

時には肩の力を抜く

「肩の力を抜いてやっていきましょ」。武田靖男さん(67)(千葉県浦安市)の2回目の「人生会議」で、訪問看護師の佐藤隆太さん(38)は、その言葉をいつ伝えようか迷っていた。

看護師の先輩である靖男さん、妻の厚子さん(67)夫婦との出会いは、2018年12月。訪問看護ステーション「あゆみ」を設立して2か月後、自主勉強会「浦

安地域を見つめ合う会」以来のつきあいだ。

「いざという時は頼むよ」と冗談で言われていたが、昨年7月、あろうことが、靖男さんが肝硬変の末期だと分かった。

翌月から週1回、訪問看護に通い、体調管理のほか、筋力を落とさないための軽い運動を続けた。「最期までトイレは自分で」という本人の希望をかなえるため

だ。ずっと一緒に歩いてきた。だからこそ今日、どうしても冒頭の言葉を伝えなかった。

靖男さんも厚子さんも、まじめすぎず。手を抜いて生きるのが苦手だ。まじめに

昨年8月から、武田靖男さん(左)宅に通ってきた訪問看護師の佐藤さん。筋力維持の運動も指導した。鈴木毅彦撮影



病気と向かい、人生と向きあう。痛みや体調悪化の原因にこだわりすぎる「癖」もある。少し肩の力を抜かないと、いつか逃げ道をなくしてしまう。

がんばること、あきらめること。あきらめないこと、受け入れること。それを同時にやらなければならぬ。暮らしては、薬ではない。肩の力を抜くことも、実は難しい。それでも、孤立する高齢患者を多く見てきた佐藤さんは、靖男さん夫婦から朗らかさを失わせたくないと思った。

この日の人生会議で、みんなの言葉を聞き、靖男さん夫妻のかたくなさが緩んでいくのが分かった。会議が中盤を過ぎ、電話で参加していた夫妻の一人娘(45)が、「肩の力を抜いて」と、先に同じメッセージを口にしてくれた。

あ、今なら――。

佐藤さんは、出身地、福島・会津地方のぼくとつな口調で語り始めた。これまでの経緯を振り返り、夫婦をねぎらい、そして最後に、「(今後は)ちょっと(肩の力を)抜けるようにしていきましょか」と、笑ってつけ加えた。参加者たちもうなずいた。

「肩の力を抜く。そうか。ブログも考え過ぎず、生活のことを書いていきます」。靖男さんが、朗らかに、かみしめるように応えた。

肩の力を抜いていたら、ブログだって書けないし、人生会議もできなかったよと思いつつ、自分とみんなの意見が融合する、その心地よさに酔った。

佐藤さんに感謝しながら、こんなことも考えていた。「佐藤さんも、完璧な訪問看護を目指し過ぎだよ。もっと、肩の力を抜いた方がいい。今度、それを伝えよう」と。



*過去記事はヨミドクターで

参加者の「学びの場」に

ほっこりした、この一体感ってスゴイな。武田靖男さん(67)(千葉県浦安市)が開いた2回目の「人生会議」の進行役、市議会議員の斎藤哲さん(40)は、参加者の生身の言葉のやりとりを感じ入った。

靖男さん夫婦とは、斎藤さんが代表を務める市内の認知症カフェで知りあった。亡き父が認知症になったことをきっかけに始めた、オムソーリ(悲しみの分かちあい)をテーマにした活動だ。その縁で、初回から進行役を頼まれている。

LINEで人生会議を進めながら、これは学びの場だと思った。医療やケアのプロたちは、靖男さん夫婦の本音を知り、それ以外の参加者は、本人やプロの着眼点を教わっている。

流れが悲観的になった時のために、恩師から教わった思想家、内村鑑三の言葉

などを用意したが、うれしいことに不要だった。

「楽しんでいきるより幸せに生きたい」「楽しむことだけを求めると、苦しくなっちゃう」。前回とニュアンスが変わった靖男さんの言葉が印象に残った。

介護事業所「ダイバーシティ浦安」のケアマネジャー、大島秀之さん(43)は、自分の悩みにヒントをもらった気がした。



人生会議の参加者たち。モニター画面の上
部中央が、進行役を務めた市議会議員の斎藤さん(鈴木毅彦撮影)

利用者本人が、人生の最終段階をどう生きたいか。その意思を最大限に尊重し、支えることがケアマネの仕事だと信じてきた。

とはいえ、時々、本人の意思に引っ張られる「怖さ」を味わう。例えば、必要だと思える治療を本人が拒否したり、家族の気持ちが置き去りにされていると感じたりする時だ。葛藤の日々が続いていた。

ところが、今日、自己決定に強くこだわった靖男さんが、

「(生き方は)一人で決めなくてもいいかな」と言い、みんながそれを受け入れたのだ。みんなで悩み、みんなで揺れ、

それでも、本人が「生ききる」というゴールだけは見失わない。信頼できる仲間をつくる、そんな関係もいいな、と思えた。

靖男さん夫婦と20年来のつきあいになる介護福祉士養成校の教員、白井孝子さん(65)は、靖男さんに「希望する」旅行の際、車椅子を使うのはダメですか」と問いかけた。「ダメです」と、靖男さんが即答した。

だが、白井さんは、いつかまた尋ねようと思った。本人のこだわりを大切にしながらも、生活の可能性を広げる方法は一緒に探し続けたい。

5月13日午後7時15分。50分が過ぎ、人生会議が終わりに近づいた。斎藤さんが、こう呼びかけた。「また、ぜひ、次をやりましょう」。自宅2階の会場と斎藤さんが映るモニター画面それぞれから、大きな拍手がわいた。



*過去記事はヨミドクターで

人とつながっている実感

2回目の「人生会議」を終え、武田靖男さん(67)(千葉県浦安市)は、1階へと階段を下りた。10人が集った会議の余韻を丸めた背中に感じながら。

ベッドに横たわると、腹痛と頭痛がやってきた。鎮痛剤を飲んだ。

妻の厚子さん(67)は、参加者へのお礼を電話やメールで済ませると、ベッドに腰掛け、むくんだ靖男さんの足をさすった。2人にもた、いつもの日常に戻った。靖男さんは、「言いたいことを伝えられた」充足感

をかみしめていた。今日の人生会議は、生活のエネルギーになった。自分の役割は、応援してくれる人を信じて、できる範囲でできることを精いっぱい行うことだ。リハビリや掃除、食器洗い、ブログ……。

重い肝硬変でも、やれることはたくさんある。自分には、人を信じる力が残っている。それは、自分の可能性を信じる力だ、と思った。

「人生会議の目的は、社会とつながっていること、自分たちを思って応援して

くれる人がいるということ、患者と家族に実感してもらおうことね」。参加者の一人で税理士の牛島真紀子さん(53)が、そんなことを話していた。

その通りだと思う。世間でいう「最期にどんな医療やケアを受けたいかを話しあう」という紋切り型の定義は、一つの要素にすぎない気がする。

最期に受ける医療やケアについては、限られた人との相談になるだろう。それでも、「今日、人とつながった」記憶は、自分にとって永遠のものに違いない。人生会議は、僕の人生の最後を飾る花束だ。

厚子さんも、ここまでこぎつけた、という満足感に浸っていた。

コロナ禍のなか、LINEでつながって人生会議が開けたなんて、信じられない。市議会議員の斎藤哲

さん(40)のアイデアだ。ケアマネジャーの大島秀之さん(43)がにわか勉強で、設置の準備を進めてくれた。

医療やケアへの意向を伝えるだけで、人生会議を終えざるを得ない人も多い。自分たちは本当に恵まれていると思う。たとえ死が迫っても、繰り返される話しいの先に、善意と可能性に満ちた世界を実現しうることを、大勢の人に伝えたいと感じた。

「応援してくれる人がいれば、チャーくん(靖男さんの愛称)を「虐待」しないで済むよね」と、厚子さんが軽口をたたいた。靖男さんはすでに目を閉じ、眠りに落ちようとしている。

向かいのベッドに、飼い猫のゴロウとチイが肩を並べて座った。飼い主の思いを知ってか知らずか、ふんわりとあくびをしながら、いつまでも2人を見守っていた。



自宅前でくつろぐ武田靖男さん、厚子さん夫婦。「2回の人生会議は大きな経験」と話す＝鈴木毅彦撮影



*過去記事はヨミドクターで

最期をより良く生きる

人生の最終段階に受けた医療やケアについて、支えてくれる人たちと事前に話しあう「ACP（アドバンス・ケア・プランニング＝人生会議）」。

読者の経験も考え方も多様だ。その一部を紹介する。

東京都の評論家、樋口恵子さん(88)は、自分の意向

を書き添えた名刺を保険証のケースに入れて携帯している。△私、回復不可能、意識不明の場合、苦痛除去以外の延命治療は辞退致します。その意思を娘

にサインした。夫は、右手の親指を動かして渋々と納得したが、後に意思を変え、結局、つくらなかった。

それによかったのか、樋口さんは今も答えが出ない。十分に話しあえなかったことは、生涯のトラウマになった。

東京の評論家、樋口恵子さん(88)は、自分の意向を書き添えた名刺を保険証のケースに入れて携帯している。△私、回復不可能、意識不明の場合、苦痛除去以外の延命治療は辞退致します。その意思を娘

にサインした。夫は、右手の親指を動かして渋々と納得したが、後に意思を変え、結局、つくらなかった。

それによかったのか、樋口さんは今も答えが出ない。十分に話しあえなかったことは、生涯のトラウマになった。

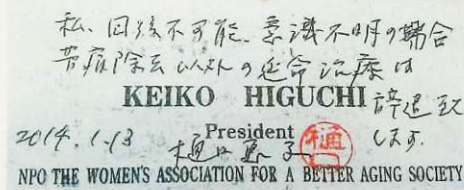
それによかったのか、樋口さんは今も答えが出ない。十分に話しあえなかったことは、生涯のトラウマになった。

や知人らにも伝え、共有している。

21年前、夫を亡くした(享年69歳)。夫は脳梗塞で倒れ、3年余にわたって、自力では体を動かすことも、食べることも、呼吸することもできなかった。



樋口恵子さん(上)が携帯する名刺(部分)＝本人提供



樋口さんは、胃につけたチューブから栄養を入れる「胃ろう」をつくる同意書

「たしなみ」と語る。ただし、現代の高齢者が「死について考えない、準備をしていない」とする指摘には異論がある。「日中戦争から終戦までの戦没者は310万人。巨大な悲劇を経て、日本人は、必死に生を見つめ、死を遠ざけて生きるべく努力した。生は善、死は悪と考えざるを得なかった。その歴史や思いを忘れてはならない」と話す。

横浜市の会社員、杉山隆幸さん(54)は8年前、当時87歳の義母を看取った。義母は要介護4。認知症が進んでいたが、症状に波があり、状態のよい時を選んで「万が一の時は延命治療を望まない」「胃ろうはしない」などの希望を妻が聞いた。家族も話しあってそれを受け入れ、急変して病院に運ばれた際も慌てなかった。「親が認知症でも、

最期に向けた準備はできる」と述べた。

東京都の尾林房江さん(78)は昨年、83歳の夫を亡くした。子どもの負担を減らすため、10年以上前からいざという時の延命治療の判断や葬儀、墓について家族6人で話しあい、必要な知識を共有してきた。

夫は、腎不全で入院中に体調が悪化し、大腸や人工肛門の手術、透析治療などを受けた。本人がまず自分で判断した。家族内で意見は分かれたが、本人の意思を尊重した。「話しあいを繰り返したため、夫を見送った後も後悔はなかった」と尾林さんは言う。

ACPは、最期をよりよく生きるための考え方であり、手段だ。決まったカタチはない。それぞれが最善のACPを模索する時代が訪れている。

(編集委員 鈴木敦秋)
(次は「睡眠誤認」です)



＊過去記事は「ミドクター」で