

生きること、生きることに向き合う

この章では、大切な人の「最期のとき」を、ご家族としてどのように向き合っていけばよいのか、これからの生活をどのように過ごしていくかについて、まとめています。

混乱や不安の多い時期にしっかりと心構えをもつことはとても難しいことです。近い将来大切な人を失うことになるというときに、お別れについて考えたくない、目にしたくないということもあります。そんなときには無理をせずに読み進めるのをやめて、この本をいったん閉じていただいても構いません。具体的な生活上のヒントのページ（第6章）などから読んでいただくほうが、受け入れやすく参考になることもあります。



この章のまとめ

- ✔ 身近な人、親しい人とのお別れが近づいているのを受けとめることは、簡単なことではありません。思いを分かち合える人とのやりとりが、助けになることがあります。
- ✔ ご本人とご家族が住み慣れた環境のもとで満足のいく生活を送るために、在宅で生活するときに支えとなる人やサービス、制度が整備されつつあります。周りの医療者、相談窓口にご相談してみましよう。

「最期のとき」について考える

「最期のとき」を受けとめるのは、 誰にとっても簡単ではありません

大切な人の「最期のとき」を受けとめるのは、決して簡単なことではありません。大切な人の人生が残りわずかだとわかったとき、そのことを受けとめ、冷静でいられる方は、そう多くはないでしょう。ショックやパニックになったり、無気力になったり、何も信じられない気持ちになったり、または怖くなったり、どうしたらいいかわからなくなったり……。ご本人だけでなくご家族も、さまざまな思いを1日のなかで目まぐるしく感じることもあるでしょう。夢の中にいるような感覚になったり、また現実に戻ったりという、そんな感覚になるかもしれません。

あるいは、やるせなさや悲しみだけでなく、「ああすればよかった」「こうすればよかった」と後悔の念を覚えることもあるかもしれません。

これらの感情は、どんな人にもごく普通に湧き上がってくるものです。今起きていることを現実として受けとめて、これまでとは違う生活を考えるまでには多くの時間を必要とする場合もあります。

「最期のとき」が近づいたとき、 家族の生活や心に起こる変化

「大切な人とのお別れの時期が近づいている」という現実を受け入れることは、家族の生活全体に大きな変化をもたらすことでしょう。当然と思っていた日常が、あるときをきっかけに、当然ではなくなります。家族のなかでの役割、人生設計、これからの希望や見通し……。生活上の優先順位の見直しを余儀なくされることもあるかもしれません。ご家族は現在の、そして、これから起こるさま

さまざまな変化に思いをはせ、身近な人の人生が限られているという現実を受けとめられないつらさに加え、生活に関する現実的な不安や悩みが重なり、ご家族や周りの方々の気持ちは不安定になってしまうかもしれません。

受けとめるために、まず一歩進んでみましょう

大切な人と、ともに過ごすことができなくなる、もう二度と一緒に出かけたり、会話を楽しんだりすることができなくなると考えたとき、ご本人、そしてご家族のつらさ、悲しみは、しばらくの間続くことでしょう。時には、今を生きていることに意味を見いだせなくなることがあるかもしれません。

最期のときを迎えることに対する受けとめ方は、一人ひとり異なります。ご本人、あるいはご家族の気持ちを落ち着かせる特別な方法はありませんが、それでも、**お互いに話し合ったり、周囲の方が手を差し伸べたりすることによって、つらさや悲しみを和らげることができます。**

ご家族は自分のありのままの気持ちを認め、ご本人とお互いの不安やつらさ、悲しみを分かち合うとよいかもしれません。そうすることによって、**一人きりでないことをお互いに知り、支え、励まし合うことができる**かもしれないからです。たとえば、ご本人の気持ちを尊重しつつ、ご家族の希望や考えも伝え、共有してみましょう。どうすれば家族が本人に寄り添ったり、最良の支えになったりすることができるか、これからの見通しや理解がより深まることでしょう。

そして、ご本人と同じように、ご家族の方へのケアも大切と考えられています。最近では、「ご家族も支える」ことを重視した支援やケアの考え方が広がってきています。

日々起こったことだけでなく、つらい気持ちなど**心の内を日記に書き留めておくことは、気持ちの整理に役立ちます**。友人や親しい人など信頼できる人に気持ちを打ち明けてみるのもよいかもしれません。また、すべてを自分一人で背負い込む必要はありません。ご家族だけの努力では難しいことがあるときには、**周囲の人々からの助けを得る**ことも大切です。

家で最期を迎えることについて考える

最期のときを過ごす「ところ」を考える

人生の最終段階の時期を過ごす場所として安心でき、落ち着いて過ごせるところは、どこでしょうか。それは各家庭の事情や、ご本人とご家族の気持ちによって異なります。

住み慣れた自宅、介護福祉施設、そして専門医療を提供している病院を比べたとき、医療やケアの内容について、必ずしも病院のほうがほかの場所よりよいとは限りません。受けられる医療やケアの選択肢には、あまり差はないのが実情です。一方、「生活する」という視点でみた場合には、治療を行う施設として設備やスタッフが整備されている病院にはない環境が、在宅では得られることがあります（P107参照）。

確かに、病院は機器や設備が整い、スタッフの配置も比較的充実しているので安心かもしれません。一方で、この時期に必要な医療や介護の内容は、痛みやつらさなどの苦痛を取り除くことや、日常生活のケアが中心です。それらは在宅でも十分に行うことができます。むしろ、住み慣れた自宅や生活環境の充実した療養施設で過ごしたほうが、ご本人もご家族もリラックスできるかもしれません。家に帰って一時的に食欲が回復したり、体が動かせるようになったりすることも珍しくないようです。QOL（生活の質）や自分らしい過ごし方などを第一に考えるのであれば、在宅の環境のほうが、よりよい療養場所となる可能性が高いとも言えます。

とはいえ、環境の制約やご家族の介護に必要な準備など、家庭によっていろいろな事情もあると思います。最も優先すべきは、ご本人とご家族の気持ちです。どちらか一方を選ばなければいけない、一度決めたら変えられない、ということはありません。どの選択が「正しい」とか「向いている」という「正解」はなく、

その時々状況に応じた「最適な方針」を、その都度考えていく、というくらいの心積もりがよいかもしれません。一度決めたことでも、時に見直したり、改めて話し合ったりすることで、よりよい方法を見つけられることもあります。



満足できる在宅での生活を送るために

現在、地域の医療施設や訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所などが連携し、在宅で療養する患者さんや家族を支える仕組みが各地でつくられています。

急性期や回復期・慢性期の医療を提供する医療機関（病院など）から、治療が一段落したところで、療養型の施設や在宅で過ごすこと、そして、**住み慣れた環境での看取りは今後、さらに一般的になっていく**と思われます。

その一方で、こうした時代の流れのなか、ご本人やご家族の希望や意向を十分に確認しないまま、退院、および在宅での療養を勧められる場合もないとは言えない実態もあります。

在宅療養においては、ご本人やご家族が前向きに考えて受け入れられるか、納得して準備をすることができるかどうかで、その後の療養生活の質が変わってきます。

病院の担当医に今後の見通しについて十分説明を受けるほか、療養については病院の患者相談窓口、がん診療連携拠点病院のがん相談支援センターや地域医療連携室などから情報を収集し、**在宅での看取りの利点や、家に帰って心配なこと、今後解決すべき課題を整理していくことから始めてみましょう**（第4章参照）。

家で生き、家で最期を迎える人と 家族を支えるチームがいます

在宅での療養は、介護するご家族にとって必ずしも容易なものではありません。あらかじめ心の準備と、態勢づくりも必要です。では、苦労ばかりなのかということ、そうではありません。大切な人の人生の総仕上げの時期に、その人と一緒に暮らしてきた場所でじっくり向き合うという経験は、病院の中では得られない思い出や充足感を、ご本人とご家族にもたらすこともあります。

人生の最期の時期を在宅で過ごすことを選んだご家族は、みな「ずっと自宅で」と最初から強い決意をもって取り組んでいる方ばかりではありません。最初は「イメージできない」「自信がない」というご家族も結構いらっしゃいます。始めてみて、「やっぱり病院で」と揺れ動いたり、迷ったりすることもあります。でもいざやってみると、ご本人が見せる笑顔や安心した表情に励まされ、在宅でのケアを続けていく気持ちになるご家族も多いようです。そのようなご本人とご家族を支援していくのが、在宅医や訪問看護師、ケアマネジャーなどで構成される「在宅支援チーム」です。

これまでもお伝えしたように、在宅での療養は「家族だけでがんばり続けなければならない」というものではありません。看取りまでを見据えた在宅療養では、穏やかな最期を望むご本人を中心に、ご家族、在宅支援チームと一緒に歩いていくイメージで捉えていただければと思います。

