

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は届いています**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**とと思って、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。