

「よく生き よく笑い よき死と出会う」

アルフォンス・デーケン
(上智大学名誉教授)

1. こころ豊かに生きる

A. 時間意識の再考

- ・クロノスとカイロス

B. 役割意識の転換

- ・オプティミストとペシミスト

- ◆ 「もし一人の人間によって、少しでも多くの愛と平和、光と真実が世にもたらされたなら、その一生には意味があったのである」 ……37 歳でナチスによって処刑されたアルフレッド・デルブ神父の言葉

C. 対人関係への反省

- ・機能的アプローチと人格的アプローチ
- ・ボランティア活動の意義

- ◆ 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

D. 価値観の見直しと再評価 (英) life review therapy: (独) Lebensbilanz

＜価値再評価の練習＞の例

- ・自分自身の墓碑銘を書く
- ・あなたの人生で大切なもの(こと)を10挙げて、最も失いたくないものから順に NO.をつけてください。あなたが実際に自分の人生の時間をどのように使っているか、そのリストと比べてみてください。

E. 思いわずらいからの解放

- ★希望への祈り 「神よ、私に変えられないことは、そのまま受け入れる平静さと変えられることは、すぐにそれを行う勇気と、そしてそれらを見分けるための知恵を、どうぞお与え下さい。」

F. 潜在的能力の可能性(ヒューマン・ポテンシャル)の開発

G. 「死への準備教育」の必要性

・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)

・生命と生活の質 (quality of life) を高める

音楽療法 (music therapy) ・芸術療法 (art therapy) ・読書療法 (bibliotherapy) 等の効用

・Sterbebegleitung (末期患者と共に歩む) ～「すること (doing)」と「いること (being)」

◆ "Der Helfer ist die Hilfe." (Kierkegaard) 「^{たす}助け人自身が^{たす}助けである」

・「悲嘆教育」～pre-widowhood education (配偶者の死に備える教育)

◆ 「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イル・デューラントの言葉

2. 人生の意味の探求

A. 『第三の人生』への6つの課題

- ①手放すところ～執着を断つ (英 = to let go, 独 = loslassen)
- ②ゆるしと和解～こころのケア (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

3. ユーモア感覚のすすめ

A. ユーモア の概念

B. ユーモア と健康 ～ノーマン・カズンズ『笑いの治癒力』

C. 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