

第2章

「最期のとき」に向き合うこと

この章では、大切なひとの「最期のとき」を、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、まとめられています。

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。近い将来大切なひとを失うことになるというときに、お別れのときのこと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、親しい人とお別れが近づいていること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。
- ・本人と家族が住み慣れた環境のもと満足できる生活を送るために、家や施設など、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。気軽に周りの医療者、相談窓口に相談してみましょう。



①「最期を考える」ことに向き合う



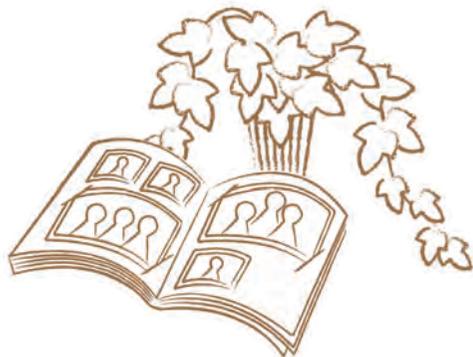
大切なひとの「最期のとき」を受けとめるのは、決して簡単なことではありません

大切なひとの人生が残りわずかだと知ったとき、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……。本人だけでなく、家族も、さまざまな思いを1日のなかでめ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」という後悔の思いを感じるかもしれません。

これらの感情は、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。





「お別れの時期が近づいている」と認識することは、 これからの生き方に大きな変化をもたらします

「大切なひ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。家族は現在の、そして、これから起こるさまざまな変化に思いをはせるかもしれません。

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、これからの生活に関する現実的な不安や悩みが重なり、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。





お別れのときを受けとめるために、 まず一歩進んでみる

大切なひとと、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いう本人、そして家族のつらさ、悲しみは、この先もしばらくのあいだ続くことでしょう。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。

お別れ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。本人、あるいは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、本人と家族が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、つらさや悲しみをやわらげることができます。

まず、家族は自分のありのままの気持ちを認め、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こともあります。そうすることによって、一人きりではないことをお互いに知り、支え、励ましあうことができるかもしれないからです。

例えば、本人の気持ちを尊重しつつ、家族の希望や考えも伝え、共有してみましよう。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、本人と同じように、家族の方へのケアも大切に考えられています。最近では、家族を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とめておくことは、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、全てを自分一人で背負い込む必要はありません。家族ができることをあらかじめ決めておいて、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。



② 在宅での療養について考える



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、本人と家族の気持ちによって異なります。



住み慣れた自宅、療養型の介護福祉施設*1、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、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。

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されるかもしれません。一方で、必要とされる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できます。むしろ、住み慣れた自宅、生活環境の充実した療養施設で過ごしたほうが、本人も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いえます。

とはいえ、環境の制約や家族の介護力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、本人と家族の気持ちです。まずは本人の希望や意向をよく聴いてみましょう。



***1：療養型の介護福祉施設**

「療養型の介護福祉施設」とは、介護を必要とする状態になった場合であっても、なるべく住み慣れた家庭や地域において生活を営むことができるよう、サービスが提供されている施設のことです。



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つつあります。

急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、徐々に一般的になってくると考えられます。

その一方で、そのような時代の流れのなか、本人や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いえない実態もあります。

在宅での療養においては、本人や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、がん相談支援センター*2や地域医療連携室などから情報を収集し、在宅での療養の利点や、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。

*2：がん相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院に設置されている「がんの相談窓口」です。患者さんや家族あるいは地域の方々に、がんに関する情報を提供したり、相談にお応えしたりしています。がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんの治療や療養生活全般の質問や相談をお受けしています。その病院にかかっていなくても、どなたでも無料で相談できます。対面だけでなく、電話などでも気軽に相談することができます。



在宅で最期を迎え、看取るということ

在宅での療養は、介護する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、生活の場づくり・体制づくりも必要です。

では、苦勞ばかりなのかということそうではありません。大切なひと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、病院のなかでは得られない思い出や充足感を、本人と家族にもたらすこともあります。

在宅療養を選んだ家族はみな「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」という家族の方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、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家族も多いようです。そのような本人と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。

在宅での療養は、「家族だけで頑張り続けなければならぬ」というものではありません。穏やかな最期を望む本人を中心にして、家族、在宅支援チームが一緒になって歩くイメージでとらえていただければと思います。

