

お別れするとき

この章では、在宅で最期を看取るエピソードや、患者さんが亡くなったあとの生活について、取り上げています。今をしっかり生きることを精いっぱい考えていらっしゃるご家族や患者さんにとって、目にするのはつらい内容かもしれません。「今は読みたくない、考えたくない」というところは読みとばしていただいて構いません。

今後の見通しや必要な準備・心構えについてあらかじめ知っておくことは、限られた時間を大切な人と共有するためにとっても重要であるとも言えます。少しずつ、関心のあるところからお読みいただくこともよいでしょう。今後、在宅医療・介護スタッフと話し合うときの参考にしていただければと思います。

この章では、在宅での看取りを迎えるにあたって、体と心に起こる変化、最期のときを迎えるご本人に寄り添いながら、ケアや介助をしていくことについてまとめています。心のつながりを大切にしながら、ご本人とご家族双方の意向に沿った穏やかな時間をともに過ごすことができるようにしていけるとよいでしょう。

お別れのあとにご家族ができるケア、そして、ご家族や支援する方に向けた「グリーフケア」の考え方についても紹介しています。

この章のまとめ

- ✓ ご本人の反応がなくなってきても、心の交流をもつことができます。最期の時期の過ごし方について、方針を共有しておくともよいでしょう。
- ✓ グリーフ（悲嘆）に向き合いながら、これからの生活を支えるためのグリーフケアの考え方が広がってきています。これからの不安や生活上の心配ごとについて、家族間で話し合ったり、相談できる機会をもつともよいでしょう。

人生の最終段階を迎えるとき、 温かく寄り添うには

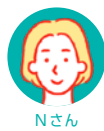
やがて訪れると理解はしていても、いよいよそのときが迫ってくると、ご家族は平常心ではいられなくなるかもしれません。ご本人にどう接したらよいか、わからなくなるご家族もいます。とはいえ、ご本人と一緒に、ここまで大きな山を何度も乗り越えてこられたのです。今まで寄り添い、見守ってることができた自分を信じ、ご本人の旅立ちに臨みましょう。

在宅で医療ケアを受けながら過ごしてきた「Sさん」。ご家族は、在宅支援チームのスタッフや知人の協力を得ながら、Sさんを自宅で見守り続けてきました。旅立ちの日は近づいています。Sさんご家族と相談員「Nさん」との会話から、旅立つ際の準備や、残されたご家族へのケアなどについてみていきましょう。



Sさん妻

夫は1週間ほど前から、ベッドから起き上がれなくなり、ずっと横になったままの状態です。昨日は話しかけてもほとんど反応がありませんでした。呼吸も不規則になってきているようです。私の目から見ても最期が近づいていることがわかります。私たち家族にできることは、もう何も残されていないような気持ちになります。



Nさん

これまでつらい時期もありましたが、よくご本人を支えていらっしゃいましたね。とても喜んでいらっしゃると思いますよ。これからできることは、確かに限られているかもしれませんが、でもまだ**大切なこと**が残っていますよ。それは、**最後まで「あなたのそばにいます」ということをご本人に伝え続けること**です。



Sさん妻

そばにいる……。それならいくらでもしてあげたいです。



Nさん

会話のやりとりを楽しむことはもうできないかもしれません。ですが、言葉のキャッチボールだけがコミュニケーションではありません。むしろこの時期は、**静かにそばにいたり、やさしく体に触れたり**することで、**ご本人にご家族の気持ちが伝わる**ということもあります。会話が少なくなっても、心と心が通い合い、お互いがよりわかり合えるようになれるかもしれません。



Sさん妻

そういう魂の触れ合いのような瞬間がもてたら、本当にうれしいです。



Nさん

最後の日々を、ご本人とご家族のお互いの思いに寄り添いながら過ごすことができるのが、在宅療養のよいところだと思います。会話が難しくなっても、**ご本人にご家族の声が届いています**から、**語りかけることを続けていく**とよいと思います。ささやくようにやさしく、ゆっくりと。ご家族の声にご本人も安心されるでしょう。



Sさん妻

どのようなことを話しかけたら喜ぶでしょうか。



Nさん

ご家族がご本人に伝えたいこと、話したいことでよいと思います。**楽しかった思い出や感謝の気持ち、今日の出来事などなんでも**。もしも過去にわだかまりがあるとしたら、**今が最後の仲直り時**とあって、それを話題にしてもよいと思います。とはいえ、ちょっとした笑い話程度にして、ご本人の表情を楽しむくらいの余裕をもちたいものです。それから、**ご家族の未来の話を控える必要はありません**よ。**ご家族の幸せな将来のイメージは、ご本人の希望にもつながります**。



Sさん妻

希望ですか……。最期を迎えようとしている夫でも、希望をもつことができるのでしょうか。



Nさん

ええ。確かに、病気が治る、元気になれる、というような希望ではないかもしれませんが。しかし、先ほどお話ししたように、ご家族の幸せやお子さんやお孫さんの成長を見守りたい気持ちや、自分をご家族の心のなかで生き続けていたいという気持ちなど、**夫として、父として、人間としての希望は、最期までもち続けることができる**と思います。最期まで痛みなく過ごしたい、ご家族に見守られて逝きたいといった、在宅での療養を選んだご本人の希望が叶えられるように、みんなでお手伝いしていきましょうね。

あまり騒がしい環境は好ましくありませんが、**誰かがそばにいるという気配は、死への恐怖や孤独感を和らげる**ようです。ご本人を中心にご家族がベッドの傍らに集まり、最後の日々を過ごしていただければと思います。また、ご本人の**反応がなくなってきたからといって、何もわからなくなっているわけではありません**。お見舞いにきた親戚や知人に対しては、そのことに配慮していただくようにお伝えするとよいでしょう。

「お別れするとき」の兆候の例

死が近いときには、以下のようなさまざまな「兆し」が現れることがあります。一つひとつの変化に驚いたりする必要はありませんが、つらい様子はないかどうか確かめながら寄り添っていただくとよいでしょう。

- ものを食べられなくなる。
- 水をほしがる。
- 葬儀など、自分の死後の事柄を気にし始める。
- 横になる時間が長くなる。
- すでに故人となっている家族や知人について語る（お迎え体験）。
- 会話がちぐはぐになる。
- トイレに立てなくなる。
- この世ならぬものを見ているようなまなざしになる。
- 周囲の人にお別れの言葉を口にする。
- 一時的に食欲が戻ったり、意識がはっきりする（中治り現象）。
- 眠る時間が長くなる、無呼吸が現れる。
- 手足が冷たくなる。



「みんなが集まる日に旅立つわ」

50歳代／女性



母は80歳、進行した腎臓がんでした。実の娘の私に「介護で面倒をかけて申し訳ない」と、着替えを手伝う、トイレに付き添う、食事を出すたびに謝っていました。私としては、「面倒をかけてくれていいのよ、もっとわがまま言っていていいのよ」とやさしく伝えるのですが、母は変わりませんでした。「介護で迷惑をかけるなら、早く死んだほうがまし」とまで追い詰められているようでした。訪問看護師さんは、そんな母の心の痛みを訪問のたびにじっくり聴いてくれていました。でも、特にアドバイスをしているわけではなかったようです。

ですが、ある日突然、看護師さんと話している最中に、視線を窓に向け、希望に満ちあふれた顔になりこう言いました。「おばあちゃんは、この心の痛みを天国までもっていくわ。そう、そう決めたの。そして、家族みんなが集まる日に旅立つわ。準備をお願いね」と。それから、「申し訳ない」と介護のたびに謝ってはいましたが、心は明るく晴れ晴れしているようでした。そして本当に、宣告どおり家族が集まった日に、皆に見守られるなか、安らかに旅立ちました。

葬儀についての備え

大切な家族が亡くなったあとのことを考えるのはつらいことですが、やがて訪れる最期のときへの備えや葬儀について、事前に準備しておくことで、そのときを慌てずに迎えられます。なかには葬儀の方法や遺影などについて、前もってご本人の希望を確認しておくご家族もいます。ご本人、ご家族の意向に沿う、願いが叶うような旅立ちとなるように、少しずつ準備できるとよいでしょう。



Sさん妻

葬儀の内容や希望について、夫に尋ねてもよいものなのでしょうか。亡くなったあとのことを口にしてもよいものなのか、はばかられてしまいます。



Nさん

ご本人は、ご家族が思う以上に、「最期のときが決して遠くない」状況を感じ取っていることが多いようです。これまで一緒に歩いてこられたご家族であれば、亡くなったあとのことについて触れることも、決してタブーではありません。今は、葬儀の形態もさまざまです。むしろ、前もってご本人に確認することで、ご本人、ご家族双方の意向に沿ったお別れの準備ができます。



Sさん妻

そうなのですね。それでは、少しずつ、葬儀のことも尋ねてみたいと思います。でも、具体的にはどんなことを話していけばよいのでしょうか。



Nさん

たとえば、葬儀の種類に関しては、宗教がある場合には、その希望を確認します。そして、葬儀の方法としては、近親者やごく親しい方だけにするか、仕事関係の方にはどなたに連絡するか。参列してほしい人をリストアップしてもらうのもよいでしょう。また、遺影の写真や、喪主、弔辞をお願いする方、旅立ちの際の装いなども、ご家族とご相談しながら事前に決めておきたいという方もいらっしゃいます。



Sさん妻

わかりました。葬儀会社などの準備も必要ですか。どこへ連絡したらよいのか、費用がどれくらいかかるのか、見当もつきません。



Nさん

そうですね、葬儀会社についても、事前に情報収集をしておくスムーズです。もし、**ご縁のある宗教者（お寺や教会など）や、地域の有識者がいる場合には、事前に相談するとよい**と思います。まったく見当がつかない場合には、地域にある葬儀社紹介センターを介して、葬儀社を紹介してもらうこともできます。こうしたことも、在宅支援チームは情報を持ち合わせています。**訪問看護師やケアマネジャーに相談してみましよう。**

最期が近づいたときの变化と対応

最期のときが近づくと、身体からサインが現れます。それはおもに**意識の低下**（刺激や痛みなどへの反応がなくなる）や**呼吸の変化**です。こうした兆候（サイン）を初めて目にする場合は、驚き、気が動転するかもしれません。それが自然な変化であることをあらかじめ知っておくと、落ち着いて向き合うことができるようになるでしょう。

最期のときが近づいたサイン



Sさん妻

私も子どもたちも、人が亡くなることに立ち会った経験がありません。そのときひどく痛がったり、苦しんだりしないでしょうか。



Nさん

意外に思われるかもしれませんが、痛みやつらさをしっかり取り除くことで、実はがんの患者さんの最期は、**多くの場合とても穏やかで**、“息をひきとる”あるいは“眠る”ように、**静かにお亡くなりになります**。すでに在宅医から聞いていらっしゃるかもしれませんが、自然な死への過程として、**無呼吸の時間が増えたり、呼吸が途切れ途切れになったり**、肩やあごを動かして、**あえぐような動き**になったりすることがあります。このとき、苦しそうに見えるかもしれませんが、**脳が徐々に低酸素状態となるためご本人は苦しく感じていません**。むしろ、すべての苦痛から解放されていますので、声をかけたり手を握ったり足をやさしくさすったりしながら傍らで見守りましょう。反応することが難しくなっているだけで、**ご家族の声や手のぬくもりはご本人に伝わっています**。呼吸回数が減ると心拍数も減少してやがて息をひきとります。



Sさん妻

そうなのですね。苦しくないのだとわかれば安心です。



Nさん

^{かがく}下顎呼吸（口をパクパクさせるように動かす呼吸）が現れてから亡くなるまでは1～2時間のことが多いのですが、数日のこともあり、亡くなり方はお一人おひとりで異なります。「眠るように息をひきとる」と言うように、文字どおり、普段の生活でちょっとたた寝をしていると思ったら、息をひきとっていらっしやった、ということもあります。いつもの環境のなかで、きっと安らかに最期の時間を過ごすことができたということだと思います。のどの奥のほうでゴロゴロ口と音がすることもあります（^{ぜんめい}喘鳴）。痰がからんで苦しうに感じますが、これもご本人は苦しく感じていません。吸引器を用いてもうまく取れないことが通常ですので、顔を横に向けるなどして見守りましょう。

在宅支援チームに連絡するタイミング



Sさん妻

在宅医や訪問看護師さんには、どのタイミングで連絡すればよいのでしょうか。



Nさん

目安としては、呼吸が浅くなってきたときに連絡する方が多いのですが、実際に医師を呼ぶのは呼吸が途切れ途切れになったとき、下顎呼吸と呼ばれる、口をパクパクと動かすような呼吸が現れたとき、あるいは息をひきとったときに連絡するなどの場合があります。継続して在宅医や訪問看護師の診察を受けていれば、夜中に旅立たれた場合でも、ご家族でゆっくりお別れをし、朝になってから連絡するということもあります。在宅支援チームの看取りの方針を確認し、ご家族の希望もお伝えして、連絡するタイミングをある程度決めておくと思います。あらかじめ決めたとしても、不安になったら、いつでも在宅医や訪問看護師に相談しましょう。



Sさん妻

緊急事態のときや不安なときには、救急車を呼んだほうがよいのでしょうか。



Nさん

緊急事態と感じて、動転して救急車を呼ぼうとしてしまうかもしれませんね。でも、ここで落ち着いて考えることが大切です。自然で穏やかな在宅での看取りを決意したときの皆さんのお気持ちと、ご本人の希望を思い起こして、在宅支援チームにも連絡し、落ち着いて対応しましょう。そうすることにより、在宅での自然な看取りをすることができるのですから。救急車を呼ぶと、通常、救急隊は心臓マッサージなどの蘇生処置をしたり、警察に連絡したりすることもあり、ご本人の希望とかけはなれた状況になってしまいます。



Sさん妻

そうなのですね。



Nさん

こうした点からも、変化があったときの連絡のタイミングや段取りは事前に在宅医や訪問看護師に確認しておくことが大切です。ご本人は心穏やかに、ご家族や親しい友人・知人に囲まれながら、最期の時間を過ごすことを希望されるかもしれません。ご臨終の瞬間に立ち会うことができないこともあるかもしれませんが、お別れのときを一緒に過ごすことが、ご本人とご家族の心の平穏につながると考えれば、必ずしも臨終の時間に間に合うということにこだわらないという考え方もあります。最期のときをともに過ごすことで、心穏やかなひとときを送ることができると思います。また、ご両親など近しいご家族・ご親戚で看取りが近くなっていることを伝えきれていない場合は、ある程度意識がしっかりしている間に面会をしていただくと、付き添っているご家族の重荷が下りることもありますし、グリーフケア（悲嘆のケア）*にもつながるため、そのタイミングがわからない場合はぜひ担当の医療者（在宅支援チーム）と相談をしてください。

*グリーフケア（悲嘆のケア）：P197参照。

お別れのときにできること



Sさん妻

亡くなったときに私たちができることはなんですか。



Nさん

そうですね。これまでの人生、闘病、仕事、ご家族へ向けてくれた愛情などに感謝のお気持ちを込めて、**労いの言葉^{ねが}をかけて差し上げましょう。**そして、もしベッドの背もたれが上がっていれば下ろし、ご本人を仰向けにして枕もとを整えます。目が開いていれば閉じ、はずしてあった義歯があれば口に入れます。下顎が下がって口が開いているときは、小さなタオルを丸めてあごの下に入れるか、枕を少し高くして口を閉じるようにしましょう。衣服や寝具を整え、周辺を片付けるなどして、**落ち着いてお別れができるような環境を整えましょう。**看護師などが立ち会っていれば手を貸してくれると思いますが、これらは**ご家族が行える最後のご本人へのケア**ですので、ご家族が声をかけたり、さすったりしながら無理なく可能な範囲で行っていただけるとよいと思います。



Sさん妻

亡くなったあとは、どうしたらよいのでしょうか。



Nさん

最初に必要なのは、医師にご本人の死亡を確認してもらい、**死亡診断書を書いてもらうこと**です。ご家族だけで看取られた場合でも、在宅医、訪問看護師に連絡し、亡くなられた時刻をお伝えしましょう。**継続して在宅医の診察を受けていて、病気の経過による死であることが明らかであれば、警察が入ることはありません。**



Sさん妻

わかりました。



Nさん

その後、看護師などと一緒に、**ご本人の体をきれいにし、着替えをします。**ご家族の手で行うとご本人が喜ばれるかもしれませんね。タオルと温かいお湯を準備して全身を拭き、希望があれば洗髪し、ひげ

そり、顔そりなどをします。旅支度として、ご本人が好きだった服装やご家族が望む服装に着替えます。着物や白装束にこだわる必要はありません。今は、口や耳などに脱脂綿を入れることもほとんどありません。床ずれ（褥瘡^{じよくそう}）や傷、ストーマ（人工肛門）などがある場合には、看護師に手当の方法を相談しましょう。整髪し、お化粧をして、ご希望があれば胸の上で手を組みます。これらのケアを葬儀会社が行うこともあります。

葬儀会社に連絡するタイミング



Sさん妻

葬儀会社には、いつ連絡をしたらよいのですか？



Nさん

医師に死亡診断書を書いてもらったあとに連絡するのが一般的です。葬儀会社の方は、死亡診断書があるかどうかをご家族に尋ねます。死亡診断書が手元にまだない状況でも、葬儀の段取りなどの打ち合わせだけでも行う場合があります。医師や葬儀会社に確認しましょう。葬儀会社の方は、死亡診断書を確認したあとに、ご本人のお体を移動したり、お着替えをしたりできるようになります。葬儀は、ご本人が旅立たれたあと、遺されたご家族が歩み出していくために必要な儀式とも言えます。予算と相談をしながら、無理のない範囲で準備を進めましょう。

あらかじめ状態の変化について耳にしているにもかかわらず、急激な身体の変化を目の当たりにして動転してしまい、落ち着いた環境で看取りの時間を過ごせないということはよくあります。ご本人とご家族が心穏やかに過ごせることが、この時期には一番大切なことです。在宅医や訪問看護師から、臨終に際してどのような変化が起きるのかについて聞いておいたり、立ち会うほかの家族や親族とも共有しておく、落ち着いた穏やかな時間を過ごすことができるでしょう。

予期しないことが起こる可能性もあることを知っておく

がんの患者さんの多くは、たいていの場合、穏やかな最期のときを迎えます。しかし、体が衰弱した時期には急に具合が悪くなったりするなど、予期しないことも起こりえるため、こうした可能性を念頭に置いておくことも必要です。たとえば、急な出血や息苦しさ、けいれんや意識の低下などです。在宅医や訪問看護師に連絡して、いつから、どのような症状があるのか、意識はどうかなどを伝えたくて、今後どのように対処すればよいかについて説明を受けましょう。

病状について、予測できる範囲の出来事であれば、今後なんらかの処置や対応が必要であるか、医療機関を受診したほうがよいかなど、確認しておくともよいでしょう。ご本人が安心できるよう誰かが傍らにいて、楽な姿勢をとらせたりしてあげながら在宅医や訪問看護師などのスタッフを待って、診察を受けることもあります。

ご家族の体験談

在宅療養のご褒美は、 孫娘が施したエンゼルメイク

60歳代／女性



85歳の母は、肺がんで亡くなりました。私と孫3人で手をつなぎ合い見守るなか、静かに息をひきとりました。息が止まった時間を先生に連絡すると、間もなく到着し死亡確認をしてくださって、看護師さんと一緒に洗髪し、身体を拭き、大好きだった訪問着に着替えました。そして、看護師さんの勧めで20歳代の孫娘が死化粧を行うことになりました。

眉毛を整え、ファンデーションをきれいに塗り、アイライン、チーク、口紅を進めていくと、母が生き生きと蘇ったようになりました。肺がんとわかってから、血色も悪くつらそうだったけれど、最期のお別れの顔を見るたびにすべての苦痛が吹き飛んでいったように感じました。父のときは、病院で亡くなり、家族は病室の外でケアが終わるのを待っていました。在宅で、亡くなったあとのケアを家族と一緒にすることで、こんな素敵なプレゼントが待っていました。



大切な人を失ったご家族へ

お別れのあと、ご家族に起こる 心と体、生活の変化に向き合う

大切な人を失ったご家族の悲しみは、たいていの場合、なかなかすぐに拭い去れるものではありません。現実の感覚がなくなったように思えたり、悲しんだり、疲労感などで、体の不調を訴える方もいます。また、大切な人が永遠になくなったことで、家族の生活も変化するでしょう。**悲しんだり、疲労感を覚えたりしながらも、現実には日常生活の変化に対応していくことが必要になります。**遺された親しい人同士の語らいの場や、同じ思いを抱きながら過ごした方からのメッセージが参考になることもあります。



Sさん妻

各方面への連絡や手続き、葬儀などで慌ただしかったせいか、夫がもういないという実感がなかなか湧きません。



Nさん

そうだったのですね。実は、大切な人を失ったときには、実感が湧かないとか、現実感がないように思われたりすることは、よくあることなのです。



Sさん妻

今のような心のありようが、普通によくあることなのですか。心身ともに疲れているはずなのによく眠れず、体のだるさが続いています。



どうぞ無理なさいませんように。大切な人を失ってからしばらくの間、さまざまに気持ちが揺れ動くのは自然なことです。無感覚になったり、怒ったり、悲しんだり……。でもその一方で、現実の生活を送るなかで、今までご本人がやってくれていた諸手続きを代わりにやることで新しいことに気がとられたり、日常の家事に集中したりと、ご本人のことを少しの間、忘れる時間もあるかもしれません。でも、そんな日常を送っていても、また悲しくなったり寂しくなったりと、**気持ちは目まぐるしく変わることもよくあります**。このような状態の繰り返しが続くことはあります。



そうなのですか……。



大切な人を喪失する体験によって起こる、さまざまな心理的・身体的症状を含む情動的(感情的)反応を「グリーフ」と言います。日本語では「悲嘆」と訳されていますが、実際の意味はもっと広く、身体や感情、認知、精神、行動面に影響をきたすことで現れる、あらゆる「反応」を指します。

グリーフとは：
大切な人の喪失体験によって一身上に現れるあらゆる「反応」

身体的症状

息切れ

食欲低下

吐き気

動悸

めまい

下痢

便秘

精神的症状

集中力
低下

パニック

混乱

怒り

悪夢





ですので、**不眠やだるさなど、体の不調も「グリーフ」のひとつ**だと考えられます。ほかに、身体的な症状としては、胸がしめつけられる感じや動悸、息切れ、めまい、食欲低下や吐き気、便秘や下痢、脱力感などを自覚される方もいます。また、精神的な症状として、集中力の低下、パニック、混乱、怒り、悲しい夢や悪夢などが現れやすいようです。**気になる症状があれば医師に相談し、最近、大切な人を亡くしたことに基づく「グリーフ」によるものなのか、治療が必要かどうかを含めて今後なんらかの対応をしたほうがよいのか、確認することが重要**です。これまで診療を受けていた医師や、がん患者さんやご家族の心の支援を専門にする医師（精神腫瘍科、精神神経科、心療内科など）、緩和ケア医、心理士などに相談することができます。



そうですか。いつまでもこのような状態が続くのでしょうか。



大切な人を亡くして、気持ちだけではなく身体にも影響が出てきているのかもしれないね。ほかに動悸や脱力感、また、集中力の低下などを感じることはありますか。



動悸や脱力感とまではいきませんが、なんとなくだるいですね。また、一人でいると、ぼーっとしてしまうこともあります。



そんな状態が続いてつらいようであれば、医師に相談してみるのも一つですね。医師に大切な人を亡くしたこともよく話し、心身の状態が少しでも楽になるように助けを求めてもよいと思います。もちろん、医師だけではなく、看護師を含むほかの医療職、ご家族や親しい友人なども助けになります。今までの療養生活を振り返って、**身近な人たちとご本人のことを話していると、気持ちも楽になる**かもしれません。



Sさん妻

そうですか……。実は、もう一つ不安なことがあります。夫という大黒柱を失って、娘と2人になりました。長男は独立していますし、娘もいずれ結婚して家を出るでしょう。いくつまで生きられるかわかりませんが、経済的なことや私自身の健康など、今後の生活に少し不安を感じます。



Nさん

そういうお気持ちになってしまうのも、無理のないことです。これまで社会的、経済的、精神的にご主人の存在が大きかった場合、ご主人が亡くなったあとの生活に不安を抱くのは当然です。ご家族自身のこれからの生活について少しずつ考えていく必要があります。新しい生活をこれからどうつくっていくか、周りの人の力も得て心と体の状態を整えながら、考えていきましょう。現実には少しずつ慣れていくこと、小さなことでも少しずつ受け入れていくことが、これからの生活になじむ大切な第一歩になります。

大切な人を失った悲しみは、精神面、身体面、社会面などに広く影響を与えますが、それらはごく自然なことです。次にご紹介する「グリーフケア（悲嘆のケア）」は、新しい生活をつくっていく家族のためのケアです。ぜひ参考にさせていただきたいと思います。



グリーフ(悲嘆)と向き合い、自分らしい生活リズムへ

グリーフ (grief: 悲嘆) とは、「大切な人やものを失ったことによる反応」と言われています。大切な人を失った人が新しい生活をつくり、それに慣れていくことを支える取り組みが「グリーフケア」です。自分らしい生活を取り戻したり、新しい日常に慣れ親しんでいったりするには、グリーフケアの考え方が参考になります。



Sさん妻

最近、急に悲しくなったり、怒りがこみ上げてきたりで感情の起伏が激しく、自分でコントロールできません。周りには申し訳ないと思うのですが……。



Nさん

大切な人を失ったとき、遺された人は、怒りや悲しみなどのさまざまな感情を抱くことがあります。このような感情は、ジェットコースターのように激しく変化し、自分でもどうすることもできないと感じることも少なくはありません。でも、これはごく自然なことです。ですが、そんな感情をもちながらも、同時にもう大切な人がいないという現実のなかで、ご家族自身の新しい生活を始める必要があります。



Sさん妻

それはそうかもしれませんが、いつまでこんな気持ちの状態が続くのでしょうか。



Nさん

それは、人によってさまざまですが、こうした悲しみの気持ちは一般的に月や年の単位で続くと言われていています。また悲しんだり、嘆いたりしながら、実生活は進んでいきます。そんな時間の経過とともに、次第に悲しみの感情や生活そのものも変化していくと言われていています。



Sさん妻

夫がもうこの世にいないことを嘆いても、どうしようもないことは理解しています。今は、とてもつらい。こんな気持ちのまま、自分自身の生活に気持ちを向けることはなかなかできないように思います。この気持ちのままに流されてよいのかどうか、わかりません。



Nさん

つらい気持ちは、無理して押しとどめることはありません。どうぞお話しください。一番悲しみが癒やされるのは、どういうときだと思いますか。



Sさん妻

悲しみの^{みなもと}源である夫の存在をきれいさっぱり忘れたときでしょうか。……もちろん、違いますよね。



Nさん

そうですね、ご主人の存在を無理やり忘れようとしても悲しみは癒やされないと思います。むしろ、喪失や悲しみに遭遇するたびに、「忘れよう」「考えないようにしよう」と避け続ける道を選んでしまうと、現実に向き合うことが難しくなってしまうこともあります。喪失による苦痛を乗り越え、充実した生活を送ることができるようになったという方のお話を聞くと、「大切な人が自分のなかで存在し続ける、と考えるように心がけた」ということをよくおっしゃいます。大切な人との関係性を、目に見える「身体的な存在」から、目に見えない「心の絆で結ばれている存在」として自分のなかに刻み込まれているようです。だから、実際にひとりでもあまり寂しさを感じないそうです。



Sさん妻

そんなものでしょうか……。



Nさん

そういう話を聞けば、思い出すとつらくなるからと、大切な人との思い出をいつまでも封印し続けたりしなくてもよいことがわかります。また、グリーフに対処することによって、人間の命には限りがあるということに改めて気づき、その現実を受け入れたうえで、最も大切な人々との関わりや、大切な計画を優先し、残された時間を有意義に活用しようと考えられるかもしれません。こうして、喪失による悲しみから、新たな生活、人生に歩み出していけるようになるのではないのでしょうか。

グリーフケア、グリーフワークのかたちは人それぞれ



Sさん妻

グリーフワークという言葉を知ったことがあります。今おっしゃったようなことがグリーフワークでしょうか。亡くなった夫との関係を見つめ直したり、新しく築いたりすることが……。



Nさん

はい。お別れから間もない今はまだ難しいかもしれませんね。でも、いつかご本人との思い出を温かく感じ、ご本人を身近に感じることでできる日がくると思います。そして、周囲の人たちの助けも得ながら、ご家族の日常生活にも落ち着きと楽しみを感じられるようになる 때가やがてやってくると思います。ご本人は亡くなってしまったとしても、ご家族の大切な人であることには永遠に変わりありませんから。



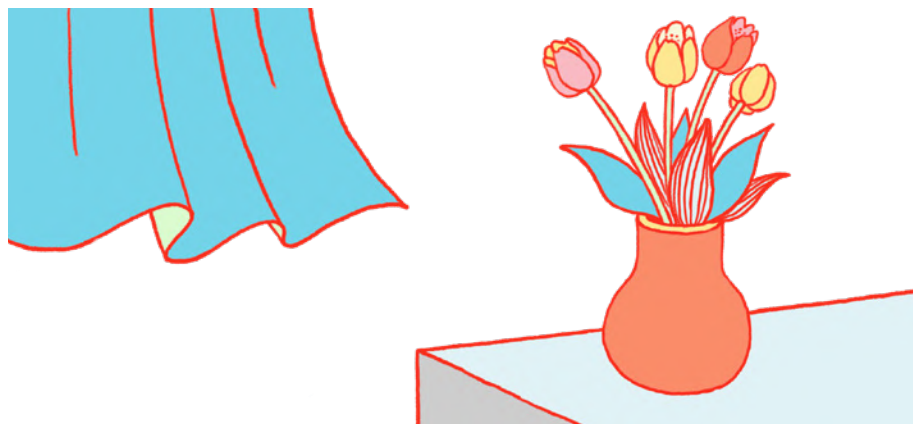
Sさん妻

そうですね。でも、自分一人ではどうしたらよいかわからないと思ったときに、頼れるところはあるのでしょうか。



Nさん

最近は、グリーフケアに積極的に取り組む医療機関や支援団体が増えています。お住まいの地域のがん診療連携拠点病院にあるがん相談支援センターに問い合わせてみるのもよいでしょう。あるいは、誰かと一緒にいるよりもひとりでじっくり向き合ったほうが自分には合っていると思えば、それでもよいのです。グリーフケアにもいろいろなかたちがあります。





Sさん妻

グリーフに向き合うことの大切さは、なんとなくですが、わかったような気がします。具体的に何をすればよいのでしょうか。



Nさん

まずは、**ご自分の気持ちと静かに向き合ってみませんか**。それが難しいければ、**ご自分の心のうちを親しい人に話してみてください**。喪失による痛みや苦しみと対峙^{たいじ}することによって、今まで気づけなかったご自身の感情や願いがみえてくることがよくあります。また、ご自身の感情の変化に気づいたり、見つめ直したりするきっかけにもなり、これからの問題や悩みに対しても方向性を見失わないで、落ち着いて対処することができるでしょう。



Sさん妻

心の痛みや苦しみから逃げず、常に向き合い続けることで、いずれ悲しみが癒やされ、立ち直れるということですか。



Nさん

「常に」というのは、ちょっと難しいかもしれません。いくら痛みや苦しみに向き合うといっても、いつも振り返ったり思い出したりし続けることはつらいですし、普段の生活のなかでのバランスを考えても現実的とは言えないかもしれません。



Sさん妻

確かにそうですね。



Nさん

「いつも」ではなく、「時々」**グリーフに向き合うのがよい**と言われています。たとえば、悲しみや不安といった感情に目を向けるときもあれば、それ以外の時間には家事や仕事といった日常の作業に集中するときもあります。そうした時間も、グリーフと向き合う間には、心の痛みや苦悩から一時的に解放され癒やしを与えてくれるひとときになるかもしれません。また家事や仕事は、自分の内面ではなく“外に向かう”営みですから、外の世界への適応の度合いを知ることができます。大切なのは、「感じる」という内省的な作業と、「行動する」という外に向かう作業のバランスです。



Sさん妻

そのような試みを続けていくことにより、亡くなった夫との新たな関係性、新しい世界をつくり上げていくということですね。



Nさん

グリーフワークは、**遺された人がそれぞれに新しい世界を求めて踏み出す旅のようなもの**です。二度とスタート地点に戻ることはありません。そして、新しい世界の探索は、その人自身がこの世を去るまで続くと言えます。なぜなら、人生は出会いと別れの連続で、別れのたびに大切な何かを失った世界と折り合って生きていかなければならないからです。グリーフワークという旅の途中にはさまざまな選択の場面がありますが、選ぶのはご自身です。その時々で新しい価値観や知恵、生きがいを見つけ出すことができれば、**喪失の体験は失うことばかりではないと感**じることができ**る**かもしれません。



Sさん妻

グリーフワークがうまくいかない場合、たとえば、つらい気持ちが続いたり、心の痛みが治まらなかったり、なんの感情ももてなかったりしたとき、どうすればよいのでしょうか。



Nさん

確かに、悲しみや苦しみとの向き合い方がわからず、先に進めず堂々めぐりをしているとお感じになる方もいます。心痛や苦悩が高じて「消えてしまいたい」「何もかも嫌になった」という否定的な気持ちをもってしまうこともあるかもしれません。こんなときには、無理は禁物です。**早めに身近な人や医療関係者に相談**してください。



Sさん妻

つらいときには頼ってもよいのですね。



もちろんです。それに、グリーフワークは、一人だけで行う必要はありません。同じつらさや寂しさを共有しながら、支え合うことができる人が近くにいるかもしれません。ご自分の周りにいる人たちへ目を向け、お互いの気持ちを伝えたり、受け取ったりすることで癒やされることもあるでしょう。もし嫌でなければ、ご家族や友人・知人と思い出話をするお茶会や食事会を、定期的に催すのもよいと思います。

グリーフケアの重要性はよく知られており、今後さらに普及していくと考えられます。医療機関や遺族会などでも熱心にグリーフケアに取り組んでいるところもあるので、ご自身の周りで調べてみるとよいでしょう。



大切な人を失ったご家族へ

神奈川県 40歳代／女性

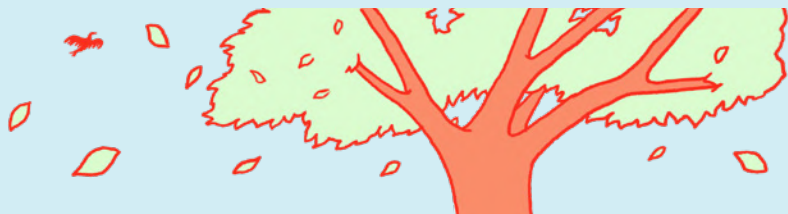


私は、10歳代、20歳代で両親、祖父母、そしてつらい時間をともに支えてくれた親や姉のような大切な友人を次々と失くしました。命には限りがあると頭ではわかっていても、大切な人が目の前からいなくなり、触れることができない、声を聞くことができない日常は耐えられない苦しさです。

周囲の方が心配し、善意でかけてくださる言葉にも耳を塞ぎたくなりました。涙の量が決まっているなら、もうとっくに使い果たしたはずだと何度も思いました。

長い時間が経過しても、その思いは消えるわけではなく、今でも風が吹くように突然襲ってきます。ほかに代わりがきかないたった一人の人です。大切な人を失くしたその思いは、癒えることはないのかもしれないかもしれません。

ですが、人生で、こんなにも大切だと思える人と出会えたこと、時間をともにしたことに感謝し続けたいと思います。苦しさも涙も、心から大切な人であった証です。



妻が教えてくれたこと

50歳代／男性



私が妻を亡くしたとき、2人の娘はまだ小学校と幼稚園に通っていました。妻がいなくなり、私は途方に暮れることもありましたが、仕事や家事に、子育てにと、とても忙しい時間を過ごすことになりました。ああ、この料理はどうすればよいのだろう、娘たちとはどうコミュニケーションをとればよいのだろうなどと、迷うことは多々ありましたが、妻が教えてくれたことを思い出せば、なんとか今までやっていくことができました。今年、末の娘も成人を迎えます。以前妻がよく作り、今では私の得意料理となった栗ごはんで、末娘の20歳の誕生日を祝いたいと思います。

大切な人を送ったあと

東京都 60歳代/女性



私は24時間、娘を中心に生活していました。喪失感とともに自分も生きていることを忘れてしまいました。毎日、娘の所に行きたいと願うことしかできず、普段から心のケアをしても、悪魔は一瞬の心の隙をついて襲いかかってくるのです。

私はこの悪魔を心に入れないために、

生前

- 娘は最後まで諦めずに闘った。
- 私は娘を何よりも優先して、ともに闘った。

見送り後

- もう娘のぬくもりはないけれど、あの子の望むことを一番に優先してきたことを変えてはいけな=命を絶つことばかり考えている場合でない。どんなに悲しくてもつらくても親としてあの子の希望を叶えてあげたい。

そう毎日願いました。そして今は、

- ピンクリボンアドバイザーの資格を取り、個人で乳がん検診の大切さを伝えています。
- がんセンターでの外来ボランティア・グリーンケア傾聴ボランティアに参加させていただいています。

私は、100人のお別れがあれば100通りの悲しみ・苦しみがあると思います。正解はなく、課題はたくさんあると思います。どのようなかたちでも、携わることができれば幸いです。