

「人生の最終章」は自分で書く

第8回日本リビングウイル研究会が、昨年の11月30日に都内で開かれました。

テーマは「物語としての人生会議——リビング・ウイルを入口に」。期せずして「いい（11）看取り（30）」にかけた「人生会議の日」でした。その基調講演で柳田邦男さんは「人生の最終章は自分で書くんです」と、熱心な聴衆に切々と話されました。これはその抄録です。構成／会報編集・郡司武 写真／上坂誠

柳田邦男さん（ノンフィクション作家）

みなさん、こんにちは。今回、「物語としての人生」という題での基調講演のお話をいただいた時、私、うれしい気持ちになりました。というの、どんな人の人生も、たとえ40年であれ80年であれ、波乱に満ちている、人間が一生を生きるということは大変なことである、ということとは、作家として一貫して見つけてきた「人生の姿」なんですね。

生前親しくしていただいた臨床心理学者の河合隼雄先生も、「人は、あるいは人生は物語らないと分からない」と、よくおっしゃっています。

「人生の文脈」のなかで死を位置づける

日本尊厳死協会が「リビング・ウイル」というモデルを作って、多くの人がそれを自分の意思表示として医療者に手渡すということ

が普及してきました。でも、そのリビング・ウイルの箇条書きを見ると、ややもすれば、ほとんどの人が「死ぬ瞬間」、つまり痛みや苦しみがなく穏やかな最期でありたい、という“瞬間風速”の次元で「死」とらえている傾向が強い。だけれど、人間にとっての死は、果たしてそういうものだろうか。死ぬ瞬間の痛みや苦しみや不快感や不安や、そういうものだけで死をとらえるべきものであろうか——と、私は疑問を感じてきました。

リビング・ウイルで大事なこと

は、その人が何十年か生きてきた「人生の文脈」の中で、最終章となる月日をどう生きたら悔いなき最期を終えることができるか、そういう視野の中でリビング・ウイルをしっかりとらえ、その趣旨を箇条書きなどにも生かしていくべきではないか、と思っていたからです。そうした私の問題意識があります、それは少し置いて、話を進めていきます。

死の迎え方に関する日本人々の問題意識が大きく変わり始めたのは、1980年代だと私はみえています。1970年代から「が



柳田邦男さん

やなぎだ・くにお／1936年生まれ。東京大学経済学部卒業。NHK社会部記者を経て作家に。『死の医学』への日記『新・がん50人の勇気』など死と向き合った作品が多い。心、いのち、生き方の問題に深く取り組む、日本を代表するノンフィクション作家の一人。

ん死」を中心に医療者側と闘病する側との両者を、視野を広げて見ていく中で、「時代が変わりつつあるなあ」と私は感じ始めました。それを象徴的に示しているのが、闘病記が盛んに書かれるようになったことです。それ以前は、作家とか評論家とか学者とか著名な方が闘病記を書いていました。ところが80年代になると、職業や男女のいかに関わらず、しきりに書かれるようになる。そして90年代初めに、私が編集責任者になり、「同時代ノンフィクション選集」12巻を編集しました。

その第1巻は、従来のノンフィクションの通念を壊して、「生と死の現在」というテーマで闘病記を編集しました。さらに巻末に、戦後の作品年表を付けました。私は医学、医療、生と死、闘病記などに強い関心を持って70年代から仕事を始めたものですから、そういった関係の本や資料を収集しており、それをもとに年表を作成したわけです。その年表を見ますと、70年代は、闘病記にしろ、医療者の看取りの記録や医療のあり方にしろ、表はスカスカです。それが80年代にな



ると、びっしりと表が埋まってきて、90年代になると、さらに埋まってくる。これは人々の意識の変化ですね。死に関する本が書かれるということはそれを読む人がいるわけです。出版のビジネスとして成り立つ。つまり闘病記など「死に関する本が読まれる」という時代になってきたわけですね。こういう時代を、私は「死の社会化の時代」と名付けました。それまでは、家の中や病院で一人一人が家族に看取られてひっそりと死を迎えていました。「死」は、きわめてプライベートな出来事であったわけです。

それが、どう生きたか死んだかを社会に発信していく、社会で共有していく、そういう時代になってきました。それを示すものとして私は、「死の社会化」というキーワードを作ったんです。

書くことで生まれる「生きなおす力」

ではなぜ、人びとは闘病記を書くようになったのでしょうか。振

脈を作ることになるのですから、混沌としたカオス状態を整理することになります。心が整理される。もし文章にしなければ、依然としてカオス状態が続く、苦しみ続けることになります。

たとえば私家版であっても、本を出す誰かが読みますね。反応があるわけです。反応があると自分を客観視できます。そういうなかで、死を迎えるにあたって人生への納得というものは何によって得られるのか、それを見つけ出していくことになるんですね。

私は、どんな人でもその人生を俯瞰的にみると、大河ドラマか長編小説に匹敵すると思っています。高さや深さはともかく、山あり谷ありの人生です。大河ドラマあるいは長編小説であるからには、いくつもの「章」がありますね。多い人なら20章もあるかもしれませ

り返ってみると、戦後の20年間くらいは戦争体験や空襲体験が書かれました。それがだんだん少なくなり、それに代わって闘病記がし

きりに書かれるようになってきました。1人で悶々と病に苦しんでいるのを多くの人に知ってほしい、病気で気づいたことを誰かに伝えたい、自分自身が死を受け入れてどう生きるか生きたかの足跡を残したい、生きた証を確認したい、患者の辛さを医療者に知って欲しい……。こうした様々なニーズがあって、闘病記が書かれるようになってきました。あるいは、亡くなった方に寄り添ったことを身内の方が追悼記として書くということも出てきました。書くという行為は、人間が人生の最大のイベントである「死」を前にいかに生きなおすかという点で重要な意味を持つこととなります。

最近では、レジリエンスという言葉が、災害関係、医療関係、福祉関係などで語られるようになってきました。生きなおす力、回復力、再生力という意味ですね。どう立

ち直って明日からの人生を生きていくか、ということですね。では、この闘病記とか追悼記が、なぜ生きなおす力になるのか。「余命1か月」とか「半年」と言われて、どのような生きなおす力になるのでしょうか。私の闘病記の研究では、人は、書くことによっ

て、ただ絶望や悲しみや鬱的状态の混沌の中で死を迎えるのではなく、残された日々を最大限有効に生かして納得のいく形で人生を締めくくりたい、と思うようになる例が多いです。

人は、大事な人を失うとか自分が回復の見込みがない病気になるという事態に直面すると、そのショックで混乱状態に陥ります。「これからの老後を二人でゆったり過ごしたい」と思っていた矢先に

が持てる「人生の最終章」になるのではないかと私は思っています。

「これからが自分の人生の本番」

私がこれまで取材したり書いたりした人たち、あるいは出版された闘病記などの中から、この「人生の最終章」についてみていきたいと思います。

1979年に出版された、肺がんで亡くなった40代の原崎百子さんの手記です。在宅で闘病しながら、肺がんが進行する中で日記をつけます。まだ「終末期医療」という言葉もない時代でした。が、私が再発し、もう治療法がないという状態になった時、「主人が「再発転移し、予後は厳しい」と告げました。それに対し百子さんは、「ありがとう、ありがとう。良く話してくださいね。可哀そうに、さぞ辛かったことでしょう。そうだったのね、いろんなことがそれで分かってくる。私の人生はこれから本番なのだ。これまでの一切は、これからへのよき準備



主人が脳梗塞で倒れたとか、突然進行がんが発見されたとかですね。人が、そういう混乱状態の中で、言葉による表現、つまり闘病記を書くとか詩歌で表現するという行為は、大変大きな意味を持っています。文章を書くということは文

だったのだ」と書いたのです。「私の人生はこれからが本番なのだ」とは、「自分自身の人生を一つの物語としてとらえ、これから意識して最後の章を書いていくんだ」という意味ですね。

では「本番」とはどういう生き方なのでしょう。百子さんは、二児の母として、妻として、女性として、非常に自覚的な方でした。クリスマスでもありました。中学生の男の子が2人いました。そしてこう続けています。「それでもやはり、私はリンゴの木を植える。そして、子どもの勉強の相手をしてやることを、やっぱりやります」。

「私はリンゴの木を植える」とは、マルティン・ルターの言葉とされています。「たとえ明日、地球が終わりでも私はリンゴの木を植える」というものです。明日、自分は亡くなるかもしれないけれど、たとえ今日1日のいのちであって、リンゴの木を植えるというのです。自分のいのちを最後の瞬間まで精

「どんな人でもその人生を俯瞰的にみると、大河ドラマか長編小説に…」

一杯全うするという確固とした意思表示ですね。

このように在宅でケアを受けながら、ベッドで子どもたちを絶えず視野に入れて日常を淡々とこなしていく。母としてやるべきことをやっていく。辛い病状であっても、最後の日々をしっかりと生きていく。なんとみごとな生き方でしょう。

自分で「人生の最終章を書く」という傾向は、1980年あたりからポツポツ出てきます。そして2000年代になると、こうした問題意識が社会的に広まって

いきます。これには日本尊厳死協会も大きな役割を果たしていると思います。私は「自分の死を創る時代」と名付けました。つまり「最終章を自分で書く」ということは

「自分の死を自分なりに創作する」ともいえるのです。

「最終章を書く人」をどう支えるか

一方で、「自分の死を創る人」をいかに支えていくかが、もう一つの課題になってきます。1990年代以降、支えるあり方が積極的になってきました。在

(2)「人生の最終章」の生き方への気づき

- ・人生は山あり谷あり波瀾に満ちている
- ・それは多彩な章で構成されている

「たとえ明日、
地球が終わりであっても、
私はリンゴの樹を植える」

——M.ルター

柳田さんはパワーポイントで示しながら、会場いっぱい聴衆に、静かに語りかけるように話された。ハンカチで目頭をおさえる人もみられた。

「『死』を暗黙の了解事項として

最期の日々を支える、支え合う」

宅ホスピスケアが広まってきたのです。その芽生えの1つとして、89年に肝臓がんが見つかって半年ほどしか生きられなかった、40代の秋山光子さんについてお話しします。

その最後は、とても意味あるものでした。中学生と小学生のお子さんがおり、母として妻として、「家庭で闘病したい」と希望します。医師は在宅ホスピスケアの草分けで、往診してくれました。大手食品会社に勤めていたご主人は、「妻の最期をより良くする」ために介護休職を取ります。当時はそんな休職制度はありませんでしたが、「復職できなくても妻の最期に寄り添うほうが大事」という強い思いで休職を選びます。会社は、この後に介護休職制度を設けます。会社を動かしたんですね。また看護学校の教師だった妹は、京都から神奈川のお姉さん宅へ週

に1回通い、こうした介護を期に自分の人生を変えました。東京で新しい在宅ケアのあり方を開拓し、ナイチンゲール賞を受けます。秋田の高齢のお母さんも上京してきて、意識が薄れていく娘に「あんだ、意識があるうちに言い遣すべきことは言っておきなさい」と促します。子どもに対しても「意識がなくなっても耳は聞こえているんだから、あんなたち、お母さんに頻繁に声をかけなきゃダメよ」と教える。「死」を暗黙の了解事項として、最期の日々を支え、支え合う取り組みのはじまりでした。今、全国各地で、こうした「最終章を創る人たち」を支える新しい社会的システムが、多様な形で展開され始めています。まさに新しい時代に入ってきたと言えます。このあたりで、死への問題意識に関する基調講演を終わりにします。