



TO LIVE
UNTIL
WE SAY
GOOD-BYE

文/E. キューブラー-ロス
写真/M. ワルショウ

訳/霜山徳爾・沼野元義

生命ある限り

生と死のドキュメント

文／E. キューブラー・ロス

写真／M. ワルショウ

訳／霜山徳爾・沼野元義

生命ある限り

生と死のドキュメント

産業図書

<訳者略歴>

しも やま とく じ
霜 山 徳 爾

1919年生れ。1942年東京大学文学部心理学科卒業後、
ボン大学留学、Ph. D. 現在 上智大学文学部教授。専攻
臨床心理学、精神病理学。著書『人間の限界』（岩波書店）
『人間の詩と真実』（中央公論社）『仮象の世界』（思索社）
『人間へのまなざし』（中央公論社）他訳書 フランクル『夜と霧』
『死と愛』『神経症』ボス『東洋の英知と西欧の心理療法』
（以上みすず書房）他

ぬま の もと よし
沼 野 元 義

1948年生れ。1973年上智大学文学部心理学科卒業。
1979年上智大学大学院博士課程修了後、上智大学国際部講師をへて、
現在 英知大学文学部講師。専攻 臨床心理学、統計学。

生命ある限り ―生と死のドキュメント― 定価 1800 円

1982年1月5日 第1刷発行

文 E. キューブラー・ロス
写真 M. ワルシュウ
訳者 霜 山 徳 爾
沼 野 元 義
発行者 森 田 勝 久
発行所 産業図書株式会社
東京都千代田区飯田橋2-11-3
郵便番号 102
電話 東京 (261) 7821 (代)
振替口座 東京 2-27724番

目次

前書き マール・ワルシヨウ 3

序 エリーザベス・キューブラー・ロス 7

I 生命ある限り 13

一 ペス 25

二 ジェミー 45

三 ルイーズ 83

II 入院治療に代わるもの 123

一 ジャック 125

二 家庭での看病——もうひとつの選択 141

三 ホスピス——死ぬまで生きるための家 149

四 生と死、そして旅立ち——シャンティ・ニラヤでの学習 163

訳者あとがき 173

In addition to the patients in the book—we thank:

*Rev. Michael Stolpman, Hospice at Roger's Memorial Hospital, Milwaukee;
Sister Cecilia and Sister Mary David of St. Rose's Home, New York;
Dennis Rezendes and John Abbott, Hospice, New Haven;
Lucy Kroll; The Staff of Shanti Nilaya; Robert Sussman Stewart,
Special Projects Editor, Prentice-Hall*

前書き マール・ワルシヨウ

最近の六ヶ月の間に、私は四人の親しい人間を失いました。両親、いとこ、そしてひとりの親友です。また私は妻の母親まで失いました。彼女は生と死の境を何ヶ月もの間さまよったのです。これらの出来事は、あまりにも短期間に起ったので、烈しく私をゆさぶり、生命の終りに立ち会うという体験を一層強烈なものにしました。

私が教えていたブラット学院の同僚リチャード・ボーヴが、その期間に、死とは一冊の写真集のテーマになるのではないかと言ったとき、私は即座にその考えに惹かれました。妻のベティもその考えに興味をもち、死に行く過程の様々な側面を視覚的に把握する試みの価値を認めました。彼女の励ましと知性が、そしてなによりも死に対する彼女自身の恐怖、不安、そして幻想を、私に共有することを許してくれた彼女の寛大さが、深く隠されていた感情を私の中に甦らせてくれて、死がなぜわれわれふたりをおなじように不安にするのかという問に対する答えを見つけるための探求の道を開いたのです。

友人で私のエージェントでもあるルーシー・クロールが、私をベスに紹介してくれました。ベスはまだ四十二歳の潑刺とした女性で、不治の癌に冒されていました。そしてその体験を伝えるために、私が彼女の人生の最後のページを写真に撮ることを快諾してくれたのです。

私がベスとの仕事に没頭し、彼女の写真を何百枚も撮った後で、ある友人が、それを彼

の知り合いのエリーザベス・キューブラー・ロスに見せるようにすすめてくれました。私はキューブラー・ロス博士に会い、話し合いました。その出会いの中から一緒に仕事をすることの合意が成立したのです。もちろん友情、相互の讃嘆、そして尊敬も生まれました。特別な洞察と資質をもったキューブラー・ロス博士と知り合いになれたことは、この共同作業が私にもたらした最大の収穫のひとつです。

ベスとの仕事により、また最近おなじような状況におかれた友人や家族の者を見てきて私は、不治の病に冒された人々、そして迫りくる死を受けいれている人々の顔に、ある特徴のあることに気付きました。それは静謐と、信じがたいほどの力と洞察が、すばらしく混然一体となったものなのです。私がやりたいと思ったのは、その表情の本質を写真で捉えることでした。そしてその感覚をみなさんにもお伝えすることです。死に行く過程のなにがしかを伝え、しかもそれぞれの個人の生活の背景を分ってもらうためには一連の組写真が必要となることははじめから明らかでした。

通常、写真家というものは、対象が人物であれ、自然の景觀であれ、あるいはまた静物であれ、その対象との独自で有意義な関係を好むものです。彼はその風景から切り離された一つの観察者なのです。つまり彼は、いかなる状況でも本能的な美意識を備えた客観者なのです。彼は、いわばソーシャル・ワーカーの呼ぶ「治療的距離」をつくり、彼の芸術性、専門性、そして技術が最大限に機能するようにするのです。多くの場合これは成功します。

しかしこの仕事において対象から「距離をとる」ことは全く思いもよらないことでした。私にとって（そしておそらく私の作品のためにも）幸せなことに、私の被写体は私の友人になりました。もしあなたが対話の回路を開けておき、同じ体験を共有しようと思うなら、死に行く友人からほんの少しでも距離をとることなど全く出来ない相談です。

この本のための写真を撮ることでいちばんむずかしかったのは、不確かなものに対応しなければならぬということです。いつ劇的瞬間が訪れるか、いつなにか強烈な衝撃をも

つ出来事が起るか、だれも正確に予測出来ないのです。私はその時その場に居なければならなかったのです。正しい場所に、正しいレンズをもって、ロバート・フランクの言った「瞬間の人間性」を把握するためにです。これを予め調整しておくことは明らかに不可能でした。私の使ったテクニクは主として、時間をかけること、そこに居合わせることに、起りつつあることを知り、理解し、その一部になりきること、自分の本能をたよりに進むこと、そして私の人間としての結び付きの感覚を焦点に据えることなどです。

このようにぜいたくな要求が実現したのも、現在の写真技術のおかげなのです。私はそこに現存する光源を使い、特別な光源や目ざわりなフラッシュなどは一切使用しませんでした。こうしてカメラを出来るだけ目立たぬようにしたのです。すべての写真が三十五ミリの一眼レフ・カメラで撮られました。高感度フィルムと様々な高性能レンズのおかげで、たえず変化する多様な環境に対する私の即応力は大幅に向上しました。

この本の中にはポーズ写真は一枚もありません。私は、私の友人たちに（カメラとともに背後に）同席させてくれるように頼んだのです——日常生活のささいで偶発的な出来事の、そしてもちろん特別な瞬間の目撃者として。

私の被写体たちは、私の人生において大へん重要な存在になりました。彼らは私の教師だったのです。彼らは、私が今まで避けてきたやり方で、私に自分自身を見つめ直させたのです。それは苦しいことでしたが、不思議にも心を軽くしてくれました。私は、死という現実に向き合っていて、より十全に生を慈しむようになった自分に気がきました。私は自身自身に対して以前より安心して寛いでいられるようになりました。

私は、われわれの友人がそれぞれの生活の中にわれわれを心よく迎え入れてくれたことに深く感謝します——ペス、ルイズ、リンドとジェミー、ジャック、そして自分たちのもっとも大切な持物を分け与えてくれたすべての患者さんに対して……そのもっとも大切なものの、つまり彼らに残された限りある時間を。

私は、死に行く過程の様々な展開を、つまり死の不可避性を受けいれようとする内的葛

藤の視覚的イメージを写真の中に記録するように努めました。

みなさんが以下のページにつづくものを読み、そして観ることによって、みなさんもまた死という事実に対してもっと安心していられるようになることを望みます。そしてちょうど今の私自身の如く、もっと自由に生きられるように。

序 エリーザベス・キューブラー・ロス

私が始めてマール・ワルシュウに会ったのはふたりの共通の友人を介してでした。彼女は、末期患者に関する私の仕事にもくわしく、またマールが死の秘密をよりよく理解しようとして努力していることも知っていました。マールとはじめて話した後——その時彼は彼の関心事を話してくれたのです——私は彼に、家に来るように言いました。そしてそこで私は、写真家としてのマールだけではなく、ひとりの人間としてのマールに出会う機会を得たのです。その彼は、多くの人々のように、残りの大半の人々が回避しようと努めている分野にかかわり合う十分な意欲をもっていました。

マールもまた、われわれの社会の他の多くと同様、死の問題に関して平静ではいられないことは明らかでした。しかし彼にはひとつの大きな利点がありました。それは、自身自身の恐れ、罪、そして未完の仕事を見つめ、自分のもっている多くの疑問に対する答えを見つけようとする意欲です。それは、死と死に行くことの問題についてばかりではなく、生と生きて行くことについても、そして自身の有限性に直面させられている人々に対してわれわれが与えている援助に関してもまた言えることでした。

マールはその時、癌と敢然と闘い、終にそれに倒れるひとりの果敢な女性の写真をどっさり持って来ていました。彼の天賦の才能と探求心、そして多くの人が見逃してしまうものを見る眼力でもって、マールはひとりの女性の生と死の諸相を、彼の友人ベスの中に把

えたのです。それを見ながら私たちは、不治の病に苦しむ人々が与えてくれる多くの教訓について話して行きました。例えば、不治の病の過程で彼らが伝えてくるものの中にある、より深められた知恵や内容の豊かさばかりではなく、彼らの表情や、自分の写真を撮られることに対する積極性などに話は及びました。願わくはこれらの写真が多くの人の目にとまり、懐疑的な人たちに対して、死に行くことは人生の重要な一部であるということを証明してくれることを期待しています。

これらの写真の中で彼らが視覚的に印象深く訴えていることは、その葛藤、その苦しみ、その寂しさのただ中を通りぬけて行くのはいったいどんなことなのかということなのです。そしてそれは、ちょうど原石が磨かれて終に一個の宝石になるようなものなのです。不治の、そして死にいたる病に罹っている人々、そしてそれを受けいれる勇氣、つまりそれに對して「イエス」と言う勇氣ある人々は、その葛藤の中から宝石の輝きをもって生まれ変わるのです。これは、マールの写真の中に見事に示されている如く、彼らの外面に顕れた表情に認められます。

従ってこの本の目的は、悪疾の増長により破壊されかけている人間に、老いも若きも、大人も子どもも同様に、なにが起り得るか、また実際に起るのかを示すところにあります。つまりちょうど蝶がまゆから平和と自由の感覚とともに生まれ出る如く、彼らがまだ生まれ変わることが可能なときに、彼ら自身の中になにが起るかということでもあり、さらに最後の時間をともにしようとする人々、さよならを言う勇氣のある人々、つまりすべてのさよならはまた出会いでもあることを知っている人々の中に、なにが起るかということでもあります。

われわれが選んだ患者さんは、それぞれ不治の病に対して異った反応を示しました。それぞれが克服すべき別個の葛藤をもっていたのです。それぞれがもっていた援助体制もまたちがっていましたし、限りあるものでもありました。しかしそれでもなお彼らのすべてが、一人の例外もなく、最後には怖れることなく自分の病氣に対して「イエス」と言う勇

気をもてたのです——もちろん罪の意識や未完の仕事はありませんでした。人間の唯一の敵は怖れと罪の意識なのです。もしわれわれが自分自身の怖れ、罪、そして未完の仕事を直視する勇氣をもてば、より確固とした自尊心が生まれるだろうし、もっと自分を愛せるようになるはずです。そしてわれわれの行手にどんなあらしが来ようと、敢然とそれに立ち向うことが出来るでしょう。私たちのところで教えている先生のひとりがうまいことを言っています。「もしあなたが溪谷をあらしから遮ってしまえば、その曲折の真の美しさはけっして露にされなかったでしょう。」

患者さんが不治の病を破壊的で無意味な暴力として見るのではなく、人生のあらしのひとつとして——つまり自身の内的成長を助け、何世紀にもわたり風雨にうたれてきた溪谷の如く美しく生まれ変わるのを促すあらしとして——見るように援助することが、われわれが生涯をかけてやってきた仕事です。われわれは、患者さんの写真入りのこの共同作品が自ら語り、多くのことを費やすことなく、彼らに起ることを伝えてくれるものと期待します。

われわれの患者さんたちは無作為に選ばれました。彼らはこの種の本にすんで参加を志願した最初の患者たちです。これは彼らから家族の人たちに対する贈物であると同時に、未知の何千もの人々に対する贈物でもあるのです。その人たちは、これらの写真を見て、解説を読み、彼ら自身の有限性に思いを馳せることでしょう。そして自分たちもまた、そのような勇氣、安らぎ、そして落着きをもって最後の病に直面出来るだろうかと自問することでしょう。

彼らの闘いにおけるわれわれの役割は、単なる触媒として時間、涙（多分）、そして希望を共にすること、そしてなによりもまず聴く耳をかすことでした。それぞれが独自で個性的な方法で自分の死を演出していました。すべての者が自分の行きつく先を知っていて、それぞれの人間性や性格を反映した最後の段取りを決めていたのです。それぞれがもっとも意味があると思うやり方で、最期まで生きることを選びました。例えば我らが幼いジエ

ミーでさえ——彼女の望みは、お母さんや玩具と、そしてお兄ちゃんや大好きな犬と一緒にお家にいることでした。彼女もまた、死が近いことを知っていました。そして目を開けるとそこに優しいお母さんがいるだけで彼女は安心したのです。もちろん彼女は最後の治療のために暖かく看病してくれる病院に入っていたのですが、彼女にはすでに、最後に行くところはお家以外にないことが分っていたのです。彼女もまた、そんなに幼いにもかかわらず、一枚の絵を描き、その中で美しい象徴的なことばでもって迫りくる死に思いをめぐらせていました。その絵が後に、彼女の母親に安らぎをもたらすものになりました。つまり母親はその幼い娘のメッセージを理解し、彼女から離れることが出来たのです。そして幼い娘もまたお母さんから離れ、自分の死を幸せの小さな風船に見立てて大空の彼方へ飛んで行くことが出来ました。

私は、この共同作品がわれわれに生命について、そしてみなさんや私自身の日々の生き方について、考えさせる契機になればと思います。そして願わくは、御自身の生と死のあり方を一刻ごとに見直す一助にでもなればいいのですが。そしてすべての別れは出会いでもあることがお分りいただけるでしょう。そしておそらく、なにはともあれ、一足先に死んで行った人たちの深遠な思いと夢だけはお分りいただけると思います。彼らは、みなさんにも可能な選択の道をそれぞれに示しているのです——みなさんがそれを選びさえすれば……。

人類は他のあらゆる生物に対して、ひとつの偉大な利点をもっています。それは、人間は自由な選択が出来るということです。われわれは、風の中を舞う無力な砂埃、気まぐれな運命に踊らされている砂塵ではありません。われわれは、われわれのひとりひとりが、神によって創られた美しい雪の一片の如きものです。全宇宙にふたつとして同じ雪の一片がないように、全世界にふたりとして同じ人間はいないのです——たとえ一卵性双生児でさえ。われわれのひとりひとりがそれぞれの意味と目的をもって生まれてきており、ひとりひとり、なし遂げるべきものをなし遂げたときに死んで行きます。その間の時間は、

われわれ自身の自由意志にかかっています。われわれが一日を、一瞬を、そしてあらゆる機会をどれだけ一生懸命生きるにかかっているのです。選択はつねにわれわれのものです。癌に罹ったときにもわれわれは自然な反応としてそれに目をつむることも出来ます。

そして一時的にそれを忘れることが出来ます。また私たちは自己憐憫や怒り、そして悲嘆におぼれ、気が付くともう遅すぎたということも出来ます。あるいはわれわれは、この国で、または国外で受けられる最高の治療を求めることも出来ます。われわれはそれを秘密にすることも出来るし、その闘いを愛する者と共に戦うことも出来ます。そうすれば自身が成長する機会が与えられるばかりではなく、盟友である相手にもまた、共有された悲劇を通して成長する機会が与えられるのです。愛するとは自己を与えることです。そして与えるということはつねに、それが相互の利益になるときに限り意味があるのです。

不治の病の過程でわれわれは諦めることが出来るし、気遣いを要求することが出来るし、叫ぶことが出来ます。そして不必要に早々と全くの廃疾者になることだって出来るのです。われわれは怒りや不公正の責任を他人に転嫁して、彼らの人生をみじめにすることも出来ます。しかしまたわれわれには、自分の仕事を完成させるという選択も残されているのです。そして自分に出来るやり方で生きぬくのです。こうしてわれわれの果敢な闘いと、自身の存在における目的意識とにより、多くの人の心を共鳴させることも出来るのです。

私が過去数十年の間に会った幾千もの死に行く子どもや大人のうちに印象深かったのは、すべて伝えようとする意志のある者たちだけです。われわれは与えるだけのものを受け取るという考えは、私とその年月の間に学んだ全く正しい、そして文字どおり真実の教訓です。自分の怖れ、葛藤、罪、そして未完の仕事を表出出来なかった人たちは、そこに停滞したままです。怒り叫び、必要ならば神を疑い、痛みや苦しみを伝える勇気をもった人々こそ、われわれの存在そのものをゆさぶった人たちなのです。彼らこそまた、別れるときに、地上での命の最後の日々に心をかわせた人々すべてが畏怖して見守る中で、その顔に安らぎと輝きがあった人たちなのです。われわれの患者ルイズが自分自身の生き方と

死に方を貰こうと苦しんでいるのを見た人は、変わらずにはいられないはずで、彼らはすべて、彼女のお手本に動かされたのです。そして自分自身の時が来たときにそれを思い出すことでしょう。

みなさんがこの本の中で御覧になる患者さんは、われわれの友人となった人たちです。われわれは彼らと単なる時間以上のものを共有しました。もし人が別の人に対して助けになれるとしたら——どんな状況においても——その時、利益はつねに相互的なものです。われわれが配慮と献身により彼らに与えられたものがなんだったにせよ、彼らもまたわれわれの人生を豊かにしてくれたのです。われわれは心から、その特別な時間と、この本の出版を可能にしてくれた特別な友人たちに感謝します。

われわれに最後の行路の同行を許してくれた患者さんと家族の方々は、読者のみなさんへの贈物として、これに参加することを選んだのです。みなさんが時間を割いてこれらの写真を見て下さるように——みなさんの目でだけではなく、心と魂とでもって。われわれは、これらの患者さんがわれわれを彼らの私生活の中に侵入させてくれたことに感謝します。そして食事を与えてくれたり、彼らの考えや希望を打ち明けてくれたことに対して。われわれは彼らの選択に感謝します。彼らは、われわれの心を動かした如く、みなさんの心をも動かすことを確信してくれたのですから。

I

生命ある限り

私が過去二十年にわたりやってきた仕事は、私がアメリカで学問的な活動をするようになるはるか以前に始まっていた。それはポーランドで芽をふいた。当時、私は戦後ヨーロッパでの救済活動という名誉ある仕事に従事していた。そして何千もの人々を殺したマイダネークの強制収容所に行きあたったのである。私はそこでガス室や、殺された子どもたちの小さな靴の山を目撃した。そのような中で私は小さな落書きや悪戯書きを発見した。それは子どもたちが収容小屋の内壁に描いたものであった。そこにはしばしばママやパパへの伝言が含まれていた。そこにはまた蝶の形をしたものが、収容小屋の木の壁に刻み込まれていた。それはチョークや石で描かれていたり、時には指爪で刻まれたものもあった。われわれはいつたい自分らの同胞に対してなにをしているのだろうか、同一の世代がヒットラー——世界の破壊を企てた男——と、マザー・テレサ——インドの路上で死にかけている人を救うことに全生涯を捧げた人——の両方を生み出すことがどのようにして可能なのか……私が疑問を感じはじめたのは、これらの日々のことであった。私の若い心に芽生えた疑問は、次のようなものであった。新しいヒットラーを阻止し、より純粋な愛と、より少ない暴力をもつ時代を創り出すためには、ひとりひとりがどうやって次代の子どもたちを育てて行けばいいのだろうか？

その収容所で私が見たもの、それはもっともおぞましい形の死に方と、同時にもっとも輝かしい形の生き方なのである。私はそこでひとりのユダヤの少女に出会った。彼女は自分の家族全員を失っていた——両親、祖父母、そして同胞、彼らのすべてが一列に並んでガス室に入ってしまった。そしていとも簡単に屍体の山に放り込まれたのである。奇蹟的にもこの少女は助かり、復讐に燃えて荒々しくなることもなく、彼女はそこに留まり、他の人たちを助け、彼ら自身の怖れや破壊性に気付かせ、彼らを慈しみ献身する人間へと変身させたのである。私が当時不思議に思ったのは、当然のことながら、いったいどこからこの少女はそんな勇気を手に入れたのかということである。どのようにして彼女は自分の悔恨、苦渋、怒り、そして不公平さの感覚などを処理したのだろうか。そして彼女と共に働