



自分らしく生きること、死ぬこと

ケアプランだいとう 道前 裕視

人として生まれた私達には、限られた命が与えられています。

それは、今生まれたばかりの赤ん坊もどんなに健康と長寿に恵まれた人も同様で、いつかは命を終える時が訪れます。しかし、そんなあたりまえの誰もが知っている事実を、日頃ほとんど意識することなく考えることなく多くの人が過ごしています。日本人は「死」をタブー視する文化を持っていると言われますが、皆様は自分や家族の「死」や「生きること」について、考えたり話したりしていますか？突然、「死」を目前に突きつけられた人が、死について語れず、不安や恐怖を増大している場面に出会うと、元気な今のうちから「自分がどう生きたいか？」「どんな最期を迎えたいか？」について、自分で学び、見つけておくことが必要ではないか？と考えさせられます。

私はケアマネジャーの仕事を、ケアプランだいとうで続けさせていただいて早や8年目に入りました。ここでの多くの出会いや別れの中で、いろいろなことを学ばせて頂いています。利用者の方々が口を揃えて言われることは、“苦しまずコロッと逝きたい”で、俗に言われるピンピンコロリの思いを募らせる人が多く、寺参りをされる程です。つまり、死ぬ直前まで元気でいたいという思いと、子供や家族に出来るだけ迷惑をかけたくないという思いは、多くの人に共通されているのだと感じています。

「死」を考える・・・と言うと、何かしら抵抗感がありますが、これは、実は自分の命を大切に、最後まで生き抜くことに結びつくことと考えます。

古来より人は「死」について、生まれ変わる「輪廻」として捉えたり、天国に行く「往生」として捉えたりし、尊いものに捧げることとする時代もありました。目に見えない世界の存在を崇めたり信じたりしながら、「死」の意味を考え、(スピリチュアルペインに対して)「死」を迎える強さを養い、最期まで生きる力をつけていったのだと想像します。そこで、私も自分自身の事として「死」について考えてみるのですが、大変難しく、すぐに答えが見つかるものではありません。でもいろいろ考えていると、今を生きることが有難く尊いことのように感じられてくるのだから不思議です。結論までにはまだ時間が必要ですが、ゆっくり学び考えていきたいと思っています。

また、自分の考えについて家族と話すことも大切なことと思います。いろいろな場面を予測しながら、自分は限りある時間をどう生きたいか？何を大事にしたいか？などの考えを共有しておくことは重要です。死について、生について、学び考える大切さは、大人も子供も全く変わりはありません。まだ、幼いから分からない、なんてことはありません。別れの場面で、孫の存在が勇気や笑いをもたらし、子が感謝の言葉を伝えて、静かに時が流れる時、悲しみの中にも、何かしら幸せを感じます。

さらに、中高生の教育の中にも、「死生観」についてのカリキュラムが必要であると考えます。それは、自分の将来を真剣に考え生きていくこと、他者への愛と思いやりの心を育むためには欠かせない事だと思うからです。

話は変わりますが、私自身にとって、真剣に「死」と向き合ったのは、看護師として救急病院での患者さんの「死」でした。三交替をして、皆で少しでも良くなって欲しいとケアしていた人が、月に何人も亡くなっていきます。病院での「死」の場面では、看護師としてやらなければならない業務が山のようにあり、緊張の中で手際よく進めていくことに精一杯でした。しかし、経験を重ね少しずつ余裕が出てくると、これでいいのだろうか？と考えることが増えてきました。いろいろな処置をする時、大切な家族を室外に退去してもらうことを常とし、それは延命処置や最期の場面でも同様でした。また看護師は、どんな場面でも涙は見せてはいけない・・・と受けた教育にも悩まされました。家族の淋しい思いや、別れの不安にどれくらい心を配れたかを振り返ると、何も出来ていなかった自分が恥ずかしく、申し訳なく思います。

ケアプランだいとうで、在宅ターミナルケアのチームの一員として、利用者が住み慣れた自宅で医療や介護を受け、安心して家族と一緒に最期まで笑顔で生きられるようなお手伝い出来る事、また少しでも悩みを分けて頂きながら、利用者や家族と一緒に時間を過ごさせていただけれることを、本当に幸せだと思っています。

最後に私事ですが、私の家族では、もし先に死んでも天国で楽しく暮らしながら、後から来る家族のために最高の場所を用意して待つ、ことが約束になっています。

なので、天国に行って再会出来るよう、真面目に、人のために、しっかり生きることから、外れることは出来ません・・・(笑い)

