

## 穏やかな旅立ちに必要なもの

### 「最期をどう過ごしたいか」ではなく「それまでどうあるか・どう生きるか」

私たちは、京都大学で生命倫理学の研究や教育に関わっている者の集団で、人がその人なりの人生を過ごし、穏やかに旅立つためには何が必要かを考えています。この「生き逝き手帖」もその一環で、初版を2017年に出し、何度か改訂して第2.4版を2022年に出しました。そして、さらに大きく改訂して、このたび、第3版を出しました。改訂を繰り返したのは、私たちの考え方が変遷したからであり、経緯を簡単に述べます。

初版は8ページで、臨死期をどう過ごしたいか、「何をよしとするか・しないか」を考えてもらうことを目的にしました。医療現場での課題として、回復不能な人に生命維持治療が行われ、本人の利益になっていなくても中止できなくて困るという事例が生じていたため、本人の意思を表明しておいてもらうことで医療者が本人の意思を実現しやすくなると思ったからです。巷では、「アドバンス・ケア・プランニング」や「人生会議」と言われて推奨されていますが、発想としてはそれと同じです。

物語の内容は、75歳の恭子さんが、急病で倒れた夫が回復の見込みもないまま生命維持治療を受けさせられている様子を見ていて、自分が夫と同じような状態になったら生命維持治療は拒否し、自宅で最期を迎えたいと考え、それを息子の義彦さん夫婦に伝えておくという話です。覚え書きの書式(2ページ)では、「回復不能な状態になった時に、何をよしとするか・しないか」を表明してもらうことにしました。

しかし、身体のこととはなりゆき任せで、どうなるかわからないのが自然の妙でもあります。そこで、85歳で亡くなられた恭子さんのお見送りについて、息子一家が思い出を語る場面を加えて第2版としました。すなわち、恭子さんの旅立ちは本人の希望通りに自宅ではではなかったけれど、無理な生命維持治療は受けずに穏やかな旅立ちであったことや、孫の涼太は死に目に立ち会えなかったけれど、むしろ生前に心を通わせる機会をもつ方が大事であること、心身の機能が低下した場合にどうするかを考えておくことも必要であることを述べました。また、京都市のまちづくりの担当者からご教示いただき、財産に関する意思も示しておく必要があることも追加しました。さらに、近頃は近親者を見送った経験がない人も多いでしょうし、人が旅立つ際にどのような状態になるかがわからなければ怖いですので、在宅療養を希望する場合に必要な備えや、臨死期の身体の変化についても説明しました。

その後も、プロジェクト内であーだこーだ話す中で、旅立ちは人生の最後の一点なので、「臨死期の治療をどうするか」という部分のみに焦点を当ててではなく、「人生をどう過ごしたいか」について考えることが大事ではないかという話になりました。「自分がどう生きていきたいか」を明確にできれば「今ここ」の瞬間を充実して過ごすことができますし、旅立つ時には「自分なりの人生を生きたな」と思えるのではと考えたからです。そこで、第2.3版では、焦点を「どう旅立つか」ではなく「これからどう生きるか」を考えてもらうことに移し、サブタイトルも「逝くときこそ自分らしく」から「最終章も自分らしく」と人生全体を対象にしました。この点は、この冊子の変遷の中で大きな転換点だと考えています。つまり、人生の最期の限られた部分のみに焦点をあてるのではなく、今を含む人生全体をカバーする形に方針

転換したのです。

さらに 2022 年には、「どう生きていきたいか」としていた問いかけを、「私はどうあることをよしとするか」に変更し、2.4 版としました。「何をするか (doing)」の前に、「何であれねばならぬか (being)」を立てよとおっしゃったのは新渡戸稲造先生ですが、「どう生きるか」を考えるには、まず「自分はどうあるか」を立てることが必要と思ったからです。

「私はどうあることをよしとするか」は、実存主義でいうところの「本来の自己」のことで、私たちはこれを「生きる基軸」と呼ぶことにしました。これは、創造神を持つ人は、神様から与えられていることが多いですが、日本人は特定の宗教をもつ人は少ないので、それぞれの人につくってもらする必要があります。

とはいえ、「生きる基軸」を立てる作業は結構難しいです。そこで、脳卒中で意気消沈している義彦さんが、先輩患者の西島さんに助けられて「生きる基軸」を立てるエピソードを追加して、一緒に「生きる基軸」を考えられるようにしたのが第 3 版です。「生きる基軸」を立てる足がかりとして、マンダラチャートというビジネスで用いられているツールを借りて、「得意なことは何か」「これまで大事にしてきたことは何か」「避けたいことは何か」などの 8 つの問いかけに答えながら、自分のありようを言葉にしてもらうようにしました。問いかけの中に、「自分をこの世に送り出したもの (天とか自然とか、大いなるものです) に、どのような責任があるか」「他者とどのような関係性でいるか」をいれてありますが、これは、「自分のいのちをどう見るか」といういのち観を持って、それに基づいて「限りのある自分の身体や心をどこにどう使うか」を考えることが大事だと思ったからです。

また、多くの人を持つ「他人に迷惑をかけたくない」という感情や、「生産的なことをしなければいけない」といった社会の圧力などは脇に置いて、「このありようが自分だ」という人物像をつくり、それを日々演じることの重要性を強調しました。

「生きる基軸」を立てることの有用性のエビデンスとして、かの夏目漱石先生が、英国に留学した際に神経衰弱になり、生きる基軸を立てることで自信と安心を持つことができて立ち直った、というエピソードを引用しました。

第 3 版で追加・変更した部分は、伝えたいことが盛りだくさんで、文字が多くなってしまいました。しかし、冊子の目的は「どう旅立ちたいかを考えよう」という縁起のよくない話ではなくて、「私はどうあるか、どう生きるかを考えよう」という前向きな話ですので、多くの方に辛気くささを持たれることなく読んでいただけるのではと期待しております。

冊子は今後も改訂して、よりよいものにしようと思っておりますので、ご意見など頂戴できれば幸いです。なお、自治体や施設で使用していただける場合は、ご協力させていただきますので、ご連絡ください。

著者の意図を汲んで素敵な雰囲気 of the 漫画を描いてくださったなつたかさんと、多大かつ頻回な修正依頼に飽くことなく冊子を制作してくださったコメディアの野田大輔さんに、この場を借りて感謝いたします。

生き逝きプロジェクトを代表して 佐藤 恵子  
2024 年 弥生