

## 2024 年度活動助成 活動実績報告書

団体名	Zen Japanesque incense 協会
活動テーマ	突然死や事故死の心と身体のメンタルケア活動



宗教法人不徹寺において実施された「禅ジャパネスクインセンス協会・入棺体験」は、参加者が一人称の死を見つめることを通して、生きることの意味を深く再認識する貴重な機会となった。実際に棺に入り、自らの死を想像することで、日常生活では意識の外に追いやられがちな「死」に直面し、それに伴う恐怖や不安と静かに向き合う時間が生まれた。

この体験は、突然死や災害などによる不意の別れを現実的に想定することにもつながり、葬儀にまつわる作法や心の準備についても具体的に学ぶ場となった。現代社会において死はタブー視される傾向にあるが、このプログラムでは宗教的・文化的背景を踏まえた丁寧な説明とともに、死を人生の一部として見つめ直すことができた。

参加者からは「死が怖いという気持ちがやわらいだ」「自分がどう生きていかが見えてきた」などの感想が多く寄せられ、生の実感を伴った気づきが得られていた。今ある命に感謝し、限りある時間を大切にしたいという前向きな意識の変化が見られた点は、当体験の最も大きな成果である。今後も継続的な実施を通して、死生観への理解を深める場として発展させたい。