

桂子先生長期カウンセリング講座 受講生さま

死生学入門

生を問い直すまなざし

2026.9.29

板垣 真喜

本日の流れ

プロローグ 「わたしの」死生学

第1章 死生学とは？

第2章 変わること＝失うこと？

第3章 よい生、って？

第4章 過去は、もうないもの？

第5章 人間＝「あいだ」？

第6章 わかりきれない相手の前に、どう在る？

結 び わたしはいま、どこから生を見ている？

プロローグ

「わたしの」死生学

栄養医学から生まれた問い

生化学だけで人間を説明できるの？

体内の分子の過不足だけでは、
「わたし」は語り尽くせないはず！

栄養医学から生まれた問い

「わたし」のよりどころって？

学びの履歴

2023年10月～ 放送大学で死生学、倫理学を学び始める

2024年 4月～ 東北大学名誉教授 戸島貴代志先生「哲学ゼミ」所属

10月～ 東京大学大学院「臨床死生学・倫理学研究会」で学び始める

12月 東北大学MOOC 死生学オープンバッジ取得
(memento-mori 死を想え)

2026年 9月～ 東京大学大学院上廣死生学・応用倫理講座
「医療・介護従事者のための死生学」基礎コース所属

「わたしにとっての」死生学とは…

生を問い直すまなざしを
与えてくれる学び

答えを知るのではなく、
問いとまなざしに触れる時間を

第 1 章

死生学とは？

死生学とは

死にまつわる現象に照準し、
その考察や解明を通して、
生をとらえ直す学問

死を通して、生やいのちを考える

死の「どうにもならなさ」

不可避

誰にでも
必ず訪れる

不可逆

戻れない

不可知

いつ？

自分の死を経験して
語れない

死生学のはじまり

「死の在り方」の急激な変化

「人はもはや、わが家で、家族の者たちの真ん中で死んで
はいかず、病院で、しかもひとりで死ぬのです」

P.アリエス 1977



thanatology / death studies

「死学」

死を伴う生、生を伴う死

死『生』学

単に「死について」の学 (thanatos + logos) ではなく、
「死生」を一体として考え、
人間が死生をどう理解してきたかを広く考える
(death and life studies)

逆照準

まずもって死に照準し、
そこから振り返って、生を見る

終わりの側に立つことで、
違う景色が見えるかもしれない

生命科学から死を見る

死は、生命システムに組み込まれている
生物としての「過程」

わたしたちは、「死への過程」を生きている

同じ事象でも、問いが異なる

生物として

何が起こるのか？

生命の仕組み
死に至る過程

私にとって

何を意味するのか？

悲しみ・苦悩、
関係性

死生学の学際性

医学 倫理学 哲学 宗教学
歴史学 社会学 看護学
法学 文学 文化 経済 …

様々な学問を横断した考察 = 学際性

死生学の領域

臨床死生学／臨床倫理

臨床現場での「実践知」

医学的な新知見も取り入れ、
治療やケア等の選択に際し
最期まで人権と尊厳を尊重した
意思決定の実現を支援

社会死生学

わたし、という「実存知」

歴史・宗教・文化・医療
哲学・社会学・社会制度…

死生観、生命観

わたしのまなざし

わたしはいま、
どこから死や生を見ている？

第2章

変わること＝失うこと？

死生学のまなざし

死から生を見ることで
見えてくるものは？

死生学が有する指向性

「生への過剰な価値づけ」を問い直す

命や生を大切にすることと、
なにができるか、を価値にすることは
同じではない

変わることは、失うこと？

陰 陽

固定された二分ではなく
移り変わる関係

無 常

常ではない
同じ状態にとどまれない
「ドゥツカ＝苦」

科学の世界は「不変、安定、再現性」を重視

自ら／自ずと

体壁系

外の世界を感じる
働きかける／瞬時に応じる

コントロール可能

内臓系

呼吸、循環
生命の維持

宇宙のリズムと呼応

第3章

よい生、って？

「よい生」の条件？

健康	若さ	自立	選択
活動	成長	貢献	生産

人生を豊かにするものと、
人間の価値を決めるものは同じだろうか

生産性という尺度

何を成すか、という視座を
人間そのものの価値を
測るところにまで持ち込んでいないか

老い、衰え、揺らぎ…
変わることは、価値を失っていくこと？

結果から逆算しない

Doing

何をするか
何を生み出すか
何を成し遂げるか

Being

その人が
そこに在ること
存在そのもの

「わたしの命」の「の」

「わたしの命」は、わたしのもの？

肩書き・能力・健康・知識・経験・実績…

わたしの持っているものを外したとき、

最後に残る「わたし」とは何だろう

第4章

過去は、もうないもの？

時間とわたし

「今」っていつのこと？

環世界

同じ場所にいても、
それぞれが生きている世界は違う

「今」として受け取る時間の幅も、
みんな同じとは限らない

時間をどう見るか

今この瞬間には、
ここに至るまでの歴史が
畳み込まれている

現在は、過去を切り捨てた一点ではない

フランクルの時間の捉え方

未 来

現 在

過 去

可能性

まだ選ばれていない

実現

応答によって生きられる

過去存在

確かにあったもの

フランクルの時間の捉え方



日めくりカレンダー

残りの日々

一日ずつ
少なくなる

生きられた日々

一日ずつ
積み重なる

わたしは、記憶なのか

記憶を失った人は、
「その人」ではなくなるのだろうか

記憶はどこにある？

脳は記憶の保管庫？

第 5 章

人間＝「あいだ」？

「人は二である」

まず「わたし」がいて、その先に
「あなた」がいるのではない

「人間（じんかん）」

人間は一人称だけでは成立せず、
「あなた（二人称）」との関係性（間柄）によって初めて生きる存在

人間が併せ持つもの

今ここに在る

変わらなくても価値がある
行動できないときにも
Beingの価値は変わらない

未来へ向かう

変わりたいと願う
自分を越えた意味へ向かう
自己超越の可能性

第 6 章

わかりきれない相手の前に、
どう在る？

きれいな物語？

ナラティブ（物語）
ストーリー（筋書）

相手を、自分の筋書き・想定の中に閉じ込めていない？

語られたこと、語られなかったこと

矛盾する言葉

矛盾する思い

昨日と今日の変化

沈黙

言葉になりきれないもの

...

わかり切れなさを抱える

わかろうとする

+

わかり切れないと知る

言葉を尽くす

言葉は、ものの見方を形作る

熱量？ 経験値？

言葉の周辺

わからないまま、ともに在る

言葉を尽くしつつ、言葉の限界をも自覚する

結 び

わたしはいま、
どこから生を見ている？
答えのない問いとともに在る

諦める＝あからめる（明らかに見る）／明らかにする

ここまでは
見えている

いま自分にわかっていること、
見えている範囲と
使っている視点の自覚

ここまでしか
見えていない

まだわからない、と自覚すると
分かろうとする余地が残る

※「明らか」になった＝それ以上知ることを「諦め」る

それぞれの死生学～まなざしのデザイン

わたしはいま、
どこからどのように生を見ている？

答えを出さなくても、立ち止まってもいい
問いを持ち続ける（違和感をやりすごさない）

あ り が と う ご ざ い ま し た