

講師 ホスピス研究会 OKAZAKI 代表 金田 亜可根 氏

誰もがいずれ迎える死…。それをどう受け入れて死を迎えるのかは永遠のテーマだ。
余命宣告を受けた人、死の病床につき日々苦しみの中で何とか生きている人、
それを見守る家族、最期まで自分らしく生きたい人の思い…。
彼女だからこそ語ることができる別れの悲しみと、生きていることの素晴らしさ…
日頃、実感しにくい「生」というものを改めて感じる事ができた研修会だった。

✓講習内容

医療の進化=延命 延命≠幸せではない

医療の発達が進み私たちは延命が可能になった。そしてそれは更に発展するであろう。しかし延命とは生命活動を延長させるものだ。そこに患者の幸せや尊厳はあるのだろうか？ 機械と管で繋がれた体で、家族が見舞いに来るか分からない今日を生きることが幸せだろうか？ 自分の意思で何もできないのに「生かされる」ことは果たして自分らしいのだろうか？

死は様々

死をどう迎えるのかは誰にも分からない。だからこそ自分の死について考えてほしい。もし明日、不慮の事故で死んでしまったとしても悔いのない生き方をしているだろうか？ 余命宣告を受けたらどう向き合えばいいのか？…普段「死」というものを縁遠く思いがちだが、いつか必ず訪れるものだし、それは明日かもしれない。

残念なことに自分の思い通りに死を迎えることは容易ではないが、誰もがきっと自分らしい死を望んでいると思う。だからこそ「死」という事象に一度向き合って、最期まで自分らしく生きる意味について考えてほしい。

家族を想う

死は自分だけの問題ではない。残される家族や自分に関係する人間に悲しみを与えることにもなる。その人たちが、できるだけ後悔しないように努力をすることも大切だ。また、余命宣告を受けたり、寝たきりになったりする可能性がないわけではない。そういったときに、残される側の金銭や体力的な問題に対してきちんと向き合い、話し合っておくことも重要だ。

「ああしてあげれば良かった。」と後悔するくらいなら、それを少しでも埋める生き方をすれば、大事な人の死後に大きな喪失感を抱くことを少しは防ぐことができると思う。そのために、何気なく過

ごしている毎日を少し意識してほしい。必ず挨拶をする、日常の会話を増やしてみる、スキンシップを多くとってみる…。そういった積み重ねをする意識を持つことで、後悔する要素も少なくなるのかもしれないし、自分も永別することに対しての意識が変わってくると思う。

死を身近に感じて生きる

自分がいつ死ぬのかなんて普段は考えたりはしないが、一度真剣に向き合ってほしい。

死を迎える前にきっと色々後悔することがそれぞれにあるはずだと思う。

大事な人との別れに対して残された私たちは後悔をする。

それならば、生きている間に後悔しない生き方をすることが大事だ。

先立つ人が悔やまない生き方。また、自分が悔いのない命の終わりを考えてほしい。

✓グループ討議内容

- ・ 「健常者の生きる」と「ガン患者の生きる」の精神的な違いの大きさは何となく分かっていたが、自分の範疇を大きく超えていた子とに気づき、まわりの人間がそうなったら理解はできないかもしれないが、その人に寄り添える努力をしようと思う。
- ・ 人の悲しみが分からない世の中になってしまったと思った。科学の進歩に助けられているが、人が人らしく生きられない世の中はやっばり寂しい。
- ・ 衣食住のありがたみを改めて感じた。それらをまともに行えない自分を想像すると、普通にできている今がどれだけありがたいことかが感じられた。
- ・ ガン患者の気持ちを大事にして、その人を大事に思うこと。ただそれは健常者とは違うと区切ることもなのかもしれない。大事だと思うが心の問題として難しい。

✓まとめ

実際に死を間近に感じる人たちに出会う機会がなければ、命の尊さに向き合う機会もないかもしれない。だからこそ知ろうとしてほしい。自分の大切な人を後悔させないように、自分が後悔しないように。その日がいつか必ず来るのだから。

ガン患者がどう余生を幸せに生きられるのか、悔いのない死を迎えられるのかをこれからも一緒に寄り添って考えていきたい。死と直面している人たちの思いは私たちには想像できないし、気遣っているようでまったく気遣えていないのかもしれない。

それでも、ずっと付き合っていこうと思う。