死と、どう向き合うか？

死生学研究会資料■⑦2011/7/9

自分の死

①**死の不安**：自分の死は、人にとって最大で最後の難問…その解消方法は？

死の受容の方法	何かが残る。	信仰あり。	他力：キリスト教（イエス、神の国）、イスラム教（アッラー、天国）、浄土宗・浄土真宗（阿弥陀仏、浄土）等。 自力：禅宗（悟り）、真言宗（即身成仏）、日蓮宗（即身成仏）等。
		何となく信じている場合等。	①天国（非宗教）で見守る・星になって見守る。 ②この世で生者と共存する（仏教）、千の風…。 ③もう一度人間に生まれ変わる。④臨死体験の経験…その他。
			⑤遺伝子が子供に受け継がれる（子供がいる場合）。 ⑥人が「生きて存在した」という事実は残る…その他。
	何も残らない。	信仰なし。	①死との最後の出会い…充実した生→良き死へ。②死は眠り…。 ③死ぬまで「死なない」と思い続ける方法。 ④死のことを忘れて行く方法。→◆⑤⑥⑦に続く。死生学研究会資料■③より

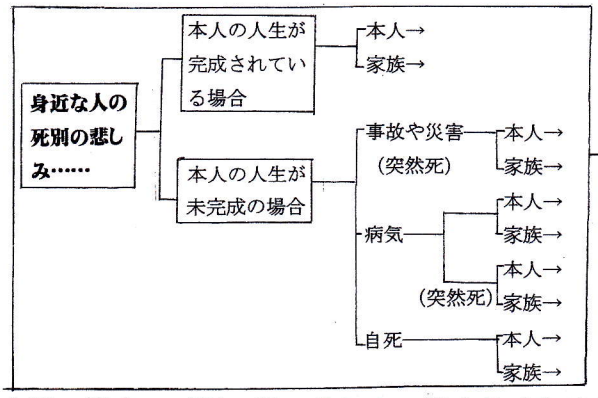
◆⑤：「瞬生五十年」…今から死までの人生（余命）を、今というこの一瞬に引き寄せて生ききる。

◆⑥：「～で生きる」…がんになったら、がんを受け入れ、がんで生きる。→不安が少なくなる。

◆⑦：「空自一体」による禅的悟り…自分図を作り、書きなぐり発散で自我が消えると、禅的悟り。
└→うつに有効。

家族の死

②**死別の悲しみ**：死別は、辛い別れと深い悲しみを伴う…それをどう乗り越えるか？



死別の悲しみを乗り越えて

①**宗教や信仰**……キリスト教（永遠の命…）
仏教（浄土・成仏…）等
②**非宗教**……無常を認め、悲嘆の後…Ｂ＝非Ｂ
③**その他**…星・天国・千の風・生まれ変わり…
＊泣く…、自分図と書きなぐり発散等の方法…

（死生学研究会セミナー・流れ図より）

◆１：夫婦の場合…死別の深い悲しみ。個人差はあるが、回復には１～２年が必要。

◆２：親子の場合（順縁）…両親の死は、若年期では深い悲しみ、老年期では悲哀は少ない。

◆３：親子の場合（逆縁）…子供を失った両親の悲しみは極めて深く、回復には２～５年が必要。

◆４：死者を忘れること、忘れないこと…日本人と、外国人の死者に対する思い。

他者の死

①他者が家族のように親密な場合：死別の悲しみは深く、悲嘆は大きい。

②知人の場合：親密さにより、悲しみの度合いに差が生じる。

③全くの他人の場合：ニュースで知る他者の死は、死亡の事実として自覚する。→無縁社会に通じる。

補足

①死を何処で、どう迎えるか：現在は、多くの方々が病院で死を迎える。伝統的な従来の、自宅で家族に見守られながらの別れは、現状では中々実現が難しいが、理想的にはそうあるべき（在宅ケア）。回復見込みがなく死期が迫っている人に対し、過剰な延命治療は避けるべき。→自然な死。

②死者との別れ（通夜・告別式）：死んだら何も残らないと考える人は、戒名も葬式も必要ないと遺言される場合がある。しかし残された遺族は、それを受け入れられない場合もあり、その時は遺族の心の整理の為にも、残された遺族が納得いく方法に任すのが良いのでは。

③愛包今喜（あいほうこんき）（愛で包めば、今が喜び…略アツイヨ）：先ず「良く頑張った」と、自分を褒め愛で包む。次に家族（出来たら他人も）も愛で包めば、今生きている状態が喜び（慈悲）。→脱無縁社会。

参考資料：死生学研究会資料■①全体セミナー・流れ図、②日本人の死生観のルーツ、③死に逝く人との対話、④空（くう）について、⑤自分図と書きなぐり発散、⑥不安とその解消。

参考文献：鈴木大拙（現代日本思想体系８・筑摩書房）、死を忘れた日本人（中川恵一著・朝日出版社）、魂は千の風になりますか？（ひろさちや著・幻冬舎）、死に直面したあなたに（内田　誠著・死生学研究会）。

©2011 死生学研究会

死生学研究会
Thanatology Research Center
TEL 042-624-1355