

第6回 日本読書療法学会勉強会  
「死と読書」  
日本読書療法学会会長 寺田 真理子  
2012年4月15日(日)

この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクとともにご紹介しておりますので、下記のURL をご参照くださいませ。

<http://ameblo.jp/teradamariko/entry-11249271374.html>

今回はかなりプライベートなお話が登場したことや、会話を交えて進行した部分が多くあったため、書き起こす代わりに紹介された考え方や論点をまとめる形式にさせていただきました。話者もあえて特定しておりません。

- ・ 虚無主義的な死生観。『科学と宗教と死』にあるような加賀乙彦氏の「生きていること自体が恵み」という受け止め方に対し、生きていることを苦痛と受け止める。死は自分にとって非常に近い存在。ひっそりと誰にも心配、迷惑をかけぬなら死を喜んで受け入れる。死ぬことは自分の身近にあり、生への執着はない。自分のこの死生観がどこから来たのか考えると、幼児期の体験や著名人の自殺現場の写真を目撃したことが影響していると思われる。いつか自ら命を絶ってしまうのではないかとの思いがいつもある。
- ・ 加賀氏は「人間は何も変化のない退屈な人生に耐えられない」と捉えるが、自分は器用な人間ではないので変化に適應するのに疲れる。変化を嫌い、じっとしていたい。
- ・ 自分のうつ病体験を活かせるのではと思い、産業カウンセラーの資格を取得したが、自分のことで精一杯な人間が他人に救いの手を差し伸べるのは難しい。人を助け、役立ちたいという加賀氏とは逆に、他人との交流は避けたい。
- ・ 加賀氏は「信仰がなければ人間は生きていけない」としているが、ニヒリストの自分は信仰とは「何かにすがらずにはいられない人間の弱さが生み出した壮大な物語」、フィクションだと捉えている。その一方で机の上には真言宗の大日如来があり、つらいときには真言を唱えている。
- ・ 加賀氏は死後に天国で妻と再会することを期待し、輪廻に死への恐怖をやわらげる意味合いを見出す。また、死は生の始まりであり、生と死はひとつのものであり、変化であるという荘子の考えも述べている。だが自分は死後の世界など存在しないと考え、死は物質的消滅に過ぎないとみなす。輪廻などありえず、肉体を

離れた魂の永続性もありえない。「生 死」以上おしまい。ハエの死も、人間の死も同じもの。そう言いながらもうつ病治療に際しては前世療法を受けたことがある。退行催眠状態で前世を見たりハイヤーセルフと対話をしたりしたが、いまだにそれを否定している。

- ・ 加賀氏は心臓にペースメーカーを入れていることもあり、医療に肯定的だが、最近話題になっている『大往生したければ医療とかかわるな』では、治療をせずにがんで死ぬのがいちばんよいと医師である著者の中村仁一氏は提唱している。また、餓死による自然死が提唱されている。
- ・ 中村氏は自然死のために、救急車を呼ばない、開頭手術をしない、蘇生術をしない、人工透析や抗がん剤治療をしない、延命治療をしないなどのことを述べているが、自分もこれに共感して文書を用意した。
- ・ 西行は「願わくば 花の下にて 春死なん その望月の 如月の頃」と詠んでいるが、実際にそのとおりに死んでいるのは、断食死を敢行したのではないか。自分もそのように何らかの形でコントロールして自分の意志を生かした形で死を迎えたい。
- ・ 阪神・淡路大震災が与えた影響もあったように思う。それまでは死は身近にありながらも観念的なものだったのが、より実感を持って捉えられるようになった。
- ・ 勤務状況や人間関係、恋愛問題、季節性の変調などにより生きることの倦怠感を覚えやすいが、原因は特定できる。
- ・ カウンセリングを受けたがまったく役に立たなかったのも、それなら自分でカウンセリングをしようとセルフカウンセリングのために学んだが、少なくとも今の時点では役には立っていない。NLP やフォーカシングも含めて各種の技法を試みたが納得感が得られない。医学的な治療のようにプロセスのコントロールができないからではないか。
- ・ 自殺願望がありながらも精神医学的なことや医学、スピリチュアルも含め熱心に学んでいるのは死ぬことに対して貪欲だからか。自分の感情がどこから来るのかを理解したい。
- ・ 飛び降りたい衝動に駆られることが多いが、自分を引き止めているのは扶養者に対する責任感。責任感が強いがゆえに自分にとって重く感じられているのかもしれない。扶養者がいなくなったら、その重圧がなくなることで自殺願望自体もな

くなるかもしれない。

- ・ 生と死は突き詰めるほどわからなくなるし、死生観は生きていくうえで変化するものだろうが、まずは今の時点での自分の死生観をはっきりさせようと思ったものの、やはりわからない。結局、生も死も考えることではないのではないか。『五千回の生死』では、主人公が一日に五千回も死にたくなったり生きたくなったりする。その中に登場する台詞でも示唆されるように、生と死は考えてもわかるものではない。
- ・ バイクに乗ると事故に遭遇しそうな状況もあるし、危なかったという状況もある。高速道路を走っていた時に、シートが後輪に絡まって急停止したことがある。後続車がいたら死んでいたかもしれない。JAFを待っているときに、「生きる！」と思った。
- ・ 宗教学などいろいろな本を読んで生と死について考えることが多かったが、考えてもわからないので、結局はなんとなく生きている。だが、極限状態になると、人はやはり生きるほうにベクトルが向かうものだと思う。
- ・ 自分はあまり死にベクトルが向かうほうではないので、「死にたい」と言われてもわからないが、死にたいという人にはとにかく会いに行くことにしている。その人も「死にたい」と言いながらもなんとなく今まで生きているし、それでいいのではないか。
- ・ 『それでも人生にイエスと言う』にあるように、人生に意味があると感じることは結構多い。今は苦しくてもちゃんとやっていれば、いつかよかったと思える日が来ると思う。たとえば、自分は空手をやっているが、先生がサプライズで帯を用意してくれていたことがあった。特注の帯なので、ものすごく時間とお金をかけて用意したものだった。自分をこうやって見ていて与えてくれる人がいると、生きていてよかったとやはり思う。
- ・ 自分が胎児だったころの母親の精神状態なども影響すると思う。自分はその影響で、基本的にすべてをあきらめているようなところがある。また、抑圧されている人を見ると抑圧している側への強い憤りを感じる。その一方で不安感が欠落している。怒りのエネルギーは生へのエネルギーになっていると実感している。
- ・ 死への不安というのでも細かく見ていくといくつかに分けられる。たとえば、苦痛への恐怖や虚無的なイメージへの恐れ。虚無的なイメージに関しては、臨死体験にあるようなお花畑や光に包まれるという話が自分には慰めになった。死ぬ瞬間

に何かプラスのイメージが持てることが自分にとって大事なのだと自覚した。

- ・ 『茂太さんの死への準備』に、高見順の「生と死の境には」という詩が紹介されていて、生死の境に美しい虹がかかっているというイメージがあった。茂太先生も死ぬときに美しい門や階段があったらということを書いている。フィクションであってもプラスのイメージを持てることが大切なのではないか。
- ・ 人によってやはり個人差はあるので、光に包まれることが怖いという人もいて、むしろブラックホールの虚無に吸い込まれるほうが安心できるという意見もあった。
- ・ 死への不安のもうひとつに、対面・ペルソナの維持がある。痛くて苦しいのに周囲に対して大丈夫なふりをしなくてはいけないのは、つらいだろう。だが「痛い、痛い」と言いながら死んでいいと言ってもらえたり、それが許されると思うと楽になる。『死について考える』では、洗礼を受けた人の話が紹介されているが、その人は洗礼を受けたことで痛いと言いながら死んでいけるようになったと喜んでいたという。みっともない自分のまま死ぬことへの許可をもらったことで慰めをもらったのだ。
- ・ 死ぬ間際の名言についても、ゲーテの「もっと光を」にしても、死ぬ直前には視野が暗くなるので単にもっと明るくしてくれという意味だったという話がある。そういうことを知るとほっとする。
- ・ 正岡子規はものすごく痛がったらしいが、「痛いことも痛いがかきれいなこともきれいいじゃ」と言った。痛がっているときに金魚鉢の金魚を目にして、たしかに今痛いけれど、でもあれはきれいだなと心が動いたらしい。こういう心の動きはすごく人間らしい。痛いというひとつのところに止まらずあちこちに気が行くものだし、それでいいのだと思えると楽になる。
- ・ 死への不安には消滅の不安もある。自分の存在が消えても周囲の人たちが覚えていてくれれば記憶の中で生きるが、その人たちもいなくなったら誰も覚えている人はいなくなる。自分はそれでも周囲の記憶にしばらくでも残るのならいいと思えるが、それでは耐えられないという人もいる。ある人は、自分が生きていたことが無になってしまうのが耐えられず、自分の死後も存在を残すために絵を描き始めたという。
- ・ 子孫を残したり、自分の活動をミームとして残したりできることを考えれば消滅の不安は和らぐのではないか。『わすれられないおくりもの』でも主人公のアナグ

マが友人たちに残していったものが語られているが、そうやって残していけるものがあると連続性を感じられる。

- ・ 江原啓之氏の本の中で魂のふるさとの話が登場して、それに慰められる思いがした。そのテーマで『西の魔女が死んだ』という本を読んだが、死後も魂として連続性があると慰められる。
- ・ 死への不安にはやり残しや、自分のやってきたことが突然断ち切られることへの不安もあるが、逆に死ということで自分の人生が統合されるなら、死ぬことへのマイナスのイメージが和らぐ。『死にゆく者からの言葉』には、自分らしいやり方で人生を統合して死んでいった人たちの話が登場するが、そうやって自分らしく死を迎えられるなら不安も和らぐのではないか。
- ・ 自然死への憧れがある。枯れるように亡くなるのはすごく自然で、使い尽くしていく感じで受け入れやすい。逆に医療の介入があるとそうは行かなくなる。自分は不自然な医療の介入は望まないが、家族の立場であればやはり生きていてくれることを望む。
- ・ 緩和ケアについても学習しないと医療の介入による身体への負担などもわからないし、それを拒むための意思表示の準備もできない。死と向き合うための読書の役割がある。
- ・ その一方で死というテーマばかり考え続けると精神的にも疲弊する。前回の勉強会で死に関する本ばかり読んだ反動で、その後はライトノベルやマンガばかり読んでいた。知人の女性も、うつ状態に陥ったときに小説やマニュアル文書を読んでいたという。小説の世界に没入することで本来の問題を忘れることができたし、マニュアル文書の単調さも心地よかったという。逆に詩を読むとどうしても考えてしまうので本来の問題に立ち戻ってしまい、だめだったという。気分を紛らわせるためにあえて無関係なものを読んでいたわけだが、紛らすための読書にも意義があると思う。
- ・ 紛らす読書ばかりしていると、地震で揺れたりしたときに気持ちが動揺しやすいように感じる。震災後は仏教系の本や硬い本を読んでいたが、そうしていると気持ちの上で備えができるので、地震があつたりしてもある程度気持ちが落ち着いていられる。日常生活の中に気持ちの備えとしてこういう読書があるのは役立つ。
- ・ 近親者の死やペットロスに関しては、それを乗り越えて元気な人の存在を知ることがいちばん励みになると思う。

- ・ 宗教に関していうと、キリスト教徒のほうが、神の元に旅立つという感じで死への恐怖を感じないですむように見受けられる。単に仏教での同様の事例を自分が知らないだけかもしれないが、キリスト教のように信仰を持っている人は死に臨んだときにやはり強いと思う。

次回の勉強会は 2012 年 6 月 10 日（日）に「読書療法の限界を考える～ディスレクシアについて」というテーマで開催します。自らディスレクシアであり、講演や執筆活動を通してその啓発に努める南雲明彦氏を講師にお迎えし、ディスレクシアとは何かをまず伺うことから、読書療法の適用可能性を探っていきたいと思います。

それでは、また次回ご一緒できるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。