

突然のがん発覚、命見つめる宗教学者 家族や仲間と「死を語ろう」

有料記事

聞き手・岡田匠 2023年6月13日 12時00分



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



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、ひとつとは思えない。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。

——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。食あたりかなと思っていたのですが、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。

かかりつけの病院に行き、血液検査や検便検査、腫瘍(しゅよう)マーカーも異常なし。ただ、不快感が続くので、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。

——その瞬間はどんな気持ちでしたか。

「はい、そうなんだ」という感じで、心が動かずですね。むしろ、原因がはっきりしてよかったと思いました。体のメカニズムがおかしいのに、いくら検査してもわからない。その気持ち悪さが消えました。

学者ですから論文を書いたり、本を読んだりして、朝4、5時に寝ることもあります。長年、不規則な生活を体に強いてきたので、「そりゃ、がんになるわな」と思います。25年前に酒をやめました

が、健康診断は7年前から受けていません。

——すぐに手術を受けたのですか。

12月中に内視鏡で小さな腫瘍を取り、23年1月11日に約5時間の腹腔(ふくく)鏡手術を受けました。1月11日は、ぞろ目で縁起がいいじゃないですか。そこで肝臓への転移がわかりました。

手術後、リンパ液が腹腔内に漏れ出す「乳び腹水」という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。

死への五つの葛藤

——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、何かの間違いだと否定します。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。

——ご自身はいかがですか。

死への不安にどう向き合えばいいのでしょうか。死を受け入れることは可能でしょうか。鎌田さんが記事の後半で語ります。

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」が強いんです。いきなり「受容」したという感じです。

ネガティブな気持ちではなく、これからどうやって生きようかと考えています。脳や心臓の病気、災害や事故と違い、がんは、死を意識しながら生きる時間を自分で作れます。死への時間がある程度、コントロールできます。

たとえ1年でも2年でもいいんです。その間に自分の人生をまっとうしようと覚悟できます。がんになったことで、より私自身になれました。より自由になれたんですね。

広がっていく「感謝」

——それでも喪失感はありませんか。

健康を失うと、行きたいところに行けず、食べたいものが食べられず、仕事のやり方も変えなければなりません。絶望したり、うつになったり、負の感情が連鎖します。学術的には「複雑性悲嘆」と言います。

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。自分のなかに起こ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。

病室からは大文字が見えました。京都のお盆の伝統行事、五山の送り火の「大」の字ですね。大文字のあたりから朝日が昇り、月が照らします。あの冬は雪の降る日が多く、雪景色の大文字は本当に美しかった。

自然を通じたケアです。自然には癒やしてくれる力があると実感しました。それにより、だんだんと、感謝の気持ちが起きてきました。

——何に対する感謝ですか。

まずは体です。不規則な生活習慣がダメージを与えてきましたが、その体に対して、がんになってまでも、よくがんばって支えてくれたね、と思えます。

そういう気持ちになれる心や魂への感謝、そういう体を作ってくれた両親への感謝も生まれました。体を作るには食べ物や飲み物も大事で、つまり大自然のおかげです。大自然への感謝が、地球や宇宙への感謝へと拡大していきます。それを「複雑性感謝」と呼んでいます。

——そう思える心の強さを持つには、何が必要ですか。

逆境に強い生き方とは何か、問い続けてきました。生きていれば必ず逆境が訪れます。逆境は暗く長いトンネルです。中にいる間は光が見えず、試行錯誤するしかありません。

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。天国に行って神のもとで暮らす、極楽で先祖に会える、何でもいいんです。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。

心のゆとりに必要なユーモア

——信仰には負の面もあります。

信仰は特殊なものではありません。近年、自分の家で最期を迎えたいと考える人が増え、地域包括ケアの重要性が高まっています。ただ、戦後の日本は死や心の問題を積極的に語ってきませんでした。

憲法で政教分離を定め、信教の自由の尊重と権力による宗教への介入を禁じたことはいいのですが、おかしな方向に行き過ぎて、文化や生活からも宗教を遠ざけてきました。宗教を特殊なものにしてしまい、宗教への無理解を生みました。

ただ、東日本大震災をきっかけに、より深いケアへの関心が高まりました。大きな変化です。

——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。

死生観を押しつけあわないためには遊び、ユーモアが必要です。悲しみを笑いに変える力は、心に余白を与え、救いになります。

昔から日本人には辞世の句があります。自分の人生を一句に収め、まさに覚悟を持ったある種、神聖な遊びです。心にゆとりがないとできません。私の場合は詩ですが、命の証しとして心の叫びを記録することは大切です。その詩が「悲嘆とケアの神話論—須佐之男(すさのお)と大国主」という本になりました。それから、毎年、遺言を書き直す作業もいいですね。

——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。会社のシステムから外され、今まで築いてきた会社人としての機能が果たせなくなります。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、堂々と死を語り合しましょう。

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古典が教えてくれます。古典を読み、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。

映画もそうです。たとえば黒澤明の「生きる」、最近なら「鬼滅の刃」や「すずめの戸締まり」にも死生観がみられます。たんなる娯楽としてではなく、自分自身に問いかける意識をもって見てください。

最後には命を手放す

——死の恐怖は克服できますか。

医療や看護は、心の声に耳をすますことはできます。でも、死や死後の世界に対しては無力です。いくら科学が進歩しても、死は避けられず、死後の世界を語れません。

病が進行し、体が機能しなくなっても、心のなかで起こ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。死という誰にもわからないものに身を投じることこそが、命が持っている不思議な味わいです。

———どういふことでしょうか。

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、話している言葉も分類です。

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、ありがとうと言って旅立っていきたいと思います。(聞き手・岡田匠)

鎌田東二さんのプロフィール

かまた・とうじ 1951年、徳島県生まれ。国学院大卒。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、上智大グリーフケア研究所特任教授を経て、京都大名誉教授。日本臨床宗教師会会長。最近著に「悲嘆とケアの神話論—須佐之男と大国主」(春秋社)、共著に「グリーフケアの時代 『喪失の悲しみ』に寄り添う」(弘文堂)など多数。

朝日新聞デジタルに掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。

Copyright © The Asahi Shimbun Company. All rights reserved. No reproduction or republication without written permission.