑想を進めていくと興味深い体験へと至る。それは「観察している私」が落ちていくということである。瞑想が深まるとやがて「私が観察している」という意識がなくなっていく、遂には、感覚現象とその現象に目覚めている気づきだけの世界となる。それは、「私」という意識が生じる以前の気づきである。しかし感覚への気づきはある、このような瞑想体験での気づきを「無」我（むなるわれ）による気づきということができる。ここに苦しみを乗り越える究極の道が開けてくる。

5. 気づきにおける真の自己と内在の神

通常の生活で生きている私は、利害損得を無意識のうちで生きる自己本位なエゴ（自我）である。このエゴは痛みや怒り、決めつけの考えなどと自らを同化(assimilation)させる傾向があり、その同化が苦しみを生むことになる。けれども本当の問題は、真の自己の問題である。真の自己に目覚めずにエゴを私としている限り苦しみを乗り越えることはできない。けれども瞑想を実践する中でエゴから離れたところ、すなわち根源意識から自分の感覚、感情や思考をあるがままに見つめられるようになるとエゴを離れる

ことができるようになる。そうすると、徐々にそれまで「怒り心頭に発している私」を自分自身と思い込んでいたところから、「今『怒り心頭に発している私』が現れている」と気づいているその気づきの意識に本来の私を見ることができるようになり、ここにこそ真の自己があると分かるようになる。このような気づきの自己は、気づいている自己にも気づくことができるように、絶えず超越していく自己である。そこから真の自己とは固定したものではなく「絶えざる超越」であるということが出来る。そしてこの「絶えざる超越」とはまさに何者でもなく「無」そのものである。しかしそこそが真の自己であり、これを「無」我（むなるわれ）と名づけている。

同時に、キリスト教から見るならばこのような気づきの超越性は、内在する神（聖霊）の働きを通して与えられる恵みであり、内在する神に呼応する営みである。つまり、「無」我は内在する神へと開かれた場である。

6. 苦しみと死にどう向き合うかをカンボン・トーンブンヌムさんから学ぶ。

体育専門学校で教員であったタイ人のカンボン・トーンブンヌムさん(1955-2016)は 24 歳の時、プールの飛び込みの模範演技中に誤って全身をプールの底にぶつけ、首から下がまったく麻痺してしまい、治療のすべがなく寝たきりの状態となった。事故に対する後悔や将来に対する絶望感にさいなまれ苦しみ続けた。40歳の時にヴィパッサナー瞑想に出会い、かろうじて動かすことのできる右手の動きに気づき続ける瞑想を始めた。想像や思考の生み出す仮想現実と手の動きという実際の現実をやがて区別できるようになり、5年後に心がまったく自由になり、苦しみから離脱した。彼はこの体験をふり返り、気づきの瞑想とは「苦しむ人から、苦しみを観る人へ」の転換であるとして人々に教えるようになった。

身体の麻痺は変わらないままであったがやがて国内外にも指導に出掛けるようになった。けれども 59歳の時、体調悪化に見舞われ、C型肝炎から肝臓ガンとなり入院の身となった。ベッドから気づきについてのメッセージを発信し続け、2016年4月にバンコクで死去した。死が迫る中で「心が苦しみから離れていると、私たちは手放すことができるのです。病む人はいない。痛む人もいない。あるのは『死ぬ人のいない死』だけなのです」との深い言葉を語っている。死を看取ったバンヤーパティポー師は「いのち尽きる瞬間まで気づきを保てる人に出会えるのはとても困難なことです。しかしカンボンさんはそのような方でした」と述べている。

カンボン・トーンブンヌムさんはヴィパッサナー瞑想による苦しみからの離脱と死にどう向き合うのかの素晴らしい具体例である。

7. 哲学者ハイデガー(1889-1976)の教える自分の死と向き合う大切さ

ハイデガーは主著『存在と時間』の中で、死に向かう態度を非本来性による生き方から生じる「世間的な死」と本来性に目覚めた「自分の固有の死」とを分ける。世間的な死とは、自分の死であってもそれを「人ごととしての死」と見なす死であり、「人はいつかきつと死ぬ、しかし当分は自分の番ではない」との態度をとるが、これは死からの絶えざる逃亡となる。

けれども、ハイデガーは本来性に目覚めて自らの実存を生きることを促し、それは自分の固有の死を見つめることであり、「人の死」を死ぬのではなく「自分の死」を死ぬことである。ハイデガーは自分の固有の死を実存論的に「最も固有で、没交渉で、追い越せない、確実な、無規定な自己の可能性」と定義している。「最も固有で」とは他の誰でもない私自身の死を意味し、「没交渉で」は死によってどのような人

間関係、社会関係、所有物とも関係が断たれること、「追い越せない」とは可能性を実現する人生のあり方が断たれること、「確実な」は必ずやってきて避けることができないこと、「無規定な」はどのような仕方でも死が生じるか何も分からないこと、そして「自己の可能性」とは、自らの死を誰も直接に体験することはできず、それはあくまでも可能性に留まることを意味する。

ハイデガーは、このような「自分の死」を先取りした覚悟で受けとめながら「今、ここ」の現実を生きるように促す。

8. 自らの死をアガペとする

死とはいかなる実存も不可能となる可能性である。そこから、自分を最終的に手放さざるをえないことを自ら理解することで、もっとも本来的な実存を生きることとなる。その例を受難に向かうイエス・キリストのゲッセマネでの祈りに見ることができる。イエスは苦難を前にして神に、「父よ、あなたは何でもおできになります。この杯をわたしから取りのけてください。しかし、わたしが願うことでは



なく、御心に適うことが行われますように」（マルコ 14.36）と祈り、受難を避けたいという人間としての思いを願いながらも、最後には神の思いを自らのこととし、死に向かう脅威を引き受けた。

「自分の固有の死」に向き合い、一回かぎりの人生であるという自覚が「死に臨む自由」を生み出す。そのような真の自由から死に向き合い死を引き受ける時、死はアガペの出来事となる。ハイデガーは人間（現存在、Dasein）の存在を「気づかい」（sorge）と見出したが、キリスト教の観点からするなら「気づかい」のもっとも本来的なあり方はアガペであり、その究極は自らの死を先駆的覚悟性をもって引き受け、それをアガペの出来事とすることである。

9. 死に対して求められる心の態度

そこで大切なのはどこから自らの死を見つめるかである。エゴ（自我）から見つめるのかそれとも本来の自己から見つめるのかが問われる。非本来的な日常のエゴを超えて、本来的な自己に目覚めることが、自らの死、身近な者の死にふさわしく向き合うために欠かせない。

キリスト教において、真のアガペは自己中心性であるエゴを超えなければ生きることができない。なぜならエゴは常に自分の損得勘定を考慮して行動するからである。

死に対して求められる態度とは、いつどのような時に、どのような形で死のうともそれがアガペの死となるように、日々心に覚悟を持つことである。「自らの死」を、一切の条件が消え、エゴも消えることでアガペとなる出来事として自らの死を引き受ける態度である。そのためには、今ここを根源意識の自己か

ら生きること、すなわち「無」我としてアガペを生きることが求められる。

10. 身体からアガペを学ぶ

キリスト教の観点から自らの死を見つめるとき、その死がアガペの出来事となるような日常の心の態度が求められる。これは簡単なことではないが、呼吸の営みや身体の内臓や細胞の営みを見ると、そこにアガペを見いだすことができる。

私たちは呼吸なしに生きることができない。呼吸はそれが正常であればあるほど、ほとんどその働きは気づかれることがない。イエスは「施しをするときには、右の手のすることを左の手に知らせてはならない。」(マタイ 6.3) と述べ、真の愛は自らを隠すものだと教える。呼吸はまさにそれにあたる。呼吸は私たちがこの世に生まれてから死ぬまで働き続けるが、感謝の一言を求めず、対価を求めることもない(愛の無償性)。呼吸はその人が立派な人であるかひどい人であるかに関わらず、その人を無条件に受けとめ生かそうと働く(愛の無条件性)。このように呼吸に代表される身体の営み、内臓としての心臓や肺、胃や腸、肝臓、腎臓などもまったく同じである。また大人の場合約 37 兆個あるといわれる身体の細胞は、あるときに現われ、置かれた場所で役割を果たし、寿命が来ると静かに去っていく(愛の無執着性)。このように見ていくと、身体は無償・無条件の愛であるアガペを生きていることが分かる。

11. 食べ物からアガペを学ぶ

私たちは生きていくために食べ物を食べることなしに生きることはできないが、この食べ物にも同様にアガペを見ていくことができる。

私たちが生きる際の根本矛盾は、生きるために、生きていたものの命を断ちきって、それを食べることでしか生きることができないことである。この問題は若い頃から私を悩ませてきたが、今はアガペの観点から乗り越えられるのではないかと考えている。

食べ物は、よく噛んで味わってか、ぞんざいな食べ方か、どのように食べられようが文句を言わないで食べられていく(愛の無償性)。また食べ物はその人が善い人であろうと悪い人であろうと、どのような人に対しても自分を無条件に差し出していく(愛の無条件性)。そして食べ物は噛み砕かれ、分解され、吸収されることで自分を無にし、相手を生かそうとする(愛の自己無化)。生物は自らの命のまっとうを至上目的とするのではなく、他者のためのアガペと自らをするところにその本来の姿を持つのではないか。そうだとするならば、このように食べ物をアガペの出来事と見なすことができる。

以上のように呼吸、身体の器官や細胞の働き、また食べ物に見られるアガペから何を私たちは読み取ることができるのか。それは私たちも、「エゴを越えてアガペの愛を生きる人になるように招かれている」と読み取ることができるのではないか。

12. キリスト教における人間完成

キリスト教における人間完成とは「アガペの人」になることである。エゴから離脱したアガペの中に真の自己がある。そのような「アガペの人」の模範をイエス・キリストに見ることができる。イエスは「友のために命を捨てること、これ以上に大きな愛はない。」(ヨハネ 15.13) と教え、自ら十字架の死を通してその愛の究極を示した。

このように見てくるならば、私自身の死の時こそ、掛け値なしに私のエゴが断たれ、あらゆる所有物、人

間との利害関係が断たれる自己無化・無条件化の時である。この時こそ、一回かぎりの真のアガペに私自身になる時である。イエスはまた「自分の命を得ようとするものはそれを失い、わたしと福音のために失うものはそれを得るだろう」(マルコ 8.35) と語り、自己無化が、真の命への道を開くものであることを示唆している。

13. 死と苦しみに向き合うために

自らの死と苦しみに向き合っていくためにはどのようにしたらよいのであろうか。以上述べたことから見出されるのは、エゴを越える根源意識に自己を常に戻し、そこから日常の一刻一刻を生きていくことである。それは「無」我のうちにアガペを生きることである。そのような生き方によって、どのような自己の死、それが自然死であろうと、病死や事故死であろうと、災害死、孤独死であろうと、見守られ死であろうとも、その死を自らに引き受けることでアガペそのものとしていくことができる。

それは、死や喪失の恐れ、不安、悲しみや苦しみがありつつも、あるがままに受けとめ、それに取り込まれない自由を生きることである。「悲しみがありつつ、悲しみと一つにならず、静かに見つめる。苦しみがありつつ、苦しみと一つにならず、静かに見つめる」という境地である。

キリスト教は「神はアガペである」(Iヨハネ 4.16) と信じており、神のアガペに真の命があると信じている。であるとするなら、自らの死を覚悟のうちに自らに引き受けることで死をアガペとする者は、神の命に与る者となる。

まとめ

キリスト教の観点から見ると、マインドフルネスは「アガペの心で、今ここの感覚、感情、思考があるがままに存在肯定していく」ことと言える。そして、マインドフルネスはアガペを育む効果的な方法である。

また、キリスト教は「アガペの人となること」を人間の完成とみており、そのアガペはエゴを越えた真の自己(「無」我)において可能となる。このアガペの人を目指すことが課題であるが、自らの身体や食べ物にアガペの営みを見出し、いくなきこれはアガペを生きるための招きと支えになる。マインドフルネスはこのような気づきを深める助けとなり、真の自己への道を開いてくれる。その真の自己において自らの死を引き受ける時、死は究極のアガペとなる。このような理解を持ったうえで、日常において自らの死を見据えた生き方をしていく時、現実の中で生じる悲嘆や苦しみをアガペで受けとめる心が育まれることになる。

参考文献

- ・ジョン・カバットジン『マインドフルネスストレス低減法』(北大路書房,2007)
- ・マーク・ウィリアムズ、ダニー・ペンマン『自分でできるマインドフルネス』(創元社,2016)
- ・大谷彰『マインドフルネス入門講義』(金剛出版,2014)
- ・柳田敏洋「キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の試み」『祈り』(越前喜六編、教友社,2014)
- ・柳田敏洋「エゴを越えてアガペを生きる霊性を目指して」『霊性』(越前喜六編、教友社,2017)
- ・柳田敏洋「アガペーの人となる キリスト教的ヴィパッサナー瞑想とは何か」『サンガジャパン Vol 30』「慈悲が世界を変える」(サンガ,2018)
- ・カンボン・トーンブンヌム『気づきの瞑想で得た苦しめない生き方』(佼成出版,2007)

- ・カンポン・トーンブンヌム『いのちの最後の授業』（サンガ,2018)
- ・カンポン・トーンブンヌム『身体に障害はあっても、心まで障害を持つ必要はない。今日から始める「死んでいく練習」』（電子書籍、イケハヤ書房,2017)
- ・マルティン・ハイデッガー『存在と時間』（細谷貞雄訳、ちくま学芸文庫,1994)



瞑想・マインドフルネスなどの方法を 使って スピリチュアルケアの心構えを育てる

高木 慶子

兵庫・生と死を考える会会長

上智大学グリーンケア研究所 特任所長

1. 瞑想・マインドフルネスをもう一度考えてみましょう。



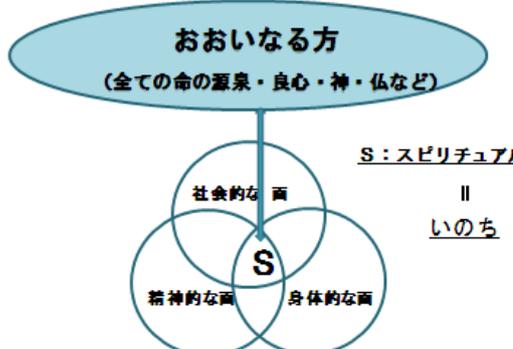
瞑想やマインドフルネスは、各自の状態に気付くことであり、その気づきをもう一度第三者や、最終的には、「おおいなるもの」すなわち、自身が信用できる方や良心、などの目を通して再度見る。その図を次に挙げます。(図1)

2. WHOが提言する4つの側面について
高木慶子が考える、全人を4つの側面として考える図とおおいなる方(全て命の源泉)との関わり



2. WHOが提言する4つの側面について

高木慶子が考える全人を4つの側面として考える図とおおいなる方(全て命の源泉)との関わり



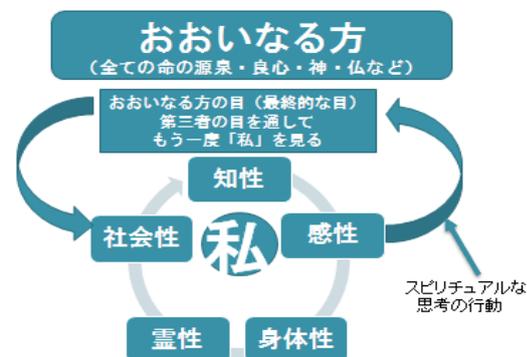
すべての人間はスピリチュアリティを有している。
(日本スピリチュアルケア学会の目的から)

(図1)

3. スピリチュアルな思考的行動 (図2)



3. スピリチュアルな思考的行動



(図2)

4. 今、ここで、ありのままの自分、すなわち
身体性、知性、感性、社会性、霊性を見る

I.知性

何を考えているのか

II.感性

どのようなことを感じているのか。うれしいのか。悲しいのか。憎いのか。優しく思っているのか。イライラしているのか。 など...

III.身体性

- (1) 行動を意識する。今していることを直視する。
- (2) 疲れているのか。元気なのか。どこか痛いのか。かゆいのか。だるいのか。 など。

IV.社会性

- (1) 人間関係はどうか。家族の中での関

係。友人との関係。職場での関係。

親戚、恩人、などなどとの関係は。

- (2) 仕事上での事柄でうまくいっているのか。ミスを犯しているのか。行き詰っているのか。などなど…

V. 霊性

多くの恵みに対しての感謝。今存在することに対しての感謝。もやもやした人生に対する不安。生と死に関する不安。過去の罪悪感。今の生活における罪意識。などなど

5. 上記の一つ一つをそのままに見て、自分自身以外のもに照らしていただく

- (1) 今の自身自身に対しての認識を、最終的には「おおいなるもの」から見て、どの様に感じるか。「おおいなるもの」は、ある方にとっては、神、仏、ご先祖様、大自然、良心など、一人一人にとって違う呼び名になると思います。
- (2) それに気づくために、心身の静けさ沈黙が必要。

6. 「おおいなるもの」を見出すために

自身のところを「井戸を掘る」ように深く深く掘り進めて見る。その間にはいろいろの地層に当たるだろう。しかし、掘り進めていくと水の層に出会うと思う。

その原水におおいなるものとの出会いがある、と私は信じている。掘り進める間の地層は、各自のこころの状態であり、あらゆる面での自分自身を見る事になると思う。

自他ともに喜ばしい面と、嫌な面、美しい面と醜い面、などなどがこころの側にあることに気づくことになる。しかし、その気づきこそが、実は、自他ともに見なければならぬ自身の真の姿であり、それを通して、おおいなるもの

のとの出会いに導かれると考えている。

特にターミナルケアの現場においては、患者様の方から、死後の世界などについての質問を受ける場合が多くある時、ケアに携わる者は、患者様の答えにはならないとしても、その方が答えを考えるためのヒントとして、各自が考えている死生観を伝えることは大切なことであると考えている。

それらの方々に対し、ケアに当たる方は、各自の中で亡くなった方々の存在のあり方についても考え、イメージをもっていることは大切なことであると思っている。それらのイメージを持つために、ケアに当たる人々は、人知を超えたおおいなる方の前で、謙虚に考え、祈る必要があるのではないかと考えている。

参考文献 高木慶子著

- 『「ありがとう」といって、死のう』
(幻冬舎)
- 『それでも人は生かされている』
(PHP 研究所)
- 『それでも誰かが支えてくれる』
(大和書房)
- 『喪失体験と悲嘆』
(医学書院)
- 『悲しんでいい～大災害とグリーフケア』
(NHK 出版)
- 『悲しみの乗り越え方』
(角川書店)
- 『悲しみは、きっと乗り越えられる』
(大和出版)
- 『グリーフケア入門』
(勁草書房)
- 『<悲嘆>と向き合い、ケアする社会をめざして JR 西日本福知山線事故遺族の手記とグリーフケア』
(平凡社)