

突然の病、死と向き合うには

れきしあるき わたしのみつつ

こころのよなし

家族・友人と命語り 最後はお任せ

最近、記者(42)の周りでは病気で手術を受ける人が増えた。30、40代のがんも多
く、ひとこととは思えない。突然、死を意識せざるを得ない病が降りかかったとき、
どう向き合ったらいいのだろう。心の痛みを対話などで癒やすスピリチュアルケアの
専門家で、宗教学者の鎌田東二(とうじ)・京都大名誉教授(72)は自身もステージ4のがんが見
つかり、治療を続けている。京都の自宅を訪ねた。

京大名誉教授 鎌田 東二さん



かまた・とうじ 1951年、徳島県生まれ。京都造形芸術大教授、京都大こころの未来研究センター教授、上智大グリーンケア研究所特任教授などを務めた。京大名誉教授。日本臨床宗教師会会長。最近著に「悲嘆とケアの神話論—須佐之男と大國主」(春秋社)、共著に「グリーンケアの時代『喪失の悲しみ』に寄り添う」(弘文堂)など多数。

—がんが見つかったのはいつですか。

2022年10月、夕食の後におなかゴロゴロと鳴り出しました。何日かすると、おなかがおくらんできました。自覚症状の始まりです。12月に大きな病院でCTスキャンを撮りました。ステージ2か3の大腸がんと告げられました。

—すぐに手術を受けたのですか。

23年1月11日に約5時間の腹腔鏡手術を受けました。そこで肝臓への転移がわかりました。手術後、合併症になりました。2週間の絶食療法が続きました。2月中旬のPET検査で、大腸、肝臓に加え、肺、へその下のあたりのリンパ節にも転移が見つかり、ステージ4と告げられました。

—スピリチュアルケアの専門家として、どんなことを考えましたか。

「がんを受け入れて生きる」とは、どういうことか考えました。アメリカの精神科医のキューブラー・ロスが1969年、死にゆくプロセスを科学的にとらえています。

病を告げられてから五つの葛藤があり、最初は「否認」です。頭では理解しようとしても、何かの間違ったと否定します。次に「怒り」です。もっと悪いことをしている人はいるの



病院に運ばれてきた患者。突然の病は、誰にでも降りかかる—横浜市

に、なぜ自分が、と考えます。

3番目は「取引」です。信仰心がなくても神仏にすがり、これをやり切るまで生かして、取引します。4番目が「抑うつ」です。もうだめ、神も仏もない、とあきらめの気持ちになります。

最後が「受容」です。死は自然なことと考えられるようになります。静かな時間を過ごすことができます。

—ご自身はいかがですか。

宗教や死生観を50年近く研究し、普段から死を意識してきました。そのせいか、5段階目の「受容」が強いです。いきなり「受容」したという感じではありません。

それでも健康を失うと、絶望したり、うつになったり、負の感情が連鎖します。私は合併症による2週間の絶食療法がきっかけ。このまま体力が落ちて

死ぬかもしれない。治っても今までのように動けるのか。患者が抱く不透明感に直面しました。

このとき、詩を作りました。自分のなかに起る心の叫びを言葉にすることで、自分自身を支えることができました。

生きていけば必ず逆境が訪れます。逆境は暗く長いトンネルです。しかし、トンネルは必ず抜けられます。抜けたら、大きな光が与えられ、その人の人間性に強い力が加わります。

ただ、信仰心のある人のほうが逆境に強いことは間違いありません。

—どうしてですか？

信仰は心の平安に作用するからです。天国に行くと神のもとで暮らす、極楽で先祖に会える、何でもいんです。ただ、本当に天国に行けるのか、極楽があるのか迷います。

目まぐるしく心が揺れ動きながらも、信仰があれば、自分を内観できるだけの余裕を持てます。心にやさしい風が吹き、穏やかに自分の心の状態を見つめられます。

—無宗教の人も多くいます。

そういう人たちも自分の生き方に信念を持つことがありますね。自分の死生観を含めた生き方を尊重するには、相手の考え方も尊重しなければなりません。多様な死生観や信仰が交わることで、より生きやすい社会になります。

—働く世代は仕事ができなくなった時、心のゆとりが持てられないでしょうか。

特に現役世代にとってはつらいことです。職場復帰ができて、もとの仕事に就けないかも

しれません。養育費やローンに治療費が加わり、家族へ不安をかけるないように使います。その苦しみに対する回答は思いつきません。病で死と直面した人に、他人がどんな言葉をかけても、なぐさめになりません。それほど絶望は深いんです。

その状況で生きるかてを得るには、人と人の関係性しかないと思います。家族や友人の支えです。

—家族や友人も不安を抱えています。

だからこそ、普段から家族や友人と「人生会議」を持つことです。「死生観カフェ」でもいいですね。死をどう捉えたらいいか、死に向かうときにどう過ごしていくか、死生観を語り合うことです。そういう人間関係をいかに築いておくか。恥ずかしがらず、堂々と死を語り合ひましょう。

若者には古典を読んでほしいと思います。古事記、日本書紀、プラトン、ソクラテス、論語、仏典、何だっけ構いません。この世には解決できないこと、答えの出ないことが存在していることを教えてくれます。深く考え、問い続けることで死生観の形成につながります。

—死の恐怖は克服できますか。

病が進行し、体が機能しなくなっても、心のなかで起ることは最後まで生き続けます。その一つが、自分のなかに深く刺さった愛する人の言葉であり、自分の核として残っている言葉です。そういう言葉によって、自分の命を納得させられます。

そして、死を受け入れることは、「お任せすること」でもあります。私たちは、あらゆることを対象化し、分類します。あの人はだれ、これは何と認識することも分類です。

ただ、命は分類できません。丸ごと、そのままの流れにお任せするしかない。何にお任せするか。神でも仏でも自然でも大いなる何かでもいい。重要なのは、苦しみにあっても、心を開いていく道があると考えられることです。それは命を手放すこと、と言えます。命をまっとうできることに感謝し、最後には手放していく。

私も第2幕があるかわかりませんが、ありがたうと言って旅立っていきたいと思います。

(聞き手・岡田匠)

突然の病、死と向き合うには

れきしあるき わたしのみつつ

こころのよなし

家族・友人と命語り 最後はお任せ

最近、記者(42)の周りでは病気で手術を受ける人が増えた。30、40代のがんも多
く、ひとこととは思えない。突然、死を意識せざるを得ない病が降りかかったとき、
どう向き合ったらいいのだろう。心の痛みを対話などで癒やすスピリチュアルケアの
専門家で、宗教学者の鎌田東二(とうじ)・京都大名誉教授(72)は自身もステージ4のがんが見
つかり、治療を続けている。京都の自宅を訪ねた。

京大名誉教授 鎌田 東二さん



かまた・とうじ 1951年、徳島県生まれ。京都造形芸術大教授、京都大こころの未来研究センター教授、上智大グリーンケア研究所特任教授などを務めた。京都大名誉教授。日本臨床宗教学会会長。最近著に「悲嘆とケアの神話論—須佐之男と大国主」(春秋社)、共著に「グリーンケアの時代『喪失の悲しみ』に寄り添う」(弘文堂)など多数。

—がんが見つかったのはいつですか。
2022年10月、夕食の後に
おなかがゴロゴロと鳴り出しま
した。何日かすると、おなかが
ふくらんできました。自覚症状
の始まりです。12月に大きな病
院でCTスキャンを撮りました。
ステージ2か3の大腸がん
と告げられました。

—すぐに手術を受けたので
すか。
23年1月11日に約5時間の腹
腔鏡手術を受けました。そこで
肝臓への転移がわかりました。
手術後、合併症になりました。
2週間の絶食療法が続きま
した。2月中旬のPET検査
で、大腸、肝臓に加え、肺、へ
その下のあたりのリンパ節にも
転移が見つかり、ステージ4と
告げられました。

—スピリチュアルケアの専
門家として、どんなことを考え
ましたか。
「がんを受け入れて生きる」
とは、どういうことか考えまし
た。アメリカの精神科医のキュ
ーブラー・ロスが1969年、
死にゆくプロセスを科学的にと
らえています。
病を告げられてから五つの葛
藤があり、最初は「否認」で
す。頭では理解しようとして
も、何かの間違ったと否定しま
す。次に「怒り」です。もっと
悪いことをしている人はいるの
か。

に、なぜ自分が、と考えます。
3番目は「取引」です。信仰
心がなくても神仏にすがり、こ
れをやり切るまで生かして、と
取引します。4番目が「抑う
つ」です。もうだめ、神も仏も
いない、とあきらめの気持ちに
なります。
最後が「受容」です。死は自
然なことと考えられるようにな
り、静かな時間を過ごすことが
できます。

—自身はいかがですか。
宗教や死生観を50年近く研究
し、普段から死を意識してきま
した。そのせいか、5段階目の
「受容」が強いです。いきなり
「受容」したという感じは
ありません。

それでも健康を失うと、絶望
したり、うつになったり、負の
感情が連鎖します。私は合併症
による2週間の絶食療法がきつ
かった。このまま体力が落ちて
いくのが怖いです。



病院に運ばれてきた患者。突然の病は、誰にでも降りかかる—横浜市

死ぬかもしれない。治っても今
までのように動けるのか。患者
が抱く不透明感に直面しまし
た。

このとき、詩を作り直した。
自分のなかに起る心の叫びを
言葉にすることで、自分自身を
支えることができました。

生きていけば必ず逆境が訪れ
ます。逆境は暗く長いトンネル
です。しかし、トンネルは必ず
抜けられます。抜けたら、大き
な光が与えられ、その人の人間
性に強い力が加わります。

ただ、信仰心のある人のほう
が逆境に強いことは間違いあり
ません。

—どうしてですか？
信仰は心の平安に作用するか
らです。天国に行くと神のもと
で暮らす、極楽で先祖に会え
る、何でもいんです。ただ、
本当に天国に行けるのか、極楽
があるのか迷います。

目まぐるしく心が揺れ動きな
がらも、信仰があれば、自分を
内観できるだけの余裕を持てま
す。心にやさしい風が吹き、穏
やかに自分の心の状態を見つめ
られます。
—無宗教の人も多くいま
す。
そういう人たちも自分の生き
方に信念を持つことがあります
ね。自分の死生観を含めた生き
方を尊重するには、相手の考え
方も尊重しなければなりません。
多様な死生観や信仰が交わり
ること、より生きやすい社会
になります。

—働く世代は仕事ができな
くなった時、心のゆとりが持て
るでしょうか。
特に現役世代にとってはつら
いことです。職場復帰ができて
も、もとの仕事に就けないかも

しれません。養育費やローンに
治療費が加わり、家族へ不安を
かけないように気を使います。
その苦しみに対する回答は思
い浮かびません。病で死と直面
した人に、他人がどんな言葉を
かけても、なぐさめになりませ
ん。それほど絶望は深いんで
す。

その状況で生きるかを得る
には、人と人の関係性しかない
と思います。家族や友人の支え
です。
—家族や友人も不安を抱え
ています。
だからこそ、普段から家族や
友人と「人生会議」を持つこと
です。「死生観カフェ」でもい
いですね。死をどう捉えたら
いいか、死に向かうときにどう
過ごしていくか、死生観を語り合
うことです。そういう人間関係
をいかに築いておくか。恥ずか
しげらず、堂々と死を語り合
いましょう。

若者には古典を読んでほしい
と思います。古事記、日本書
紀、プラトン、ソクラテス、論
語、仏典、何だか構って構いませ
ん。この世には解決できないこ
と、答えの出ないことが存在し
ていることを教えてくれます。
深く考え、問い続けることで死
生観の形成につながります。

—死の恐怖は克服できま
すか。
病が進行し、体が機能しな
くなくても、心のなかで起ること
とは最後まで生き続けます。そ
の1つが、自分のなかに深く刺
さった愛する人の言葉であり、
自分の核として残っている言葉
です。そういう言葉によって、
自分の命を納得させられます。
そして、死を受け入れること
は、「お任せすること」でもあ
ります。私たちは、あらゆるこ
とを対象化し、分類します。あ
の人はだれ、これは何と認識す
ることも分類です。

ただ、命は分類できません。
丸ごと、そのままの流れにお任
せするしかない。何にお任せす
るか。神でも仏でも自然でも大
いなる何かでもいい。重要な
は、苦しみにあっても、心を開
いていく道があると考えられる
ことです。それは命を手放すこ
と、と言えます。命をまっとう
できることに感謝し、最後には
手放していく。

私も第2幕があるかわかりま
せんが、ありがたうと言って旅
立っていきたいと思います。
(聞き手・岡田匠)