



「ひらほく新聞」で検索!

★感謝で10年目突入 111号★

<http://www.hirahoku.com/>

☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

# 人生の教訓だけ、その人の 満足する死に方がある

あなたは自分が死に逝く姿を想像できますか? 人生の最期を想像できないという人は、いま、どうやって生きていけばいいのかを考へることも難しくなっているという。後悔なく「この人生でよかった!」と言えるために、いま何をすればいいのか。4000人のいのちに寄り添った『看取りの医者』、在宅ホスピス医・内藤いづみ氏。著書『死ぬときに後悔しない生き方』の教え、「あなたの」生きる意味を伝える21の感動の実話より、「大切な人が旅立つとき」の章の一遍から抜萃、ご紹介します。

## 人生最後の プレゼント

「いい塩梅で、  
お頼み申します」

昭三さんのお父さんは、80歳くらいで末期の食道がんと診断されました。主治医からは「もうできることはない」と宣告されて、致し方なく退院。昭三さんは夫婦共働きで、自分たちで看取することは難しい。施設への入所も考えたけれど、施設に入っても、体調が悪くなると病院に行かなければいけないようなことになる。結局家族が連れて行かなければいけないのだと聞きま

した。 だったら、慣れ親しんだ自宅で、自分たちで看取ったほうがいいと昭三さんたちは考えました。昭三さんが仕事を辞めて介護をする。奥さんは

日中働いて、仕事が終わってから介護のお手伝いをする。そう決めました。

昭三さんは一生懸命介護しました。お風呂に入れてトイレの世話もする。それでも、あとになってから「自分でできることは、ほとんどありませんでした」と謙虚に言いました。少しずつ死に向かう父を見ながら、死というものを思い、考えないようにならなくても、不安だけが募っていききました。自宅での看取りには、多くの人が関わります。医者、看護師、ケアマネージャー、デイサービスの関係者、そしてご家族。死に逝く人のいのちに向き合い、支えていくか、みんなで意思統一をするための「ケア会議」が開かれました。

お父さんはもう外出も厳しい状態でした。通常、ケア会議に重症の患者さんが来ることはありませんが、このとき

も当然来ないと思っていたら、ご親族の誰かが連れて来なければいけないものだったのか、当日は本人もいらつしゃいました。

みんなで、これから先お父さんに何が起きたらどうするかを確認していきま

す。昏睡状態に入っても救急車を呼ばない、まず看護師と私を呼ぶ。もし私が講演などで県外に行っているときにそうなった場合は、〇〇先生にお願いして、というところまで一つひとつ決めていきます。

お父さんはがんのほかに認知症にもなっていて、耳も良く聞かえない状態。直接本人の意志を確認することも簡単にはできません。昭三さんはお父さんの調子が良いときに、本人の気持ちを聞いていました。「念押しをするようかわいそうだけど、苦しくないようなことがあればどうしたい? 酸素マスクをつけたりしたい?」と聞きま

した。やっぱり、そういうのはいらなくて本人が言いました「お父さんは半分眠ったような状態で、そのとき私たちが何を話しているのかわかりません。そう、思っていました。

長い会議がようやく終わって、看護師さんが何気なく「いい案が出たよ」と声を掛けると、お父さんは涙

を流しました。全頁絶句。寝ているはずの、耳が聞こえないはずの本人を囲んで、「どう看取るか」を話し合っていたわけですが。本人には言いづらい話もありました。どこまで聞いていたんだろうとドキッとしたら、お父さんが口を開きました。

「ありがとう。いい塩梅で、お頼み申します」

日本人の心に沁みる、いい言葉だなあと思いました。なかなか言えない、言ってもらえない言葉だと思

います。自分がこれからどこに行くかを知っていて、すべてをみんなに任せれば大丈夫だと思っている。それは関わる人たちみんなが、お父さんのいのちと向き合えていたからです。本当に不思議です。耳が聞こえなくてもわかる。みんな集まってくれていて、自分のいのちを支えてくれる人たちがどわわるので

す。 昭三さんには、最後は「下顎呼吸」といって、金魚が酸欠でパクパクするよ

うな呼吸になるということを伝えていました。ただ、それも人によって短い場合もあれば長い場合もあります。ある日の15時頃、いきなりその瞬間が来ました。パクパクと、ほんの短い時間。昭三さんが「あ」と気付

いたら、それが最後の息でした。私が駆け付けると、昭三さんは清々しい表情。もちろん悲しいけれど、ちゃんと看取れたという達成感と満足感があつたのだと思います。

お父さんは、見事に自分の最期を昭三さんに見せることができました。昭三さんと奥さんも、しっかりと介護をやり切った。私は「大往生でした。みんなよくがんばりましたね」とご臨終を告げて、頭を下げました。

## 死を通してしか 学べないこと

家族を自宅で看取るとしても、朝目覚めたら亡くなっていたり、最後の瞬間に立ち会えるかどうかはわかりません。昭三さんもそれを心配していました。昭三さんのお父さんは見事に自分の最期を見せてくれました。「良かった。トイレに行っている間に亡くなったらしいないか心配だったけれど、ちゃんと最期を見ることができた。88歳まで生きてくれた。寂しいという思いはあるけれど、老いて、枯れていくというのは自然なことなんだなあと思えます。親父の最後のプレゼントは、普通は朝起きておはようと言えること、ごはんを口にできること。なん

でもないことなんだけど、本当に幸せなことなんだなって教えられました」

身近な人の死は、人生で幾度とない、大きな悲しみです。けれどそれは同時に、掛け替えのない学びを与えてくれます。生きていられるとどういふことが、何が私たちの人生をつくっていくのか。言葉では伝えられないことを、自分の死に逝く姿を見せることで教えてくれるのです。

昭三さんはお父さんが亡くなったあと、ご遺体を自宅に2、3日置くといいました。

「目いっぱい、自分の思った通り、最期まで生きていたい。でも、もう少しだけここにいたいだろうから」

看取ったという達成感と父親への感謝の思い。最後の学びをしっかりと受けとったという自覚。そしてやはり寂しさが、その言葉に表れているようでした。介護を始めた頃、自分ができることはあまりないと言っていた昭三さんは、看取りを通してとても成長しました。人間としての輪郭がはっきりしたような印象。それは奥さんも同じです。もともと仲の良いご夫婦でしたが、その関係性も、より深まったようにも見えました。

(終わり)

心温まる書籍紹介ブログ『人の心に灯をともし』より久々ご紹介します。

## 【与える喜び、分け合う喜び、やり遂げる喜び】

渡辺和子氏の  
心に響く言葉より…

近頃、もう喜びは知っています、その他の喜びをあまり味わっていない子どもが、ふえているように思えてなりません。

その他の喜びとは、与える喜び、分け合う喜び、そして自分で物事をやり遂げる喜びです。

マザー・テレサがこんな話をなさいました。

カルカッタの街に、八人の子を抱えてお腹を空かしている家族がいたので、お弁当を作ってもって行ったところ、その母親は押し戴いて喜んだ後、すぐどこかへ出て行きました。やがて戻ってきた母親は、「実は隣の家族も、このところ食うや食わずの毎日だったの、半分あげてきました」と言ったそうです。

マザーは、この話をしてから、「貧しい人は偉大です。飢えを経験した人には、他人の苦しみもわかるのです」と言われました。本当の豊かさとは、このように、他人に与えるものをもって、自分の心を指すのです。

最近、自分でやり遂げる喜びを、子どもから奪っている過保護の親もふえています。それは、子どもたちを愛しているように見えて、実は彼らから、その成長に必要な自信と、自立の喜びを奪っているのです。もう喜びしか知らない子どもは、自分中心の世界で生きています。どれも多くのものをもっていても、その子の心は貧しいのです。

与える喜び、分かちあう喜び、自分で何かをやり遂げた時の喜びを味わわせることによって、子どもの生活を本当に豊かなものにしてやりましょう。

「忘れかけていた大切なこと」

PHP文庫

この「喜び」の話は、子どもだけのことではない。

「やり遂げる喜び」を知らない人（大人も）は、「与える喜び」や「分け合う喜び」も分らない。自信とは、何かをやり遂げることによって生まれるものだからだ。やり遂げることによって、自己充足感や、自己重要感が増し、自立心がめばえる。

「やり遂げる喜び」は、リーダーや親が手助けをせず、グツと我慢をして見守ることによって生まれる。

「与える喜び、分け合う喜び、やり遂げる喜び」が分かる人でありたい。(終)

## 熱血先生物語

2012年、ロケット開発の植松努さんの講演会を開催しようという仲間として出会った中野敏治さん。翌年には多くの賛同者と共到大盛況となるイベントを開催でき、以来有難いご縁をいただいています。

子どもたちにとことん関わり、そのエネルギーや可能性を引き出す（公立中学校の熱血校長先生として、教育内容に関連した書籍も多数出版。当紙でも以前ご紹介しましたが、その中野先生はこの春、定年退職され、現在は全国での講演会や学び塾など、日々精力的に活動されています。

中野さんは、全国教育交流会「やまびこ会」の運営もされており、「やまびこ通信 かけはし」を毎月発行されています。その本年6月号より、以下に紹介させていただきます。

### 私が出会った

#### 地域の方々

#### あれから8年

52歳で校長となり、着任した学校は、着任早々にいろいろなことが起き、驚かされました。

桜がまだ咲いている4月のある日、給食の時間に三年生の各教室から生徒が数

名ずついなくなりました。教員で校舎内を探し回ると、正門近くにある桜の木の下で、円陣になり給食を食べているところを発見しました。やんちゃな生徒たちが集まって桜を見ながら給食を食べていたのです。

その後も、学校や地域など、いろいろな場所で問題を起こし、苦情の電話がよく学校に入ってきました。

夜、大きな声を出している。公園で深夜に花火をしていて、うるさくて危険。家に向かってロケット花火を打ち込んでいる。公園でたむろしている。など、地域でも迷惑をかけていました。

### 公園掃除

生徒がゴミを散らかしたり遊具に落書きをしたりしている中学校区の公園がありました。その公園を綺麗にしようと、毎週日曜日の早朝、その公園の掃除を始めました。

職員も地域の企業の方も当時の教育長さんも参加して、掃除をしました。

毎週、日曜日の早朝に公園掃除を続けていると、公園の近くにお住まいの方が出てくるようになってきました。太陽が昇るくらいの時間なのに、公園に顔を出すのです。きつとご迷惑をかけているご家庭だろうと思

いますが、一切そのことには触れず、一緒に掃除をし

てくれたのです。しかも、「ゴミは置いていって下さい。明日、ゴミ回収日ですから出しておきますよ」というのです。

### 思わぬ贈り物

この学校に5年間勤務しました。その後、行政区が違つ中学校へ転勤となりました。そして3年が過ぎ、今年の3月末に定年退職となりました。

3月下旬に一人では持てないほどの大きな蘭が送られてきました。送っていたいただいた方の名を見てびっくりしました。

8年前に、ご迷惑をおかけしたあの公園の近くに住んでいた方からでした。

子どもたちが公園で大騒ぎをしたり、花火をしたり、ご迷惑をかけた方なのに、一言も苦情をいうことなく、一緒に日の出を見ながら掃除をした方が、私が転勤した学校にまで定年退職のお祝いだとメッセージを添えて、蘭を送ってくれたのです。

予想もしていなかったことに自然と涙が出てきました。8年前は必死でした。生徒への指導も入らない、どうしていいのかわからな

い。ただ生徒がゴミを散らかした公園を掃除し、遊具への落書きを消していまし

た。近くの川には乗り捨てられた自転車や投げ込まれたゴミ、その川へ入り、拾い上げたこともありまし

た。まさか、あるとき一緒に掃除をしてくださった方が私の定年退職を覚えていて、定年のお祝いだと花を送ってくれたのです。

もう教員としての私は終わりました。でも心の中にたくさんの方の温かさが残りました。

(すべての方が私の宝です)

◎中野さんの書籍や活動情報は、「中野敏治」で検索、または、こちらの公式サイトをご覧ください

<http://t-nakano.net/>

### 編集後記

5年前に他界した父。私の祖父は父が10歳の時に戦死。高齢になり体調を崩してからの晩年、父はほとんど靖國参拝に來られなかつたと思う。その父に成り代わり、5年前から「毎年8

8月5日、4時過ぎに着くと、広い待合室には誰もいない。最終案内の4時半までお待ちいただきませう、とのこと。すると程なくよろしければどうぞと、何と絶対にあり得ない「幾

重の御霊に一人正式参拝！」(ちなみに4時半は、スポーツ選手たちの大集団と一般の方数名のみ)

一人だけ読み上げてもらった祖父「山本金平」名。今回もずっと涙が溢れ続けた。会いたくても会えなかつた祖父に想いを馳せる。目を閉じて、ひたすらに。ずっと心地よい風を感じた。ご先祖様から連綿と続くこのご縁にただただ心から感謝合掌。有難く最幸の時間をいただきました。

不自由な体をハンデに思うどころか、最後まで決して諦めずに挑戦する姿勢。今年の日テレ「24時間テレビ」もたくさんの方の勇気と感動をいただきました。今年のテーマは「人と人」。夢

・目標を叶えるのは一人ではなく、誰か仲間と一緒に、あるいは誰かのためにということがとても重要です。

夏の甲子園・高校野球、履正社対星陵戦。両校をメタル指導してきた方々を両方存じ上げていたので、今年には特に注目でした。大会屈指の右腕、星陵の奥川投手は打たれてもなお、ずっと笑顔でした。仲間と叶

った先の夢を共有(予祝)、「野球を心から楽しむ姿」が何より印象的でした。

両校選手の健闘を称え、と共に、新時代令和のさらなる活躍を祈念します。