

★「デスカフェ」を主催されている田中さん、小口さんにお話しをお伺いしました★

小金井市立図書館貫井北分室
分室長 田中 肇 氏



田中肇さんは、デスカフェ「デスカフェ～死をめぐる対話～」を主催されています。田中さんと一緒に絵本デスカフェなどの活動もされていて、栃木県でデスカフェ「CaféMortel (カフェモルテル)」を主催されている小口千英さんも一緒に取材を受けてくださり、お話しをお伺いしました。

看護師 小口 千英 氏



デスカフェは、スイスの社会学者であるバーナード・グレッタズ氏が妻を亡くしたのをきっかけに、死について語り合う場の必要性を感じたことから始まったとされ、これまで全世界70カ国以上で開催、日本国内でも「死を語ることは生を実感する場」として、多様な形で開催されている。

2021年11月9日取材

今の時代、死について語る場、風土が熟成されつつあるのかなど…。

Q デスカフェを始められたきっかけは？

田中さん 始めたのは2018年の秋でした。樹木希林さんが全身ガンであることを公表されて、でもしばらくはお元気で、このまま穏やかに人生を過ごされるのかなと思っていたら、突然に訃報を聞いて、やっぱり人は死んでしまうんだと思いました。その時にデスカフェを始めようと思いついたのが第1回です。

そのあとラジオで本を紹介する番組に出演させていただく機会があり、エリザベス・キューブラー・ロスの「死ぬ瞬間」という本を紹介したところ、リスナーの方からの評価が結構高く、これは今の時代、死について語る場、風土が熟成されつつあるのかなと思いつて始めたところなんです。

小口さん 私がデスカフェをやるきっかけになったのが母親の死です。その時にたまたま、新聞で「デスカフェで死を思う」という記事を見たことで、死について他人と話すデスカフェというものを初めて知ったんですね。実際に母親の死について家族と話せないと思った時に、デスカフェというところでは全くの赤の他人とだったら話せるんじゃないかという思いがあつて、自分のために立ち

上げたというか、自分が話したいなと思って立ち上げたのがきっかけです。

私は、普段、精神科クリニックの看護師をしているので、分かち合いの会や遺族会があるというところは知っていたのですが、そこに縛られたくないというか、死について色々な話を聞いた方が、自分のもやもやした心の状態を解決できるんじゃないかなというのもありまして、身近な人の死とかを体験した人が集まって話せる場ができたらいなというので始めました。

始めてみて、やっぱりデスカフェという、「死について話す場」というのがあるので、哲学的な話や、宗教観を持って話したい人など色々おられて、ちゃんとテーマを決めないとデスカフェ、死を語る場というのは、話があっちこちに行ってしまうってダメなんだなということを感じて、今は、身近な人を亡くした人たちが集まって話す「分かち合いの場」というふうに限定して開催しています。

Q 具体的にはどのように開催を？

田中さん 地元の横浜でやっています。ロケーションが良いところということで、海が見えるカフェとか会議室を使用しています。私は図書館司書なので本をツールにしています。死に関する本を皆さんに持ってきていただいて、ご紹介していただく、あるいは死に関するエピソードをお話していた

本やキーワードを持ち寄って



いただいたあとに、こんなこと話したいなということ 키워ワードで書いていただいています。出てきたキーワードの中で、多数決で一番多く選ばれたものが、その日の対話のテーマになります。参加者の年齢層は20代から60代くらいで結構幅は広く、意外と若い人が多いです。常連の方が多いですが、新規の方も2、3人入ってくるとこういう感覚で今まで続いていますね。

勤務している図書館でも、今年から死にまつわる絵本を通して対話をしていく「デスカフェ 絵本読書会」を公民館と連携開催しています。2022年3月には第3回を開催予定です。また小口さんとは定期的に、オンラインで「絵本デスカフェ」をコラボ開催しています。

小口さん 最初は宇都宮市で月1回開催していました。最初は、喫茶店で、オーナーの方に直接交渉して、ランチとディナーの時間帯を貸していただいてやっています。喫茶店が閉店してしまったので、そのあと無料で貸してくれるところを探して、中古タイヤ店で無料でレンタル会議室を貸してくれるところがありましたので、今度はそこを借りてやっています。

だいたい集まるのが4、5人くらいです。ほとんどリピーターの方ですが、地元の新聞に取材された時には、私がそういう場を主催しているということを新聞で知って、すごくありがたいですというふうに言ってくれました。開催し続けることが本当は大切なんですけれども、コロナ禍でオンラインに切り替えると、高齢の方はオンラインに抵抗があったり、やったことがないということが多くて……。私がおもともとリアルでやっていたデスカフェをオンラインでやるということには難しいのかなというふうに思っています。なのでそれとは別に、田中さんとオンラインコラボデスカフェとして「絵本デスカフェ」と、「死を語るデスカフェ」を交互に毎月どちらかのテーマでやっています。

Q デスカフェで初対面の方もある中で、どのように話を進めていかれるのですか？

田中さん まずは簡単な自己紹介をしていただいて、そのあとにアイスブレイクで、例えば秋に食べたいものとか、今やりたいこととかを一言お話ししていただきます。それが意外と盛り上がるんですね。それで本題に入るといふ感じですね。そういうのがいいかなというふうに思っています。

小口さん 私の方は、グリーンフ寄りの感じの内容だったりして、話しにくいということ

があると思うので、まずは私が母親の死について話すことから始めます。母親の死について赤裸々に話すことで、こんな話もしていいんだなと思ってもらえるんじゃないかな。まず私の話をして、次にリピーターの方にもお話ししていただいて、それで3番目くらいに新規の方に順番が回るようにして、話しやすい雰囲気をつくるようにしています。

話す場所って何か所かあって、いろいろな人の話を聞くのってすごく重要なんだなって。

Q デスカフェで印象深いエピソードは？

小口さん 私が母親の死について話したというのがもともとのきっかけのデスカフェなのですが、自分が母の死についてどう思っていたかを話す内容は回によって毎回違うんだなということが、私の実体験で感じたことなんです。だいたい1年くらい経つと、だんだん話さなくても大丈夫というか、話し尽くしたなという思いがあって、そうすると心も落ち着いてきましたし、他の人の話もよく聞けるようになりました。

その反対に、リピーターの方の中には毎回同じ話をする人があって、きつとその人中でわだかまりがあったり、もやもやしていることをずっと抱えていて、同じ話をするのかなど。そういう悲しいことがあったときに、

吐き出したかったのをずっと我慢していた人なのかなっていうのもすごく感じたりします。

それと、参加者の方の中には自死で家族を亡くされた方がいらっしやいまして、その方は自死遺族の会にも参加していて、数年経ってから私が開催するデスカフェに顔を出すようになったのですが、自死遺族の会で話していた時とは違う話をこっちでするとか、ここではこの話をするけど、この話はあつちではしないとかいう、話分けをしていると。自死遺族の会の中で話していたのでは気づかなかったことが、私のデスカフェで話すことや、他の人の話を聞くことで気づくことがあるということ、そういう意味では、話す場所って何か所かあつて、いろいろな人の話を聞くのってすごく重要なんだなっていうのは感じましたね。

田中さん 私の方のデスカフェは、基本的に分かち合いじゃなくて、対話の会なんです。対話とは「気づき」を得る場なんです。グリーンケア的なものを求める方が時々いらっしやるんですが、そうすると、やっぱり対話の場なので、少し異なってしまうんですね。それでちょっと傷付いてしまったというご意見をいただいたことがあつて。その時に、仲間内のお互いに傷を癒す場から脱却するには、相手の対話、声を聞くような場も必要で、それがこの場じゃないかなということ

お話ししたら、ああそうだとおもうふう理解をされて、再び参加をしてくださったという例はありますね。グリーンケアの先に、もしかしら対話の場があるのかも知れない。そして、対話を経験することによって、もう一回り大きく成長できる1つのステップかなというのを感じていますね。

対立ではなく、自分の考えをお互いに述べ合うようなスタイルで着地していく。

Q 進行役（ファシリテーター）として大切にされていることは？

田中さん 場が荒れずに、穏やかに、緩やかに着地していくっていうことを意識しています。発した声に対して、それは決めつけではなく、私の思いだつていくことが、皆さんが認識するような形でやっていく。それから、一つの方向性にまとまらないように見ている。そういうようなことを絶えず目配りしながら進めています。

あとは、発言を無理強いしないことですね。また、発言についてうまくわからない時は、聞き返す必要がありますね。今、あなたがおっしゃっていることをもう一度お願いできますかというように感じて、皆さんにわかるように。皆さんが理解できる言葉で話していただいて、それに対して批判をするので

はなく、あなたの考えはそうだけれど、私の考えはこう思うと。対立ではなく、自分の考えをお互いに述べ合うようなスタイルで着地していくというのを目指しています。

小口さん デスカフェにはルールがありまして、人の話を否定しないとか、一人が話しすぎないとか、悩み相談の場にならないようにするとか。でもやっぱり、吐き出したと思うって来ているときに、途中で止めてしまふのって、せっかく話せる場を提供している身としては、思う存分話してもらいたいなというのがあるので、相槌を打ちながら話のきりのいいところまで様子を見たり、話尽くせるまで話してもらおうともあります。

あとは、死について優劣を付けないというか、悲しみに優劣を付けないようにというのはグリーンケアにおいても大切な約束なので、亡くなった人のことよりも自分の感情を表現できるように話をもっていくようにしています。



田中さん主催のデスカフェの様子



デスカフェ後のアフターランチも

そういう場に一緒に居合わせる。その場においてみんなが味わう。

Q話しているうちに感極まってしまってもおられるのでは？

田中さん 対話の場なので事例は多くないですが、そうした場合には、今出た悲しみ、怒りを十分に味わっていただく。それは決して悪いことではないので、その場で十分に感情を解き放ち、感じ取って味わうことが必要だと思っんですね。私たちはそういう場に一緒に「居合わせる」という感じですよ。

小口さん 私がそうだったのですが、やっぱり話をする、最初の頃は涙なしでは話せず、だいたい毎回泣きながら話していましたね。それに対して誰かが慰めの言葉を言ってくるようなこともないし、本当にその場にいてみんなが味わうというか。一緒に涙を流してくれる人もいましたし、あえて何もしなくてもよくて、逆に変な慰めの言葉をかけてほしくなかったのも、何も言わないでいてくれた方が、私としてはありがたかったなというふうに思います。

だから、他の方の話を聞いて、自分ももらい泣きをしてしまう時もありましたけど、みんなと一緒に泣いてすっきりするみたいない感じで、無理に慰めるのではなくて、みんな味わって、それで涙を流してすっきりした

っていう形が自然な感じでもよかったかなっていうふうに思いますね。

田中さん そういうことがグリーンフェアの鉄則なので、そこで意見をしたりとか、何か提案をしたりとかしてはいけないんですね。ひたすらその方が出す感情に十分に浸るといえるか、味わうというか。そういう感情を悪いことじゃないんだよと、それは自然なことなんだよと、今はグリーンフェア中なんだよということをしつかりと認識してもらおう時間が大切だなってことですよ。

Q絵本の取組もされていますが、子どもや若者に死の伝え方などで思うことは？

田中さん 図書館でも大人対象ですが、絵本を用いたデスクカフェに取り組んでいます。絵本には、自分で読むんだったら小学校3年生、4年生、読んで聞かせるなら5歳、6歳というように対象年齢が書かれていますね。描かれた作者の意図としては、読み聞かせでもいいし、自分で読んでもいいですよということ、子どもの時代に死について考えることができるという仕掛けづくりがされているものがありますね。子どもや中高校生でも、たぶん死についての実感はないけれども、人はいつか死んでしまうんだと知ってもらうことが必要だと思っんですね。それについて考えることによって、今自分は生きてい

て、元気でいろいろなことができるんだということに立ち戻ることが出来る。そういうふうなことがないと、なかなか死について考える機会がないのかなと思っんですね。そういうような仕組みづくりが中学生、高校生でも必要かなという事は考えています。

小口さん 私は、精神科で出会う患者さんやデスクカフェで話を聞く中でなぜ人は自死を選ぶのか考えていたときに、自分を死に追いやってしまう人は、真面目で、他人に迷惑を掛けたくないとか、自分一人で抱え込んでしまうという人もいると思っんですね。そういう人はすごく真面目で完璧主義で何でも一人で頑張ってしまう人なのかなって。誰かに助けを借りることに抵抗があったり、誰かに迷惑を掛けることがすごく嫌で自分を追い込んでしまう…、そういうのって小さいうちから形作られてしまうような気がするんですよ。

それを防ぐには、小学生ぐらいからメンタルヘルスについて学ぶ授業があった方がいいと思うし、人に助けを求めることは恥ずかしいことじゃないとか、完璧に頑張りすぎることはメンタル的には良くないかもしれないよとかっていうことをみんなで見える授業とか、若いうちから健康教育に目を向けていくことが、死について学ぶこともその中に含まれると思うので、早いうちからやっていたらいいなって私はすごく思っています。