

平成15年「岩手・生と死を考える会」活動報告

中村一基* 千田浩**
(2004年2月5日)

1 設立の経緯

「岩手・生と死を考える会」の設立の経緯は、次のとおりである。

会設立に至るまでの経緯を述べてみる。それは、2000年の後期に始まった大学で「生活と環境」(全学共通教育)に「死後の環境—墓と葬送の現在—」というテーマでエントリーしたことに始まる(この授業は7名の教官で担当。後期のみだが、現在も継続中)。宗教からではなく、自然環境と生活環境にまたがったところに、死後の環境の問題がある、という視点から墓地の問題から自然葬や樹木葬までを語った。学生は興味深く授業を聞いていた。そのことは現在も変わらない。その後、アルフォンス・デーケン氏の『生と死の教育』(岩波書店)を読み、「死後の環境—墓と葬送の現在—」という授業が、「生と死の教育」(死生学・死への準備教育)に位置づくことを知った。2001年からの2年間、附属学校の先生との共同研究会「心と道徳」分科会に参加、道徳教育における「いのちの授業」と死への準備教育としての「いのちの授業」の差異という視点で考えてみた。2002年、デーケン氏が会長を務める「東京・生と死を考える会」に入会、同年7月の「死への準備教育」研究会実践講座第1回夏期セミナー「いのちの教育」実践のための研修会に参加。教育現場や医療現場などの各現場での「生と死の教育」の実践を知った。2003年前期、3年生を対象の総合演習という授業で「死生学・死への準備教育」を取り上げた。70名近くの演習参加希望があったが、30名に絞らせてもらった。「出生前診断と優性思想」「死別体験」「死への恐怖」「自殺」「死生観」「永遠のいのち」「死と芸術」「脳死と臓器移植」といったテーマで、8班に分かれて発表を行なってもらった。最後には、学内対象ではあったが、公開の発表会も行なった。学生たちは真剣にそれぞれのテーマに取り組んでいた。同年7月、第2回の「死への準備教育」研究会実践講座夏期セミナーに参加。そこに、現在、会の幹事を願っている千田浩君も参加していた。千田君は現職の高校の先生で大学院生でもある。「岩手・生と死を考える会」の立ち上げは、千田君の協力によって加速されていった。そして、10月、「岩手・生と死を考える会」は立ち上がった。ホームページも千田君の尽力による。千田君と相談して「生と死を考える会全国協議会」にも参加することにした。現在、会には学部内の数人の教官と総合演習に参加した学生も参加してきている。これから、教育現場だけでなく、いろいろな分野の人の参加を得て、「生と死を考える」場が根づいていければと考えている。その中から実践的な「『生と死の教育』プログラム」が形成できればと考えている。

2 活動状況

平成15年の活動は、次の7回である。場所は、岩手大学教育学部1号棟の444教室で行なった。た

*岩手大学教育学部

**岩手大学大学院教育学研究科・岩手県立黒沢尻北高等学校教諭

だし、第5回は外部の会場で、第6回は集中講義の関係で、中村先生の研究室での開催となった。

- 第1回：平成15年10月7日（火）15：00～16：30「設立準備会」
 第2回：平成15年10月25日（土）14：00～15：30「老齡擬似体験」（話題提供者：千田浩）
 第3回：平成15年11月1日（土）14：00～15：30「グリーフワーク」（話題提供者：佐々木恵）
 第4回：平成15年11月8日（土）14：00～15：30「墓と葬式」（話題提供者：中村一基）
 第5回：平成15年11月15日（土）13：30～15：30中村一基先生講演会（文学講座）
 「黄昏の、神隠しの森へ」（盛岡市立図書館集會室）
 「盛岡児童文学研究会」主催、市立図書館共催
 第6回：平成15年11月29日（土）14：00～15：30「ペットロス」（話題提供者：本館佐妃）
 第7回：平成15年12月13日（土）14：00～15：30「満足死」（話題提供者：芳賀久美）

3 活動の記録

第1回：「岩手・生と死を考える会」記録

日時：平成15年10月7日（火）15：00～16：30「設立準備会」

それぞれの興味関心を確認した。

第2回：「岩手・生と死を考える会」記録

日時：平成15年10月25日（土）14：00～15：30（話題提供者：千田浩）

「老齡擬似体験」

「あなたは83歳で、ひとり暮らしをしている。身体も動き、周囲の人ともうまくいっていたのに、次第に動けなくなって孤立してきた。財産も長男に管理され残り少なくなっている。」という状況を想定して、感じていること、今後の対策を話し合った。

参考文献：

庄司進一『朝日選書730 生・老・病・死を考える15章 実践・臨床人間学入門』朝日新聞社、2003年

第3回 「岩手・生と死を考える会」記録

日時：平成15年11月1日（土）14：00～15：30（話題提供者：佐々木恵）

「グリーフ・ワーク、わかちあいの会の意義について」

※グリーフ・ワークとは何か※

愛する人を亡くした時、私たちは簡単に拭い去ることの出来ない深い悲しみに襲われます。グリーフ・ワーク (grief work) とは、そのような悲しみを消すことが目的ではありません。むしろ悲しみを土壌にして新しい「生きて行く自分」、あるいは新しい「自己のイメージ」を作っていく精神的なムーブメントです。それは受身ではなく、必ず自分自身が主体となる活動でなくてはなりません。

研究によれば、悲しみによって引き起こされた症状がどれくらいの期間続くのかは、グリーフ・ワークにどれほど自然に身を委ねられるかによって変わってくるといいます。言い換えれば、その時、その時の自分の感情をどれほど自由に表現できるか、ということにかかってきます。しかし、死別体験をした人の悲しみは、時間が解決してくれるようなたやすいものではありません。また歳月を重ねて

いくうちに、死別直後とはちがう悲しみや思いが加わるという複雑化した悲嘆が現れてくることも少なくありません。

よって、悲しみを癒すにはたくさんの時間と、自然な感情表現、そして新たな一步を踏み出そうとする勇気、そのすべてが必要だと言えます。

また、グリーフ・ワークとは終わりが無いものと言えます。愛する人を亡くした悲しみは、他の悲しみとは違い、私たちの中から完全に消えるものではありません。私たちはその悲しみと生涯付き合っていかなければならないのです。だから、グリーフ・ワークは終らないのです。

今日のグリーフ・ワークのスタンダードな考え方

- ① 喪失の事実を受容すること
- ② 悲しみの苦痛を乗り越えること
- ③ 死者のいない環境に適応すること
- ④ 死者を情緒的に再配置し、生活を続けること

実践例を挙げると…

- ・ 悲しみに思う存分浸る。
- ・ 一時的に他者との関わりを断つ。自分の殻にこもる。
- ・ 一人で悲しみを抱え込まず、自分の気持ちを話す。
- ・ 自分と同じ境遇の人、またその経験者の話を聞く。
- ・ 日記や手紙、本などの文章に自分の気持ちを書き表す。
- ・ 自分の弱さを隠さず、痛みや悲しみを分かち合ってもらおう。
- ・ 自分をもっとも支えてくれる人と過ごす。
- ・ 自分のリズムで生活する。心と身体をいたわる。
- ・ 亡き人の形見を身近に置いて生活する。 …などなど

※わかちあいの会はなくてはならぬもの※

「東京・生と死を考える会」では、亡くした人の違いにより三つのわかちあいのグループが組織されています。しかし対象者の違いこそあっても、集まってくる人々の目的はひとつです。それは「悲しみの共有」です。「自分と同じ境遇の人やその経験者の話を聞きたい」、「誰かに自分の気持ちを話したい、聞いてもらいたい」。(上記実践例参照) 死別体験者は悲しみに打ちひしがれています。そしてどうにもならない悲しみからの救いを求めてこれらの会へ足を運び、そこで同じ境遇の人やその経験者の話を聞いたり、自分の気持ちを打ち明けたりすることで、少しずつ「癒し」を行なっていくのです。死別体験に限らず、大きな苦しみを受けた人は、同じように病んでいる人や傷ついた人の心がわかり、悲しみを分かち合えるのです。悲しみを共有できる相手がいることは死と向き合う過程においてとても重要です。「わたしだけではない」と思えることは、人が生きる支えになるのです。

このように、わかちあいの会は先に述べたグリーフ・ワークの一環であると言えます。そして、悲しみを共有しあう死別体験者の「癒し」の場として、わかちあいの会はなくてはならないものだと思います。

死別体験者の中にはグリーフ・ワークを経て、悲しみに折り合いをつけ生活できるようになり、誰かの役に立ちたいと思い始める人がたくさんいます。そのような人にも是非わかちあいの会に参加し

て、いま悲しみの中にいる人の苦悩や悲しみを共有してもらいたいと思います。聞き役や話し役にまわること、彼らの「癒し」が行なわれ、同時にまた悲しみの淵にいる人を救いたいというその気持ちが、自分自身の「癒し」にもつながるのではと私は思います。

第4回：「岩手・生と死を考える会」記録

日時：平成15年11月8日（土）14：00～15：30（話題提供者：中村一基）

「墓と葬式」

墓不足 都会の人間が墓を入手することは難しい。公共の墓の募集も大半はロッカー式の納骨堂。使用料は4～6平方メートルで59万から186万円。応募資格は、遺骨を持ち、都内に5年以上住んでいること。墓不足は、都市部の従来型墓の話と言えるが、希望が全くないわけではない。古い無縁墓を整理して新たな墓にするには、「墓地・埋葬等に関する法律施行規則」で、新聞広告で縁故者を探すことなどが決められていたが、1999年この規則が大幅に緩和された。「再利用」がしやすくなっている。

永代供養墓 共同納骨堂などに遺骨を合葬し、継承者がいなくても寺が後々まで管理・供養する墓である。費用も安い。東京都中野区の明治寺では、境内の「多宝塔」内に骨つぼを安置。塔内のお参りも可能で、彼岸やお盆には寺が合同法要をする。価格は約70万円。

樹木葬 岩手一関市の祥雲寺が寺所有の雑木林に遺骨を直接埋葬し、目印に山ツツジなどの花木を植えることを1999年から始めたのが「樹木葬墓地」である。自然保護運動にも取り組む千坂修峰住職が描くイメージは「花に生まれ変わる仏たち」である。

梶山正三「お墓大討論」（『仏教』38号、1997・1、特集＝墓と葬式の自由）

日本の場合には毎年35万基の墓石が作られており、そのうち約30万基分は、海外からの輸入石材でまかなわれている。熱帯林と同じで、石を採るために道路を作り、森林を切り開き、さらに石を採ることによって何重にも外国の環境を破壊している。そのようにして、沢山の墓石を作っても、現代のように墓の守り手がいなく、後継ぎがいなく、子どもが少ないという状態であると、30年もすると大量の無縁墓が発生し、恐ろしい悪循環が生じる。

諸外国の埋葬とお墓事情

欧米では土葬が主だが、火葬も普及しつつある

カトリック圏では死者復活の信仰から、土葬が主な埋葬方法です。カトリック教会が火葬禁止を撤廃したのは、1963年でした。プロテスタント圏では火葬が普及しつつあります。イギリス、デンマーク、スウェーデン、チェコなどでは65～70%と、高い普及率を示しています。

中国では土葬が伝統的葬法

都市部では火葬がほとんどですが、遺体はある程度数がまとまるまで冷凍保存され、一度に火葬に付されます。遺灰は、土地の有効活用の面から、海や川、森林に撒く方法も推奨されています。

韓国では8割が土葬

儒教の影響で、先祖供養が尊ばれ、墓地には一族のお墓が並んでいます。80%が土葬で、夫婦が対になった土饅頭型のお墓が造られます。都市部では仏教を中心に火葬もあり、遺骨は墓地に埋葬されます。

イスラム圏ではほとんどが土葬

国によって葬法の違いがありますが、ほとんどが土葬です。来世での復活は信じられ、死はこの世との一時的な別れにすぎないとされます。そのため、火葬は神から受ける罰であり、実際には罪人しか火葬に付されないそうです。

インドではお墓は造らない

国民の8割が占めるヒンズー教徒は、ガンジス川の岸辺で火葬に付され、遺灰はガンジス川に流されます。これにより死者は輪廻転生から離脱することができ、魂は煙と共に天に昇るのが理想とされています。お墓は造りません。

核家族化が進み、子供に墓の継承の負担をかけたくないという親が増えている状況で、今後自分の墓をどうするかという問題は、30年間は大きな話題となることが予想される。前もって予測を立て、対処することが必要とされる時代である。

参考文献：

小谷みどり『変わるお葬式、消えるお墓—最後まで自分らしく—』岩波書店、2000年

第5回：「岩手・生と死を考える会」記録

日時：平成15年11月15日（土）13：30～15：30

中村一基先生講演会（文学講座）（盛岡市立図書館集会所）「盛岡児童文学研究会」主催、市立図書館共催

「黄昏の、神隠しの森へ」

豊富な資料を基に、神隠しに遭った子供はどこへ行ってしまったのか、神隠しとは何か、今なぜ神隠しなのか、という問題を考えて。

1、はじめに—神隠しとは何か？—

○現在、失踪・行方不明の原因については、差し当たって神隠しとは思わない。⇒迷子(になる)・家出(する)・蒸発(する) / [誰かに]誘拐(される)・拉致(される) / 事故死。⇒ [神]に相当する存在？ 異界の喪失？

○ただ、失踪形態が不可解で理解しがたい場合⇒くふっと、神隠しという理解がよぎる⇒「神隠しは不可解な失踪事件を説明づける幻想のヴェール」(小松和彦『神隠し—異界からの誘い』)

2、神隠しの物語を整理する目安としての3形態(小松和彦『神隠し譚』)

① 神隠しという神秘的な失踪解釈装置をそのモチーフに用いながらも、最終的には神隠しという現実隠蔽装置を合理的な思考によって剥いでいって、その下に隠された人間世界の現実を明らかにする。⇒推理小説に見られるタイプ。神隠し、実は人隠しの事件。神隠しというヴェールを剥ぐ。

② 神隠しが想定する異界の存在を肯定し、ふとしたことからそのような世界に踏み込んでしまった者の不思議な体験を物語るといった趣向の作品。⇒異界ファンタジー。神隠しは異界への通路の意味を持つ。神隠し願望。古くは、浦島太郎の話【作品⑨】

【作品①】参照→「トンネルの向こうは不思議な町でした」(『千と千尋の神隠し』)

・「霧の向こうのふしぎな町」

③ 神隠しにあう、或いはあいそうになる、神秘的で異常な精神・心理的状态を、そうした体験をした者の側から描いた作品。

【作品②③】参照→石井睦美「おじょうさん、おはいんなさい」・水木しげる「丸い輪の世界」⇒「子盗りのなわとび」「あの日、なわとびの輪の向こうにわたしが見たものは、がけだったのです。」他界に隠れる=死。他界への通路としての神隠し。[雲隠れ]する子ども【資料④】。

【作品④】参照→泉鏡花「竜潭譚」・【資料②】柳田國男の神隠し体験⇒迷子体験。「神隠し

に遭いやすき氣質」。家出願望・家出空想。

3、神隠しとは何？—柳田國男『山の人生』の神隠し説に沿いながら—

○事実としての神隠し⇒「まさしくあったることとして」。日本人は失踪・行方不明の原因を、いつごろまで神隠しとして理解していたか。理解の符牒としての神隠しが生きていた時代。⇒高度経済成長の時代に入る以前、大体、昭和40年代まで（推測）。【資料①柳田國男『山の人生』参照】。松谷みよ子『現代の民話』紹介。

○柳田國男『山の人生』「七 町にも不思議なる迷子ありしこと」「八 今も少年の往々にして神に隠さるること」と泉鏡花「竜潭譚」との対応。⇒明治の神隠し譚。〈事実〔習俗〕〉とく事実譚〔説話〕との融合。⇒『遠野物語』「薄暮の感性が作りだした共同幻想」（吉本隆明）

4、神隠しをする〔神〕とは？何のために隠すのか？

○天狗【資料①】【作品⑤】⇒江戸～明治の神隠し譚。〔天狗のカゲマ〕—天狗の性愛の相手。

○山の可能性【資料①】【作品⑤】⇒柳田の視点。〔婚姻〕

○狐【資料①】【作品⑩】

○隠し婆・子取尼【資料①】・「人さらい・子とり」【資料④】⇒中世～明治。〔血取り・油取り〕→「子盗り（おばさん）・なわとび」（「おじょうさん、おはいんなさい」）

5、「神隠しに遭いやすき氣質」・幽界を体験した子どもたち【資料②】

○「私自身なども、隠されやすい方の子供であったかと考える」⇒柳田の神隠し体験。「芒としたような気」「やや宗教的ともいうべき傾向」「因童」→「宗教的な資質」。「母の叫ぶ声」—神隠し未遂事件。親子関係の確認（大塚英志）。〈神戸の叔母さん〉事件。→空想の母。母性憧憬（赤坂憲雄）。

○子供の幽界体験〈神童寅吉〉【資料②】【作品⑥】→神隠しは霊界との交通方法（柳田）。人間界と異界の媒介者。神に選ばれし者。

○メイがトトロに出会えたのはなぜ？（『となりのトトロ』）⇒「七歳までは神の内」—神に隠されても何ら不思議でない年齢。境界的存在。

6、若い女性の神隠し譚～行方不明の娘たち～

○「十四 ことに若き女のしばしば隠されしこと」「十六 深山の婚姻のこと」（柳田『山の人生』【資料③】「三十一 遠野郷の民家の子女にして、異人にさらはれて行く者年々多くあり。殊に女に多しとなり。」⇒隠し神（異人・山人）の嫁。山に消えた女。

○「黄昏に女や子供の家の外に出てある者はよく神隠しにあふことは他の国々に同じ。」（『遠野物語』八）⇒〔サムトの婆〕。娘は異界の住人と化していく—山姥【作品⑦】。「覚悟の家出」「ムラから捨てられた」女（菊地昭雄『山深き遠野の里の物語せよ』）。

○〔大江山の酒呑童子〕⇒「十五 生きてるかと思う場合多かりしこと」【資料③】・「愛して置きてその後は、身の内よりも血をしほり、～」【作品⑧】

7、夕暮れの「隠れん坊」の誘惑⇒遊戯としての神隠し体験。神隠しへの入口。

○夕暮れ・黄昏⇒〔逢魔が時〕

○「不安心な遊戯」「夜分だけは隠れんぼはせぬことにしている。」（柳田【資料①】）

○「かくれあそび」（泉鏡花「竜潭譚」【作品④】）

※「隠れん坊」体験の本質⇒中川香子『かくれんぼう—内なる世界を育てる』【資料⑤⑥】・西村清和「かくれんぼの現象学」【資料⑥】

○「鬼ごっこ」⇒遊戯としての神隠し体験。「比比丘女」・「子とろ子とろ」、「花いちもんめ」【資

料④】

8、さいごに、改めて、神隠しとは何？現在、なぜ神隠しなのか？

- 「神隠しとは、不可解な失踪事件の解釈・説明装置」(小松和彦)
- 「神隠しは、人を隠し、人間世界の現実を隠し、人々に隠された人間をあきらめることをすすめる装置」(同)
- 「神隠しという解釈装置は、異界の存在を人々に告げ、日常世界の桎梏に苦しんでいる者に対して、希望の世界へと誘う装置」(同)
- 「現実世界からの一時的な逃避という機能」(同) ⇒不可解な失踪願望を満たすもの。ユートピア願望との融合。神隠しは恐怖であると同時に、甘美な異界への誘惑。⇒僕等は異界を作り続ける。

【作品①】 『千と千尋の神隠し』『トンネルのむこうは、不思議の町でした。』

柏葉幸子『霧のむこうのふしぎな町』(1975)

【作品②】 石井睦美「おじょうさん、おはいんなさい」『五月のはじめ、日曜日の朝』岩崎書店(1989)

【作品③】 水木しげる「丸い輪の世界」『猫又の恋』朝日ソノラマ(1985)

【作品④】 泉鏡花「躑躅か丘」「鎮守の社」「かくれあそび」『竜潭譚』

【作品⑤】 柳田国男「天狗の話」

『善悪因果集』

山崎美成「天狗小僧虎吉」『海録』

『怪談登志男』「廿六、天狗誘童子」

(古活字平治物語)(牛若奥州下りの事)

『太平記』卷第二十五

【作品⑥】 宮負定雄『奇談雑史』卷の十「神童寅吉が事」「神隠しの男の事」(自序・安政3年・1856)

平田篤胤『仙境異聞上 一』(文政四年・1821成)

【作品⑦】 柳田国男『遠野物語』(六、七、八、七五、一三五)『山の人生』

『東奥異聞』『遠野の昔話』

【作品⑧】 『御伽草子』「酒呑童子」

【作品⑨】 昔話「浦島太郎」、『丹後風土記』「浦の嶋子(浦島太郎)」

【作品⑩】 『今昔物語集』「(十六17) 備中国賀陽良藤、為狐夫得観音助語」「(十六18) 扶桑略記寛平八年九月」

【資料①】 柳田国男『山の人生』(大正十五年・昭和元年1926刊)「七 町にも不思議なる迷子ありしこと」「八 今も少年の往々にして神に隠さること」

【資料②】 柳田国男『山の人生』(大正十五年・昭和元年1926刊)「九 神隠しに遭いやすき気質あるかと思うこと」「一〇 小児の言によって幽界を知らんとせしこと」

【資料③】 柳田国男『山の人生』(大正十五年・昭和元年1926刊)「一三 神隠しに奇異なる約束ありしこと」「一四 ことに若き女のしばしば隠されしこと」「一五 生きているかと思う場合多かりしこと」「一六 深山の婚姻のこと」

【資料④】 飯島吉晴『子供の民俗学—子供はどこから来たのか—』～児童遊戯の世界～
喜田川守貞『守貞漫稿』「子取る子取る」(1853年)

【資料⑤】 中川香子『かくれんぼう—内なる世界を育てる』「かくれんぼうの主題 隠れること 隠

れているときの緊張感」 「鬼の孤独 迷子の経験」

【資料⑥】 中川香子『かくれんぼう—内なる世界を育てる』 「たがいに救いあう」 「死と再生」、西村清和『遊びの現象学』 「第四章 かくれんぼうの現象学」

第6回：「岩手・生と死を考える会」記録

日時：平成15年11月29日（土）14：00～15：30（話題提供者：本館佐妃）

「ペットロスについて」

・ペットロスとは？

ペットロスはそのまま訳せば、ペットを失うことなのですが、実際には愛する動物を失った家族の悲しみを表現する言葉として使われています。ここで一つ強調しておきたいのは、ペットロスは愛する動物を失った人の正常な悲しみの反応であり、決して特別なことではないということです。極めてまれに、専門家の助けが必要になるケースもあるそうですが、このような場合、背景にペットロス以外の問題があることが多いと思われます。

最愛のペットを亡くした家族の中には、こんなに悲しいのは自分だけではないか、こんなにいつまでも悲しみを引きずっている自分は異常なのではないかと思っている人も沢山いるようです。また、一般社会の受け止め方として「たかがペットが死んだくらいで」という風潮がまだまだ根強く残っています。周囲の人たちの心ない一言でひどく傷ついている人たちがいることも事実です。何年間も共に暮らした動物が亡くなれば、悲しいのは当たり前であり、自分の親が亡くなった時よりもずっと悲しいという人も沢山います。しかしながら、ペットを失ったことで一時期ひどく落ち込んだとしても、そのダメージから正常なプロセスで回復していくのであれば全く問題はありません。大切なのは、ペットロスに対する社会全体の認知とともに、ペットを失った家族の「共に暮らした動物の死」に対する理解を深めることだと思います。

・現代のペットと人の関係

家族の一員として家族に迎え入れられた犬たちは家の外の犬小屋ではなく、家族と同じ屋根の下で生活するようになってきました。こうして犬たちは私たちと寝起きを共にし、外出から戻ればいつもにこにこ顔で迎えてくれ、誰にもいえないことも文句を言わず黙って聞いてくれ、寂しい時や悲しい時には常に傍らに寄り添っていてくれる、そんな存在になっているのです。ある人にとってはたった一つの家族であり、周囲のだれよりも大切な存在となっていることもあるのです。

・ペットロス時に見られる心や体の変化

ここにあげるすべてのことを一人一人が必ず経験するわけではありませんし、その程度や持続時間にも差が見られますが、どれもペットを亡くしたことに対する正常な反応であり、通常、時間の経過と共に和らいでいきます。多くの変化が見られますが、大まかには、1. 行動、2. 身体的感覚、3. 感情、4. 認識・知的活動に関連したものに分けることができます。

1. 行動

泣く、睡眠障害、食欲不振、過食、亡くなった動物の夢を見る、亡くなった動物との思い出の場所を訪ねる（例えば、公園やいつもの散歩コースを歩いたりする）、亡くなった動物の遺品を身につけたり、持ち歩く（遺骨や灰の一部を持ち歩くこともあります、しかし逆に亡くなった動物を思い出させるものを回避することもあります）、極端に活動的になる（忙しいと気分が落ち着く）、ぼーっとする（正常の思考能力がないような無意味な行動を取ったり、何もせず空をぼーっとしたりすることもあります）、ため息（これは身体的感覚でみられる息切れと密接な関係があるとされています）。

2. 身体的感覚

胃の痛み、息切れ・息苦しさ、口渇感、疲れやすい、体の痛み、関節のこわばり、筋肉の凝りや筋肉低下。

3. 感情

孤独感、怒り（時として、怒りは獣医師や動物病院スタッフ、健康な動物を飼っている家族、さらには動物の命を救ってくれなかった神様に対して向けられることもあります）、自分自身に対する怒りが生じることもあります）、罪の意識・自責（自分の管理が悪かったのではないか、もっと早く気がついていれば、もっと大切にしていればよかったなど）、沈鬱、感情鈍磨（外界の刺激に対しての感受性が低下する、あるいは感じなくなることもあります）、解放感（動物が苦しんでいた場合など、あーやっと楽になれたという気持ちになる場合があります）、自尊心の低下、困惑、絶望感。

4. 認識・知的活動

否定（動物の死を現実のものとして受け入れることが出来ず、悪い夢でも見ているような錯覚に陥る）、混乱（識別、判断能力が低下し、人の言っていることを正確に判断できないことがある）、集中力の欠如、亡くなった動物に関連した幻覚・幻聴、実際にまだ動物が生きているように感じる、亡くなった動物のことばかり考える、亡くなった動物の死んだ時の事を考えたり話したりする、時間が長く感じられる、日常生活における活力低下、人に会いたくない（家に引きこもる）。

ここで挙げたこと以外にも、魂の存在や死後の世界について考えたり、動物の死に関して意義ある解釈をしようとしたりすることもあります。様々な反応が多様な組合せで認められますが、基本的な生活に支障を来すようなものは比較的早期に改善傾向がみられます。しかしながら、2ヶ月以上経過しても状態が変化しないような場合には、専門家に相談する必要があります。

・立ち直りのプロセス

次にペットを亡くした悲しみからの立ち直りのプロセスについて少しお話します。通常、このプロセスは次の4段階に分けられ、各段階を通過することにより、悲しみから徐々に解放されていきます。

第1段階 ショック、事実の拒否

第2段階 極度の悲しみ、絶望

第3段階 回復期

第4段階 正常な生活への復帰

少し大げさに見えるかもしれませんが、難しく考える必要はありません。今までの自分の経験を思い出してみれば、「なるほど」と納得出来る内容だと思います。悲しみから回復するためには、それぞれの段階を通過しなければならず、各段階ごとに乗り越えなければならないことがあります。

第1段階では動物の死を現実のものとして受け入れるということが、最も大切なことです。特に事故などのように死を全く予期していなかった場合は、「まさか、そんな」という気持ちが強く、死を素直に受け入れることがとても難しく、また、受け入れるまでに時間がかかります。

第2段階では悲しみの気持ちを素直に表現する必要があります。この段階で自分の気持ちを十分に開放することができないと立ち直りがうまくいかなることがあります。周囲の人たちの理解がなかったり、自分はおかしいのではないかとおもったりすると、感情を押し殺してしまったり、自分の気持ちを素直に表現することをやめてしまうことがあるので要注意です。

第3段階の回復期では、動物のいない環境に適應することが課題となります。実際に動物がいなくなるまでは、その動物が果たしていた役割や自分にとってどのような存在であったのかということが

十分に理解されていないのが普通です。動物がいなくなって、ぽっかりと大きな穴が開いてしまった生活を立て直していかなければなりません。たとえば、いつもの散歩コースを一人で歩けるようになることがこの段階の目標です。散歩の途中で毎日出会う仲間から「あれっ、今日は一人ですか？」とか「しばらくお見かけしませんでしたね」と声をかけられるかもしれません。その時はどうぞ愛する動物を亡くしたことを話して下さい。少しずつ動物のいない生活を現実のものとして受け入れていくことです。

第4段階は一步進んで、亡くなった動物の居場所を自分の中につくることができるようになることです。つまり、亡くなった動物のことが思い出という形になっていきます。この時期になると、新しい動物を飼うことに対する罪悪感はほとんどなくなり、「新しい動物と一緒にくらしてみようかな」と思えるようになります。もちろん、亡くなった動物のことを忘れるわけではありません。

ここに示した4つの段階はそれぞれ明確に分けることはできません。オーバーラップしたり、少し逆戻りしたりしながら回復していくのです。

悲しみの深さとその持続期間は、動物の年齢、その動物との繋がり、一緒に暮らした期間、予期せぬ死であったのか、ある程度覚悟していたのか、安楽死であったのかなど様々なファクターにより影響を受けます。また、状況が似通っていたとしても、考え方や感じ方は各人異なるため、悲しみの深さや持続期間は人それぞれです。比較的早い時期に次の動物との生活が始められる人もいれば、1年以上経っても動物の死を過去のこととしてとらえられない人もいます。後者に属する人々も、時間はかかりますが徐々に回復し、愛する動物が「死んだ」という事実よりも「生きた」という事実の方が大切であると思えるようになります。つまり、その動物と暮らしたことをよい思い出とすることができるようになります。

ここでは動物が亡くなった後のことについてお話しましたが、愛する動物が亡くなった時、「この子と一緒に生活してよかった」と思えるように、「今」を大切に、悔いなく過ごしていただきたいと思います。

・悲しみから立ち直るために

動物を亡くした時にできること

動物を失った悲しみから抜け出すための特別な方法はありませんが、気持ちの整理をつけるために役立つと思われることをいくつか挙げてみましょう。

1. お葬式やお通夜をする
2. 亡くなった動物に手紙を書く
3. アルバムを作る
4. 記念植樹、記念碑など何か記念になることをする
5. 動物の写真を入れたロケットを身につける
6. 仏壇やお墓を造る
7. 亡くなった動物を知っている人と話をする

お通夜やお葬式は大げさなことをする必要はなく、生前その動物を可愛がってくれた人やご近所の方たちにお線香を上げてもらうだけでも十分です。亡くなった動物に手紙を書くことは辛い作業ですが、書くことにより多少なりとも気持ちの整理がつくことは確かです。本を書いて自費出版する人もいるし、福祉団体に寄付をする人もいます。無理をする必要はありません。自分のやり方で、自分にできる範囲ですればよいのです。

・どう接すればよいか

動物を亡くした人への言葉かけ

自分の周りに動物を亡くして悲しい思いをしている人がいた時に、助けになること、逆にならないことを最後に紹介しておきましょう。

■ 助けになること

1. 悲しい気持ちを話すようにすすめる
2. ゆっくりと悲しみの時間をもつようにすすめる
3. ペットの死について率直に話したり、質問したりする
4. 共感し、気持ちを表現する

話を聞いて、感じたことを素直に言い表すことが大切です。「大変でしたね、辛いですね、悲しいですね、寂しいですね」などです。ゆっくりと悲しみに浸ればよいことを伝え、亡くなった動物と「一緒にいる」という気持ちになれる、例えば、お骨、灰などを当面、身近に置くことをすすめるのも一つの方法です。友達同士の場合は、日常生活に必要なことの手伝いを申し出ることも可能です。

■ 助けにならないこと

1. 同情や決り文句のお悔やみを言う
2. 他のケースと比較する
3. 叱ったり、説教したり、元気づける話をする
4. 他のことで気を紛らわすようにすすめる
5. 他の動物を飼うようにすすめる

自分のことについて話したり、その人の信じていることを否定したり、解釈を加えるようなことはすべきではありません。「頑張って」や「そんなに悲しんでいると亡くなった動物が成仏できないわよ」というのも禁句です。「次の子を飼えば」という言葉も悪気ではなく出てしまいやすい言葉だと思います。しかし、亡くなった子の代わりはないのです。本人が心からまた動物と一緒に暮らしたいと思えるようになるまで待つべきです。

次の動物を迎えられるようになるまでに必要な時間は人様々です。一ヶ月もしない内に新しい動物と暮らし始めることのできる人もいれば、1年以上経っても駄目な人もいます。「まだとても次の子は飼えない」と言っている人でも、飼い主を捜している動物との偶然の出会いがあったりすると、驚くほどスムーズに新しい動物との生活を始めることができます。

長年家族として生活を共にしてきた動物を失うことは、誰にとっても辛く悲しいことですが、特に高齢者にとっては大きなストレスとなる可能性が高いのです。周囲の人々の十分な理解と思いやりが必要でしょう。

第7回：「岩手・生と死を考える会」記録

日時：平成15年12月13日（土）14：00～15：30（話題提供者：芳賀久美）

「満足死」

1. 書籍から…『満足死宣言』（日本評論社、2000年）根岸利幸、滝沢清、矢嶋嶺、網野皓之

- (1) 目次…裏側から見たがん治療

臓器移植は必要か

検診信仰

結核への誤解

死が見えない

現代医療の畏

(2) 内容（「BOOK」デターベースより）

- ・医療と死は切り離すことができない。医療は老いや死を治せない。死は医療幻想により病院に隔離されている。私たちの死は病院や医者のものではない。地域でそして家で死ぬ満足死のための医療を。本書は、地域医療に従事する医師たちが無意味・有害な医療から離れることを提言する。
- ・死は医療幻想により病院に隔離されている。私たちの死は病院や医者のものではない。地域でそして家で死ぬ満足死のための医療を考えよう。地域医療に従事する医師たちが無意味・有害な医療からの離脱を提言する。

2. 疋田善平氏について

佐賀町総合保健センター長・拳の川診療所所長

《略歴》

1921年 出生 滋賀県彦根市

1939年 陸軍軍医依託生

1944年 大阪高等医学専門学校卒業、陸軍軍医少尉

1945年 陸軍軍医学校乙種学生卒業

京都師団司令部付京都陸軍病院高野川分院勤務

山城師団連隊衛星隊長、国立京都病院内科勤務

1957年 京都大学医学博士

1972年 国立京都病院退職、佐賀町国保拳ノ川診療所勤務

1987年 佐賀町総合保健センター長（兼務）

1993年「満足死の会」を発足

《第10回若月賞表彰理由》1992年（平成4年）元・厚生省医務局長大谷藤郎氏の提案により、若月名誉総長の長年に渡る業績を記念し、全国の保健医療分野で「草の根」的に活動されている方を顕彰するため制定。（長野県：佐久総合病院名誉院長若月俊一）

疋田氏は、1921年滋賀県に生まれ、大阪高等医学専門学校（現大阪大学医学部）および陸軍軍医学校を卒業後、京都陸軍病院に勤務するも4ヶ月で終戦。

1945年9月から国立京都病院に勤務し、当時国民病、死の病と恐れられた結核診療に従事するかたわら、結核検診に取り組み予防医学の充実に尽力された。

1972年国立京都病院を退職し、高知県佐賀町拳の川国保診療所に勤務することとなった。この地で予防医学を旗印に、僻地医療のあるべき姿を求め、PPC（Progressive People Care）を旨とする仕事を開始された。氏はPPCとは、「全住民の年齢、健康状態に応じてお世話する医療」と定義されている。

疋田氏はこうした精神に基づいて朝6時半から診療所を開き、各家庭への往診も24時間体制で行なってきた。こうした30年に渡る活動は、地域に密着した真の地域医療の体現と言って過言ではない。

過疎高齢化の進む地域にあって、病い、老い、そして死にどう向かい合うか避けて通れない問題である。本人や家族と話し合いを持ちながら、どう生き、どんな死を迎えるのか町ぐるみの取り組みを進めてきた。この過程で「満足死」という概念を提唱され、心満ち足りて最後まで住み慣れた家でという課題に挑戦され、全国的にも大きな反響を呼び、氏が会長を務める「満足死の会」には

現在800人を越す会員がいる。

こうした活動の成果は多くの学会に発表され、たいへん高い評価を得てきた。こうした評価は、すでに高知県医療功労賞、保健文化賞などの受賞として定まっている。

3. 重光会：満足死の会東京支部（佐藤病院内、TEL03-3971-6693）

佐藤重光・佐藤麗子・網野明子・網野皓之

満足死は高知県の正田善平先生が提唱された概念です。一人の人間の死に際して、死に逝く本人が満足しているだけでなく、家族や周囲の関係者も満足している、このような状況を満足死と言います。そのための医療と福祉を実践しています。

（本部：高知県幡多郡佐賀町拳の川72-1 TEL0880-55-7111）

家で生き家で死ぬためのサポート＝重光会

なぜ私たちは病院で死ななければいけないのでしょうか。

なぜ死は地域にあってはならないのでしょうか。

なぜ家で死んではいけないのでしょうか。

病気の末期に病院に行くことは、死に場所を病院に求めることと同じです。死ぬために、わざわざ病院に出かける必要はありません。

「家で死にたい」。

我が儘と言われようが、何と言われようが、自分にとって納得のいく死に方を求める権利を私たちは持っているのではないのでしょうか。そのための援助を重光会が行なっています。

●重光会6つの方針●

1. 家で生き家で死ぬためのサポート
 2. 医学の限界をわきまえた医療の提供
 3. 無意味な検診・健診の否定
 4. 看護の重視
 5. 生活者の視点で医療を実践
 6. 福祉と共に歩む医療
- #### 4. その他

「老いと死のフォークロア」(11/22) <http://a.hatena.ne.jp/niji/>（はてなアンテナ）

前回のEPOさんのことに関連して「満足死」についてのフォローを。その日、おばあちゃんと最期のお別れをして、家に帰ってぐったりしていると、日テレで「満足死」についてのドキュメンタリーをやっていたのでした。（日曜深夜のドキュメンタリーという、視聴率はまったくとれそうにない枠ですが、日テレで唯一良心を保っている、あの枠。）「満足死」ということばはそのとき初めて聞きました。高知県のお医者さんの提唱している死のあり方なのだそうです。

彼によれば、「尊厳死」は「死」に重心があるけれども（苦痛を与えない、とかむやみな延命措置をとらない、とかの、医療行為ですね）「満足死」はそれだけでなく、「満足な生活」の延長上に死がある。生活自体に重心がおかれているそうです。

患者の希望をできるだけかなえる。だから、検査が必要でも、本人の「入院したくない」という強い意志があれば、それが認められる。死は、誰のための死なのか。ということ、高知のお医者さんは問うていました。「病院」という場所は白紙。なんにもないところ。でも自宅にはさまざまな思い出が刻まれている。白紙のなかで最期を迎えたいか、それとも…。確かに、住み慣れた家を離れて、初めての場所で最期を迎えるって、なんだか無理があるというか、そんなような気もしな

いでもない。みんなが患者である前に、患者に仕立て上げられる前にやはりひとりの人間というか、自分は自分で死にたいというよりは最期まで生きたい、という感覚でしょうか。ビールを飲みたい人もいれば、同室の人に気兼ねなく大音量で音楽を聴きたい、ということもあるでしょう。私のようにザッピングしたいという人もいるでしょう。国連とかが数値化する「BHN」(ベーシックヒューマンニーズ)というものがあるそうですが、そんなものには当然入らないわけですが、じゃあいったい誰がどうやってはかるものなんだと。～以下略～

4. 「死への準備教育」の目標と動向

約25年前に、デス・エデュケーションを「死への準備教育」と翻訳したのは元上智大学の先生で、「東京・生と死を考える会」代表であったアルフォンス・デーケンさんです。彼は、その名付けの理由について「自分に与えられた死までの時間をどう生きるかと考えるための教育」(『生と死の教育』)と述べています。また、この教育の目標として重要と思われる12の目標を次のように掲げています。①死へのプロセスに対する理解②人間らしい死に方を考える③死のタブー化をやめよう④死への恐怖と不安への対応⑤生命への脅威—自殺を防ぐために⑥病名告知とスピリチュアル・ケア⑦ホスピス運動とは⑧安楽死について⑨臓器移植の考え方⑩葬儀—子どもを参加させる意義⑪ユーモア教育のすすめ⑫死後への考察—哲学・宗教の立場(同)。現在、「死への準備教育」として考えられているものは、ほぼここに網羅されていると思います。

「死への準備教育」が社会に認知されるきっかけを作ったのが、デーケンさんが責任編集した叢書『死への準備教育』全3巻(1986年刊)だと思います。1986年はこの叢書の刊行によって「死への準備教育」史において、エポック・メイキングな年になったと思います。その後、学校現場では、「命の授業」「死の授業」等の名称で、「生と死の教育」が各教科のなかで取り組まれていきます。例えば、道徳授業の改革を目指して、深澤久さんが「命の授業」を研究授業として始めたのが、1987年でした。1980年代後半から90年代にかけて、「死への準備教育」の必要性が教育現場だけでなく、医療現場の終末医療の問題とも関連して浸透していったと思います。デーケンさんが「生と死を考える会」を創設したのもこの時期です。(後に、デーケンさんは、「生と死を考える会」を離れ、新たに1999年に「東京・生と死を考える会」を設立します。)1995年に「生と死を考える会・全国協議会」が、デーケンさんを会長にして結成されます。一方、関西では、1995年に阪神大震災が、さらに1997年には神戸で小学校連続殺傷事件が起こり、大人はもちろん子どもたちに深い悲しみと衝撃を与えました。兵庫県・神戸市の両教育委員会では「心の教育緊急会議」を開催、さらに1998年6月「兵庫・生と死を考える会」(会長高木慶子)が両教育委員会の後援のもとに「心の教育(生と死の教育)研修会」を開催しています。さらに、1999年には「生と死の教育研究会」を発足、「教育現場で実践できるカリキュラム」を作成するなど、「死への準備教育」の実践に向けた積極的な試みを行なっています。この10数年、各地で「生と死を考える会」が設立され、「生と死の教育」の実践が行なわれていますが、教育現場に目を向けますと、東京では、「東京・生と死を考える会」の「死への準備教育研究会」所属の小・中・高・大の先生方の実践があり、鹿児島では種村エイ子さんが「ブックトーク」という手法を用いて、小学校で「死を語るいのちの授業」を行なっています。その種村さんに影響を与えたのが、石川県の金森俊朗さんの「いのちの授業」実践でした。ところで、教育現場で「生と死の教育」に取り組む場合、埼玉の高校で「死の授業」を行なっている熊田亘さんのように「倫理」の時間に行なっている場合もあり、北海道の高校「家庭科」の授業で「いのちの教育」に取り組んでいる清水恵美子

さんのような場合もありますが、新たに始まった「総合的な学習」の時間に生命倫理的な視点から行なっているケースもあります。大学では、デーケンさんのように教養教育の場面で「死の哲学」という講義名で行なってきた例もあるし、総合科目で「生と死から学ぶ—デス・スターディーズ入門」という講義を行なっている鈴木康明さんのような例もあります。さらに、これからは、生涯教育としての「生と死の教育」が世の中で行なわれていくと思います。

5. 今後の「岩手・生と死を考える会」

2003年の10月に設立された「岩手・生と死を考える会」ですが、今後の活動としては次のようなことを考えています。

設立時の会の場としての設定は、「(1) 教育現場における『生と死の教育』『死への準備教育』についての学習の場とする。(2) 生涯学習の一環としての上記の教育について、総合的に学ぶ場とする。(3) 『総合演習』(中村先生)の発展の形も取る。」としており、最終的には岩手の教育現場に根ざした「生と死の教育」プログラムの開発作成を目指している。

それを実現させるための、定期的な活動としては、毎週土曜日の学習会の継続。2004年からは、年間のテーマを設定し、活動のまとめとしての整理を行ないたい。

会の組織として、「わかちあいの会」「死への準備教育」「シネマクラブ」「ホスピス運動」の4部門を考えているので、それぞれの部門毎の行事を企画して行きたい。

例えば、生と死を考えるために「シネマクラブ」による映画上映会等、研修を兼ねた行事も積極的に行なっていきたい。

また「生と死を考える会全国協議会」へ参加し、県内の関係団体・全国の「生と死を考える会」と連携を取りながら研修を深めていきたい。

「生と死を考える会全国協議会」への加盟後の関係諸団体への挨拶状は、次のようなものを発送している。

「岩手・生と死を考える会」設立のご挨拶

岩手でも「死への準備教育」を教育現場に根づかせたいという願いのもとで、本「岩手・生と死を考える会」の活動をスタートさせました。学習会で学んだことを児童・生徒のために生かしていきたいと考え、昨年10月から土曜日の14:00を目途に学習を深めています。また会員自らも「死」を見つめ、よりよい「生」を生きるために死生観を磨き鍛えたいと考えています。岩手大学教育学部の中村一基教授を中心に、学生たちが会の活動を進めています。現在は、教育現場でのプログラム作りが主となっていますが、さまざまな分野に広がることを希望しています。

岩手県内の他の団体とも連絡を取りつつ、「生と死を考える会全国協議会」の仲間入りをさせていただき、皆様の活動からも学ばせていただきたいと思います。ご指導をお願いしつつ、設立のご挨拶とさせていただきます。平成16年1月27日

〒020-8550 岩手県盛岡市上田三丁目18番34号

岩手大学教育学部1号棟 中村一基研究室

Tel・Fax 019 (621) 6516

E-mail アドレス nikki@iwate-u.ac.jp

URL <http://www.rnac.ne.jp/~hiroshic.ne.jp>

ホスピス運動に関して言えば、現在、岩手県にはホスピス等の緩和ケアのための専門施設はなく、

全国でホスピスのない五県（岩手、山梨、奈良、鳥取、島根）の中の一つです。ホスピスの設置や専門の窓口を求めて活動している団体として、「岩手にホスピス設置を願う会」（谷藤由佳代表）があります。（〒020-0083 盛岡市志家町13-31 事務局長：川守田裕司 TEL090-2273-9299 E-mail アドレス hospice@eins.mnac.ne.jp）

同会は、平成15年5月から「岩手にホスピス設置を求める請願書」を作成し、署名活動を開始し、12月現在で1万5千人を越える署名を集約し、ホスピス設置に向けて取り組んでいます。

1年間に400人から500人の方々が癌で尊い命を失っていると言われる花巻・北上地区に、2008年度に緩和ケアの専門病棟が設置されます。また、2005年度には、1年間に同じく400人から500人の方々が癌で亡くなっている両磐保健医療圏の県立磐井病院に24床の緩和ケア病棟が新設される予定です。盛岡保健所によると、盛岡保健医療圏では、平成13年度には、1097人の方々が亡くなっています。盛岡保健医療圏にも一日も早いホスピスの設置が望まれます。

また、癌を患った盛岡の一女性の呼びかけで、共に語りよく生きることを目的として平成4年7月に設立された、癌患者と家族の会「かたくりの会」（会長菅原東一）が、多彩な活動を行ないながら、マイナスイメージをプラスに転換し、癌と共に生きる会として歩み続けています。（〒028-3142

稗貫郡石鳥谷町八重畑23-55 TEL0198-47-2341 ホームページアドレス <http://www.mnac.ne.jp/~yujikawa> E-mail アドレス yujikawa@rnac.ne.jp）

岩手県内でも末期医療に関わって、「生と死の教育」をめぐる状況は、大きな変化の波が押し寄せてきており、まさに過渡期といつて言いと考えています。そのような中で、「岩手・生と死を考える会」も今後教育プログラムの開発はもちろんのこと、会員自身の「死生観」を磨くための取り組みを模索しながら活動を進めていきたいと考えています。