

録音・録画はご遠慮下さい。

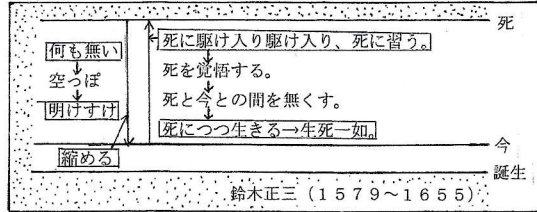
◇死は人生で、最大・最後の疑問です。なぜなら、人は必ず死ぬのに、誰一人死者として、死を語れないからです。

患者が直面する死の不安 (B)

- ①がんや余命の告知→死の不安が始まる
  - \*緩和ケア開始…体の痛み・心の痛み
- ②何かの間違いではないかと思う。
- ③なぜ自分が…怒り、悲しみ、嘆き、苦しむ…
- ④重い心で立ち上がり…
- ⑤情報を集め、セカンドオピニオン (第2の意見) を求める。
- ⑥がんの場合：手術・放射線治療・抗がん剤治療等から選んで方針を決める。
- ⑦治療の開始→1、治癒 2、再発 3、死亡
- ⑧再発に備える→死の不安。再発無く治癒。
- ⑨再発→治癒率は低下する。
- ⑩末期状況→緩和ケア… 死の不安→死の覚悟。
  - 体の痛み→医療用…(オピオイド)等
  - 心の痛み (死・病氣・経済的不安等) →寄り添い、話しを聞く→死の受容

10分

鈴木正三…死の際(すき)を明ける



(1961:19歳の秋~1964:22歳の春)

死の不安の解消 (D)

1 宗教や信仰による方法

- 他力：キリスト教、イスラム教、浄土宗・浄土真宗 (仏教)
- 自力：禅宗 (仏教) 等
- その他：仏教の一つ…

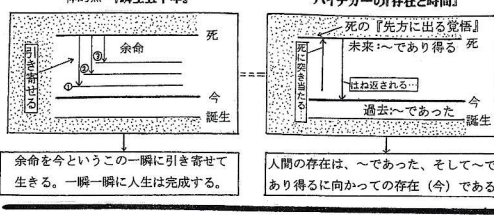
星になって見守る。天国で待っている。生まれ変わりを信じる…その他。

2 神・来世・魂などが信じられない…

- ①死との最後の出会い …自力による解消
- ②死は生との別れ
- ③死は眠り
- ④死ぬまで「死なない」と思い続ける方法
- ⑤死のことを忘れて行く方法
- ⑥遺伝子が受け継がれると考える方法
- ⑦禅的無・『瞬生五十年』による死の不安の解消

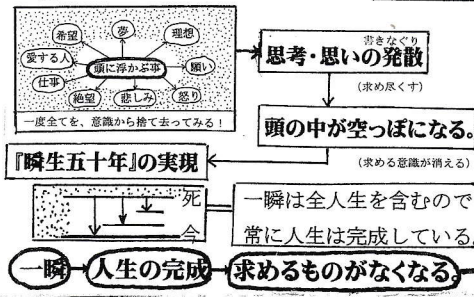
20分 \*①~⑦は、『死に直面…』参照 (2006/12/1)

『瞬生五十年』による「死の不安の解消」(E)



『瞬生五十年』の具体的・段階的方法

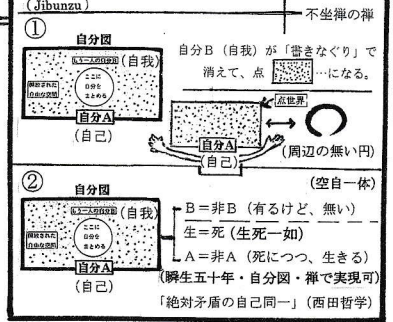
- ①がんの宣告・余命の告知…頭の中が真っ白になる。
- ②頭に浮かぶ事をそのまま、メモ帳等に書きなぐる。



10分休憩

20分

『自分図』による「死の不安の解消」(Jibunzu)



\*『死の不安の解消』の場合は、1つ、2つ残す。 \*『瞬生五十年』、『存在と時間』は、『死に直面…』参照

完全に空っぽにならなくても、空っぽになった分だけ、心が開放され、自由な発想(名案)が可能になります。…『死の不安』かなり解消。

よし、これでよし

ありがとうとほほえみの終焉! (ふぁり)

死別の悲しみ・心の開放 (G)

①死別の悲しみを乗り越えて

→身近な人の死別の悲しみは… \*泣く…、自分図と思いの発散… (Jibunzu)

②心の開放と心の自由の獲得

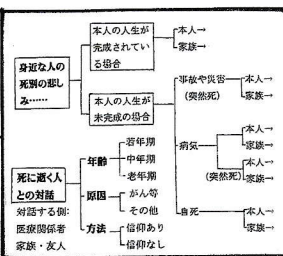
自分図と思いの発散…自力(じりき) 鈴木大拙(だいせつ)…禅・悟り

③鈴木正三(しょうさん)とハイデガーについて。 不坐禅の禪(ふざぜんのぜん)

④新テーマ・アンケートへのお答え

10分休憩

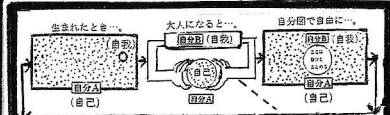
第2部・生と死の討論…自由参加(50分)



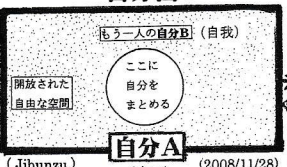
死別の悲しみを乗り越えて

- 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…、自分図と思いの発散等の方法で…

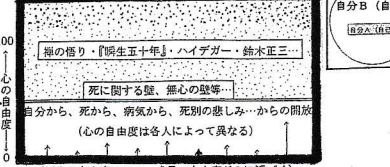
自分図(Jibunzu)…自己と自我の関係 (2009/3/21)



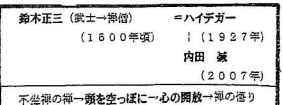
自分図(禅的悟り)



心の開放と自由の獲得



心の開放を望むなら…頭に浮かぶ事全てを『書きなぐり』、0にする。



健康→人間関係・仕事の悩み等… 病氣→～したいのに、出来ない… 極限状況→死に直面した場合等…

「不坐禅の禪」による「心の開放」 ①書きなぐり→思考・思いの発散→頭が空っぽ ②イス・ゆか・たたみ・ベッドの上でも実施可 ③できたら→腹式呼吸で深い呼吸→セロトニン ④頭が空っぽ→心の開放→心の自由の獲得(禪)

人は必ず死ぬし、人間として生まれ変わることはまずないでしょう。だから私の命も、あなたの命も、他の人の命も、かけがいのない命として大切にしましょう。

ご気分が悪くなりましたら、直ぐにお申し出下さい。

理解は、Aと非A(生→死、健康→病氣等)で深まります。