

死の体験旅行

あなたにとって、本当に大切なものは何か？

自分が病にかかり、病気が進行し、やがていのちを終えていく物語を追体験する「死の体験旅行」。自分にとって「生と死」とは何か？本当に大切にしていることは何か？ワークショップを通して考えいきます。

2017年8月22日の毎日新聞、くらしナビ ライフスタイルに掲載（裏面参照）された自分を見つめ直す「死の旅」。住職が主催し、東京を拠点として開催されていますが、このたび、神戸にお招きすることとなりました。このとり通信新春号にて詳細の案内をいたします。ご予約ください。

日 時：2018年4月21日（土）13：30～16：30

会 場：兵庫県福祉センター（予定）

ファシリテーター：浦上 哲也 氏（浄土真宗倶生山なごみ庵住職）

死を前にした人の苦しみ

悲しみを体験する

「死の体験旅行」は、ホスピスなどで死に関わる立場の方に、死にゆく人の気持ちを少しでも理解してもらおうと開発されたプログラムです、患者が体験する喪失感・苦しみ・悲しみを疑似体験することは、深い悲嘆を抱えた患者や家族と接する際に役立つとともに、本当の自分と向き合う大切な時間にもなります。



時には取捨選択をしながら、時には記憶の底から探り出しながら、自分にとっての「大切なもの」を書き出します。

くらしナビ 会 ライフスタイル

自分見つめ直す「死の旅」



ワークショップ「死の体験旅行」を進行する浦上哲也さん(右)＝東京都豊島区で

●住職が講座主宰

平日の午後7時、東京都豊島区の仏教寺院「金剛院」。スーツ姿の男性、熟年夫婦、若い女性ら28人が集まった。パトチャルであっても、三途の川を前に緊張した面持ちだ。「自分の命を終わっていくとき、どんな気持ちになるのかを想像してください」。ワークショップを主宰する横浜市の「眞生山なごみ庵」住職、浦上哲也さん(43)が語りかけ、名刺サイズのカードを20枚配った。自分が大切にしているものや大事な人の氏名を書き留めるためのカードだ。私が書いたのは、亡くなった親友の形見、家族の名前、つい一週間前に他界した祖母との思い出……。大切なものを思い返しながらい記入した。参加者は誰もが無言。ペンを走

人はいつか必ず死ぬ。とはいえ、元気なうちに死を意識する機会はほとんどない。死とはどんなものなのだろう。病に倒れ、死を迎えるまでを仮想体験するワークショップ「死の体験旅行」が人気だ。死と向き合う旅に出た。



らせる音だけが会場に響く。開始から40分。書き終えたカードを机の上に並べると、照明が暗くなった。冥土へと続くトンネルのようだ。浦上さんが落ちついた声で話し始める。主人公が病に侵され、健康もなく病状が悪化して死を迎えるまでを淡々と話していく。「あなたの人生で大切なものを一つ失います」。悩みながら一枚のカードを選ぶ。「また一つ失います」。どのカードも大事で、手放すたびに心が痛む。物語がクライマックスを迎え、ついに最後の一枚に。すすり泣く声が左右から聞こえた。

●大切な物失う想像

「最後の一枚を手放し、深く呼吸してください」。指示に従い、最後の一枚を失ったとき、涙がこみ上げてきた。家族、先に旅立った親友、祖母の顔が浮かび、「大切な人」を支えられて生きてきたんだな、今も生きているんだな」と深く感じた。

その後、参加者同士で車座になり、最後の一枚に何を書いたかを語り合う。榎山浩美

さん(53)は「使命」と書いていた。學子の不登校で苦しんだ経歴を役立てようと、2年前にカウンセラーになった。

「新しい仕事に不安もありましたが、苦しい思いをしている人の心を前向きにする仕事が見たい」と再確認できました」と笑顔で話した。

「死の体験旅行」は、欧米で終末期医療(ホスピス)従事者向けに作られたといわれる。浦上さんは「遺族の悲しみを少しでも感じ取りたい」と、2012年に講習を受け、今では自身が進行役となって毎月開催している。リピーターも増え、常に満員という。「死をイメージするのは仏教に通じ、自分を見つめ直す機会になる」と解説する。

私が最後のカードに書いたのは、我が子の名前だった。幼い子を残して逝くつらさを仮想体験し、今のうちにもっと大切にしようと感じた。子供を養育する参加者は多かったが、「たばこ」「美家の土産」「自然体でいること」と最重要カードはさまざまだった。

●気持ち晴れ晴れ

「メント・モリ」という言葉を思い出した。「死を思え」という意味のラテン語の警句だ。米アップル創業者のスティーブ・ジョブズ氏が言っていた「もし人生最後の日なら、今日やろうとしていたことをしたいだろうか」に通じる。死と向き合うことで今をよりよく生きられる。2時間の追体験を終え、晴れ晴れとした気持ちで「現世」に戻ってきた。

ワークショップの詳細や申し込みは「寺子屋ブツタ」のサイト(<http://www.tera-buddha.net>)で。参加費3000円(要予約)。死と生を見つめる体験旅行へ「ボン・ボヤージュ(よい旅を)！」

【坂根真理写真も】