

【アルフォンス・デーケン氏】

「いのち輝かせて ～よく生き よく笑い よき死と出会う～」

死への準備教育

私は上智大学で30年間「死の哲学」を教えてきました。当時、日本では「死」をタブー視していて、誰も教えていなかったのです。ですから「死」の講座を提案した時、「それはやめた方がいい。学生は誰も受講しない。」と言われました。しかし私は頑固なものですから、周りがNoと言ってもWe canと言って開講し、多くの学生が毎年学びました。

私たちの命がいつかは終わるということを見逃すできません。ですから私は、「死への準備教育」は同時にLife Education（＝よく生きるための教育）だと強調しています。

大抵の人は「死」と聞くと、「肉体的な死」を考へるようですが、私は死を「心理的な死」「社会的な死」「文化的な死」「肉体的な死」の4つの側面に分けて考へています。

例えば、親が入院してもう長くないというとき、子どもが多忙を理由に病院に来なくなる。この親御さんは肉体的な死を迎える前に社会的な死を味わっています。親が亡くなるというとき、子どもがそばにいることは当たり前ではないでしょうか。

私の母国ドイツでは、Sterbebegleitung（＝末期患者と共に歩む）という言葉がよく使われます。死に直面している最期の段階では、治療、つまり何かdoing（＝すること）はできません。しかし、誰かがそばにbeing（＝いること）がとても大切になります。死に逝く人は、孤独なうちにひとりで死ぬのではないかとこのような恐れを抱えています。ですから私たちは、寄り添う“being”を大切にしなければならぬわけです。

哲学者キルケゴールは、「Der Helfer ist die Hilfe.」（＝救（たす）け人自身が救（たす）けである）という文章を残しています。私たちは普通、たすけるというと、相手のために何かをすることだと考へます。しかしキルケゴールは、終末期にある患者にとって、救け人、心温かなそばにいる人自身が救けだと言っています。

死別体験の後に

フランスの言葉に「死別は‘小さな死’のようなものだ」というものがあります。愛する相手と一緒に生きることによって精一杯生きることができたけれども、その愛する相手を喪ったとき、悲しみのあまり自分の心の一部分がまるで死んだように感じることを表しています。

しかしながら、遺族は生きていくためにgrief work（＝悲嘆の仕事）をしなければなりません。私はその悲嘆のプロセスを12段階に分けています。

その段階の一つに「否認」があります。私は福島で、東日本大震災の津波によってパートナーを失った人と会いましたが、葬儀はしないと断っていました。それは遺体を見ていないから、死を認めたくない、つまり否認しているわけです。“もしかしたら生きていたのでは”という気持ちがある。しかし一週間、二週間経っても連絡は来ず、生きていく可能性は非常にゼロに近い。それでも、認めたくない＝否認するということが結構あるのです。

また、精神的な混乱とアパシー（無関心）の状態に陥ることもあります。大切な人を亡くし、ずっとその人のことばかり考へて仕事に集中できず、ミスばかりしてしまいます。ほとんどの遺族はしばらくの間笑えません。やむを得ないことですが、人間はユーモアなしに生きることができません。健康のためにもよくないです。失った笑いとユーモアを再発見することが大切な課題となりましょう。

また、例えば“田中さんの奥さん”がご主人である“田中さん”を失った場合、その後の人生では“田中さんの奥さん”ではなく、自立した女性としての新しいアイデンティティーを探求しなければなりません。悲しみの渦中にありながらも、新しい希望を求めて生きていかなければならぬのです。

有名な祈りの言葉に「神よ、私に換えられないことは、そのまま受け入れる平静さと換えられることは、すぐにそれを行う勇気と、そしてそれらを見分けるための知恵を、どうぞお与え下さい。」というものがあります。私たちの人生において換えられないことが多々ありますが、それを受け入れた上で、換えられることに力を入れることが望ましいのです。

私たち人間はただ生きるだけでなく、できるだけ豊かな人生を過ごしたい、幸せな人生を送りたいと思っています。しかし、どうして大勢の人は不幸な状態に陥ってしまうのでしょうか。

不幸な人の特徴の一つに、「人生の危機をチャンスとして使わない人」があります。人生はある意味危機の連続です。日本語の危機という言葉は深い意味を持った言葉です。初めの“危”は“危ない”です。二つ目の“機”は“機会（チャンス）”です。危機は人間を成長させるチャンスでもあるわけです。この機会を生かせる人が、幸福感を得ることができるのです。

その他にも不幸な人として、「自己愛に欠けている人」「相手があるがままに受け入れられない人」「人生の各段階に応じて成長していない人」「手放すことのできない人」「他者を意識しすぎる人」「退屈な日々を送る人」「主観的な幸福感と客観的な幸福感を区別できない人」「信じない人、愛せない人」といった、全部で9つの特徴があげられるように思います。

クロノスとカイロス

ギリシア語には、時間に関して二つの言葉、「クロノス」と「カイロス」という概念があります。クロノスは物理的、「年月日時分秒」で計れる量的な時間です。それに対してカイロスは、一度だけ来る二度と返り来ない、決定的な瞬間です。かけがえのないそれぞれ独自の時、質的な時間です。年を重ねるごとに質的な時間はとても大事になってきます。時間の尊さに気づき、今という時を意識するのは素晴らしいことであり、私にとっても大切なことになっています。

「晴れてもアーメン、雨でもハレルヤ！」

私がニューヨークの大学院に在学中、伯母が経営しているシカゴの老人ホームを時々訪問しました。そこで多くのお年寄りの生き方を見て、来る日も来る日も思いわずらっている人がいるのに気がきました。例えば、明日は雨が降るか降らないかを思いわずらう。馬鹿みたいでしょう。お天気をコントロールすることは全くできないのです。雨が降れば降る、降らなければ降らない。考えても無駄なことです。そこで私は日本語のスローガンを作りました。「晴れてもアーメン、雨でもハレルヤ！」。

ユーモアの再発見 “いのち輝かせて”

ユーモアは人生の潤滑油となり得ます。私は父からユーモアを学びました。父は第二次世界大戦当時、反ナチス活動をしていました。非常に真面目な人でしたが、家族全員が揃う夕食の時には、必ず笑い話をして和ませてくれました。また父は、「人間は笑うことのできる唯一の生きものだ」とも言っていました。真面目なことは真面目にやり、自分の愛する家族のためにユーモアによって明るい雰囲気を作る。その真面目さと明るさのバランスを教わったのです。

ユーモアは、もともとラテン語の“液体”から由来し、人体の中の体液を意味する医学的な概念でした。中世の医学者たちは、この体液が生命の源泉の本質であり、その流れが人体に活力を与え、創造的な力となって生命を満たして補い、人間を活かしているのだと考えたのです。

最近、ユーモアと健康には密接な関係があるとして、各国の医師がユーモアや笑うことの重要性を強調しています。ユーモアと健康に関する考えを広めたのはアメリカのノーマン・カズンズです。彼は膠原病にかかり、自分の病気の原因の一つは、自分の否定的な考え方にあると気づきました。そこで積極的な感情が病気の回復に役立つと確信したカズンズは、コメディ映画を見たり、ユーモアの本を読んだり、よく笑うことによって病を自ら治したのです。彼は『笑いとは癒癒力』（岩波現代文庫）の中で、笑いという薬が自分に大量に投与されると積極的な気持ちが生まれ、化学的な変化が起こって、肉体の回復にも大いに役立つ。10分間腹を抱えて笑ったら、麻酔をかけられたようになって、痛みを感じないで眠れた、と書いています。

私たち人間は、いのちを輝かせて生きるためにユーモアを再発見しなければならないと思います。若い時に持っていたユーモアを人は、さまざまな人生における苦難を経験して失っていきます。緊張やストレスに満ちた今日の社会ではユーモアはいつになく大切なものとなってきています。ユーモアは、張り詰めた雰囲気をほぐして、楽しいものに変える魔法です。自分自身の笑う能力は緊張を和らげ、その笑いを共に楽しむ人々との間に、温かい気持ちの通じ合った関係をつくりあげます。

ドイツの有名なユーモアの定義 “ユーモアとは「にもかかわらず」笑うことである” というものがあります。これは、自分の愚かさを謙虚に認めながら周りの人々と一緒に笑うことができれば、まだ救いがある。という意味です。上智大学には私も含めて外国人の先生が多くいますが、みんな日本で生活する上で言語の違いによる失敗をした経験があります。しかし、失敗した「にもかかわらず」、それをユーモアに包んで、共に笑う。よい具体例でしょう。

私は死とユーモアについて深く考えさせられた経験があります。ニューヨークにいたとき、友人のお母さんが臨終間近と医師に告げられ、子どもや孫、家族全員が病室に集まっていた。もう長くなく、あと2時間ほどだと言われていました。そんな中、友人はミサを捧げて祈っていると、突然にお母さんの意識が戻り、「ウイスキーが飲みたい」「煙草が吸いたい」と言い出したのです。生涯ウイスキーも煙草も口にできなかった母親でしたから、

子どもたちは戸惑い、渋りながらもその願いに応じました。そしてお母さんはみんなに感謝して、天国でまた会いましょうと言って逝きました。

子どもたちの解釈によると、母親は 11 人の子どもを育てあげ、これまで子どもや孫のために生きてきましたが、もう最期には何もできない、無力となった自分にできることは何か。考えた末、笑い話を遺すことにしたのでしょう。時々家族が集まると、いつもお母さんの死に際の話が必ず出てみんなで笑いあうのだそうです。わがままにならず、周りの人の気持ちを大切に、最後まで思いやりと愛を示すことができれば、これこそ人間らしい生き方、あるいは人間らしい死に方を全うすることになり、“よき死と出会う”ことができるのだと思います。