

悲しみと共に生きる

～死別後に起きる新たな生活課題とそのためのケア。
死別後の課題をひまえ今から備えること～

曹洞宗総合研究センター
教化研修部門

寺門 典宏

自己紹介

- ・ 寺門典宏（てらかど てんこう）
- ・ 大学卒業後、社会人を経て僧侶になる。
- ・ 修行を終えた後、曹洞宗総合研究センター教化研修部門に勤務。（満期修了予定）
- ・ 今年の4月から知的障がい者の作業所で職員として働くことになる。
今後、僧侶と福祉施設職員として、二足の草鞋を履く。

今回のテーマ

死

死に対するイメージ ～「死とは…である」～

○調査対象：関西学院大学学生102人（死生学受講生）

○調査方法：なるべく「死とは…である」という、箇条書きで自由回答

最も多い回答は、
死とは「終わり」である

その他回答：人間、消滅、人生、自分、訪れ、恐怖、悲しい、怖い、暗い、できない

参考文献：藤井美和（2003）大学生のもつ「死」のイメージテキストマイニングによるイメージ、関西学院大学社会学紀要,95,145-154

仏教であれば

- ・ 「生老病死」
- ・ 「馬のムチの喩え」

ムチに対する馬の反応

- ①ムチの影を見ただけで、恐れおののき乗り手の意向に従おうとする馬。
→自分が住んでいない、他の地域（町村など）の無常を聞いて、
厭う気持ちが生じる。
- ②ムチが毛に触れた時に驚いて、乗り手の意向に従おうとする馬。
→自分が住んでいる地域の無常を聞いて、厭う気持ちが生じる。
- ③ムチが肉に触れた後に驚く馬。
→自分の親の無常を聞いて、厭う気持ちが生じる。
- ④ムチの痛みが骨身に沁みて目覚める馬。
→自分の身が病に冒されること、厭う気持ちが生じる。

参考文献：『正法眼蔵』「四馬」

②スピリチュアルケア

「生きる意味が分からない」、「なぜ、こんなにひどい目にあわなければならないのか」など、誰もが答えに窮するような苦しみに向き合うこと。

「パストラルケア」は宗教的行為であるが、「スピリチュアルケア」は宗教を超えて、病と葛藤する人の現実に向き合うこと。

WHO専門委員会の報告書（1990）によれば、「痛みの治療はいくつもの苦しい症状の一つに対する治療であり、身体面、心理面、社会面、霊的な（spiritual）面のすべてに対応する包括的な医療の一部を構成しているにすぎないと考えべきである」とし、スピリチュアルケアの必要性を提言している。

スピリチュアルケアの一事例

～悲しみと共に生きる（その1）～

終末期のがん患者から学んだこと

③グリーフケア

親しい人を亡くしたり、大切なものを無くしたりするときの

喪失体験からおこる悲嘆をケアすること。

人がストレスを感じる時

アメリカの精神科医、ホルムスとラーエは、生活が変化することで抱えるストレスを数値化（カッコ内はストレス値）

生活上の出来事の中で最もストレスを感じるのは、
「配偶者の死」（100）

その他

「離婚」（73）

「配偶者との別れ」（65）

「親密な家族メンバーの死」（63）

「結婚」（50）

...

「住居の変化」（20）

参考文献：小此木啓吾『対象喪失』

なぜ悲しみが生じるのか？

人生は

「喪失」と「獲得」から

成立している。

グリーフケアの一事例

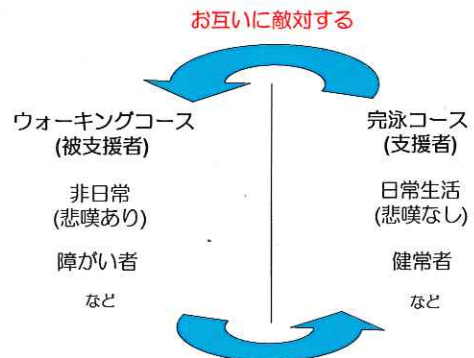
～悲しみと共に生きる（その2）～

お盆・お彼岸のお手伝いから学んだこと

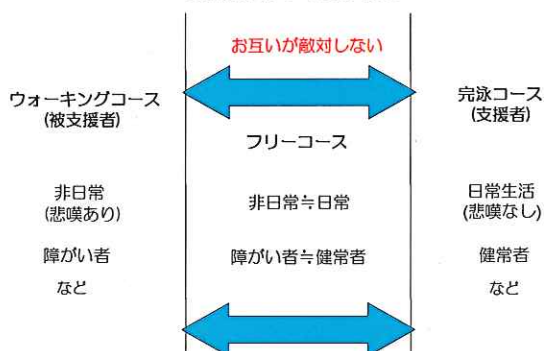
全てのケア（①～③）で必要なこと

- ・ 介護ではなく介助を意識する
 - ・ 傾聴
 - ・ ナラティブアプローチ（聴き書き）
- ◎アンガーマネジメント
- ◎セルフコントロール

ケアを「区民プール」に喩えるのであれば



理想のケアのあり方



◎第三者が橋渡し。（例：僧侶など）
両者（支援者、被支援者）の安全性を担保することが必要。

ケア、支援をする上で大切なこと
～フリーコースの立ち位置を維持するために～

支援のあり方に答えはない。
「一期一会」

今、目の前にいる人の現実
目を背けることなくしっかり向き合うこと



文藝春秋 平成28年3月号

春に百花有り
秋に月有り
夏に涼風有り
冬に雪有り。

若し閑事（かんじ）の心頭に挂（か）くなる無くんば
便ち是れ人間の好時節（こうじせつ）

参考文献：『無門関』



お寺での実践例

がんカフェ（日蓮宗 高応寺。埼玉県三郷市）

毎月第四土曜日開催

がん当事者と非当事者の語らいの場

参加者は、医療従事者、がん患者、地域住民、僧侶など

全国の寺院数

- | | |
|------------------|-------------------|
| 天台宗（3,339ヶ寺） | 浄土真宗本願寺（10,227ヶ寺） |
| 高野山真言宗（3,642ヶ寺） | 真宗大谷派（8,571ヶ寺） |
| 浄土宗（6,916ヶ寺） | 真言宗智山派（2,907ヶ寺） |
| 臨済宗妙心寺派（3,366ヶ寺） | 真言宗豊山派（2,638ヶ寺） |
| 日蓮宗（4,667ヶ寺） | 曹洞宗（14,566ヶ寺） |

上記、主要10宗派（計：60,839ヶ寺）

諸派を含む、全寺院数（計：74,694ヶ寺）

参考文献：『平成26年度 寺院名鑑』

臨床宗教師



戦後の日本では、宗教や死生観について語り、

この暗闇に道しるべを示すことのできる専門家が

死の現場からいなくなっていました。

人が死に向かい合う現場に医療者とチームを組んで入れる、

日本人の宗教性にふさわしい日本型チャプレンのような

宗教者が必要であろうと考えてきました。

参考文献：臨床宗教師パンフレットより
緩和ケア医 岡部健氏の言葉

今後の課題

・お寺の有効活用が可能か？

・僧侶はこのような活動に賛同するのか？