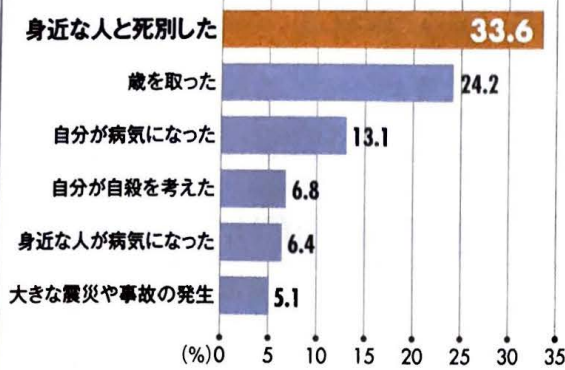


「身近な人との死別」で死を考え、準備を始める

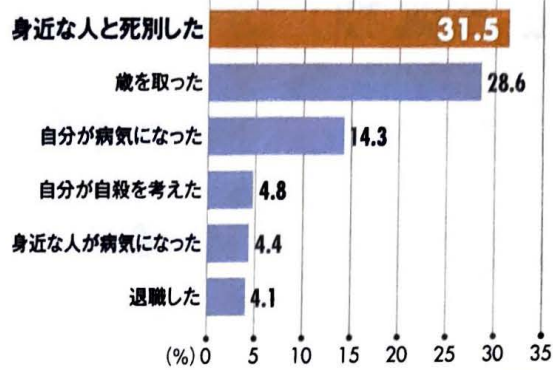
死生観
1万人調査

自分の死について考えるようになった一番のきっかけは？



*自分の死について「深く考えたことがある」「ある程度考えたことがある」人が回答

自分の終末期や死に備えた準備を始めたきっかけは？



*自分の終末期や死に備えた準備を「始めている」人が回答

されるが、「正直、次は自分たちの番という切実感もある」と早田。将来、自分は寄り添ってもらえるのか。

孤立しない生き方を心掛けたい。穏やかな表情を浮かべる母を見て、つくづくと思う。

「没イチに喪失感 それでも楽しく 自分らしく」

「皆さん、あなたの夢を五つ書いてください」

「書きましたか？ では、四つを消して、一つだけにしてください」「残った夢は今日からやってください。死ぬと自分がやりたかったことができなくなる。夢があるなら今日からやりましょう」

東京・池袋にある立教セカンドステージ大学。50歳以上を対象にした生涯学習の場で教鞭を執る第一生命経済研究所主席研究員の小谷みどり（47歳）は、「最期まで自分らしく」をテーマにどう人生を締めくくりたいかを考える授業を展開している。

「自分の夢を書いてくださいと言うと、歳を取ったら聞かれないから考えなくなると言う人が多い」と言う。

7月には受講者を集めて葬祭場の見学会を開催。遺体を燃やす火葬場の裏側まで見て回った。

「結局、皆死んだら平等に骨になるんだから、楽しく生きた方がいい」と小谷は繰り返す。

いと実感してもらえれば」と小谷。葬祭場の担当者が、手元供養として遺骨で作るアクセサリを紹介すると、「私も旦那の骨で作ったの」と明かした。実は5年前に、突然死で夫に先立たれている。

15年、受講者や卒業生たちと「没イチ会」を立ち上げた。没イチとは配偶者を亡くした者を称したものだ。

会は、深い悲しみを乗り越えて、残された自分の人生を前向きに生きることを考える場である。食事と酒を交えて、それぞれの経験を共有したり、趣味の話などで盛り上がる。

幹事を務める池内章（61歳）は、約6年前に妻が急逝。直後は仕事が多忙で、あつという間に日々が過ぎた。定年後に喪失感に襲われたが、「自分の第二の人生を考えたい」という。

大切な人を失い悲嘆する者の心理過程も、ショック状態からいくつもの段階を経て、立ち直っていく。夫婦は、必ずどちらかが先に逝くもの。「自分の人生なんだから、自分がどう生きたいか。自分らしくあればいい」と小谷は繰り返す。

なお、本誌1万人調査によると、「身近な人との死別」は死を考え、死に備えた準備を始める最大のきっかけとなっている。

小谷みどりは第一生命経済研究所主席研究員。社会学の観点から死生学を捉え、現代人の死生観、葬送問題、高齢者の生活問題などを研究。写真中央はある日の「没イチ会」。写真右は、見学会にて遺骨で作るアクセサリを回覧している様子

