



自分なりに考え、自分らしい終焉を迎えたい

今回紹介するディアフレンズは、時代が変化する中、高齢社会をどう生きていくのかを学び、高齢者の立場でできることを考えるグループです。代表の大森雅子（おおもりようこ）さんにお話していただきました。

登録グループ紹介

変化に対応する

先日、20年前のデンマークの介護施設の実態についてのフィルムを見る機会がありました。20年もの年数を経ても現在の日本が足元にもおぼえないことにショックを受けました。

私がヨーロッパに住んでいたとき、施設で生活されている女性に「家族が近くにいないで寂しくないですか？」と質問したら、「なぜ、寂しいの？ 子どもを育てるのは親の義務だが子どもは親の面倒をみる義務はないと思う。集うのは家族の誕生日などのイベントのときだけ」と言われました。日本は「家族主義」、欧米は「個人主義」と根本的な考え方が異なるので違いはしょうがないと思います。ですが、一人っ子が増えた今、子どもだから親の介護や、家を守るのは当たり前という考えでは子ども共倒れしかねませんよね。

また、私の周りでは死んだら代々続くお墓に入りたくないという声を多く聞くようになりました。弔い方も多様化しています。お寺が庭を散骨の場として提供し、遺骨を花の下へ埋め土に戻す庭園葬や樹木葬があります。昔ながらの形式だけでなく選択肢が広がるのはいいことだと感じています。

高齢者自身が「当たり前」に縛られず、意識を変えて地域でコミュニケーションを

取り、お互いにサポートをし合えるようになるというと思っています。

講座のメインテーマはそれぞれのエンディング

ディアフレンズの主な活動はウェーブの「いきいきフェスタ」での講座の開催です。その年毎にテーマを決めて、関連する本を読んだり講座を受講します。講座開催の準備が年間活動の中心となります。

過去に開催した講座を紹介すると、「在宅ホスピスケアを考える」(2004年)、「高齢になったとき、誰と、どこで、どのように暮らしたいですか?」(2005年)、「笑いと健康」(2006年)、「音楽と癒し」(2007年)、「薬と健康」(2008年)、「在宅終末医療」(2009年)です。

今、何が問題で、どんな情報が求められているか、自分たちに何ができるかを常に考えています。

今ある制度を賢く使いたい

高齢者を取り巻く問題には行政の制度が大きくかかわってきます。行政には画一的な制度ではなく、諸外国の制度のいいところを学び、個々の家庭の事情、個人のニーズに合わせたサービスを利用できるシステム作りを求めたいです。ですが、ただ求めるだけではなく、今ある制度を正しく理解して賢く利用するため私たちも知識をつける必要があると思います。そのた

め、介護制度などをきちんと知ろうと市の担当者を招き勉強会も開きました。

学びから実践へ

先日、音楽コンサートを兼ねた老人ホームの見学会に参加しました。参加者はマイクロバス3台分にもなり、参加人数の多さにも驚きましたが、参加者から具体的な施設利用についての質問が多かったのが印象的でした。

見学会の後、グループ内で話し合ったとき、もっと個人が利用できる地域の情報が求められているのではないかと意見がでました。情報源の少ない高齢者にはなかなか実際の情報が届かないという状況があります。今後は活動のひとつとして、見学会などを通して知り得た情報を提供していけないかと考えています。

今まで私たちはエンディングに関して大きなテーマを掲げ社会問題として取り上げてきました。これからはもっと地域密着型の身近で現実的な内容に取り組む時期がきていると実感しています。

■目的:高齢者の立場から少子高齢社会の問題に取り組み

■メンバー構成:6名(平均60代)

■結成:2003年

■問い合わせ先:ウェーブ

※共に考え、学び合うメンバーを求めています。

*「いきいきフェスタ」市民による実行委員会が企画運営するウェーブのイベント。男女共同参画社会をめざす、市民との共同参画事業のひとつ。毎年秋に開催。

ウェーブは、男女共同参画社会の実現をめざす施設です。性別、年齢、国籍にかかわらず、ご利用いただけます。

◎開館時間 1月4日～12月28日 9:00～22:00

◎受付時間 月～土曜日(年末年始、休日除く) 9:00～17:15

WAVE PRESS Vol.9

●発行日 2010年3月31日

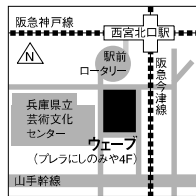
●編集・発行

西宮市男女共同参画センター
ウェーブネットワーク委員会
〒663-8204 西宮市高松町4番8号
プレラにしのみや4階

Tel. 0798-64-9495

Fax. 0798-64-9496

http://www.nishi.or.jp/homepage/wave/



編集後記

○息子の公園遊びに付き合うことが増えました。ぼかぼか陽気の春が待ち遠しいです。(みかん)○ちよびっと成長した息子、さくらの下でおにぎりを食べる目を心待ちにしています。(deme)○限りある貴重な時間を「本当に大切なもの」のために使いたいと痛感しました。(ねい)○悲観苦悶の後は、きっちり私に「御褒美」あげたいなあ…と。何にしようかな? (ちび) ◎◎◎◎

■ネットワーク委員とは:西宮市男女共同参画センター ウェーブを拠点に市民参画の事業を推進することを目的に公募で選ばれた市民(任期2年)。現在の第5期委員は主に情報誌の編集・発行をしている。
■ウェーブ(WAVE)の意味:「男女がともに行動し、活気に満ちた平等社会をめざす」ことを意味する言葉(With/Act/Vitality/Equality)の頭文字と、男女共同参画社会の実現に向けて大きな波(うねり)をつくっていく、という思いがこめられています。

WAVE PRESS

市民がつくる、市民のための、男女共同参画社会をめざす情報誌「ウェーブプレス」

2010
MARCH
Vol. 9

人に任せますか? 人生のエンディング 自分で選びますか?



誰も、いつか人生最期。「そのとき」を迎えます。見送ることは想像できても、自分が見送られることを考えるのは、できれば先送りしたいのが本音。

しかし、ウェーブ主催の「エンディング」講座は昨年引き続き今年も定員を超過申し込みがありました。もはや「死」を語ることはタブーではなくなったようです。エンディングの最後を締めくくるお葬式。

葬儀社にゆだねるお葬式が一般的になったことで、地域社会の風習やしきたりに囚われず、しがらみから自由になり、自分で選択できる時代になってきたともいえますが…

死と向き合うことは避けられない

日本は少子高齢化により20数年前から人口が減少しています。2005～2025年の人口減少率は、兵庫県では-7.1%、最も多い秋田県では-20.5%と推測されています。また、1991年の死亡者数は約82万9000人、2005年は108万人、2025年は150万人と推測され、死亡者数は増加する一方です。(男女共同参画統計データブック2009)

少子化の影響による長女と長男の結婚、また結婚観の変化による生涯独身の増加などを背景に家族形態は多様化し、現在、一世帯の平均人数は約2.7人。故人の葬儀は家族で行うことを前提にすると、家族の負担は大きくなるばかりです。

死は突然、葬式も突然やってくる

宗教的な儀式の「葬儀」(仏教は読経、キリスト教はミサ)と参列者が献花や焼香

をして故人とお別れする「告別式」とに分かれます。葬儀と告別式が同時に行われ、それを一般的には「葬式」とよんでいます。約9割が仏式の葬式です。

一般的な葬式の流れは、通夜、葬儀、告別式を行い、霊柩車とマイクロバスを使って火葬場へ向かい、骨上げして、精進おとしの膳を食する場を設けます。かかる費用の全国平均は約250万円。内訳は、葬儀費用160万円、寺院関係50万円、飲食料金40万円なり。

病院で最期を迎える人が9割。遺体の搬送は多くの場合、葬儀社の手配によって行われます。準備していなければ、病院に出入りしている複数の葬儀社から選んで連絡をとり、葬式全般をお任せすることになります。「世間並み」にこだわり、請求書を見てびっくりという話も少なくありません。

形式的な葬儀を望まない人が増えてきた

そもそも「葬儀はこうあるべき」という決

まり事はなく、地域ごとの習俗と宗教儀礼が相まって執行されてきたものです。今日行われている一般的ないわゆるスタイルが広まったのは戦後のこと。

最近では、「世間並み」の葬式や宗教に囚われず、自分らしい葬式を行いたいという人が出てきました。例えば、家族身内だけ、宗教に価値感を見いだせない人は読経なし、好きな曲を流す音楽葬などもあります。また、葬儀をしないで直接火葬場へ向かう直葬も増えています。

「こじんまりした葬式をしてね」。就学前の子どものいる私は、自分の葬式に250万円をかけるより家族に残したいと夫に話したら、「そりゃ困る。会社の人があるから、それなりにやってもらわないと」。私の遺志より世間体ですか…。

葬式は、逝く人のためなのか、遺された人のためなのか? 遺された人たちの事情が優先されたとしても、棺の中の声は届かず…。

あなたの大切なモノ

遺して欲しいモノ？

それとも 困るモノ？

私たちはたくさんのモノを持って生きています。大切なモノ、そうではないモノも。エンディングを迎えたとき、あなたはその大切なモノ、どうしたいですか？

ご存知ですか？ 遺された人って意外と忙しいんです

お別れのとき、遺された人は短時間で数多くの選択に迫られます。例えば、

- 遺体の搬送先
- 葬式の場所、日程
- 親戚、知人への連絡
- 葬式の打ち合わせ（宗教の種類、祭壇・花の選択、料理、スケジュール、家紋の準備等）
- 遺影の準備 など。

母が亡くなったとき、やらなければいけないことが沸いて出てくるといった感じで本当に忙しく、母を偲ぶというよりは式をするのに精一杯というのが実感でした。

苦労話の多い、遺品にまつわるエトセトラ

遺品の整理は父がしたので、私は「遺された人」になったもの話を聞くのみでしたが、その内容は笑えるものからそ

うではないものまでさまざまです。「洋服ダンスの中から高そうなコートが出てきた」「冷蔵庫や棚から消費期限がかなり過ぎた缶詰や食材が出てきた」。雲の上から「あら、知らなかったの？」と母の笑い声が聞こえてきそうなことが多かったような気がします。カードや通帳の処理、新聞の契約などわからないことばかり、遺棄した書類が必要だったり、苦労した話をたくさん聞きました。

遺されて困らなかったモノは納得、でも困ったモノは

遺されたモノは遺された人にとって「迷惑」なんでしょうか？ 遺された人の中には慌しく遺品の整理に追われる人もいます。確かにたくさんのモノを処分するのは大変です。でも故人を偲ぶことができるのは遺品を整理するときだと私は思います。

「男性のためのエンディング講座 お

ひとりさまの整理術」(ウェブ主催講座/2009.12)の参加者のアンケートによると、「遺されて困ったもの」が一番多かったのは「アルバム・手紙等の思い出の品」約3割の人が答えています。一方「遺されて困らなかったもの」は、約半数が「現金等」をあげています。「困らなかったもの」は納得できるのですが、「困るもの」がアルバムだなんて。現在子育てであふれかえる家族の思い出写真と格闘しつつアルバム製作中の私にとっては「なんで困るの？」と思わず叫んでしまいました。

アルバムは子どもたちの成長や思い出の詰まった大切なもの。開けると自然に思い出話に花が咲いて、楽しい時間になるはずですが、だからこそ写真は捨てるに。思い出が重いから、遺されて困るのでしょうか。

私には遺して欲しかったと思うモノがあります。それは「声」

母が亡くなってしばらくたったとき、無性に声が聞きたくなりました。当時うちにはビデオカメラはなかったで、音声というのとはどこにもありませんでした。あんなに毎日聞いていた母の声なのに、はっきり思い出すことができなくてとても悲しい思いをしました。

子どもたちには同じ思いをさせたくないで私には声を遺したいと思っています。でも、はたして子どもたちは「遺して欲しかった」と思ってくれるのかしら。

エンディングノート

自分の意思で自分のことができなくなったときのための覚書です。自分の死後、まわりの人が困らないように銀行や保険、年金について、また、遺された人への思いや、自分のお葬式のプランなどを書いておくのです。さまざまなタイプがあり、書店でも購入できます。



大学で死生学を教える 死ぬまでいかに生きるかは、すべての人の課題



藤井 美和さん
関西学院大学人間福祉学部人間科学科准教授
死生学・スピリチュアリティ研究センター長。大阪市精神保健福祉審議会自殺防止対策部会委員。共著に「たましいのケア」(いのちのことは社)、「生命倫理における宗教とスピリチュアリティ」(晃洋書房)などがある。

余命3か月と宣告されたとき、多くの人は3か月にいかに生きるか考え、「今」という時間の重さを痛感することでしょう。しかし、日常生活の中で命が有限であると認識することはほとんどありません。死を意識することで、どのように生きるかを考える死生学に少しずつ関心が向けられています。関西学院大学で死生学の講義を行っている藤井美和さんにお話を伺いました。

突然、死に直面する

新聞記者をしていた22年前、急性多発性根神経炎で全身麻痺になり、息をするのも困難な状態で病院に運ばれました。極限状態の中で、生きている意味や本当に大切なものは何かを考えさせられました。病院に運ばれた次の日、死は免れたが一生寝たきりか、一年後に車椅子に乗れたらいい方だと告げられ、今度は生きる苦しみに直面しました。

人間は死に直面したとき、人生の意味を見出そうとして苦しみますが、それは死だけではありません。重い病気や経済的に破綻したとき、家族を亡くしたときなどは生きることで自体にも苦しみを伴います。闘病生活で支えになったのは、社会的地位やお金、何かができるということとはまったく違う「あなたはここにいるだけで尊いのだ」という価値観や私をまるごと受け止めてくれる家族、周囲の人たちとのかかわりでした。

約半年の入院生活と二年半のリハビリの後、奇跡的に歩けるまでに回復。休職していた新聞社を退職して、死にゆく人の心の痛みにかかわっていきたいという思いからもう一度大学に編入し、大学院終了後、アメリカで死生学を学びました。

死生学とは

死生学は死をみつめることによっていかに生きるか、死を含めてどう生きるかを考える学問です。人が生まれてから死ぬま

での命にかかわるさまざまな問題を対象にしています。亡くなっていく人がどのように苦しみをもち、死にゆく過程でどのような心理的な変化を経験していくのか、また死にゆく人に何が必要かなど死そのものにアプローチしていくものもありますし、脳死や安楽死のように社会が死をどのように捉えるかといった生命倫理の問題まで扱います。

現代は個人の死生観が問われる時代になっています。自分は命をどう捉えるのか、何に価値を置いて何を大切に生きるのかという自分の尺度と向き合うことが重要です。

死の擬似体験

大学での講義は「学問的知識を獲得する」、「当事者や現場の生の声を聴く」、「死を自分の問題としていのちを受け止めるワーク」の3つを柱にして理論的、体験的に学びます。ワークの中には、自分がガンに侵され、大切なものを一つずつ手放して死んでいくという死の擬似体験ワークがあります。「家族が最後まで手放せなかった」、「失って大切なのものの価値がわかった」、「本当に大切なものは愛、感謝、信頼といった目に見えないものだった」、「生かされて与えられた命だと気づいた」など、参加した学生の多くは自分中心から他者や見えないものへとその価値観を転換していきます。自分が何を大切にしているかを知り、生き方を問い直されるのです。また、死ぬ前に伝えたい最後の言葉として、多くの学生が「ありがとう」をあげています。

私たちは丸裸で生まれてきますから、もともと何ひとつ持っていないで死に直面したとき、自分の得てきたものをもぎ取られていくように感じたり、自棄になって投げ捨てると、死のプロセスは本当につらいものになります。しかし、これでいいのだと了解して、大いなるものに命をゆだねて手放すことができると、死のプロセスはただつらいだけではなく、人生最後の仕事として意義のあるものになるのではないのでしょうか。

