

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。

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もします。

●●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そうですもの。

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。

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。