

# ワカゾー流 Death cafeの流れ

死についてカジュアルにしゃべるんデス

- 弔辞ワーク編 -

# ワカゾーからの挨拶

皆さんは、どうしてこのサイトを訪ねてくださったのでしょうか。デスカフェやワカゾーについてももう少し知りたいと思ってくださったからかもしれませんし、自分も開催してみたい！といった思いからかもしれません。

スイスで始まったデスカフェは、日本各地、世界各地へと広まっています。そうした中で私たちワカゾーが開催するデスカフェは、従来の「テーマを設けない」というところから少し形を変えて、テーマを設けたり、小道具を使用したりします。死についてなかなか語る機会のない日本では、そうした方が限られた時間の中で、安心して語りはじめられように私達は感じました。

参加された方が少しでも心地よく過ごせるよう、美味しいお菓子や飲み物、邪魔にならない程度のBGMなど、カジュアルに話せる工夫もしています。また、その場にいる全員が安心して語れる場となるよう、3つのルールを共有することも大切にしています。そのルールとは、①自分

の想いを自由に表現できる場であること。②結論を出す場ではないということ。③カウンセリングの場ではないということ、です。補足として、相手の思いを尊重する、意見を否定しないといったことも伝えるようにしています。

ワカゾーのデスカフェの在り方も、今回の「弔辞ワーク」も一例ではかありません。しかし、誰もが否応無しに迎えとらなければいけない「死」について語ることで、「今」が少し変わるかもしれないと、それぞれが豊かな「死」や「生」に思いを馳せられるような時間となることを願って、ここにその一例をご紹介します。

それでは、次ページから実際の流れを説明いたします。各ポイントで用いる資料は末尾に添えています。必要なものを必要なだけ印刷してお使いください。

# ワカゾーのデスクカフェの流れ

## - 弔辞ワーク編 -

オリエンテーション (5分前後)



アイスブレイク (5-15分前後)



弔辞ワーク (45分前後)



クロージング (20分前後)

# オリエンテーション

ワカゾーでは、4つのポイントを最初に共有しています

所要時間  
5分

# オリエンテーションで話すこと①

## ①開催趣旨

- ▶死について考えたことがありますか？
- ▶死亡率は100%。仏教では「生きているのはたまたまのご縁。しかし、死ぬのは必然」と捉えます。四苦という、生老病死の苦しみを語るのが仏教であり、それを伝えることが僧侶の役割だとも思っています。
- ▶「死」を見つめることは今の「生」に向き合うことでもあるでしょう。しかし、必ず死ぬのに、死について語る場が少ないのでは？「もっと死について考え、想い、語らう場があってもいいじゃん」と、このDeathカフェを企画しました。

## ②主催団体について

※本内容ではわかりやすいようにワカゾーの紹介をサンプルとして載せています

- ▶主催者はワカゾーという団体です。
- ▶ワカゾーとは、何か社会に向けてできたらいいねということで集まった、若いお坊さんによるとてもゆる〜いチームです。
- ▶お寺でこんなことやったら「面白そう」とか、「お坊さん、こんなことやってよ」ということがあれば、是非ご提案ください。
- ▶会場は●●、このような企画を■■さんにお話すると、「面白そう！」と喜んでくださり、お貸しいただけるようになりました。
- ▶会の終了後に、●●について案内 & 概要について紹介してくれます、といったご案内(事前の打ち合わせにより、説明して下さることになった場合のみ)。
- ▶今日一日の流れの確認
- ▶写真撮影の許可 (SNS 等での写真掲載の場合)

# オリエンテーションで話すこと②

## ③ Death カフェについて

### ▶企画背景を話す

ハイジの国、スイスで約 10 年前に社会学者、バーナード・クレッタズさんが妻の死を契機に、「死」について カジュアルに話す会を開いたことが始まりと言われています。

2004 年に、彼がスイスのレストランで初めて Death Cafe を開催したところ話題を集め、スイス各地で行われるようになったそうです。

(その他の詳細情報で話してみたことがあれば、Death Cafe で検索)

## ④この場で大切にしてほしいこと

### ▶もししんどくなったら、休んでください。

(理由) ワークを通して過去の経験とかを思い出すことがあるかもしれないからです。しんどいなか、無理をしてまで参加する必要はありません。

※無言も OK です。死につながることであれば脇道にいても OK です。

▶安心して話せるように、この場で見聞きした個人的なエピソードを外に持ち出さないでください。

▶対話は相互に発展し変化していくイメージです。想像力をフルにはたらかせて、自分の枠をどんどん広げみてください。普段は、雑談や議論をしていることが多いと思いますが、今日はとくに対話を意識して、相手を尊重出来る様な時間になればと思っています。気になることは、否定するのではなく、質問してください。

▶カウンセリングの場ではありません。

▶お菓子とお茶は、ご自由にどうぞ！

# アイスブレイク

アイスブレイクとは、Death カフェの導入であり、参加者の緊張をほぐすためのものです。無理のない範囲で、慣れないことや少し恥ずかしいことをする場合があります。アイスブレイクを通して段々と、参加者同士の、そしてなにより主催者の緊張も和らいでいくはずです。

所要時間  
5~15分

# アイスブレイク①

## 死を体現してみる

### 用意するもの

- ▶ 身体
- ▶ ベル（音のなる物なら何でも大丈夫です。お持ちの方はチベタンベルがおすすめです！）

### やり方

- ▶ 身体のみを使って死を表現
- ▶ 3人1組で3、2、1 チーンで1人ずつポーズをとる
- ▶ 一通り終わったら、どんな思いでそれをしたか共有してみる

### この手法の良い点

- ▶ 少し恥ずかしいけれど、緊張がほぐれ、随分雰囲気が変わります
- ▶ 最初はみんな緊張しているので司会をする人がまずみんなの前でやってみてもいいかもしれません



# アイスブレイク②

## 死のイメージを、形にしてみる

### 用意するもの

- ▶ 白の画用紙 (大きさは、ポケットティッシュ2個分くらい)
- ▶ マスキングテープ
- ▶ パステルクレヨン (誰が使っても上手に描けます！)

### やり方

- ▶ 画用紙の縁 (4 辺) をマスキングテープで囲うように、貼ってもら
- ▶ これで小さな、キャンバスの完成！
- ▶ そのキャンバスに、パステルを使い、それぞれの「死」のイメージを表現してもら (パステルは指でこすったり、ポンポンとたたいたりしてもしても雰囲気が出ます)
- ▶ 描き終わったら、マスキングテープをゆっくり剥がす
- ▶ 2人～5人で1グループを作る
- ▶ 描いた絵を元に、それぞれの死のイメージを少し話してもら

### この手法の良い点

- ▶ どんな方が、どんな感覚を持って参加していることがわかり、安心につながる
- ▶ 自分自身のウォームアップ
- ▶ 死のイメージ1つでも、多様な感覚があると、言葉だけでなく、見た目でもわかる
- ▶ 持って帰ってもらって、家に飾ることもできます (ワカゾーメンバーの中には、リビングに描いた絵を毎回飾っていたり)

# アイスブレイク③

## 4つの窓

### 用意するもの

- ▶ A4 用紙人数分
- ▶ 太めのペン（プロッキーなど）

### やり方

- ▶ A4 用紙を横向きにし、1 回折り、さらにそれをもう 1 回折り紙を広げる（4 等分の折り目がついている状態）
- ▶ 4 つの枠にそれぞれ、記入してもらう。
  - 左上の枠には、名前（呼ばれたい名前）と出身
  - 右上の枠には、好きなこと、ハマっていること等
  - 左下の枠には、参加した理由等
  - 右下の枠には、死のイメージなど（Death カフェに関連高い質問をおく）
- ▶ 書けたら、近くの人とそれを元に自己紹介をする
- ▶ 1 人 1 分ずつくらいで、たくさんの人と自己紹介をし合ってもら

### この手法の良い点

- ▶ どんな方が参加されているかわかる
- ▶ いろんな方と知り合うことにより、顔見知りになれる
- ▶ 自分の感情の整理とウォームアップ
- ▶ 相手に伝えようと必死になる

# 弔辞のワーク

テンプレートを使用した、2人1組のインタビュー形式のワークです。

所要時間  
45分

# 弔事のワークの流れ

弔辞について説明 (5分前後)



2人組になりインタビュー (7分×2人)



インタビューを元に弔辞執筆 (11分)



4~6人で輪になり一人ずつ相手に向かって弔辞を読む (12分前後)



感想を伝える (3分前後)

# 弔辞のワークの説明

## - その 1 -

お葬儀で読まれる弔辞を想像してもらいましょう。実際に印象に残っている弔辞の紹介をしても良いかもしれません。

## - その 2 -

今日のペアの人が自分への弔辞を読んでもくれる人であること。本来は弔辞は、自分が死んだ後に親しい人に読んでもらうものですが、今回はペアになった人が、インタビューをもとに弔辞を作成し読んでくれます。ペアになった方は、本番を意識してに素直に想いを込めて弔辞を完成させてください。

## - その 3 -

テンプレートがあるので安心して。いきなり弔辞を書いてくださいと言われると緊張すると思いますが、テンプレートを準備しています。インタビューの質問事項を埋めていくと最後にはちゃんと弔辞が出来上がるようになっています。もっとこういう表現にしたいというときなどのアレンジも大歓迎です！

## - その 4 -

想いを込めて弔辞を読み上げるように。弔辞を書き終えたら、いよいよ読み上げる時間！本物の弔辞の様に想いを込めて読み上げてください。全員が読み終えたら、書いてくれた方へ感想を一言。

# 弔事のワークテンプレ①

## 質問事項

- ・お名前を教えてください。(あだ名でも構いません)
- ・周りの方からはどのような人だと言われることが多いですか？
- ・つらかった、大変だったという過去のエピソードを1つ教えてください。
- ・つらいときや大変な時、苦しい時に、だからこそ気をつけているということや、そうした物事を乗り越えるためのご自身の秘策を教えてください。
- ・生きる上で、大切にしてきたことはなんですか？
- ・死を迎えるとき、ありがとうと1番伝えたい相手はだれですか？

## 弔辞

〇〇さんの友人の□□□と申します。「また食事にいこう！」と話したのが、つい先日…。ご遺族の皆様、ご参列の皆様と同じように、突然の別れに、今なお戸惑いを隠せない私です。

周りからは\*\*\*\*\*と言われるんだよね～と話してくれていた〇〇さん。私にとっての第一印象は\*\*\*\*\*でした。

〇〇さんとの思い出は語り尽くせない程ありますが、1つ1つを振り返ってみると、どれも皆懐かしく、愛しく、大切な時間でありました。恥ずかしくて直接伝えたことはありませんが、本当に素敵で、大好きな、唯一無二の友人でした。

\*\*\*\*\*を大切に生きて、\*\*\*\*\*という、つらく大変なときには、「こんなときには\*\*\*\*\*だ！」と踏ん張っていた〇〇さん。本当にかっこよかった…。あなたの姿を胸に、私も、私なりに、精一杯生きていきたいと思います。

離れていてもいつもタイミングが良くて、どこかで見ているんじゃないかと思っていただけ、不思議と、今もどこかで見ているような気がしています。

〇〇さん、今までありがとう。今までもこれからも、大切な存在です。

# 弔事のワークテンプレ②

## 質問事項

- ・お名前を教えてください。(あだ名でも構いません)
- ・いま熱中していることはどんなことですか？
- ・これまでの人生で「上手くいかなかったこと」「失敗したな」と思うことを教えてください。
- ・教訓や大切にしている言葉を教えてください。
- ・その言葉を大切にしている理由を教えてください。

## 弔辞

〇〇〇〇さん あなたは「死ぬのはいつも他人ばかり」と、ある哲学者の言葉を教えてくれたことがありました。あなたの死は、私にとって、もちろん他人の死であるしかないわけですが、思いがけないほどの喪失感で、あなたと一緒に、自分のなかの一部が抜け落ちてしまったような寂しさの中にいます。

〇〇〇〇さん あなたは、私にとってよき友人あり、道しるべを示してくれる人生の先輩であったように思います。とある失敗をして落ち込み悩む私がポロリと弱音を吐いたさいに、あなたは「あはは」と笑い飛ばし、自らの失敗談を教えてくださいました。「~~~~~」と。あの豪快な笑い声と、私を気遣って自らの話をしてくれる、あなたのあたたかさに励まされました。またあるときは、「~~~~~」と、あなたが大切にしている人生の教訓を語ってくださいました。その理由は「~~~~~」だと。あの言葉は、私の生きる指針（困難に直面したときの支え／教訓 etc）となっています。

〇〇〇〇さん あなたが生きているときに、恥ずかしくて、言えなかったことがあります。私は、あなたの「~~~~~」なところに、心底惚れ込んでいた。困難に出会ったときには、「〇〇〇〇さんなら、どうするだろう」と考えたことは一度や二度ではありません。あなたがいのちをかけて見せてくださったその生きざまをお手本として、これからの人生を歩んでいきます。

〇〇〇〇さん 本当に、あの世というものがあるのなら、再会して、時間を気にしないで、「~~~~~」の話を、心ゆくまでしたいものだと、切望してまいります。せめて、そんなときの来るのを、あてにして言わせてください。じゃ、また。つぎ会えること楽しみにしています。

# 弔事のワークテンプレ③

## 質問事項

- ・お名前を教えてください。(あだ名でも構いません)
- ・あなたは何を大切に生きてきましたか？
- ・遺していかなければならない方々に伝えたいことはありますか？
- ・どんな未来を望んでいますか？
- ・やり残したことはありますか？
- ・あなたの人生を漢字一字で表現すると、どんな漢字ですか？

## 弔辞

故〇〇さんのご葬儀にあたり、つつしんでお別れの言葉を申し上げます。生まれたものは必ず死する、出あいには必ず別れがあるということがこの世のならいと、かねてより聞かせていただいておりますが、あなたとの今生の別れが現実のものとなりました。誠に悲しみのきわみです。

〇〇さんは「~~~~~」を大切に、人生を歩んでいった人でした。そういえば、こんなエピソードがありましたね。「~~~~~」。〇〇さんの「~~~~~」な人柄をあらわす思い出で、とても印象深く覚えています。

突然のお別れで、もっとこんなことができれば良かったと後悔はつきませんが、〇〇さんもさまざまに心残りがあることでしょう。このまえお会いしたときに「~~~~~」と語ってくれましたね。そして、未来について「~~~~~」と想い描いていた。〇〇さんのその想い、遺された私たちがしっかりと受け継いで、これからも〇〇さんとともに人生を歩んでいきます。

〇〇さん、ありがとう。



# 弔事のワークテンプレ④

## 質問事項

- ・お名前を教えてください。(あだ名でも構いません)
- ・周りの方からどんな人だと言われることが多いですか？
- ・大切にしていること、名言、考え方があれば教えてください。また、それはどうしてですか？
- ・人生の中で一番の事件ってなんでしたか？その時どんな対応をとりましたか？
- ・理想の死に方を教えてください。それはどうしてですか？
- ・死ぬ時に一番ありがとうを伝えたい方は誰ですか？

## 弔辞

〇〇〇でございます。本日は●●さんへお手紙を書いてまいりましたので、よませてください。

●●さんとの突然の別れ、大変悲しく、しかし、いつも◎◎◎だった●●さんなことなので、相変わらずその姿で近くにいてくれている気がします。

●●さんは◎◎の時も◎◎でしたね。人生の中で大切なものは◎◎なんだ！と私に教えてくださったこと、ずっと私の胸に残っています。

また、自分が死ぬ時は、◎◎◎◎◎◎が理想だなあ～なんて冗談まじりでおっしゃっていましたが、まさにその通りの最後を迎えられて、●●さんのお人柄を思わずにはられません。

これでお別れなんてことは、感じていません。だから、また手紙を書きます。●●さん、本当にあなたと一緒に時間をともに出来た私は幸せ者です。本当に、本当に有り難うございました。

# 弔事のワークテンプレ⑤

## 質問事項

- ・お名前を教えてください（あだ名でも構いません）
- ・口癖を教えてください
- ・第一印象でどんな人とよく言われますか？
- ・よく知っている人からはどんな人と言われますか？
- ・そのことを象徴するエピソードなどがあれば教えてください
- ・人と一緒にいる時、大切にしていることを教えてください
- ・死ぬ前に絶対やりたいことはなんですか？

## 弔辞

〇〇さんへ  
今日あなたにこんな風にお手紙を書くななんて思っていませんでした。今もあなたの口癖だった〇〇って私の隣で言ってさうですもの。

〇〇さんと初めて私がお会いした時、〇〇さんは、〇〇な印象でした。それから少しずつ〇〇さんのことを知ってくにつれて、〇〇だなあと思いました。そういえばそのことを象徴する〇〇なんていうエピソードもありましたよね。今でも忘れられません。

そういえば、私は〇〇さんと一緒にいると、自然とリラックスできたんですよ、それはきっと〇〇だからだと思います。本当に感謝しています。有難う。

死ぬ前には〇〇を必ずしたい！なんて言ってたけど、それは叶ったのかな？？いや、〇〇さんのことだから、きっと〇〇だね。

もう〇〇さんと、以前の様に話すことも触れることはままなりませんけれども、あなたのあの口ぐせを思い出しながら、日々を共に過ごしていけたらと思っています。

# クロージング

振り返りや共有の時間でもあるのがクロージングです。  
ワカゾーが大切にしているポイントは、以下の4つです。

所要時間  
20分

# クロージングの流れ

## STEP.01

▶クロージングは、日常と死を語る非日常の時間を繋ぐための大事な時間と捉えているので、可能な範囲でしっかりと時間を取っています。

## STEP.02

▶可能であれば参加者全員で1つの輪になり、今の気持ち等を共有しています。このとき、熱い気持ちが溢れて、一人ひとりの話が長くなってしまふことが多いため、まずは時間をとって紙に書いてもらい（一文字や一文など簡潔に）、書いた内容のみを読み上げるという形式をとっています。

## STEP.03

▶楽しかった・面白かった・悲しくなった・モヤモヤした色々な気持ちがあるとはもいますが、どれも大切な一人ひとりの想いです。お互いに大切にしてほしいことを伝えていきます。（パスすることも可能です。）

## STEP.04

▶最後に、生と死は、仏教では「しょうじ」と言います。ひとつのいのちの在り方として、死と生は切り離せないものだということも伝えていきます。

# 最後に

ワカゾーの弔辞ワーク、いかがだったでしょうか。もしかすると、実施するなかで、いろいろとわからないことやうまくいかないことなどが出てくるかもしれません。

私たちも試行錯誤しながら続けているため、今後も情報をアップデート出来たらと思っています。ですので、よろしければまたワカゾーのページを覗いてみてください。

もし、現時点でわからないことや、実際にやってみてほしい！などのご要望がありましたら、ワカゾーまでお気軽にご連絡ください。出来る限り、お力になれば嬉しく思います。

最後になりましたが、ウェブサイトを訪ねていただき、ここまでご覧くださって、本当に有り難うございました！いつの日かお目にかかれることを楽しみにしております。