



感動発掘・発信インタビュー  
『あなたのこころをうごかす、おしえてください』  
—#12 志村 季世恵 さん—

「感動価値をひろめよう」というミッションから、様々な“ヒト”の『感動』を取材し、皆さまにお届けするシリーズ企画『あなたのこころをうごかす、おしえてください』の第12回目です。今回は、一般社団法人ダイアログ・ジャパン・ソサエティ 代表理事で「バースセラピスト」の志村 季世恵さんです。優しく人に寄り添い、「大切なことはいつもとてもシンプルで、豊かさとは信じて分かち合うこと」を実践されている志村 季世恵さんのお話は、とても心が穏やかになります。

## 志村 季世恵(しむら きよえ)

一般社団法人 ダイアログ・ジャパン・ソサエティ 代表理事 <http://dialogue-japan.org/>  
「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」(DID) 理事 <http://www.dialoginthedark.com/>  
「こども環境会議」代表 <http://www.kodomokankyokaigi.jp/>

心にトラブルを抱える子どもや女性をメインにカウンセリング。その活動を通し『こども環境会議』を設立。また末期がんを患う方へのターミナルケアは、独自の手法を以て本人や家族と関わりその方法は多くの医療者から注目を浴びている。

1999年ダイアログ・イン・ザ・ダーク(DID)の理事となり、視覚障がい者の研修、暗闇の中のコンテンツを開発。企業研修でも好評のDIDを、学校教育の課外授業の中に取り入れ、子ども達に多様性への理解と情操教育を促すことを願い活動もしている。

### 【主な著書】

『さよならの先』(講談社文庫)、『いのちのバトン』(講談社文庫)、  
『大人のための幸せレッスン』(集英社新書)『マママインド』(岩崎書店)  
『親と子が育てられるとき』(岩波書店)内田也哉子氏との共著  
『まっくらな中での対話』茂木健一郎氏との共著

# 命のある限り 何かを生み出そうと する人を支える、「バースセラピスト」



—— 季世恵さんのお仕事の「バースセラピスト」という名称はちょっと変わっていますが、  
どんなお仕事なのでしょう？

これは私が作った造語です。今でこそセラピストという仕事はメジャーになりましたが、25年以上前、私がセラピストと名乗り始めた頃は、「一体それ何？ お菓子の名前？」のような時代でした。そんな私も当初セラピストという言葉は知りませんでした。アメリカから帰ってきた友人が「季世恵さんがやっていることは、アメリカではセラピストって言うんだよ」と私の活動に名前をつけてくれたのです。

その頃、苦しみを抱える方々に寄り添い、心のケアをするのが私の役目でした。中には末期のガンの方もいらっしゃいました。私の仕事は周りから見るとつらい役割のように思われがちです。確かに別れは私にとっても大きな悲しみです。

でもそれだけでは決してない。苦しい中であっても、誰かがそばにいて、今まで気づきもしなかった大切な何か気づいたり発見したりする。

それは側にいる私にとっても大きな学びとなりましたね。苦しみの中でも何かを生み出すことができる。それを知ったことで、「バース」という言葉が浮んだのです。

—— 厳しい宣告を受けた人達を支えて、看取るところまで寄り添うのは、たいへんな  
お仕事だと思います。

特にターミナルケアで関わる方々は、周りの方から「余命」とか「終末期」というような、もう何も残っていない、あるのは死のみと感じられたり思われがちですが、そのような方々とお付き合いしていくうちに、最期という言葉は正しくないように思えてきました。

亡くなる瞬間まで人は生きている。そして、その時まで何かを生み出したり、大切なことを次の世代の人達に伝えることもできることを知り、まさに「バース」を感じたのです。ただ、そうは言っても、私が死を恐れなくなったか、別れも辛くなくなったかと言えば決してそうではありません。

でもそれに捕らわれすぎてしまうと、何かを生み出すことのお手伝いはできなくなります。それで私自身が、人は最期まで何かを生み出すことができるということを、ずっと感じているためにもセラピストに「バース」を加えたんです。

—— そういうバースセラピストのお仕事ですが、どういういきさつで始められたのですか？

私は子どもの頃から、一日一日を特別な日にしようって、母から教わってきました。私の父親は重い病気を抱えていたので、「お父さんは長く生きられないかもしれないから、一日を大切に過ごそう」というような思いが、家族の基盤にあったのだと思います。

父の病だけでなく実際に大切な身内が、医療ミスや突然の事故で亡くなる経験もしました。それを通して母の言っていることは本当なのだと、幼心に感じたのかもかもしれません。

そのようなことから、いのちを身近に感じながら生きて行くということが、自分の中で出来あがったのだと思います。

—— 子供の頃からいのちを身近に感じられていたんですね。

はい。そして私自身も病弱で、いのちは自分の遠くにあるものではありませんでした。実際にセラピストになったのは、私が医療系の人と結婚し、「癒しの森」という場を開院したからです。

亡くなった前夫は東洋医学をベースにしていたのですが、中には重い病気の方も多くいらっしゃいました。私はそこで受付をしていたのですが、待ち時間が長すぎると私がお話相手をしていました。すると、私の話の聴き方が良いとのことで、話だけでいいから聞いてほしい、というご要望が驚くほど多くなりました。

ただお話をお聞きし、私がそれに対し幾つかの言葉を返すということだったのですが。患者さん達が私を知らない間にセラピストにしてくださっていた、というのが本当のところですね。

患者さんの中には雑誌の編集者やマスコミの方もいて、私を紹介してくださり、それを見ていた友人が「あなたみたいな人をアメリカではセラピストというのよ」と名刺を作ってくれたのです。自分自身、狐につつまれているような流れでした。



## 視覚障がい者に導かれて 巡る暗闇の中で癒される心

—— 「人が生きる意味」を考えていくと、季世恵さんの活動がすごく価値のあることだと思つづくと思います。先日私達も体験して、とても新鮮な衝撃を受けた“ダイアログ・イン・ザ・ダーク※”について、教えてください。

ダイアログ・イン・ザ・ダークは、1989年にドイツで生まれたソーシャル・エンターテインメントです。光を遮断した真っ暗闇の空間をグループで巡ります。暗闇の中を案内するアテンドは、全員が視覚障がい者です。彼らに導かれて暗闇を行くうちに、普段の生活では味わえない心地よさや癒しが体験できて、新しい発見にも出会えます。

(※ダイアログ・イン・ザ・ダーク <http://www.dialoginthedark.com>)



ダイアログ・イン・ザ・ダーク入口とロゴ

——アテンドの方の自信に満ちた動きや対応には、本当に驚かされました。僕らは目の不自由な方を見ると、気の毒だとか思ったりしますけれど、実はそんなことはないわけですね。人の見た目の境遇で勝手に判断するのはおかしいですね。しかし、何となく社会がそういう方に向いているところもあるんじゃないでしょうか？

そうですね。昔から日本には違いを見た時に、「見てはいけない情け」をかけようとするところがありますよね。例えば、障がいのある方達を見かけた子どもが、「あの人どうしたの」って指を差す。子どもに悪気があるわけではなく、何らかの違いを感じて質問するのですが、親は「指差しちゃダメ」「見ちゃダメ」などの答えで、子どもの視線を変えようとしています。

親だって、決して悪気があるわけではないのですが、むしろ日本人特有の優しさなのかもしれません。でも、そんな「見てはいけない情け」から、何かポジティブなことが起きるかという、それはあまりないと思います。障がいのある人達との交流も生まれませんから、理解することにはなりませんね。なので、誤解をして「気の毒で何もできない人」という存在にしてしまう。または「自分とは関係ない人」となり、「見なくていい人」になり、時には「目に入らない人」になってしまう。それは大きな間違いを作る場合もありますよね。

# 大切なことは いつも とてもシンプル



体験後 参加者と感想について語り合う

—— ダイアログ・イン・ザ・ダークの運営をされていて、季世恵さんが一番大切にされていることは何でしょうか？

ダイアログ・イン・ザ・ダークでも、セラピストをしていますが、大切にしていることは何ら変わらないんです。どちらも「人が中心の仕事」なので。大切なことって、とてもシンプルなのだと思います。「ありがとう」ってちゃんと言えたり「ごめんね」って言えたり。私の願いは満員電車の中であっても、知らない人同士が「ありがとう」とか「おはよう」、「ごめんね」って普通に言葉を交わせる世界の実現です。

私が子育てをしていた頃は、見ず知らずの方が「赤ちゃんを抱いていて重いでしょう？、私が抱っこしてあげましょう」と言って、本当に膝に乗せてくださった。誰かが大きな荷物を持っていれば、それも椅子に座っている方が膝に乗せていた。

今は、なかなか他人同士が助けあったり、お話しすることはないですよ。だから、「人っていいもんだな」という、至ってシンプルな感情が湧きにくいのです。

東南アジアに行くことが好きな若者にその理由を聞くと、「他人の優しさを感じられるから」と言います。「社会は人のためにある」はずが、日本に暮らしているとそれが感じにくいのでしょうか。ダイアログ・イン・ザ・ダークの暗闇の中は、それが単純な形で感じられます。

「人っていいな！」「人が好きだな！」という感情は幸せを生みます。そういう関係性ができると多分世の中はもっと幸せになっていく。そんな当たり前のことを、形を変えてダイアログを通して伝えていきたい。もちろんダイアログで働く私たちが、常にそれを感じられるような環境を作ることにも大切にしたいと思っています。

—— ダイアログ・イン・ザ・ダークのアテンドの方たちは、すごく元気で明るいですよ。もともとそういう人が集まってきたのですか？ それとも、ここにいるとそういう部分が強化されるのでしょうか(笑)？

そういう人もいるのですが、視覚障がいのある方がもともと元気で明るいといえば、それは違うと思います。活き活きと働くのはそんなに簡単ではないと思っていて、だから代表※は私のことを呼んだのだそうです。

ダイアログを初めて開催した時から数年間は、関係性を作ること、互いを知ることにはずいぶん時間をかけました。

(※ダイアログ・イン・ザ・ダーク代表の志村真介氏、現在は志村季世恵氏の夫)

—— アテンドをしているうちに、活力と可能性と楽しみが見えてくるんですね。

きっと仲間同士の関係性がいいのでしょうか。人って、みんなそれぞれ光の部分と闇の部分を持っていると思うんです。どの部分を強く出すかは環境もあると思いますが、ダイアログの場合、仲間同士が引き寄せ合って、一段と良い部分が出ているように思います。あとは、お客様が一番その光の部分を、引き出してくださってるんですね。

あるアテンドが言っていました、障がいがあると、子供の頃から毎日「すみません」「ごめんなさい」って言い続けて暮らしていると。電車の中でも白杖がちょっとぶつかったとか、手すりにつかまろうと思ったら人の手があって、「ごめんなさい」とか。あやまったり、すみませんを言い続けた人生だったと。

けれども、アテンドした後にお客さんから手を握られて、「ありがとうございました！」って言われたことにびっくりしたって。自分が「ありがとう！」って言ってもらえる存在だったんだと思った時から、自分の何かが大きく変わったと言うんです。

話は変わりますが、カウンセリングが必要なほど心に何らかのトラブルがある場合、自分自身を否定してしまうこともあるのです。そういう時って、逆に「ありがとう」って言えないんですよね。「ごめんなさい」も言えなくなる。または謝ることしかできなくなる。

でも、その悩みが解決されてくると、発する言葉も変わってきます。そして、人と関わることも楽しめる。そのうちお互いの良さを出し合い、協力したり助け合い、そういう「“お互い様”の関係性の構築」と、そこから生じた「ありがとう」という言葉って、素晴らしくいいものですよ。



# 素直な自分、本来の自分に戻る ダイアログ・イン・ザ・ダーク



白杖(参加者が暗闇の中で使用する)

—— 私も体験の最後にアテンドの方と握手して、素直に「ありがとうございました！」って思わず言っちゃいましたね。普段できない体験をさせてもらって、こちらは驚いているわけです。素直にありがとうって言える気持ちになれるのは、やっぱり素晴らしいですね。

17年前に初めてこのダイアログ・イン・ザ・ダークを日本に持ってきた時、ビッグサイトで開催しました。その時に最初の回を体験された女性が、泣いて出て来たのです。

怖かったのかもしれない。「もしかしたら、失敗したのかも」と思い、「どうして泣いているの？」とそっと伺いました。すると更に「わーん」って泣いて、「私、人が好きだったんです。それを思い出したんです」って。

すると、一緒のチームで参加していた方ももらい泣きして、「私も同じです。そして同時に自分のことまで好きになってる」って言うのです。その時、私の中でセラピストとして一番大事にしていたことがここにある、と思ったんですね。

その女性は大学生でした。毎朝、満員電車で通学する。誰かにぶつかったり、押されたりして、その度に「チッ」とか思って、時には「死ねよ」とか呟く。そんなイライラしている自分にもうんざりしてくる。でも今日、同じように暗闇の中で人とぶつかった時に、ぶつかり方は電車の中と似ていたのに、その相手が「ごめんね」って言ってくれた。

そして自分も「ごめんなさい」って言えた。更にはぶつかった時に「あっ、人がいる」と思い、安心までした。人の体温を感じたんですよ。そして、人としての大切な感情を取り戻した。私はこの時に、もの凄く感動しました。

—— 暗闇で視覚がなくなると、声とか匂いとか他の感覚とても敏感になって、その後に素の自分に戻る様な感覚になり、そして新しい発見がある。ということが、ダイアログ・イン・ザ・ダークの大きな流れなんですね。ここに来た人に一番感じてもらいたいことは何ですか？

いろいろな感じ方があっていいと思います。視覚以外の感覚を研ぎ澄ませることができるのは確かです。そこで、ご自分の感性を磨いていただけたら嬉しいです。

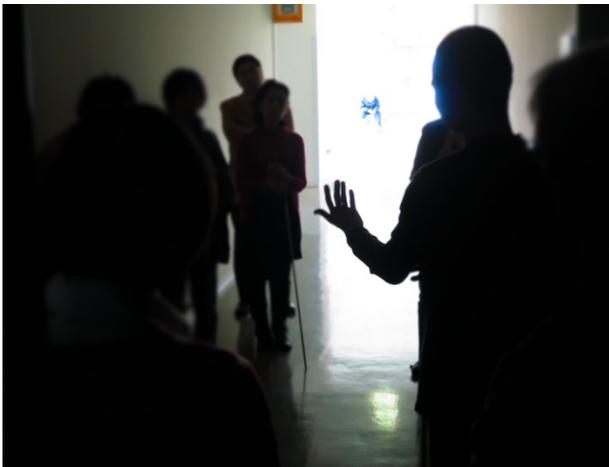
先述した女性のように感じる方は多いのですが、中には「目が見える有り難さを知るより、人がいる有り難さを感じた」と言う方もいます。

または「目が見えてよかった」と改めて思う人もいるかもしれない。「見えるということ」をアテンドと話し合っている方もいます。話し合うことにより、見るということを改めて考えるようになるのでしょう。

皆さん何らかの気づきを持って、暗い中から出てくると思うんです。「暗闇の中ではみんな親切で温かで心地よい。だからここから出たくない！」と言う方は驚くほど多いです。でも私達は、「その心地良い環境を明るいところでも作っていきましょう！」とお伝えしているのです。

また、アテンドに出会ったことにより、これからは街の中で目の見えない人や車椅子の人を見かけても、前とは違った気持ちになると思うんです。暗闇の中では助けてもらった心強い視覚障がい者が、街を歩いている。でも明るい所では自分の方が歩けるので、声をかけてみようかなと、既に一方的な関係ではなく、お互い様の関係になっていきますね。

もうひとつは、「助けて」って言いやすくなるんですよね。暗闇の中で、「見えない！ みんなどこにいるの？」って、弱い自分を出せる。普段は一生懸命がんばって、ちょっと力んで暮らしているのに、ごく自然に「ありがとう」と言えたり、「助けて」って言えたり、「助けるよ」って言えたり。



暗闇会場への入口

## たくさんのことを教えてくれる暗闇の空間 小さな子供にこそ、体験して欲しい

—— 小さな子供達にこういう体験をしてもらって、人や自分のことをもっと素直に感じられるといいと思いますね。小学校の課外授業で体験できればいいですね。

そうなんです。障がいがあるなしではなく、人それぞれちょっとした違いってありますよね、家庭環境の違いとか。背が高い低い。勉強や運動ができるとか苦手とか。でも人には必ず得意なことがある。ダイアログ・イン・ザ・ダークを経験することによって、いろんな違いがあつていいんだと気づく、友だちや親や先生の意外な一面を知ることができる、ひとつのチャンスになると思うんですね。

海外では、これは課外授業の一環になっていて、シンガポールでは大学の構内にダイアログ・イン・ザ・ダークがあり、学生さんが運営しています。ヨーロッパでは体験者の65%以上が子供です。そして、早期に多様性を身に着けていきます。日本では子供の来場はわずか3%です。学校の授業になれば子供達はみんな体験できて、弱い子が強い子を助けてみたりするんですね。いじめられっ子がいじめっ子をリードするとか、違うところを見せられるいい機会。学校への働きかけもがばっているんですけど、そういう面はまだまだ日本は発展途上ですね。

——こんな体験ができることを思うと、料金は決して高くないですよ。

と思いますが、でも、映画を見れるぐらいの値段でできたらいいですよ。もっと流行ってくると、障がい者の雇用にもつながります。そういうチャンスを更に作っていきたいです。

アテンド達は幼い頃を振り返り、子どものうちから「障がいがあることはマイナスばかりではない」と知っていたかっと言います。ハンデを持つ人と言われ続け、守られるべき存在と言われ続ける。彼らは、学校で「夢は何ですか？」と聞かれたいのだと言っています。

小学校の時に必ず書くような「私の将来の夢」、みたいなそんな作文は書かないと。仕事をする場が少ないからなのかもしれません。あつても「見えなくても出来る仕事」という、ちょっと悲しい感じ。これでは、自己肯定感やモチベーションも下がります。

ところがダイアログ・イン・ザ・ダークは、「見えないことが雇用条件」なのです。アテンドの募集要項は、全盲であること。ダイアログにとって視覚障がいは、ハンデではなくライセンスです。なぜって、目を使わないで暮らすために、目以外の感覚を研ぎ澄ませているのですから、それは健常者が持ち合わせていない文化であり、感性です。こんな働く場もあるよって盲学校に行き、「見えないという能力が、ライセンスになることもある」と伝えに行きたいと、アテンドは言っています。



大切な人に感動をプレゼントする「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」の体験を“贈る”という新しいギフト



参加者と体験後の感想について語り合うアテンド

## 「前例がない」に逃げず 「やってみたい」と感じよう



—— 「見えないことはひとつの個性だ」と誰かがおっしゃってましたけど、まったくそうかもしれませんがね。それによって別の能力や感性が高まっていくわけです。色々な個性をもった人達が一緒になって暮らしていける社会をつくるために、私達が心がけるべきことは、どんなことでしょうか？

日本はどこの国よりハード面が充実しているようです。ダイアログ・イン・ザ・ダークの発案者であるハイネッケが、ドイツから来日する度に「世界中飛び回っているけれど、こんなに障がい者向けの設備が充実している国はない」と言います。「でもこれだけ障がい者が歩いている国もない」と。確かに点字ブロックはいっぱいあっても、ユーザーである人はあまり見かけません。

だからなのかもしれませんが、視覚障がい者への理解も低く、私たちはこの活動を通して愕然とすることもあります。

例えば、アテンドと出張に行くと 時には温泉旅館に泊まりたい、と言うこともあるのです。畳の匂いとか、古い旅館の匂いとか、温泉にも浸かって色々感じたいって。

そこで予約をしようとするのですが、旅館の中には宿泊を拒否するところもあります。杖をついた人はダメだと言うのです。そこで私はその理由をお聞きするのです。「どうしてダメなんですか？ 因みに松葉杖をついた人やお年寄りが杖ついているのはどうですか？」と。

するとそれはOKなのだそうです。「なぜ松葉杖はOKで、白い杖はダメなの、杖には何も変わりはないでしょう」って言うと、しばらく考えてから「前例がないんです」と返ってくる。見本とか前例がないとできないではなく、「どうやったら受け入れられるのか一緒に考えましょう」とか、「どうしたらいいのか聞かせてください」という前向きな考えがほしいのです。

また、レストランの入店時ですが、盲導犬は法律でも受け入れを拒絶しないこととなっています。ところがそれを遵守されていないお店もまだあります。

2020年は“おもてなし”を日本中ですることになるけれど、今のままでは無理だと私は思っています。オリンピックを観戦しに海外から沢山の方が来日します。もちろん、障がいをお持ちの方たちも。その方々が日本文化を知りたいと思った時も、どうなるのでしょうか。

なので、この5年間で日本人達が「前例がない」ではなく、「前例をつくる」ためのチャレンジと努力をする人達に、変わって欲しいのです。

——今は過渡期の時代だから、ある意味で非常に変わって行けるチャンスがあると思うんですけども、これからの私達の社会はどうあるべきだと思いますか？

自分の慣れや習慣を変えるって大変なことですよ。でも、時代時代で大切にしていけることは変わっていく。私は意識して、そんな慣れを少しずつ手放すことが、必要なのではないかと考えています。すでに消費社会は終わっています。そして一人のリーダーに従っていくというのも違う。私たち一人一人が責任を持ち社会参加し、自分の考えと意見を持たなければならない。

そのためにも、豊かさの定義について再考する必要があると思っています。不便と豊かさはつながっていると、ダイアログ・イン・ザ・ダークを通して感じるがあります。便利と消費もつながっていますよね。まずはチャレンジしてみるという気持ちが必要だと思います。

あとはもう多様性を認め、活かすことだと思っています。



## 豊かさは、見守ること、 信じて分かち合うこと

——さて、季世恵さんの思われる真の豊かさとはどんなものですか？

視覚障がい者の夫婦の間に、赤ちゃんが産まれました。それですぐにお祝いに行きました。とても喜ばしいことだけれど、少し不安でした。どうやって育てていくのだろうか。

お家に行くと、赤ちゃんに丁度ミルクを飲ませる時でした。哺乳瓶がなかなか赤ちゃんの口に入らない。どうするのかなと思って私は固唾を呑んで見守りました。赤ちゃんはお腹がすいて泣いています。でも乳首を吸えない。だんだん泣き声が大きくなってきて、するとお母さんは、そっと手を赤ちゃんの顔に伸ばし、唇を丁寧に触ったんです。

唇の場所を自分の指で確認し、哺乳瓶の乳首を口に入れました。長い時間がかかりましたが、その姿はとってもきれいでした。

今度はオムツ。赤ちゃんはウンチをしたの。私はまたハラハラ見てるんだけど、手助けしたい気持ちをぐっと抑えました。そうしたらウンチのついたお尻を手で触って、どこについてるか確かめて拭いたんです。

私ね、なんて美しいお母さんなのだろうかと思って。私も子どもが4人いるけれども、唇を触って自分の乳房を含ませただろうかって。オムツ替えするとき手でウンチを確認したか。どちらもやっていないですよ。見えない彼女の方が、よっぽど赤ちゃんのすべてを知っているんですよ。

豊かさとは、そういうことができることだと思うのです。きっと大変なことは沢山あるでしょう。でも赤ちゃんはスクスク育ち、今では二児のお父さんとお母さんです。

赤ちゃんは親にいのちを「託す」。そして、周りはその子育てを信じて、「見守る」。そんな様々な思いや行動から、豊かさが生まれるんだと思います。

—— お母さんが赤ちゃんを心底慈しんでいる、という感じなんですよ。

はい、その通りでした。今では子ども達が、お父さんやお母さんに「目」を貸しているようです。親を尊敬しながらも、助けているのですね。それから、豊かかって分かち合うことだとも思います。

末期のガンの方と共に過ごすことがあります。最期の頃は食事がとれなくなるんですね。病院の食事は固形物から流動食に変わり、時にプリンやゼリー、そして果物がついてくることがあります。でももうそれも食べれない。でもね、私のために果物などを取っておいてくれるんですよ。

私が「こんにちは」って病室に入ると、取っておいたみかんを、そっと手渡ししてくれる。病状が進むと朦朧としてる時もあります。でも、みかんを落とさないように胸の中に入れて、私のことを待っていてくれるんです。高熱でみかんが熱いんです。

私が食べるのを見て、「美味しい？」って聞くの。「美味しいよ」って答えると、とても嬉しそうに笑うんです。もう涙が出ますよ。相手を思う。何か出来ることを探している。これが本当の愛であり、「豊かな心」なんだと思っています。

—— 聞くとよくわかりますけども、それをきちんと全身で受け止め、感じられているというのはすばらしいと思います。



私、これを皆さんにお勧めしているんですけど、朝、家から駅まで行く時に、知らない人にも「おはようございます」って挨拶すると、殆どの人が「おはようございます」って返してくれるんです。

あれ、とっても元気になりますよ。みなさんも言ってみてください！(笑)。一日の始まりが良くなりますから。そうするとね、その人だって、絶対一日気持ちいいはずなんですよ。私もそうだし。

お掃除している人には「おはようございます。今日もありがとうございます」っていうと、嬉しそうに答えてくださる。私、嬉しそうな顔を見るの、大好き。

よけいなおせっかいおばさんだから(笑)。

—— 今までそういった活動をされてきて、感動したエピソードや忘れられないことがたくさんあると思いますが、特にこれは、というものがあれば教えてください。

幾つもあるのですが、さっきのみかんですね。具合の悪い時ですから自分のことしか考えられない状況だと思うんです。でもそういう時にでさえ、自分以外の人のことを思いやり行動している。人の本来の姿を見たようで感動します。

それから、私はターミナルケアを始める時に、「あなたが旅立つとき、大切な人に向いどんな言葉を残したいですか？」って、お尋ねすることがあります。みなさん、とても素敵なことをおっしゃるんです。

そして、共通してるのがひとつあります。私がお看取りした人は、「ありがとう」って大切な方に感謝して亡くなるんです。それを経験すると、やっぱり人ってすごいな、素敵だな、って思います。

死ぬまで人は、誰かを想っているのですよ。

# ダイアログ・イン・ザ・ダークにかける 強い意志に感動

—— さっきから度々うかがっていますが、季世恵さんが、今までに心を動かされたことを改めて教えてください。

いつも心を動かされているから難しいんですけど(笑)。ダイアログ・イン・ザ・ダークの代表、私の現在の連れ合いですけれど、彼の行動力には心を動かされます。

ダイアログ・イン・ザ・ダークが今日に至るまでには、結構大変なことがいっぱいありました。普通だったら諦めるような出来事が次々起きる。でも「やめよう」と言ったことを聞いたことがないんです。その行動する姿を見ると、私たち周りの人間も、心動かされて頑張る力がついてきます。

—— 季世恵さんにとって、心を豊かにしていくために一番大切なものは何でしょうか？

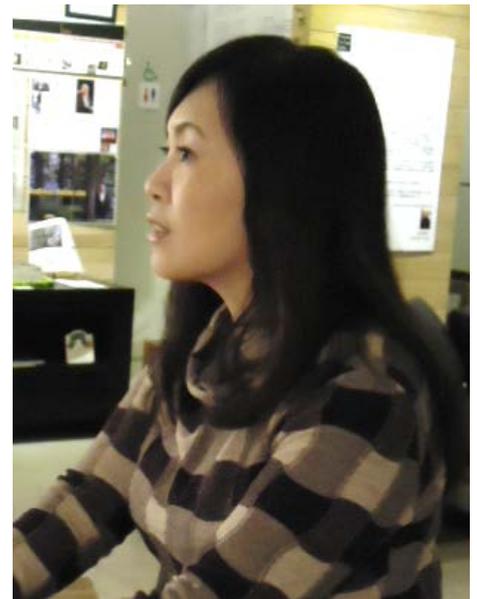
感じることだと思います。毎日の暮らしに流されてしまっているのはもったいないので。

例えば、朝起きて空を見たら美しい青空だとします。こんな時に「一番最初に何を感じるますか？」とお母さんたち対象の講演会などで質問すると、みなさん「洗濯！」って言うんですね。私は、それはもったいないからやめようね、って言うの。まずは、「青空が気持ちいい！」から始めよう。それから、お洗濯しようって。

やらなきゃいけないことを追いかけるのではなく、先ずは感じること。「青空が気持ちいいな！」って心に幸福という栄養を与えてからお洗濯してくださいって。

だから、ご飯食べている最中に、「ねえ、宿題した？」とか「テスト何点だった？」なんて聞かないで、「美味しいね！」って食事の時間を大切にする。

食事が終わってから宿題の話しをしてください、と言っています。



—— 最後に今後の夢や抱負を聞かせてください。

いくつもあるのですが、まじめな夢は、何らかの事情でお父さんやお母さんがいなくなってしまった子ども達と、一緒に暮らすこと。これが以前からの夢なんです。でもそう言いながらも、時には自由にふらふらと旅に出たいなという気持ちもあって、複雑でございます(笑)。

——最後に志村季世恵さんにとって、感動を一言でいうと、どうなりますか

私は日常の中にある感動が好きです。

感動は幸福感を運んできます。

感動は勇気の源です。

感動は希望につながります。

感動とは…

## 『感動は心の道草』

青空や夕陽を見たとき。

線路の中に咲くタンポポが電車と共存しているのを発見したとき。

都心にある公園の池で育つカルガモの赤ちゃんの行進を見たとき。

学校を通り過ぎる時に聞こえてくる子ども達の元気な笑い声や歌声。

電車の中で、泣いている赤ちゃんをなだめようとみんなであやしているとき。

職場の仲間がみんなを思いやっているシーンを見たとき。

ダイアログのご体験者がその感動を分かち合ってくれたとき。

年老いた母が作ってくれたお出汁のきいたお吸い物。

子どもがお小遣いでアイスクリームを買ってきてくれたとき。

虹が見えたとき。

親切な人と出会ったとき。

種まきしたあとに芽が出たとき。

出産に立ち会ったとき。



### インタビュー後記

ある交流会サロンで初めて志村季世恵さんのお話を伺った時、「なんて優しい雰囲気の方なのだろう」と感じ、著書の読後には、「なんて心の強い人なのだろう」と思ったものです。直接お会いしてお話をすると、周りの人をとても素直な気持ちにさせて優しく包み込む、とても暖かい人柄でした。ターミナルケアで拠りどころを必要とされる方々とは、心の目で向き合いながら、心底から一体となり、持てる全てで包み込むその包容力(人間力)には、ただただ敬服の一言ですが、話しの合間に垣間見える、とてもお茶目な人間味もとても魅力です。「バースセラピスト 志村季世恵さんに感動！」です。