

Title	自分の死を疑似体験
Author(s)	會澤, 久仁子
Citation	臨床哲学のメチエ. 2003, 11, p. 44-45
Version Type	VoR
URL	<a href="https://hdl.handle.net/11094/11866">https://hdl.handle.net/11094/11866</a>
rights	
Note	

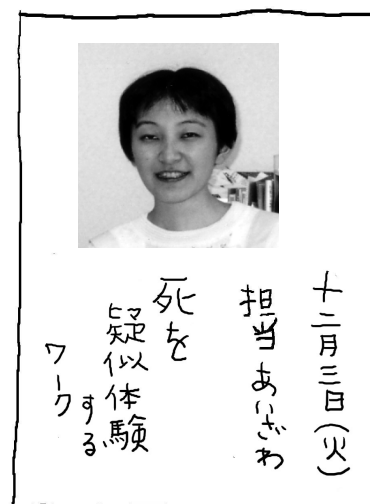
*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 自分の死を疑似体験

会沢久仁子



いつかはきっと来るがいつ来るかはわからず、普段はあまり考えないかもしれない、死。それを生徒たちにできるだけ自分に関わることとして考えてみてほしい。そこで、前回の死生観のアンケートとホスピスという社会的取り組みの紹介とを軽く振り返ったうえで、今回は自分の死を疑似体験する紙上ワークに取り組んでもらった。

このワークでは、第一に自分にとって大切なものを、4種類3つづつ、計12個カードに書き出す。4種類とは、「形のあるたいせつなもの」、「大切な人」、「大切な活動」(例えば音楽を聴くとか、勉強、ボランティア活動)、「形のない大切なもの」である。次に自分が不治の病であと半年の命だと判ったと仮定して、病気の経過に合わせて半年、一ヶ月、一週間、死の当日と、そのときに自分のしたいことを書き出し、また大切なもののうちあきらめるものがあれば、それを書き出し、そのカードを破るか脇に除けていく。こうして自分の死の過程を想像し、そのとき自分にとって大切なものを考える。

このワークは、藤井理恵・藤井美和『たましいのケア 病む人のかたわらに』(いのちのことば社、2000年)に紹介されている藤井美和先生のワークを主に参考にし、熊田亘『高校生と学ぶ死 「死の授業」の一年間』(清水書院、1998年)からもヒントを得て作成した。藤井美和先生は、合衆国に留学し、このようなワークを行うトレーニングも受け、現在は関西学院大学で死生学を教えている。私は看護学校ですでに一度ワークを試みており、また藤井先生にも連絡を取って資料とアドバイスとをいただき、それらをもとに今回の授業を準備した。今回は気を付けて、もしこのワークをしたくなければしなくてもいいし、続けられない場合は途中で止めてもよいことをワークの最初に伝え、またワークの各段階で深呼吸を挟んだ。

生徒たちは、全体的にはしゃべり合ったりして、ワークに取り組みはするがあまり集中しなかった。私があまり深刻にならないように進化したことも影響したと思う。余命一ヶ月として自分のしたいことを書くように言ったら、「そんなん、実際間際にならな分からへん。」とある生徒。そのとおりだけど、だからこそこうして考えてみようとしているのに。しかし一番ふざけていた生徒が「おれこういうの好きやで。」とも言っていた。ほとんどやる気を見せない生徒もいるが、一生懸命考えたり、ちらっと真剣な顔を見せる生徒も少し。最後の日を想像して涙を流してしまう生徒もいた。これは想定していたことだったが。

以上が5時間目。休み時間に他のクラスの生徒が来て「何してんの?」と聞くので、「死について考えてるの。」と答えると、「怖い!」との反応。また他の生徒たちも「何してんの?」とクラスの生徒に尋ねて、ワークのプリントを見せられ、「えーっ!怖ーっ!」と反応していた。反応があるのはいい。こんなのつまらんと白けられると少し辛い。

6時間目は、まず各自で先のワークを振り返ってプリントを記入してもらい、それから意見交換をした。各自の振り返りを「それぞれの感想」にまとめたので参照してほしい。このまとめは後日生徒たちに配布した。ワークに取り組めた生徒とそうでない生徒との差が表れている。それでもあまり集中しなかった生徒たちでも核心の在り処に気付いていたたり、興味深い一言を書く。それならもう少し正面から突っ込んでくれたらいいのに。それは真面目すぎて無理な注文かもしれないが、教える側としてはそれを期待して工夫して努力したい。

意見交換では、最初に、余命半年、一ヶ月、一週間で何をしたいと思ったかそれぞれ数人に聞いた。そして半年間の変化を尋ねたところ、「アウト・ドア派からイン・ドア派になった。」とある生徒は答えた。余命半年では買い物や旅行をしたいと思うが、一ヶ月を切ると家で家族や友達と過ごしたくなったとのこと。この生徒はあまりワークに集中せず「わかんない」と言っていたにもかかわらずこのように直感的な表現力を示し、印象に残った。また4種類の大切なもののうち何が大切だったかや、死の過程で自分を支えたものも数人に聞いた。「お金はあまり大事ではなかった。」との答えは高校生らしい。「でもね、みんなのお

父さんやお母さんだったら、家族のためにお金を遺そうとするかもしれないね。」と補足した。最期に伝えなかったことを聞くと、「ありがとう」、そして「元気でね」も。「ありがとう」は私も言いたいと思っていたが、「元気でね」とまわりの人たちを気遣う気持ちにはハッとさせられた。

ワークのまとめとして、私自身がワークで気付いたことも交えつつ、自分の死が近づいたときにしたいことや大切なことを考えておけば普段からそれらを大切にできるだろうし、死にゆくある段階が来るまでにすべきこともわかる場合があると話した。

さらに、死ぬ側だけでなく遺される側の気持ちにも触れてほしいと思い、残りの時間は私がホスピスの遺族会で遺族の人たちの経験をうかがい文章にまとめたものを配り、拾い読みした。そして、死別のショックや悲嘆は半年から数年も続くことがあり、死別に伴ないさまざまな激しい感情を感じるても当然であること、そのときはあまり自分の感情を押さえず、信頼できる人に話すよこと、そしていつかきっと立ち直りがあること、また悲しんでいる人に対しては安易に励まさず話を聞いてあげるのがよことを、簡単に話した。

さて、生徒たちはもうこの授業を忘れてしまったかもしれない。そうして普段は考えないことかもしれないが、それでも死を少し心に留める機会を持ててよかった。もしかすると何かの機会に死について学んだことを思い出すかもしれないから。また、「てつがく」では例えば生死のように人にとって本質的なことを考えるんだなど、この授業で感じてもらえたようにも思うから。これからも、死と生について考える授業をさらに多様に、そして深めていけたらと思う。(あいざわくにこ)

ワーク：私にとって大切なものは 私が死にゆくときに  
それぞれの感想

6. 自分の死を疑似体験するワークを終えて

6 - 1 .自分の死の体験を振り返ってみて、どんなことに気付きますか。自分の死の体験を通してどんなことを感じましたか。

- ・WWE は最高だと気付きました。プロレスラーはつねに死ととなりあわせだと感じました。
- ・そこにあるききをかんじました。
- ・こわい!! かなしい (> o <) ・きょうふ ・早かった ・わかんない。
- ・最後まで人間関係を大切にしたい。人の肌に触れていたいという気持ちが強かったというか残っていた気がする。こういう感じ方をしたいということが分かった。
- ・今だいじにしている物もあと半年といわれてみると別にどうでもいい物になってしまった。結局今だいじにしていても形のある物で大事な物は最後に切り捨ててしまう。
- ・5 番目 (当日) のところで少し (泣きそうになって) きた...
- ・すてられないものがいっぱいあった。

6 - 2 .死にゆく過程であなたを支えたものは何でしたか。

- ・闘魂 ・好きなこと ぼくを支えてくれたすべての人々 ・友達や家族
- ・こたつにみかん ・みんなの愛情 ・気力
- ・友達 (友情) 家族 愛 等 ・家族 ・友達 ・(好きなことに対する) 執念?
- ・物とかではなくて家族、知人、友達、カレ、カノとかの自分の周りにいる人、自分の周りにいる人への自分からの情や向こうから自分への情

6 - 3 .最後に伝えたいことは何でしたか。

- ・Don't try this at home. ・わすれないで ・「生きる。」
- ・さようなら みなさんさようなら おつかれさまでした。 ・わかんない。
- ・しんどい ・ありがとう
- ・探してみれば大切な人は多いと思う。ましてや意外な所にいるかもしれない。
- ・有難う。長らくお世話になりました。
- ・私のマンガを捨てたり、古本屋に売ったりしないで (たたってやるーっ!!) 仏だん (?) の前にそなえといて...あと最新刊は連載終了まで足しといて...。 バカ!!  
(残った家族に対して) 元気でね....。