

2011年4月21日

# 「私の出会い」

アルフォンス・デーケン

(上智大学名誉教授)

## 1. 私の出会い ―こども時代を振り返って―

- A. 家族から学んだこと
- B. ルドヴィコ・茨木との出会い
- C. 第二次世界大戦中の思い出

## 2. さまざまな出会いから

- A. 書物との出会い
- B. 人との出会い
- C. 自分との出会い
- D. 出会いによるいやし

◆Geteilte Freude ist doppelte Freude, geteiltes Leid ist halbes Leid.

(共に喜ぶのは2倍の喜び、共に苦しむのは半分の苦しみ) ~ドイツの古い諺

◆”Der Helfer ist die Hilfe.”(Kierkegaard)

(<sup>たす</sup>助け人自身が<sup>たす</sup>助けである)~キルケゴールの言葉

## 3. 「死への準備教育」とは

- A. 「死への準備教育(death education)」の意義

## B. 死の4つの側面

- ①心理的な死 (psychological death)
- ②社会的な死 (social death)
- ③文化的な死 (cultural death)
- ④肉体的な死 (biological death)

## C. QOL(生命や生活の質)を高める

音楽療法 (music therapy)・読書療法 (bibliotherapy)・芸術療法 (art therapy)などによる全人的アプローチ

## D. 人間同士の連帯性 (solidarity) を深める教育

- ①人類共同体の一員としての連帯感
- ②他者の苦しみを思いやる温かい心
- ③自分の悩みを客観的に省察する訓練～自殺予防につながる

## E. 「悲嘆教育 (grief education)」の果たす役割

★《悲嘆のプロセスの12段階》

- ① 精神的打撃と麻痺状態
- ②否認
- ③パニック
- ④怒りと不当感
- ⑤敵意とルサンチマン(うらみ)
- ⑥罪意識
- ⑦空想形成、幻想
- ⑧孤独感と抑鬱
- ⑨精神的混乱とアパシー(無関心)
- ⑩あきらめ—受容
- ⑪新しい希望—ユーモアと笑いの再発見
- ⑫立ち直りの段階—新しいアイデンティティーの誕生

★大きな苦しみを受けた人は、うらむようになるか、やさしくなるかのどちらかである  
……アメリカの著述家ウィル・デューラントの言葉

## F. 中・高年期の危機への対応～「第三の人生」への6つの課題

- ①手放す心～執着を断つ(英=to let go, 独=loslassen)
- ②ゆるしと和解～心のケア (spiritual care) の大切さ
- ③感謝の表明
- ④さよならを告げる
- ⑤遺言状の作成
- ⑥自分なりの葬儀方法を考え、それを周囲に伝えておく

★なにを「持つ」かよりも、いかに「ある」か……ガブリエル・マルセルの説

★思いわずらいからの解放—「晴れてもアーメン、雨でもハレルヤ！」

## G. ユーモア感覚のすすめ ～ ユーモアは愛と思いやりのあらわれ

◆Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

(ユーモアとは「にもかかわらず」笑うことである) ～ドイツの有名な定義