

健やかに生き、安らかな最期を

# Living Will

2022年  
1月発行

No. 184

リビング・ウイル

「さよならのない  
別れ」を生き直す

柳田邦男さん

ノンフィクション作家

○「小さな灯台プロジェクト」が誕生！

○連載・電話・メール医療相談から

○連載「四季の歌」一月一日



公益財団法人  
日本尊厳死協会

JAPAN SOCIETY FOR DYING WITH DIGNITY



## 「年頭所感」

# 新時代に即応した体制へ リビング・ウイルの改定、 広報活動の強化、 学術研究の展開……



理事長 岩尾 總一郎

新年あけましておめでとござい  
ます。

コロナに明け暮れた昨年でした。  
その間、講演会や研究会などの対面  
型集会を開催することが難しく、会  
員サービスの手段が限られてしま  
いました。申し訳ありませんでした。  
今年は状況が変わることを切に願っ  
ています。

協会は創立50周年に向け、新しい  
時代に即応した体制を構築すべく、  
一昨年、公益財団法人としての日本  
尊厳死協会の理念、あり方、今後の  
戦略・戦術などについて検討する「外  
部委員を加えた諮問委員会」を設け、  
昨年3月に答申をいただきました。  
この答申を受け、協会役員、支部長、  
支部理事からなるWEB会議を12

回にわたって開催し、時代の要請に  
合った協会リビング・ウイルの改定、  
協会活動活性化のための4つの部会  
の設置などが提案され、11月の定例  
理事会で決定いたしました。これを  
もとに更なる普及啓発に向けた対  
策、メディアを中心とした広報活動、  
学術研究の展開、会員サービスの充  
実などの諸課題の解決に向け、打開

策を見出していく所存です。

まず、広報活動の一環としてです  
が、昨年暮れにTBSラジオでリ  
ビング・ウィルと尊厳死について、  
5回にわたりキャスターと対談する  
機会を得ました。その中で、協会員  
の方々は当然理解している「尊厳死」  
という言葉でさえ、まだまだ社会に  
浸透していないことがわかりまし  
た。公益法人化後、幸いにも会員の  
方から多くの寄付が寄せられており  
ますので、今後この浄財を、リビン  
グ・ウィル普及のためのメディア広  
報活動に活用させていただきたいと  
考えています。

## 長年のデータをもとに 「小さな灯台プロジェクト」

また、協会には毎年、会員のご遺  
族から、ご逝去の際にリビング・ウ  
イルが役に立ったかどうかというア  
ンケートをいただいておりますが、  
この長年のデータを整理して、「人  
生の終い方」を探る、日本財団の助  
成金事業「小さな灯台プロジェクト」  
をスタートさせました。このプロジ  
ェクトには、亡くなられた方やその  
ご家族の、さまざまな想いが書かれ

ています。苦悩、後悔、悲しみだけ  
でなく、やすらぎ、希望、そしてア  
ドバイスが書かれています。ここか  
ら多くを読み取っていただき、ご自  
身やご家族、パートナー、ご友人の  
最期を迎える糧としていただければ  
幸いです。加えて、会員の方のご臨  
終の容態を、お看取りいただいた協  
会受容医師にご回答いただくとい  
う、厚生労働省の科学研事業「人  
生の最終段階における臨床経過なら  
びに死の徴候に関する研究」も同時  
に開始いたしました。

こうした協会の活動を支えていた  
だいているのは、言うまでもなく会  
員の皆さんですが、その肝心の会員  
数が、ご逝去される会員の方が新規  
入会員の方よりも多く、残念ながら  
10万人を切る事態となつてしまいま  
した。この会員増に向けた取り組み  
もすでに始めています。

最後になりましたが、会員の皆さ  
まのご健勝をお祈りいたしますとと  
もに、協会創立50年に向けた公益財  
団法人日本尊厳死協会の活動に、よ  
り一層のご理解とご支援をお願い申  
し上げ、年頭のあいさつといたしま  
す。



# 柳田邦男さん

インタビュー・構成／会報編集・郡司 武  
写真／水村 孝



## 「さよならのない別れ」を どう生き直すのか

コロナ禍のなか、ある日突然訪れる「さよならのない別れ」。

人生の物語が突然切断されるこうした死は、

災害でも事故でも起こりうる。

さよならの言えない「特異な別れ」を、

人は、どう受け止め、どう生き直したらいいのか。

死を考察してきた当代一のノンフィクション作家・

柳田邦男さんが語り尽くします。

だ、と思っただけです。

この世で生きた人の死の尊厳は命の尊厳、何物にも代えられない大事なものののに、それがコロナ禍の中で突然破壊されるということが起こっている。

——長年、死について考察されてきた柳田さんが、コロナ禍による

死は尋常な死ではない、と直感されたわけですね。

柳田 これまで、がんでの死などに向き合ってきましたが、これはじわじわと近づいてくる死でした。本人も家族も、あらかじめ考えながら「その時」を迎える。緩和ケアを受けながら安らかな死を迎える。しかしコロナでの死は全く様相が違う。コロナ死の特異性というのは、予想もしないなか突然に訪れるということ。そしてすぐに専門病棟に隔離されてしまう。面会も付き添いもできない、看取りさえもできない、別れの言葉もかけられない、お互いにさよならのメッセージも交換できない、納体袋というあのビニール袋に包まれて霊安室に運ばれ、火葬場での別れもできない、そういう状況なんですね、初期の頃は。今はスマホやタブレットを使って連絡できるようなにはなりましたが…。

——少しは変わってきているようですが、手を取り合つてとか頬を撫でるとかはできないですよね。

柳田 欧米でもそうでした。イタリアでも医療崩壊が起こり、病院で亡くなるとロッカーの中に遺骨が入れられて、それが「再会する」最初の場であつて、そのロッカーに泣きすがつている女性の映像をテレビで見ました。要するに、コロナでは、人間のコミュニケーションの基本である「対面」や「接触」が規制されてしまう。きわめて特異なことなんですね。

——柳田さんは以前から、「人は物語を生きている」と言われています。そして、「その物語の最終章は自分で書く」ことを勧めています。つまり、最後は意志的に生

柳田さんはこの春、コロナ禍の中の「特異な別れ」をテーマとした「さよならのない別れ」というタイトルの本を出版されます。今日は、コロナに限らず、さよならも言えない突然の死なども含めた、さまざまな別れ、そこから人はどう立ち直っていくのか、などについてお伺いします。

この本の刊行は、どういう思いからでしたか。

柳田 直接的には、2020年の3月末に、喜劇役者の志村けんさんが亡くなられたことです。遺骨を抱いてお兄さまが自宅に帰ら

れ、メディアに囲まれて「コロナで急入院し、最期の別れもできなかった」と言葉少なに語ったんですね。「霊安室で棺に納める時も火葬場でも立ち会えなかった」と。その無念の思いが表情から伝わってきました。それを見て、はっと気づかされたんです。人間にとって、人生の最期、この世での最期に、大事な家族や愛する人たちと別れの言葉を交わすことができない、象徴的に言えば、さよならと言えない…。そういう別れが突然、日常の中に降って湧いたように起こる。これは大変な問題

だ、と思っただけです。この世で生きた人の死の尊厳は命の尊厳、何物にも代えられない大事なものののに、それがコロナ禍の中で突然破壊されるということが起こっている。

——少しは変わってきているようですが、手を取り合つてとか頬を撫でるとかはできないですよね。

『棺に納める時も立ち会えなかった』と、志村けんさんのお兄さまが言葉少なに…

き抜くということの重要性を説いているわけですが、「コロナは、その人それぞれの物語を突如として断ち切ってしまうということになるわけですね。」

柳田 「物語」を破壊するものとして最悪なものは戦争ですね。それから災害、思いがけない不慮の事故。災害でもないのに、これと同じようなことが起こったのがコロナなんです。まったくある日突然、胸が苦しくなって検診を受けたら感染が分かり、病棟に隔離され、ビニール袋に入れられたまま火葬されてしまう。家族や愛する人のもとに帰ってくるのは灰になってから…。「最終章を自分で書けない」ということは人間の尊厳が損なわれるということですよ。

### 『「あいまいな喪失」への対応が問われています』

——物語が切断される死、と言えば、1985年の日航機事故もそうでしたよね。一瞬で520人が亡くなりました。東日本大震災もそうでした。具体的な例をあげてお話しただけですか。

柳田 2011年の東日本大震災の場合は、2万人近い方が亡くなったり、行方不明になったり、行方不明者は生きているのかどうかかわからない。記憶喪失でどこかの施設で生きているかもしれないとかいろいろな思いが交錯します。いわゆる「あいまいな喪失」です。「さよならの言えない死」と「あいまいな喪失」は重なりますね。例えば宮城県北上川河口近くの大川小学校の場合、74人もの児童と10人の先生方が亡くなりました。

その中に、いまだに行方不明の方が一人おられる。私が訪れた2020年の春、そのお父さんが、小型のシヨベルカーで学校近くの土地を掘り返していました。10年経つても心の整理がつかないんですね。「息子の死」を受容できない。また、大切な家族を亡くした人たちは、亡き人がほーっと海岸に立ち現れる夢をみるというんです。



柳田 経験がないというより、医学的

——この方に対するケアは、医療だけでできないんですね。

柳田 経験がないというより、医学的の論理では、説明がつかない、そういう精神世界に対応できないんです。宗教家の力を借りなければならぬということ、いろいろなところで今、医療と宗教が手を結んだ活動が広まっています。それは後に、東北大学の大学院に「臨床宗教学」という寄付講座が開かれることにつながっていきました。

柳田 その活動には、日本尊厳死協会の東北支部も関わっています。

柳田 そうですね。「死の形」と

亡としても、亡くなった方はあなたの心の中に生きているんだから…、それまでも切り捨てるわけではないのですよ…。」というように、ことを伝え続けていくことなんです。

これは当事者にしてみれば時間がかかることです。よく「時は最良の薬」だと言われますが、これはカウンセリングやサポートする人が押し付けてはいけません。——待つていなければならぬ。

### 『きつと、けんちゃんの手を握って安心させてあげたいと思いますよ』の言葉が心を溶かし…』



柳田 そう。本人も支える人もともに待つ話なんです。上からまるで理論の枠組みみたいにして押し付けてはいけません。その時がいつ来るか、人によって違いますから。1985年の日航機事故のご遺族のことですが、9歳のけんちゃんというお子さんを亡くされた美谷邦子さんは、「甲子園野球を見に行きたい」という野球好きの息子の夢を叶えてあげようと一人旅をさせました。母親としては「な

んで付き添ってあげなかったのか」を悔やみ、羽田空港で見送りはしたけど、ほんとの意味の「さよならのない別れ」にやり場のない喪失感に襲われたのです。美谷島さんは、遺族会の事務局長として、最初の頃は事故原因の追及や告発に全力を注ぎましたが、解決できない問題がありました。それは、心の中にある「喪失感」、子どもに対する罪責感だったんです。そんなころ、1本の電話が入ったんです。日本航空は事故機の座席表をご遺族に渡していましたが、けんちゃんの隣に若い女性が座っ

いうのは、残された人にも大変な問題を残していく。そういう中で「さよならのない別れ」や「あいまいな喪失」に、専門家や社会がどう対応していくのか、今、問われています。生と死の問題が新しい段階にきていると感じます。

——専門家や社会もそうでしょうか、結局は、一人ひとりの胸にストンと落ちていくようにならないとダメでしょうね。

柳田 そういうことです。

——どうすれば、あるいはどういう経緯で、ストンと胸に落ちていくんでしょうか。

柳田 一般論としては言えないんですが、「あいまいな喪失」に取り組んでいるカウンセラーたちが大事にしているのは、「死んでいくのか生きているのか」どちらかわからない場合、強いて分けられないで、「あいまいな」状態をそのまま受け入れていくことをサポートすることなんです。行政や警察、保険会社などが死を認めるのを迫るのはやむをえないことです。しかし大事なことは、「書類上は死

ていたんです。その方のお母さんはお寺のご住職の奥さんで、電話してきて、「うちの娘は子どもが好きでやさしかったから、きつとけんちゃんの手を握って、しっかりと安心させてあげたいと思いますよ」と言うんですね。その言葉が、心がくしゃくしゃになってしまっていた美谷島さんの心を溶かし、心を整理するきっかけになったんですね。

——なるほど。胸に迫りますね。

柳田 ちょうど同じ時期に、ぜんぜん付き合ひのなかった新潟のけんちゃんと同じ小学3年生の子どもたちから、ジュースが送られてきたんです。「山に持って行ってけんちゃんに飲ませて」と。そういうことがいくつもあり、少しずつ少しずつ、支えられていったんです。美谷島さんは事故から1年ほどのちに詩人・高田敏子さんの文化講座に通い始めました。これは重要な意味を持ちました。詩を習いだし、御巢鷹山に行く、けんちゃんへの溢れる思いが言葉となって佛々と出てくるんです。

心の奥にたまっていたカオス状態の鬱々とした思いが吐き出されるように。

——慰霊の山・御巢鷹山に登ることに言葉がほとぼり出てくるわけですね。

柳田 歳月を経て、あるきっかけで、けんちゃんは行方不明になったのではなく、自分の中にあると気付くんです。「ぼくはここにいるよ。どこにも行かないよ!」という言葉が聞こえてくる。これは、人が「喪失」から立ち直っていくうえで決定的なくらい重要な意味を持つんですね。精神性の命を見出していく作業——これが癒しの本質的なことであり、混とんとしてどう生きていけばわからないような中から抜け出していく大事な節目になるんですね。

『しかたなかんべさ』と母は運命を受け入れ

——レジリエンス、つまり生き直すということですね。個人的なことをお聞きしますが、柳田さんも25歳の息子さんを、自死という形

で亡くされました。どう立ち直られたんですか。

柳田 自分自身が再生する力というの、自分自身が生まれ育った中で染み込んだものではないかと思うんです。それが核になる。特に親がどういう局面の中でどう生きたのか、どう気持ちを切り替えていったのか、それを見つつ形成されていくと思います。私についていえば、母親です。私が10歳の時に父が亡くなりました。その半年前に兄が亡くなってました。終戦直後の結核最盛期で、母は40歳でした。子どもも多く、私が一番下でした。それでもパニックにもならず鬱にもならず。栃木県の方言で「なんとかなるべさ」とか「しかたなかんべさ」というんです。これは、運命とか宿命というのは逆らえがたい面があるから、ジタバタしても仕方ないということなんです。ジタバタすれば、かえって負を背負ってしまう。運命を受け入れる。これが「しかたなかんべさ」なんです。決して放棄することではない。ありのままを受け

う」という響きさえ持ったでしょう。

「そうでなければならぬならば、の意味も」

——そうですね。なるほど。その「さようなら」ですが、非常に意味の深い言葉であると、柳田さんは書かれていますね。

柳田 この語意は「さようであるならば」なんです。もう一つ、「そうでなければならぬならば」という意味もあるんです。どういうことかという、さよならと違って人が別れる。いろんな別れがありますが、これまでの人生と何らかの理由で別れ、次の新しい人生



『いろいろな声の到達点として』「さよなら」という声が聞こえたと言っていますね

入れて、自分と家族の将来に対してきちんと向き合う。まさにレジリエンスそのものなんです。

——柳田少年には、その時の母の姿が染みついたんですね。

柳田 私の場合、次男が25歳で亡くなったショックは大きかったし、今でも引きずっているものがたくさんありますが、母の生き方が、気がつけば私の心の版型になって

いて、自分も息子の死を息子の生の文脈で受け止めて生きてきた、と言っているのかな。

——日航機事故の美谷島さんも、けんちゃんの「生の証」を糧にして生き直したわけですね。

柳田 美谷島さんは一昨年、絵本を書いたんです。「けんちゃんのモミの木」という絵本。絵は家内の伊勢英子が描きました。その中

——節目をつけて一歩踏み出すわけですね。

柳田 ですから、「さよならのないう別れ」というのは、とても辛いものなんです。であると同時に、さよならがない別れの場合、これからどうすればいいのか、どう生きていけばいいのか、今、新しい課題になってきているのです。

——うーん。今日は「さよなら」という言葉を機軸に、深いお話をいろいろいただきました。ありがとうございました。

### インタビューを終えて

「死」を見つめ、考察してこられた柳田さんの言葉は、かすかな栃木なまりに乗って、胸にやさしく迫ります。次男の自死、気丈に戦後を生きる母の姿、自らの老い…そして日航機事故で9歳で亡くなった「けんちゃん」のくだりには、涙目になりました。「さよなら」は、節目の言葉。新しい人生に踏み出す接続詞」と話す姿が目に残ります。

会報編集・郡司 武



### やなぎだ・くにお

1936年、栃木県生まれ。ノンフィクション作家。東大経済学部を卒業後、60年にNHKに入り、全日空羽田沖墜落事故やBOAC機空中分解事故などを取材。71年、これらの事故を追ったルポルタージュ『マッハの恐怖』で大宅壮一ノンフィクション賞。74年にNHKを退職し、以降、航空評論家として活躍。95年、次男が自死した体験を綴った『犠牲一わが息子・脳死の11日』を発表。この年、ノンフィクション・ジャンルの確立への貢献で菊池寛賞。以降、事故や災害、生と死、終末期医療など、現代における「いのちの危機」をテーマに書き続けている。著書に『空白の天気図』『がん回廊の朝』『脳治療革命の朝』など多数。

## 私の希望表明書

私は、協会発行の「リビング・ウィル（終末期医療における事前指示書）」で、延命措置を受けたくないという意思をすでに表明しています。それに加えて、人生の最終段階を迎えた時に備え、私の思いや具体的な医療に対する要望をこの文書にしました。自分らしい最期を生きるための「私の希望」です。

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 本人署名 \_\_\_\_\_

希望する項目にチェックを入れました。

### 1. 最期を過ごしたい場所（一つだけ印をつけてください）

- 自宅    病院    介護施設    分からない  
その他（ \_\_\_\_\_ ）

### 2. 私が大切にしたいこと（複数に印をつけても構いません）

- できる限り自立した生活をする    大切な人との時間を十分に持つこと  
弱った姿を他人に見せたくない    食事や排泄が自力でできること  
静かな環境で過ごすこと    回復の可能性があるならばあらゆる措置を受けたい  
その他（ \_\_\_\_\_ ）

※以下「3」と「4」は、「ただ単に死期を引き延ばすためだけの延命措置はお断りします」という表現では伝えきれない希望や、「止めてほしい延命措置」の具体的な中身を明確にするためのものです。

### 3. 自分で食べることができなくなり、医師より回復不能と判断された時の栄養手段で希望すること（複数に印をつけても、迷うときはつけなくてもよいです。）

- 経鼻チューブ栄養    中心静脈栄養    胃ろう    点滴による水分補給  
口から入るものを食べる分だけ食べさせてもらう

### 4. 医師が回復不能と判断した時、私がして欲しくないこと（複数に印をつけても、迷うときはつけなくてもよいです。）

- 心肺蘇生    人工呼吸器    気管切開    人工透析    酸素吸入  
輸血    昇圧剤や強心剤    抗生物質    抗がん剤    点滴

### 5. その他の希望

#### 【用語の説明】

- 心肺蘇生**：心臓マッサージ、気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、電氣的除細動、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与などの医療行為。
- 人工呼吸器**：自力で十分な呼吸ができない状態の時に、肺に機械ポンプで空気や酸素を送り込む機器。マスク装着のみで行う場合もあるが、重症の際はチューブを口や鼻から入れる気管挿管を行う。1～2週間以上続ける場合は、のどに穴を開ける気管切開（喉仏の下から直接気管に管を入れる）をしてチューブを入れる。
- 胃ろうによる栄養補給**：内視鏡を使い、局所麻酔で胃に管を通す手術を行う。その管を通して栄養を胃に直接注入すること。

## 「ご遺族アンケート」をもとに意思決定支援情報サイトを公開

# 「小さな灯台プロジェクト」が誕生！

日本尊厳死協会理事・近藤和子

日本尊厳死協会では、会員による看取り体験談やリビング・ウィル(LW) 受容協力医師のリストなど、人生の最終段階における意思決定支援に役立つ情報を掲載した特設ウェブサイトを新たに制作し、オンラインで無料公開することにいたしました。

通称「小さな灯台プロジェクト」と称するこの新たな特設ウェブサイト(2021年12月公開)は、ご遺族アンケートの中に記された会員の体験談(ご本人様の許可を得ての看取りのエピソード)と、リビング・ウィルを理解し受け入れに積極的な医師のリスト(リビング・ウィル受容協力医師のリスト)が、誰にでも閲覧できるサイトです。

### 最期の「小さな灯台」を 目指し……

2021年末時点では、前年(2020年)の「ご遺族アンケート」約640例の中から84例を選び、その事例を「看取りのエピソード」と名付けて紹介しています。この看取りのエピソードは、今後も追加更新していく予定です。また、新たな

人を見たり聞いたりする生活経験も少なくなってしまうかもしれません。そこで、終末期の意思決定支援をより多くの人に届けられるように、インターネッ トを通して具体的な事例や役立つ情報を整理し、発信していくことを考えたわけです。

類似の「終活サイト」は、すでに数多く存在しますが、協会ならではの特長として、協会がこれまで蓄積してきた会員の声である「ご遺族アンケート」があります。協会では会員の方が亡くなると、どのような最期であったのか、そのご遺族にアンケートを行い、毎年600名を超える方からご回答をいただいています。

今回のプロジェクトでは、このアンケートの中から終末期の意思決定を経験された方々の事例をピックアップし、協会からの「ひとことアド



<https://songenshi-kyokai.or.jp/lighthouse/>



こちらからもアクセスできます ▶

バイス」を加えて公開を開始していきます。こうした情報を参考に、これから人生の最終段階を迎える方やそのご家族にとって、どのような医療を希望し、最期をどう過ごしたいのかを決めていく際の「小さな灯台」となるよう願っています。「ご遺族アンケート」は、現在の書式になった2016～20年で総数3763件ののほりです。こうした情報の蓄積に新たな光をあてることができると考えています。ちなみにこのプロジェクトは、日本財団助成金事業として実施するものです。

# LWのひろば

## 「コージさん」の死に想う

安達義直 77歳 奈良県

182号の「そしてコージは死んだ」を読み、腑に落ちないことがありまして投稿します。倉本氏の緊急提言では、コージさんの死に至るまでのプロセスが理解できませんでした。

コージさんになんが発覚し、倉本氏が旭川の大病院を紹介し、同時に尊厳死協会への入会を勧められたとのことでした。また倉本氏は、緩和ケアの実情について、かなりの勉強をしたとも述べておられます。その倉本氏が傍にいなから、コージさんの緩和ケアができなかったことに疑問を感じています。コージさんの最後の治療では、苦痛がかなりのレベルになり、自殺を囁かれたとのことでした。倉本氏は緩和医療の担

当医師に、彼を苦痛から楽にしてやってもええないかと懇願されています。このことは、倉本氏の義弟のことでの貴重な体験の中で培われたことと理解します。

私事になりますが、16年前に前立腺がんになり、いろいろな治療について真剣に悩みました。そしてこの16年間、がんの三大療法を避け、食事療法をはじめとした代替療法を続け、現在まで元気に日常生活を送っています。70歳を過ぎて、3000メートル級の夏山登山も楽しんでいきます。

コージさん自身は、どうであったでしょうか。問題は、患者自身が勉強して自分の体は自分が責任を持って管理する、ということではないでしょうか。また、担当医師の治療に対する認識の違いも大きいでしょうね。岩尾理事長が言われる、医師を

選ぶことは「運次第」という現状の西洋医学の問題も指摘したいと思えます。尊厳死協会に出会い、入会したことに感謝できるような最期を迎えたいと切に願っています。

## 自死の持論に同感

高野容子 68歳 神奈川県

前号の「ひろば」を拝読し、自死の持論について同感の思いを強くし、投稿します。

私も年を重ね、これから自分で何もできなくなつた場合のことを考えることがしばしばあります。できるだけ自分のことは自分でと思い、体を動かしてはおりますが、いつかはできなくなる時がくるでしょう。私は自分の人生の終焉は自分の意思通りにしてほしいと強く思います。

現在は認知症になつても生かされているように思いますし、それが可能でもあります。自分の人生の最後は自分で決めたい！そう思っていますし、安楽死も必要ではないでしょうか。

今後の尊厳死協会にも期待したいと思えます。



チャイナローズ。名前通り中国由来のバラで、古くからヨーロッパに先んじて日本にも渡来していた。

誰かが教えてくれた  
チャイナローズという花は  
あのオーロラの消えた彼方に  
咲くのだろうか  
木漏れ日を縫って  
私はまた歩き続ける  
林の下をくぐって流れる水は  
私のグラスに注がれる  
この水で  
私の魂はまた癒される  
幸せを捜していた頃は  
その幸せが  
自分の中にあるなどと  
思いもしなかったけれど  
そのことに気付いたら  
泣いたことも怒ったことも  
すべて謎解きがされたから  
天国が私たちを待っていると  
信じていいのかもしれない  
チャイナローズは  
このブナの林には  
咲いていないと判っているが  
私はまだ歩き続ける  
天国が私たちを待っていると  
信じていいのかもしれない  
そう  
想いながら

## 亡き母への1首

織田健治 78歳 石川県

思いを切らさぬように31文字の1字も空欄を空けずに詠みました。

亡き母に

生きてもらいて尊厳死  
娘のように紅さしおくる

## チャイナローズ

小櫃愛子 82歳 東京都

誰に聞いたのだろう  
天国が私たちを待っていると  
私はブナの林を歩いている  
湿つた土の中から新しい芽が  
覗いているのが見える  
そこに倒れている古木は  
若木と命の交換をしたのよ  
ずっとずっと昔から続いている  
自然の営み  
朝を待ちながら  
寒空にオーロラを見た日  
オーロラは  
高い木のシルエットの向こうに  
ゆっくりと消えていった

### お力をお貸しください!

会員の方々から「ひろば」への投稿やメールで、当協会の「PR不足が残念」といった声が届いています。「声かけに協力します」と申し出てくださいる方もあります。協会では入会勧誘のチラシ(写真)を用意しておりますので、送り先と枚数を協会本部までお知らせいただければ、すぐにお送りいたします。会員のみなさまのお力をお貸しください。



### 編集部より

- 投稿の募集 テーマは「私の入会動機」「一人暮らしの日々」など何でも構いません。600字以内で。掲載(写真含む)の方には図書カードを差し上げます。手紙またはファクス(03-3818-6562)、メール(info@songenshi-kyokai.or.jp)で。
  - 写真の募集 4月号に相応しい写真を。数年前の撮影も可。データをメール送信(アドレスは同上)、またはプリントを郵送してください。いずれも、協会本部会報編集部宛に、「ひろば投稿」と明記のこと。締め切りは2月15日です。
- ※ホームページにも掲載させていただきますので、ご了承ください。

季節を感じさせる1枚の写真と  
懐かしい唱歌でつづるページです

# 四季の歌

— その風景と背景 —

第十九回

## 一月一日

千家尊福 作詞  
上真行 作曲



年の始めの 例とて、  
終なき世の めでたさを、  
松竹たてて、 門ごとに  
祝う今日こそ 楽しけれ。

初日のひかり さしいでて、  
四方に輝く 今朝のそら、  
君がみかげに 比えつつ  
仰ぎ見るこそ 尊とけれ。

〔官報第三〇三七号附録「明26・8」〕

多くの日本人が口ずさめる歌ではないだろうか。タイトルは「いちがついちじつ」あるいは「いちげついちじつ」と読む。歌い出しから「年の始め」と思っている人が多いか。作詞の千家尊福(1845〜1918年)は出雲大社の宮司で、貴族院議員や東京府知事、司法大臣を歴任した。作曲の上真行(1851〜1937年)は音楽家でチェロ奏者。東京音楽学校教授として多くの唱歌の作曲や音楽教科書の編纂にも携わった。2番は当初、「初日のひかり 明けく 治まる御代の今朝のそら」と元号の「明治」にかけた歌詞だったが、「大正」に改元されたのにもない大正2年に今の歌詞になった。元旦の厳肅な空気感、門松を立てて祝う正月風景など、この歌によって、正月のイメージが子どもの記憶に深く刻まれていったことは確かだろう。歌ができた翌明治27年、日清戦争が始まり、日本は「戦争の時代」へと入っていく。

## 東北支部

☎ 022-217-0081 ✉ tohoku@songenshi-kyokai.or.jp

第41回「仙台駅横  
リビング・ウイル交流サロン」

日程◎ 1月28日(金)午後1時～2時半(予定)

※時刻が1時間早まりました。

会場◎ 「せんだいアエル」6階 特別会議室  
(JR仙台駅西口 徒歩3分)テーマ「認知症とリビング・ウイル  
— 家族も医師も、自分も安心—

定員◎ 事前予約・先着15人(申込み順)

※誰もが、いつ、どうなるかは分かりません。「認知症」への大きな心配の一つです。川島隆太教授が先日の「Web講演」で提唱した「認知症予防」の対策をすると同時に、「リビング・ウイル」の存在がとても大事になります。万が一に備え、「リビング・ウイル」のチカラを、再認識する交流サロンです。自分はもちろん、家族や医師にとっても、安心が違ってきます。

お待たせしました。久しぶりの「対面行事」です。会員はもちろん、どなたでも参加できます。新型コロナウイルス感染対策に留意し、実施いたします。マスクの着用と手指の消毒にご協力ください。体調不良の場合は、ご参加をご遠慮ください。参加費無料。(※新型コロナウイルスの感染状況で中止の場合は、申込者に直接ご連絡いたします)

## 支部ホームページの新企画

東北支部リレーエッセイ

「LW(リビング・ウイル)のチカラ②、③」

②の医師山川真由美支部理事のテーマは、「コロナワクチン接種に思う」。実際にワクチン接種に携わった医師ならではの、エッと驚くこぼれ話。人生の最終章への示唆に富んでいます。③の藤田総合事務所所長の藤田紀子副支部長のテーマは、『お勧めする任意後見制度とリビング・ウイル』。弁護士としての日々の様々な実体験から導かれた、具体的かつ参考になる助言です。みなさまお持ちの「リビング・ウイル」。現実の暮らしで、チカラとなります。

## 東北支部 活動報告

川島隆太教授の「認知症予防」  
Web講演! 全国から視聴者が多数。  
そのあらましは……

「脳トレ」で著名な川島隆太教授のWeb講演が、11月5日(金)から12月6日(金)まで東北支部のホームページで公開されました。テーマは、「認知症は、予防・改善できる!？」。1カ月間の限定

公開にもかかわらず、視聴回数は875回を数え、大好評でした。ご覧いただけなかった方のために、講演のごく簡単な内容をご紹介します。

「アンチエイジング」との考えは、明らかに間違っています。講演は、この指摘から始まりました。なぜなら、誰もが齢を重ねます。歳をとることを酷いと捉えて、人生に何か良いことが生まれるでしょうか。上手に、賢く齢を重ね、心豊かな人生をお送りいただきたいのです。しかも、私たちの脳の機能は、齢を重ねても発達し、あるいは、代わって活躍する部位が生まれもします。ここに、「認知症」の予防と改善の「鍵」がありました。つまり、東北大学が社会に提唱する「スマート・エイジング」の考えとそのための手法です。このことは、すでに医学的な「エビデンス(証拠)」と、その実証例が示されました。「認知症」予防のための誰もができる簡単な方法も伝授。たとえば、3426と読まれたら、その逆の数字6243を即答できるか。慣れてきたら、その数字の数を増やしていく。音読も800字程度の文章を、できる限り早く読む。これらを続けるだけで、脳の「前頭前野」の働きが早くなり、脳の体積まで増えてくる、このような嬉しい研究の成果が紹介されました。

こうした研究知見による「スマート・エイジング」の手法を、「認知症」の予防と改善のために社会で実際にお役に立てる施策はないものか。こうして生まれた一つのアプローチが「学習療法」です。その驚くべき実例が、ビデオ映像で紹介されました。脳出血の後遺症で、9年間をほぼなんの意欲や関心を持たず、施設でボーとしていた方が、計算問題などの脳トレ学習に取り組み、次第に表情が豊かになり、ついには自宅に戻ることまでできた例です。この「学習療法」の成果は、外国でも多数報告されています。研究はさらに進みました。個人の脳の働き具合を簡単に測定できる、新しい「脳トレ」装置も開発されました。お求めやすい価格の新装置の誕生です。さらには、いま問題視されている、高齢者の運転能力の回復・向上のため、テレビ受像機を利用した新システムも開発されました。すでに、社会で実験され、その効果が実証されています。「認知症」にならない、させない。そのための研究と実証例を、さらに深め、進めます。このような今後への決意が、熱く語られました。

人生の最終章を、幸せに迎える……。そのためには、自宅で過ごし、「認知症」にもならず、寝たきりにならない人生を送ることが大切ではないか。こう、最後に重ねて指摘。そのために、今回のお話が役立てば幸いと、川島教授の会員に向けてのネットを介した特別講演が終わりました。

(支部長 阿見孝雄)

## (事前にお問い合わせを)

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せないなか、支部の催し物の開催が中止になる場合がございますので、事前に各支部にお問い合わせくださいますよう、お願いいたします。なお、ご来場の際は、ご自宅での検温およびマスクの着用にご協力をお願いいたします。

## 北海道支部

☎ 0120-211-315 ✉ hokkaido@songenshi-kyokai.or.jp

## 「オンライン講演会」

日程◎ 1月22日(土)午後3時～4時

テーマ「ひとりの臨床医としてヒトの  
死について想うこと～なぜ  
尊厳死協会に入るに至ったか～」講師◎ 西村正治(豊水総合メディカルクリニック、  
北海道呼吸器疾患研究所、北海道大学名誉  
教授、元日本呼吸器学会理事長、支部理事)

定員◎ 100人(無料、先着順)

申し込み◎メールで「1月22日講演会参加希望」と明記のうえ、1月20日までに申し込みください。hokkaido@songenshi-kyokai.or.jp

※講師から一言 ◎私は呼吸器内科専門医師として人生のほとんどを北海道大学病院で過ごしました。

大学病院では医学研究や教育に明け暮れる一方、病棟では最良で最先端の医療を行なうことを常に期待されていました。そのような環境にあっても、すべての患者にはひとりひとり異なる人生があること、異なる価値観があること、そして、人生を閉じる瞬間である死にもいろいろな姿があることに気づきます。臨床医として、さまざまな死を診ることを通して、人生の最期においては、その長さよりもその質こそが大切にされるべきであるという確信を持つに至りました。本講演では、皆さまと一緒に人の最期の姿がどうあるべきかを考えてみたいと思います。

## 「第15回 尊厳死協会の人生会議」

日程◎ 1月11日(火)午前10時～

会場◎ 札幌エルプラザ4階  
札幌市北区北8条西3丁目(JR札幌駅北口近く)

テーマ「今生の別れ—できない人、時期」

講師◎ 江端英隆(医師、支部顧問)

定員◎ 15人(無料、先着順。開催日の2日前までに申し込みください)

申し込み、お問い合わせは岩崎(090-1386-2025)まで  
※新型コロナウイルスの感染状況により中止の場合は、申込者に直接ご連絡をします。(以下同じ)

## 「第16回 尊厳死協会の人生会議」

日程◎ 2022年3月8日(火)午前10時～

会場◎ 札幌エルプラザ4階  
札幌市北区北8条西3丁目(JR札幌駅北口近く)

テーマ「救急医療と尊厳死—生きる命と脳死」

講師◎ 江端英隆(医師、支部顧問)

定員◎ 15人(無料、先着順。開催日の2日前までに申し込みください)

申し込み、お問い合わせは岩崎(090-1386-2025)まで

## 「ホームページ 動画セミナー」

テーマ「人生最後の医療について考える」

- I. 終末期医療について(2022年1月)
- II. 自分の意思を残していた人たち(2022年4月)
- III. リビング・ウイルとアドバンス・ケア・プランニング(ACP)の違い(2022年7月)
- IV. 尊厳死と安楽死の違い(2022年10月)

講師◎ 宮本礼子(医師、支部長)

掲載場所◎北海道支部ホームページ

## 「セミナー「リビング・ウイル作成講座」

日程◎ 2022年2月8日(火)10時～11時(偶数月に開催)

会場◎ 札幌エルプラザ4階  
札幌市北区北8条西3丁目(JR札幌駅北口近く)

講師◎ 岡田七枝(支部理事)

内容◎ 日本尊厳死協会のリビング・ウイルについて解説し、実際の作成・登録方法を説明する。

対象◎ リビング・ウイルについて学びたい方(会員、非会員を問わず)

定員◎ 15人(無料、先着順。2月6日までに申し込みください)

形式◎ 対面

申し込み◎メールで「2月8日セミナー参加希望」と明記のうえ、申し込みください。hokkaido@songenshi-kyokai.or.jp

「リビング・ウイル交流サロン」

事前申し込みとさせていただきますので、支部事務局までご連絡ください。  
(☎052-481-6501)。

愛知◎ 2月22日(火) 午後1時半～3時。  
青木記念ホール(名古屋市中村区、地下鉄東山線中村公園駅 徒歩5分) 定員10人。

三重◎ 3月12日(土) 午前10時半～12時。  
健やか薬局 中川店(株式会社メディカルリンク) 2階 フリールーム(三重県松阪市嬉野中川新町、近鉄伊勢中川駅 徒歩3分) 定員10人。

【支部長から】

新型コロナウイルス感染者の減少に伴い、大型イベントの観客数制限などの行動制限が緩和されてきています。東海北陸支部では、2月に「リビング・ウイル研究会」を約2年半ぶりに開催いたします。「リビング・ウイル交流サロン」は、愛知県で2月に、昨秋中止となった三重県では3月に実施します。(日程、内容は別掲)。協会ホームページ(H.P)で開催についてお確かめください。

少人数で開催しています『緩和ケア学び隊』(支部後援事業)で、一昨年(令和2年)9月の回に講師を務めていただいた押富俊恵さんが昨年春に39歳で亡くなりました。押富さんは、筋無力症という難病により気管切開され、酸素ボンベでの人工呼吸、車椅子で移動する生活のなか、NPO法人を立ち上げ、代表として、障害者が地域に出て、交流し、生きがいを持

てる社会づくりを目指して行動されていた方です。「学び隊」を担当した安藤明夫支部理事が、押富さんの人柄や取り組みについて、計8回の新聞連載記事にまとめました。押富さんの講演「意思決定を支援すること」では、「大きな病気を抱えながらも自分らしく生きるには、自分の意思をはっきり伝える」ことの大切さを、ユーモアを交えて話されました。この講演は、当支部のHP<講演・イベント案内>から視聴ができることを、改めてご紹介させていただきます。(支部長 野嶋庸平)

令和3年度リビング・ウイル研究会 東海北陸地方会

日程◎ 2月26日(土) 午後1時半～4時  
(受付午後1時～)

会場◎ 愛知県医師会館9階大講堂  
名古屋市中区栄(地下鉄・名城線&東山線「栄」駅下車、13番出口から南へ徒歩5分)

タイトル「お任せしない生き方」

講師◎ 田所園子 医師(かなな病院=内科、緩和ケア、麻酔科に勤務)

田所さんは、41歳の時に子宮頸部腺がん(ステージ1)になってから11年、治療を続ける患者の立場として「病を患っても自分らしく生きられるために」と、取り組まれています

参加◎ 無料。要事前申し込み  
(☎052-481-6501)。定員150人

地域のみなさんへ

リビング・ウイル「出前講座」はいかがですか

- ご依頼により講師を派遣します ●会場のご用意をお願いします ●お問い合わせは支部までどうぞ

医療相談  
(通話無料)

0120-979-672

月・水・金曜日  
午後1時～5時  
(変更あり)

協会本部で、お電話お待ちしております。ご遠慮なく、どうぞ!

病気や気になる症状、特に終末期にかかわる不安や悩みについて、相談員(看護師)が丁寧にお聴きし、皆さま自身が主体的に考えて解決できるように支援しています。

医療相談は、協会が最も重視している会員向けの無料サービスですが、一般の方でもご利用いただけます。会員・未会員は確認させていただきます。お電話をお待ちしています。

協会宛メール(✉ info@songenshi-kyokai.or.jp)でも受けつけております。

サロンin本郷

「尊厳死」や「リビング・ウイル」について語り合しましょう。どなたでも参加できますが、支部まで電話またはメールでご予約をお願いします。参加は無料です。コロナ禍の影響で中止になることもありますので、ご了承ください。

日程◎ 1月14日(金)、29日(土)  
2月18日(金)、26日(土)  
3月11日(金)、26日(土)  
※いずれも午後1時半～3時

会場◎ 支部事務所 文京区本郷2-27-8  
太陽館ビル5階 日本尊厳死協会内  
地下鉄丸ノ内線・大江戸線  
「本郷三丁目」からすぐ

地域サロンin各地

関東甲信越支部内各地で「地域サロン」を開催しています。どなたも参加可能ですので、お知り合いにもお声掛けください。参加は無料です。会場により定員が異なります。事前のご予約をお願いします。追加のサロンはHPに随時掲載します。

サロンin小山(栃木県)

1月20日(木) 13:30～15:30  
小山市まちなか交流センター  
「おやま〜る」研修室1  
JR小山駅西口徒歩5分

サロンin新百合ヶ丘(神奈川県)

1月27日(木) 13:30～15:30  
川崎市麻生市民館 第1会議室  
※麻生文化センター内  
小田急線新百合ヶ丘駅北口徒歩3分

サロンin溝ノ口(神奈川県)

2月20日(日) 13:30～15:30  
川崎市高津市民館 ノクティ 11階第4会議室  
JR・東急溝ノ口駅東口徒歩2分

講演会①

日程◎ 1月30日(日) 午後2時～4時

テーマ「ACP(人生会議)と  
尊厳死について」

※オンライン(Zoom)開催

講師◎ 岡崎史子(医師、東京慈恵会医科大学教育センター/総合診療部 准教授、支部理事)

定員◎ 80人(無料、先着順、要予約)

申込◎ メールで「1月30日講演会参加希望」と明記のうえ、お申し込みください。

講演会②

日程◎ 3月21日(月・祝) 午後2時～4時

会場◎ アットビジネスセンター八重洲通り  
5階501号室「八丁堀駅」徒歩3分

テーマ「いのちの話がしたい(仮)」  
※会場参加型で開催

講師◎ 内藤いづみ(医師、ふじ内科クリニック院長  
ホスピス在宅ケア研究会やまなし代表)

定員◎ 200人(無料、先着順、要予約)

申込◎ メールで「3月21日講演会参加希望」と明記のうえ、お申し込みください。こちらの講演会は電話でも承ります。

オンラインサロン

2か月に1回の頻度でパソコンやタブレット、スマートフォンで参加できる「オンラインサロン」を開催しています。日程は、ホームページの「イベント・講演案内」ページでご確認のうえ、メールでお申し込みください。

関東甲信越支部 活動報告

再開! 地域サロン

11月18日、久しぶりに対面型地域サロンを開催することができました。母娘の親子参加、高齢者施設入居のお一人様、看護師の方、癌闘病中の方、夫と娘を早くに亡くされた方等々、いつもではありませんが、年齢層もまちまちなメンバーが8人集まりました。

問題提起は少なかったものの、ACP(人生会議)が今一つ広がらないのは何故か? あるいは、胃瘻は悪いことなのか? 救急車は呼んではいけないのか? と、基本的な質問や疑問も出され、大いに盛り上がりました。非会員の方から、「自分がいつ亡くなっても良い準備をどのようにすればいいのを知りたいと、各種セミナーに参加して勉強している、もう少し身辺整理も含めてまとまった時点で改めて尊厳死について考えたい」との意見や「今まで他人に話したことはなかったが初めて娘が亡くなる際の状況を詳しく話すことが出来て気分が落ち着いた」との感想も聞くことが出来ました。

オンラインサロンに参加できない方々もたくさんいらっしゃるの、これからも「対面型サロン」は続けて行かなければいけないとの思いを強くした集まりでした。コロナが収束することを願ってやみません。(副支部長 吉成健吉)

四国支部愛媛の活動

愛媛支部では10月7日に現地開催 (Web参加可能) の下記の講演会を施行しました。  
「死を前にした人にあなたは何かができますか? ~ ベストサポーターケアの本質 ~」(講演者は小澤竹俊さん)

小澤医師は、横浜市内で終末期医療に携わる傍ら、2015年、有志とともに一般社団法人「エンドオブライフケア協会」を設立し、終末期医療に必要な医療者のスキルや心がけを普及し、多死時代にむけた人材育成に取り組んでおられます。本講演会の視聴者は90人にのぼり、終末期医療に関する関心の高さが感じられた講演会でした。

2022年2月5日には、「人生の正しいお迎えを考える (認知症と心不全について)」と題した講演会 (松山市男女共同参画推進センター・コムズ、松山市三番町6丁目4-20) を計画しています。

今後とも愛媛県内の会員の希望に添った活動を行っていく予定です。(愛媛代表 薬師神芳洋)

徳島支部から

昨年度に引き続き、徳島市との共催で市民公開講座を計画しています。

令和3年度 徳島市家族介護教室  
市民公開講座  
『「人生会議」をしてみませんか?』(仮題)

日程◎ 徳島市のケーブルテレビで配信します。  
(日程未定。日程が決まり次第、ホームページ等でお知らせします。)

四国支部香川の活動

香川支部では、令和3年11月3日に「独立型社会福祉士の看取り~もしバナゲーム体験」と題し、上田利枝さんをお呼びして懇談会を開催しました。障がい者のお一人様の看取りの過程で尊厳死協会に入会されたこと、人生会議の重要性についてのお話をいただき、続いて参加者全員でもしバナゲームを実修しました。

モニターに表示されたもしバナカードのうち、自分の意向に沿ったものを選んで後、小グループに分かれて自分の選んだカードを見せ合いながら、自分の考えを伝える練習をしました。その後、「私の希望表明書」の書き方や書く時期についての話と参加者との質疑応答を行いました。web参加の方からチャット機能での質問もあり、活発な意見交換ができました。

感想では、大変参考になった、人生会議は重要と感じたが、話し合いのきっかけづくりの難しさも感じた、などが寄せられました。(香川代表 西口 潤)



出前講座を大阪市視覚障害者福祉協会で行いました。

大阪市視覚障害者福祉協会主催で、出前講座「あなたらしい最期の迎え方~尊厳死を考える」が、10月18日(13:20~15:30)、大阪市長居障がい者スポーツセンターで開催。ガイドさんを入れて、約50人の皆さまが、熱心にお聞きいただきました。通常は、印刷した骨子を配布して、スライドをご覧いただきながらですが、ご覧いただけないので、通常、お話しをする部分は圧縮をして、最後に、まとめとして、協会のリーフやご遺族アンケート結果を読むなどの工夫をしてみました。

アンケート(15人)を拝見すると、大半が好意的なご感想ですが、通常のバージョンとは違う、視覚障害者のためのものが必要だったかと思いました。なお、最後に、20分ほど交流の時間を設定しましたが、皆さんのお尋ねやご意見が多くて、10分ほど延長しました。これも反省点です! (支部顧問 小澤和夫)



サロン再開のお知らせ

関西支部で定例開催していましたがサロン交流会を2022年1月より再開いたします。実施日は休止前と同じく第2・4火曜日13時半から16時です。お電話で予約のうえご参加ください。  
※新型コロナ感染状況により、中止する場合があります。

zoom市民講演会の動画を  
関西支部HPで視聴できます

2021年11月14日(日)に開催した  
zoom市民講演会

テーマ『救急医療情報キット(命の宝箱)と  
リビングウィル』

座長◎清水政克(医師。  
清水メディカルクリニック 副院長)

講師◎諫山憲司(明治国際医療大学 保健医療学部  
救急救命学科教授、附属防災救急救助研究所  
副所長、医学博士、救急救命士、社会福祉士)

当日の講演動画を関西支部HPで視聴できます。

支部事務局、閉局のお知らせ

中国地方支部の事務局を広島市中区に設置しておりましたが、本年度3月末で閉局することとなりました。これまで、入会案内送付希望、LW受容医問合わせなど、支部事務局へ直接電話やFAXなどでいただいておりますが、今後は日本尊厳死協会共通のフリーダイヤル0120-211-315へお電話ください。

インターネットやリモート会議ツールをご利用いただける環境の方であれば、情報入手は協会ホームページ、「日本尊厳死協会」などキーワードで検索いただければご確認できると思いますし、Zoomなどのリモート会議ツールをご使用いただければ全国規模

での講演や、セミナーなどに参加いただくことも今後可能になると思われます。個別の案件としてはinfo@songenshi-kyokai.or.jpのメールアドレスでお問い合わせ、質問をお受けできる体制が既に整っております。医療相談も同じメールアドレスでの相談も可能ですし、医療相談専用のフリーダイヤル(0120-979-672)も月・水・金曜日午後1時から5時の時間帯(日時が変更となる場合もあります)で直接電話でご相談いただけますので、3か月ごとの会報から情報収集、フリーダイヤルで相談お問い合わせ、インターネットを活用した講演会参加など利用可能なサービスも充実してきておりますので、これまで以上にご活用いただければ幸いです。

●住所を変更された場合はお知らせください

施設などによって住所を変更される方が多くいらっしゃいます。会報や年会費の請求書などが戻ってきてしまいますので、住所を変更された場合は、すぐに協会に電話かFAX、メールでご連絡ください。3年間、年会費の支払いが滞りますと「自動退会」となってしまいますので、お気をつけてくださいますようお願いいたします。

九州支部 活動報告

藤川幸之助先生  
オンライン市民公開講座の報告

長崎県支部では、10月9日、「支える側が支えられるとき~認知症の母の命を看取って~」とのタイトルで、講師に詩人・児童文学作家の藤川幸之助先生をお迎えし、講演会を開催しました。藤川先生は、小学校教師を経て、認知症の母親の介護の経験をもとに、命や認知症を題材にした作品を作り続けておられ、その活動は「天声人語」や「NHKハートネットTV」など多くのメディア

アで取り上げられています。

オンライン開催であったため、北海道から沖縄まで全国各地からの申し込みがありました。講演会は、藤川先生の認知症の母の介護の実体験に沿って詩の朗読を交えながらお話いただき、講演後のアンケートでは「介護や看取り、生きることについて考える機会となった」「感動した」「涙が止まらなかった」等の感想を多くいただきました。また、0~10段階評価で8~10と回答した方が85.3%と高評価の結果となりました。参加総数は233名(ウェブ参加が225名。サテライト会場が8名)でした。

(支部長 白髭 豊)

電話やメールでの相談・回答についての具体的なケースを誌面で紹介していくページです。基本的には相談員(看護師)がお答えしますが、顧問医のお力をお借りすることもあります。

## 電話・メール医療相談から

### 90歳代の方々からのリアルな声

「人生100年時代」と言われ、90歳を超える方々からの相談が多くなりました。高齢になると、心身の不調に逆らうことはできませんが、折り合いをつけながら、できるだけ自立した生活を続けていきたいと願い、新たな試みを取り入れようとしている方もいます。しかし一方では、新たな病気が発覚したために、心身ともに気力が萎えて生きる希望を失っている方もいます。

#### 事例1 かかりつけ医がいなくて心配

90歳になるが、これまで大病もなく一人暮らしをしてきた。近くに娘が暮らしているので安心だが、最近では体力の衰えだけでなく気持ちも弱くなってきていると感じる。かかりつけ医もなく過ごしてきたが、何かあった時のことを考えると心配。近くにクリニックはいくつかあるが、受診すると不要な治療をされるのではないかと思いついて受診をためらっている。安心して暮らせる方法はないか。

(90歳 女性)

#### 回答 近くの受容医をご案内します

これまででは、心身の変化に対して、ご自分で上手に対応してきたのですね。今までとは異なる90代を過ごすための備えとして、かかりつけ医を持つことは大切だと思います。お近くの尊厳死協会の受容医をご案内しますので一度受診しご相談してください。また、これからの過ごし方に変化が生じた時は、地域との関わりも大切になってきますので、「お年寄り相談室」や地域包括支援センターで相談することもお勧めします。

#### 事例2 通院が不安になってきた

今までは早足を自負していたが、90歳を迎えてからは杖をついてゆっくりとしか歩けなくなった。整形外科へは毎日のようにマッサージに通院し、医師もよくしてくれるので気に入っている。片道15分ほどの道のりは、商店街で買い物をしたり、知り合いに会えば少しおしゃべりができるので楽しい道のりだ。しかし、最近では、体調がいい日と悪い

日があり通院が不安になってきた。(90歳 女性)

#### 回答 通院サポート制度の利用も

ゆっくりですが、杖をついて通う道のりは、心身ともにリラックスできる場になっているように感じられます。楽しみながら出かけられる場があることは大切です。シルバーサポートのボランティアなどによる通院サポート制度などを利用して、できるかぎり現状を維持してはいかがでしょうか。

#### 事例3 白内障の手術を勧められた

家族が起きてない早朝に、お茶を飲みながら新聞を読む時間が何よりも楽しみ。しかし最近では、細かい字が見えなくなってきたので白内障の手術を勧められている。数日の入院や手術の失敗などを考えると迷う。

(96歳 女性)

#### 回答 不安があれば医師に説明を

高齢者に対して、白内障の手術が多く行われるようになりました。手術に耐える体力があると判断されたので勧められたのだと思います。手術後は、数日は入院して体調管理を行うのが一般的です。早朝の新聞をこれからも楽しむためにも、不安なことがあれば、再度、医師から説明してもらいましょう。

#### 事例4 心臓病が発覚。突然死したい

半年前に、めまいで救急受診し、検査した結果、大動脈弁狭窄症、完全房室ブロック(房室結節という組織が機能不全になる病気)などの心臓の病気が見つかり、ショックを受けた。91歳まで長生きできたので、夜、寝たまま死ねたらよいと思ってしまふ。苦しまないで突然死したい。今は何もする気にならない。

(91歳 女性)

#### 回答 辛いときはいつでも相談を!

予期しない心臓病が分かりお辛いですね。突然のことに気持ちがついていけないこともあります。辛いときはいつでもご相談ください。

# 会報のメール配信登録のご案内

## 会報「リビング・ウイール」をメールマガジンとしてお送りしています

入会ご希望の方にお送りしております「入会のご案内」の中に、「リビング・ウイール」Living Will 終末期医療における事前指示書「」があります。その記入欄に、「氏名」「住所」とともに、2017年7月改訂版からメールアドレスをお書きいただく欄を設けています。

お書きいただく方はまだ少なく、入会者の5割ほどにとどまっていますが、それでもメールアドレスの登録は7300件を超えました。その際に予告しておりました「会報のメールマガジン配信」を、2018年の会報7月号(6月25日配信)から開始いたしました。現会員の方で希望される方は、日本尊厳死協会のHP(ホームページ)からアクセスして、メールアドレスの登録をお願いします。ご登録次第、配信を開始いたします。

### 発行の目的

会員が必要とする情報を逐次配信する連絡ツールとしても活用します

### 登録のメリット

協会から送られる情報を共有し、会報をいち早く読むことができます

### 発行日と頻度

会報は1月、4月、7月、10月の各1日発行の年4回ですが、メールマガジンは前月の25日に配信します

### 料金

無料

会報をいち早く読むことができます



## ご寄付ありがとうございました (敬称略)

ご寄付いただきまして誠にありがとうございました。対象期間は、令和3年9月1日から令和3年11月30日までにご寄付いただいた方々です。職員一同深く感謝します。普及啓発事業等に有効に活用させていただきます。

小谷由紀子	15,000	N・I	2,000	平賀静子	20,055	匿名・東京都	30,000
粟井光江	3,000	藤本征二	22,000	小泉文子	10,000	匿名・東京都	100,000
吉岡秀男	10,924	小澤和夫	100,000	法村香音子	1,000	匿名・東京都	5,000
大石佐和子	10,000	稲積賢門	8,000	星野登志子	10,000	匿名・東京都	3,200
徳永裕子	2,400	多田富雄	3,000	関 和江	5,800	匿名・神奈川県	10,000
渡曾武嗣	5,000	西野ゆき	100,000	医療法人向日葵会	9,448	匿名・神奈川県	100,000
内山秀子	20,000	藤原謙二	6,900	鈴木悦朗		匿名・神奈川県	3,000
坂上昌枝	3,000	木下力夫	500,000	齊藤 登	50,000	匿名・神奈川県	5,400
佐藤栄治	1,000	宇野澤英治	10,000	今西加代	10,000	匿名・神奈川県	1,000
原 時枝	280,000	秋山 孝	2,000	清水美代子	10,000	匿名・神奈川県	5,000
白井保幸	200,000	宇山富士子	5,000	河村好江	10,000	匿名・長野県	6,000
吉田真里	1,134	三宅幾子	3,000	榎崎才司	2,800	匿名・愛知県	3,000
山部夏子	1,000	田中房枝	26,690	森田武雄	3,000	匿名・岐阜県	20,000
松井武雄	20,000	佐藤 督	10,000	南部 浩	10,000	匿名・京都府	1,000
上辻治・昇子	10,000	藤木直子	4,200	三石嘉代子	10,000	匿名・大阪府	20,000
萩原甫・久子	5,000	福原和芳	50,000	玉川正宣	3,000	匿名・兵庫県	50,000
渋谷 實	10,000	松岡良臣・多美子	10,000	太田絹代	300,000	匿名・兵庫県	10,000
さとうたかし	10,000	富内雄二	20,000	匿名・北海道	3,000	匿名・山口県	37,574
水野尚子	48,000	黒田明美	10,000	匿名・青森県	10,000	匿名・福岡県	1,000
石田孝子	10,000	西村信子	10,000	匿名・宮城県	60,000	匿名・沖縄県	1,030
島貴秀代	3,000	三島満子	20,000	匿名・埼玉県	50,000	匿名・住所なし	10,000

ご寄付は、現金書留、あるいは郵便振替口座「東京00130-6-16468」をご利用下さい。  
 切手でのご寄付もお受けいたします。いずれの場合も、「お名前」「会員番号」と送金の目的が「寄付」であること、また、「匿名」希望の場合は、「匿名希望」とお書き添え下さい。  
 三菱UFJ銀行神田支店「普通口座0048666」も寄付口座として新設しましたので、併せてご利用下さい。  
 「匿名」希望の場合は、依頼人名欄に「匿名希望」とご入力下さい。

## 寄附金領収書発行についてのお知らせ

### ① 当協会への寄附金と会費は、確定申告により税制上の優遇措置が受けられます。

- 当協会は、税額控除対象法人として認定を受けています。これにより、確定申告の際に「税額控除」と「所得控除」の有利な方を選択いただけます。
- 本部が所在する東京都にお住まいの方は、個人住民税の寄附金控除も受けられます。

### ② 領収書の発行

- 寄附金受領証明書(領収書)の発行は、寄附金と会費の合計が10,000円以上の方とさせていただきます。以外の方でも必要な方には個別に発行いたしますので、本部事務局(03-3818-6563)までご連絡ください。
- 寄附金受領証明書(領収書)は、令和4(2022)年1月下旬をめどに郵送いたします。

## リビング・ウイル受容協力医師

第106報

2021年9月～11月の間に新しく登録なされた医師の方々です。

内:内科 循:循環器科 呼:呼吸器科 消:消化器科 呼内:呼吸器内科 消内:消化器内科 外:外科 整:整形外科 小:小児科 放:放射線科  
 リハ:リハビリテーション科 皮:皮膚科 肛:肛門科 泌:泌尿器科 心内:心療内科 脳外:脳神経外科 緩:緩和ケア科

医療施設名	診療科	医師名(敬称略)	施設所在地	電話
成守会 はせがわ病院	腎内・透析	都筑 優子	東京都荒川区東日暮里5-45-7	03-3807-8866
東京都健康長寿医療センター	緩和	齋藤 英一	東京都板橋区栄町35-2	03-3964-1141
わたクリニック	内・緩和	渡邊 暁史	東京都葛飾区柴又1-2-1 1F	03-6662-8514
NTT東日本関東病院	呼内	臼井 一裕	東京都品川区東五反田5-9-22	03-3448-6111
東京慈恵会医科大学附属第三病院	総合	村瀬 樹太郎	東京都狛江市和泉本町4-11-1	03-3480-1151
ゆう在宅クリニック	内	三條 博之	神奈川県横浜市保土ヶ谷区今井町827-3	045-351-0063
かえでの風やまと	内	宮木 大	神奈川県大和市鶴間3-8-2 ハイツ茜ヶ丘室	046-244-3811
板倉病院	外	太田 拓実	千葉県船橋市本町2-10-1	047-431-2662
亀田総合病院	疼痛・緩和	関根 龍一	千葉県鴨川市東町929	04-7092-2211
やまぐち内科クリニック	内・脳内	山口 喜移	埼玉県越谷市東越谷9-32-7	048-992-7300
つちや内科クリニック	内・呼内・アレルギー	土屋 卓磨	群馬県前橋市小相木町1-1-4	027-256-7770
小野クリニック	内・呼内・消内	小野 七生	静岡県袋井市堀越2-8-7	0538-43-9833
島根大学医学部附属病院	呼・科学療法内	天野 芳宏	島根県出雲市塩治町89-1	0853-20-2580

### 【LW受容協力医師についてのご案内】

全国に2,000人以上が登録しているLW受容協力医師のお名前や医療機関名は、協会ホームページで閲覧することができます。都道府県を指定して検索する方法と、地図から検索する方法の2通りが可能です。紙に印刷したりストをご希望の方は、ファックスか郵便でお送りいたしますので、本部事務局までご連絡ください。

### ● LW受容協力医師をご推薦ください

会員のみなさまの不安として、周辺に受容協力医師がないことがあるかと思えます。そうした不安を少しでも和らげるため、本部では、みなさまのかけつけ医師をご紹介いただければ、その医師に「LW受容協力医師の登録」をお願いします。

会員の方の①お名前、②会員番号、③お電話番号、④かけつけ医師のお名前(病院名)・住所・お電話番号を、本部「受容協力医師担当」まで、電話、ハガキ、手紙、FAXまたはメールでお知らせください。

### ご支援のお願い

1976年に設立された日本尊厳死協会は2020年4月、一般財団法人から公益財団法人に生まれ変わり、新しい時代を迎えました。これからも「尊厳ある死」の社会実現のためにさらなる活動を続けてまいります。会員のみなさまの年会費(2000円)で全ての活動費を賄うことは難しいのが現状です。さらにきめ細かな、会員のみなさまに寄り添った活動をおこなうためにも、ご寄付をお願いできればと思います。ご協力をお待ちいたしております。

公益財団法人への寄付金と会費は、特定公益増進法人への寄付金として、税制上の優遇措置があります。なお多額のご寄付をいただいた個人、法人には紺綬褒章の制度もあります。詳しくは協会のHP(<https://www.songenshi-kyokai.or.jp/>)をご覧ください。お電話でもお問い合わせください。



日本尊厳死協会の出版案内

最期の望みをかなえる  
**リビングウイルノート**

好評  
 発売中!

私の望む「痛くない死に方」がここにあります。

発行:ブックマン社 定価:1100円(税別) A4判104ページ

## ●本部

〒113-0033  
東京都文京区本郷2-27-8  
太陽館ビル501  
TEL 03-3818-6563  
FAX 03-3818-6562  
メール  
info@songenshi-kyokai.or.jp  
ホームページ  
https://www.songenshi-kyokai.or.jp/  
郵便振替口座  
東京00130-6-16468

## ●北海道支部

フリーダイヤル 0120-211-315

## ●東北支部

〒980-0811  
仙台市青葉区一番町1-12-39  
旭開発第2ビル703号室  
TEL 022-217-0081  
FAX 022-217-0082

## ●関東甲信越支部

〒113-0033  
東京都文京区本郷2-27-8  
太陽館ビル501  
TEL 03-5689-2100  
FAX 03-5689-2141

## ●東海北陸支部

〒453-0832  
名古屋市市中村区乾出町2-7  
正和ビル2階  
なかむら公園前法律事務所内  
TEL 052-481-6501  
FAX 052-486-7389

## ●関西支部

〒532-0003  
大阪市淀川区宮原4-1-46  
新大阪北ビル702号  
TEL 06-4866-6365  
FAX 06-4866-6375

## ●中国地方支部

〒730-0024  
広島市中区西平塚町2-10  
TEL 082-244-2039  
FAX 082-244-2048

## ●四国支部

〒760-0076  
高松市観光町538-2  
あさひクリニック内  
TEL 087-833-6356  
FAX 087-833-6357

## ●九州支部

フリーダイヤル 0120-211-315

各支部HPへのアクセスは  
本部HPからのリンクをご利用ください。

# リビング・ウイル Living Will

(終末期医療における事前指示書)  
(2017年7月改訂)

この指示書は、私の精神が健全な状態にある時に  
私自身の考えで書いたものであります。

したがって、私の精神が健全な状態にある時に私  
自身が破棄するか、または撤回する旨の文書を作成  
しない限り有効であります。

□ 私の傷病が、現代の医学では不治の状態であ  
り、既に死が迫っていると診断された場合に  
は、ただ単に死期を引き延ばすためだけの延  
命措置はお断りいたします。

□ ただしこの場合、私の苦痛を和らげるために  
は、麻薬などの適切な使用により十分な緩和  
医療を行ってください。

□ 私が回復不能な遷延性意識障害(持続的植物  
状態)に陥った時は生命維持措置を取りやめ  
てください。

以上、私の要望を忠実に果たして下さった方々  
に深く感謝申し上げますとともに、その方々が私の要  
望に従って下さった行為一切の責任は私自身にあ  
ることを付記いたします。

## リビング・ ウイルの勧め

日本尊厳死協会は、命の終わ  
りが近づいたら延命措置を望ま  
ないで、自然の摂理にゆだねて  
寿命を迎えるご自分の意思を表  
した「リビング・ウイル」を発  
行、その普及に努めています。

現在約10万人の方々が「リビ  
ング・ウイル」を持ち、安心し  
た日々を送っています。自然の  
まま寿命を迎えることは、最期  
の日々をよりよく生きること  
であり、今を健やかに生きるこ  
とにつながります。

お友だちやお知り合いに協会  
や「リビング・ウイル」のことを  
お伝えいただければと願ってい  
ます。

## 事務局から

# 会費の自動払込のご案内 希望者はご連絡ください

年会費払い込みには、自動払込制度(金融機関口座から自動  
引き落とし)があります。利用には諸手続きが必要ですので、  
ご希望の方は本部事務局までご連絡をお願いします。次の要  
領で実施しております。なお郵便局窓口では申し込めません。

- 対 象 ▶ ご希望の会員
- 払 込 日 ▶ 会費払込該当月の28日(28日が土日  
祝日の場合は翌営業日に引き落とし)
- 払 込 額 ▶ 会費相当額
- 手 数 料 ▶ 1回の払込に165円(150円+税)の  
ご負担があります
- 取 扱 ▶ 国内ほとんどの金融機関(信金、信組、  
金融機関 ゆうちょ銀行、農協含む)
- 領 収 書 ▶ 預金通帳の金額摘要欄に協会名を印  
字。領収書は発行しない

●なお、これまで同様、コンビニや郵便局での振り込みも可  
能です。会報が緑色のビニール封筒で届きましたら年会費の  
納入時期です。封筒の表に「年会費払込票在中」と印刷して  
あります。銀行振り込みの場合は会員番号(00を省く)も  
記入して下さい。なお振込手数料は郵便局窓口が203円、  
郵便局ATMが152円、コンビニが110円です。



「春、そこまで」  
今号の1枚

●この12月に「第10回日本リビ  
ング・ウイル研究会」が開かれました。  
テーマは「レジリエンス」。耳慣れ  
ない言葉ですが、心理学用語で  
精神的回復力とか再起力と訳す  
そうです。このレジリエンスを築  
く方法として、心理学会では「変  
えられない状況を受容する」をあ  
げているそうです。巻頭インタビ  
ューの柳田邦男さんは、コロナ禍  
や東日本大震災、日航機事故な  
どで、「さようなら」も交わせな  
い突然の別れに遭遇し、どう立ち  
直っていくのか心の整理がつか  
ない人たち取材し、「さよならの  
ない別れ」として出版されます。  
インタビューで、次男を自死  
という形で亡くされた柳田さん  
はどう立ち直れたのか、を伺い  
ますと、「それは母の生きる姿」  
とひと言。「しかたなかんべさ  
〜」と栃木弁でつぶやき生きる  
母の姿。運命を受け入れる「ま  
さにレジリエンスそのもの、と  
語ります。その「さようなら」に  
は「そうでなければならぬいな  
らば」の意味もあるのだとか。  
次への1歩の言葉です。(郡司)

※表紙の下方にQRコードを付けたので、ご利用下さい。

# Living Will 目次

— 会報2022年1月 No.184 —

- 02 年頭所感
- 04 巻頭インタビュー  
ノンフィクション作家 柳田邦男さん
- 10 「小さな灯台プロジェクト」誕生
- 11 私の希望表明書
- 12 LWのひろば
- 14 連載「四季の歌」一月一日
- 16 支部活動・報告  
2022 冬～春
- 22 会報のメール配信のご案内
- 23 連載・電話・メール医療相談から
- 24 LW受容協力医師のリスト
- 25 寄付された方々
- 26 事務局から／編集後記／目次
- 27 終末期医療における事前指示書／  
本部・支部一覧

裏表紙 出版案内

協会会員：9万6779人  
(2021年12月3日現在)

次号は、  
2022年4月1日発行

※本誌記事の著作権は日本尊厳死協会にあります。  
引用、転載に関しましては当協会にご相談ください。

## 編集後記

出版案内

日本尊厳死協会がお勧めする必読の書

病院ではなく在宅医療を選択する人が増加!

週刊朝日ムック

さいごまで自宅で診てくれる

いいお医者さん

2022年版

コロナで注目!

# 在宅医療ガイド

好評発売中

定価1100円(税込) B5判・172ページ

- 吉永小百合主演 在宅医療を描いた映画「いのちの停車場」舞台裏
- トップ対談 東京都医師会・尾崎治夫会長×長尾和宏医師
- 上野千鶴子さんが語る“在宅ひとり死”という希望
- コロナ禍に在宅医療を受けるメリットとは?
- 時系列で紹介 自宅で暮らす在宅医療の生活レポート
- 在宅医療を始める前の基礎知識／かかるお金



日本尊厳死協会副理事長  
長尾和宏 医師



※日本尊厳死協会では扱っていません

在宅看取り件数が見える

ここでしか読めない!

全国リスト

## 1518 診療所

診療所名	所在地	電話番号	診療時間	在宅看取り件数	在宅医療相談件数	在宅医療相談件数	在宅医療相談件数	在宅医療相談件数	在宅医療相談件数
<b>北海道</b>									
朝日在宅クリニック	札幌市中央区南1-2-3	011-223-4567	通	513	66	66			
あさひ診療所	札幌市中央区南4-5-66	011-456-7890	通						
浜離宮ケアクリニック	札幌市中央区南7-8-9	011-987-6543	通	758	127	125			
朝日在宅医療クリニック	札幌市中央区北1-2	011-123-4567	通	271	133	129	4	193	1
築地市場診療所	札幌市中央区南3-4-55	011-345-6789	通						
在宅医療クリニック	札幌市東区南11-22-33	011-222-3333	通		20	4	16	91	2
△△診療所	札幌市東区南400-5	011-123-XXXX	通	1052	85	16	69	109	6
●●ファミリークリニック	札幌市東区北1-1-2	011-456-XXXX	通						
●●ファミリークリニック	札幌市東区南1-5-7	011-789-XXXX	通						

このリストから「いい在宅医」が見つかる!

お求めは  
お近くの書店、  
ASA(朝日新聞販売所)へ  
お申し込みください。

朝日新聞出版ホームページ、またはお電話でも受け付けております。  
TEL03-5540-7793(直販担当、平日10~18時)

朝日新聞出版より直送の場合、下記送料がかかります。

●代金引換払い

(お電話での注文の場合)

・ご注文金額が2,500円(税込)以上の場合、送料300円(税込) / 1回

・ご注文金額が2,500円(税込)未満の場合、送料800円(税込) / 1回