

生きる意味を 考えること



- 限りある時間について考えたいと思ったときに
- 死について話すこと
- 不安や恐れから解放されるとき
- 死の経験について

この本をつくる過程で、がんの再発を経験した私たちが直面した「生」と「死」について、何か伝えたいことがある、と誰もが強く思いました。一人一人、考え方には違いがありました。「最後までがんと闘う生き方を伝えたい」と言う人もいれば、「あるがまま、頑張らなくてもいい生き方を大切にしたい」と言う人もいました。それぞれが考える「生きる」は違う形でしたが、死を考えることは、どう生きるかを考えることだ、というのが私たちの結論でした。



周

りの友達が当然のように仕事をして、結婚して、出産しているのを見ると、自分だけ取り残されたような気持ち

になります。

祖母や母など身近な人の姿から、仕事をして、結婚して、出産して、育児をして……というのが当たり前だと思っていたのに、がんの再発によってその道を歩けなくなりました。見本のない人生をどう生きるか、私にとって大きな課題であり、不安でもあります。でも当たり前の道を歩いていたらできなかつただろうことをたくさんして、取り残されるのではなく、誇りを持って進みたいと思っています。


——岐阜県、27歳、女性



私 自身ががんになって、何でがんになったんだろうとか、自分の人生の意味みたいなことを考えました。がんをただ災難と、そういうふう考えている人もいると思うのですが、意味を探すということも重要な気がします。人生においてがんになってしまったことをきっかけに、自分の人生を問い直してみるいい機会にしてもいいのかなと思ったんです。再発したときに余命を突き付けられて、「40代で私死ぬんだ、人生に何も残していない……」と思ったんですね。でも、「人間はまた生まれ変わり、そのたびに人生があってその中で成長するんだ」という考え方を本で読んでそれが自分の救いになりました。

この考え方をほかの人に押し付けるつもりはありません。ただ、私は死ぬことに今は全く恐怖心がなくなりました。おばあちゃんが天国から見ているとか、そういう魂の存在を何となく信じているというところに通じるのかもしれない。

——北海道、49歳、女性

 **が**んを宣告されると、死を強く意識せざるを得ません。そして、自分が早く逝くかもしれないことの運の悪さを嘆いたり、悲しみや寂しさなどを感じたりするものです。普段は考えもしなかった死について漠然とした恐怖を感じることもあります。私たちの大事な人ががんと宣告された場合や、大事な人を亡くしてしまった場合も同じです。私が再発しこのような状態になったとき、ある詩と本に出会い、とても感動し救われる思いを経験しました。私の場合には、この詩や本に書かれている人間は何のために誕生するのか、何のために生きているのか、そして死とは何かなどに関するヒントの中に、心の琴線に触れるものがあったのです。

——東京都、58歳、男性



限りある時間について考えたいと 思ったときに

この部分は、あなたが、あなたにとっての限りある時間について考えたいと思ったときのためにつくりました。あなたが今後起こり得ることについて考えたいとき、考えを進める手掛かりとして活用してください。

一方、このことについて考えたくないというときもあります。それも自然な感情です。そのようなときには無理に読み進める必要はありません。考えたいと思ったときに、このページを開いてみてください。

がんの再発について知りたいと思う情報は、一人一人で違います。余命を詳しく知りたいと思う人もいるでしょうし、そうでない人もいます。

もしも、あなたが、がんについて予想される転機や限られた時間の長さを知りたいと思ったときは、まず担当医に「知りたいと思っている」という気持ちを率直に伝えましょう。ただし、今後の経過や限られた時間の長さについては、担当医であっても正確に語ることはできません。限られた時間はどのくらいなのかについても、類似した状態の患者さんの多くから得られる医学的データから平均的な“生存期間”を推測することでしか語れないものです。あなた自身の将来を確定しているわけではないのです。

限られた時間の長さそのものより、あなたがこれまでどおり

に、自分で自分のことができる期間があとどのくらいの見通しなのか、という情報の方がしばしばより重要となります。

あなたが、もし、そのことを知りたいと感じたなら、担当医に「私が、これまでどおり仕事ができるのはどのくらいの期間と考えられるのでしょうか?」「私が、私自身の身の回りのことを行えるのは、あとどのくらいと考えられるのでしょうか?」などと、率直に意見を聞いてみましょう。

自分で自分のことができる期間が限られるとしたら、あなたは何をしたいでしょうか。

- 友人や家族と過ごす時間をふやす
- 友人や家族とのいざこざを解決する
- やりとげたい趣味・仕事・活動などを続ける
- 自分以外の誰かのためにできることをする
- 思いを伝えたい人に言葉を残しておく
……残された人のその後の人生のために、身近な人に言葉を伝える、あるいは書きとめたものを残すといったことです
- 重要書類をまとめておく
……預金通帳、生命保険の証書、証券、土地や建物の権利書などの重要書類について、第三者がわかるようにまとめ、安全に保管するといったことです
……安全に保管する場所としては、金庫、銀行の貸金庫などがあります

● 財産を整理する準備をする

……親族に財産の処分等を依頼しない場合、後見人制度（本人に代わって遺言・相続・契約などの法律行為を行う法定代理人の制度）を活用することが可能です

……本人名義の財産は、あなたの配偶者のものではありませんので遺産相続の制度が適用されます

● 遺言状を作成しておく

……定められた書式で作成する必要があり、こうしょうにんやくば公証人役場で相談することができます

● 意識がなくなったときの医療行為（呼吸器をつけることなど）について、家族や担当医に意思表示しておく

……人工呼吸器など生命を維持するための延命治療をどの程度してほしいかについて話しておくことです

● 死後に必要なまとまった費用を用意しておく

……あなたの預貯金は、たとえ同居家族であっても、あなたの死後は引き出せなくなります

● 葬儀の準備をする

……葬儀の形や方法を寺院、教会、葬儀社と相談しておくこともできます



改 まって妻と向かい合って話すには照れくさい。しかし自分が旅立った後、家族が迷わないように伝えたいこともある。大学ノートに備忘録のように書き綴^{つづ}ってみた。無駄な延命治療はしてほしくないと書いた。妻が疎^{うと}い証券会社との取引もわかりやすく記録として残した。お墓のこと、葬儀のこと、いざというときに知らせてほしい友人知人などなど、気が向いたときに書いてみた。気が変われば×(バツ)をして書き換えた。妻のこと、子どもたちのこと、自分の人生を改めて考えた。書きながら困ったとき、考えあぐねたとき、いつの間にかノートを間に妻と話し合っていた。書きながら消しながら今までの人生をこれからの人生を書き綴^{つづ}ってみたい。人生の店じまいを迎える日のために！

——広島県、64歳、男性

死について話すこと

死については話したい人もいれば、その話題に触れたくない人もいます。そして死について話したいと思った人でも、話したいときも、話したくないときもあります。死について話したいと思う理由も人によってさまざまです。「死について話すことで“生きること”を考えたい」、あるいは「死んでから自分はどうなるのかしらと、誰かに答えを求めているわけではないけれど問いかけてみたい」など、そして、誰と話したいか、いつ話したいかも一人一人が違うことでしょう。

あなたが死について不安や恐怖を感じていて、もし、あなた

が話したいと思う誰かに、その思いを語ることができたなら、あなたの苦しみを和らげる助けとなることは多いかもしれません。

死について話したいと思ったとき、しばしばその話し相手を探すのが難しいことがあります。例えば、患者さんの死が遠くないことを家族や友人が知ったとき、当人が予想しなかったようなさまざまな反応が、周囲から返ってくる場合があります。例えば、まるであなたがすでに亡くなってしまったかのような形で話題にしたり、あるいはあなたが永遠に生き続けるかのように、家族が盲目的に生に執着したり、といったことが起こることがあります。

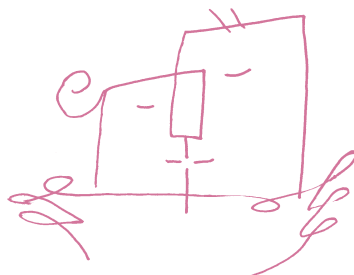
死を迎えるまでの時間は、急な出来事ではなく、継続したプロセスです。多くの場合、患者さんの方が家族より先にこの状況に適應することができます。もしあなたが死について家族や友人と話したいと望んだとしても、相手がまだあなたと一緒に死について話をする準備が整っていないこともあります。家族や友人の方が、状況を受け入れるのが難しく、適應に時間がかかるのです。一見、あなたの気持ちを考えない行動をとっているように見える場合でも、家族や友人が戸惑いながら、状況に適應しようとしていることの現れかもしれません。

だからといって、家族や友人が状況に適應できるまで、ずっとあなたひとりで抱え込んでしまうのはとてもつらいことです。医師、看護師、そのほかの医療スタッフに自分の気持ちを打ち明け、少しでもあなたの心が軽くなる方法をとってください。

不安や恐れから解放されるとき

あなたは、あなたの身近な誰かにとって、かけがえのない大切な存在です。

そして、あなたにも「大切に思う誰か」が、いるでしょう。あなたの大切な誰かは、困難な状況を乗り越え、成長する力をその人の中に持っています。そう信じることは、あなたが未来に進む力を、きっと与えてくれるでしょう。



私は、自分が死んだ後、幼い子どもや夫がどうなってしまうのかと考えると、長い間、恐ろしさで胸がつぶれそうでした。ある日、ふと、もし私が死んだら、私よりもっとよい奥さんに夫が巡り合うかもしれない、子どもたちも私よりもっとすてきなお母さんに巡り合うかもしれないと思いました。そして、急に気持ちが軽くなったのです。

私は、自分ができなくなることにばかり気をとられていたけれど、何かわからない大きな力が、きっと夫や子どもを守ってくれる、今は、そんな気がするのです。

——東京都、50歳、女性



夫の病状が進んで、私は付きっきりになり、娘たちに何もできないばかりか、娘たちにも介護の苦勞をさせるようになりました。それがふびんで、私は苦しみました。けれど、娘たちの今の苦勞は、生きること、死ぬこと、いたわり合うことを学ぶ、彼女たちにとって大事な機会なのですよ。娘たちの成長を見て、そう思いました。無意味な苦勞なんて、きっと、ないですよ。

——神奈川県、63歳、女性

死の経験について

死の経験がどのようなものなのかは誰もわかりません。ただ死は怖いものではないと多くの人言います。

死が近付くと、意識がなくなります。意識のある状態とない状態を繰り返し、時折、周囲の人々と話すことができる患者さんもいます。死に至るまで、意識がはっきりとしている患者さんもいます。意識不明である場合、患者さんには何もわかりませんが、周囲の人々が様子を見守り、変化に注意しています。正常に呼吸することができなくなり、外見も変化します。周囲の人々には、死の床にあって、辛うじて呼吸をしているように見えるものです。しかし、臨終にある人は何も感じ取ることができないと多くの医療者は考えています。

死はあるひとつの出来事というよりもひとつのプロセスです。

体がゆっくりと「活動を停止」し始めるのです。死の床にある人が、最期の瞬間に経験することは誰も知りません。各自がそれぞれ想像しているのです。苦痛と看護から解放される瞬間であると考えている人もいます。心地よい眠りに入ることだと想像している人もいます。

もしあなたが死を迎えるとき、誰かにそばにいてほしい、こうしてほしいと思うのであれば、そのことをぜひあらかじめ伝えておいてください。あなたの意識があるか、ないかにかかわらず、あなたの希望は尊重されながら最後まで見守られ、人として大切にされます。





55 歳でがんになり、さまざまな痛みと闘い続けた8年半。
夫はいつも眉間^{みけん}にしわを寄せ、つらそうな顔をしていました。

その朝は違っていました。透き通るような白い肌、眉間のしわもなく、とても楽そうな寝顔でした。息を殺してじーっと夫の顔を見つめていました。暫くすると呼吸^{しばら}の感覚が少しずつ長くなり始めました。ナースコールを押し看護師さんに来ていただきました。「先生を呼んできます」と病室を飛び出し、担当医とともに病室へ戻ってこられました。待っていたかのように3人の見守る中で静かに静かに夫は息を引き取りました。

何と穏やかな死なのでしょうか。

あんなに死を恐れ、生きることによって一生懸命だった夫がこんなに死をあっさりとう受容してしまうなんて、どんな気持ちで旅立ったのでしょうか。いつかあの世で出会ったら聞いてみたいと思っています。

——広島県、59歳、女性