

「死のそなえの時期」の心の援助への一視点
—"well dying" をめざして—

大宮司 信

「死のそなえの時期」の心の援助への一視点 —"well dying" をめざして—

大宮司 信*

1. はじめに

高齢者社会の到来とそれに伴う様々な問題はもうすでに言われて久しく、とくに日本は世界のフロントランナーと言われ、その動向はこの後に続く世界、とくに先進国におけるモデルケースになることが予測されている。

生活援助や疾病特徴に関心の焦点があてられていることは、医療・保健・福祉の世界では当然であるが、一方当事者である高齢者の大きな課題の一つはいかにして死に立ち向かうかという点であろう。

死の問題はあまりに大きく、誰ひとりとして結論的なことを述べることはできない。しかしこの領域に携わる者は誰もが死を抜きに語るができないのも事実である。その点でエリクソンの言うライフサイクルの中にこの時期を一つの群として取り上げる意味があると考える。

本論考ではこうした構想の下に、この時期を生きる人々に対する心理的援助に関する一つの視点について述べたいと思う。対象とするのは、ターミナルケア・死の臨床・終末期医療などの、いわゆる臨死といった状態のなかにあるのではないが、高齢者の中でもとりわけ死に近い可能性として相対している一群

の人々である。やや穿った表現をすれば、「死がもう来ているが、まだ来ていない時」を過ごす人々ということになる。そしてこの時期の課題と心理的援助の特性の一つを提示したい。このような論考が具体的にどのような事例を念頭に置いているか、次にそうした自験例を例示したい。

2. 例示としての症例

(本論考の例示目的のための記述であり、付加や改竄はないが、個人の特定を回避するため unnecessary 部分は省略している。)

80歳代半ばの独身女性。双極性障害Ⅱ型で外来治療を行っていた。発症前の若いころから某宗教の教役者であり、長い間この宗教に関与し指導をしてきた。多くの信徒に仰がれながら生活をしてきたが、同時に教団内部や信徒同士の軋轢・葛藤などの苦勞をなめてきたという。引退後も時に同宗教団体に出入りをしてしたが、やがて身体的な合併症によって次第に生活圏が狭められ、教役者の仕事からも退くようになった。

本症例に対する筆者の役割は上述した精神疾患の治療だが、同時にこのご婦人のそれまでの人生のいわば総まとめ、具体的には当該宗教に貢献してきたにも関わらず得るものが

*人間福祉学部医療福祉学科

キーワード：ライフサイクル、死、エリクソン

なかったという空虚感と不満感（もちろんうつ状態がこうした訴えの背後の一部にはある）が現実の面接場面での中心となった。ただしそのように語ることで自分が当該宗教に対して不遜であることは本人は自覚していた。むしろ宗教的生活に対する満足感の反面、部分的にこのような不満がくすぶっていたと表現すべきかもしれない。

筆者自らの経験した症例や、論文発表されて描写されている人々の生き様を参照として提示するという筆者自身がよく行う企ては、患者本人のほうがかはるかにより豊かな体験を持っているため、あまり意味がないと思うようになり、この問題に関しては、本人自身に対応していかざるを得ないことを前提に、筆者はもっぱら生活の援助、特に身体面での援助、生活基盤全体の安定化をはかる方向で、宗教団体の人々の援助を得ながら数年間の交流を持った。

その結果一人暮らしのマンションから共同生活を行う施設へ移り、衣食住が確保されたことによって前向きな気持ちになり、一端捨て去ったパソコンも買い直し、対外的な発信もできるようになっていった。

このような経過の中で、本人はこれまで生きてきた自分の人生やさまざまな諸問題について再度相対し、不満を持っている自分と、満足を持っている自分の間のバランスがとれるようになり、周囲の人々や自分自身ともいわば和解できるようになっていき、こうした状況は筆者の元にもよく伝えられてきた。身体機能の低下がおきて亡くなったが、最後まで落ち着いた状態で過ごしていたと伝えられてきていた。

3. ライフサイクル再考

周知のように、エリクソンはライフサイクルという言葉に、人生の様々な時期を区分するほかに、その時期における特有の課題、またその課題に対する方策、彼の言葉を借りれば失調と同調という面を提示している。そしてこの段階は生後から始まって第8の段階にまで至るとされている。

ライフサイクルという考え方自体は何もエリクソンに始まるわけではない。精神の発達、個人の歴史的推移や変化は、これまでもいくつかの時期的な区分として分けられてきたし、厄年に表れるような世代を区分するターニングポイントも記述されてきている。ことさらにエリクソンのいうようにライフサイクルという概念を設定する意義を理解するためには次のようなことを踏まえておくべきであろう。

その一つはライフサイクルにおける人生の各時期の課題・同調と失調は、その時期だけで終わるものではないこと、あるいはその時期だけに特権的に出現するものではないということである。例えば乳幼児期における基本的信頼という課題が他の時期にあらわれたり、逆に後の時期における課題が先取りの・萌芽的に、より以前の段階であらわれたりする。

またエリクソンが、ステージではなくサイクルという名称を用いた理由については別な視点も必要である。西平ら（文献-1）はサイクルという言葉の意味の中に、個人の1回きりのサイクルではなく、世代から世代へ移り分かたれる世代の連鎖をも見出そうとしている。たとえば親子の関係で、これがサイクルの意味だというのである。つまり個人のライフサイクルは別な者のライフサイクルと影

響を互いに与え合っているというのである。

もちろん単なる子育ての話ではなく、親から何を受け継ぎ次の世代に何を手渡していくのかという課題であって、そうした意味ではライフサイクルの営み、各課題への挑戦と乗り越えは何歳になってもその都度新しく体験されることになる。

個人のライフサイクルは死をもって完結される1回りのサイクルではある。しかしこのサイクルは他の世代のサイクルと歯車のように噛み合わされ、しかもそうした歯車の結合はひとつだけではなく、いくつもの歯車との間で複合し、複雑な歯車の連結として回転していくという。そうした意味では一つの歯車は死によってなくなるが、他の歯車は個人の死を乗り越えてつながっていくという側面があるという。

個人はいわば運命的に決められた人間のつながりの中で生きていく。それは親子関係であったり家庭環境であったりする。しかし同時に彼はまたその都度一人で新しく物事を決め、その置かれたライフサイクルを自分なりに形成しようとする。このような個人としてのライフサイクルだけではなく、他者とのつながりをもそのうちに含みながら、いわば世代を超えて伝達されていくようなサイクルに「ジェネラティヴィティサイクル」(エリクソンの造語、ジェネラティヴィティがもとになっている)という言葉のエリクソンは提唱している。

すなわち個人の中に、たとえば幼児と老人が併存し、育てる世代と育てられる世代が噛み合いながら進行するというのである。ライフサイクル、そして本論考の課題である死及び死につつあることを考えるときも、単に死

を見据えている高齢者だけでなく、より若い人、さらには幼児にも、萌芽としての死が関係しているのだという側面をふまえておかなければならないことになる。

一方エリクソンの死後、ジョウン・エリクソン(エリクソン夫人)は、ライフサイクルの視点からそれまであまり取り上げられなかった80歳代以上の世代をあらためてライフサイクルの視点から取り扱おうとして第9の段階を設定している。これは高齢化社会の到来を見据えてではあるが、それだけではなく、死という人生最後の段階をも前提にしている。

そして前8段階が常に同調要素、すなわち成長と拡大を念頭に置いた記述であるのに比べ、この第9の要素の記述は失調要素、すなわち試練にさらされることがより優位になり、そののち同調要素を記述し、葛藤を乗り越えていく方途を示している。

この中で彼女は、希望をもって取り組んでいくその先に、老年性の超越性へと前進することができるとしている。この老年性の超越性の内容だが彼女は以下のように掲げている。

1. 宇宙の精神と神秘的交信という新しい感情がある。
2. 90歳を超えた人にとっては、誰にとっても、時間というものは今現在もしくは次の一週間くらいに限定される。それを超えると見通しがぼやけてしまう。
3. 空間は、その人の身体的な能力がまかなえる範囲内に緩やかに狭まっていく。
4. 死は親しいものとなってくる。それは全ての生けるものが必ず辿る道である。
5. 自己の感覚は広がり、自分と関わりのある他者をも広く含むものとなる。

彼女はまたこの超越性(トランセンデンス)

を動的に乗り越えていくという意味を込めながらトランセンダンスという言葉新しく作っている。トランセンダンスが死を迎えるための超越の姿とすれば、トランセンダンスはそれに立ち向かう運動を連想させる。事実彼女はダンス（舞踏）という言葉にそれを託しており、また時空を超えて高みに上がるなど、この世の生活とは違う部分をも指し示すことを示唆している。

精神分析や心理療法の立場からは、死後のことまでについて触れることはもちろんできないのであろう。しかし彼女の論調はそうしたものを想定することをも含む、それまでの生のあり方とは異なる方向を取ることによって第9の段階の失調を乗り越えようとするというように読める。

4. 死と死を迎えること

前段で述べたようにライフサイクルを理解する場合でも、もちろん死は人間にとって特別な体験である。多くの死を見てきたキュブラー・ロスは死について次のように語っている。「私たちは、成長の局面にあるときはいつも、新しい展望、新しい目標、新しい計画、人生を豊かにする新しい関係を期待する。だが、ひとつだけ例外がある。自分の死が迫っているという恐ろしい事実を知らされるときのことを考えると、私たちは不安にたじろぎ、それを拒絶する。死とは、ほとんど誰もが目を向けようとはしないひとつの旅、ひとつの刻苦である。（文献-2, 286頁）」。「生まれる前と、死んだあとのことは自覚ができない。一方誕生と葬式に表れるように周囲からはそれ以外の時期以上に見つめられる時期といえるのではなからうか。

周囲からみてうらやましい死の描写の一つは「大往生」という言葉であろう。しかし宗教の世界ではおそらくこの言葉に対する評価は異なると思う。かつて筆者はある研究会で一人のキリスト教の神学者から次のような発言を聞いたことがある。「臨終の問題を考える時にどうしても一度は通らねばならないのは、親鸞上人だと思っんですね。親鸞は大往生がしたいなんていうのは駄目だと思っんです。狂い死にしたって大丈夫だと思っんです。ここまで言ったんです。大往生が救いのしるしになるってことになる。大往生までもすくいしるしにするという根性を叩き直した人ですよね。大往生をしるしにするなどという事です。そこまで親鸞が言っくと大往生を遂げる人が出てくるんです。大往生なんていらなっと言われると大往生が出てきますよ。そういうどんでん返し、それが精神医療の一つのコツでしょう。そこを親鸞はにらんでいっと思っんですね（北森嘉蔵, 第10回神学と精神医学懇話会, 「死について」-臨床牧会の体験から-, 1983年)。

彼の言う「どんでん返し」は確かに精神療法場面で生ずることはあるかもしれない。しかし医療人としての自分が生起させることのできる「精神医療の一つのコツ」と自信をもっては言えない。これは「生じるように計らいうる」ことではなく、「かなたからやってくる」現象ではないか、そう見ることこそが宗教に特有の視座ではないか。また多くの死を間近に見つめる人にとって、またその死を送る者にとって、大往生とまでは言わずとも、静かな死はごく常識的に望まれる死の場面ではないかと筆者は考える。

5. 「死のそなえの時期」における心の援助

よく言われるように、「人間は生きてきたように死ぬ」「生き方と死に方は同じ」なのだろうと筆者も思う。贅言を費やす必要はないのだろうが、日本におけるホスピスの草分けである柏木も次のように述べている。『人は生きてきたように死んでいく』。これは、二千五百名の看取りの結論です。周りに感謝をして生きてきた人は、私たちスタッフに感謝をして亡くなっていかれます。『先生、ありがとう』と言われることは、私たちにとっても嬉しいことです。しっかり生きてきた人は、しっかり亡くなっていかれます。べたべた生きてきた人は、べたべたと死にます。周りに不平ばかり言って生きてきた人は、不平ばかり言って亡くなります。人は生きてきたように死んでいくのです。だから、良き死を死すためには、良き生を生きなければならないと思うのです（文献-3）」

人生の最後に待っている死を仮に「大きな死」と呼ぼう。筆者は「生きる中で良き小さな死を体験できる人は、大きな死、人生の最後の死も良く迎えることができる」のではないかと考えているので、死を迎えようとして新たに方略を立てたり、一般論から引き出せる援助を考えても「時すでに遅し」あるいは「無駄」といった気持ちが湧いてくる。

しかしこの世代でなければ、あるいはこの世代だからこそ可能な、または必要な方略と外からの援助がまったくないわけではないとも考える。キューブラー・ロスは人生でいちばん大切なものが壊されたときの反応の仕方として次の3つの防衛メカニズムを挙げている。

第1は、憂鬱な気持ちで人生を送り、極端な場合には、精神の病いになって人とまったく交わらずに生き、人生へ投資することを諦めてしまう究極的な絶望状態である。

第2は、自分の存在を否定するもの（すなわち死）を意識から抹殺することである。ただし大切な人の死などの極度のストレス下におかれたときは、この防衛メカニズムの効果はさほど長続きしないため、死を意識から抹殺できることは絶対はないという。

第3は、キューブラー・ロスが宗教的な反応と呼ぶもので、他人とのあいだに創造的で感謝にみちた関係を築くために自分自身に投資することである。危機的な状況で人に心を開き、関係を維持するのは、言うは易いが行うは難しで、そういう関係を築くのに慣れていない場合は、とくに難しい。それまでにずっと、喜び、悲しみ、怒り、憎しみのなかで人に心を開いて生きてきたのであれば、みずからの死や他人の死の苦しみを経験したときに、慰めや支えを求めたり、与えたりするために手を差し出すことはできない。そして人に手を差し出すというこの第3の反応こそ、末期状態の人を成長に導く道であるという（文献-2, 288頁）。

これらの反応は必ずしも臨死に置かれた人々だけでなく、本論考で対象としている人々にも対応するであろう。精神の病者になってしまうことはもちろん、死に近い彼方に見る者にとって、今日的な言葉でおきかえた解離のような防衛機制は苦しみの先延ばし程度の意味しかない。さらに彼女は、死に瀕している人びとを対象とし、彼らが変身するのに必要なのは、(1)たえず自分というものを意識すること、すなわち「自分だけの経験」を通して、

アイデンティティの感覚を獲得すること、(2)大切な人たちとその経験について対話することという2点に懸命に取り組むことだともいう(文献-2, 301頁)。

以上のキューブラー・ロスの意見には確かに聞くべきものがある。しかし筆者には、エリクソンから受ける印象と同じく、「死を迎える」というよりも「死を考えずに歩き続ける」あるいは「死を前にしてなお成長を志向する」姿勢のように映る。

筆者が大事にするのは(前述の提示症例からも学べると考えるのだが)、広い意味での「和解」という契機である。愛する者、愛してくれぬ者のいかに問わず、自分を取り巻き、すくなくとも自分史という歴史の時間を共有した人々とのさまざまな意味での和解は、人生最後の事業のように思える。加えてもし最大の相手であり、もっともそれが困難な「自分との和解」が幾分でも可能となれば、大往生につながる気がする。

多くの人々が死ぬまぎわで悔やむことの一つは「言うべき者へ感謝の念を伝えられなかったこと」であるという(文献-4)。確かに今更どうしようもない人間関係があることは否定のしようはないし、またそのすべてに和解という契機がからむわけではないだろうが、他者への感謝を言語化し、必要かつ可能であれば人間関係を清算して死を迎えたいとねがうのでなかろうか。

一方多くの患者は病むことによって、病人という役割と病気という手形をもらうことになる。この役割と手形を介在にしてそれまで疎遠であった人びとの和解が起こることがある。逆にまた病む自分を健者に開示することによって、病者自身が自らの立ち位置や役割

を生きることができるようにもなる(もちろん一種の結果論ではあるのだが)。

なおこれまで述べてきたことが可能になるのは、精神論よりも、すぐれて死ぬまで生きる生活の基盤の確保が必要とされるのは当然である。その意味では心理療法に先立つ日常生活援助が、この世代ではことさらに大事になると思う。

エリクソンのライフサイクルとアイデンティティは、人生途上にあって成長・成熟し発展する存在を念頭に置いた人間の生き様を前提にしているように思う。したがってウェル・ビーイングという言葉とおり、豊かな人間になっていく自己完成の物語の中で読む理論と考える。

一方ウェル・ダイニングには、死ぬまでよく生きるという面ももちろんあるものの、問題はなんといっても死の迎え方にあるだろう。もし若い時の喪失体験が、死へ立ち向かう体験にも何らかの形で役立つのであれば、すなわち若いころからの小さな死を繰り返す体験の中から、おのれの人生の死という最終的な「大きな死」をよく迎えること、ウェル・ダイニングという言葉で表されるような迎え方ができるとするのなら、先に述べたライフサイクルにおけるジェネラティヴィティ、すなわち「ジェネラティヴィティサイクル」という言葉を念頭におくかどうかは別にしても、全ての世代に渡って己の死のために和解は大事な課題となるにちがいない。

6. ま と め

本論考では、高齢者という名称のもとにまとめられる世代のうち、死が身近にせまりつつあるが、臨死あるいは終末期と言われるよ

うな死を目前にしているような状態ではまだない時期を、ライフサイクルの一つとして取り上げるといふ設定の下に、この時期における心理的特徴や援助を、和解という概念を中心に論じた。

【参考文献】

1. 武川正吾・西平直（編）：死生学3；ライフサイクルと死，東京大学出版会，東京，2008
2. キュプラー・ロス（著），鈴木晶（訳）：続死ぬ瞬間：死、それは成長の最終段階，完全新訳改訂版．読売新聞社，東京，2002
3. 柏木哲夫：生きること、寄りそうこと．いのちのことば社，東京，2012
4. 大津秀一：死ぬときに後悔すること25．致知出版，東京，2009

（付言）本論文の要旨は平成25年度北翔大学対人援助研究会（北翔大学臨床心理センター）で発表した。村瀬嘉代子先生（北翔大学大学院教授・日本臨床心理士会会長）からは当日貴重なご助言をいただいた。記して感謝の意を表したい。

