

# The Awareness of Death and Role of Death Cafe

庄 子 昌 利\*

Masatoshi Shoji

本稿では、多死社会と言われる現代社会における死を、bereavement（親しい人との死別）に伴う grief（グリーフ）に関する定義、そして死をカジュアルに語る会である Death Café とその運用方法、また、その Death Café への参加者や非参加者、主催者に対するアンケートの結果をもとに、死について意識することの重要性と、それによる quality of life 向上を考察した。

Key Words : Death Café, bereavement, grief

## 第1章 はじめに

生物は必ず死ぬ。人間も同じである。生まれた瞬間から死に向かって生きていくという人生は、不条理であり、死について直視することは忌み嫌われる。そのため、死について語ることは、タブー視されている。しかし、現代社会は、多死社会と言われている。日本そして世界では、いまだに、日常的に、死について語ることは、タブー視されているように感じる。

そこで、本研究では、死について意識することが、quality of life を高めるのではないかという仮説で、以下のように書き進めていく。第2章で、awareness of death（死について意識すること）について考える。つまり死は死別によって意識されるとよく言われるが、死を死別、とりわけ親しい人との死別である bereavement、そしてその死別による grief、grief との付き合い方であるグリーフワークとグリーフケアについて考える。第3章では、死についてカジュアルに語る会と言われている Death Café の紹介と運営方法、第4章では、Death Café に関するアンケートの結果分析、最後に第5章では、結論および考察を記していくこととする。

## 第2章 死、bereavement、grief

第2章では、死について意識すること、特に、bereavement と grief について考察する。死は、自分自身が死を体験し認識することが不可能である。他人の死、つまり死別によって、死を初めて意識すると言われている。とりわけ親しい人との死別は bereavement と呼ばれ、そしてその死別による grief は悲嘆などと訳されることが多いが、死別以外の喪失でも grief は使用される。

---

2021年4月5日受理  
\* 尚綱学院大学 英語 非常勤講師

死について意識するという事は、Croatiaによれば、“awareness of the fact that someday, we will all die”（我々はいつか死ぬという事実を意識すること）であり、“death is not just something that takes place in the faraway future, but that it is happening always, everywhere, all around us, right now”（死は遠い将来に起こるものというだけではなく、常に、あらゆるところで、今現在起きているものである）ことを認識することである。人生は、有限であり、生の後には必ず死がやってくる。

近親者の死は、死別でも bereavement という言葉が使われ、Ayers et al. (2004: 494) によれば、bereavement は、“a universal human experience”（万人共通の経験）でもある。そして、bereavement には、grief がつきまとう。grief は必ずしも死別に限られたものではないが、ここでは、死別により引き起こされる際の grief だけを考慮する。Neimeyer (2009: 352) によれば、bereavement は、“its near inevitability”（ほとんど不可避）という特徴があり、その人の人生で何度か繰り返される可能性が高い。また、Sanders (1992: 39) は、bereavement について、“pain of the bereaved who lost the loved one is beyond imagination of the people”（愛するものと死別した人の痛みは想像を超えている）と述べ、grief については、“most people never realize what grief is until she/he actually loses the loved one” (8)（ほとんどの人々は、自分が愛するものを実際に喪失するまで、grief について理解することはない）と述べている。また、Elisabeth Kubler Ross (2000; p.121) は、「愛する人を亡くすことは、まちがいにくもつともつらい経験のひとつである」と述べている。

ところで、grief というものは、上手く付き合うことが非常に難しい存在である。そこで、死別を経験した人に対して、grief support が提供されることがある。日本では、まだまだ grief という言葉について聞き慣れない人がたくさんいるかもしれないが、grief という言葉は世界中でよく知られた言葉である。Lensing (2001: 45) によれば、grief support とは、よく葬儀場で行われる “aftercare”（アフターケア）であり、他人から提供されるものである。それに対して、grief work とは、死別を体験した人自身が、行っていくものである。Blatner (2005) によれば、grief work とは、“the psychological process of coping with a significant loss”（重大な喪失とうまく付き合っていく精神的プロセス）である。宮林・関本 (2012; p.8) によれば、grief work は、「死別を経験した人間の正常な反応」である。また、宮林・関本によれば、grief も grief work も正常な反応と言われている。また、山形 (2012) は、「人間には失うという仕方で見出すことのできない何か」があると述べている。親しい人を亡くした人は、grief work というプロセスを経て、grief と上手く付き合っていこうとする。その grief work に対するサポートが grief support であり grief care である。grief care は、宮林・関本 (2012: 9) によれば、「悲嘆の援助」と定義されている。

ここまで見てきたように、親しい人の死による bereavement によって残された人の grief が発生するのであるが、どちらかという、特に日本では、従来から、grief は、個人のものであるという認識で、他人からサポートを受けるものではなく、自分自身で付き合っていくものであり、サポートやケアの対象にはなっていないものが多く、今でも grief について積極的にサポートやケアを求めるものは少ないように思われる。

### 第3章 Death Café と Death Café の運用方法

第3章では、死についてカジュアルに語る会である Death Café とその運営方法について述べていく。前章で述べた bereavement やそれに伴う grief については、個人が体験するものであり、そういった死や死にまつわることについて触れることはタブーであるという意識は非常に根強いと思われる。こういった状況のもとで Death Café というイベントが始まった。

#### 3.1 Death Café とは

Death Café は、そういったタブーを変えて行くひとつの方法であり、死を忌み嫌うのではなく、Underwood in Baldwin (2017: 1) によれば、“the death positive movement that seeks to counter a collective reluctance to embrace mortality” (死すべき運命を受け入れることを集団的にためらうことに逆らおうとする死を肯定するムーブメント) と捉えられている。Death Café は、bereavement の経験の有無にかかわらず、死についてカジュアルに語り合い人たちのための開かれた場である。bereavement を体験した人はもちろん、必ず迎える死や、今後 bereavement を体験する人たちのために開催されている。有限である生を、死について語るにより充実した生、そして死を迎えることができるようにしていくためのひとつの世界的な取り組みが Death Café である。

Death Café は、2011年9月以降、75か国12172か所でデスカフェが開催されている。また、Death Café という名前にとどまらず、違った名称で死について語るイベントも、海外のみならず日本各地でも開催されている。Death Café の目的は、Underwood and Reid によれば、“to increase awareness of death with a view to helping people make the most of their (finite) lives” (充実した(有限である)人生を送れるように死に対する意識を高めること)にある。Lloyd (2013) によれば、人は、“at the dinner table, at a soccer game or at a party” (夕食の食卓や、サッカーの試合、パーティーで)死について話しながらない。しかし、“sometimes people need to talk about the taboo topic” (時にタブーとされる話題について話すことが必要である)とLloyd (2013) は述べている。Death Café は、まさにそういった場である。

Death Café と執筆者について述べたい。執筆者は、2010年に、妻を亡くした。死が避けられないこと、死はいつ訪れるかわからないことを、現実に体験し、言葉に表せないほどの色々な感情を体感し、さらに今も感じている。数年後、仙台グリーンケア研究会の理事長とお会いし、grief というものを知った。grief care との出会いによって、徐々に自分と向き合えるようになった執筆者は、公益社団法人長寿社会文化協会が主催するコミュニティカフェ開設講座を受講し、そこでカフェ形式のイベントで自分の体験を活かすことができないかと思案し、Grief Café もしくは Death Café のどちらかにしようと思案した。最終的には、Grief Café では、第1に死別の経験がある方などに限られてしまうこと、第2に、Death Café が、世界的なムーブメントであることを考慮し、仙台グリーンケア研究会理事長と話し合い、また Death Cafe 創始者の Jon Underwood 氏にも直接 Death Café を仙台で始めたいと連絡し、妻の命日に立ち上げた。Death Café Sendai は、2015年9月に第1回を開始し、現時点では20回目を数えた。

#### 3.2 Death Café の運営方法

Death Café は、飲み物を片手にケーキを食べながら、カジュアルに語り合う場であること

が基本となっている。Death Café イベントの告知については、deathcafe.com を含め、ホームページ、ソーシャルメディア、チラシなどで行われている。Death Café では、テーマを設けず、結論を導き出さない方法で、運営が行われる。執筆者の場合は、不定期に土曜日の午後 14 時から 2 時間開催している。アットホームな話しやすい雰囲気、参加者全員が話をしやすい雰囲気を作ることが不可欠である。また、参加者の確保も重要である。

#### 第 4 章 Death Café に関するアンケート

第 4 章では、Death Café についてのアンケートをもとに Death Café に対する意識を考察していきたい。アンケートは、3 種類、Death Cafe 主催者へのアンケート、Death Cafe 参加者へのアンケート、Death Cafe に参加したことがない方へのアンケートを行った。アンケートの方法は、survey monkey というインターネットサイトを使って、Death Café Sendai の facebook ページおよび執筆者の知人・友人などにアンケートサイトを共有し、可能な限り多くの人に協力いただけるような方針でウェブ上で行った。

##### 4. 1 Death Café 主催者へのアンケート

Death Café 主催者に対するアンケートは、Survey Monkey という無料オンラインアンケートツールを使用し、2019 年 5 月 4 日に作成公開した。facebook ページへの掲載や執筆者の知人友人にお知らせし、2019 年 5 月 13 日回答までに最終回答を得た。回答は 2 名の Death Cafe 主催者から得た。

質問項目は、表 1 の通り、10 項目とした。表 1 にあるように、項目 4. Death Café を始めた理由には、「対話の場として面白そう」や「さまざまな死をとおして、語り合う場が欲しい」があった。Death Café をどこで知ったかについては、「サイトの記事」や「京都の Death Café から」ということであった。また、項目 5. Death Café を始めた理由については、「さまざまな死生観に触れられる」というのが共通した回答であった。項目 6. Death Cafe 運営で工夫されている点では、「テーマを決めない」、「発言者のバランスを取ること」、「facebook ページとブログを作成」、「参加者の中でやりたい人がいた場合には、運営を任せ、開催をサポートする」などのコメントがあった。項目 7. 死について意識することは生きることに役立つと思えますか? については、「ややそう思う」、「とてもそう思う」と肯定的な回答であった。項目 8. Death Café のような死について語るイベントが社会にもっと普及した方がいいと思いますか? に対しては、どちらも肯定的回答であった。項目 9. 親しい人との死別の経験はありますか? については、どちらも「はい」であった。項目 10. に関しては表の通りである。

1	性別	男	女
2	年齢	30代	40代
3	職業	個人事業主	社会福祉士（ソーシャルワーカー）
4	デスカフェを始めた理由？デスカフェをどこで知ったか？	対話の場として面白そうだと思ったこと 知ったのは greenz さんのサイト記事より	プライベートでの、喪失体験。業務での看取りや、意思なきままの延命治療など、さまざまな死をとおして、語り合う場が欲しいと思い、始めました。  知ったのは、Facebook のイベントページ。京都のデスカフェ（僧侶のグループ主宰）です。その後、静岡大学の竹之内先生の市民講座を受けてからスタートしました。
5	デスカフェを始めて良かったと思うこと	さまざまな方の死生観に触れられたこと	さまざまな死生観に触れられる。それにより、参加者も自分の考えを俯瞰できる。やり方によっては子どもも巻き込める。
6	デスカフェ運営で工夫されている点	・テーマを決めない ・発言者のバランスを取ること	Facebook ページとブログを作成。  参加者の中でやりたいという人がいたときは、運営を任せる。開催をサポートする。（自分のものだけにしない）
7	死について意識することは生きることに役立つと思いますか？	とてもそう思う	ややそう思う
8	デスカフェのような死について語るイベント"が社会にもっと普及した方がいいと思いますか？	はい	はい
9	親しい人との死別の経験はありますか？	はい	はい
10	"はい"と答えられた方へ、どなたを亡くされましたか？	父、祖父母	親友の母親。毎週のように泊まりにいていたので、とてもお世話になった方です。

表 1. Death Café 主催者へのアンケート

#### 4. 2 Death Café 参加者へのアンケート

Death Café 参加者へのアンケートも、Survey Monkey という無料オンラインアンケートツールを使用し、2019年4月26日に作成公開した。facebook ページへの掲載や執筆者の知人友人にお知らせし、2019年6月29日までに最終回答を得た。こちらのアンケートの回答は、Death Café 参加者12名から得た。質問項目は10項目で、以下の表2の通りである。

次に、それぞれの質問項目に対する回答を以下にまとめる。

1	性別
2	年齢
3	職業
4	デスカフェに参加した理由
5	デスカフェに何を期待して参加したか？
6	デスカフェに参加したことで何か良かったことはありましたか？
7	死について意識することは生きることに役立つと思いますか？
8	"デスカフェ"のような"死について語るイベント"が社会にもっと普及した方がいいと思いますか？
9	親しい人との死別の経験はございますか？
10	Q9で"はい"と答えられた方へ、どなたを亡くされましたか？"いいえ"の方は"なし"とご記入ください。

表 2. Death Café 参加者へのアンケート

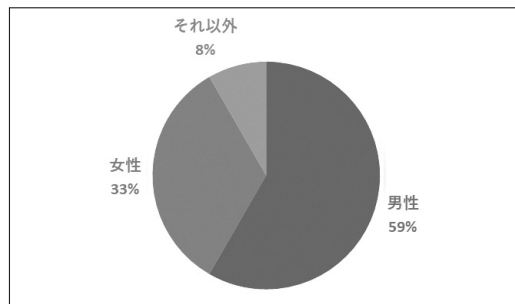


図 1. 性別 (Death Café 参加者へのアンケート)

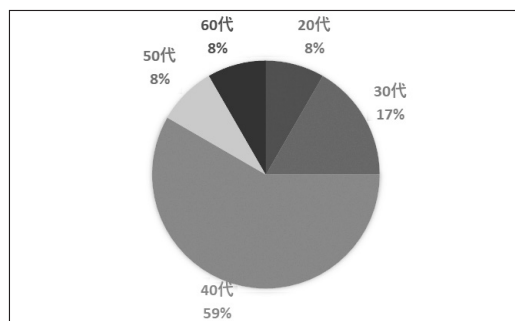


図 2. 年齢 (Death Café 参加者へのアンケート)

アンケートに回答した方の性別は、図 1 の通り、男性が 59%、女性が 33%、それ以外が 8% であった。次に、年齢は、図 2 の通り、20 代が 8%、40 代が 59%、30 代が 17%、50 代が 8%、60 代が 8% であった。職業は、表 3 の記載どおり、色々な職業の方がいた。項目 4. デスカフェ

3	職業
	無職
	会社員
	会社員
	僧侶
	エンディング産業の会社員
	公務員
	主夫
	リンパドレナージ
	訪問看護師
	僧侶
	ボランティアコーディネーター
	自営業

表 3. 職業 (Death Café 参加者へのアンケート)

に参加した理由も様々で、表 4 の通り、「なんとなく」、「知人の紹介」、「会の主旨に賛同した」、「死に関するテーマの話し合いに興味があった」、「死生観を知りたかった」、「どういう方がデスカフェに参加されるのか知りたい」、「同じ悲しみと他の方々はどう向き合っているのかを知りたかった」、「死別経験のシェア」などがあつた。

4	デスカフェに参加した理由
	なんとなく
	死に関するテーマの話し合いに興味があったから
	人の死生観を知りたかった為
	宗教者ではない方々の死生観など、他の考えを聞きたいと思って。
	新聞記事で拝見して、会の主旨に賛同したため。
	知人に誘われて。
	同じ悲しみと他の方々はどう向き合っているのかを知りたかったから
	生死について、色々なお話をお聞きしたかった。
	死については、職場の仲間とは話しますが、専門職以外の方と話したことがなくて、一般の皆さんはどういうふうに考えているのかという話が聞きたくて参加しました。それから、どういふ方々がデスカフェに参加されるのか知りたい気持ちもありました。
	庄司さんと滑川先生からお声掛けを頂き。今は他の参加者の方と死や死生観を語り合える時間が楽しいから。
	知人の紹介
	死別経験のシェア

表4. デスカフェに参加した理由  
(Death Café 参加者へのアンケート)

5	デスカフェに何を期待して参加したか？
	対話
	他の人が死をどのように考えているのかを知りたい
	共感
	特に若い人の考えや思いを、悩み相談とは違う感じで話せる（聞ける）ことを期待している。
	死と向き合うことへの啓蒙。
	遺族をどのように支えたら良いかヒントになれば。
	自分が、大切な人と離れても生きていこうという気持ちになれること
	あるがままの姿の受け入れかた
	皆さんが、どういふ話をするのか。このカフェに参加している人は、どんな気持ちで参加しているのかわかるのを聞けると期待して参加しました。
	自分や他者の死生観を感じ合うこと。大切な方を亡くされた方や立場上死と向き合う方々が多く参加されるため、現実としての死の話が感じられる。
	気持ちの共有
	死についてどのような捉え方をしているのか他者の意見を知りたかった

表5. デスカフェに何を期待して参加したか？  
(Death Café 参加者へのアンケート)

項目5. デスカフェに何を期待して参加したか？という質問に対しては、表5の通り、「対話」、「気持ちの共有」、「あるがままの姿の受け入れ方」、「どういふ話をするのか知りたい」、「どんな気持ちで参加されているのか知りたい」、「他者の死生観を知りたい」、「遺族をどのように支えたら良いかヒントにするため」、「大切な人と離れても生きて行こうという気持ちになるため」など、参加者によって色々と異なる期待があることが分かった。

6	デスカフェに参加したことで何か良かったことはありましたか？
	暇つぶしになった
	死に対して多様な考えがあり、それを認め合う雰囲気心地よく感じた。
	さまざまな方とお話できた
	死生観について、『宗教者でなくても大変多くの方が興味や関心を持っている。』ということが解ったこと。
	本や新聞、テレビとは違い、参加者の声をリアルに体感できた。
	人それぞれの死に対するとらえ方があることを知ったこと。
	参加して良かったのかどうか、まだわからない
	インナーチャイルドを見つけました
	自分と同じ事を考えている人がいると分かって、良かった。モヤモヤしていた気持ちがスッキリしました。
	自身の死生観を表現し感じられたこと。他者の死について感じていることを伺えたこと。
	知り合いが増えたこと 色々な考え方を知ることができたこと
	それぞれの思いの再認識

表6. デスカフェに参加した何か良かったことはありましたか？  
(Death Café 参加者へのアンケート)

項目6. デスカフェに参加したことで何か良かったことはありましたか？という質問に対しては、表6の通り、「参加してよかったのかどうかまだわからない」、「暇つぶしになった」というコメントがあった。一方、「インナーチャイルドを見つけた」、「自分と同じ事を考えてい

る人がいると分かって良かった」、「モヤモヤしていた気持ちがスッキリした」、「自身の死生観を表現し感じられたこと」、「知り合いが増えたこと」、「それぞれの思いの再認識」、「死に対して多様な考えがありそれを認め合う雰囲気が心地よく感じた」、「様々な方とお話できた」、「死生観について“宗教者でなくても大変多くの方が興味や関心を持っている”ということが解った」、「参加者の声をリアルに体感できた」、などがあった。

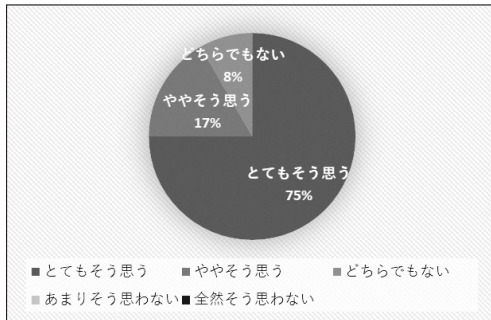


図3. 死について意識することは生きることに役立つと思いますか？  
(Death Café 参加者へのアンケート)

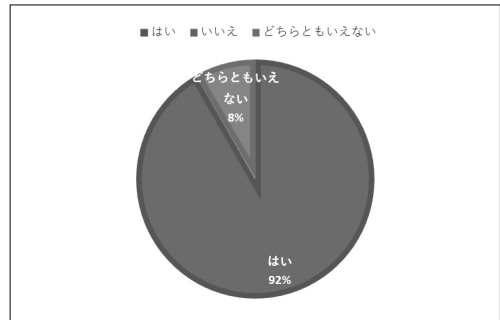


図4. “デスカフェ”のような“死について語るイベント”が社会にもっと普及した方がよいと思いますか？  
(Death Café 参加者へのアンケート)

項目7. 死について意識することは生きることに役立つと思いますか？に対しては、図3の通り、「とてもそう思う」が75%、「ややそう思う」が17%、「どちらでもない」が8%であった。項目8. “デスカフェ”のような“死について語るイベント”が社会にもっと普及した方がよいと思いますか？については、図4の通り、92%が“はい”で、どちらともいえないが8%、いいえは0%であった。

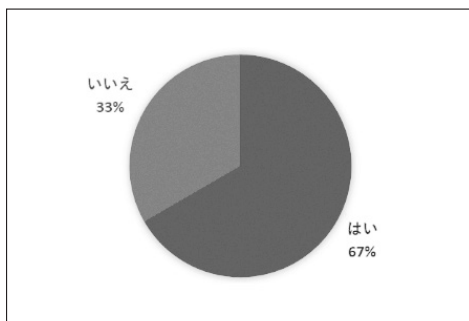


図5. 親しい人との死別の経験はございますか？  
(Death Café 参加者へのアンケート)

10	Q9で“はい”と答えられた方へ、どなたを亡くされましたか？“いいえ”の方は“なし”とご記入ください。
	なし
	なし
	親戚
	母のような祖母・兄弟のような従姉・父のような叔父
	友人、ペット。
	無し
	妻
	祖父、祖母、母、義父、義妹、夫
	母方の祖母、おばさん、父方の祖母、祖父
	なし
	26年前に夫を亡くしました
	息子

表7. Q9で“はい”と答えられた方へ、どなたを亡くされましたか？“いいえ”の方は“なし”とご記入ください。  
(Death Café 参加者へのアンケート)



項目9. 親しい人との死別の経験はございますか?については、図5の通り、“はい”が67%、いいえが33%であった。また、項目9. どなたを亡くされたかの質問に対しては、表7のような回答を得た。

### 4.3 Death Café についてのアンケート

Death Café についてのアンケートも Survey Monkey という無料オンラインアンケートツールを使用し、2019年4月26日に作成公開した。facebook ページへの掲載や執筆者の知人友人にお知らせし、2019年6月26日に最終回答を得た。こちらのアンケートの回答は、19名の方から得た。こちらのアンケートは、Death Café に参加したことがない方が対象であったが、このアンケートを実施したことで、中にはDeath Café に参加された方もいた。質問項目は10項目で、以下の通りである。

1	性別
2	年齢
3	職業
4	デスカフェにご興味がある理由を教えてください
5	デスカフェに何を期待しますか?
6	死について意識することは生きることに役立つと思いますか?
7	"デスカフェ"のような"死について語るイベント"が社会にもっと普及した方がいいと思いますか?
8	デスカフェに参加しない理由を教えてください
9	親しい人との死別の経験はございますか?
10	Q9で"はい"と答えられた方へ、どなたを亡くされましたか?"いいえ"の方は"なし"とご記入ください。

表8. Death Café についてのアンケート

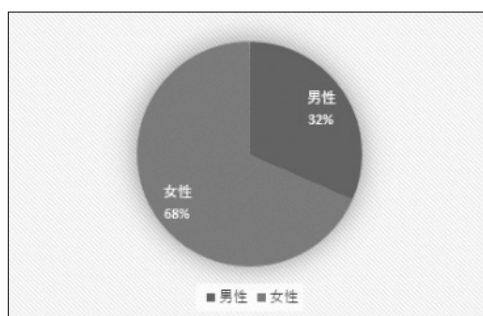


図6. 性別 (Death Café についてのアンケート)

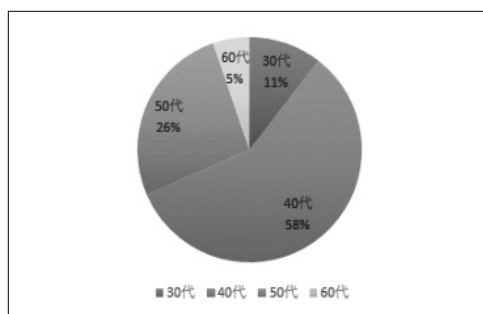


図7. 年齢 (Death Café についてのアンケート)

アンケートに回答した方の性別は、図6の通り、男性が32%、女性が68%であった。次に、年齢は、図7の通り、30代が11%、40代が58%、50代が26%、60代が5%であった。

3	職業
	介護士
	パートアルバイト
	ケアマネージャー
	臨床検査技師
	介護福祉士
	看護師
	団体職員
	会社員
	専門職(介護離職中)
	会社員(介護職)
	会社員
	医師
	看護師
	生協職員
	福祉関係
	在宅医師
	会社員
	NPO職員
	学生

表9. 職業  
(Death Cafeについてのアンケート)

4	デスカフェにご興味がある理由を教えてください
	看取りの際の本人、家族への対応を日々手探りしているから
	興味がすごくあるというわけではありませんが、全く興味がないわけでもありません。
	10代、20代、30代で友人を亡くしました。死について話す機会が日常になく、自分が思う死は人とは違うのか、どうでしょう？いなのか知りたいから。
	29歳で母を見取りましたが、初めての死が母だったため大変辛い思いをしました。3年後父を見取り、私自身が離婚後乳がんとなりました。「もう少し死について考えることができていたら、両親ね死も私自身の闘病ももう少し辛さや苦しさが癒されていたのでは？」と思います。死を語ることが自然にできるようになるといいなと思っています。
	1、勤務先の施設で看取りを行なっている。2、自分の将来を考えるようになっあ。
	地域の介護力の底上げになるのではないかと考えたから
	死についてのシェアをする機会はなかなかないため
	両祖父と、今年祖母を亡くしたため
	「死」に対してざっくばらんに話せる場を探していたから。
	介護にしろ医療にしろ、死について語らない、あるいは語らせない空気があることが、介護・医療の本質的改善を妨げていると思うから。
	他の人がどのような死生感を持っているのか聞いてみたいからです。
	死について語り合うことが大切だと考えるから。
	「死を語る」ということは、まだまだタブーな空気が流れるテーマなんだと感じず。しかしながら、このテーマを語る事は自分が「生きる」とか「死を間近にしている人に丁寧に寄り添う」為にとっても大切な事だと感じています。デスカフェがその様な場であったなら参加してみたいです。
	なかなか日常的に、無い場なので。
	仕事で看取りに間接的に関わる機会があるが、その後の家族へのフォローを十分に行えていないと感じるため。
	今までもやってるし今からも続ける意義があるから
	死について、漠然とした不安と恐怖はあるものの、じっくり向き合う場がないから。
	死について対話する場、という発想が面白かったので
	死は生で、私はそのどちらにも興味があるから

表10. デスカフェにご興味がある理由を教えてください  
(Death Cafeについてのアンケート)

職業は、表9の通り、色々な方がいたが医療・介護・福祉の関係者が比較的多かった。項目4. デスカフェに興味がある理由も様々で、表10の通り、「死について話す場を探していたから」、「日常的に無い場だから」、「看取りの際の家族への対応」、「死と生のどちらにも興味があるから」、「両祖父と祖母を亡くしたため」、「他人の死生観を知りたい」、「地域の介護力の底上げになるのでは?」、「死について語らない、あるいは語らせない空気があることが介護・医療の本質的改善を妨げていると思う」などがあつた。

5	デスカフェに何を期待しますか？
	看取りだけでなく病死、急死、自死等の固定概念を取り払いたい
	それぞれ個人の中で人生について纏められるものであれば良いと思います。但し、ややもすると偏らせるような思想を植え付ける場（新興宗教的なもの）になりがちになると思うので、そこは必ず気をつけて頂きたいです。
	死についての自分なりの信念のようなものを持てる。
	死を自然に語る場所。居場所。亡き人を偲んだり、悲しみを語っていい場所。また自身の死や生について語る場所。
	どのようなものかまずは参加してみたい
	死と向き合うことが、どう生きるかにつながり、死を気軽に話することができる。ACPなどの備えとなれば。
	死に対してのネガティブな印象の払拭
	死をカジュアルに語る…とは、どのような雰囲気なのかを知りたい
	多分、持論をお持ちの方がいらっしゃるでしょうけど、アツすぎる議論、口論はしたくないです。
	安全であること。安心であること。
	共感です。
	死について語り合えること。
	各々が持っている「死」を各々が否定も肯定もジャッジもせず話しっぱなし、聴きっぱなし、感じっぱなしの場を期待します。
	多様な人のお話しが聞けること。
	亡くなったかたの家族の支えになること。自分の死に向き合う力を得られること。
	振り返り、顔の見える連携の強化
	死別体験の有無に限らずフラットな対話
	死について考え、想う機会が増えること
	対等な関係性とその場、時間を平等に参加者が使えること。安心、安全で率直に意見が言える場であること。

表 11. デスカフェに何を期待しますか？  
(Death Cafe についてのアンケート)

項目 5. デスカフェに何を期待しますか？については、表 11 の通り、様々な回答があった。「看取りだけでなく病死、急死、自死等の固定概念を取り払いたい」、「それぞれ個人の中で人生について纏められているものであれば良いと思う」、「ややもすると偏らせるような思想を植え付ける場（新興宗教的）になりがちになると思うので、そこは必ず気をつけて頂きたい」、「死についての自分なりの信念のようなものを持てる」、「死を自然に語る場所、居場所、亡き人を偲んだり、悲しみを語っていい場所、自身の死や生について語る場所」、「死と向き合うことが、どう生きるかにつながり、死を気軽に話することができる、ACP などの備えとなれば」、「どのようなものかまずは参加してみたい」、「死に対してのネガティブな印象の払拭」、「死をカジュアルに語るとはどのような雰囲気なのかを知りたい」、「持論をお持ちの方がいらっしゃるでしょうけど、アツすぎる議論、口論はしたくない」、「安全・安心であること」、「共感、死について語り合えること」、「各々が持っている「死」を各々が否定も肯定もジャッジもせず話しっぱなし、聴きっぱなし、感じっぱなしの場を期待」、「多様な人のお話しが聞けること」、「亡くなったかたの家族の支えになること」、「自分の死に向き合う力を得られること」、「振り返り、顔の見える連携の強化」、「死別体験の有無に限らずフラットな対話」、「死について考え、想う機会が増えること」、「対等な関係性とその場、時間を平等に参加者が使えること、安心、安全で率直に意見が言える場であること」といった回答を得た。

項目 6. 死について意識することは生きることに役立つと思いますか？については、図 8 の通り、「とてもそう思う」が 89%、「ややそう思う」が 11% と全員が肯定的であった。項目 7. “デスカフェ” のような “死について語るイベント” が社会にもっと普及した方がいいと思いますか？については、図 9 の通り、肯定的な回答が 89%、「どちらともいえない」が 11% であった。

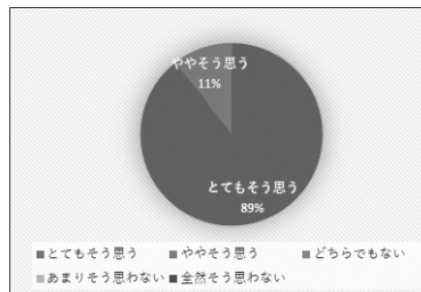


図 8. 死について意識することは生きることに役立つと思いますか？  
(Death Cafe についてのアンケート)

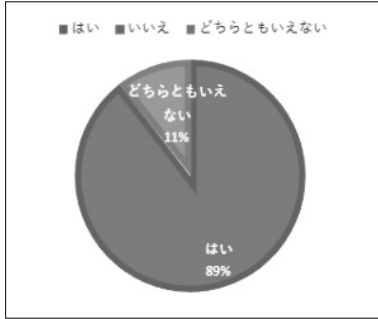


図9. “デスカフェ”のような“死について語るイベント”が社会にもっと普及した方がいいと思いますか？  
(Death Cafe についてのアンケート)

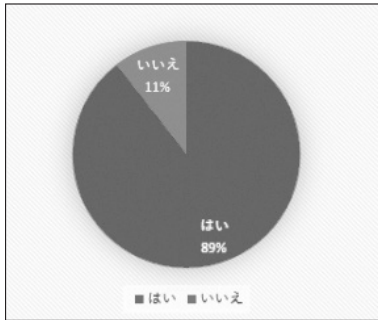


図10. 親しい人との死別の経験はございますか？  
(Death Cafe についてのアンケート)

8) デスカフェに参加しない理由を教えてください
日程が勤務と合わない
どのようなバックグラウンドの方でどのような知識と経験のある方々なのかまだよくわからないため。
身近にないから。
近くで開催されたらぜひ行きたいです。
機会に恵まれず
青森県に在住で距離的問題がある
タイミングが合わないため
参加したいが、なかなか日程があわないため
存在を知らなかっただけで参加したいです。
デスカフェという言葉と存在を初めて知った。
今日参加させて頂きました。
日程が合わない。
「死」と一言で言っても、病気を抱えた方の「死」と大切な人を亡くした方の「死」とそのどちらでもない方の「死」は全く違うものです。デスカフェでは無いのですが、以前癌患者とその家族を対象にした会に参加した事が有るのですが、背景が違う人達が語り合う難しさを強烈に感じて帰ってきた記憶があります。デスカフェもそういう感じのかなと思うと、興味は有っても少し怖くて尻込みしてしまうのが正直なところです。
まだ機会が無かったため。
機会がない。機会が作れたら良いと思います。
参加します
チャンスがなかった。すぐ満員になってしまうため。
ありません
開催時間や場所に都合が合わないとき

表12. デスカフェに参加しない理由を教えてください  
(Death Cafe についてのアンケート)

項目8. デスカフェに参加しない理由についての回答は、表12の通りで、身近にない、存在を知らなかった、時間や場所の都合がつかない、すぐ満員になってしまうなどがあった。また、理由なしもあった。さらに、どのようなバックグラウンドの方でどのような知識と経験のある方々なのかまだよくわからない、「死」と一言で言っても、病気を抱えた方の「死」と大切な人を亡くした方の「死」とそのどちらでもない方の「死」は全く違うものです。デスカフェでは無いのですが、以前癌患者とその家族を対象にした会に参加した事が有るのですが、背景が違う人達が語り合う難しさを強烈に感じて帰ってきた記憶があります。デスカフェもそういう感じのかなと思うと、興味は有っても少し怖くて尻込みしてしまうといった回答もあった。

項目9. 親しい人との死別の経験についての回答は、図10の通り、「はい」が89%、いいえが11%であった。項目10. Q9で「はい」と答えられた方へ、どなたを亡くされましたか？「いいえ」の方は「なし」とご記入くださいについては、表13の通りであり、なしの方も2名いた。

10	Q9で“はい”と答えられた方へ、どなたを亡くされましたか?“いいえ”の方は“なし”とご記入ください。
	友人、祖父母
	祖母、叔父
	友人、祖父母、義母。
	両親、祖母、友人(自殺)、乳がんの仲間
	父 幼馴染
	母
	仕事仲間、曾祖母、叔母、
	両祖父と、母方の祖母。伯父。
	夫、祖父母、叔父
	祖母
	親戚を自殺で。
	祖父母。同僚。他。
	母を大腸癌で亡くしました。
	祖父母。
	なし
	父、そして多くの自分の診ていた患者さん
	仕事関係 友人 フォスターチャイルド
	父、祖父母
	なし

表 13. Q9で“はい”と答えられた方へ、どなたを亡くされましたか？  
“いいえ”の方は“なし”とご記入ください。  
(Death Cafe についてのアンケート)

## 第5章 考察

本研究では、死をカジュアルに語るイベント Death Café について、参加者あるいは非参加者の意識調査および主催者の意識調査を行った。他者の死生観や考えを聞くことができたり、自分の考えを纏める点で肯定的な意見があった。但し、運営するうえで気を付けるべき点は、安全・安心、話しやすい雰囲気、参加者が公平に話ができること、熱くなりすぎないこと、まとめたりしないこと、宗教と距離を置くこと等である。

また、死別の体験の有無によって死についての感じ方が異なるということについては、Death Café のような不特定多数の方に門戸を開いているイベントでは特に注意を払う必要があるだろう。お悩み相談にならない、とは言え参加者にある程度寄り添うそういった姿勢も必要であろう。場合によっては、本格的なカウンセリングや grief care で行われる分かち合いの会への紹介も参加者が希望すれば勧めることも必要かもしれない。

死、bereavement、grief、どれも生きていく上で避けられないものであるが、こういった死をカジュアルに語るイベント Death Café のような動きが広まることで、普段生きることがもっと楽になったり、生きる希望が湧くような death positive movement が社会に根付き、生きづらさを抱える人が減っていくことが今後ますます望まれる。

また、本研究では、非常に限られた少数の方にしかアンケートを行っていない。最後に、アンケートに協力していただいた方々や今まで Death Café Sendai に参加していただいた方、そして亡き妻に感謝し、さらに大規模な意識調査が全国的、全世界的に行われることを期待したい。

## REFERENCES

- Ayers et al. (2004). Report on Bereavement and Grief Research. *Death Studies*. July, Vol. 28 Issue 6, 494-497.
- Baldwin, P. K. (2017). Death Cafes and Death Doulas and Family Communication. *Behavioural Sciences*, 7, 26, 1-8.
- Blatner, A. (2005). Some Principles of Grief Work. <https://www.blatner.com/adam/psyntbk/grief.htm> (4 March 2019).
- Croatia, C. (2017). What is Death Awareness? A Course in Dying. <https://acourseindying.com/what-is-death-awareness/> (9 March 2019).
- Lensing, V. (2001). Grief Support: the Role of Funeral Service. *Journal of Loss and Trauma*, 6: 45-63.
- Lloyd, J. (2013). 'Dying to Talk About Dying at Death Cafes,' *USA Today*. 10 April.
- 宮林幸江・関本昭治. (2012). はじめて学ぶグリーフケア. 日本看護協会出版会.
- Neimeyer, R. A. and Currier, J. M. (2009). Grief Therapy, Evidence of Efficacy and Emerging Directions. *Association for Psychological Science*, Vol.18, Nov.6, 352-356.
- Ross, E. K. and Kessler D. (2000). 上野圭一訳. ライフレッスン. 角川文庫.
- Sanders, C. M. (1992). *Surviving Grief...and Learning to Live Again*. Chikuma Shobo.
- 山形孝夫 (2012). 死者と生者のラストスパート. 河出書房新社.
- Underwood, J. and Reid, S. B. Death Café, <https://deathcafe.com/> (9 March 2021).
- Varga, M. A. and Paulus, T. M. (2014). Grieving Online: Newcomers' Constructions of Grief in an Online Support Group. *Death Studies*, Vol.38: 443-449.