

穏やかな旅立ちに必要なもの-「自分はどうあることがよいか」を考える

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こともあり、病院で、臨終期の患者さんにつけた生命維持装置を続けるべきか、中止すべきか、という相談に頻繁に直面し、患者さんが穏やかに旅立つには何が必要かを考えるようになりました。いや、むしろ、考えざるをえなくなりました。医療者からの相談は、以下のごとく切実で、せつないからです。

『ある患者さんに生命維持治療をしたのはよいが、回復不能な状態になり、患者さんには利益どころか負担を与えているのではないか。そうであれば中止してあげたい。しかし、既に本人の意思はわからず、家族は「できるだけ長く生きていてほしい」と言うばかりで、どうしたものか…。しばらくして患者さんは全身の状態が悪くなって旅立たれたけれど、長いお葬式を見させられているような状況が続き、家族や医療者も腑に落ちないお見送りとなってしまい、胸には重たい影がもやもやと残るばかり…』

そこで、患者さんが大人の場合で、意思表示ができる状態なら、健康なうちから、どのように旅立ちたいかを考えてまわりに伝えておいてもらえば、本人の苦しみもまわりの人の悩みも少なくなると考え、意思表示を促す試みをしようということになりました。しかし、死ぬことなど想像するだけで怖くて、医療者でさえ考えることから逃げていたいです。そのようなことを考えてもらうには、「なんでそんなしんどいことをしないとイケないのか」とか、「そうしておかないともっと散らかった話になるかも」、という説明をする必要があり、「こういう時こそ漫画だ、物語だ」ということで、漫画冊子を作ることにしました。

2017年に出した初版は8頁で、臨終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。内容は、主人公の恭子さんが、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たいと考え、それを息子夫婦に伝えておくという話です。しかし、身体のことにはなりゆき任せで、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、後日譚として、恭子さんのお見送りをした息子一家が思い出を語る場面をはさみ、恭子さんの旅立ちは本人の思い通りではなかったけれど、恭子さんの価値観を共有していたおかげで穏やかにお見送りできたことや、死に目に立ち会うことよりも生前に心を通わせる機会をもつことが大事であること、心身の機能が低下した場合の意思表示も必要であることを追加して、第2版としました。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のですので、在宅療養を希望する場合に必要な備えや、臨終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ほんの一部なので、「臨終期の治療をどうするか」という往生際だけに焦点を当てるのではなく、「人生の全体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。そこで、人生全体を対象にし、病気の有り無しや、人生の残り時間の多い少ないに関係なく、「今後、どう生きていきたいか」を考えることへシフトさせました。「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「よく生きたな」と思えるのではと考えました。

私たち自身も悟りの道は遠く、死ぬことを考えるのは怖いのです。死をゴールとしてその準備（終活）をするなど、聞いただけで気持ちが萎えます。しかし、限りある命をどう生きるかをぼんやり考えるうちに見えてくるものもあり、避けられないものに対して諦めるというよりも「人生を仕上げるのだ」と思うと、ポジティブな力もそこはかたく湧いてくるように感じます。したがって第 2.3 版では方針を大きく変換することにして、「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支点を移し、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、「生きる基軸」を立てるように提案しました。

さらに 2022 年には、「生きる基軸」を考えてもらう際の問いかけとして「どう生きていきたいか」としていたものを、「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。「どう生きていきたいか」と問われると、「面白おかしく生きていきたい」など、感覚的な快樂や好き嫌いに留まった答えをしたくなりますが、医療側が聞きたいことは「人間としての自分はどうあることがよいのか」ということです。そこで、自分の外側から自分を眺めて、心の奥底に降りていって、「自分が幸せと思うありようは、納得できるありようは、どのようなものか」といった、いわば「本当の自分」を理性的に考えてもらうことを意図しました。

生き死にの話は縁起が悪くてただでさえ話題にしにくく、とくに子ども世代から親世代にたずねたりするのは、かなりはばかられます。ましてや、「どう死にたいかを言っといてくれ」などと強制した日には、「なんとたしなみがない」と思われるでしょう。ですから、(多少わざとらしくても)ふと、冊子を手にした子ども世代が親世代と一緒に見てもらうことで、「自分の意思を伝えておかないといけないのだな」と思ってもらえればと期待しています。そして、どこにでもいそうな恭子さん一家のありふれた物語が、読む人の心の中にある何かを起動させ、人生のあれこれを考えたり、まわりの人と対話したりというきっかけになったらいいなと思っております。

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。

温かな雰囲気 of 漫画を描いてくださったなつたかさんと、素敵な冊子に仕立て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

2022 年 卯月