

死-そして死にゆくこと、生-そして生きること

以下の文章は、2001年にマサチューセッツ州ボストン近郊とミネソタ州ミネアポリスで行われたワークショップで、リーダーのジョーン・カーブ¹が話したことを抜粋しまとめたものです。

まず初めに、ここにいる私たちに共通する、ある大きなものに気づいて欲しいのです。それは私たちが生きている、ということです。少なくとも一日一回、多忙な生活の手を休めて生きていることを意識してみるとするのは素晴らしい方向性でしょう。生きていることがどれほど意義あることなのか、という点に注目するのは特別な事情がない限り、なかなか容易ではありません。でも素敵なことです。

ハービー²は、私がダイエイヌ³ばなしと呼ぶ話をよくしたものです。ダイエイヌとは、パスオーバー⁴の行事・セダー⁵で歌われる歌の繰り返し部分で、「それで十分だった」という意味です。ハービーのこの話の要点は、私たち人間は生きていけるだけでなく考えることができ、しかもそれに気づける、ということでした。私たちはこの世に存在するあらゆるくじの中から大当たりを引き当てたのです。ただ単に生きていたとしてもそれだけで十分だったでしょう。それなのに、私たちは生きることだけでなく、考えること、そして気づくことの手を手にしたのです。

母が卵巣がんを患いそれが原因で死に至ったという自分の経験から、私は死と死にゆくことについてのワークショップをリードし始めました。母の病気とその結果としての死が長くゆっくりとした過程をたどったのは「幸運」で、私にとってはいい機会でした。母とのつながりに心から感謝し、母に対し別れを告げる十分な時間があったからです。突然訪れた死の場合は十分に感情を解放（ディスチャージ）し続けるのは難しいのですが、私の場合は5年という時間が目の前にありました。後には（その5年の間ではなく）、母が死にゆくのを見つめ続けざるを得なかったことに感謝しました。話を聴き合う時間（セッション）で必死に取り組んだ後に、私に変化が起きたのです。母が死んでも私は大丈夫だと思えるようになりました。まだまだ大変だろうけれど、でも大丈夫。こんな風に思えるとはかつてはまったく考えもしなかったことです。自分自身の経験から言えることですが、ディスチャージによって、死という領域も含めて物事がこれまで想像していたこととまったく違って見えるようになります。

母の死後、「愛する人の死からの回復」というワークショップをリードし始めました。その後すぐに、死を取り巻く避けることのできない問題に焦点を当てるため、ワークショップで扱うトピックの対象領域を広げ、死と障害、健康問題、老化などを加えました。死とすべての抑圧の形態は密接な関連があるからです。死の恐怖もしかりです。（死と死の恐怖は完全に別物です。）そのほかにも、ワークショップでは今後予期・懸念される家族や愛する人の死、自殺、他殺、一度に複数の人が死んでしまう多重死、ある特定の抑圧集団と死、女性と男性の健康問題、生命を脅かす病気を抱えながら生きること、幼い頃の生と死の葛藤などを扱ってきました。ある人の死に対して責任を感じている人たち、人を殺したいと思ったことがある人たち、人を殺してしまった人たちの集まりがもたれてきました。保健医療関係者のための集まりや戦争についての集まり、末期患者と共に歩み助け合う仲間（アライ）となっていくための集まり、永遠に生きると決心するための集まり、生きていくと決断するための集まり、そしてハービーについて取り組むための集まりが開かれました。

ディスチャージはすべてを変える

愛する人を失い、その喪失から一步も前に進んでいない人たちがたくさんいます。彼らは、この喪失感から立ち直るはずがないとさえ考えています。しかし、十分にディスチャージすれば立ち直り、愛する人の死後にも明るい充実した人生を送れるのです。（喪失には、それぞれ多数の傷が張りついていて、あたかもこの辛い感情が永遠に続くように感じますが、実はその傷は無限ではありません。）喪失感との格闘は、故人が残した贈り物として捉えることができます。愛する人の死からの回復という課題に十分に組み合わせたとしたら、あ

¹ Joan Karp. ジョーンは米国マサチューセッツ州東部及びロードアイランド州の地区照会者（RRP）です。死そして死にゆくことに関してコウカウンセリングの手法を使う、というテーマで数多くのワークショップをリードしてきました。

² Harvey Jackins

³ dayenu

⁴ Passover. パスオーバーは、エジプト奴隷からのヘブライ人の解放を祝うユダヤ人の祝日。

⁵ a seder. セダーは、ユダヤ人の儀礼晩餐を含む家庭や地域の行事でパスオーバーの初日と2日目の晩に開かれる。

あなたの人生とその再生という点で、その死を経験する以前にあなたが居た場所からあなたは抜け出し、しかも遙かその先に進んでいるのです。人が死んだときに感じるほとんどの感情は過去のもので幼い頃に受けた傷に由来するものです。死についてディスチャージすることは、いずれは取り組む必要のある多くのものに今、向かい合う機会を与えてくれます。その中には、故人とのかかわりで解決されずにずっとある場所に取り残されたままになっていたかもしれない問題もあるでしょう。人が死んだことですべてのことがカウンセリング可能になり、また多くの場合必要になるのかもしれませんが、それらは、人の死を経験する以外の方法では自ら意識して見つめることができなかつたものばかりです。

愛する人を失ったばかりの当事者に聴き手（カウンセラー）として向き合うとき、通常、話し手（クライアント）である当事者に主導権をもってもらうのが最も有効です。少なくともしばらくの間は受容的なカウンセリングを提供します。愛する人が死んだときに当事者が何を感じているのか、あるいは感じているべきなのか、を理解するように私たちは教えられてきました。例えば、「当事者は悲しいに違いない」のが「わかる」とかいった類いの事です。こうした予見を持たずにその当事者のリードに従い、可能ならば体を寄せ合って、ただ側にいることがカウンセリングの助けになります。話し手の準備ができたときに自然とディスチャージは起こります。もし必要ならば、死んだ人との楽しい思い出を尋ねてあげれば、硬直した状況を解きほぐすきっかけになるかもしれません。ほとんどの場合、やらなければならないすべてのことを終え、友達や親戚が立ち去ってはじめて、当事者は話し手の立場に立つことができます。

ほとんどの人が、一般的な想定よりもかなり長い期間、愛する人の喪失に嘆き悲しむことが必要です。当事者が故人を見送り、死に伴う自らの傷に向き合う手助けをするために、人によっては受容的でないカウンセリングが必要なことがあります。（この段階で、ハービーが私に示した方向性は非常に衝撃的でしたが、とても有効でした。「あなたはこの道を歩みだし、彼女はあの道を歩みだす。そして彼女はもう振り返らない。」）

近い人が死ぬとしたら、そしてそれについて十分にディスチャージしていないとしたら、その人のことを毎日考えるようになるかもしれません。その死があなたの注目を強く引き寄せるからです。傷がディスチャージされれば、死に目を向けさせようとする力はもうそこにはありません。ハービーはよく次のように話していました。人が死んだら、かつてその人からもらったもののすべてをあなたがそのまま持っている、ということです。ある人と以後のつながりが断たれる、というのが本当の喪失です。しかし、その人が死んだその時点まであなたが関わってきたすべてがあなたにはあります。そして十分にディスチャージすれば、それまでのかかわり以上のものを育むことができます。過去の傷が原因で身につけた反復的行動・思考様式（パターン）や混乱した感情など、故人とあなたとのかかわりの中に横たわる傷の部分がディスチャージされれば、死によってあなたに残されたものは、今はもう目の前にはいないあなたが愛する人とあなたが共に培ってきた、より鮮明で、より人間的で、知性的なつながりなのです。ハービーについてディスチャージするようにティム⁶が促すのはこれが理由です。ディスチャージすればするほど、ハービーとのつながりの中からより多くのものを得ることができるからです。ハービーはもういないけれども、彼とのかかわりの中からまだなお新たなものが得られるのです。

若い頃に経験した人の死から立ち直ろうとしている場合、それに取り組もうとすることにだれも注目なんかしてくれないと感じるかもしれません。でもそれはあなたが子どもだったその時に、あなたの話しを聴ける人がいなかったからでしょう。どんな注目があつたのか、あるいはなかつたのか、を話すことが回復への糸口を与えてくれるかもしれません。殺人の場合、途方もない憤りと怒りを吐き出すことと、抑圧がその死の主導的役割を担っていたかもしれない点を心に留めておくことが特に重要です。

傷が取り除かれるほど十分にディスチャージすれば、死ぬべきではなかつたけれどその人は死んでしまったことが受けとめられます。（絶たれるべき命があるという考えは、いかなる理由でも暴挙だと思えます。年がいくつであろうが関係ありません。年齢を理由とするならば、それは単に高齢者への抑圧です。どんな病気を抱えているかは関係ありません。病気を理由とするならば、それは障がい者への抑圧です。）一方で、人が死ぬことは受け入れられることです。傷がなければ、私たちの注目と関心は、人が生き私たちがその人を知っていたという事実が何と価値あることなのか、という点に注がれるからです。今のところすべての人が死にます。それは重要なことではありません。注目されるべきことは、その人の人生がどれだけ特別であつたか、その特

⁶ Tim Jackins.

別な人生にあなたが関わり共有したという点です。そこが重要なのです。ひとたび傷がディスチャージされれば、その重要な部分に関心が向くようになります。母の「死の宣告」に対して、私はこういいました。「母が永遠に生きなかったことをいつも悲しむでしょう。ですが、いつも、母が生きていたことをとても嬉しく思うでしょう。」

死は必然なのか？

ハービーは冊子『死は必然か』⁷を書きました。(The Human Situation、「人間がおかれている状況」の章にもあります)。その中で、人間の命が死に至る生理学的メカニズムを解明するうえで、科学界がどれほど大きな成果を上げてきたかが記述されています。数多くの研究がなされ、多くの新発見がありました。秘密の扉が解き放たれるだろうと人々は希望を抱いています。別の箇所では、多くの人を死に至らしめる傷を扱っていません。現段階では、人は結局のところ別の要因で死んでしまうのですが、ほとんどの人が傷のために本来の寿命より早く死んでしまっています。人はあきらめるのです。あきらめるように仕向けられるのです。タバコを吸い、アルコールによって自分自身を殺すのです。さもなければ、他人の傷が元で、あるいは劣悪な健康医療制度のような抑圧にかかわる要因で死んでいきます。

人にはまた、死にゆくのは避けられないものだという傷の記憶があります。こうした記憶は完全に現実とは違います。人の寿命に関する傷の記憶が、多くの人にあります。ですが、その傷の記憶に刻まれた年齢を既に超えて生きている人もいます。「私は永遠に生き続ける」という方向性を初めて試してみたときのことを私は覚えています。どんな感情がわき起こってくるのかを知るためでした。浮かび上がってきた感情は、期間が限定されていれば長くても傷に耐えようと思うけれど、無期限ならば耐えられない、ということでした。私が永遠に生き続けると仮定したら、より強い意志を持ってもっと傷を取り除こうと考えるだろうと思いました。いつか死ぬという仮定と、死なないという仮定はそれぞれいろんな影響を及ぼすでしょう。

高齢者の宣言(コミットメント)は「私は決して死なないと約束します。決して歩みを緩めたりしません。そして今まで以上に楽しみます」です。私たちの多くが内面化してしまっている社会の姿勢は、ある時点になったら死に向けて準備しなければならない、というものです。つまり、その時期が来たら、歩みを緩め、活動を制限し始め、期待感を抑えること、などです。これは破壊的ダメージをもたらします。たとえば祖母やあなたが愛する高齢者に対し、幾人かのコウ・カウンセラーがこれまでやってきたように社会とは違う対応をとるならば、祖母は突如として耳が聞こえるようになります。なぜなら、彼女の耳を塞いでいたワックスが剥がれるからです。祖母は目が見えるようになります。なぜなら新しい眼鏡が必要だとだれかが考えるからです。これまでだれも、目が見えにくくなる、耳が聞こえにくくなるといった問題を考察する価値があると捉えていませんでした。こうした問題は「年齢によるもの」であるとか、「祖母はいずれにせよ間もなく亡くなる」だったからです。高齢者の生活に関して、私たちが取り込んでしまったすべての社会的決めつけ(固定観念)に取り組みましょう。

生命を脅かす病気を抱える人を支える

生命を脅かすような病気を抱える人を支え、その人が十分に生きて幸せに死にゆくための手助けを私は学んできました。この種の役割を担う機会はいくつもあるでしょうし、やるかどうか、やるとしたらいつやるのかを決めるのは私たちの決断です。役割を担うとなれば、人を十分に思いやるということが、自分自身の再生を押し進めてくれます。この役割を担うに際して、レギュラーセッションを確実に行う場合は特に再生が早まります。(複数のコウ・カウンセラーがグループとしてこの役割を担う際は、少なくともサポートグループで時折集まったりするのがいい方法です。)

私の母は1982年から1987年の間、癌と共に生きてきました。この期間のほとんどの場合、私の関心は、母が死んでいくことではなく、母が命を脅かす病氣と闘いながら満足して生きていけるか、そして母ができるようにどうしたら最大限の手助けができるか、という点に向けられました。振り返ってそれは、私は大きな変化をもたらすことができる、という真実に立ち向かう闘いでした。自分自身の存在価値をめぐる混乱にぶつかりました。母の再生に向けて指し示すべき正しい方向性と助け(コントラディクション⁸)とは何なのかを模索し続けました。母を想い、そして母に生きて欲しいと願っている私自身が、母にとって最大のコントラディクションであるという事実気づくまでしばらく時間がかかりました。私の存在は、母に私とのかか

⁷ *Is Death Necessary?*

⁸ 訳注: contradiction. 話し手のディスチャージ(感情の解放)を促す言葉掛けや態度。

わりがなかったと想定した場合と比べて、母を2、3年長生きさせたと確信しています。再評価カウンセリングの中でも外でも、こういう類の話はたくさんあります。人は別の要因以前に、傷によって死ぬのです。人がより長く生きるための手助けが、私たちにはできます。それほどまでに真剣に取り組むことです。

回復は決して望めないだろうと思われる病気から人は回復します。それは起こります。避けられないものは何もないのです。聴き手は、この人は必ず回復する、と想定すべきです。希望をもち続けます。しばらくの間、最も有効で有意義な前提は、この人は回復できるし回復するのだ、と思うことでしょう。同時に、その人が死ぬ可能性も十分に存在することに向き合いディスチャージしたうえで、その人に関わり、話に耳を傾け、その人が様々な感情すべてを吐露できる場を整えていくのが大切です。

人が命を脅かす病気に向かい合う際、生きたいと思うこと、つまり自分の人生のために闘えることがどれほど有効かが分かります。と同時に、それが多くの人にとってどれほど難しいことかも明らかになります。こうした状況にいる人たちは、あきらめること、生と死の葛藤（または、当時それほどまでに大変に感じていた葛藤）、消耗感、あるいは状況がとても辛いために、生きたくないと思う（あるいは気にしない）というような幼い頃の記憶と直面します。こうした傷の記憶がなければ、本来人は生きたいと願うものなのです。しかし、生きたいという動機を見つけ、それを感じるのが難しく感じます。突然その必要に迫られたときなどは特にそうです。こうした時は、あなたの思いを貸してあげればいいのです。その人が生きていくことにあなたが関心を寄せていること、その人が生きていくことが決してあなたの重荷にはなっていないこと、その人が長く生きていくことがあなたにとって大切なことを、その人に伝えるのです。（健康な人が、生きたいという願いに気づき、自分自身のためにその思いに近づくこと、そして前もってこうした取り組みを行うのは構いません。それはいずれ効果を生じるかもしれません。）

多くの人々が病気の進行にどんな傷が関わっているのかを「解明」しようとします。多くの場合、この試みは役に立ちません。病気に至るまでには様々な不確定要因が絡みあっているのであって、原因を究明しようとする行為は自責へとつながります。しかし、回復のプロセスを支えるために、特定の傷に焦点を当てディスチャージするのは価値があります。

大切に想われているという感情と共にあることと、傷から注目を反らす⁹ことが、私の母には重要でした。（傷にどっぷりと浸かるのではなく傷から注目を反らすと、病気と闘う体力が増し、生きようとする意志が高まります。）普通、私の母に可能なのは注目を何か大変なことから完全に反らすか、あるいは大変だと感じる感情に注目するか、のどちらかの選択でした。毎日電話で、母がよいことと大変なことの両方について私に伝えているかを確認したものです。会話の組み立てを母に押しつけないようにしました。傷から注目を反らすようにしましたが、辛いと感じる感情から母を孤立させたくもありませんでした。生きてゆこうとする母の意志がいつもより低くあきらめそうだと聞いたときは、月に一度の定期訪問に加えて、別の機会にも母の家を突然訪れ2、3日滞在することもありました。私がそばにいて、私がどれほど母を気にかけているか、母と向き合うと決断しているか、そして母一人で病気に立ち向かわせることはさせない、という想いと姿勢を伝えたのです。その度に母の注意力は傷から離れ、これが大きな変化をもたらしたと思います。

命を脅かす病気を抱えた場合は特に、人は怖がり、話しを聴くことができません。人と距離をとろうとします。病気が長引けば長引くほど、その人に十分な注目を与えられるのはあなた一人だけというような状況が生まれてきます。ディスチャージすれば、その人が直面する恐怖といった感情にひるんだりせず、その人と共にいることができます。

母がこれまでの医療治療に見切りをつけ、母の治療に当たってきた医療専門家もまた見放したとき、母はより堂々と私との「正式な」セッションをもつようになりました。私は母が死にたくない、怖い、と泣くのを聴き続けました。そうするのはとても愛おしいことでした。

生命・生活の質（価値）

生命・生活の質という問題はこの社会にとって再刺激あふれるものです。どの時点で、もはや生きる「価値」がない生命・生活となるのでしょうか？ この問題を考えると人は思っているようですが、実はほとんどだれも考えてはいません。なぜ人はこの言葉にそんなにも再刺激を受けるのでしょうか？一つ考えられる理由

⁹ アテンションアウト。傷から注目を反らすとは、傷に注目するのではなく本質に立って本当の現実を見つめること。

は、誰かの世話を受けなければ生きて行けない乳児期の依存状態にまつわる、手つかずのままになっている傷です。乳児が置かれているような立場には決して戻りたくない、と多くの人を感じています。他人の重荷になってしまっているように感じるときは、自分が置かれている状況についてよく考えるのが難しくなります。痛みへの恐怖もまた人を混乱させます。

「他者の」生命・生活の質について、それがもはや維持すべきレベルに達していないと判断する人がいます。この問題を持ち出すとき、医療倫理者である再評価カウンセラーの一人はよく、とても重要な質問を投げかけます。それは、「何が、あなたにとって死よりひどいものですか？」「何が、死んだ方がましとあなたに思われますか？」という問いかけです。それが何だとしても、他者であるだれかがそれを経験するのは見るに堪え難いことです。だれかがそれを経験しているような時、その人のために生命・生活の質の問題について考えようとしがちですが、そこから生み出される考えはまったくその人にとって適切なものではありません。（私たちの生命の質が問われた場合も、正しくないかもしれません。）

できることが少しずつ減ってくるのにつれて、母がさらに人生を味わうように楽しんでいるのが分かりました。生きていることを純粋に慈しんでいたのです。多くのことを学びました。母に何ができるかは問題ではなかったのです。人生の細かいところ一つ一つにとらわれ¹⁰すぎるあまり、私たちはその細かいところが人生を価値あるものにしていくと勘違いしがちです。

病気が進行するにつれて、母の生活時間の大部分が、体の障がいに対応することと、障がい者への抑圧からくる問題の処理のために費やされるようになってきました。私はこの分野で十分にディスチャージしてこなかったために、私がやりたかったことが実際にはできていないのではないかと感じてしまいました。これは稀なことではないと思います。

人として幸せに死にゆくことを手助けすること

ある時点から、傾ける努力の重心を、人がより良い人生を生きていくことへの手助けから、死にゆくことと幸せな死を迎える準備のための手助けへと移行していく必要があります。母の回復の可能性が遥か遠のいたとき、「打ち勝つことは不可能ではない。けれど、可能性は低くなってきている」ということを私は母に伝え始めました。回復の可能性を否定するのではなく、しかし確実に死に近づいているという事実を母がまっすぐに見つめる心の空間を作り出すことが重要であったからです。母が置かれている状況とその状況への恐怖に対峙し、死ぬ前にしたい事を考えることが大切なようでした。有効だったのは、母の人生を語ってもらうことでした。私と母の二人にとってこれは素晴らしいことでしたし、母は温かな注目の中で自分の人生のある章を振り返ることができました。ときには、死んでいく「許可」を与えることが重要なこともあります。残される人たちの期待を裏切るのではないかと死にゆく人が心配している場合は特にそうです。

とうとう、母の腎臓機能が停止しました。透析という選択肢はありませんでした。母と私たちにとって、これは母に残された時間が2週間ほどだという宣告でした。母は準備ができていました。そして私たち（私のきょうだい、母の夫、そして私）は病院で母と共にいる時間をとり、それが何のためのものなのかもよく理解していました。最初の頃は、皆の注目を傷から反らし楽しい思い出を振り返るよう写真アルバムを持ち込みました。しばらくして、肝心なときに母が助けを呼ぶことができないと思われるようになったので、交代で24時間母に付き添うようにしました。

死ぬほんの少し前、これまでの温もりのある時間に変化が訪れました。母はいらつき怒りっぽくなりました。（普段はこうした感情を表に出さない女性でした。）腎機能不全の毒素によるものなのか、死にゆくことへの恐怖からなのか、それは予期せぬことで私たちは対応に苦慮したものです。予想された死期が過ぎて生きていたために、母は私たちが母に嘘をついたのかと疑い、また長い間このままの状態ですべて生きていくのではないかと怖がり始めました。間もなく確実に死んでいくのですよ、と母に納得させるという特異な状況に私はいたのです。

自分自身のカウンセリング時間の調整では、いつ時間が空くかが分からない状況に対処する方法をどうにか

¹⁰ とらわれる、とは、心を奪われる、心が占有される、という意味合い。

見つけ出しました。毎日、私に電話できる2～3人の当番を決めてもらいました。その人たちは、私が電話できないかもしれないとあらかじめ了解してくれていました。ときには電話でのセッションが良かったり、知っている地域の仲間と直接会ってセッションするのが良かったり、ときにはまったくしませんでした。カウンセリングの調整はとても上手くいきました。

死にゆく人に注目を与えることに加え、死にゆく人以外との関係も考える必要があります。母の介護について、私と私のきょうだいは異なる見解をもっていて、その調整が必要でした。姉妹の一人は、親戚との対応をうまくやってくれました。また、医療従事者との関係も築かなければなりませんでした。最初は母に対してそれほどいい対応を見せていなかった一人の看護師が、母が怒りっぽくなるにつれてどんどん優しくなっていたのには驚かされました。母が死に近いことをわかっていたのです。その看護師は母が死んだとき、母のベッドそばに座り泣いていました。

死にゆく人に対し、あなたはいい人生を送ったのだ、と死ぬ前に伝えることがあなたにはできます。いい人生を送ってきたのだと噛み締めながら死んでいきたいでしょう？ 愛されたこと、特にあなたに愛されたことに気づかせてあげてください。そしてそれが感じられるようにするために、あなたがしなければならないディスチャージは何でもしてください。

一人で死にゆくべき人はだれもいません。愛された祖父母が、愛する孫の到着を待ってから臨終を迎えたという話が数多くあります。死ぬ前に会いたいと思っていること、臨終の場に立ち会いたいと思っていることを伝えるとすれば、その分の隙間ができるものです。さもないと、だれかに居てもらおうよう調整することもできます。死んでゆく母のかたわらに私は居ました。そこに居ることができたことを嬉しく思いました。死は生の一部です。死の現場に立ち会えることはいい経験でしょう。

もっと違ったよりよい対応ができたはずだと思う点は数多くあります。しかし全体として満足しています。大変な時期でしたが、それはまた極めて特別な時間でした。

Death and Dying, Life and Living

プレゼントタイム2004年10月号 11 - 14 ページより

Joan Karp

翻訳 志堅原郁子

この文章の著作権はラショナルアイランド社にあります。(翻訳文 2008 年。原文 2004 年)。
この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。