

健やかに生き、安らかな最期を

Living Will

2023年
4月発行

No. 189

リビング・ウイル

女優

松原智恵子さん

仕事を全うして
すうーつと逝きたい

○2022年「ご遺族アンケート」の結果

○連載・電話・メール医療相談から

○連載「四季の歌」春よ来い



公益財団法人
日本尊厳死協会

JAPAN SOCIETY FOR DYING WITH DIGNITY



「インタビュー」女優

松原智恵子さん

インタビュー・構成／会報編集・郡司武
写真／水村 孝
協力／東京ガーデンパレス



「新婚旅行ではサハラ砂漠も走りました」

——日活の看板女優だった松原さんのご結婚は当時、話題になり、特に新婚旅行でアフリカに行ったことなどがよく知られています。だいぶ長い旅だったようですね。

松原 私は100日で帰ってきたんですけど、主人はまだ旅を続けてました。もともと主人がシルクロードの本を作るということで行ったんです。ベルギーのアントワープの港でトヨタから2台の車を提供していただいてヨーロッパを回り、スペインのジブラルタル海峡を渡り北アフリカのモロッコ、アルジェリア、チュニジアからイタリアのシチリア島に渡り、トルコのイスタンブールまで来て、私は仕事の関係で日本へ帰りました。私もハンドルを握ったんですよ。

——よく100日も休みがとれましたね。

松原 ほんと、そうですね。ずいぶん前から休みをお願いしてま

仕事を全うしてすうーつと亡くなりたいたい

日活青春映画のヒロインなどを多く演じ、「日活三人娘」と呼ばれた松原智恵子さん。昨年2月、50年連れ添ったジャーナリストの黒木純一郎さんを亡くした。享年80。倒れて1週間後の急な別れに、「看病という時間がなかったのだから、何もさせてもらえなかった」という寂しい気持ちがありますね。銀幕デビューから出会い、新婚旅行、永遠の別れ…を語っていただきました。

——ご主人の黒木純一郎さんを亡くされて1年が経ちましたね。こ

松原 はっきりしないところもあるんですが、倒れて搬送された川

松原 倒れて1週間で亡くなってしまいましたから、まったく予想もしていない出来事でした。80歳でした。

——どこからどんな連絡が入った

松原 はつきりしないところもあるんですが、倒れて搬送された川口の病院から息子に連絡が入ったんです。私はすぐに向かうことができません。息子が駆け付けて、その時は話ができなかったので、息子は、主人と話をしたのですが、その後「疲れてるから寝る」と言ったそ

うです。ですから、大したことはないのかな、と思っていました。そのまま、もう2度と目を覚まさずに、1週間後に亡くなってしまいました。

——どうして倒れたんですか。

松原 それがよくわからないんです。「何が原因かわからない」と医師に言われました。尊厳死協会に入っていましたから、「無理な延命措置を本人は望んでいない」ということを息子が医師に伝えました。

——急なお別れになりました。その後、お気持ちはどのように変わっていききましたか。

松原 先日、一周忌を終えました。が、いまだに帰ってくるような気がしてなりません。

したから。

——その後も外国には相当行かれていますよね。

松原 ええ。主人や家族と40数か国は行ってます。冬休みに行くことが多かったですね。

——特に印象に残っている国はどこですか。

松原 ヨーロッパが好きで、中でも一番好きなのはイタリアです。ローマとかミラノがいいですよ。教会もいい。「世界遺産」という本を見て、「わあ、こんなところがあるんだ」と知り、昔の人が作ったところに行ってみてみたいと思いい、あちこち行き出しました。ヨーロッパが主ですけど、北アフリカもいいですね。知らないところがいっぱいありますから。

——「世界遺産めぐり」みたいですかね？

松原 まあ、そんなところですか。——ご主人からも誘われるんですか。

松原 いえ。私が一緒に行きたいから、一生懸命スケジュールを組んで……。」「ここはどう？」って

主人に言うんです。

——失礼ですが、イメージとは違って、ワイルドであり、積極的なんですね。

松原 そうですね。いろんなところを見てみたい、好奇心からですね。この世界に入る前は、世界を飛び回れるスチュワーデスになるのが夢でした。

「看病させてもらえなかった寂しさというか……」

——そうでしたか。女優さんになられたきっかけも好奇心からのようですね。

松原 名古屋に住んでいましたが、東京に行きたくて。高校生の時に日活の「ミス16歳コンテスト」に応募したんです。1960年でした。副賞が東京見学で「ワァ、いいな」と思って応募しました。その中日活の撮影所見学もあって、そこでスカウトされたんです。

——黒木さんとの出会いは、その後の取材ですか。

松原 週刊現代の密着取材でした。何日間かずっと一緒になんです。



『疲れてるから寝る』と言って、そのまま、もう2度と目を覚まさずに亡くなってしまいました』

——密着取材されたわけですね。

松原 そうなんです。その頃忙しかったから、日活撮影所だけではなくテレビ局にも密着取材されました。その後も着物の宣伝の撮影の仕事が何年か続いて、食事をこ

馳走していただいたりしました。私が27歳、主人は31歳で結婚しました。

——ご結婚されて50年での突然の死別ということになりました。喪失感は相当なものでしょうね。

台風の事故でした。

——日活に入社して2年目ですか。不動産や旅館、銭湯などを経営されていたようですね。

松原 旅館は今はいませんが、そうなんです。

「撮影現場が好きなんです。活力にもなりますし」

——今、ご自身の健康に気を使っておられることはありますか。

松原 昔から、バランスよい食事をとることは心がけていますね。

——運動は何かされていますか。
松原 以前、カーブス（女性専用のフィットネスクラブ）に通っていましたが、あまり行かなくなり止めました。それから歩くことを心がけています。

——若い女優さんとかタレントの方との付き合いは多いんですか。
松原 そんなに多くはないですが、ドラマで共演した、いしのようこちゃんや藤ヶ谷太輔君とは時々、食事に行ったりしています。

——若い人との交流は活力にもなりますよね。日活で活躍していた

女優さんとの付き合いも続いているんですか。

松原 日活の女優さんたちとの集まりが去年、あったんです。コロナなどもあり、久しぶりでした。10人くらいいらっしかったです。——「日活三人娘」と言われた吉永小百合さんとか泉雅子さんも来られたんですか。

松原 和泉雅子さんはいらしたんですけれど、小百合ちゃんは来られなかったです。日活OG会ですね。会には笹森礼子さん、香月美奈子さん、清水まゆみさん、芦川いづみさん、伊藤るり子さんもいらっしかったです。

——懐かしいお名前ですね。まさに日活黄金時代。

松原 さんはアンチエイジングには否定的とお聞きしますけれど。

松原 はい、そうですね。もう年齢が年齢ですから、自然に任せます。

——役者に関しては「生涯現役でいたい」とおっしゃってますね。
松原 撮影現場が好きなんです。現場に出ていると何よりも楽しい

松原 倒れて亡くなるまで1週間。看病というものを全くしていないんです。「看病してその後に亡くなる」ということが、ごく当たり前だと思ひ込んでいましたので、その看病の時間が無かったことで「何もさせてもらえなかった」という寂しさというか、そんな気持ち強いんですね。

「主人と同じ気持ちで2人で入会しました」

——尊厳死協会には14年前にご夫妻で入会していますね。お二人でどんな話し合いがあったんですか。

松原 主人のほうから話がありました。名古屋に住んでいました私の母は、転んで足の骨を折り、入院したら立ち上がれなくなつて、

合つて、2人一緒に入会しました。——お父さんはだいぶ前に亡くされてますね。

松原 私が17歳の時でした。伊勢湾台風の後3年後の1962年の

『看病してその後亡くなる』という

ことが、当たり前前だと思ひ込んで

そんな気持ちが強いんです

ですし、自分自身の活力にもなり
ます。

「何でも聞けば答えて
くれるという人でした」

——ご一緒に旅をし、ご一緒に歩

んでこられたご主人が亡くなられ
て、ほんとに寂しい食卓になりま
したね。

松原 ほんと、そうです。だいた
い、何でも聞けば答えてくれると
いう人でした。わからないことが

「これからは、安全で長期滞在できる
ような旅をしたいね」と
2人で話し合っていました」



まつばら・ちえこ

1945年、岐阜県で生まれ、名古屋で育つ。1960年、高校生の時に日活の「ミス16歳コンテスト」に入賞し、その後デビュー。青春映画のヒロイン役などを多く演じ、吉永小百合、和泉雅子と「日活三人娘」と呼ばれた。1972年、「週刊現代」などに執筆するジャーナリストの黒木純一郎さんと結婚。新婚旅行でヨーロッパ、北アフリカなどに長期滞在。39歳で長男を出産。2016年、「ゆずの葉ゆれて」で第1回ソチ国際映画祭の主演女優賞。2022年2月、50年連れ添った黒木さんが急逝。

あれば何でも聞いてました。

——今となっては詮無いことでは
ありますが、お二人でどのような
老後をお考えでしたか。

松原 これからは、もう少しゆっ
たりできる、安全で長期滞在でき
ような旅をしたいね、と話して
いました。候補としてはハワイと
かですね。

今思うと、ちよつと寝て、起き
て、じゃあ旅に行こうか、という
感じでの最期だったんじゃないか
と思います。瀬戸内寂聴さんが亡
くなられて連載の仕事が終わり、
本にする手はずも一段落したとい
うこともあり、どつと疲れが出た
のかなあ、と思ったりしますね。

——旅のほかに話されていたこと
は？

松原 家を建て替えて10年くらい
になるんですが、部屋をリフォーム
しようと2人で話してました。主
人は、仕事を全うしてすうーっと
亡くなったので、私自身も、その
ような最期にできたらいいな、と
思っています。

——今日は、まだお辛いなかでの
インタビューとなりました。お忙
しいところ、ありがとうございます
でした。

インタビューを終えて

「最期はポックリ逝きたい」とい
うのが多くの人の思いのようで
すが、残された家族にとっては、
松原さんの語る「看病する時間
もなく、何もさせてもらえなかつ
た、という寂しい気持ちが残る」
ものなのかもしれません。長い
看病の果てになのか、ポックリ
なのか、「ほどほどに」と言うけ
れど、それはどれほどなのか？
「最期のそれぞれのリアル」を思
ったインタビューとなりました。

会報編集・郡司 武

2022年「ご遺族アンケート」結果

95%の方がリビング・ウイユ(LW)の効果を確認していた

「LWがなければ主軸が定まらな



「会員であったため、さまざまな局面で母の意向を
スムーズに伝えることができました」との回答の一方で、
「リビング・ウイユを提示しているにもかかわらず、
何度も何度も本人や家族の意思を確認されるのが
強いストレスでした」とのリアルな思いも寄せられています。
協会も、こうしたさまざまな声に耳を傾けて、
今後の普及啓発活動に生かしてまいります。

もしもの時の決断は突然やってきて、
即決を求められます。

母(86歳)の協会への入会が

家族の悔いや悲しみを

軽減してくれました。

福岡県



長い間、娘の私と一緒に
母(92歳)を見守ってくれた

会員証に「ありがとう」と

言いました。

神奈川県



●母(93歳)を亡くした喪失感や、
こうすれば良かった、などの悔いは
ありますが、母の希望を叶えた安堵
感や満足感は大きな誇りです。愛す
る人が満足して逝ったことは、残さ
れる者に先に進む勇氣と希望を与
え、自分の最期を恐れなく考える機
会となりました。(秋田県)

●叔母(96歳)の意思を伝えるのに
助かりました。特に施設入所の場合
は必要です。協会に入会しているこ
とで、普段から叔母と「最期はどう
してほしいか」を話すきっかけにな
っていましたし、在宅訪問医師や施
設の嘱託医師の理解を得る助けにも
なりました。(東京都)

●母(86歳)は40年ほど前の自分の
母親の最期が、意識もなく人工呼吸
器で生かされ、だんだんあちこちが
壊死し始めた姿をみたことから、そ
れは避けたいと言っていました。そ
んな時、尊厳死協会を知って入会し、
「最期まで口から食べたい」「最期は
家で亡くなりたい」という希望を話

していたのですが、結局どちらも叶
えてあげられませんでした。母の晩
年、医師には母のリビング・ウイユ
を伝えていましたので、治療・療養
方針についての話し合いの際に医師
は、母の希望に沿った方針を出して
きてくれるのですが、私にとっては
早く治療を打ち切ってしまう方へ誘
導されているような、被害妄想的な
気持ちになったりしました。私たち
の決断ひとつで、母が苦しい思いを
することになったり、命の期限まで
決めてしまうことになりかねないと
思うと、怖かったです。母と、最期
はどうしたいかを決めてあるもの
ね、と話してはいたのですが、いざ
そうなってみると、そんな単純に割
り切れるものではなく、何も決めて
いないと等しいくらい難しかったです。
(東京都)

●母(101歳)を自宅で看取りま
した。会報の記事や手記などを読み、
「看取る」ことを私自身で実践し、
覚悟を決めてゆく年月は大切で必要

なものでした。今後は私たち夫婦の番です。どうなるかは今は全くわかりませんが、終身会員となり、会報等を参考に「来るべき死をどう迎えるか」をくり返し自分で積み上げていきたいと思っています。(広島県)

●行政書士の私が後見人に就任した際に、ご本人(85歳)の持ち物からカードと「尊厳死の宣言書」が出てきました。がんの告知を受けた時や

緩和ケア先、救急搬送先などには必ず提示しましたので、医師にご理解いただけました。身寄りのいない方には医療同意して下さる方がいないので、後見人にとってもご本人にとっても助かりました。(神奈川県)

夫(87歳)は「協会の会員である」という

安心感があつたのか、

シニア期を十分に楽しむことができました。

千葉県

できました。

夫(88歳)との別れは辛く悲しいものでしたが、夫の選んだ最期には

若い人たちからも

称賛の声が上がり、

大きな拍手と喝采で見送りました。

東京都



リビング・ウイルスがあるから
安心して生きていられます。

東京都

●母(81歳)が会員であったため、緊急入院や退院後の高齢者施設入所の際、さまざまな局面で母の意向をスムーズに伝えることができました。施設で体調が悪化した時も病院移送ではなく、施設の居室でお看取りをお願いする決断の助けとなりました。(宮城県)

●夫(94歳)の入院時に会員証を提示し、すぐに理解をもらえました。コロナ禍での最後の日々、夫と私の交換日記やお惣菜の差し入れ、電話での会話などを可能にして、温かく支えて下さいました。夫の自作句「絶筆は完と書きたし冬銀河」。伴侶との別れは悲しみの極みですが、夫の魂に守られ、友人に支えてもらいながらがんばります。後日見つけた夫の旅立ちノートには「しあわせな人生だった。」と記されていきました。今は友人たちにも協会の説明をしています。(北海道)

炎で倒れてしまい、医師に「胃ろうになりませんが、どうしますか?」と聞かれた時は驚いてしまいました。が、「主人はこれを言っていたんだ!」とすぐに理解し、協会の話をして延命措置拒否の署名をお見せして、何もせず静かな旅立ちを待ちたいとお願いしました。亡くなるまでの20日間、穏やかな時間を過ごすことができました。(東京都)

●父(89歳)が救急科に入院した当初は抗生剤と水分の点滴を受けていましたが、回復の兆しもなく徐々に状態が悪化するなか、定期的な痰の吸引時に、顔をしかめて苦しうにする様子を目にした家族としては、これ以上のことをしてほしくないと強く感じました。入院時からリビング・ウイルスを伝えてあり、担当医師には穏やかな最期を迎えさせてほしいとお願いをしました。医師はその思いをしっかりと受け止めてくださり、穏やかな最期を迎えた父を悔いなく看取ることができました。こうした経験から、協会のリビング・ウイルスがより一層広く知ってもらいたいと感じ、親類や知人に伝えているのですが、入会を考えるとはいかないのが残念でなりません。(愛知県)

れた父の姉は、大変な思いをしていました。それを知っている父(81歳)は「延命だけは絶対にしてくれるな。夫婦とも同じ思いだから、子供らよ、よく覚えとけよ」と常日頃から言っていました。最期はホスピスに入り、「自分は3月1日に逝くから。今までありがとう」と言い、本日に3月1日に永眠しました。父の尊厳をしっかりと守ってもらい、家族一同感謝しています。(東京都)

●父(85歳)の最期に関しては、以前から父自身も家族も延命措置は避けたいと話していたにもかかわらず、いざとなると、長男の私と、夫婦・母の意見が分かれました。母たちは「父に病状を伝えるのは生きようとする気持ちを削ぐ」「病院にまかせておけば大丈夫」「本人は何も知らない方が幸せ」と言い出ししました。回復しない状況での延命措置ほど残酷なものはないと考え、最終的には父の意思を尊重する旨説得しました。(三重県)

●父(96歳)が亡くなってみて、私たちの介護の方法は良かったのかどうか、考えることがかりです。母も認知症でしたので、県外に住む私たちが交代で実家に通い、地域のサポ

●父(91歳)は、自分に代わって家族が尊厳死の希望を医師に伝えた後、「自分がお父さんを死なせてしまった。本当はもっと生きたかったかもしれない」などは、カケラも思わなくていい。自分は尊厳死を希望し、そのために入会したのだから、と言っていました。(東京都)

●母(91歳)が高齢者施設に入所した際、リビング・ウイルスを渡したにもかかわらず、何度も何度も、本人や家族の意思を確認されるのが強いストレスでした。(大阪府)

●「尊厳死」という言葉は知っていても、そういう協会があることは知りませんでした。高齢の叔母(89歳)がどのように協会を知り、入会の決断をしたのか分かりませんが感心しています。もっと多くの人に協会を知ってもらえる機会があれば良いのにとおもいます。(北海道)

●私の家では、会報を数年分保管して、大変役に立ちました。母(91歳)の今後の方針を決めなければならなくなつてからはバックナンバー全てに目を通しました。多面的で様々な生の声、情報が掲載されていて、とても心強いよすがとなりました。(愛媛県)

トも得て介護をしていましたが、我慢強く穏やかな父が「もう疲れた」と何度も言いました。現実には、それぞれの生活があり、希望が一致するとは限らないものです。(岩手県)

●父(95歳)は外出先で倒れて救急搬送され、10日後に亡くなりました。父は常に会員証を携帯していましたので、搬送先の医師にすぐに提示することができ、医師も理解してくれました。(神奈川県)

●協会には約18年前に両親が入会しました。16年前に母が亡くなった際に、医師にリビング・ウイルスを提示したところ「こういうものがあるのですね。僕ももっと勉強しなくては」というお返事でしたが、今回父の最期のときにはすぐに理解していただきました。両親が会員でなかったら、私は最期の決断を迷うことなく行えなかつただろうということですね。(広島県)

●姉(85歳)の体調が悪化したとき、近所のクリニックの医師に姉は尊厳死協会に入会していること、延命措置を希望しないことを伝えた際に、新興宗教と誤解されたような雰囲気になり、協会をご存じないのかと驚

きました。(群馬県)

●悪性リンパ腫になった妻(77歳)の終末期、医師には治療は拒否して緩和病棟へ移りたいと再三伝えましたが受け入れられず、結局苦しみのなか、私との会話もできないまま亡くなったことが悔やまれてなりません。(北海道)

●私と妻(73歳)がリビング・ウイールに出会ったのは、脳死状態で約4年半生かされた母が亡くなった際に、その大変さを友人の医師に話したところ、彼は協会の会員証を差し出し、説明してくれた時でした。話を聞いた私と妻は子供たちと相談して即入会しました。それから5年後、夜中に妻が突然意識を失い救急搬送されました。検査の結果、小脳出血のため手術をしても回復は見込めず、脳死状態が続くと思われる旨告げられたため、協会の会員証を差し出し、「このようにお願いしたい」と伝えました。医師は「わかりました。痛みや苦しみをとる処置だけにしてしまおうね」との思いやりのある対応に感動しました。それから14日後に、妻は亡くなりました。(福岡県)

●夫(85歳)が急変し、夜中に救急搬送され、医師に会員証を提示しま

した。医師は即「わかりました。ご希望に添います。この後は緩和ケアをしましょう。どの医師に代わっても、全員が分かるように通達しておきます」とおっしゃいました。「わかってくださり、ありがとうございます」と言うと、「このことは大事なこと。ちゃんとせないかん」とおっしゃり、安堵しました。(愛媛県)

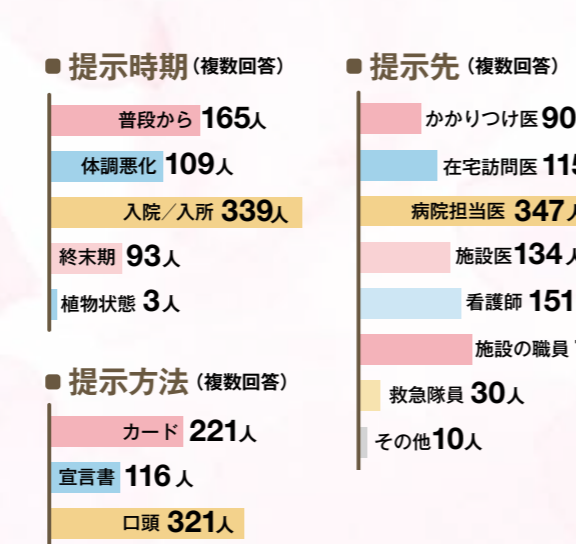
●母(94歳)を看病、介護をしてい

98%が「普段からリビング・ウイールを聞いていた」

2022年の「ご遺族アンケート」では、医療関係者のリビング・ウイールに関する知識の差、残されたご家族へのグリーフケアを望む声などが多く寄せられました。医療関係者に対しては、協会本部や支部の役員である多くの医師が、地域での講演会や医療教育の場などで、リビング・ウイールの意義や重要性を熱心に伝えてまわっています。が、まだまだ不十分のようです。しかし少しずつ、そうした地道な努力によって、協会の趣旨に賛同し、リビング・ウイールを尊重する環境が広がってきていることも事実です。

寄せられた多くのアンケートからは、旅立たれた方が希望通りの尊厳ある最期を迎えた場合でも、残されたご家族は、納得感や誇らしさはありつつも、悲しみや後悔が心に残るものだということが強く伝わってきます。協会が行っている「小さな灯台プロジェクト」のサイトをお勧めします。こうした同じ思いを持つ仲間が、それぞれの体験や思いを共有して支え合い、ピアサポート(同じ苦しみを持つ当事者や経験者がお互いを支え合うこと)の面でも助けとなる、癒されるサイトです。ぜひご覧ください。

2022年は669人の方から回答をいただきました。557人(83%)が医療者にリビング・ウイールを提示し、「リビング・ウイールが十分に受け入れられたと思う」方が72%、「どちらかといえば受け入れられたと思う」方が23%。合わせて95%のご遺族がリビング・ウイールの効果を感じておられました。ご家族にとってリビング・ウイールがどのような意味を持ったかという問いに対しては、左図の通りです。



人生の最終段階における医療選択のための意思決定支援サイト

「小さな灯台プロジェクト」ガイド

家族にリビング・ウイール・センスを理解してもらおうために

1日でも長く生きてほしいという家族の思い

リビング・ウイールを託されたご家族が「本人の希望をかなえてあげたい気持ち」と「少しでも長く生きてほしい気持ち」のはざままで揺れ動く様子が「ご遺族アンケート」からわかります。リビング・ウイールを全うするのは、ご家族にとっても相当な覚悟が必要です。ご家族の迷いを断ち、覚悟を促す手立ては、本人の揺るぎない信念を伝え続けるしかありません。今回は、ご家族が納得してくれるまで、あきらめずに説得したというエピソードをご紹介します。

行動が家族の心を動かす

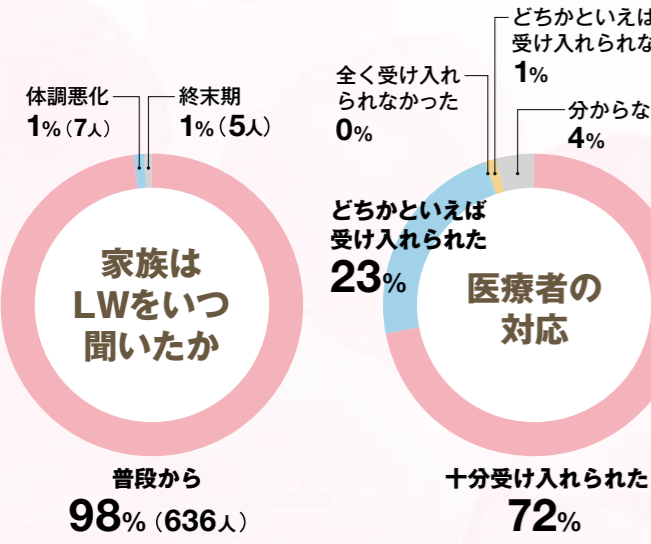
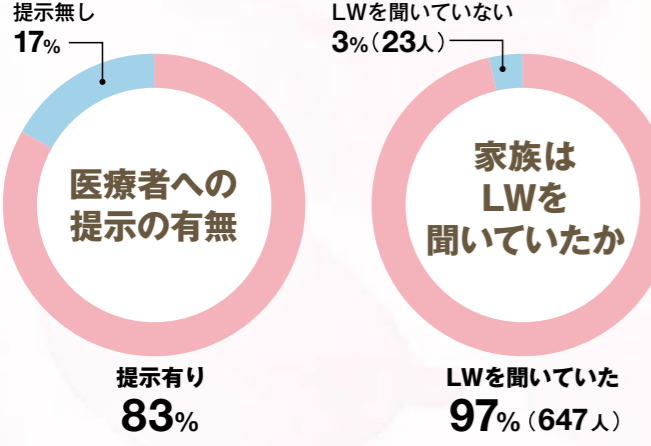
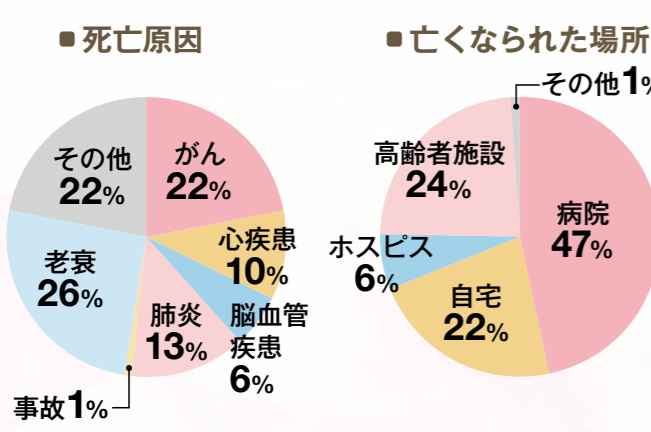
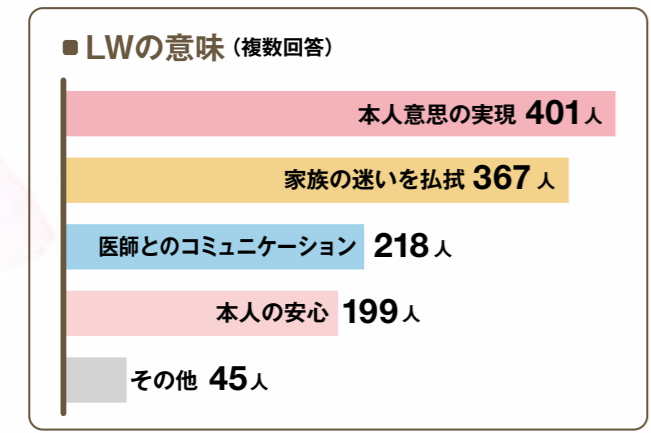
「長生き」は良いこととされる考え方は古今東西、社会に染み込んだ価値観です。「自らの命を制御する」考え方は、なかなか受け入れがたいのは当然でしょう。それだけに、漫然と言うだけでなく「協会の会員になるという行動」につなげ、その行動が家族への説得に役立っていることに着目してほしいと思います。

2022年の時点で9万人の協会の7割近くが女性会員です。そこで、「婦人公論」5月号(4月15日発売予定)から1年間の連載広告を掲載することにしました。広告には、迷っている人にトライしてみようかと思わせる効果があります。皆さまの「看取りのエピソード」が、人生の最終段階における医療の「選択と決断と行動」に影響を与えてくれることを願います。

「看取りのエピソード」
(夫を看取った経験から)

80歳を前に終活をと思い、息子にリビング・ウイールカードを出して想いを伝えたとこ「今は元気だからそう思えるのかもしれないが、もつと年を取れば、孫の成人式も見なくなるかもしれないし、見ても見たい。1日でも長く生きてほしい」との返答議論の末どうしてもわかってもらえませんでした。

そこで、長男が生まれる前に私の思いを書いたエッセイを見せて「あなたの世話になるのが忍びないのではなく前々からこの思いだった」と伝えました。すると「お母さんの意思はわかった。しっかりと受け止めます」と、やっとなんて言ってくれました。強い思いでカードを持ち、家族がそれを認めていることで心は安定しています。



LWのひろば

腹をくくり前を向こう

匿名希望 72歳 東京都

延命治療不要の文書を残して亡くなった父にしろ、10年ほど前に母と2人で入会しました。その母が94歳で亡くなりました。要介護4。主治医にも協会加入の旨を伝え、最期まで自宅で看取りました。

当日朝、尿が出ておらず、ベッドの頭を持ち上げたら貧血を起し、水も吐き出し、そのたびに訪問看護師に来てもらいました。午後2時過ぎに頭を左右に振り苦しうでした。「苦しい？」と尋ねたら小さく頷きました。看護師には午後4時にまた来てほしいと伝えていましたので、様子を見ていましたら、息を

していませんでした。主治医も駆けつけ、老衰の診断。「よくなさいますね」と労っていただきましたが、その後、後悔の日々を過ごすことに。

苦しうだった時に救急車を呼ぶべきではなかったか、そもそも尊厳死選択が間違っていたのではないかと。妻や介護していただいた方などから慰められ受容していただきましたが、後悔の念は癒されません。半年経ち、このまますべて背負い続けようと腹をくくりました。私の場合も、残された妻が後悔と絶望を感じないことを願います。

母の世話に追われておろそかになつていた自営業に精を出し、少しでも顧客のお役に立とうと前を向こうと思っています。



春らんまん
「春」の語源は「張る」。
新芽が膨らみ張ること
からとか。胸を張って
春の空気をいっぱい。

できます。懐かしい歌で、私は大好きです。そして、遠い日の母のふるさとを思い出します。戦争のさなかの大変な時代でしたが、不思議にこの思いだけは、今も熱くよみがえるのです。

とりあえず1000か月

中村文昭 83歳 福井県

6年前に「福井大学、しらゆり会」に入会しました。献体をすることに

「日々是好日」を支えに

小林千鶴 71歳 埼玉県

相変わらず病院は老人が大多数。患者とそれに付き添う人々が診察を待ち、長椅子に所在なく座っています。私もその中の1人。診察時間の予約はしていましたが、延び延びとなり、長時間を病院内で過ごすことになりました。

帰宅するとズッシリとした重さの倦怠感に襲われました。その原因は院内に漂っていたマイナスエネルギーに憑りつかれたせいなのか？少量ではあつたけれど検査のために採血されたせいなのか。とりあえず口からエネルギー補給。胃袋が満たされたら眠気がやってきました。座布団猫よろしく、その場に「ゴロン」。ほんの15分程度の昼寝……。心地よく目覚め、倦怠感も消えていました。

検査結果は、手術とか面倒な治療につながる数値は出ませんでした。が、それは、なんとなく不調という症状と長く付き合っていくことなのだろうと言われていると自己判断しました。近ごろは「自律神経失調症」とひとくくりにされた病名に「老化」が加わり、不本意ではあるが納

したわけでは、妻と3人の子どもには、特別な反対もなく了解を得ました。これは私のこれまでの生き方を知っていたからだと思います。

まず高校を卒業したら進路については参考意見は言うが決めるのは本人としたこと、その先にある職業も結婚も本人次第としました。その結果、長女、次女ともに24歳で結婚し、長女は3人、次女は2人、一番下の長男も2人の子に恵まれました。3人とも東京で結婚しましたが、長女はカナダ、次女は地元小浜（福井県）、長男は川崎市で暮らしています。こうした生き方を各自で考えるのだから、当然、死に方も自分の意思を尊重することになるでしょう。

協会に入会して5年が経ち、日々、大変幸せです。毎日、その日を貴重な日と思ひ、大切に過ごしています。60歳から始めたダンスは今も、妻としています。80歳からは水彩画を始めました。これは家で1人でもできるからです。散歩は天気次第ですが、3000mくらいはほぼ毎日歩きます。自分の足で歩ける幸せを感じています。83歳4か月で1000か月となる、その月は今年の7月です。

得している次第。やや上の世代には、ぼつぼつと認知機能が低下して介護を受けている人の話が聞かれます。心身ともに、不具合に小突かれながら老いるのは辛い。それでも健やかに過ごすための心構えだけは厭わずに取り入れ、年をとることにしようと思ひました。杖ではなく「日々是好日」を心の支えに、トボトボと歩んでいきたい。

よみがえる「月の沙漠」

小林佐喜子 92歳 福岡県

「月の沙漠」大好き……というよりも、心のふるさとのような思い、と言つていいかもしれません。

虚弱体質だった私は、少女時代を母の故郷である淡路島の山村で過ごしました。ほんとうに月は青く、風はさわやか、そして漆黒の夜です。「月の沙漠」の歌詞を口ずさみながら、とつとも口マンチックな思いにふけたものでした。王子様とお姫様はどこへ行くんだろう？ 幸せなのだろうか？ 寂しくはないのだろうか……乙女心に、いろいろと想像したりしたものでした。

いまだにその結末は見えず、口マンチックな想いだけがよみがえっ

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 7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5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

第二十四回

春よ来い

相馬御風 作詞
弘田龍太郎 作曲



春よ来い早く来い

あるきはじめたみいちゃんが

赤い鼻緒の じよじよはいて

おんもへ出たいと 待っている

春よ来い 早く来い

おうちのまえの 桃の木の

蕾もみんな ふくらんで

はよ咲きたいと 待っている

(「銀の鈴」大12・4より)

春を待ち望む「みいちゃん」のウキウキした気持ちが、
軽やかな明るいメロディーに乗って伝わってくる早春
の童謡を代表する名曲。作詞は25歳の時に作った早稲
田大学校歌「都の西北」でも知られる相馬御風
(1883～1950年)。赤い鼻緒の「みいちゃん」は
長女がモデルとされ、じよじよ(草履)、おんも(表外)
などの幼児語が絶妙な効果を出している。新潟・糸魚
川出身の御風の、雪に閉ざされながら春を切望する越
後の人々への熱い思いも浮かび上がる。

作曲は弘田龍太郎(1892～1952年)。北原
白秋らと組んで「雨」や「叱られて」「鯉のぼり」などを
作曲し、NHKラジオの子ども番組や児童合唱団の指
導・指揮にもあたった。

鼻緒の赤、雪の白、桃の木の蕾のピンク……。色彩
も鮮やかに伝わってくる。

東北支部

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

第10回 公開講演会
臨床研究で明らかになった
知られざる事実!

テーマ『「緩和ケア」が
進行がんの寿命をのばす』

市民も医師も看護師も、知っておきたいがん治療の要。それが「緩和ケア」です。十分な「緩和ケア」を受けることで進行がんの寿命を延ばし、ご家族との大切なふれあいの期間を長く持つことができる…。このことが臨床研究で明らかになりました。講演者の井上彰・東北支部理事は、東北大学病院で「がん治療と緩和ケアの統合」に積極的に取り組み、がん患者さんとご家族が「より良く生きる」ことを支えています。国立大学病院として初めての緩和ケア病棟を設立した東北大学病院。この機会に最新の「緩和ケア」の実際に触れてみませんか。

日程◎ 6月25日(日) 午後1時半～3時(開場1時)
会場◎ 仙台市福祉プラザ・2階「ふれあいホール」
(地下鉄南北線「五橋駅」から徒歩3分)

質疑応答◎会場でお渡しする質問用紙でお受けします
定員◎ 先着200人(事前予約、無料。どなたでもどうぞ)
予約先◎東北支部のホームページ、
☎022-217-0081 tohoku@songenshi-kyokai.or.jp
特報◎ 7月上旬、「動画録画」を
東北支部ホームページ、YouTubeで公開

第45回「仙台駅横
リビング・ウイール交流サロン」

日程◎ 4月21日(金) 午後2時～3時半(予定)
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「在宅医療と緩和ケア
一言うならば車の両輪」

定員◎ 事前予約・先着20人(申込み順)、
参加費無料、どなたでもどうぞ。

「在宅医療」に関心が集まっています。東北では全国の先進事例となる「在宅医療」の日々の実践が実現しています。そこで、忘れていけないのは「緩和ケア」の大切さでしょう。自宅での心身の痛みへの適切な診療があってはじめて、安心して「在宅医療」を希望することができます。私たちの地域では、外来診療で「緩和ケア」を行う病院もあり、安心の輪が広がっています。「緩和ケア」対応の充実が、ご自宅で過ごす「在宅医療」もさらに安心です。

「緩和ケア」が進行がんの寿命をのばすことも臨床研究で明らかになりました。「在宅医療」の充実のあるところに「緩和ケア」の充実があります。

リレーエッセイ
「LW(リビング・ウイール)のチカラ⑩」

「死」を身近に感じる

私たちは、死をどのように捉え、生きているのでしょうか？かつては看護師として、今は看護教員(福島県立医科大学看護学部特命教授)として、人生の多くの旅立ちを体験した佐藤富美子東北支部理事が、突然に「死」を身近に感じ、恐怖感で気持ちを揺さぶられる体験をしました。それは、なぜなのでしょう。父母などの亡くなった年齢に近づいたからなのでしょう。そのような時に、大きな安心を得たのは、ある宗教家の講演でした。たとえば「自覚悟(じかくご)」の教え。死への恐れは、一生懸命生き抜いた後には無くなるように思えてきたのです。当協会の生や死の講演会の視聴で得た安心。講演会への参加を心から勧めています。

リレーエッセイ
「LW(リビング・ウイール)のチカラ⑪」

最後は感謝の気持ちを伝えたい

医師も様々な体調の不調を体験します。鈴木秀和東北支部理事(ひでかず胃腸科内科院長)も、ある病気の疑いで人生の最後の瞬間を考えたことがありました。その時に頭に浮かんだのは、30年前に受け持った末期の肺がんの患者さんの最後でした。最後まで家族に「ありがとう、ありがとう…」を息も絶え絶えになっても伝えるため、鎮痛鎮静剤を使わないでほしい、と強く希望なさいました。そして、感謝の気持ちを伝えながら、ご家族に見守られて息を引き取りました。その姿が、自分の最後のあり方の一つの選択肢になっていると述懐する鈴木医師。究極の状況で、どのような行動をとるのかは分かりませんが、最後は感謝の気持ちを伝えるに違いありません。

【支部長から】

大好評であった、「在宅医療」の先進事例を発信する対面催事「東北リビングウイール研究会」の講演動画を、ご自宅で視聴できます。

2月26日(日)、仙台市福祉プラザで「第8回東北リビングウイール研究会」が開催されました。対面催事におよそ200人を超す方が参加。熱意あふれる「在宅医療」の紹介、討議となりました。「おかえりわが家。老いには、地域全体を病院に」をテーマに、「医療法人社団やまと」の実践活動を紹介。「地域全体を病院とする」ための対応と実践。医療技術のさらなる向上のための医師の地方と大都会との循環勤務。これら地域医療への新たな挑戦とその有効性を再認識する場となりました。この動きが、ぜひ全国に広がってほしい。それが参加者の共通の思いでしょう。実際の会場での講演と討議のすべてを、「動画録画」で公開しました。東北支部のホームページとYouTubeでご覧ください。(支部長 阿見孝雄)

(新型コロナウイルス感染症の対応について)

新型コロナウイルス感染症の対策に関しましては、国のガイドラインにしたがって講演会や催し物などへのご参加をお願い申し上げます。わからない場合は、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。

北海道支部

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

オンライン講演会

日程◎ 4月22日(土) 午後2時～3時半

テーマ「最後までその人らしく
生き切るために」

講師◎ 武田純子(認知症グループホーム福寿荘
総合施設長、看護師)

定員◎ 500人(会員・非会員を問わず無料)

形式◎ オンライン(ZOOM)

主催◎ 日本尊厳死協会 北海道支部

申し込み◎ 北海道支部ホームページに前日まで

講演要旨

私は2000年の介護保険開始とともに、認知症高齢者のグループホームを開きました。認知症の高齢者と暮らしていると、その人らしく最後まで生き切って欲しいと思うようになりました。そこで、スウェーデンで学んだ認知症緩和ケアの知識をもとに、家族・本人・医師と話し合い、グループホームで看取りを始めました。

20年たった今でも、昨日のこのように思い出すおじいさんがいます。その人は、孫が家族の代表責任者になっていました。孫は、家族の気持ちに配慮するあまり、おじいさんに何度も入院を勧めました。しかし、本人は入院を拒否します。そこで孫が「僕が最後までここでよろしくお願いします」と言うといいんだね?と聞くと、本人はOKサインを出して頷きました。

その2日後、本人は眠るように亡くなりました。私たちは、本人の願いと衰えていく命に寄り添います。

出前講座 札幌市社会福祉協議会
終活セミナー「私の生き方セミナー」

日程◎ 6月28日(水) 10時～11時半

会場◎ 札幌市社会福祉総合センター
(大通り西19丁目1-1) 4階 大研修室

講師◎ 宮本礼子(支部長)

定員◎ 150人程度
(先着順、会員・非会員を問わず無料)

形式◎ 対面

申し込み◎ ☎011-614-3345、

FAX011-614-1109

(札幌市社会福祉協議会広報戦略室)

セミナー「リビング・ウイール作成講座」

日程◎ 4月11日(火) 10時～11時

6月13日(火) 10時～11時

司会◎ 宮本礼子(支部長)

講師◎ 岡田七枝(支部理事)

内容◎ 日本尊厳死協会のリビング・ウイール作成について説明した後、
司会・講師が参加者からの
終末期医療についての質問に答える。

対象◎ リビング・ウイールについて学びたい方
(会員、非会員を問わず)

定員◎ 100人(無料、先着順)

形式◎ オンライン(ZOOM)

申し込み◎ 北海道支部ホームページに前日まで

ホームページ動画セミナー
尊厳死協会世界連合総会

(World Federation Right To Die
Societies Conference)

(カナダ トロント、2022年11月4～6日)

での講演

テーマ「日本の認知症終末期医療の問題点
(Issues at End-of-Life for Patients
with Dementia in Japan)」

講師◎ 宮本礼子(支部長)

掲載場所◎ 北海道支部ホームページ



尊厳死協会世界連合総会
(World Federation Right To
Die Societies Conference)

東海北陸支部

☎ 052-481-6501 ✉ tokai@songenshi-kyokai.or.jp

リビングウイール懇話会in三重県津市

日程◎ 5月20日(土) 午後1時半～4時

会場◎ 三重県教育文化会館(津市桜橋2-142)
津駅(JR・近鉄)から徒歩5分

テーマ「終末期をエレガントに生きる」

自宅で最期まで過ごしたい患者に対する往診、必要な介護を得るための助言および適切な専門医の紹介などを行っている医師ならではの視点で、終末期における医療・介護従事者との向き合い方などを語る。

講師◎ 渡辺佳夫

(ベタニア内科・
神経内科クリニック院長)

定員◎ 70人

(無料、
事前申し込み不要)

※後日、当支部HPにて
講演会の動画公開予定



交流サロン愛知

【My LIFE! My CHOICE!!】視聴会

事前申し込みですので、支部事務局(☎052-481-6501)までご連絡ください。

日本尊厳死協会が、著名人を招いて人生の最終段階に関する経験や死生観などを語っていただくラジオ番組【My LIFE! My CHOICE!!】。TBSラジオ、ラジオ大阪で昨年10月～12月に放送され、奥田瑛二さんや柴田理恵さんをはじめとする全13回分は、協会HPでもアーカイブが視聴できます。当支部では、お聞き逃しされた方、視聴できない方のために、交流サロン愛知の場で1～3回分を選んで上映します。その後、支部理事を交えての意見交換会も実施します。

日程◎ 4月25日(火)と6月27日(火)
午後1時半～3時

会場◎ 青木記念ホール＝名古屋市中村区、
名古屋市営地下鉄東山線
中村公園駅から徒歩8分

定員◎ 20人(無料)

関西支部

☎ 06-4866-6365 ✉ kansai@songenshi-kyokai.or.jp

医療介護職の

関西リビングウイール研究会

関西支部では、4月より医療介護に従事している方々と学ぶ研究会を始めます。支部ホームページにて開催報告を随時アップしていきます。

関西支部HP 動画「リビングウイールなんでも相談室」

日頃、皆さんが疑問に思っている「尊厳死」「リビングウイール」について、関西支部の理事が10分程度の動画でわかりやすくお話しています。2月からは小澤和夫支部顧問が、改訂版が出版された「リビングウイールノート」を各回15分程度、12回にわたって紹介を始めました。



九州支部

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

九州支部 活動報告

1月21日、市民公開講座「オレ流在宅医療ザ・スライドショー～想いのかけら～」を開催しました。講師は長崎市で在宅診療を長年続けておられる行成壽家医師(ゆきなり・クリニック院長)、詫摩和彦医師(たくま医院院長)、中尾勘一郎医師(ホーム・ホスピス中尾クリニック院長)の3人の方です。ハイブリッド方式で119人の参加がありました。普段の訪問風景の写真をドキュメンタリー調に流しながら、軽妙洒落な掛け合いトークで、笑いながらも、それぞれの想いを深める時間となりました。長崎支

部も、理事に学校の教師や弁護士など新しいメンバーが加わり、さらにパワーアップしています。多様化する社会の中で、大切にしているものは何か、譲れないものは何か、守りたいものは何か、尊厳のある生き方とは何か…教育の場や職場、家庭を通して、気楽に話ができるように、具体的に問い続けていきたいと思います。



関東甲信越支部

☎ 03-5689-2100 ✉ kantou@songenshi-kyokai.or.jp

サロンin本郷

「尊厳死」や「リビングウイール」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。

日程◎ 4月22日(土)、5月27日(土)、
6月24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
地下鉄丸の内線・大江戸線
「本郷三丁目」駅から徒歩すぐ

鎌倉市公開講演会

日程◎ 4月23日(日) 午後2時～4時 ※開場1時半

会場◎ 鎌倉商工会議所 ホール(地下)
鎌倉市御成町17-29
JR「鎌倉」駅 西口徒歩5分

テーマ「現代医療のなかで
安らかに旅立つには」
～患者の死を家族が笑顔で
見届けられる医療文化をつくる～

講師◎ 杉浦敏之(医師、
日本尊厳死協会関東甲信越支部副支部長)

定員◎ 150人(無料、予約必要、
定員に達した時点で申込終了)

地域サロンin宇都宮

日程◎ 5月13日(土) 午後1時半～3時

定員◎ 20人(無料、予約必要、
定員に達した時点で申込終了)

会場◎ 栃木県立宇都宮産業展示館
マロニエプラザ 大会議室
宇都宮市元今泉6丁目1-37
JR「宇都宮」駅 東口徒歩15分

もしバナゲーム体験サロンin本郷

もしバナゲーム(iACPのカードゲーム)を用い、マイスター資格を有した理事が進行役を担当し、「人生の最終段階にどう在りたいか」について考えたり話し合ったりする時間をご提供します。私の希望表明書を記入する際にも役立ちます。

日程◎ 6月10日(土) 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
地下鉄丸の内線・大江戸線
「本郷三丁目」駅から徒歩すぐ

定員◎ 12人(無料、予約必要、
定員に達した時点で申込終了)

千葉市公開講演会

日程◎ 7月9日(日) 午後2時～4時

会場◎ 千葉市文化センター(セミナー室)
千葉市中央区中央2-5-1
JR「千葉」駅 徒歩10分

テーマ 未定 ※7月号の会報でお知らせいたします

講師◎ 杉浦敏之(医師、
日本尊厳死協会関東甲信越支部副支部長)

定員◎ 100人(無料、予約必要、
定員に達した時点で申込終了)

地域サロン／オンラインサロン／ もしバナゲーム体験サロン

各地でのサロンやオンラインサロン、もしバナゲーム体験サロン等のイベントを企画しています。QRコードを読み取るとHPのイベントページで最新情報をご覧いただけます。ご参加をお待ちしています。



関東甲信越支部 活動報告

やっぱりライブ(対面式)の 講演会はいいですね!

会場で参加者を迎える講演会は、笑い、涙、ため息、感動…それらを共有することができます。もちろんオンラインのメリットはありますが、本年度は対面とオンラインの両方で企画していきます。

令和4年度には4人の医師の講演会を開催しました。杉浦敏之医師は東京、埼玉、長野、で講演。「ACP(人生会議)について」の話は、分かりやすさ、説得力ともに天下一品です。「終末期の話をする家族は健全」「避けて通る家族は不健全である」というお話は胸に染み入ります。石飛幸三医師は神奈川県で講演。落ち着いたお話しぶりは、大ベテランの貫禄を感じさせます。冒頭の「医療はこれまで人生途上の「病」「外傷」を対象に「救命」に徹してきたが、今や高齢の人が増え、人生最終章への対応が問われている」。素晴らしいお言葉です。

長尾和宏医師は東京で講演。長尾ファンも多く会場はほぼ満席。尊厳死に必要な3つのこと「尊厳死を知る」「リビングウイールを書く」「人生会議をする」、これらを実践できれば素晴らしいとお話。長尾医師の講演は何度も拝聴していますが、いつも新鮮です。

萬田緑平医師は地元群馬で講演。終末期患者の「自宅で穏やかで幸せな旅立ち」が動画や写真で紹介されました。看取った家族の悲しみの中の安堵感、いわゆる「泣き笑い」。参加者やスタッフのマスクはぐしゃぐしゃに!医療で一番大切なことは、患者と医療者の信頼関係であることを痛感しました。

(支部長 丹澤太良)

私の希望表明書 ①

【記入は任意です。書きたい時がきたら記入してください。迷う場合は書かなくてもよいです。】
リビング・ウイル3箇条に加え、私の思いや人生の最終段階における具体的な医療に対する要望にチェックを入れました。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

希望する医療措置について

- 点滴 輸血 酸素吸入
 人工呼吸器装着 人工透析 抗がん剤 心肺蘇生 昇圧剤や強心剤

希望する栄養や水分補給

- 口から入るものだけを食べさせてほしい 状態に応じた少量の点滴
 胃ろうによる栄養 経鼻チューブ栄養 中心静脈栄養

緩和ケア

- 医療用麻薬や鎮静薬も使用して、痛みを感じることがないように十分な緩和ケアを行ってほしい
 肉体的な苦痛だけでなく、精神的・社会的な痛みへのケアも行ってほしい
 私の死に直面し、喪失感と悲嘆に暮れる人々への精神的・社会的なケアを行ってほしい

意思の疎通ができなくなったとき

- リビング・ウイルと「私の希望表明書」だけでは判断しきれない場合は、
私の代諾者や医療・ケアに関わる関係者が繰り返し話し合い、私の最善を考えてください
 私が少しでも意思表示をする場合は、その意図をくみ取る努力をお願いします

最期の過ごし方

- 場所
 自宅(自分の家・子供の家・孫の家・親戚の家:具体的な名前 _____)
 自宅以外(_____)
 高齢者施設の居室 介護施設 病院 ホスピスや緩和ケア病棟
 分からない その他(_____)

誰と(ペットの名前を書かれても結構です)

1. _____
2. _____
3. _____

どのように

中国地方支部

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

地域サロンin福山

日程◎ 5月14日(日) 午後1時半～3時半(開場1時)

会場◎ 福山商工会議所304号室

(広島県福山市西町2-10-1)

☎084-921-2345

JR福山駅北口から徒歩10分)

テーマ「終末期医療・尊厳死・
新しいリビングウイル」

コーディネーター◎丹澤太良(中国地方支部長)

定員◎ 25人になり次第締め切ります(要予約・無料)。

予約とお問い合わせは☎0120-211-315、

またはchugoku@songenshi-kyokai.or.jpへ。

※中止になる場合は中国地方支部のホームページでお知らせします。または、お電話でお問い合わせください。

「サロン」は講演会とは違い、参加者の皆さまにも大いに発言していただく会です。お話の苦手な方は、聞くだけでもOKです。お気軽に参加してください。

中国地方支部 活動報告

昨年11月26日(土)に広島国際会議場で長尾和宏医師の講演会を開催しました。また1月15日(日)に岡山市民会館でサロンin岡山を開催しました。いずれも大好評でした。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。(支部長 丹澤太良)



四国支部

☎ 087-833-6356 ✉ shikoku@songenshi-kyokai.or.jp

● 愛媛支部では2月4日、「人生の正しいお迎えと準備を考える講演会(もしもの時のためにアドバンス・ケア・プランニングを考える)」というテーマで、公開講座を開催いたしました。今回はがん患者さんに焦点をあて、愛媛大学附属病院の塩見美幸がん看護専門看護師、法律の専門家である吉村紀行弁護士、ご自身が看取りを経験されたがん患者会の松本陽子さんに、それぞれの視点からアドバンス・ケア・プランニングの解説、ならびに良いところや問題点を解説していただきました。

当日はコロナ禍にも関わらず熱心な市民の方々がお集まりになり、講演の後に活発な討議も行われました。3人の講師のご講演は、後日、愛媛県のケーブル・テレビで放映される予定です。

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 薬師神芳彦)



● 2月12日にハイブリッド形式で令和4年度「四国リビングウイル研究会in高知」を開催しました。

「自分らしく生きる～人生会議してみませんか～高知県の取り組み」というテーマで、行政、医療関係、介護施設の方々からお話ししていただきました。まず高知県在宅療養推進課の都築一元課長より高知県の在宅医療の現状と課題、ACP(人生会議)に関する昨年度の取り組みと今年度の予定についてお話がありました。高知県立大学看護学部 森下幸子准教授からは、ACPの基本的な考え方や話し合う内容について具体的に紹介していただき、特別養護老人ホームあざみの里の松木裕子看護師からは、勤務先である特別養護老人ホームで関わった看取りの事例を通し、施設での望まない延命措置を避ける体制づくりや心構えの紹介がありました。

最後に高知市医師会副会長の廣瀬大祐医師から、高知市医師会のACPへの取り組みとかかりつけ医の役割についてお話しがありました。質疑応答・総合討論では、会場の参加者から質問もあり、活発な意見交換ができました。四国他県からのウェブ参加もあり、盛会に終えることができたが、今後も会員のみならず、一般市民へのACP普及、啓発が必要と思われました。(高知代表 北村龍彦)

● 住所を変更された場合はお知らせください

施設などに移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、お気をつけくださいますようお願いいたします。

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

13

「望む医療を選択する」ためのポイント

緩和ケアの続編として、患者に寄り添う医療を長年にわたって実践している尊厳死協会のリビング・ウイル受容協力医師の紹介と、患者が望む医療を選択するためのポイントをお伝えします。

緩和ケア専門医の思い

前号の糖尿病による神経性疼痛に対してアドバイスをいただいた緩和ケア専門医は様々な痛みに苦しむ患者に対して、患者主体の医療をモットーとした「寄り添う医療」を長年に渡り続けています。診療姿勢は一貫して、「痛みは自分しか分からないもので、他人には理解できない」ので、そのためには、患者は「自分の身体をよく理解して、痛みの強さや治療効果を正しい言葉で伝え、望む医療を選択することが大切」。それに医療従事者は答えなければならないとの考えです。

外来診療の場では、医療用麻薬の効果や副作用等について説明し納得を得てから、その場で薬を服用させ、その効果を確認してから処方します。医師は、翌日から朝夕の数日間、効果や副作用などを電話で確認し、アドバイスをしていきます。

患者は「自分の痛みをコントロールできるのは自分自身」と理解し、服薬時間や痛みの変化などを細かく記録し報告します。患者の中には、医療用麻薬の長期服用を続けながら痛みをコントロールして仕事を続けられる喜びや、伝統刺し子を続ける意欲を取り戻し、若い世代に伝承しながらイキキと人生を謳歌してる方々があります。

しかし、医療用麻薬は「正しく服用すれば最良の薬」と言われながら服用者への周囲の偏見は根強く、途中で中止してしまうことも少なくありません。

医療従事者と患者が、医療用麻薬を安全に適正に使う医療知識を学び、お互いに情報交換を定期的に行う場もあります。

望む医療を選択するために

「病気になったら病院に行って治してもらおう」という医師任せの医療から、近年は患者主体の医療へと変化してきています。それは、患者側にも治療目的を明確にし、選択していくことが求められています。しかし、多くは専門的な医療知識が乏しく「決めるのはあなたです」と言われても途方に暮れることでしょう。

医師にかかるためのポイント

① 伝えたいことは、具体的に分かりやすく自分の言葉で伝えましょう。「いつから」「どこが」「どの様な症状か」「困ったこと」など、予めメモしておきましょう。

② 医師から伝えられた大切な事はメモして確認を。その場では理解したつもりでも、理解が曖昧なこともあります。

③ 検査、治療の目的は納得してから決めましょう。その場で決めなくてもよいのです。疑問などは専門家、まわりの人たちにも相談しましょう。

④ 納得できない事は何度でも質問しましょう。「失礼になるのでは」「診てもらえなくなる」そのようなことはありません。後々悔やむ結果を防ぐことができます。

⑤ 決めるのはあなた本人です。医療従事者や、家族間で話し合いを何度でも繰り返し重ね(ACP、人生会議)、方向性を明快にすることで、あなたの納得できる医療を選択することが可能になります。

医療相談は、あなたの望む医療を選択するお手伝いの「場」となることを願っています。自分らしく過ごす日々を大切にするためにも、一人で抱え込まず、身近な相談の場として利用していただけたら幸いです。

私の希望表明書 ②

私が大切にしたいこと

医療・ケアについて

- 何よりも痛み、苦しみ、不快感を取除いてほしい
- これから予想される経過を詳しく知りたい
- 医療者・介護者との信頼関係を築きたい
- 揺れる気持ちを受け入れてほしい

自立について

- できるかぎり自立した生活をしたい
- 自分で食事を口に運びたい
- できるかぎり自分で排泄をしたい

尊厳について

- 弱った姿を他人に見せたくない
- 人に迷惑をかけたくない
- 社会や家族の中で役割があってほしい
- 私が生きてきた価値を認めてほしい
- 敬意を持って接してほしい

人間関係について

- 大切な人に伝え残しがないようにしたい
- 家族や友人と多くの時間を過ごしたい

環境について

- 落ち着いた静かな環境で過ごしたい
- 楽しくにぎやかな環境で過ごしたい
- 清潔を保ってほしい

気持ちについて

- 楽しみ、喜び、笑い、ユーモアのある生活を送りたい
- 病気や死を意識しないで過ごしたい
- 信仰に支えられたい

その他

キ
リ
ト
リ

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4年12月1日から令和5年2月28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。

狩野 隆	1,000	齋藤 さよ子	20,000	石丸 隆義	20,000	匿名・東京都	5,000
佐藤 アサ子	10,000	芦田 慎	20,000	宗友 清子	10,000	匿名・東京都	10,000
奥村 和夫	8,700	加藤 昭	6,000	妹尾 千代子	3,557	匿名・東京都	2,856
進藤 久坪	10,000	角田 征禮	2,000	西村 信子	10,000	匿名・東京都	10,000
菅 忠助	10,200	佐藤 正子	20,000	松井 チエ子	1,000	匿名・東京都	10,000
下村 周子	12,772	城下 敏子	5,000	高橋 始	10,000	匿名・東京都	3,000
國見 朋子	3,000	中村 一	10,000	小野 幸代	4,376	匿名・東京都	840
脇田 正子	10,000	野村 良彦	100,000	有場 節子	3,000	匿名・東京都	12,689
御子柴 緑	10,000	山本 義信	30,000	齊野 豊子	3,000	匿名・神奈川県	17,400
松上 俊江	1,000	上村 シマ	10,000	久留須 健	3,674	匿名・神奈川県	1,700
稲葉 春子	30,000	藤田 明	700	百瀬 崇裕	10,000	匿名・静岡県	1,640
畠中 ひろみ	6,183	富永 美智子	100,000	ペンネーム 「ターちゃん」	11,200	匿名・愛知県	10,000
林 信夫	20,000	長門 松子	5,000	ペンネーム 「おいちゃん」	5,000	匿名・京都府	10,000
森 知成・照子	2,600	笠井 公子	10,000	ペンネーム 「和子」	3,000	匿名・京都府	100,000
渋谷 貴	20,000	高田 正子	10,000	匿名・北海道	10,000	匿名・大阪府	1,000
池田 一也	10,000	西島 和子	100,000	匿名・北海道	682	匿名・兵庫県	9,638
河原 みさ子	50,000	田代 美子	5,000	匿名・茨城県	10,000	匿名・兵庫県	1,000,000
安澤 菊枝	31,885	新井 妙子	700	匿名・茨城県	10,000	匿名・和歌山県	20,000
小林 節子	5,000	高木 富美子	10,000	匿名・埼玉県	10,000	匿名・福岡県	1,000
花岡 正	10,000	小澤 和夫	100,000	匿名・千葉県	1,000	匿名・福岡県	10,000
青木 安子	3,000	谷本 瑠璃子	5,000	匿名・千葉県	10,000	匿名・住所なし	1,065
山越 武司	50,000	高田 裕子	3,000	匿名・千葉県	26,640	関西支部扱い	
田川 照男	2,000	吉田 春英	100,000	匿名・千葉県	20,000	ペンネーム [K.K.]	10,000
野中 進	30,000	佐藤 幸子	2,000				
富永 マユミ	28,700	田中 紀子	4,800				
小泉 幸	30,000	安達 義直	5,000				

多額のご寄付が寄せられました

兵庫県の会員から100万円のご寄付がありました。亡くなった夫が長尾クリニックの長尾和宏医師(日本尊厳死協会副理事長)にお世話になったことへの感謝の気持ちとしての寄付で、「日本尊厳死協会の活動内容を広く広報してほしい」とのことでした。あらためてお礼を申し上げます。

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。

リビング・ウイル受容協力医師

第111報

2022年12月～2023年2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 婦:婦人科 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 神内:神経内科 老内:老年内科 麻:麻酔科 精:精神科 肝内:肝臓内科 アレ:アレルギー科 脳内:脳神経内科

医療施設名	診療科	医師名(敬称略)	施設所在地	電話
田中クリニック	内・外	田中 雄二	山形県米沢市大字川井2356-1	0238-28-3505
石束クリニック	精・心内	石束 嘉和	東京都世田谷区喜多見8-18-12 コーポ真木4F	03-6411-8739
杏生会文京根津クリニック	総合	任 洋輝	東京都文京区根津1-1-18 パライソ和田ビル3F	03-3821-2102
夢眠ホスピタルさいたま	訪問	萱場 誠人	埼玉県さいたま市大宮区堀の内町2-564	048-812-8301
木の香往診クリニック中川	緩・内	安江 敦	愛知県名古屋市中川区五月通2-37 黄金ステーションビル5F	052-369-2830
覚王山内科在宅クリニック	内・緩	亀井 克典	愛知県名古屋市中川区覚王山通9-19-8 KIRARITO覚王山2F2A号室	052-757-5218
川口メディカルクリニック	内	川口 光彦	岡山県岡山市北区大供2-2-16	086-222-0820
聖峰会マリン病院	内	大田 謙一郎	福岡県福岡市西区小戸3-55-12	092-883-2525
糸田町立緑ヶ丘病院	内	小田 重之	福岡県田川郡糸田町3187	0947-26-0111

【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。

当協会へのご寄付は、税額控除の対象となり 約40%が所得税額から控除されます。

〈ご寄付の方法〉

- 郵送先等 〒113-0033 東京都文京区本郷2-27-8太陽館ビル501 公益財団法人日本尊厳死協会
- 銀行振込 三菱UFJ銀行神田支店 普通預金 0048666
- クレジットカード ホームページに、入力フォームがあります。
- その他 寄付専用の郵便振込用紙もあります。

電話、メール、FAX等でご請求いただければ郵送致します。

※ご寄付で「匿名」を希望される場合は、お名前と「匿名希望」を必ずお書き添えください。

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](mailto:info@songenshi-kyokai.or.jp))でも受けつけております。

●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/

●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

フリーダイヤル 0120-211-315

●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—

(人生の最終段階における事前指示書)
(2022年11月改訂版)

この指示書は私が最後まで尊厳を保って
生きるために私の希望を表明したものです。
私自身が撤回しない限り有効です。

- 私に死が迫っている場合や、意識のない状態が長く続いた場合は、死期を引き延ばすための医療措置は希望しません。
- ただし私の心や身体の苦痛を和らげるための緩和ケアは、医療用麻薬などの使用を含めて充分に行ってください。
- 以上の2点を私の代諾者や医療・ケアに関わる関係者は繰り返し話し合い、私の希望をかなえてください。

私の最期を支えてくださる方々に深く感謝し、その方々の行為一切の責任は私自身にあることを明記します。

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9万人の方々「リビング・ウイル」を持ち、安心して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 希望者はこちらご連絡ください

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で通帳なら203円、郵便局ATMが152円、コンビニが110円です。



「春、連なる」
今号の1枚

岩手県の山中にある天台寺で瀬戸内寂聴さんの法話を聞いたことがあります。狭い境内に詰めた数千人の前に、「(夫の最期について)悔やみきれない」と涙ながらに訴える質問者に対し、「亡くなった方は、もうすべて、笑顔で許してますよ。あなたがいつまでも悔やみ続けることを望んでなんかないのよ。大丈夫、大丈夫、だから、前を向いて」と諭すように語っていた姿が目につかびます。(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2023年4月 No.189 —

- 02 巻頭インタビュー
女優 松原智恵子さん
- 07 2022年
「ご遺族アンケート」結果から
「小さな灯台プロジェクト」ガイド
- 12 LWのひろば
- 14 連載「四季の歌」春よ来い
- 16 支部活動・報告
2023 春～夏
- 21 私の希望表明書
- 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 人生の最終段階における
事前指示書／本部・支部一覧

裏表紙 出版案内

協会会員：8万8506人
(2023年3月6日現在)

次号は、
2023年7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

●「決断が怖かった」「会員なのに、いざ最期に近づくとも何も決めていないと等しいくらい難しかった」——。年度ごとにまとめ、集計している「ご遺族アンケート」に寄せられた回答です。そうした声に目を通し思うのは「最期はこれで良かったのか」「あすれば良かったか」といつまでも悔やみ続ける「揺れる心」の切なさです。看取った後も揺れ続ける心は、言いかえれば、亡くなった方といつまでもリアルに心を通わし続ける「最大の供養」と言っているのかもしれないけれど……。

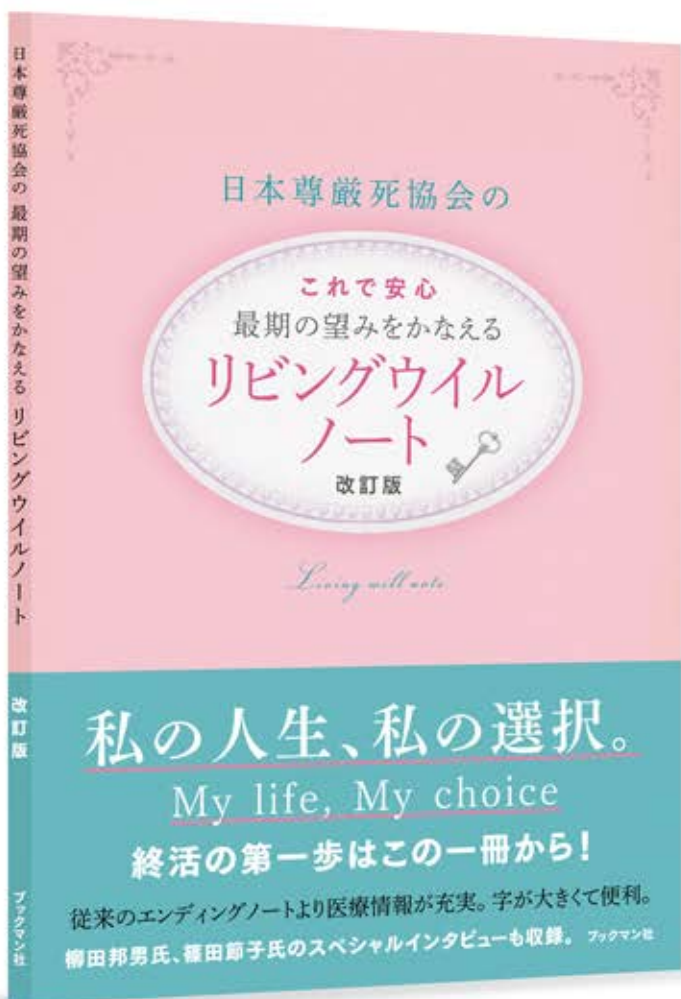
日本尊厳死協会の出版案内

好評
発売中!

最期の望みをかなえる

リビングウイールノート

最期まで「自分らしく生きる」がここに 있습니다。



主な内容

- 尊厳死協会の会報「Living Will」のインタビューに登場された作家の篠田節子さん、柳田邦男さんの名言を再録。
- 知っておきたい在宅医療の始め方、緩和ケアの大切さのほか延命措置やACP(人生会議)など医療情報の解説や尊厳死協会の役割、尊厳死と安楽死の違い、さらに「私の病気の記録」や「もしもの時の確認メモ」(健康保険証や基礎年金の番号など)、「終末期の最期の過ごし方の希望」「食べることができなくなった時の希望」……など、書き込むページや欄もたくさん詰まったエンディングノートの決定版。
- 「旅立ったあとで～大切な人へのメッセージ」や「旅立つ前に会っておきたい人」、「葬儀に呼んでほしい人」を書き込むリストの欄も充実

発行:フックマン社
定価:1300円(税別) A4判104ページ

この「リビングウイールノート」には、
あなたの「リビング・ウイール」を入れるスペースがあります。
是非お手もとにセットで!!
もしもの時にそなえ、こころの「生前整理」を