

査読付き原著論文

「生と死のプロセスワーク（仮称）」の体験

—「実感としての死」の考察といのち教育の観点—

坂井 祐 円

Experience of "Process Work on Life and Death (provisional title)"

Consideration of "Death as Realization" and Perspectives on Life and Death Education

Yuen SAKAI

1. はじめに

「死」という言葉を聞くと、たいていの人は穏やかな気持ちではいられなくなる。恐怖や不安、苦痛といったネガティブな感覚が想起されてしまうからである。この感覚は、生物学的な死、つまりは肉体が死に逝くプロセスにともなう心の状態を想像することによって起こってくると、ひとまず仮定できるだろう。

ならば、こうした想像は、いったい何に由来するのだろうか。身体に染み付いた得体の知れない本能めいたものに由来するのだろうか。それとも、他の生き物や他の人間が死んでいく様子を、実際に見たり、聞いたりした経験を通して感じ取ったものに由来するのだろうか。

後者であるとすれば、たとえその衝撃がいかに大きかったとしても、冷静に考えれば、それは自分の話ではなく、他者の問題である。それゆえ、これは結果的に知識や情報として還元されてしまうような出来事と言える。要するに、自分自身は、死そのものを経験してはいないし、できないのである。

古代ギリシャの哲学者エピク羅斯は、経験できない死を何も恐れる必要などないとして、次のように説いている。

…死はもろもろの悪いもののうちで最も恐ろしいものとされているが、じつはわれわれにとって何ものでもないのである。なぜかといえばわれわれ

が存するかぎり、死は現に存せず、死が現に存するときには、もはやわれわれは存しないからである。（エピク羅斯「メノイケウス宛の手紙」（出・岩崎訳,1959）、p.67-68）

「生」とは「存在すること」、すなわち「有」である。「死」とは「存在しないこと」、すなわち「無」である。有は無ではない、ゆえに有である。同様に、無は有ではない、ゆえに無である。言葉遊びのように見えなくもないが、死とは生存しないことを表した単なる観念にすぎないのだから、そもそも無いということになる。そこでエピク羅斯は、無いものを恐れてみても仕方がないだろう、と述べているわけである。これは「論理としての死」とでもいうべき死の捉え方である。

一方で、「実感としての死」とでも呼べるような感覚が私たちには確かにある。この感覚には、得体の知れない本能めいたものに由来する恐怖や不安が伴っている。つまりこれは、思考や感情よりも、身体のほうが先に反応してしまうような感覚といってよいだろう。身体自体が苦痛を与えられ、破壊されることを恐れるのである。

生物には、まずもって個体の生存本能がある。この生存本能が脅かされると感じられたときにこそ、死への恐怖や不安が発動する。これはS.フロイトが「生への欲動（Lebenstrieb）」と呼んだもの

で、俗に「エロス」と呼ばれる欲求である。さらにまた、この生存本能には、真逆ともとれる「死への欲動 (Todestrieb)」が同時に備わっていると、これを「タナトス」と呼んでいる (フロイト, 1996/1920)。エロスとタナトスは、全く矛盾するように見えるが、実際にはコインの裏表のようなものであり、両者は自己保存のバランスをとるために常に葛藤状態にあると考えられている。タナトスは破壊的であるが常に否定的であるとは限らず、エロスもまた生成的であるが常に前向きであるとは言えない。例えば、自殺願望は、単に死にたいという気持ちなのではなく、よりよく生きたいという強い欲求を含んでいるのであり、自己の尊厳を保つために死を望むといった複雑な感情である。

一般に「死」というのは、プロセスとして理解され得るような死であると言える。ある時点から肉体は生命維持の活動を停止し、死体へと移行する。ただ、それまでには、様々な肉体 (生体反応) の変化が起こる。その変化と並行するように、心の動きもまた移り変わっていく。この生体から死体へと移行するまでの個体に起こる心身両面の現象変化のプロセス全体を指して、「死」と呼ぶのである。そのため、これは他者に起こっている出来事として観察可能な死であり、同時に、自分の身にもいつか起こるだろう未来の出来事として想像可能な死でもある。「実感としての死」とは、こうしたプロセスとして理解されるような死を踏まえつつも、フロイトが示したようなエロスとタナトスの葛藤状態を包摂した内的感覚であると言えるだろう。

ところで、このような「実感としての死」を疑似的に体験するために最適であると思われる「生と死のプロセスワーク (仮称)」というプログラムがある。筆者は「死生学」を専門とし、「いのち教育」について研究しているが、大学の講義や演習の中で、ときおりいのち教育の実践として、このワークを取り入れ実施することがある。これは学生にとって普段は身近に感じられていない「死」について考えさせるための体験的な学習教材として適切であると感じ

ている。そこで本稿では、まず筆者が行ってきたこのワークの実施内容を紹介し、これを実施した際に書いてもらった学生たちのレポートを参照しながら、「実感としての死」の内実についての考察を深めていくことにしたい。そして、この考察を踏まえた上で、さらに「死を通して生を考える」とはどういうことか、「いのち教育」という観点からも考えてみたいと思う。

2. 生と死のプロセスワーク (仮称) の実施

本稿で取り上げる「生と死のプロセスワーク (仮称)」は、その元になる実施方法が、全国青少年教化協議会 (仏教教団60余宗の協力により1963年に結成・認可された公益財団法人の団体) のサイト (ブログの記事) において、公開されている (公益財団法人・全国青少年教化協議会ブログ, 2017)。後述する実施の手順は、基本的にはこのサイトで公開されている方法を踏襲したものであるが、教示や物語の一部を、筆者の判断により若干の改変を加えている。

このワークは、もともとは1960年代のアメリカにおいて、病院ホスピスに従事する看護師を対象に、死生観を考えるための研修プログラムとして開発されたもので、日本には岩井美詠子によって「死の体験旅行」という名称で、医療従事者の教育研修として導入されたことがきっかけである (岩井, 2004)。

また、類似のプログラムに、杏林大学が2006年に行った医療倫理セミナーの講師として招聘したワシントン大学のThomas R. McCormick教授が、セミナーの最終日に行ったワークとして紹介されているものがあり、これは「死にゆく過程の疑似体験 Guided Death Experience (GDE)」と呼ばれている (下島・蒲生, 2009)。

2-1. 実施の手順

・ワークに入る前に

まずA4の白色用紙を配布し、これを12枚の紙に分けるように指示する。次に12枚の紙に1枚につき1つずつ、以下の内容について具体的に記入するように教示する。

- ① 「私が大切にしている人」を3人書く。（具体的な名前、愛称など。家族の場合は続柄も書く。また、ペットもここに含む）
- ② 「私が大切にしている物」を3つ書く。（できるだけ具体的に）
- ③ 「私が今、大切にしている活動」を3つ書く。（趣味・アルバイト・勉強・推し活など）
- ④ 「私がこれからやりたいと思っている活動」を3つ書く。（趣味・就職・欲しい物など）

ここで、3人、3つ、といった数字に必ずしもこだわらなくてもよいこと、4つのカテゴリーを埋められれば、各カテゴリーの数の増減を変えても許容範囲であることを伝える。

・ウォーミングアップ

12枚の紙を文字が書かれた面を表にして、机一面に並べ、自分が何を書いたかももう一度確認するように伝える。部屋の明かりを落とし、姿勢を正し、目を閉じて瞑想をしながら、自然な呼吸に整えるように促し、ゆっくりと心を落ち着かせていく。

・ワークのプロセス ～物語を聴きながら～

目を閉じたまま、これから話す物語に、イメージを膨らませて、ゆっくりと耳を傾けるように教示する。

「これはあなたの物語です。以前から、あなたはどことなく身体の不調を感じていました。しかし、忙しさにかまけて、そのまま放置していましたが、最近になって、食欲がなくなり、時折微熱が出て疲れやすいので、病院で検査することにしました。今、検査の結果を聞くために、お医者さんと二人で診察室にいます。そのとき、お医者さんが険しい顔で次のように伝えました。あなたは深刻な癌を患っています。おそらく余命は長くてもあと6か月ほどだと思います。」

物語のイメージがいたら、ゆっくりと目を開け、まずは目の前に並べた12枚の中から、3枚を選んで、自分で破り捨てるように教示する。

再び目を閉じ、呼吸を整え、心を落ち着かせながら、物語の続きを聴くように教示する。

「病院から家までの帰路ははっきり覚えていませんが、ようやく家に帰ってきました。家の中には、誰かがいるのでしょうか。誰かにそばにいて欲しいと思うのでしょうか。その人に何か言いたいことはないのでしょうか。その人からどんな言葉をかけて欲しいのでしょうか。」

ゆっくりと目を開けて、目の前の9枚のうち2枚を破り捨てるように教示する。

再び目を閉じ、呼吸を整え、心を落ち着かせながら、物語の続きを聴くように教示する。

「余命6か月の宣告を受けてから、2か月が過ぎました。日に日に症状が悪くなっていることに自分でも気が付いてきています。あなたは今、どこに居るのでしょうか。どのような生活を送っているのでしょうか。誰かにそばにいて欲しいと思っているのでしょうか。何かしたいことはあるのでしょうか。」

ゆっくりと目を開けて、7枚のうち3枚を破り捨てるように教示する。

再び目を閉じ、呼吸を整え、心を落ち着かせながら、物語の続きを聴くように教示する。

「さらに2か月が過ぎ、余命2か月となりました。あなたの身体はだいぶ衰弱してきており、痛みが強くなってきていることもはっきりわかります。あなたは今、どこに居るのでしょうか。あなたのそばには誰がいるのでしょうか。そばにいて欲しいと思っている人はいるのでしょうか。やり残したことはないのでしょうか。あなたは今、何を考えているのでしょうか。」

目を開けて、4枚のうち2枚を破り捨てるように教示する。さらに、残り2枚の紙を裏返しにするように教示する。

再び目を閉じ、呼吸を整え、心を落ち着かせながら、物語の続きを聴くように教示する。

「宣告を受けてから6か月が経とうとしています。あなたはベッドに横たわっています。身体はほとんど動かなくなってきました。あなたは今、自分自身に対してどのような思いを抱いているのでしょうか。死を迎えるに当たって、どんなことを考えているのでしょうか。誰かにそばにいて欲しいのでしょうか。何か心残りはないのでしょうか。」

イメージがいたら、ゆっくりと目を開けて、裏返しにした2枚のうちのどちらかを、裏返しのまま隣の席の人に渡すように教示する。紙を渡された人は、そのまま破り捨てるように教示する。

最後の1枚を表にして、自分自身で書いてあることを静かに確認するように教示する。

「最後の1枚に書かれていることを見ながら、あなたはどんなことを思い浮かべるのでしょうか。どんな気持ちになるのでしょうか。」

少し間を空けてから、
「さあ、あなたは最期の旅立ちのときを迎えました。最後の1枚をあなた自身で破り捨ててください。」

と教示して、ワークを終える。

2-2. 倫理的配慮

このワークを実施するに当たっての倫理的配慮として、ワークを始める前に、学生たちに、説明を聞いた段階で任意で参加しない自由もあることを伝え、また実施中ならびに実施後に気分が変調する可能性があることを示し、もし気分が悪くなったり、不快

な気持ちになったりすれば、その場でワークを中断し退出してもよいことを伝えた。さらに、実施中もしくは実施後に何らかのサポートが必要だと感じた場合は、筆者に申し出てほしいこと、サポートを行う用意があることを伝えた。(ここでのサポートとは、主にはリラクゼーションなどを用いた気分の回復法を想定していた。)

実施後のレポートについては、匿名で記述させるとともに、その内容の一部を筆者が発表する論文などで使用する可能性があることを伝え、了承を得ている。

2-3. ワークの実施にあたっての留意点

ワークの実施にあたり、その趣旨や前提について留意しておきたいことがある。

一つは、この「生と死のプロセスワーク」という名称に、あえて(仮称)を付していることである。名称自体は、元になる全国青少年教化協議会のサイトに書かれているものをそのまま使用している。他方で、すでに書いたように、このワークには「死の体験旅行」や「死にゆく過程の疑似体験」などの名称もあり、定まっているわけではない。これらは、自分自身の死を問題にし、そしてまた肉体的な死に至るまでのプロセスを表現している点で共通している。

とはいえ、自分が肉体的に死んでいくプロセスなのだから肉体的変化を主題にするのかと言えば、そうではないのである。12枚の紙に記述する内容を考えていくと、このワークは自分自身の死を見つめることによって、「自分にとって何が大切なのか」を見極めていく作業であることがわかる。すると、ここには前提として、死とは自分の大切なものを喪失していくプロセスである、という捉え方が垣間見えるのである。

こうした点から、このワークの名称を単純に「生と死のプロセス」としてしまってよいのか、という疑問が感じられるのであるが、この表現自体が間違いというわけでもない(仮称)としたのである。

もう一つは、大切なものを記述する紙の色や枚数についてである。筆者が実施したワークでは、白色の紙（実質的にはコピー用紙）のみを使用している。ところが、元になるワークでは、4色（緑、青、黄、赤）もしくは5色（緑、ピンク、青、白、黄）の紙を用意し、カテゴリーごとに紙の色を分けることになっている。また、カードの枚数は、4色のカードを3枚ずつで12枚の場合もあれば、5色のカードを5枚ずつで25枚の場合もある。カードの色を分けることや枚数を定めることについては、何か特別な意図があるわけでもなくどこにも書かれてはいない。

意図をあえて考えるならば、色紙を用いることで色に自身の思いが投影されやすくなりカードを破棄する際に抵抗感が高まるという可能性や、枚数を限定することで大切なものを厳選しなければならないという抑制効果をもつといった点が指摘できるかもしれない。

とはいえ、色紙をいくつかに分けて用いることによりどれほどの効果があるのかは不明であり、白色の紙のみで行っても大きな影響はないと思われたため、色紙は用いなかった。枚数については物語の展開の中で紙を破棄するタイミングとの兼ね合いから適切であると思われたので、12枚を採用している。

3. 生と死のプロセスワーク（仮称）の考察

それでは、ここからは学生たちのレポートを参照しながら、このワークの体験を通して、どんなことを考え、どのような感情が動いたのか、どのような気づきが促されたのか、どのような行動をとったのか、といった点に注目して、考察を行いたいと思う。（なお、ワークを実施したのは、主に心理学を専攻する学生（学部生・院生）に対してであるが、他に看護学科や社会福祉学科に属する学生にも実施しており、レポートの内容はこれらの学生が混在している。また、この考察は、心理学や社会学などの調査研究の方法に則って行っているものではなく、あえて言えば臨床教育学的手法（河合,1995/和田・皇編,1996）を採用している。これは、それぞれのレポー

トの記述内容の中から、筆者の主観に基づいて取捨選択的に重要だと思われる問題を取り上げる形で考察を進めていく手法であり、総体として教育的・啓発的な意義をもつと考えている。）

3-1. 大切なものを書いた紙を破ること

実施後の学生たちのレポートでは、「ワークの体験から考えたこと、感じたこと、気づいたこと」を課題として、自由に記述してもらった。そこでまずは、率直な感想を書いた次のようなレポートから始めることにしよう。

やっけていて、とてもつらかったです。

自然と涙が出てきて、止まりませんでした。

紙を破るたびに、それらが消えていく。失っていく。自分の死が近づくにつれ、別離の気持ちが強く込み上げてきて、ただただ苦しいだけでした。

でも終わってみると、不思議と良い経験ができた気がしました。

ありがとうございました。

この一文に代表されるように、多くのレポートが、「辛かった」「しんどかった」「重たい」「苦しかった」といった感想を伝えている。この感覚は「死」という言葉のイメージに連なっているようであるが、その内実は「喪失」に伴う体験過程を表現していると考えられる。同時にまた、やり終えた後のどこか重荷が降りたような感覚も示唆されている。これらの感覚はどのような心理状況のもとで起こるのだろうか。

次のレポートには、紙を破る際に、辛さや苦痛が起こってくる体験過程を、自身の感情の動きを観察しながら克明に分析している様子が記されている。

大切な人・物・活動・これからしたいことを書いたそれぞれの紙を眺めていると、「そうか、私はこんなことを大事に思っているのか」としみじみ感じるとともに、大切な対象が書かれた紙自体

に自分の情が移った気がした。

しかし、その後のワークで破り捨てる対象を一つ一つ選択して、実際に破いていかなければいけなかった。最初の3つを選んだ時点で「まだ大丈夫だけれど、この後、これ以上選ぶことになりませんように」と思った。

けれども次々と破り捨てる選択に迫られると、どれかを先に選択しなければならないということが、破ること以上に辛かった。特に大切な人たちは順序をつけられない。無意識に序列を作っているとしても、普段はそんなことをしてはいけないと思っている自分がある。しかしながら、取捨選択を迫られて選ばざるを得なくなるのである。

そして結局最後に残った1枚さえも破り捨てることになる。「なんて無情なんだ」と思ったが、すべて平等に破り捨てたことで選択の罪悪感が軽くなり、最後はやりきったような感覚があった。

ここでまず注目したいことは、小さな白い紙に自分の大切なものを書くことで、紙自体への感情移入が起こってしまう、という点である。このことは、このワークに意味を感じられるかどうかの大前提を示しており、重要なポイントである。逆に言えば、紙への感情移入が何も起きてこないのであれば、このワーク自体に大して意味を感じられないことになるだろう。紙への感情移入は、紙を破るという行為を通して、様々な葛藤や動揺を引き起こすことになる。とりわけ大切な人を書いた紙への感情移入は大きく、いざ破るとなると激しい抵抗感が生じてしまう。

この学生の場合、紙を破る順番を決めるために、大切な人を取捨選択しなければならないということが、普段はするべきではないと思っている大切な人の序列を作ることにつながると考え、そのことが最も辛いと感じている。この辛さは、大切な人のいのちに軽重をつけてしまうことへの罪悪感と結びついているようだ。そして、すべての紙を平等に破り捨てたときに、ようやくその罪悪感から解放されるこ

とになる。

大切な人を書いた紙を破るという行為が、その人自体のいのちを奪うような感覚になることは、他のレポートでも示されている。

いよいよ大切な人を書いた紙を破るときになったら、心臓がバクバクしてきた。私の大切な人が次々と殺されていくような気分になり、なんで破らないといけないのか、残酷すぎる、と心の中で叫んでいた。

紙はただの紙でしかないはずなのに、その紙に大切な人の名前や大切な物の名称を書くだけで、まるでいのちが宿っているかのように感じられる。その人や物の名は言霊となり、書かれた紙に聖性が帯びてくる。その紙を破るのだから、そうした行為はまさに踏み絵と言ってもよいだろう。

参加者の中には、途中から紙を破ることができず、破るふりをしてその場をやり過ごす者もいた。あるいは、文字が書かれている箇所を避けて破くという離れ業を思いついた者もいた。また、ワークの体験後に、破いた紙の束がどうしても捨てられないと、そのまま大事に取っておこうとする者もいた。

自分自身が死んでいくプロセスが、自分の大切なものを選択し破り捨てる行為に連なること。これは「別離」であるとともに、大切なものを奪われていくという強烈な「喪失」の体験過程でもある。

3-2. 大切なものを誰かに渡して破られること

このワークでは、最終局面で残り2枚となったときに、これらを裏返しにしたまま、1枚を選んで隣の人に渡し破いてもらう、というプロセスが組み入れられている。

先行研究（下島・蒲生,2009）をみると、このような手順が見られないワークもあるので、これは開発の当初からあったわけではなく、後付けで加えられたようである。すると、どのような意図でこの手順が加わったのだろうか。

注目すべき点としては、この手順を通して、イメージの中で進めてきた自己の死のプロセスに、唐突に具体的で実際的な他者の存在が入り込んできて、意識させられることである。

最終局面は、2つの大切なもののうち、どちらを先に破るのか、最後まで残すのはどれか、という究極の選択に迫られている段階であり、緊張感やストレスが最も高い状態にある。そこに突如、他者の存在が介入してくることによって、自己に集中していた極度の緊張やストレスが他者へと拡散し、弛緩することになる。次のレポートでは、こうした心の緩急変化を端的に伝えている。

最後のうちの1枚を隣の人に渡すように言われたとき、「えっ、なんで!？」と思ったが、破ってもらったときには、案外さっぱりした気持ちになった。逆に、他の人の大切なものを破るのは申し分けないようにも思ったが、自分の紙を破るよりもあっさりと破ることができた。

もちろん、大切なものが書かれた紙を他人に破られることに動揺して、違和感や不快感、悲痛などを感じたと伝えるレポートも多くあった。実際の死が訪れるときには、自分が所有する様々なものを強制的に手放さなくてはならない。それは自分の意志を超えた、不可避的に背負わされる運命のようなものである。そのように考えるならば、大切なものを誰かに渡して破られるという体験は、死というものが他者性を帯びた不可抗力としての現象であることを象徴しているとも言えるだろう。

また一方で、大切なものが書かれた紙を、自分で破ることと他者に破られることの違いを特に感じられなかったとする感想も多く見られた。このことは紙を破るという行為を死と関連づけてどのように解釈しているのかによって変わってくるようである。

破ることはその対象を手放すことだと捉えるならば、誰が破るのかはあまり問題ではなくなるだろう。けれども、破ることはその対象を喪失させるこ

とだと捉えると、自分で破るのは、その対象を自分で無きものにしていく、という加害意識を助長する行為となる。そして、そこに他者の存在が介入すると、今度は奪われて喪失させられた、という被害感覚が生まれるのである。これはまた、言い換えるならば、死の不可抗力というものを、どのように受け止めるのかに掛かっているとも言える。死を「自然の摂理」として受容できるならば、喪失するのはある程度は仕方がないこととして諦めもつくのであるが、死を「どこまでも不条理なもの」と考えるならば、そこには受け身的な暴力性や破壊性を感じざるを得なくなるのである。

3-3. 心を閉ざす—破いても破られても何も感じない

このワークは、想像力を掻き立てられ、感情が大きく揺さぶられることが特徴であり、それだけ「死」という問題が身近に感じやすく、疑似体験でありながら現実感覚はかなり高いと言えるだろう。にもかかわらず、と言うより、だからこそ、と言うべきか、参加者のレポートの中には、ワークに対して、拒否的もしくは無関心であろうとする感想がいくつか見られた。次の一文は、その典型的な例である。

途中から私は心を閉ざしました。というより、心を閉ざさなければ、このワークを続けることは無理でした。心を閉ざしたら、淡々と破ったりできるようになりました。破ってもらったときも、淡々と受け入れていました。

ただ、最後の一枚を破ったときに、なんだか空虚感のようなものが襲ってきて、自分の大切な人を破ったことを絶対に言うてはいけない、心にしまっておこうと思いました。

ここでの「心を閉ざす」という表現は、大切なものを書いた紙と感情とを切り離すという意味に受け取れるが、実際には、感情を押し殺す、抑圧する、というニュアンスに近いだろう。そして、あまりに

も感情抑制が強くなりすぎたために、最後の一枚を破る時にバランスが崩れ、空虚感に襲われたと書いている。これはおそらく自責の念が起こり、罪意識に苛まれたのではないだろうか。心を閉ざすことは、防衛反応ではあるが、過剰になるとかえって不安全感を引き起こす。ここから解放されるには、自浄作用として意味づけの再構築が必要となるが、後述するように、このワークをいのち教育のもとに位置づけることで、いのちの価値転換へとつながってゆくことになる。

一方、このワークを行ったところで、何の感情も起こらなかつたという感想を伝えるレポートもあった。これは稀有な例であるが、「死」について考える上で示唆的と思われるため、取り上げたいと思う。

何も感じなかつた。

物語を聞いていても、自分が死ぬということがよくわからなかつたし、自分の大切なものというのがもっとわからなかつた。

このワークが自分の大切なものをわからせることを目的にして作られたのだとすれば、失敗していると思う。

こんなもので、自分の本当に大切なものが何なのかわかるはずがないし、今回書いたものは本当に大切なものじゃない。本当に大切なものは、紙には書けないし、説明もできないはずだ。

だから、破いても破られても何とも思わない。

この学生は、大切なもののカテゴリーを見たときから、自分にとって何が大切なのかがわからないと考えていたようである。また、自分の死を想像するというのもよくわからなかつたと述べている。心理学的に考察した場合には、これを防衛反応としての抵抗と見なすか、あるいは感情が未発達・未成熟の状態にあると捉えるか、どちらかの解釈になるだろう。とはいえ、「実感としての死」ということを突き詰めていくと、むしろこうした感覚こそ正鵠を射ているのではないかと、とも思われてくる。

考えることの大切さを語り、47歳の若さで早逝した哲学者の池田晶子は、「考えても死なんて言葉だと知るだけだ」と喝破している(池田,2009)。ウィトゲンシュタインもまた、『論理哲学論考』の中で、「死は人生の出来事ではない。死とは経験することのない概念にすぎない(ウィトゲンシュタイン(野矢訳,2003) 6-4311)」と述べている。

本稿の「はじめに」で、死とは言葉であり概念にすぎないとする見方を「論理としての死」と呼び、「実感としての死」と対比的に捉えたのであるが、ここでの「実感」というのはあくまで想像力と結びついたものである。このワークもまた、大切なものを手放していく、喪失していく、といった状況を想像させることで、死という現象を実感させようとする意図がある。

何かを喪失したり、何かを諦めたりする経験というのは、誰しも人生の中で必ず何度かあるし、その延長上に死は起こると考えられる。死とは大切なものを取捨選択し、そのつど決断を迫られながら、これを手放し諦めていくプロセスである。このワークではそのように訴えているわけであるが、実際のところ、自分の死の間際になった時に果たしてどんな状態にいるのかは、その時になってみなければわからないことであり、想像してみたところでたかが知れているのである。

このことは大切なものであっても同じことが言えるだろう。ある学生は「私にとっての大切なものはころころと変わるので、今現在大切なのかなと思うものを紙に書いた。でも時間が経てばどう考えるかはわからないし、大切ではなくなるかもしれない」と書いている。つまり、大切なものであっても、相対的なものにすぎないのである。

そのように考えると、「実感としての死」もまた、何ら実体のないことに気づかされる。結局、死とは「語りえぬもの」なのであって、その前では沈黙するほかないのかもしれない。

4. 生と死のプロセスワーク（仮称）を、いのち教育の観点から捉え直す

すでに述べたように、このワークは、もともと死に逝く人のケアに従事する医療スタッフの研修プログラムとして開発されたものである（岩井,2004）。自身が死んでいくプロセスを疑似体験することにより、終末期患者の心理を理解し、自身の死生観を確認していくこと、それによって、終末期ケアの従事者が、患者への関わり方を捉え直し、患者のQOL（Quality of Life 人生の質）を高めるためのケアの充実や向上を図っていくように意識すること（藤井,2015）を目的としている。

このワークの内容は、基本的には死に逝く人の心理的变化に注目して考案されているにもかかわらず、その中心軸に、自分にとって大切なものというカテゴリーを設定し、これらを手放し、喪失し、諦めていくというプロセスを構成することから、結果的に、死を見据えながら、自分の生き方を見つめ直すことが主要テーマとなっている。これは「死を通して生を考える」という死生学のあり方に合致しており（デーケン,1996/中村,2003）、デス・エデュケーション（死の準備教育）のプログラムとして適切である。したがって、このワークは、終末期ケアの従事者に限らず、本質的に今生きている人すべてが対象となる。そしてまた、死に逝く人の心理を理解する以上に、自分の生き方を見つめ直し、大切なものに気づくための教育プログラムであるとも言える。

こうした教育プログラムの展開を、総称して「いのち教育」と呼ぶことができる。いのち教育は、デス・エデュケーションの一つの形態であり、「死を通して生を考える」ことを基盤として、個々の生き方を見つめ直すための教育のあり方である。とりわけ「いのちの大切さ」に焦点を当て、「大いなるいのち」への気づきを重視する。人はなぜ生まれ、なぜ生きるのか、どこから来てどこに行くのか、生きる意味や生きがいの探求に軸を置きつつ、人間同士が関わり共に生きることの意味、さらに人間以外のいのちとの共生の意味についても探っていく（坂井,2021）。

いのち教育の意義は、いのちを教えるのではなく、いのちから教わる、学ぶ、気づかされることにある。いのちの大切さへの気づきが呼び起こされた時には、そこには必ずいのち教育が開かれている。

このような観点から、今回のワークを捉え直してみると、多くの参加者が、ワークを通して自分にとっての大切なものを考える機会が与えられ、気づきが促され、そうした大切なものとの関わりやつながりの中で、自分が支えられて生きていることに感謝したり、温もりを感じたりしていることが見えてくる。次のレポートには、このことが端的に伝えられている。

私にとって最も大切だったのは、母でした。余命宣告されたと聞いて、真っ先に頭に浮かんだのが母でした。

母が自分を産んでくれたからこそ私はこの世にいるわけですし、ケンカも多いけれど、困ったときや苦しいときに手を差し伸べてくれるし、頼りになるのはやっぱり母なのだと思います。

改めて母の存在が自分にとって大切だということに気づかされました。これまで大切に育ててくれた母には感謝の思いしかありません。

ワークの中で、最後まで残した大切なものについての具体的な内容を見ると、圧倒的に多いのが大切な人のカテゴリーであり、その中でも、家族とのつながりを強調する学生がほとんどであった。また、家族の中でもとくに母親は、このレポートが伝えるように、自分がこの世界に誕生する直接の要因であり、自身のいのちの源流とも言える。母親という存在は、いのち教育の発露になっている。一方で、親友やお世話になった先輩が残ったとする記述も見られた。また、年代や立場によっても変わってくるものであるが、社会人学生では、自分の子どもであったり、結婚したパートナーであったりする場合が見られた。

あるいは、大切な活動が最後まで残り、「自分が

今生きがいにしていることは何なのかを確認できた」という者もいた。それから、思い出の写真、大切な人からもらったプレゼントなどを挙げる場合もあったが、中にはスマホが最後まで残ったという記述があり、本人に理由を聞いてみたところ、「ベッドの上で動けなくなったとしても、大切な人とつながることができる道具だから」という回答が返ってきた。このように、生きがいの発見や他とのつながりを実感することができるのもこのワークの成果であり、いのち教育に直結しているのである。

最後に、このワークを通して「今がすべてなんだと気づかされた」という、いのちの覚醒について綴った次のレポートの一文で締めくくりたいと思う。

もし今、癌だと言われたとしても、私は何も変わらず、普通に日常を生活しているような気がする。大切な人も、大切な物も、大切な活動もみんな健在だし、私が死んだとしてもそれは変わらない。死によって奪われることもない。

このワークをやり終えてみて、今がすべてなんだと気づかされた。今、私は死んでなんかない。大切な人、物、活動、夢に支えられて、生きている。それってすごいことなんだと思う。だから、癌だと言われても、私はきっと後悔しないと思う。

5. おわりに

筆者がこのワークを直接知り得た全国青少年教化協議会の活動では、仏教の僧侶が一般市民を対象とした仏教講座の中でワークを実施している例がいくつあるようである。近年では、仏教者の社会活動も盛んになってきている。その中でも、「自死・自殺に向き合う僧侶の会」の活動において、自殺志願者を対象に「生と死のプロセスワーク」を行っているという報告もある。その代表例に、自殺防止活動に取り組む岐阜県の禅宗僧侶の根本一徹氏に密着したドキュメンタリー映画『いのちの深呼吸』(2018年公開)がある。映画のワンシーンには、このワークを自殺志願者たちに行っている根本氏の様子が描

かれている。

こうした実践例から興味を引くのは、自殺志願者たちがこのワークの体験を通してどんなことを考えるのか、そして、この実践が自殺防止につながるのか、という点である。

類似するワークであるGDEを用いた先行研究(樋口,2021)の中に、自殺予防教育を意識して調査を行った研究がある。大学生を対象にワーク実施後に自由記述の感想を書かせ、その分析を行った研究で、大学生には自殺の潜在的リスクの可能性を測るために行動抑制システム尺度(Behavioral Inhibition System Scales: BIS 尺度)を使用している。この研究では、「自殺の潜在的リスクが高い人は、自分の体感や自分の周囲の人への思いを巡らすといった内的な連想を引き起こす可能性」が指摘されている。具体的には、「目の前にある生きることが分かるような気がした」「(近親者が)亡くなる時、どんな思いだったろうかと想像した」などといった、自分の実感や亡くなった近親者を思いやるような記述が見られたとのことである。

仏教僧侶による実践例の中には明確な記録が見当たらないので確かなことは言えないが、実際のところ、このワークの体験が直接の引き金となって自殺を思いとどまったり、いのちの大切さに気づいたりすることは、なかなか難しいかもしれない。

とはいえ、これまでの考察から、このワークの体験が精神的に大きな影響や衝撃を与えることは明らかである。ワークに参加した学生の中には希死念慮を持っている者もいたが、その学生と直接話してワークの感想を尋ねてみると、「感想では書かなかったが」と前置きした上で、「こんなワークなんかで何の影響もないだろうと思っていたけれど、やっていたら案外、自分はまだ生きていたいという思いもあるんだと気づくことができた」と話していた。この学生にとっては、「実感としての死」を想像したことが、生きることに少しでも傾いた瞬間であったようである。このワークの名称を、単に「死のプロセスワーク」とはせずに、「生と死のプロセスワー

ク（仮称）」としたのも、そんな願い（死への憧憬ではなく、生きることに気持ちが傾いてほしいという願い）が込められているからである。

謝辞

ワークの体験学習にご協力いただきました学生（学部生、大学院生）の皆さんに、心より感謝いたします。

文献

- アルフォンス・デーケン（1995）『死とどう向き合うか』NHK出版（新版2011年）
- エピクロス（出隆・岩崎允胤訳,1959）「メノイケウス宛の手紙」『エピクロス：教説と手紙』岩波文庫
- 樋口広思（2021）「死にゆく過程の疑似体験が大学生に与える影響—自殺の潜在的リスクの観点から—」『宮城教育大学紀要』56,397-405
- 藤井美和（2015）『死生学とQOL（関西学院大学研究叢書）』関西学院大学出版会
- フロイト, S.（竹田青嗣編集・中山元訳,1996）「快樂原則の彼岸」『自我論集』ちくま学芸文庫（原著は、Sigmund Freud（1920 “Jenseits des Lustprinzips”）
- 池田晶子（2009）『死とは何か—さて死んだのは誰なのか』トランスビュー
- 岩井美詠子（2004）「体験型「生と死」の研修の勧め」『ターミナルケア』14（3）,194-197
- 河合隼雄（1995）『臨床教育学入門』岩波書店
- 公益財団法人・全国青少年教化協議会ブログ（2017）「生と死のプロセスワーク／自分自身の死を見つめる」http://www.zenseikyo.or.jp/katsudo/chiki/cat92/post_142.html
- Lana Wilson（2017）.The Departure, Candescent Films（ラナ・ウィルソン『いのちの深呼吸』

（2018年公開、パンドラ配給）

- 中村博志（2003）『死を通して生を考える教育—子供たちの健やかな未来をめざして』川島書店
- 下島裕美・蒲生忍（2009）「医療倫理と教育（2）五色カード法による死にゆく過程の疑似体験（Guided Death Experience）」杏林医会誌,40（1）,2-7
- 坂井祐円（2021）「いのち教育はどこに向かうのか？」『死生学年報』17,127-144
- 和田修二・皇紀夫編（1996）『臨床教育学』アカデミア出版会
- ワイトゲンシュタイン・ルートウィヒ（野矢茂樹訳,2003）『論理哲学論考』岩波文庫

要旨

死について考えるとき、「論理としての死」と「実感としての死」の二つの見方がある。前者は、哲学者が考える死であり、死は生きている間は決して経験できないことから死そのものに実体はないとして、言葉や概念として表象されるような死である。後者は、一般的に考えられている死で、恐怖や不安、苦痛などが伴うと想像される死であり、肉体の機能停止の状態のみならず、そこに至るまでのプロセスを指している。本稿では、後者の「実感としての死」を疑似的に体験するために開発された「生と死のプロセスワーク（仮称）」というプログラムを取り上げる。大学の講義の中でこのワークを実施し、学生たちから自由記述でのレポートを書いてもらったが、これをもとに「実感としての死」の内実についての考察を行う。さらに、いのち教育の観点から「死を通して自分の生き方を見つめ直すこと」の意義について考察していく。

キーワード：生と死のプロセスワーク 実感としての死 論理としての死 いのち教育

SUMMARY

When thinking about death, there are two ways

of looking at it: "death as logic" and "death as realization. The former is death as philosophers think of it, death that is represented as a word or concept, as death itself has no substance because it can never be experienced during life. The latter is death as it is commonly thought of and imagined to be accompanied by fear, anxiety, and pain, and refers not only to the state of physical cessation of function, but also to the process leading up to it. This paper focuses on a program called "Process Work on Life and Death (provisional title)," which was developed to simulate the latter "death as realization." This work was implemented in a university lecture, and the students wrote free-response reports. Based on these reports, a study of the inner reality of "death as realization" is presented. Furthermore, the significance of "rethinking one's way of life through death" from the viewpoint of life and death education will be discussed.

Keywords: process work on life and death, death as realization, death as logic, life and death education

(さかいゆうえん・2023年度まで心理臨床センター
相談員)