

最期の迎え方セミナープログラムの開発

東京女子医科大学看護学部 原美鈴, 山元由美子, 味木由佳, 下平唯子

要旨

【目的】掛川市在住の60歳以上の健康な高齢者とその家族に対して、「最期の迎え方セミナー」を開催・評価を行い、掛川市在住高齢者の実情に沿ったセミナーのプログラムを開発する。

【方法】研究結果を元に、最期の迎え方セミナープログラムを開発、内容は①最期の迎え方に関するアンケート結果報告、②法話、③最期の迎え方の講義、以上3部構成とした。掛川市健康福祉部高齢者支援課を通して参加者を募集し、合計3回セミナーを実施した。調査は自記式質問紙とし、セミナー受講者全員に配布し、協力を依頼した。

【結果】3回のセミナーには合計151人の住民が参加した。アンケート回収率94%。法話を聴いて、66%が死を身近に感じられ、85%が生や死について家族と話せそうだと感じていた。また、男女別では、いずれの設問も男性の方が、感じられなかったと回答した割合が高かった。『最期の迎え方の話し合いの必要性』、『回復の見込みがない時の延命処置に関する話し合いの必要性』、『自分の最期の希望を書き留めておく必要性』については、いずれも86%以上が必要であると回答した。参加者の年代に拘らず92%がセミナーに満足したと回答し、継続的な開催の希望が寄せられた。

【考察】参加者の満足度の高いプログラムとなった。最期の迎え方について家族で話し合うことを促せており、関心の男女差も考慮しつつ、今後、継続的な開催が期待される。

I. 研究の背景

平成24年に筆者らは、掛川市在住の高齢者に対して、「あなたの最期の迎え方」に関するアンケート調査を実施した(山元ら、2013)。その結果では、70歳代と80歳代が全体の91.3%を占めていた高齢者集団のうち55%の人は、死について、いつもあるいは折に触れ考えていた。しかし16%の人は考えたことがなく、考えたことがない人は女性よりも男性に多く、統計的に有意差が認められた。

また、自分の最期の場所として、回答者の76%の人は自宅、19%は病院、5%は老人施設を希望していた。自宅を最期の場所として希望している人が多いにもかかわらず、最期の迎え方について家族と話し合ったことのある人33%、ない人46%、思っているがまだの人18%であった。これらの結果より、掛川市の多くの高齢者が最期を自宅で迎えたいと考えているが、そのことについて家族と話している人の割合は低く、死について話す文化が醸成されていないと考えられ、今後に向けて死への準備教育の充

実が求められる現状が明らかになった。

そこで最期の迎え方について、高齢者とその家族を対象にセミナー開催を企画することにした。セミナーへの参加を通し、死のとりえ方や回復の見込みがないと言われた時の医療処置への対応や最新の情報を得ることで、自分の納得のいく最期をいかに迎えるかについて家族と話すことへの支援につながるのではないかと考える。そのためにも、掛川市在住の高齢者に実情に合ったセミナープログラムの開発が必要である。

II. 研究の目的

掛川市在住の60歳以上の健康な高齢者とその家族に対して、“最期をどのように迎えたいのか”について考えるヒントのひとつとなるように、「最期の迎え方セミナー」を開催・評価を行い、掛川市在住高齢者の実情に沿ったセミナーのプログラムを開発することを目的とする。

Ⅲ. セミナープログラムの開発

先ず、平成 24 年度 MONAC 掛川市健康調査より明らかになった、高齢住民の最期の迎え方に関する認識の実態について、地区住民に広報する必要があると考えた。

次に、自分の死について考えないようにしている人 27%、考えたことがない人 17%という結果から、死についてより身近なものとしてとらえることの必要性があると判断した。さらに地域住民の 89%は仏教を信じている事実や法話について参加したいが機会がないという回答が 50%であったという結果から、仏教では死をどのようにとらえているかという法話をセミナープログラムに組み込むこととした。

最後に、自分の最期のあり方を家族とともに考えるためにも最新の高齢者の医療介護現場の実情を伝えること、今後への備えとして何が必要かを考える機会とするためのセミナーで締めくくることとした。

以上より、セミナープログラムの内容を①最期の迎え方に関するアンケート結果報告、②法話、③最期の迎え方の 3 部構成とした。

1. セミナープログラムの検討

1) セミナー参加対象者

平成 24 年度のアンケート調査結果報告も兼ねて、掛川市在住の 60 歳以上の高齢住民とその家族とした。また、会場での質疑応答やグループ討議を活発なものにするために、一セミナーの参加者数を 50 名に設定した。また、掛川市の地域ごとに住民が参加しやすいように 3 会場に分け開催することにした。

2) プログラム内容の検討

法話の講師を薬王山龍福寺住職に依頼することとし、内容の検討を行った。その結果、仏教の基本的な考えかた、日本民族の宗教的感覚、「あの世」と「この世」、今を生き抜くというテーマで構成される内容とした。

最期の迎え方については、延命処置に関する考え方、最期をどこでどのように過ごしたいか、最期を誰に託すのか、エンディング・ノートの活用に関する構成とした。

2. セミナー開催の時期・方法・手順

1) セミナー開催の案内

平成24年度の【最期の迎え方に関するアンケート調査】に協力いただいた関係者に結果を報告することを想定し、掛川市健康福祉部高齢者支援課を通して、セミナー開催の案内チラシの配布を行った。

2) セミナーアンケート内容と回収方法

セミナー内容から以下の項目のアンケートを作成した。項目は、①属性（年齢、性別）、②法話を聴いて、③最期の迎え方の話し合いの必要性について、④回復の見込みがないときの延命処置に関する話し合いについて、⑤自分の最期の希望を書き残しておくことについて、⑥セミナーの満足度、⑦その他として感想や意見等である。

アンケート用紙は、セミナー終了後の退出時に回収することとした。

3) 分析方法

数量的データはSPSSバージョン18を用いて記述統計を行った。自由記述の質的データは、内容分析を行った。

3. 倫理的配慮

東京女子医科大学の倫理委員会で本研究計画の承認が得られた後に、セミナーを開催した。セミナー開催時に参加者全体に、開催の趣旨説明を行い、本研究結果は個人が特定されないように配慮すること、研究成果は公表することを説明し、口頭による同意を得た。

アンケート調査は、アンケート用紙の提出をもって研究参加への同意とした。

Ⅳ. 最期の迎え方セミナー開催の実際

第1回セミナー

日時：2013年10月30日（水）

時間：13時－15時

会場：たまり一な

参加者数：49人

第2回セミナー

日時：2014年1月18日（土）

時間：10時－12時

会場：大東市民交流センター

参加者数：43人

第3回セミナー

日時：2014年1月18日（土）

時間：14時－16時

会場：掛川市役所

参加者数：59人

V. 最期の迎え方セミナープログラム

1. 平成24年度アンケート結果報告

平成24年度に掛川市の60歳以上の住民を対象に実施した「あなたの最期の迎え方」に関するアンケート調査の結果を報告した（資料1参照）。参加者は、説明一つ一つにうなずきながら、納得した様子で聞き入っていた。

2. 法話「前向きに生きるために」（資料2参照）

住職 小笠原隆浩氏

日本の仏教にはいくつかの宗派があるが、宗派を超えて、宗教学的観点から「仏教」という宗教について、以下の様な内容で話された。

1. 仏教の基本的な考え方

仏教は2500年くらい前のインドで起こった宗教です。当時のインドでは、その頃浸透していたバラモン教（現ヒンズー教）の影響で「輪廻」が信じられており、その風土の中から仏教は出てきましたので、仏教にも輪廻の考え方が基本にあります。あらゆる生きとし生けるものが、この宇宙でさえも、始まりのない過去から、終わりのない未来へ向かって、永遠に生まれ変わり、死に変わりしているというのが輪廻です。この輪廻のサイクルの中に居る限り「四苦八苦」から逃れられないとお釈迦様はおっしゃいました。根本的な四つの苦しみ生・老・病・死と、愛別離苦（あいべつりく）：愛するものと別れる苦しみ、怨憎会苦（ぞうおんえく）：憎む者と出会ってしまう苦しみ、求不得苦（ぐふとつく）：求めるものが得られない苦しみ、五蘊盛苦（ごうんじょうく）：欲求が強い苦しみを総じて四苦八苦と言います。お釈迦様は、苦しみと不可分の永遠のサイクルから抜け出すことで完全な自由を得て、それこそが揺るぎのない本当の幸せの境地であると悟り、「仏陀」（悟った人）となりました。

この輪廻（すなわち四苦八苦）から解かれて抜け出すことを「解脱（げだつ）」と言い、解脱した人を「仏陀」、仏陀の永遠に自由で安楽な境地のことを「涅槃（ねはん）」、悟りを目指し、あらゆる生きとし生ける者を救う修行をしている人のことを「菩薩」と言います。

もうひとつ、仏教を知る上で大事な言葉に「諸行無常」があります。これは「あらゆるものは、一時も同じ状態に留まることなく永遠に変化し続けている」という意味で、仏教が説く普遍的な真理です。輪廻も、この諸行無常の一側面です。

実際に、あらゆるものは、日々常に変化しているのですが、その変化が緩やかなので、我々

はなかなか気付かない。細胞レベルの本当に細かいところから、宇宙くらいの想像もできない広いところまで刻々と変化しているというこの事実に対して、我々の認識や心が追い付いていかない。このように現実と自分の思いや欲求とのギャップがあつて、苦しみが生まれてくる。仏教で説く「苦」は、思い通りにならない、という意味なのです。

このように諸行無常である真理に対して、苦しみの連鎖（輪廻）を作りだしてしまう我々に、お釈迦様は「もし、あなたが本当の幸せを求めらるのであれば、苦しみの連鎖である輪廻から抜け出し、揺るぎのない完全に自由で安楽な状態を目指しましょう」と教えたわけですね。このように仏陀と成るために仏陀が説いた教えが「仏教」です。

2. 日本民族の感覚

日本古来の宗教として、神道があります。仏教が入ってくる以前から、日本の生活に浸透していました。神道のもとになっている古事記の中には、黄泉の国の話や、「穢れ（けがれ）」「禊ぎ（みそぎ）」といった言葉が出てきます。日本の神様にとって、人の死というのは「穢れ」であり、近づけてはいけないものなのです。だから家人が亡くなると神棚に半紙をかけたり、神社にお参りに行ったりしてはいけないなどの風習があります。葬儀の会葬御礼にお塩が付いてくるのも、「穢れ」を払う「禊ぎ」に通じるものだと思います。

神道は、日本人の民族的な宗教ですので、このような感覚が根強い。このようなところからも、日本人は「死」にまつわる事柄について避けたがる傾向があるように思います。

3. 「あの世」と「この世」

人は死後、「六道（りくどう）」、すなわち「地獄道」「餓鬼道」「畜生道」「阿修羅道」「人道」「天道」のどこかに行くと言われます。この六つの世界を行ったり来たりしながら生まれ変わっていくので「六道輪廻」という言い方もあります。我々の「人道」を含む六道は、どこも煩惱で満ちあふれています。百八つあると言われている煩惱ですが、その根本は「貪（どん）・瞋（しん）・癡（ち）」の三つです。「貪」は欲張り、「瞋」は怒り、「癡」はしっかり物事を見ない愚かさを意味します。西遊記に出てくる猪八戒、孫悟空、沙悟浄は、各々貪瞋癡を表していると言われています。この三つの根本

的な煩悩は、心と身体を蝕むので「三毒」とも呼ばれています。

我々の住んでいる「この世」に対して、「あの世」と呼ばれているところが「浄土」です。英語では「Pure Land」と訳されます。読んで字のごとく、浄らかな土地、という意味です。人間の世界は煩悩の毒で汚されているのに対し、浄土は煩悩に汚されていないので、浄らかで美しく、安楽な世界です。

親しい人が人生を全うして、生まれ変わった六道のどこかでまた大変な苦勞をすることなく、美しく安楽な浄土に行き(浄土に行くことを「往生」と言います)、もし可能ならばそのまま仏陀(すなわち仏様)になって苦しみから解放されて欲しいということで、葬儀や法事をして仏陀に導きをお願いし、参列者にお食事を振る舞う等をして、故人のために善を行います。これらを追善供養(個人に代わって善を積む)と呼んでいます。このような六道輪廻や追善供養ということが、日本の仏教では特に重要視されてきました。

4. 今を生き抜く

六道輪廻の考え方では、その人の生前の行いの善し悪しで、次に生まれるところが決まります。その行い、つまり行為のことを「業(ごう)」と言います。善い行為、すなわち善業を積みれば良い報いが自分にもたらされ、悪業を積むと、悪い報いがもたらされる、ということです。善悪の基準はシンプルで、他者のためになることをすることが善業、他者を苦しめる行いが悪業です。このことは、長らく日本人の道德観を支えてきました。

善し悪しだけではなく、努力や墮落も含め、自らの行いが全て自らに返ってくる、というのが本来の「業」の教えです。今現在の自分は、永遠の過去から業を重ねてぐるぐると輪廻してきた結果であり、明日も来世も、今からの行為の結果です。現在の自分や、日々起こってくる出来事はすべて過去の自分の行いの結果だということは、今の行いで未来が変わる。もっと積極的に言えば、自分が何をするかで自由に未来を創っていける、というのが現代人に分かりやすい仏教的な考え方だと思います。

このような見方で言えば、我々が死について考えたり、死んだ時のために準備するという事は、縁起が悪いというようなことはなく、むしろ、家族にかける負担を軽減したり、自分自身も安心したり、仏教的には推奨されることでは

ないかと思います。

古いお経の中に「我々は必ず死ぬものだ。必ず死ぬものと知った上で、楽しく生活しましょう」という意味の言葉があります。「死」に蓋をするのではなく、しっかりと見つめた上で、日々、今を十分に生きましよう、ということですよ。必ず来ること、決して思い通りにならないことについて意識を向けておくことで、逆に今が充実していく、と言えるのではないのでしょうか。

3. 最期の迎え方(資料3参照)

突然訪れるかもしれない最期の時を迎えるために、知っておきたいこと、相談しておきたいこと、実施しておきたいことを講義形式で紹介した。

「延命措置についての考え方」では、救急車を呼ぶとその後どうなるか、どのような経過をたどり、どのような選択にぶつかるのかについて説明した。「最期の時をどこで、どのように過ごしたいか」では、ピンピンこころりと逝くことを願ってはいるものの、実際はそういかないことが多く、最期に過ごす場所、最期に誰と過ごすか考えておく必要があると伝えた。また「最期をだれに託すか」では、どんなに自分で考えても、急変時などは自分で判断ができないため、誰かに希望や意向を伝えておく必要があること、また“終活”“死活”などと呼ばれるこのような活動への関心が高まっていることを紹介した。最後に「エンディング・ノートのすすめ」として、記載する内容や書き方などを紹介して、セミナーを閉会した。

VI. アンケート結果

1. 調査協力者の概要

3回のセミナー参加者合計151名のうち142名の回答を得た(回答率94.0%)。セミナー毎の協力者数、性別および年代の構成は表1の通り。

表1 調査協力数と性別・年齢構成

	1回目	2回目	3回目
性別			
男性	32(68.0%)	8(20.0%)	11(20.0%)
女性	15(32.0%)	33(80.0%)	43(80.0%)
合計	47名	41名	54名
年代			
60代	6(12.0%)	12(29.0%)	14(25.9%)
70代	18(38.0%)	8(20.0%)	29(53.7%)
80代	22(4.0%)	0	3(5.6%)
他	1(2.0%)	21(51.0%)	8(14.8%)

2. セミナー実施後のアンケート結果

1) 死を身近に感じたかについて

『法話を聴いて、死を身近なものに感じられたか』(1回目のみ)について、66%が感じたという回答した。あまり感じなかったと回答した人は30%で、男女別でみると、女性は20%であるのに対し、男性は34%と、男性の方が死を身近に感じなかったという割合が大きかった(図1)。

身近に感じた理由として、身近な人の死、年齢、自分の健康状態などが挙げられた他、「日々考えている」など法話を聴く以前から死について感じているという回答も見られた。あまり身近に感じなかった理由は「年齢が若い」、「現在健康だから」など、感じられたと回答した人と同じく「年齢」<健康状態>といった要因が挙げられた。また、「考えたことがない」、「なるようにしかならない」などの意見も見られた。

2) 生と死について語るができそうか

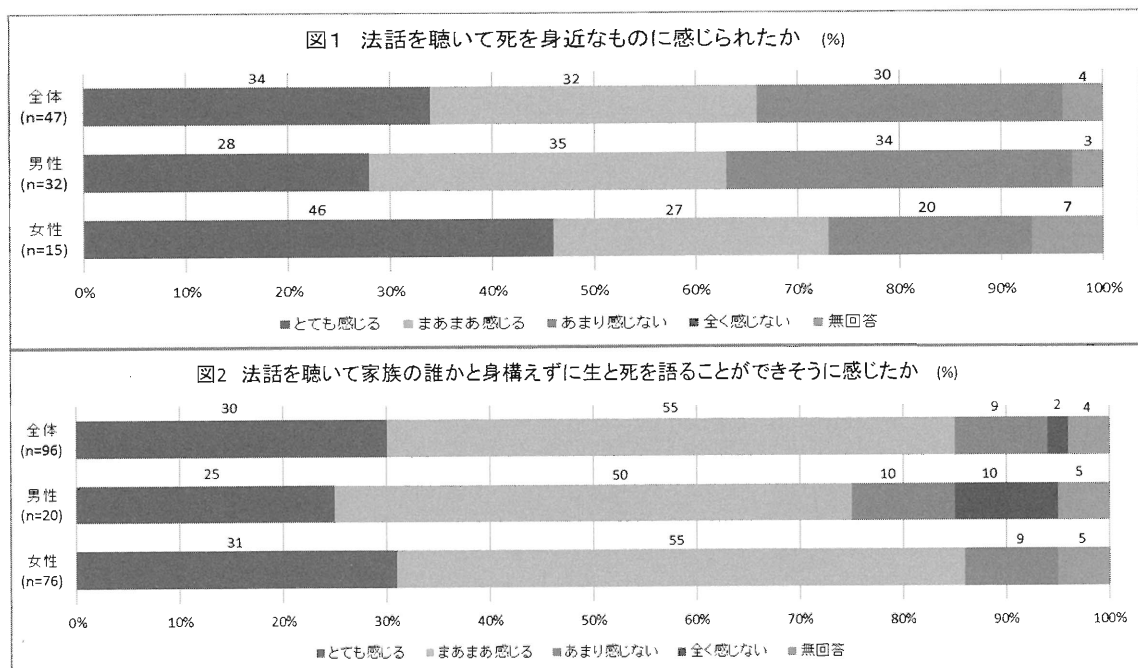
『法話を聴いて、家族の誰かと身構えずに生と死を語るができそうに感じられたか』(2, 3回目のみ)について、85%ができそうだと感じると回答した。あまり感じないと回答した人は全体の11%で、男女別では女性9%に対し男性は20%と、こちらも男性の方があまり感じないと回答した割合が大きかった(図2)。

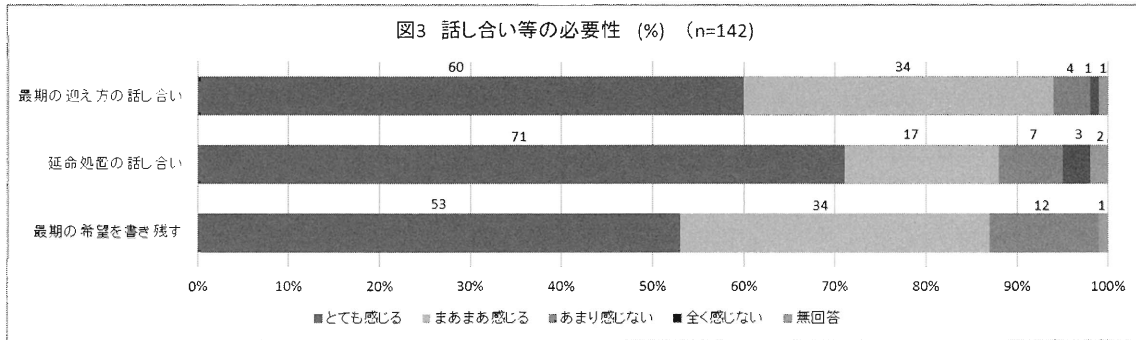
感じられたと回答した理由として、「仏教では良いことだと伺ったから」、「必ず行く所だから」と法話の内容とつながるものや、「生と死が身近に感じる」、「必要である、自分も安心する」、「まだまだ勉強しないと、と思った」などが挙げられ、「主人と話してみます」、「互いが感じ取れる機会があれば」など具体的に家族と話してみるという回答がみられた。また、「あまり話しすぎると人生暗くなるので、ある程度感じる」との意見もあった。

家族と語ることができそうと感じられなかった理由として「浄土の世界をまだ身近に感じていない」、「世代の連続性は感じるが、個人としては死で終わりだと思う。個人の来世の話は難しい」という意見が挙げられ、死生観の違いや年齢的に実感がわかないことが関連していた。

3) 最期の迎え方、延命処置について話し合う必要性、最期の希望を書きとめる必要性について

『最期の迎え方の話し合いの必要性』、『回復の見込みがない時の延命処置に関する話し合いの必要性』、『自分の最期の希望を書き留めておく必要性』については、いずれも86%以上が必要であると回答した(図3)。中には「すでに書類をそろえている」、「棺桶に入れる物を準備し



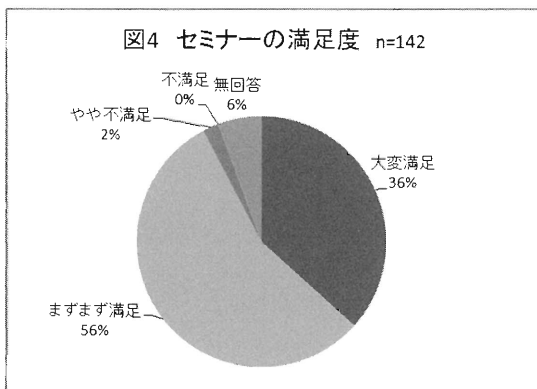


ている」といった回答者もいた。

必要であると答えた理由には、「子どもがいない・少ない」、「自分では何もできない」、「家族や周囲に迷惑をかけたくない」、「遺される者への配慮」、「書いておけば家族がすぐに決断できる」、「トラブルを避けるため」といった、逝く者としての意見のほか、「本人の希望を尊重したい」といった送る者としての意見、両者にとって「心構えになる」という理由が挙げられた。必要ないと回答した理由は、「自然に任せる」、「病状による」の他、妻や他者に「まかせる」、「適当にやってくれる」という意見が挙げられた。

4) 最期の迎え方セミナーの満足度

セミナーの満足度について、92%が満足だと回答した(図4)。「今まで考えたことがなかった。もっと早く聞いておけば良かった」、「四苦八苦に目を向けることを気付かせてもらった」、「全体的なお話だったのでよかった」などの理由の他、「看護師の話聞き、自分ももう一度考えようと思った」などが挙げられた。やや不満足だった理由は「前向きに生きることと法話が結びつかなかった」という内容に関連するもの



と「最期についてもっと聞きたかった」という理由が挙げられた。

セミナーに対する感想・意見(自由記載)では、「今までちゃんと考えたことがなかったので、改めてちゃんと考えるべきだと思った」、「最期をどうするか考えさせられた」「生き方死に方を考える機会になった」「このような学習機会はとても大切に思う」といった感想、「延命治療のことをもう少し詳しく知りたい」「もう少し時間に余裕があるともっといい」などの意見、「福祉施設職員として活かしていきたい」「訪問看護師として、どうしたいか積極的に話していきたいと思うが、タイミングが難しいと感じている」等のケア提供者としての意見、「仏教は広い世界なので何回聞いても良い」「このようなセミナーは度々行ってほしい」「他の地域でも行ってほしい」「一般の方に聞いて頂けるといい」といった開催の要望などが寄せられた。

VI. 考察

1) プログラム評価

今回のセミナーは、平成24年度に掛川市で実施した最期の迎え方に関するアンケート調査の結果報告、住職による法話、最期の迎え方に関する講義で構成した。終了後のアンケートでは、高い満足度が示され、参加者の満足のいく内容であったと考えられる。また、最期の迎え方の話し合いの必要性について94%の参加者が必要であると回答していること、また2回目および3回目の実施者の85%が家族の誰かと身構えずに生と死の話ができそうだと回答していることから、本セミナーの「セミナー参加を通し、死のとらえ方や回復の見込みがないと言

われたときの医療処置への対応や最新の情報を得ることで、自分の納得のいく最期をいかに迎えるかについて家族と話すことへの支援につながる」というねらいは、概ね達成できたのではないかと考える。

一方で、男性は女性よりもやや最期を迎えることを身近に感じていない傾向にあり、セミナー終了後も「なるようにしかならない」、「まかせている」といった意見が見られた。田中(2001)の死に関する意識の調査では、老年期では男性に比べて女性の方が「死を考える」因子、「死の不安・恐怖」因子が有意に高いと報告されており、女性の方が死に対しての関心、不安・恐怖が高いからこそ、最期の迎え方にも高い関心を示したとも考えられる。また、平均寿命が男性より女性が長いこと、夫の看取りや、その後一人になった場合の自分のことなど、切実な問題となりやすいと認識している可能性もある。関心の差が一概に男女差とは言い難いが、今後このような傾向の違いも考慮に入れてプログラム開発を行う必要があるかもしれない。

2) 継続的なプログラム実施の可能性

今回は看護系大学の教員が中心となって実施したが、調査報告や最期の迎え方の講義は、医療福祉関係者であれば実施可能な内容であり、必ずしも看護職である必要はないと考える。法話については、仏教の世界に精通し熟知した人と連携して行う必要があるが、このようなセミナーの定期的な開催や、他地域での開催の要望も多いことから、今回のプログラムを参考に、医療福祉関係者による継続的な開催が期待される。

また、今回はおもに高齢住民を対象に想定して最期の迎え方セミナーを企画した。実際には3回のセミナー参加者の内訳は、1回目 80歳代中心、2回目 59歳未満中心、3回目 60歳代中心と、世代の違いがあった。しかし、いずれの参加者の満足度も高い結果が得られ、高齢住民に特化したものではなく、さらに広い世代を対象に開催できる内容であったと考える。「一般の方に聞いていただけるといい」という意見もあ

る通り、幅広い世代の住民がセミナーを受け、家庭に持ち帰ることによって、さらに家族での話し合いが促進されることが考えられるため、今後の企画検討に反映できるとよい。

謝辞

本セミナーにご参加いただき、アンケートにご協力いただいた多くの掛川市民の皆さまに感謝いたします。また、セミナー開催にあたり法話の労をお取りいただいた小笠原隆浩氏、広報とセミナー運営にご協力いただいた掛川市健康福祉部高齢者支援課、地域医療推進課の皆さま、本学大学院生に、心より感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 窪寺俊之(2004)：スピリチュアルケア学序説、三輪書店
宮下光令(2008)：日本人にとっての望ましい死、Pharma Medica Vol. 26 No. 7 p29-33
宮崎詩子(2013)：老いを育てる一在宅介護のエトセトラ、医薬経済社
中野東禅(2001)：生と死を学ぶ教室「別れの手紙」、佼成社
清水哲郎、島藺進編集(2010)：ケア従事者のための死生学、ヌーベルヒロカワ
田中愛子(2001)：共分散構造モデルを用いた老年期と青・壮年期の「死に関する意識」の比較研究、山口医学、第50巻第6号、p801-811
山元由美子、味木由佳、下平唯子(2013)：高齢住民はどのように最期を迎えたいのかに関する研究、掛川市健康調査報告書(平成24年度)、東京女子医科大学看護学部MONAC企画委員会 p18-27

I. 平成24年度 最期の迎え方 アンケート結果報告

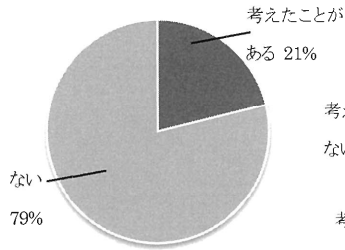
資料 1

1. アンケートの目的と回答者の概要

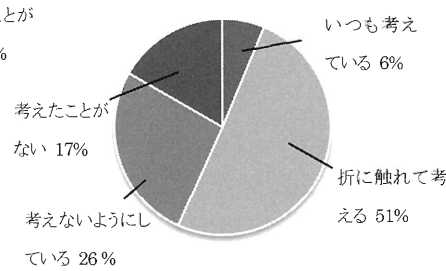
- 1) 掛川市の60歳以上の住民がどこでどのように自分の最期を迎えたいのか、死に対する準備の実態を明らかにする。
- 2) 回答者462名（回収率84%）、男女ほぼ同数、70歳代（61%）80歳代（30%）
夫婦二人暮らし（29%）、家族と同居（65%）⇒一人暮らしは6%であった。
89%の人は仏教を信じており、94%の人は自分の健康をとてま・まあまあ良いととらえており、66%の人は何らかの症状があり治療中であった。

2. 死について

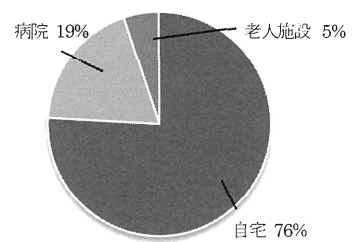
1) 死後の世界について



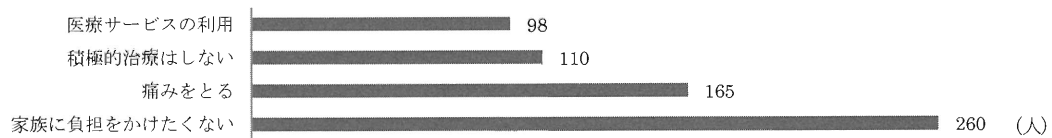
2) 死について



3) 自分の最期の場所

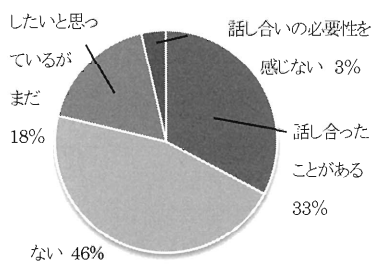


4) 自宅最期の条件

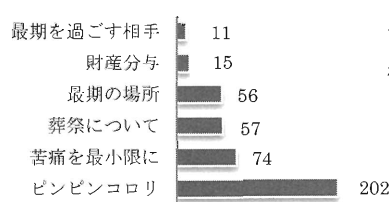


3. 自分の最期の迎え方

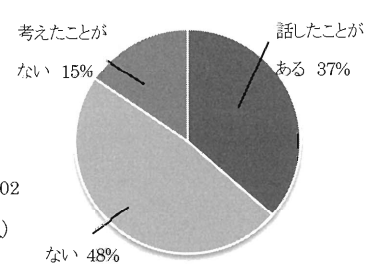
1) 最期の迎え方の話し合い



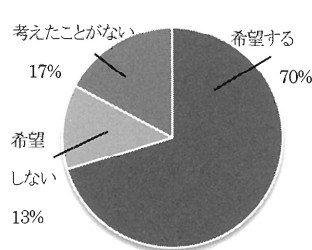
2) 最期の話し合いの内容



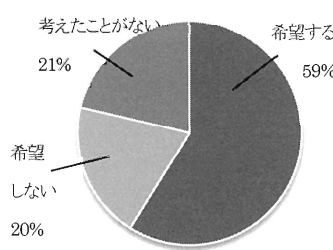
3) 回復の見込みがない場合



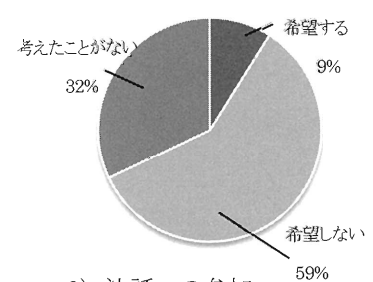
4) 急変時の救急車要請



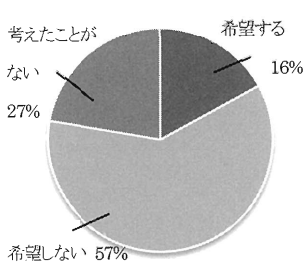
5) 点滴などの医療処置



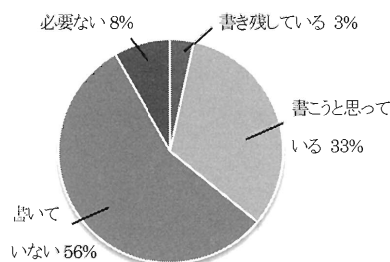
6) 胃ろうの造設



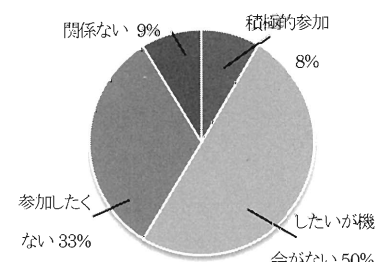
7) 人工呼吸器装着



8) 最期の希望の記録



9) 法話への参加



II. 前向きに生きるために

1. 仏教の基本的な考え方

「輪廻 (りんね)」 = 「四苦・八苦 (しく・はっく)」

四苦 — 生・老・病・死 + 愛別離苦 (あいべつりく) 怨憎会苦 (おんぞうえく)

求不得苦 (ぐふとっく) 五蘊盛苦 (ごうんじょうく) = 八苦

「解脱 (げだつ)」「涅槃 (ねはん)」「菩提 (ぼだい)」「仏陀 (ぶつだ)」「菩薩 (ぼさつ)」

「縁起 (えんぎ)」: 仏陀が悟った真理の法則。生まれたものは必ず死ぬように、あらゆるものには原因 (因) があり、それが必ず結果 (果) となって現れる、ということ。原因と結果を結びつけるものを「縁」と呼び、因が果となって現れる仕組みを「縁起」と説明する。例えば、柿の種 (因) は、水や太陽の光 (縁) によって育ち、やがて柿の木に成って実を結ぶ (果)。

このように、原因と縁 (因縁) によって結果が現れ、そしてその結果はまた同時に原因となり、縁によって結果を生じさせることになる。柿の種は、柿の種の原因でもあり結果でもある。すなわち「生」と「死」はそれぞれ別のものではない、と仏教では説かれる。

「諸行無常 (しよぎょうむじょう)」: 平家物語の影響によって、いつかは必ず滅ぶ、いつかは必ず滅する、といった暗い印象を思い起こさせてしまうが、本来は「すべてのものは常に、しかも永遠に変化している」という意味。「すべてのもの」とは、生き物だけでなく、地球や宇宙も含めた、本当に全てのもの。

2. 日本民族の感覚

「古事記 (こじき)」 「黄泉 (よみ)」 「穢れ (けがれ)」 「禊 (みそぎ)」

3. 「あの世」と「この世」

神道 「高天原 (たかまがはら)」・「黄泉 (よみ)」

古代中国 「冥土 (めいど)」 → 「冥福を祈る」

キリスト教 「天国」・「地獄」 → イエスを信じる者は天国へ

イスラム教 「天国」・「地獄」 → コーランを信じて実践する者は天国へ

仏教 「仏国土 (ぶつこくど)」 「(極楽) 浄土」 「来世 (らいせい)」

「彼岸 (ひがん)」 → 「此岸 (しがん)」・「娑婆世界 (しゃばせかい)」

「六道 (りくどう)」 → 地獄道 餓鬼道 畜生道 阿修羅道 人道 天道

4. 今を生き抜く

「業 (ごう)」: 行いのこと。行為。良い行いを「善業」、悪い行いを「悪業」と呼ぶ。人は生前の行いによって、来世、生まれるところが決まると言われる。→閻魔大王

「三世 (さんぜ)」: 仏教で解かれる過去、現在、未来の三つの世界のこと。過去の行いによって現世、すなわち「今」があり、現在の行いにしたがって「未来」が創られていく。

Ⅲ. 最期の迎え方について

1. 最期の迎え方について

- ・ 病院で見聞きしたこと：突然の危篤状態に戸惑う家族。
延命措置はどうする？ 会わせたい人は？ 財産相続は？ 葬儀は？ お墓は？
いつ、誰が、どんな内容の本人の最期の希望を聞いているのか？
⇒ その時になって慌てないように、前もって考えておくことが大事。

2. 延命処置についての考え方

- ・ 救急車を呼ぶ？ 呼ばない？ ⇒ 救急車は救命が目的：命を助けるもの
- ・ 点滴などの救命処置を受ける？ 受けない？ ⇒ 救命のために、点滴・昇圧剤を注射
- ・ 人工呼吸器をつける？ つけない？：呼吸困難 ⇒ のどに管を入れる、人工呼吸器の装着
- ・ 胃ろうをつける？ つけない？：生命の維持には栄養が必要。口から食べられなければ・・・
⇒ チューブでの栄養（鼻からのチューブ、胃ろう）
⇒ 点滴：高カロリー
- ・ 入院3か月以降・・・療養生活へ：別の病院へ転院？ 介護施設？ 自宅？
⇒ どの程度自分で自分のことができるかによって行先は変わる
排泄と食することができるかがポイント（介護負担を左右）

3. 最期の時をどこで、どのように過ごしたいか

- ・ ピンピンころりと逝くことを願いながら・・・そういかないことも多い
- ・ 最期に過ごす場所：日本は他国に比べて病院で最期を迎える人が多い
- ・ 最期に過ごすのは誰と：家族にさようならと言える人はどれくらいいるのか？

4. 最期を誰に託すか

- ・ 自分は判断できない時(急変など)：他者に任せる⇒他者の判断か？自分の意思の尊重か？
⇒ 生き方、財産、送り方、墓…明確に書面に残す、話し合っておく
⇒ 文書を残したことを伝えておく、渡しておく（書いただけでは役に立たない）
- ・ 家族の苦悩－症状：食べられない、飲めない、苦しそう、熱が出る 等
看取り方：苦しさを和らげる(鎮痛・鎮静)、手足をさする、見守る、一緒にいる
- ・ 最期の治療 自分流に（朝日新聞：2013.10.8 夕刊）“終活” “死活”
- ・ 日本での取り組み

5. エンディング・ノートのすすめ

1) 「エンディング・ノート」とは？

自分に万一のことが起こった時のために、伝達すべき様々な事項をまとめ、ノート形式で記入しておく。自分の死後、あるいは意識不明となるような発病などの際に役立つ。

2) 内容(例)

- ・ お金、物、人の整理：財産、貴重品に関する情報、相続に対する考え、遺言の有無
- ・ 医療・介護の備え
病気になった時に延命措置を望むか望まないか、自身に介護が必要になった際に希望すること、過ごす場所、最期を迎える場所の希望 等
- ・ 葬儀、お墓の準備・希望
- ・ 想い、心の整理：家族へのメッセージ、友人への言葉
- ・ 自分史 等