

死に対する意識と死の恐れ

研究開発室 小谷 みどり

目次

1. 問題の背景と調査概要	5
2. 理想の最期と死の不安	7
3. 死に対する意識と恐れ	10
4. まとめ	14

要旨

「心筋梗塞などで、ある日突然死ぬ」ことを理想の死だとする人は6割以上にも達しており、「ぼっくり願望」が根強いことが分かる。

死が近い場合不安なこととして、「心配や不安はない」と回答したのはわずか6.0%で、ほとんどの人は何らかの不安を持つことが分かる。最も多いのは「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあがるのではないかと」ということで過半数を占めた。男女ともに、この不安が死の恐れを高める有意な要因となっていた。

性別では、残される家族のことを経済的に心配する人は男性に圧倒的に多く、精神的な立ち直りを心配する人は女性に多い。年齢別では、残された家族の生活を心配する人は若い人ほど多い。経済的な心配をする人や自分のやりたいことができずじまいになることを心配する人も60代を境に大幅に減少する。

年齢があがるにつれて、死ぬことが怖いと思わない人が増える。一方、死ぬことが怖いと思わない人は、生活に満足している人と満足していない人、どちらにも多い。生活に満足していない人で恐くない人が多い背景には現実逃避の意識が働いていると考えられる。また信仰との関係では、中年世代では信仰心が強い人で死の恐れを感じている人が少ないが、高齢世代では信仰心が強いほど、死ぬことが怖いと思う人が多くなる。

キーワード：死の恐れ、デス・エデュケーション

1. 問題の背景と調査概要

(1) 社会背景

この世に生を受けたモノはすべて死を迎える。この事実はすべての人にとって自明であると言ってもよいが、人々が自分の死をどのように捉えているのかという研究は、我が国ではこれまであまりなされてこなかった。

戦後、我が国の平均寿命は急速に伸び、世界に類をみない超高齢社会となった。その結果これから先、死亡人口が急増し、国立社会保障・人口問題研究所の推計によれば、30年後にはかつてないほどの多死社会を迎えるとされている。

こうしたなか、例えば1997年に施行された臓器移植法については、法律改正の素案に「本人が生前、臓器提供を拒否する意思を示していない限り、年齢を問わず遺族の同意のみで提供できる」という項目が盛り込まれ、議論されている。多死社会のなか、私たち一人一人がどのような死を迎えたいのか、自分の考えをあらかじめ表明しておかねばならない時代がくるかもしれないのである。

さらに、長寿化の影響で死亡年齢も高齢化しており、2002年には亡くなった人の45.2%が80代以上で、「超高齢者の死が当たり前」となった。この結果、老年期になって、心身機能の衰えとともに自分の死を意識し、人々が自然に死を受け入れられる素地が社会の中にできているのではないとも考えられる。

一方で、現代人は死をタブー視し、日常生活から隠蔽してきたため、死のイメージがポルノグラフィ化(Gorer1965)してしまっているという指摘もある。例えば筆者の調査によれば、「霊柩車を見たり、お葬式をしているところに遭遇したら、なんとなく嫌な気分だ」という意見に肯定的な人は4割を超え(「まったくそうだ」6.0% + 「まあそうだ」34.1%)、遺体に「気持ち悪い」というイメージを抱く人は過半数を占める(「そう思う」17.5% + 「まあそう思う」37.2%)といった具合である(小谷2003)。ところが家族など二人称の遺体では「気持ち悪い」というイメージは希薄になっており、「自分の死」「家族や親友の死」「他人の死」では全く違うイメージを抱くのも、死に対するイメージの把握を複雑にしている。

しかし、これまで個人の死のケアを担ってきた家族や家のありようが変化しており、もはや家族だけでは死の看取りから死後の安寧の保証までの作業を担うことは困難になっている。自分らしい最期を迎えるには、死をタブー視するのではなく、肯定的に捉える姿勢が必要になる。とはいえ、国民の3割以上が癌で亡くなっているにもかかわらず、我が国では癌告知の問題が十分に議論されておらず、ホスピスケアに対する誤解は医療側にも生活者側にも未だ根深くあるなど、死について考える社会的土壌は整っていない。

死に対する態度はそれぞれの死生観や人生観、宗教観などさまざまな価値観によって形成されるが、余命いくばくもない状況になったとき、その現実とどのように向き

合い、周りはどのように援助していけばよいのかという視点は、自分らしい最期を実現するためには必要不可欠である。そのためにはまず、死に対する態度、とりわけ死の恐怖にはどのような要因があるのかを明らかにしたい。そのうえで、死の恐怖を緩和する方策を考えることは、これからの多死社会において重要な課題であろう。

(2) 先行研究

ところで、死の不安を実証的に明らかにしようとする動きは、欧米の心理学者を中心に1950年代から始まった。死の不安を数量的に測定し、尺度を作成しようとする研究は数多くあるが、Templer の Death Anxiety Scale (D A S、1970) は、我が国でも、代表的な死の尺度として用いられている (図表 1)。

図表 1 死の不安尺度 (DAS 日本語版)

- | |
|-----------------------------------------|
| 1 . 死ぬのがとてもこわい |
| 2 . 死について私はほとんど考えない |
| 3 . 人々が死について話すのを聞いても私は気にならない |
| 4 . 手術が必要になるのではないかと考えると恐ろしい |
| 5 . 私は死ぬことをまったく恐れていない |
| 6 . 癌になることをとくに恐れてはいない |
| 7 . 死について考えても、私はけっして思い悩まない |
| 8 . 時間が飛ぶように過ぎてゆくことでときどき悩む |
| 9 . 私は苦しんで死ぬのがこわい |
| 10 . 死後の世界で自分がどうなるのかと、私はとても悩んでいる |
| 11 . 私は心臓病の発作が起こることを非常に心配している |
| 12 . 人生がどんなに短いかということをよく考える |
| 13 . 戦争に巻き込まれるかもしれないと人々が話しているのを聞くとぞっとする |
| 14 . 死体を見ると非常にこわい |
| 15 . 私にとって未来には恐れるものはなにもないと思う |

(河合ら、1996)

その後、さまざまな次元からの尺度が検討されているが、それらの尺度の妥当性や死の不安に関する研究は、学生を対象におこなわれているものがほとんどで、高齢者を対象とする研究もあるものの、数が少ないうえ、一般化するには年齢に偏りがあるという問題点が指摘される。また、心理学を中心とした分野で研究されてきたため、死の不安の測定やそれを形成している死生観の分析が主で、生活意識との関わりに着目した研究はほとんどないのが実態である。

そこで本稿では、死の不安は死の恐れを包括する概念と位置づけ、死の恐れ背景にある意識やそれが生活意識とどのような関係にあるのかを探る。

(3) 調査の概要

< 調査時期 > 2003年10月24日 ~ 11月5日

< 調査対象者 > 40歳から79歳までの全国の男女792名 (第一生命経済研究所生活者モニターより抽出)

< 調査方法 > 郵送調査法

< 有効回収数 > 755 名 (95.3%)

< 属性 >

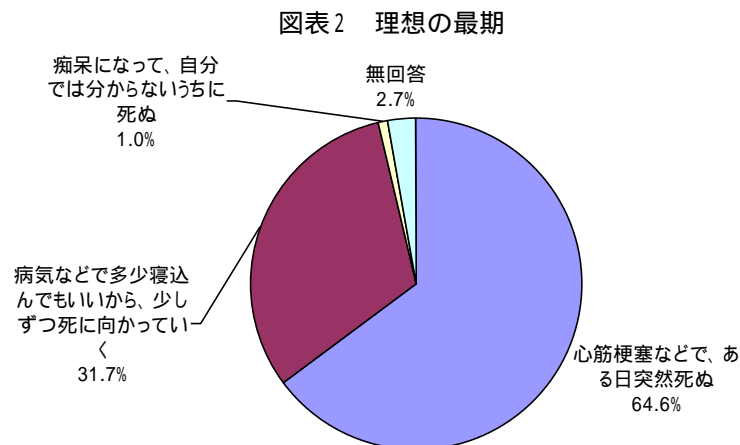
単位：人 (%)

性別	男性	377 (49.9)
	女性	378 (50.1)
年代	40代	189 (25.0)
	50代	183 (24.2)
	60代	196 (26.0)
	70代	187 (24.8)
婚姻状態	未婚	54 (7.2)
	既婚	638 (84.5)
	離・死別	63 (8.3)

2. 理想の最期と死の不安

(1) 理想の最期

どんな最期が理想だと思うかと質問したところ、「心筋梗塞などで、ある日突然死ぬ」と回答した人が64.6%、「病気などで多少寝込んでもいいから、少しずつ死に向かっていく」と回答した人は31.7%となった(図表2)。

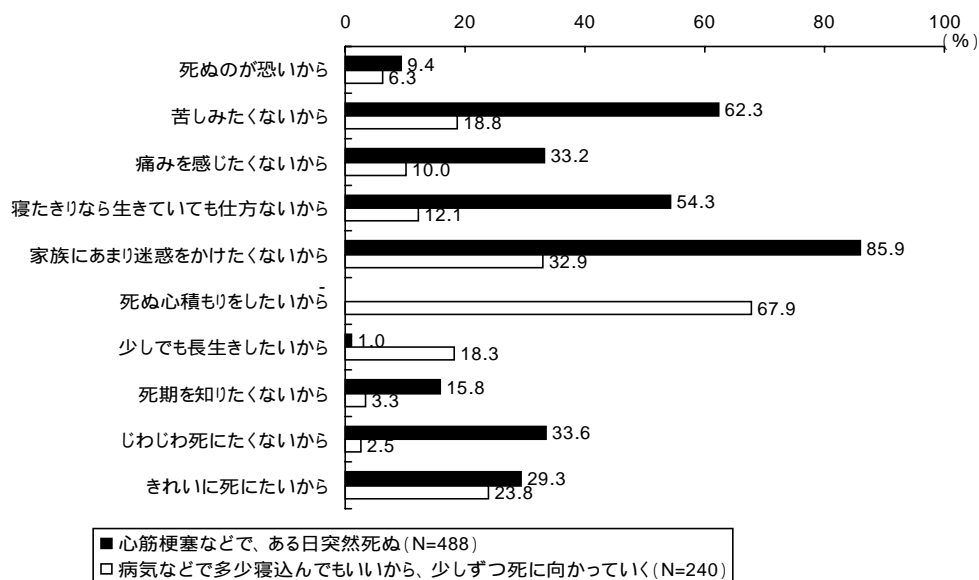


「心筋梗塞などで、ある日突然死ぬ」、「病気などで多少寝込んでいいから、少しずつ死に向かっていく」について、理想だと考える理由をみたのが図表3である。「心筋梗塞などで、ある日突然死ぬ」のが理想だとする人では、「家族にあまり迷惑をかけたくないから」という理由が85.9%を占め、次いで「苦しみたくないから」(62.3%)、「寝たきりなら生きていても仕方ないから」(54.3%)が続く。

一方、「病気などで多少寝込んでもいいから、少しずつ死に向かっていく」のが理想だとする人では「死ぬ心積もりをしたいから」という理由が67.9%いるが、次いで多い「家族にあまり迷惑をかけたくないから」は32.9%しかおらず、突然死の85.9%と比べると大きな差がある。

つまり、「家族にあまり迷惑をかけたくない」という気持ちと「死ぬ心積もりをしたい」という気持ちのどちらがより強いかで、理想とする最期に違いが出ていると考えられる。また、ある日突然死ぬのが理想だとする人では「痛みを感じたくないから」「苦しみたくないから」という理由も多く、突然死を志向する人はターミナル期の闘病生活に対する不安や恐れが強いようである。

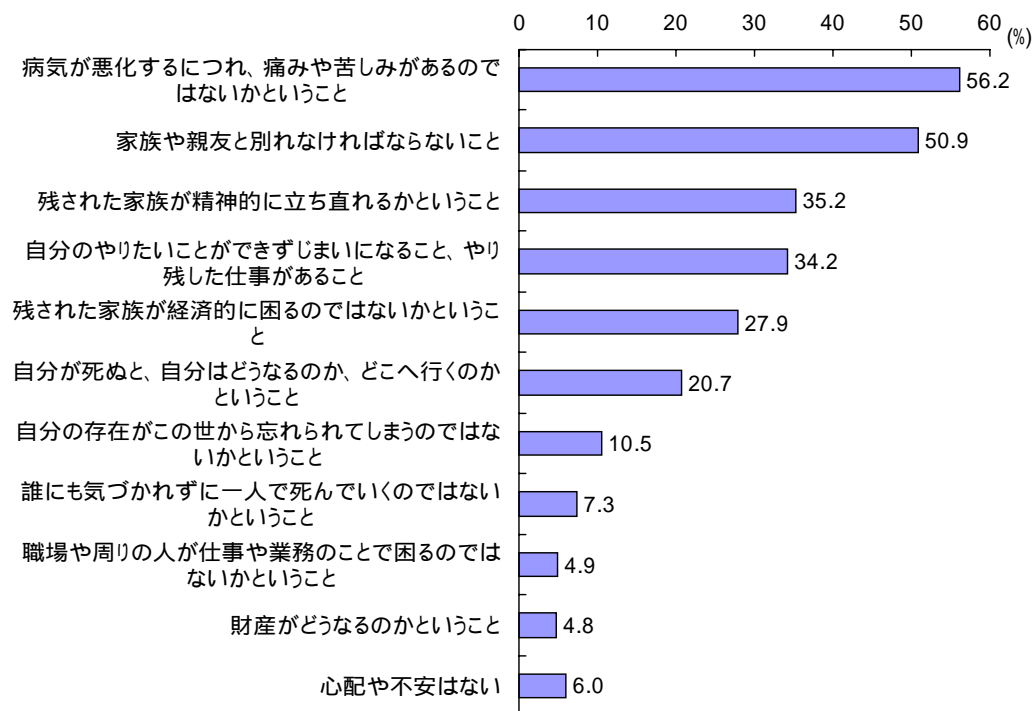
図表3 理想の最期とその理由(複数回答)



(2) 死の不安

次に、医師に「死期が近い」と宣告されたら心配になることをきいた。ここでは10項目について複数回答で求めたところ、「心配や不安はない」としたのは6.0%で、ほとんどの人は何らかの心配ごとがあった(図表4)。最も多いのは「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないかということ」で、56.2%と過半数を占めた。次いで「家族や親友と別れなければならないこと」(50.9%)、「残された家族が精神的に立ち直れるかということ」(35.2%)と、残される家族との関係に関する項目が上位に挙がった。また「自分が死ぬと、自分はどうなるのか、どこへ行くのかということ」についても20.7%が回答しており、死そのものに対する恐れを抱く人も少なくない。

図表4 死期が近いとしたら不安や心配なこと（複数回答）



図表5は、上位6つの理由を属性別にみたものである。性別では、男性は「自分のやりたいことができずじまいになること、やり残した仕事があること」、「残された家族が経済的に困るのではないかということ」で女性より多いが、「家族や親友と別れなければならないこと」「残された家族が精神的に立ち直れるかということ」では女性が男性を10ポイント近く上回っている。残される家族のことを経済的に心配する人は男性に圧倒的に多く、精神的な立ち直りを心配する人は女性に多いといえる。

年齢別では、残された家族の生活を心配する人は若いほど多い。経済的な心配をする人は60代になると減少し、精神的立ち直りを心配する人は40代と70代とでは15ポイント以上の差がある。自分のやりたいことができずじまいになることを心配する人も60代を境に大幅に減少する。

子どもの有無別では、同居子のいる人では家族の経済的な生活を心配する人が多いが、子どもが独立しているか、子どもがいない人では、そうした心配は少なくなる。子どものいない人では、病気の進行による痛み、やりたいことができずじまいになることを心配する人が多いのも特徴的である。

職業別では、経営者・役員や正社員・正職員で、残された家族の経済面、自分のやりたいことができずじまいになることを心配する人が多い。

図表5 死期が近いとしたら不安や心配なこと（上位6つ） 単位：%

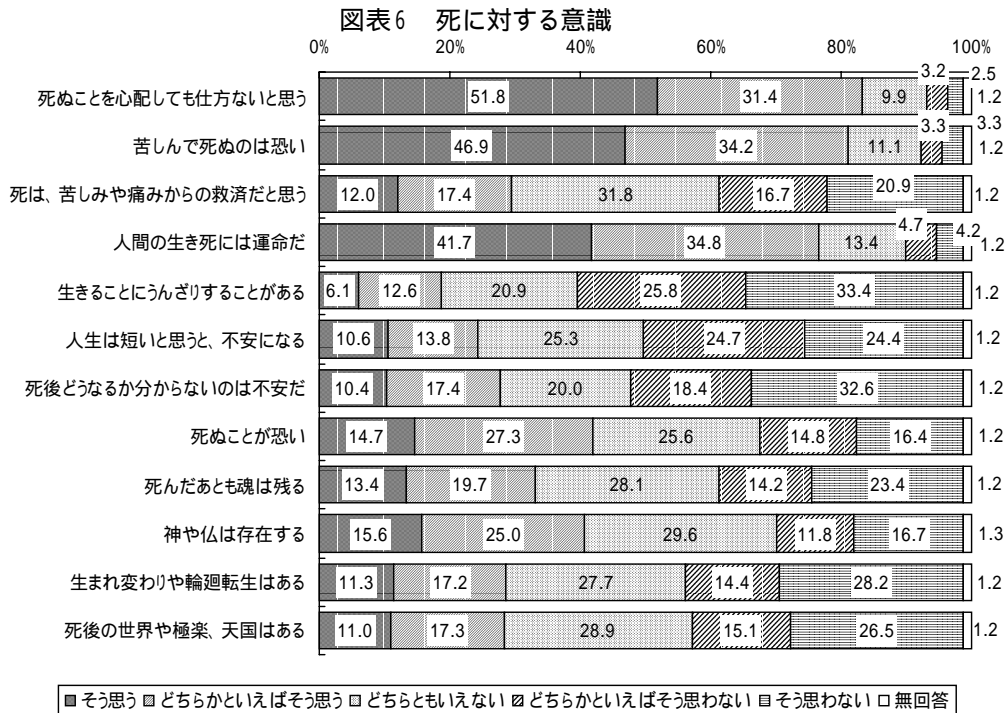
	N	病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないかということ	家族や親友と別れなければならないこと	残された家族が経済的に困るのではないかということ	残された家族が精神的に立ち直れるかということ	自分のやりたいことができずじまになること、やり残した仕事があること	自分が死ぬと、自分はどのようなのか、どこへ行くのかということ
【性別】							
男性	377	53.3	46.2	44.8	30.2	41.6	20.7
女性	378	59.0	55.6	11.1	40.2	26.7	20.6
【年齢別】							
40代	189	59.8	55.0	34.9	45.5	38.6	21.2
50代	183	56.3	51.9	31.1	35.5	40.4	26.8
60代	196	60.2	50.0	23.5	32.1	28.6	19.9
70代	187	48.1	46.5	22.5	27.8	29.4	15.0
【子ども】							
同居子あり	349	54.2	50.7	36.4	39.8	37.8	20.9
同居子なし	301	55.1	52.2	20.9	28.9	26.9	20.9
子はいない	103	67.0	47.6	20.4	38.8	42.7	19.4
【学歴】							
高校	222	59.0	54.5	25.7	34.2	30.6	23.4
専門学校・各種学校	59	55.9	44.1	15.3	40.7	32.2	10.2
短大・高専	116	60.3	58.6	7.7	47.4	25.9	26.7
大学・大学院	335	54.3	47.8	36.1	30.7	40.3	18.5
【職業】							
経営者・役員	47	42.6	27.6	36.2	40.4	44.7	19.1
正社員・正職員	142	56.3	51.4	54.9	38.7	46.5	24.6
契約・嘱託・派遣社員	45	53.3	62.2	26.7	28.9	42.2	22.2
アルバイト・パート	111	63.1	51.3	26.1	38.7	41.4	22.5
専業主婦・無職	404	56.7	52.2	18.6	33.4	25.5	18.8

注：網かけは全体平均より5%以上多いもの。下線は全体平均より5%以上低いもの。

3. 死に対する意識と恐れ

(1) 死に対する意識

本調査では、死に対する意識を以下の12項目でたずねた（図表6）。



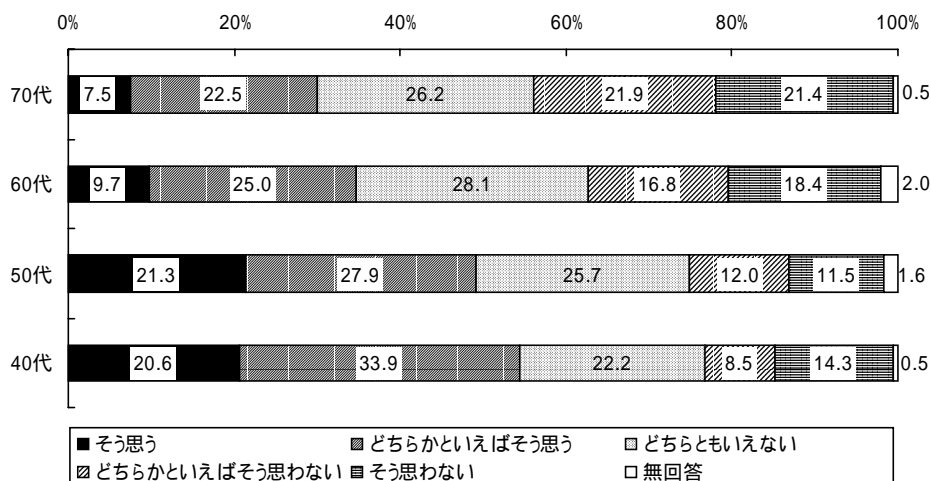
その結果、「そう思う」(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」という意見が多かったのは「死ぬことを心配しても仕方ないと思う」(83.2%)、「苦しんで死ぬのは怖い」(81.1%)、「人間の生き死には運命だ」(76.5%)で、「そう思う」という意見が少なかったのは「生きることによってうんざりすることがある」(18.7%)、「人生は短いと思うと、不安になる」(24.4%)、「死後どうなるか分からないのは不安だ」(27.8%)となった。

なかでも、「苦しんで死ぬのは怖い」という回答が「死ぬことが怖い」と考える人の割合を大きく上回っていることから、図表4でもみたように、死そのものが怖いというよりは、死に至るまでの苦しみや痛みに対する不安や恐れが大きいことを示唆している。

(2) 死の恐れと属性

ここで「死ぬことが怖い」という項目に注目し、年齢との関係を見ると、40代では、「死ぬことが怖い」という意見に対して「そう思う」(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)人は54.5%いたが、年齢があがるにつれ減少し、60代以降になると、「そう思わない」や「どちらかといえばそう思わない」人が増える(図表7)。70代では「そう思う」人は30.0%で、「そう思わない」(「そう思わない」+「どちらかといえばそう思わない」)人が43.3%と10ポイント以上も上回る。つまり、年齢があがるにつれて死ぬことが怖いと思わない人が増えるといえる。なお、ケンダールの順位相関係数による分析をおこなったところ、順位相関係数は0.182と、年齢との間には弱い相関があった。

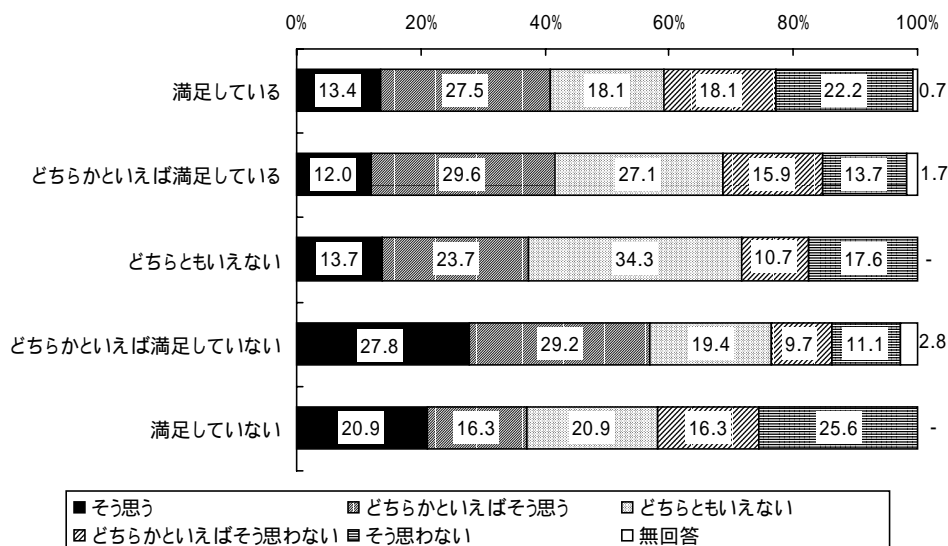
図表7 「死ぬことが怖い」という意見について(年齢別)



(ケンダールの順位相関係数 =0.216、 $p<0.001$)

また、生活満足度との関係でみると、「死ぬことが怖い」という意見に対して「そう思わない」(「そう思わない」+「どちらかといえばそう思わない」)人は、生活に満足している人と満足していない人、どちらにも多い(図表8)。一方、「そう思う」(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)人が最も多いのは、生活に「どちらかといえば満足していない」人だが、「満足していない」人ではむしろ、「そう思わない」人の方が多い。満足度が低くても「死ぬことが怖い」という意見に対して「そう思わない」人が多い背景には、現実逃避の意識が働いているものと考えられる。なお、種々の順位相関係数による分析の結果、有意な相関は見られなかった。

図表8 「死ぬことが怖い」という意見について(生活満足度別)

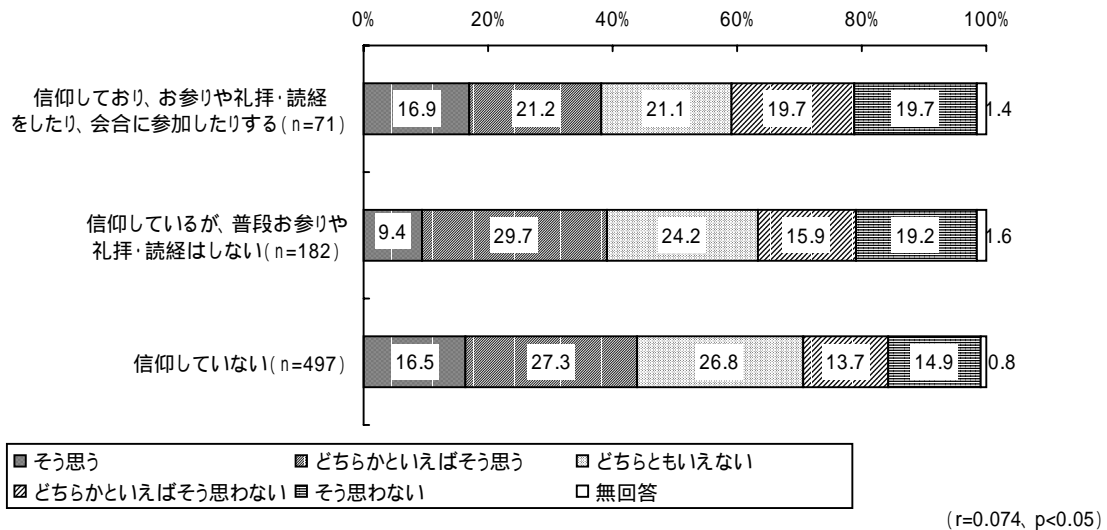


さらに信仰との関連をみると、信仰度が強い人ほど、「死ぬことが怖い」という意見に対して「そう思わない」人が多くなっている(図表9)。ところが「そう思う」人の割合に注目すると、信仰していない人と信仰している人の差は総じてそれほど見られないが、信仰心の強い人では16.9%が「そう思う」と回答しており、この割合は信仰していない人のそれをやや上回っている。すなわち、信仰心があり、宗教行動を日常的に行っている人では、死が恐くない人と死が怖い人とが二極化しているといえる。

信仰と死の恐れの間関係数は0.074で、弱い相関があったが、信仰度合いと死の恐れの間関係を方向づけることはできない。2002年の調査では、宗教を信仰しているほど死ぬのが怖いと回答した人が多かったが、2003年の調査では、信仰心の強い人ほど死の恐怖が強いとは必ずしもいえなかった。しかし、これを40代・50代、60代・70代に分けて分析すると、中年世代では信仰心の強い人の方で、死の恐怖を感じている人が少ないものの、高齢世代では信仰心が強いほど、死の恐怖を感じている人が多くなる

という逆転の傾向がみられた（図表省略）。

図表9 「死ぬことが怖い」という意見について(信仰度別)



(3) 死の恐れのある意識

次に、死の恐れのある背景要因を探るため、ここでは死に近い場合に不安なことを説明変数とし、死の恐れのある意識を被説明変数とする重回帰分析を用いた（図表10）。

図表10 死の恐れを被説明変数とした重回帰分析の結果(前進ステップワイズ)

	男性	女性
病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないかと	0.243 ***	0.109 *
自分が死ぬと、自分はどうか、どこへ行くのか	0.207 ***	0.322 ***
残された家族が経済的に困るのではないかと	0.115 *	-
残された家族が精神的に立ち直れるかと	0.051	0.143 **
家族や親友と別れなければならない	-	0.188 ***
自分の存在がこの世から忘れられてしまうのではないかと	0.074	0.074
誰にも気づかれずに一人で死んでいくのではないかと	0.065	-
自分のやりたいことができずじまいになる	0.059	-
F値	10.37 ***	19.60 ***
調整済決定係数	0.151	0.200
有効ケース数	372	374

注：図中の数字は標準偏回帰係数

その結果、F検定は有意で、説明変数の調整済決定係数は0.151、0.200と15%から20%の説明力であった。男性の意識に影響を及ぼす有意な背景要因は、「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないかと」（β=0.243）、「自分が死ぬと、自分はど

うなるのか、どこへ行くのか」($\beta = 0.207$)、「残された家族が経済的に困るのではないか」($\beta = 0.115$)という不安であった。一方、女性では「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないか」($\beta = 0.109$)、「自分が死ぬと、自分はどうなるのか、どこへ行くのか」($\beta = 0.322$)、「残された家族が精神的に立ち直れるか」($\beta = 0.143$)、「家族や親友と別れなければならない」($\beta = 0.188$)という不安が、死の恐れを意識に対して有意なプラス要因となっていた。

また、標準偏回帰係数の大きさを比べると、男性では「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないか」という不安が、女性では「自分が死ぬと、自分はどうなるのか、どこへ行くのか」という不安が、死の恐れに与える効果が大きいことが分かった。さらに、男女ともに「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないか」という不安が、死の恐れを意識に対して有意なプラス要因となっていることから、告知のあり方、ターミナル期における緩和ケアの認知や普及が患者のQOLの大きな課題であることを示唆している。

4.まとめ

ぼっくり死が理想の死だと考える人が多く、その理由に「家族に迷惑をかけたくない」、「苦しみたくない」が挙げられた。一方、多少寝込んでもいいから少しずつ死に向かっていきたいと考える人は、「死ぬ心積もりをしたいから」という志向がある。

また死が近い場合、不安なのは「病気が悪化するにつれ、痛みや苦しみがあるのではないか」ということ」と回答した人が最も多かった。若い年齢層ほど、遺族の経済・精神的問題に不安を持つが、年齢があがるにつれ、全般に不安な要素が少なくなっていく、死ぬことが恐いという人は減少する。

しかしながら、生活満足度と死の恐れとの関係については、有意な関連はあるものの、満足度が低くても「死ぬことが恐い」という意見に「そう思わない」人が多い。この背景には現実逃避意識が働いているものと考えられる。

さらに、信仰との関連では、信仰心の強い人では「死ぬことが恐い」という意見に「そう思う」人と「そう思わない」人に二極化していたが、中年世代では、信仰心が強い人ほど「そう思わない」人が多いものの、高齢世代では、信仰心が強いことが逆に、死が恐いという意識を増幅させていた。

年齢層があがるにつれて、死ぬことが恐いと考える人は少なくなるとはいえ、「痛みや苦しみがあるのではないか」という不安は年齢層、男女問わず、根強く存在していることも分かった。ぼっくり死願望が多い背景には、家族に迷惑をかけたくないという思いとともに、痛みや苦しみの回避意識があることも指摘できる。

日本の高齢者は、死そのものよりも死ぬ際の苦しみによって死の恐怖が引き起こさ

れているという結果（Scumaker ら1991）もあることから、3人に1人が癌で亡くなる我が国ではホスピスケア、なかでも緩和ケアに対する関心やニーズは高いものと思われる。ターミナルケアにおいては、死への恐怖をいかに軽減させるかという視点からも、患者のQOLをいかに高めるかという観点からも、緩和ケアの普及とそれらの情報や知識を社会に伝達することが急務であろう。

今回は主観的健康度が比較的高い人たちを調査対象としたが、今後は、健康だった人が、死が避けられない状況になったときに死の恐怖感はどう変化するのか、また、そのような状況でどのように人は死を受容していくのか、あるいは受容できない人と受容した人の違いはどこにあるのか、という観点からも研究していく必要がある。

（研究開発室 主任研究員）

【参考文献】

- ・河合千恵子他，1996，「老年期における死に対する態度」『老年社会科学』17（2）：107-116
- ・小谷みどり，2003，「死のイメージと死生観」『LDレポート』
- ・Gorer, G., 1965, *Death, Grief, and mourning in contemporary Britain*, London, Cresset Press (宇都宮輝夫訳，1986，『死と悲しみの社会学』ヨルダン社)
- ・Scumaker J. F ら，1991，“*Death anxiety in Japan and Australia*”，*The Journal of Social Psychology*, 131 : 511-518
- ・Templer D., 1970, “*The construction and validation of a death anxiety scale*”，*The Journal of General Psychology*, 82 : 165-177