

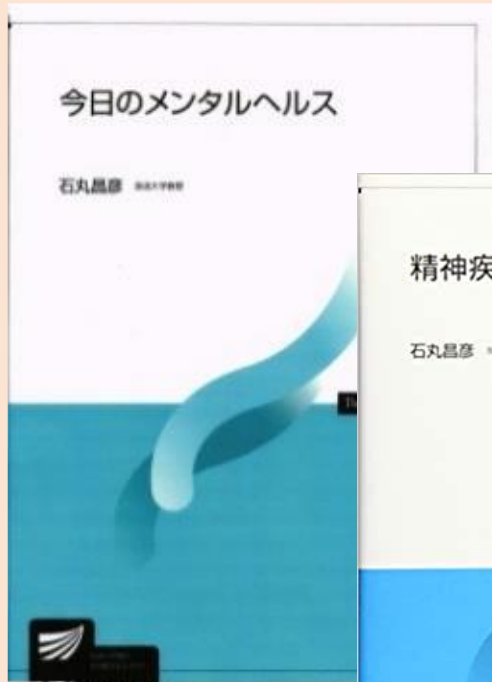
メンタルヘルスと死生観

埼玉精神神経科診療所協会主催 市民講座

2022年10月30日（日）

講師：石丸昌彦（放送大学教授、精神科専門医）

放送大学での担当科目



1. 死生観

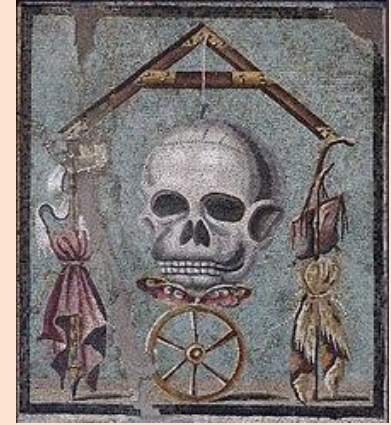
言葉、沿革、迷走の歴史、ライフサイクルとの関連

“Memento mori”

memento mori (ラテン語) 「死を忘れるな」

⇒ “Remember you must die.”

～ 疫病・飢餓・戦災などの現実



ローマ時代のモザイク
Wikipediaより

さまざまな反応

- ▶ 「いま私は生きている、私が死んだ時にはそれを厭う自分はいない」 カエサル
- ▶ 「今を楽しめ」 “Memento mori, carpe diem.” ... 古代ローマの平均的反応
- ▶ 「死後の裁きを恐れよ」 ... 中世のキリスト教、在来仏教
- ▶ 「**死**を意識することによって、日々の**生**の充実を図る」 ⇒ 今日の死生観・死生学

生の反対は死ではない

The opposite of love is not hate, it's indifference.

The opposite of beauty is not ugliness, it's indifference.

The opposite of faith is not heresy, it's indifference.

And the opposite of life is not death, but indifference between life and death.

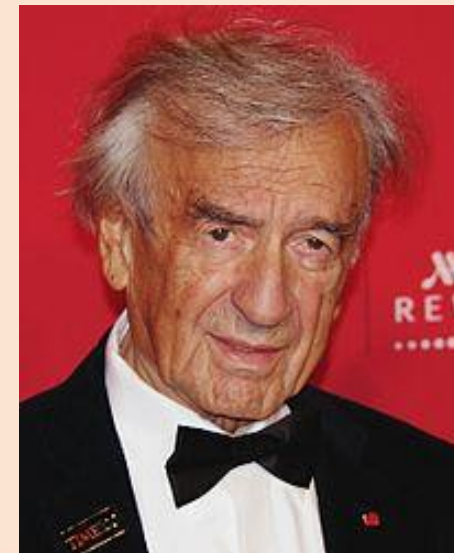
愛の反対は憎しみではない。無関心だ。

美の反対は醜さではない。無関心だ。

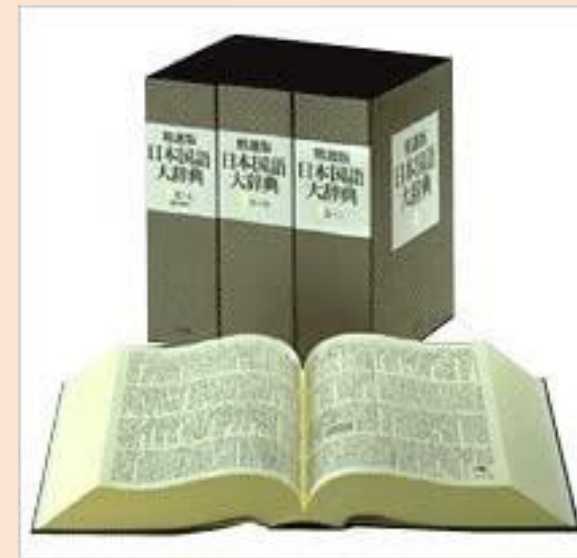
信仰の反対は異端ではない。無関心だ。

生の反対は死ではない。生と死への無関心だ。

エリ・ヴィーゼル (Elie Wiesel, 1928-2016)



死生観という言葉



～ 独特の仰々しさ（騒々しさ、禍々しさ）

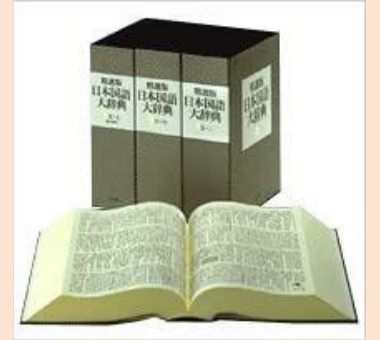
- ・「大辞林（第三版）」三省堂（2006）・・・見出し語なし（！）
- ・「精選版：日本国語大辞典」小学館（2006）↓

死生観： 生きることと死ぬることについて、判断や行為の指針となるべき考え方。生と死に対する見方。

例文「死生一如の境地は我が日本武士の死生観であります」！！

（1942『不二木人』日笠有二）

本来の死生観 ～ 生活実感と文学と



死生観 = 「生きることと死ぬことについて、判断や行為の指針となるべき考え方。生と死に対する見方」（精選版国語大辞典） ⇒ 「感じ方、体験談」

この定義を素直に受けとるなら、死生観の素材は日常生活と伝統文化の中に豊かに汲むことができる。

- ◆ 行く川の流は絶えずして、しかももとの水にあらず。よどみに浮かぶうたかたは、かつ消えかつ結びて久しくとゞまることなし。世の中にある人とすみかと、またかくの如し。（鴨長明『方丈記』）

～人生の短さ・はかなさ／とりわけ疫病・災害・戦火の中で

- ◆ 存命の喜び、日々に楽しまざらんや。人皆生を楽しまざるは、死を恐れざる故なり。死を恐れざるにはあらず、死の近きことを忘るゝなり（吉田兼好『徒然草』第93段）

～ “memento mori” 「死を忘れるな」（ラテン語の格言）

死生観と文学・芸能

◆ 詩歌一般

願わくは花の下にて春死なん その如月の望月の頃 西行 (1118-1190)

◆ 「辞世」の系譜

風さそう花よりもなお我はまた春の名残をいかにとかせん 浅野内匠頭 (1701)

武士道は死ぬことと見つけたり 『葉隠』 (1716頃)

◆ 物語・軍記

祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり (...) 猛き者も遂にはほろびぬ、ひとへに
風の前塵におなじ。 『平家物語』

～ 近現代の戦記文学 『戦艦大和ノ最期』 (吉田満)

◆ 近代文学・映画・ドラマ・コミック...

死生観と神話 ～ 死の縁起譚

◆ 日本神話（自然発生説／生と死の力比べ ⇒ 生命力信仰）

ここに千引の石を、その黄泉比良坂に引き塞へて、その石を中に置いて、各対ひ立ちて事戸を度す時、伊邪那美命いひしく、「愛しき我が汝夫の命、かく為ば、汝の國の人草、一日に千頭絞り殺さむ」と言ひき。ここに伊邪那岐命、詔りたまひしく、「愛しき我が汝妹の命、汝然為ば、吾一日に千五百の産屋立てむ」とのりたまひき。ここをもちて一日に必ず千人死に、一日に必ず千五百人生まるるなり。故、伊邪那美命を名づけて黄泉津大神と言ふ。

◆ 旧約聖書（創造説／罪の報いとしての死 ⇒ 新約聖書の復活信仰）

（創造主の禁令に反して、エデンの園の木の実を食べたアダムとエバに対して）

「汝は、汝がそこから取られた土に返る。塵にすぎない汝は塵に返る。」

◆ すべての民族・部族が固有の神話をもつ理由（マダガスカル神話...）

！ 神話的思考は科学的思考に劣るものではなく、並列するもの（人類学的立場）

前近代の日本人の死生観

- ▶ 固有神道 ~ 生命力信仰と祖霊崇拜
- ▶ 仏教 ~ 無常観、因果応報
 ⇒ 欣求浄土
- ▶ 儒教 ~ とりわけ朱子学にもとづく士道倫理

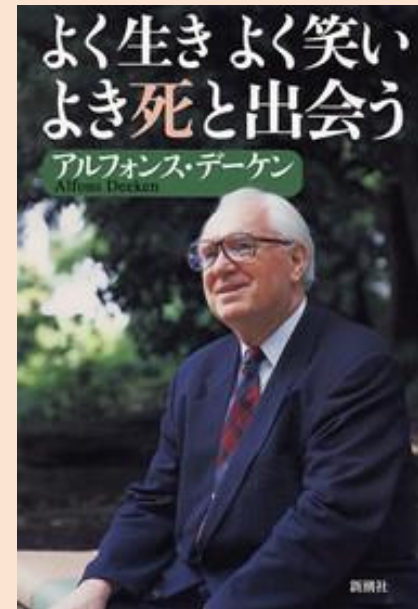
⇒ 一定の安定に達していた江戸時代

わが国における死生観の紆余曲折

- ▶ あたかも個人の心理療法過程のような、近現代日本の足取り。
 - ✓ 混乱・動揺の**明治期** ～ アイデンティティ危機
欧米思想・死生観の大量・急激な流入（無神論を含む）／「廃仏毀釈」という反動
／「死生観」という言葉の発明 by 加藤咄堂（日露戦争前夜）
 - ✓ 戦争仕様のイデオロギーを押しつけられた**昭和初期** ～ 極端な行動化
「悠久の大義に生き、死を見ること帰せるがごとし」「生死一如」
 - ✓ 死生の問題から目を背け、ひたすら成長拡大を追った**高度成長期** ～ 否認と躁的防衛
忌まわしい時代への反動から死を**タブー化**し死生観を語らず（**空白の半生記**）
 - ✓ あらためて死生の問題と直面化しつつある**平成・令和**
死の準備教育（A.デーケン）／ホスピスケア／ガンの告知

あらためて死生の問題に直面する足どり

- ▶ アルフォンス・デーケン (1932-2020)
「死の準備教育」 「生と死を考える会」
1970年代以来の忍耐強い発信
- ▶ ホスピスケア
淀川キリスト教病院 1973～
聖隷三方原病院 1981～
- ▶ ガン告知問題
→ 次のスライド



医療現場の歴史的転換

- ▶ 20世紀後半までは、ガンを本人に告知していなかった。 cf. ドイツの事情*

ある指導医の言葉（1980年代）：

「日本人は欧米人のように個が確立していないので、死病の宣告などには耐えられない。本人には知らせないのが思いやりというものである。」

- 1993年 TVキャスター逸見政孝氏のガン告白
- 1995年最高裁判決「医師の裁量の範囲内」
- 2002年最高裁判決「医師は告知を検討する義務がある」

～ 患者の「知る権利」

- ▶ 全てを伝える21世紀へ急激な転換 ⇒ 患者は立派に耐えてきている。

死生の問題が（再）浮上してきた背景

【長期的な事情】

- 超高齢社会の到来 ～ 健康寿命の延伸（＝「カウントダウン」の長期化）
cf. 「セカンドライフ」ではなく「サードライフ」（A. デーケン）
- 癌をはじめとする死病が告知されるようになったこと

【直近の状況】

- コロナ禍のインパクト
- 災害・事故・犯罪・戦争...

... 「死生」は高齢者を中心とする「おとな」の問題??

デスカフェ death café という活動

- ▶ 1999 Bernard Crettaz (スイス) 妻の死をきっかけに創始

※ 不思議な小国スイス～ユング、ロールシャッハ、キューブラー・ロス

- ▶ 2011 John Underwood (英) <http://deathcafe.com/>



2017年、44歳で白血病により病没／仏教徒

[https:// www.nytimes.com /2017/07/11/international-home/ jon-underwood-dead-death-café-movement.html](https://www.nytimes.com/2017/07/11/international-home/jon-underwood-dead-death-café-movement.html) (NY タイムズ追悼記事)

※ 特定の結論を目ざすのではなく、死をタブー視せず死について話す。

“...talking about death, for me at least, is the ultimate prioritization exercise.”

～ 断酒会・浦河べてるの家・オープンダイアログ等に通底する「秘訣」

ある日のデスカフェ

光明寺（浄土真宗、東京神谷町） →

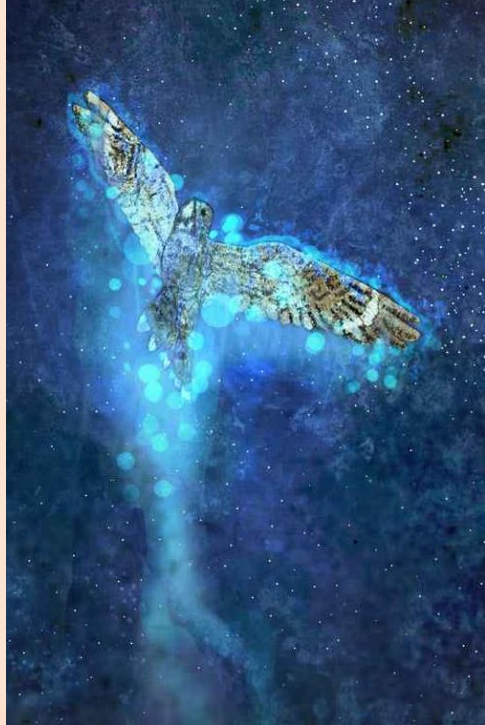


10

リーダーの問： 5歳の子どもの「死んだらどうなるの？」と聞かれたら何と答えますか？自由に話し合ってみてください。

- ▶ 多彩な出席者のさまざまな答の中で、不思議に多かった回答
- ▶ 「5歳の子ども」という秀逸な設定
- ▶ 5歳の頃の思い出と発言 / 後日談 → next

よだかの星



<https://medibang.com/picture/0g1505152147284580000014320/>

星の大きさは、さっきと少しも変わりません。つく息はふいごのようです。寒さや霜がまるで剣のようによだかを刺しました。よだかははねがすっかりしびれてしまいました。そしてなみだぐんだ目をあげてもう一ぺんそらを見ました。そうです。これがよだかの最後でした。もうよだかは落ちているのか、のぼっているのか、さかさになっているのか、上を向いているのかも、わかりませんでした。ただここちもちはずらかに、その血のついた大きなくちばしは、横にまがっては居ましたが、たしかに少しわらって居りました。

それからしばらくたって、よだかははっきりまなこをひらきました。そして自分のからだがいま燐の火のような青い美しい光になって、しずかに燃えているのを見ました。

すぐとなりは、カシオピア座でした。天の川の青白いひかりが、すぐうしろになっていました。

そしてよだかの星は燃えつづけました。いつまでもいつまでも燃えつづけました。

今でもまだ燃えています。

子どもの反応 ～ 死生観の萌芽

とあるキリスト教会に集う母親たちの語らい ～ 「子どもたちは死についてどう感じていると思うか？」との問に対して...

▶ 「自分が生まれる前の家族写真を見たがらなくなった」子どものこと

～ 幼児期の子どもの死生に対する敏感さ

▶ 殺人事件報道に脅えた様子の子どものが、いいこと思いついたという顔で、

「大丈夫、死んだらお母さんがもう一度産んでくれる」

～ 親への信頼、より大きな命との接続が安心をもたらす

→ この時期の子どもに対して、生と死をどのように語るか？

何を語るか（内容）よりも、とにかく子どもと語ること（→デスカフェ）

一連の仮説

- ▶ 死生についての疑問は、幼児期から老年期まで生涯を通じての課題。
- ▶ 5～6歳頃に死生の問題に敏感になる時期があり、しばしば祖父母との別れや飼育する動物の死などによって刺激される。
- ▶ 死生に関する疑問をおとなに真摯に受けとめてもらえた体験が、成長後に死生をめぐる問題に取り組むうえで、大きな原動力となる。
- ▶ 死の問題がタブーとされるような家庭環境は、子どもが成長後に死の問題に取り組むうえで困難をもたらす。 ※

⇒ 死生の問題は、あらゆる年代における教育の重要なテーマ！

エリクソンの発達図式と死生観（仮説）



老年期						統合 VS 絶望	← 死の不安 の再々浮上 ／決着
壮年期					生殖性 VS 停滞		← 安定期
成年期				自己同一性確立 VS 同一性拡散			← 死の不安の 再浮上／自力 による克服
学童期			勤勉性 VS 劣等感				← 潜伏期
幼児期		自律性・積極性 VS 罪・恥		← 死の不安の 自覚／親の援 助を得て克服			
乳児期	基本的信頼 VS 基本的不信						← 非言語的な 生の肯定

死生観の回復 ～ 喫緊の課題

- ▶ 政治的な圧力や社会の風潮を個人に押しつけるのではなく、**個人**が自前の死生観をはぐくんでいくこと。
- ▶ 家庭において死生の問題が穏やかに語られ、**家庭**が死生観を養う場になること。
- ▶ **教育**の場が死生観を育む手助けを提供できること。
- ▶ 高齢者や重篤な疾患のある人々が生活する**地域**において、死生の問題が自由に語られること。

こうした課題に取り組むことが、長い目で見てメンタルヘルスの腰の強さを養うことにつながる。（自殺対策へのヒント？）

2. spirituality (スピリチュアリティ)

「死生観」と「メンタルヘルス」の媒介項

WHOの健康の定義

Health is a state of complete **physical, mental and social** well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、単に病気・病弱でないということにとどまらず、**身体的・精神的・社会的**に申し分のない状態にあることをいう。

(WHO 1948)

1998年の修正動議

Health is a dynamic state of complete **physical, mental, social** and spiritual well being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、単に病気・病弱でないということではなく、**身体的・精神的・社会的・〇〇的**に申し分のない動的な状態であることを指す。

spiritual ??

spiritual development

とある幼稚園、園長の挨拶（米国セントルイス、1995）

「皆さんはこれから、お子さんが四つの面ですくすくと育っていくのを楽しまれることでしょう。四つの面での成長、すなわち **physical, mental, social and spiritual** development です。」

またしても **spiritual**, WHOの採否にかかわらず重要な世界標準

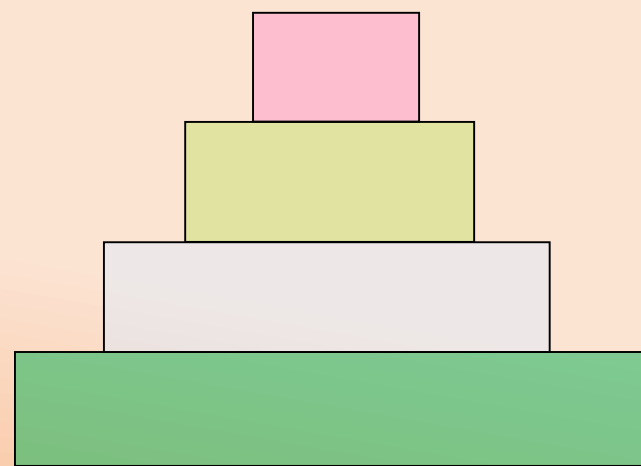
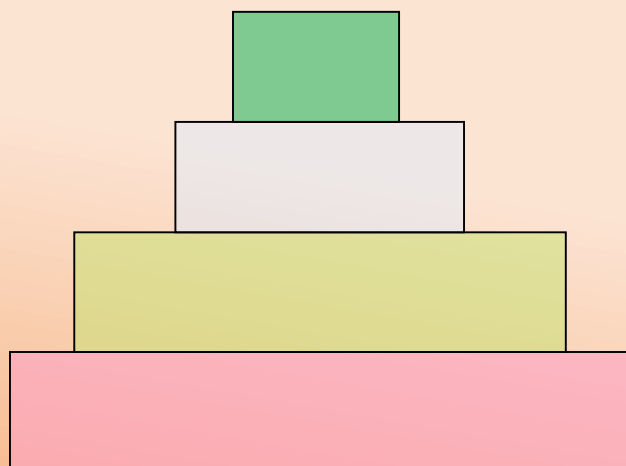
⇒ どう訳すか？ / どういう意味か？

spiritual とはどういう意味か

- ▶ 英語圏では religious にきわめて近い
- ▶ 日本語では「こころ」という言葉に多くのヒントがある
 - 「こころをこめて」
 - 「こころから」
 - 「こころある」
 - 「こころくばり、こころやり」
 - 「こころざし」
 - 「こころがこもらない」
 - 「こころにもない」
 - 「こころない」
- ▶ 真情、自己一致、共感性、良心などにかかわる言葉
- ▶ psychological とどう違うのか？
- ▶ とりわけ死生観は spirituality の核心につながる基本感覚

人間を見たてる4つのキーワード

- | | | |
|-------------|----------|-----------|
| ▶ physical | 身体性 | からだ |
| ▶ mental | 精神性 (知性) | こころ (あたま) |
| ▶ social | 社会性 | なかま |
| ▶ spiritual | 霊性 | たましい |



spiritual pain / spiritual care

▶ spiritual pain

人は死が迫って来るにつれ、人生の意味、生きる目的、過去の出来事に対する後悔、死後の世界についての期待や疑いへの関心を強くし、しばしば苦悩する。このような苦悩をスピリチュアルペインと呼ぶ。

▶ spiritual care

上述の苦悩と闘うための支援を受けることは、欧米では患者の権利と考えられるようになっている。

→ 日本でも緩和ケアの現場では既に重要な問題。ただし...

spiritual painは 緩和ケア限定ではない

- ▶ 重篤な病気や慢性疾患、障害などに直面して、人は思わず知らずそのことの**意味**を問う。「病気の意味」⇒「人生の意味」*

- ▶ 諸宗教の経典に多数の例あり、たとえば...

「さて、イエスは通りすがりに、生まれつき目の見えない人を見かけた。弟子たちがイエスに尋ねた。

「ラビ、この人が生まれつき目が見えないのは、だれが罪を犯したからですか。本人ですか。それとも、両親ですか。」

イエスは答えた・・・

- ▶ 「靈感商法」の廃れないわけ。その対策*

3. メンタルヘルスと死生観

～ スピリチュアリティという媒介項を踏まえて

人の健康と spirituality

- ▶ spirituality そのものは医療の対象にはならないが、 spirituality な問題の存在を意識することは医療者に不可欠の心得。

i.e. 患部や病気だけを診るのでなく、病人を診ようとするならば...

- ▶ spirituality のあり方や強度が、病気の回復に影響を与えることがある。

ex. O.ヘンリー 『最後の一葉』

- ▶ spiritual な問題は最終的には患者自身が解決するほかないが、援助者の共感的な姿勢と、援助者自身の健全な spirituality は重要なカギになる。

フランクフルトと収容所体験

「強制収容所に入れられた人間は、その外見だけでなく、内面生活も未熟な段階に引きずり下ろされたが、ほんの一握りではあるにせよ、内面的に深まる人びともいた。もともと精神的な生活を営んでいた感受性の強い人々が、その感じやすさと裏腹に、収容所生活という困難な外的状況に苦しみなながらも、精神にそれほどダメージを受けないことがままあったのだ。そうした人びとには、おぞましい世界から遠ざかり、精神の自由の国、豊かな内面へと立ち戻る道が開けていた。繊細な被収容者の方が、粗野な人びとよりも収容所生活によく耐えたという逆説は、ここからしか説明できない。」



フランクフルト／池田香代子訳『夜と霧』みすず書房（2002）

極限状態と spirituality



<https://ja.wikipedia.org/wiki/フランクル>

ヴィクトール・エミール・フランクル
(Viktor Emil Frankl, 1905 - 1997)

最近出会った二人の受診者

ケースA：35歳男性、高校一年で中退後、職を転々とし、23歳からは現職。30歳頃にパニック障害（？）の既往あり。受診せずやがて回復。2021年末から交際関係のトラブルあり、もつれて裁判沙汰になる中でパニック発作再発。精神科クリニックを受診し、パロキセチン 40mg/日服用で改善した。トラブルも解消されたが、主治医が復職を許可してくれない。「仕事が好き、一日も早く仕事に戻りたい」というその仕事は...

ケースB：18歳男性、高校一年で中退後、現職（粗大ゴミ回収会社）で3年目。2022年春頃から仕事で組んでいる壮年男性から常に罵詈雑言を浴び続け、すっかりイヤになってしまって「死にたい」という。まずは休養し転職を考えるよう勧めたが、家は休める場所ではなく、親は相談できる相手ではない、休めばその日から食べていけないと診断書も処方も拒絶。まもなく誕生日なので、近場にでも出かけ、旅先で死のうと思っていた...

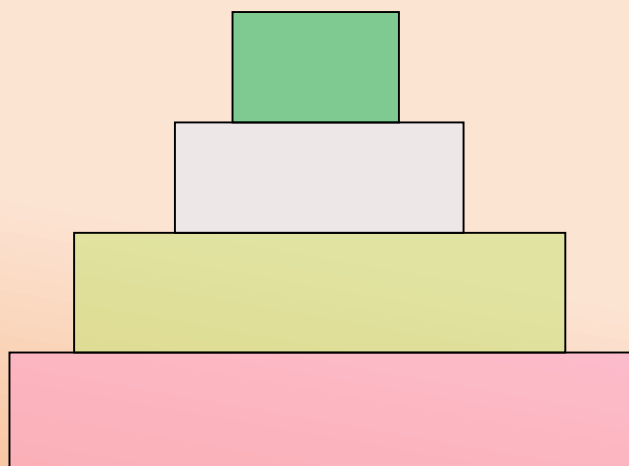


何が脅かされているのか？

A：「お客さんに喜んでもらえるのが楽しみ、生きがい」

B：「自分がいなくなっても誰も困らないし、親も何とも思わない」

⇒ 生きている意味がわからない



霊性 +++++

社会性 ++

精神性（知性）

身体性

首尾一貫感覚

首尾一貫感覚（SOC; Sence of Coherence） A. Antonovsky

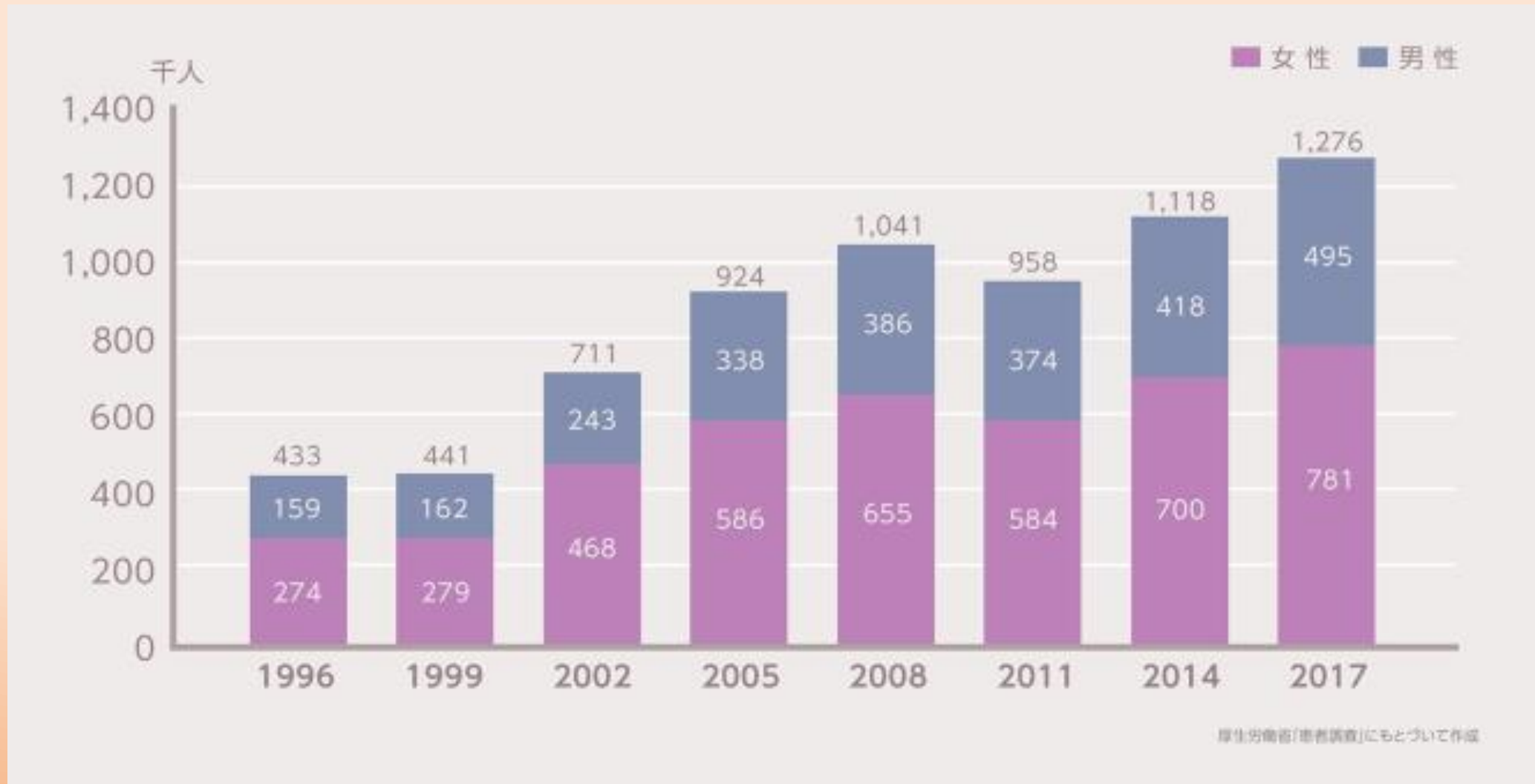
理不尽・不条理な状況の中でも、内面に「筋道」「条理」を保ち続けられること。具体的には下記の三側面からなる。

- ✓ 把握可能感
- ✓ 処理可能感
- ✓ 有意味感

※ 職場のメンタルヘルスの課題として、SOC向上の技法が論じられる。

人生のメンタルヘルスの問題として、個々の生活者のSOCを問いたい。

うつ病の増加



うつ病診断とDSM

- ① 抑うつ気分(悲しみ、空虚、絶望、涙)
- ② 何に対しても興味や喜びが感じられない
- ③ 体重減少(または増加)
- ④ 不眠(または過眠)
- ⑤ 焦燥または制止
- ⑥ 疲労感、気力減退
- ⑦ 無価値感、罪悪感
- ⑧ 思考力・集中力の減退
- ⑨ 死についての反復思考

以上のうち5つ以上が、いつも存在する。

うつ病はもっぱら症状によって診断される

スピリチュアリティとストレス耐性

- ▶ 首尾一貫感覚 (SOC; Sence of Coherence)
- ▶ 「実存的空虚」 (フランクフル) とある種のうつ病
- ▶ 「幸福度」との関連
- ▶ 自殺対策の観点から
- ▶ 子育てへのヒント
- ▶ 超高齢社会の光明 ~ 老年的超越

エリクソンの発達図式と死生観（再掲）



老年期						統合 VS 絶望	← 死の不安 の再々浮上 ／決着
壮年期					生殖性 VS 停滞		← 安定期
成年期				自己同一性確立 VS 同一性拡散			← 死の不安の 再浮上／自力 による克服
学童期			勤勉性 VS 劣等感				← 潜伏期
幼児期		自律性・積極性 VS 罪・恥		← 死の不安の 自覚／親の援 助を得て克服			
乳児期	基本的信頼 VS 基本的不信						← 非言語的な 生の肯定

映画『野いちご』

老年期に人生の統合という課題に取り組む中で、死生観をめぐる問があらためて浮上してくる。

そのあり方は人それぞれである一方、普遍的な傾向も見いだされる...



イングマール・ベルイマン監督（1957年、スウェーデン）

老年期に関する理論の変遷

- ▶ 離脱理論 1960年頃のアメリカ
- ▶ 活動理論 1960年代 //
- ▶ 継続理論 1980年代後半 //
- ▶ 活動から離脱へ移行する論 近年のわが国
- ▶ 老年的超越 1990年頃、トルンスタム（スウェーデン）

老年的超越における死生観の変容

スウェーデンの社会学者 L. Tornstam は、老年期の諸理論や禅の知見などを踏まえ、高齢期においては「物質主義的で合理的な世界観」から「宇宙的、超越的、非合理的な世界観」への変化が起きるとし、観察にもとづいて下記のことを指摘した。

- ▶ 自己の存在や命が過去から未来の大きな流れの一部であることを認識し、過去や未来の世代とのつながりを強く感じるようになること、
- ▶ 時間や空間に対する即物的な考え方が変化し、宇宙（cosmos）という大いなる存在に繋がっているとの認識を持つようになること、
- ▶ 死と生の区別をする認識が弱くなり、死の恐怖が薄れていくこと。

富澤公子は奄美群島の超高齢者の調査によって、このことを確認している。

spirituality を養うには？

- ▶ 他の三側面で健康を養う
- ▶ 人生の振り返り cf. 「身調べ」と内観療法
- ▶ 自然とのつながり
- ▶ 多文化への関心
- ▶ 死生観について考え語る時をもつ
- ▶ . . .



ご静聴ありがとうございました。