Sophia University Press
上智大学新書 008

「終活」を考える
——自分らしい生と死の探求

浅見昇吾／編
Shogo Asami

「元気なうち」だからこそできる終活。

自分らしい終末を迎えるためにできること、考えてみませんか?

Sophia University Press
上智大学出版

「終活」を考える——自分らしい生と死の探求

浅見昇吾／編

008 Sophia University Press 上智大学新書

SUP
上智大学出版

9784324102350

1921236013000

ISBN978-4-324-10235-0
C1236 ¥1300E
定価(本体1,300円+税)

【内容紹介】
エンディングノートや遺言書を書いたり、葬儀やお墓の準備をしたりするだけではない「終活」。自分らしい終末を迎えるために、いま何ができ、どのように生きるか。様々な立場で「いのち」に向き合ってきた執筆陣が、幅広い視点から終活を考察する。

◆主要目次◆

序にかえて ——「終活」をどのように捉えるか?—— 浅見 昇吾
第一章 終活、それは幸せで満足ある死を迎えるために行う 舩後 靖彦
第二章 自分らしい老後と最期の準備 ——おひとりさまの終活—— 中澤まゆみ
第三章 死生観なき時代の死の受容 ——スピリチュアルケアとしての先祖祭祀から自然・墓友へ—— 井上 治代
第四章 終末期の医療について ——揺れる家族と当事者のこころ—— 樋口 恵子
第五章 自己決定・事前指示を再考する 由井 和也
第六章 自分らしく死ぬことができる地域をつくる ——臨床医から見た可能性—— 藤井 博之
第七章 日本人の死生観と来世観 ——文化的特徴と歴史的な変化—— 島薗 進

発売 ぎょうせい
[5300261-00-000]

そして一〇か条の一〇番目は「自分らしいケアネットをつくる」。これからの人生を自分らしく生きるためには、皆さん一人ひとりが自分の健康状態と予算、生活環境に合わせた、ケアのネットワークを、これまでお話したような「自分力」「人もち力」でつくっていくことが大切です。そして、そうしたものが積み上がっていけば、ケアのちからが「地域力」として花開いていくでしょう。

見守りやケアの方法はひとつだけではありません。そして、見守りやケアは受けるだけではなく、自分自身でもするものです。

これからの超・超高齢社会、次世代に希望をつないでいけるかどうか、問われているのは私たち自身です。

第三章　死生観なき時代の死の受容

―スピリチュアルケアとしての先祖祭祀から自然・墓友へ―

井上治代

はじめに

終活の中で、最も難しい課題は「死の受容」ではないでしょうか。特に一人称の死（自分の死）は誰も経験した人がいないだけに、この未知の世界に畏怖の念を抱いている人は多いことでしょう。死に向かうための哲学および宗教観を持てるか否か、それは自己の死の受容に大きな違いをもたらすと思われます。

本章では、私が日ごろ終活講座で話している内容の一部を取り上げ、それらが一人称の死の受容に効果的であることを、スピリチュアルケアという概念を使って説明してみたいと思います。

「帰着が死」という、逃れようのない構図を生まれながらに負い持つ人間。だからこそ、人間が「生きる」という行為には、少なくとも人間として存在することの意味や喜びが見出されていなければならない。こういった人間の存在や尊厳といったレベルの感覚世界をスピリチュアルな感覚世界と言うことにしたい。人間が生きる意味を失い、尊厳を失ったとき、あるいは自己の魂が疲弊するようなとき、人間はスピリチュアルな痛みを感じる。それが癒されるためには、スピリチュアルなケアが必要であると言えるでしょう。

本章では、まず日本人が死後の世界をどう捉えてきたか、どのような死生観を持ってきたかについて語り、その現代的変容を捉えながら、伝統的な先祖祭祀がスピリチュアルケアの要素を内包していたこと、そして現代社会のスピリチュアルケアとして樹木葬墓地「桜葬」を核とする試みを取り上げながら、死生観が生成しにくい現代社会にあって、セルフ・スピリチュアルケアの具体例を提案します。終活の究極の目的は死の受容、死ぬその瞬間まで輝いて生きる、そんな提案をしたいと思います。

一　伝統的な死生観にみるスピリチュアルケア

スピリチュアルペインとケア

「スピリチュアル」の語は近年よく聞かれるようになりました。マスメディアではかなり広範囲な意味で取り上げられていますが、特に「ＷＨＯ（世界保健機関）憲章」における「健康」の定義の改正案に盛り込まれたことは注目されました。従来の健康の定義では、肉体的健康、精神的健康、社会的健康といった三つの要素が重視されてきましたが、一九九八年に「スピリ

チュアルな健康」という要素を加えることが提案されました。それは、人間の尊厳の確保や生活の質を考えるために必要で、人間の本質的なものという観点から提案されたと言われています。

一方、緩和医療の臨床では近年、スピリチュアルペインとスピリチュアルケアといった言葉と概念が重要視されています。村田久行氏（ＮＰＯ法人対人援助・スピリチュアルケア研究会理事長）は、末期がん患者のスピリチュアルペインを取り上げ、それを「自己の存在と意味の消滅から生じる苦痛」と定義し、スピリチュアルペインを人間存在の時間性、関係性、自律性と三つの次元から分析しました。つまり、私なりに解釈しますと、こういうことだと思います。人は亡くなると同時に過去が消え、将来も失います。そう考えると現在の生きる意味を見出せなくなり、こころが痛みます。これがスピリチュアルペインにおける時間性です。また人は亡くなると他者との関係性が断たれ、そのことによって自己の存在が喪失し、深いこころの痛みを感じます。これは関係性の喪失からくる痛みです。さらに、寝たきりになったりして自分で何もできなくなると無価値感・依存・負担を感じ、自律性を喪失した状態になり、生きる意味を失います。

村田氏は『日本ペインクリニック学会誌』（vol.18（2011）No.1, pp.1-8）の中で、これらのスピリチュアルペインに対するケアとして、「死をも超えた時間性の回復」「死をも超えた関係性の回復」「自律性の回復」の三点をあげています。

この村田氏の言うスピリチュアルケアは、終末期がん患者を対象とした緩和医療における臨床からのアプローチですが、この概念はもっと広い視野で捉えることができます。実は伝統的な葬送儀礼にもスピリチュアルケアを見出すことができる、というのが私の持論です。

伝統的な葬祭

近年まで、日本人の多くは「死んだら家の先祖になって、代々の子孫によってまつられていく」という死生観を持っていました。私は、ここにスピリチュアルケアという概念を当てはめてみたいと思います。

日本では死者へのケア全般をさす言葉として「葬祭」の語があります。葬祭業者といったら葬儀社だけではなく、仏壇や仏具を販売する業者も入ります。「葬祭」は日本の死者ケアの特徴を表す言葉で、日本人の多くは、「葬」式という一過性の儀式だけでは終わらず、その後に

「祭」、すなわち死後何年も続く「死者をまつる」という行為（年忌）を行っています。この考えは、一つには日本古来の民間信仰である「祖霊信仰」に由来していると言われています。

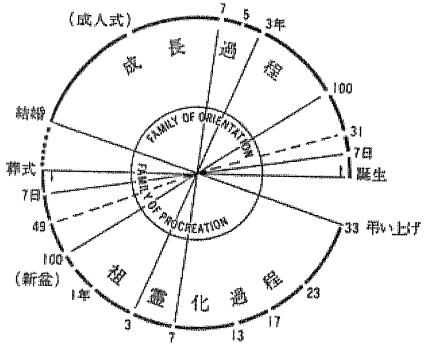
古来日本では、人が亡くなると、肉体から霊魂が遊離し（霊肉分離）、亡くなって間もない霊魂は荒ぶれており、不安定な霊魂であると考えられていました。それを子孫が何年にもわたって供養することによって、その霊が静まり、やがて子孫を加護するような祖霊に昇華していくと。これを「死霊から祖霊化へのプロセス」と言います。それが現在にも残る回忌法要にも見てとれます。

ところで、インドで生まれた仏教は、中陰すなわち四九日までしか想定されていないことはご存知でしょうか。本来の仏教で三三回忌などあろうはずがないのです。それがなぜ日本にあるのか。それは日本仏教が、民衆に布教するさいに、すでに根付いていた死生観を取り込んで仏事化していったからなのです。

三三回忌を過ぎると死者の霊は、「弔い上げ」といって、個としてのまつりを打ち切られ「家のご先祖さま」という不特定多数の祖霊の域に入っていきます。この死霊から祖霊化へのプロセスについて、もう少し触れたいと思います。

死後のライフサイクル

『祖先崇拝のシンボリズム』（オームス・ヘルマン著、弘文堂、一九八七年）という本の中に、「死後のライフサイクル」という言葉が出てきます。外国人であるヘルマン氏は、日本人は、死ぬとそのときから死後の歳が意識されている、と指摘します。



死後のライフサイクル
（『祖先崇拝のシンボリズム』（弘文堂）より）

人の生には、出生・成長・成熟・老衰・死亡などの生命現象に規定された規則的な推移、つまりライフサイクルがあります。日本人には、死後にもこの「ライフサイクル」があって、人は亡くなっても歳をとりながら家族（子孫）と関わっていく「死後の生」が想定されています。そのサイクルとは、先に書いた「死霊から祖霊化へのプロセス」であります。

日本人の多くは、死ぬと、子孫によって一周忌、三回忌、七回忌、といった年忌が続けられてきました。私たちは死ぬとそのときから、死後の歳が数えられ意

識されます。まるで生前に、一歳、二歳と歳を数えるのと同じように、死後の生が想定されているのです。そして、やがて生前の死亡と同様に、死後の生にも区切りがやってくる。それが先にも説明しましたが「弔い上げ」です。個性を持った個人としての法要が打ち切られ、それ以降は不特定多数の「家のご先祖さま」としてまつられていきます。

先祖祭祀はスピリチュアルケアだった！

日本人の伝統的な死生観として「死んだら先祖になる」という話をしてきました。私はそこにこそ、スピリチュアルケアが見てとれると思っています。つまり、日本人の死後には死を超えた生が想定され、まさしくそこに村田氏があげるところのスピリチュアルケアの構造があるからです。

死後に先祖になってその後の存在が意識されていくことは「死をも超えた時間性」にあたります。また、死ぬと人間関係がそこで終了するのでなく、子孫から尊敬されつつ墓や仏壇という場で「家の先祖」としてまつられ、関係は続いていく。しかも線香はもちろんのこと毎日生きている人と同様にご飯や水等が供えられている。これは村田氏の言う「死後も続く関係性」

にあたると言えるでしょう。また、生者による家規範が働いているため、儀礼に死者自身手を出すことはできませんが、生者の「先祖をまつる」という行為を通して、死者が思っていた通りに遂行されていきます。

このように先祖祭祀はスピリチュアルケアの要素を十分に含んでいたと言うことができるでしょう。日本では、死をも超えた生が想定され（時間性）、「家」の先祖としてまつられるという、死後も続く子孫との関係性が想定され（関係性）、自分が手を下せなくても子孫の「家」規範によって儀礼を実現させることができました（自律性）。

薄れゆく伝統的な死生観

しかし近年、葬式では儀礼を行わずに火葬だけで済ませる「直葬」が増加したり、お墓でも跡継ぎを確保することが困難になって祭祀継承者が途絶えたりしています。それはとりもなおさず、これまでの日本社会にあった、人が死を受容するためのケアシステムが崩壊しつつあると言えるのではないでしょうか。

鶴岡賀雄氏（東京大学大学院教授・哲学者）は、さまざまな宗教の観点から、かつての死生

観を次のように言っています。「肉体の死後、（肉体とは区別された）「魂」は、天国に、地獄に、あるいは煉獄に行く。あるいは、この世へ、ないしは高次・低次の霊界へと輪廻転生する。あるいは、先祖・祖先となって、この世のさまざまな遠近差をもつ「あの世」に留まる。あるいは、時が来てこの世に復活する。あるいは、この世界自体から決定的に離脱・解脱する。あるいは、この世界を包み超える大きな宇宙のいのちのようなものに溶け込んでいく……。これらが、死後についての人類の宗教的思考の遺産の主なものだろう」と。そしてまた「こうした、かつては大きな力があった「死後」世界のイメージ、さらには「生死を超える」次元のリアリティが見失われていく時代が近代である」と（鶴岡賀雄『死生学年報』二〇一三年）。

私もまったく同感です。さらに私は、伝統的な死生観が社会変動とともに希薄化する一方で、実はそれに代わる「代替システム」が登場していることを、事例をあげて述べていくことにしたいと思います。

二　エンディングセンター「桜葬」の試み

「桜葬」墓地とその特徴

私は社会のあり方や変化、人間の関係性などを読み解く学問領域である社会学を専攻しています。そして自分の研究の成果を実践する場であり社会還元する場を持って生きたいと思って来ました。その具現化したものが、「桜葬」墓地を核として展開している認定ＮＰＯ法人エンディングセンター（理事長・筆者）という組織とその活動です。当該団体は、尊厳ある死と葬送の実現をめざすことを理念にあげています。

二〇〇五年、桜をシンボルとした樹木葬の一種である「桜葬」墓地を、エンディングセンターの企画によって、東京都町田市の町田いずみ浄苑内に実現させ、二〇一一年には大阪府高槻市の神峯山寺境内にも開設しました。

その桜葬墓地の特徴は、三つあげられます。一つは、墓石を使わず遺骨を土に還すという「自然志向」であること。二つめは、跡継ぎを必要としない非継承墓であること。三つめは、会員

桜葬墓地「風の旅人」

制をとり、会員どうしの生前の活動を重視し、家族機能に代替するサポートシステムを備えていることです。

この三つめの特徴では、これまでのお墓にない特筆すべき点を持っています。多死社会・無縁社会と言われている現代社会にあって、家族機能が衰退した社会に対応したシステムです。一九九〇年に設立したエンディングセンター前身の市民団体「21世紀の結縁と葬送を考える会」のときから、その理念の一つを「血縁から結縁へ」の移行としてきました。家族や親族という血縁だけでは担いきれない社会が到来する。だからこそ介護・看取り・死後の祭祀は、家族を含むけれども第三者と縁を結ぶことによる相互扶助が重要になってくると考えていたからです。理念は「血縁から結縁へ」という言葉で表現してきましたが、実際にできあ

桜葬メモリアル（合同祭祀）

がった絆と関係性は、自ら「墓友」と呼んだり、他者からそう呼ばれたりしています。

これとは別に、親族によって喪主を確保できない人たちのために「葬儀および死後の事務処理」等を家族に代わって担うエンディングサポート・システムを備えています。

「集合墓」である意味―ゆるやかな共同性―

桜葬墓地は、桜の木のもとに個別区画があって、それが隣どうしくっついて一つの墓域を形成するという「集合墓」の形をとっています。その個別区画には、伝統墓のような墓石は立てず、近くに共同の銘板を置いて名前を刻みます。それは誰が埋葬されているかまったくわからない「匿名」ではなく、だいたいあの

辺に誰が眠っているということがわかる形式。それを私は半分匿名の意味の「半匿名性」と言っています。

「集合墓」にした意味は、二つあります。その一つは、継承を前提としない墓に適した形態であること。すなわち、区画がまとまっていると管理がしやすいということがあります。またもう一つは、「ゆるやかな共同性」が生まれやすい形態であることです。

マンションのように個別の占有する部屋を持ちつつ、それがくっついて一つの建物になる集合住宅と同様に、桜葬墓地は、個別区画としての使用権を持ちながらそれらが隣接して一つの墓域を作るので、継承者がいない区画があっても皆で守っていくことができるのです。またさらに、この一つの墓域を作るところに「皆が一緒」という意識の醸成が可能になってきます。

桜をシンボルとして集まった隣どうしが、墓を核として縁を結ぶ。「死んだらみな、あのお墓に入る仲間たち」という、家族を超えた絆が生まれ、それは「墓友」と呼ばれています。この特徴を私は「ゆるやかな共同性」と言っています。自主サークルもでき、語り合いの会もある。終活講座から食事会や音楽会、旅行に行く人たちまで出てきています。

また、桜葬では、桜の咲くころ皆が集まって「桜葬メモリアル」という合同祭祀を行っています。たとえ身内がいなくても、墓を同じくする仲間とともに祭祀されていきます。家族も含みつつ、しかし家族という単位に縛られない。一本の桜の木の下に皆で眠り、皆が集う。家族を超えた「結縁」がそこにあります。

三　現代に求められる墓を核とした絆「墓友」

ここまで読み進んでくると、こういった「墓友」活動が一般のサークル活動とどう違うのか、お知りになりたいのではないでしょうか。

エンディングセンターでは、桜葬墓地から一〇分ぐらいのところに「もう一つの我が家」と名付けた一軒家を設けています。そこは会員の活動の場で、皆が食材を持ち寄り、料理をして食べて、歌をうたって楽しむという「作ってランチ・歌ってラ・ラ・ラ」という集まりや、本音で話す「おひとりさまの語りあいの会」、書道や俳句などのサークル活動、その他「夕涼み会」「忘年会」などが開かれています。そこで拾った話や、その他の所で話されていた会話を紹介しながら、「墓友」は他と「何が違うのか」についてお話ししたいと思います。

家族の代替―最後は独居になる核家族に必要な温もり―

夫を亡くした妻は「作ってランチ・歌ってラ・ラ・ラ」の会で、次のように語っています。

「夫を亡くしてからずっと気が滅入り、食欲がありません。三年が経つ今もまだ。だけどこうした集まりに声をかけてもらい、参加し始めました。ここではいっぱい食べられる。皆でご飯を食べるのは本当に楽しい。もう一つの我が家や墓友活動があって良かった」「一人でいると空しいけど、ここで食べると美味しい。ここで仲良くした人とは死後も一緒だと思うと、よけいにうれしい」

かつて子どもがいて賑わっていた「我が家」は、子どもが巣立ったあとは長いこと夫婦だけになる。それでも、毎日言葉を交わし助け合って暮らしてきた。が、夫婦の一方の死によって居住空間に人が誰もいなくなる。実際の「我が家」では一人暮らし、しかし月に一回「もう一つの我が家」という会員の家で、「一つ屋根の下、皆一緒にご飯を食べる」。そんなごく日常の幸せが、とってもうれしいのです。人の温もりがよみがえり元気をもらって一人暮らしの我が家に帰っていく。「また皆と会えるから、一人でも頑張れる」と思えるのです。

三世代同居の家族では必要なかったことですが、最晩年が「独居」を余儀なくされる核家族

では、その時期をどう生きるか、今まさに問われているのです。墓友は、そんな家族機能が低下した部分を「お互いさま」の精神で、言葉に出さずとも感じ合える集まりになっています。

死後同じところに眠るという絆

同じく「作ってランチ・歌ってラ・ラ・ラ」の会で、次のように語った人がいました。

「普通の集まりですと〝どちらからいらしたのですか〟と聞くけれど、この会では〝お墓はどちらですか〟って聞くんですね（桜葬にはいくつかのエリアがあるので、その人の場所を聞く）。この人は死んだらあすこに眠るんだなあって。私の方が早い場合はよろしくね、なんてことを言っている。眠る場所が同じっていう気持ちが無意識の中で働いている」「あの世に行ってから、ご近所なんですよ、みんな」

これらを読むと、墓を核とした「墓友」という意味がおわかりでしょう。また、別の場所で行われた「語りあいの会」やサークル活動の中で、次のような話が拾えました。

「初めて参加したとき、全然、初めてという感じがしないの」「初めて会った人でも、そこ（桜葬墓地）に入るということがわかっている相手は、のっけからガードがなくなるんです。

氏素性がわかるってみたいにね。それはすごい安心」「同じ墓を選んだ同じ価値観を持つ仲間という安心感がある」「近所や親子、友人でも話せない〝いかに死ぬかということ〟を本音で語り合える。こんな仲間って他にないですよ」

このように、皆をつないでいるものは、同じ墓を選んだ同じ価値観を持つ仲間という安心感です。そして最後は皆一緒に眠るという気持ち。あるサークルの人たちは、それぞれの家族や経歴に立ち入らない。「個人と個人の、今のまま。そぎ落とした上でのおつきあい。家族の居間のようにみんなで集まり楽しい時を過ごして、それぞれの部屋に帰っていくんだね。この雰囲気のまま向こうに行きたいね」と語っています。

四　「桜葬・墓友・死後のしかけ」はスピリチュアルケア

さて、ここから本章の主題に入っていきたいと思います。先に、伝統的な死生観のもとに行われていた先祖祭祀にスピリチュアルケアの要素があることに触れました。スピリチュアルペインとは「自己の存在と生きる意味」が失われたときに感じる痛みで、スピリチュアルケアは

「死をも超えた時間性の回復」「死をも超えた関係性の回復」「自律性の回復」にコミットメントすることでした。実は、核家族化が進み、家や先祖意識が薄れたあとの社会に現れた、「桜葬」とそこに集まる人々の墓友活動の中に、まさしくスピリチュアルケアが存在するといったことに言及していきたいと思います。

ちなみに「墓友」とは、同じ墓（桜葬）を選んだ人たちの交友関係の一つ、あるいはその仲間意識を言います。それはエンディングセンターの理念「血縁から結縁へ」が具現化したもので、今では社会に広まりのある言葉となりました。家族だけで介護や看取り、死者祭祀が担いきれない社会に、家族も含むが家族以外の人々との縁づくり（結縁）をしています。伝統社会のような、権利と義務といった強固なつながりの「共同体」ではなく、墓を核とした「ゆるやかな共同性」がその特徴です。同じ墓を核とした人々の絆とそこから生まれる信頼、「お互いさま」の助け合いの精神は、今話題のソーシャルキャピタル（社会関係資本）に通じるものがあります。[1]

桜になる、自然に守られる―死をも超えた時間―

エンディングセンターで行っている「語りあいの会」で聞いた七〇代・女性の声を紹介します。彼女は単身で、エンディングセンターとは死後の葬儀や事務処理を託す契約をしています。

「お墓を買って、死後に自分が納まるところが決まるとホッとする。私が眠るところにはフジザクラがあるんです。死んだらフジザクラになってそこにいるんだと思うと、死の恐怖が少なくてすむのね。毎年毎年、春が来ると桜が咲いて、その桜になるんだわ、そう思うと素敵じゃない」。また、サクランボのなる桜のそばの区画を求めた人は「鳥についばまれて大空を飛びたい」と言っていました。

このように「死んだら桜になる」ことを想定している人がいます。そのことによって死の恐怖を軽減できるというのです。これこそ「死をも超えた時間」の想定です。

家族が連続しない時代に、自然というものの中に包まれ、特に日本人であれば桜と共に生き、桜が見届けてくれると感じることで、死を受容しやすくなるのではないでしょうか。死んだら桜になって、毎年、桜の花が咲くころ咲き誇る、そう考えると死が怖くなくなるのです。ここにスピリチュアルケアが見てとれます。桜葬では「あなたが生きたこと、桜は忘れない」という標語があります。

死後の近所づきあい―死をも超えた関係―

また、エンディングセンターが主催した会で話された言葉をあげることにしましょう。

「ここに来ると、すごく安らぐ。なんでかな、と考えるときがあるんですね。そうしたら、他でいろいろな楽しみの会に入っているけれど、唯一ここだけは、今という時間を超えて、もっともっと、ず～とこの人たちと一緒にいられるんだなと思ったときに、時の長さというか、いのちの永遠というか、魂がずっと残っていて、あの人たちと一緒にあの丘に眠るんだなと思う気持ちがあるんです。とても安らぐものがあるんですね。深いものを感じます。それは取り立てて意識に上ってはいないのだけど、それだけに心の中に深くあるもの、と思いますね。誰の顔を思い出しても、微笑みが生まれてくる。私が先に死んじゃったら思い出して来てね、みたいな。そういうお友だちと一緒に私がいるんだっていう。それは日常の中でとっても大きな安らぎとか安心感とかですね」「私たち死んでもあっちで、遊びましょうよ」「夜な夜なワインを飲みましょう」「死んでも一緒よね」「向こうでも近所づきあいしましょうよ」

これらの言葉は「死をも超えた関係性」、「死をも超えた他者を見出している」ということです。この世からあの世を想像し、ワインを片手にお墓で楽しく話している光景を思い浮かべています。「死んでも近所どうし。死後も淋しくない。あちらに行って遊びましょうよ」などと考えることで死後が安心だというのです。

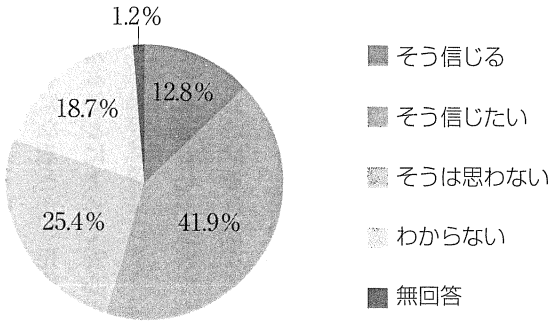
そう想うことで死が怖くなくなる

エンディングセンターの会員から「死んだら桜になる」とか「あちらに行って遊びましょう」という話が聞けましたが、本当にそう信じているのだろうか、といった疑問に答えてみたいと思います。

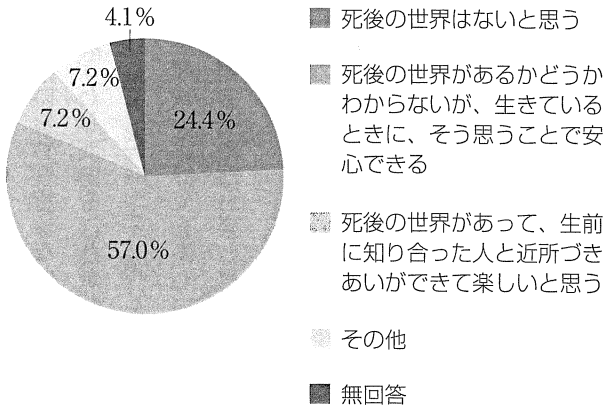
私が行った「桜葬」に関する会員意識調査[2]によると、「魂は樹木に宿る」と信じている人は一二・八%でしかなく、最多は「そう信じたい」四一・九%でした。

また、「生前に墓を核として皆が集い、さまざまな絆ができたら、死後の世界も楽しいと感じますか」の質問に、「死後の世界があって、生前に知り合った人と近所づきあいができて楽しいと思う」という回答は七・二%しかなく、「死後の世界があるかどうかわからないが、生

「魂」は「樹木」に宿ると思いますか。（n＝587）



生前に墓を核として皆が集い、さまざまな「絆」ができたら、死後の世界も楽しいと感じますか。（n＝1284）



きているときに、そう思うことで安心できる」が五七・〇％でした。このように多くの人は、実際に死んで樹木になるとか、死後の世界があると完全に信じているわけではない。生きている今、そう考えることによって安心、怖くない、自らそう思おうとしていることがわかりました。

「最期を考えると不安じゃないですか、怖いですよ、そう（死後の世界でも楽しい友人関係が持続すると）考えればそれがない。死は考えたら恐怖だけれども死んだら楽と思いたい」と話す。死をも超えた将来を見出し、死をも超えた他者を見出して、最晩年を生きているのです。墓友活動は、弱くなった家族機能を補うだけでなく、自ら死後の時間や死後の仲間を想定することによって、今を少しでもたくましく生きようとしている姿なのです。私はそれを、緩和ケア病棟で他者から受けるケアと違って、自分たちで考え創造している点で「セルフ・スピリチュアルケア」と名付けています。

「死後のしかけ」―五〇本のバラの花束／本を届ける―

私はかつて毎日新聞に「最期まで自分らしく」というタイトルで、コラムを連載したことが

ありました。[3] もし私が、死期がわかるような病気になったら、私のごく身近な人たちの誕生日に、私の死後、私からの花束が届くようにしかけていきたい、と書いたのです。それは私が、父・母・姉と、私が生まれ出たところの家族全員を亡くし、「もう一度だけ一晩でもいいから語り明かしたい」と思うときがあるからです。もう二度と会えないと思っていた人から、それも誕生日という特別な日に、メッセージ付きの花束が届いたら、どんなに嬉しいことでしょう。

私の記事を読んだ読者（女性、当時六七歳）から実際に「五〇本の薔薇の花束が届いたんです」という手紙が来ました。夫が末期がんで亡くなり、葬儀をして火葬場からまだ温かい遺骨を抱きかかえて家に帰ったとき、宅配便が届いた。見れば夫からの五〇本の薔薇の花束だった。「ありがとう」という言葉が添えられていたそうです。その女性は泣き崩れたけれど、同時にこんなに嬉しいこともなかったのではないでしょうか。

私はこの話を、先の私の話とともに「死後のしかけ」といって終活講座でよく話しています。それを聞いたエンディングセンター会員Aさん（五九歳・女性）は「死後のしかけ」を実践して逝きました。Aさんは一人っ子できょうだいはなく、自身は未婚でご両親もすでに他界されていました。そんなAさんががんになり、余命が少ないことが告げられました。

私が「死ぬのが怖くないですか?」と聞くと、Aさんは「怖くない」と答えました。「なぜ?」って問うと、「だって、全部準備しているから」との返事。彼女は本をプレゼントしたりすることが好きな人でした。そのAさんのしかけたことは、自分の死後、親友の孫に絵本を贈ることでした。生前にテレビ番組に出て「新しい世代に、ちっちゃなことでいいから、何かをちょっと残していく。何かを渡していくっていうことが、自分のいのちがどこかに繋がっていく。ひょっとしたら私がいなくなってもこれがその子に届いていくっていうふうになっていたら、とってもいいなって思います」と語っていました。[4] 死をも超えた時間と死をも超えた関係性、そして自分ではできないけれど本屋さんに頼んで自律性を担保していたのです。

これはセルフ・スピリチュアルケアです。エンディングセンターでは、死者本人では遂行できない死後のしかけを、生前契約という形で本人の代わりに実行する役割も担っています。

おわりに

多死社会・無縁社会と言われる現代社会に「終活」がはやる理由を、私はよくマスコミの人から聞かれることがあります。二〇一〇年の国勢調査から一番多い家族の形態は「夫婦と子どもからなる家族」を押さえて、なんと「単独世帯」になりました。そのことからもわかるように、晩年は家族は頼れず、自分の最後を自分で選んで決めなければならないという、個を単位とした時代がやってきたのです。

私はこの章で、これまでの日本社会にあった「人が死を受容するためのケアシステム」が崩壊しつつあり、その代替システムが芽生えている様子をスピリチュアルケアという概念で説明してきました。それは、決して死の淵にある人たちへのケアであるだけでなく、現代に生きる一般高齢者の、高齢期であるがゆえに抱える不安に対しても有効であり、さらに「ケアされる」という受け身ではなく、セルフ・ケアであるところに、これまでのスピリチュアルケアとは違った特徴があるのではないでしょうか。

最後に、今、樹木葬墓地がなぜ支持されているのか、そして墓を核とした墓友たちの紐帯は何か、について触れてみたいと思います。

墓を核とした「結縁」のネットワークが存在するコミュニティは、ウルリッヒ・ベックが言うように、近代社会における確実性が崩壊し、確信できるものを欠いた状態の中で、新たな確実性を見いだし、創造することを人々が強いられている社会であります（ウルリッヒ・ベック、

一九九七年、三二頁)。地縁・血縁が希薄化し、最晩年は「独居」を余儀なくされる核家族では、晩年は個としてどう生きどう死んでいくか、自ら選択しなければならない社会が到来しているのです。

こういった社会の中で人々は、伝統の良さを踏まえつつも、それに代わる新しいコミュニティや、追悼のあり方を模索しはじめています。戦前の家制度時代のような「家族の永遠性」が見込まれない時代だからこそ、家族も含みつつ「自然の永遠性」にかぎりなく回帰していく。自らが望む死後を選択して理想の死後のあり方を実現することで、他者とのゆるやかな共同性をつちかう。ここに紹介した人々は、不確かな時代に伝統を捨てて、新しいシステムを積極的に選び取ったことに満足し、その共通点に信頼感を抱き、みな積極的に生きようとしていました。[5] このように現代の人々は、伝統的な死生観が揺らいだ時代に、集団から個人へという流れの中で現代社会に合った死生観を紡ぎ出しています。その一つが、セルフ・スピリチュアルケアにみることができます。あなたも、しかけてみませんか。

【注】

(1)・(5)ここに芽生えている「お互いさま」などという言葉で表されるような関係を、筆者はパットナムのいう「橋渡し型」のソーシャル・キャピタルと捉え論証している。大谷栄一ほか編著『地域社会をつくる宗教』八章を参照ください。

(2)調査名:「桜葬」に関する会員意識調査、対象:認定NPO法人エンディングセンター会員(正会員・一般会員)、調査者:井上治代(東洋大学ライフデザイン学部教授)、方法:郵送法、期間:二〇一二年八月一六日〜二五日、回答数:郵送総数一七六八通、有効回答数:一二八四通、無効回答数:二二通。本調査は、井上治代が科学研究費助成事業〈学術研究助成金〉を受けて実施したものである。

(3)そのコラムは、毎日新聞日曜版「最後まで自分らしく」(一九九八年八月一日〜一九九九年一二月二六日掲載)に加筆し、井上治代著『最期まで自分らしく』(毎日新聞社、二〇〇〇年)として刊行された。

(4)NHK特報首都圏「自分らしい〝エンディング〟」(二〇一二年四月一三日放映)

【参考・引用文献】
井上治代『最期まで自分らしく』毎日新聞社、二〇〇〇年
井上治代「ポスト近代社会の墓における『共同性・匿名性』の一考察―スウェーデンと日本の事例から―」『ライフデザイン研究』四号、東洋大学ライフデザイン学部、二〇〇八年
井上治代「集合墓を核とした結縁―「桜葬」の試み」大谷栄一他『地域社会をつくる宗教』叢書 宗教とソーシャル・キャピタル第二巻、明石書店、二〇一二年
ウルリッヒ・ベック、アンソニー・ギデンズ、スコット・ラッシュ『再帰的近代化――近現代における政治、伝統、美的原理』松尾精文／叶堂隆三／小幡正敏訳、而立書房、一九九七年
鶴岡賀雄「スピリチュアル・ケアとしてのターミナルケア―「宗教史」の観点から―」東洋英和女学院大学死生学研究所編『死生学年報二〇一三　生と死とその後』一五二、一四九～一六五頁
村田久行『日本ペインクリニック学会誌』vol.18（2011）No.1, pp. 1-8

第四章　終末期の医療について
―揺れる家族と当事者のこころ―

樋口恵子