

# 幸せのためのヒント

〈福祉〉とは、幸せ、豊かさ。それを表現するヒントを教えてくれる人・物・事を、次の4つのキーワードに沿って紹介します。

- # コミュニケーション ▶▶▶ 心理的な壁をなくす、やさしさを育む
- # 暮らす ▶▶▶ 安心できる居場所や暮らしをつくる
- # はたらく ▶▶▶ 自分らしく活動する、成長する
- # 食と健康 ▶▶▶ 食を大切に健やかに生きる

#暮らす

## 死について考えることは 生き方を見つめ直すこと

～「死」と「生」をつなぐ場をつくる川口杏奈さんの体験談～

### 死について自由に語る 居場所を求めて

お寺が教育や地域の人たちが交流する場でもあった時代は、「地獄絵」が因果応報<sup>\*1</sup>を説くために使われていた。子どもに「悪いことをすると、死んだら地獄に落ちる」と教えたり、死の恐怖を感じさせることで、生きていることの尊さを伝えたり。その頃は、伝染病や餓えなどで命を落とす人も多く、家で看取られることが当たり前だったので、日常のなかで自然と、死を感じる事ができたという。

「それが、戦後の欧米化や核家族化でお寺とかかわり方が変わり、宗教観が薄れ、医療の進歩も相まって、日本人が死というものを身近に感じる機会が少なくなっていたのだと思います」

と話す川口杏奈<sup>かわぐちあんな</sup>さんは、28年ほど前から、死について考え続けている。大病を患ったり余命宣告をされたりしたわけでも、身内や友人の死に直面したわけでもない。現在31歳で、“終活”をするにはまだ早い世代。

きっかけは、3歳くらいのときに見た、人体解剖図のポスターだった。家のトイレの壁に貼ってあったその解剖図には、体のパーツの名称が英語で記されていた。川口さんの勉強になればと、両親が貼っていたものだった。

「そこに描かれた骨格や筋肉のリアルなイラストに、一瞬のうちに魅了されました。多分、怖かったのだと思います。それを見るたびにドキドキして、心が揺さぶられるような感覚が面白くて、『なんだろう、この感情は……』と不思議に思っていました」

その謎の正体を探っていった延長線上に、今がある。

取材・文 **小笠原 綾子**

ライター・編集者としてインタビュー記事作成や印刷物の制作に携わる。表立って語られることのない個々のこだわりや小さな営みに関心がある。散歩や旅行が好きで、旅先での人やモノとの一期一会を大切にしている。

①「最期から逆算して人生を考えたいほうが、充実した時間を過ごすことができる」と考える川口杏奈さんは、これまでの人生を振り返り、理想の最期や死後を想定した上で今後の生き方を想い描くための体験型ワーク「みんなの終わり方創造MAP」を考案。2026年3月、高齢者向け住宅の説明会で実施した。②③このワークでは、「お墓がなかったらどこで眠りたい?」など、用意された複数の問いについて考え、パネルの該当する回答のところにシールを貼ってもらうことで、それぞれが大切にしている価値観が可視化され、自分らしさを再認識できる。(提供 株式会社BAKERU)

