

小澤 竹俊 先生(めぐみ在宅クリニック 院長)

著書のご紹介 ①

死を前にした人に
あなたは何かできますか？

小澤竹俊



死を前にした人に あなたは何かできますか？

(医学書院 2017年8月)

小澤竹俊先生(めぐみ在宅クリニック院長)の著書「死を前にした人にあなたは何かできますか？」より「相手の支えをキャッチする」この内容についてご紹介いたします。

「相手の支えをキャッチする」

従来の医療は、苦しみの原因である病気を正確に診断し適切な治療を行うことで、苦しみの原因である病気を改善し、苦しみを和らげることを主としてきました。しかし、どれほど医学や科学が進歩しても、すべての苦しみをゼロにすることはできません。特に患者Aさんの「下の世話になるぐらいならば死んでしまいたい」という心の苦しみに対して、苦しみの原因を説明したり、気の利いた励ましをしたりしたとしても、援助にはなりません。

そこで発想を変えます。人は苦しみを抱えながらも、穏やかさを取り戻せるのでしょうか。その可能性を考えてみましょう。認識(見え方)について考えます。何気ない当たり前の風景も見る人によって違って見えます。私たちにとってはお茶碗にしか見えないものが「ゲゲゲの鬼太郎」の目玉親父にとってはお風呂に見える、たとえるならそんなことです。

一般的に“死”は怖いもの、不安なもの、嫌なもの、として見えます。しかし同じ“死”であるのにそれが穏やかなもの、時には幸せなものとして見える人がいます。なぜ違って見えるのかといえ、死を穏やかにとらえる人には“支え”があるからです。

人はたとえ、「これ以上苦しいことはない」ほどの厳しい状況にあっても、苦しむ前に気づかなかった大切な自らの“支え”に気づくと、「穏やか」「幸せ」と思うことができます。これは決して一部の人の話ではありません。私たちすべての人が持つ可能性です。

そこで支えとして3つの項目で書かれています。

将来の夢

- ・お墓参りに行きたい
- ・これからも孫の成長を見守りたい
- ・先に逝っている両親に会いたい

支えとなる関係

- ・一緒に人生を歩んできたご主人
- ・息子夫婦と孫の存在
- ・自宅療養を応援してくれる介護職の皆さん
- ・自宅で医療サービスを提供してくれる医療職の皆さん
- ・近所の友人たち、カラオケ仲間

選ぶことができる自由

- ・(本当は1人でトイレに行きたいけれど)信頼できる介護の方や看護師さんたちに、下の世話をゆだねること
- ・ご主人の面倒を誰かにゆだねること
- ・生まれ故郷の話をする
- ・幼少期に遊んだ山や川の様子や苦労して働いてきたことを思い出すこと
- ・痛みや息切れが少ない状態で過ごせること
- ・お風呂に入ること

私の母は心臓を患って入退院を繰り返しておりましたが、ちょうど入院していた時に父の13回忌を迎えることになりました。私は長男ですので、お寺で法要を済ませて入院中の母に父の13回忌の法要を無事終えたことを報告した時の母の笑顔を思い出しました。きっと母は父の13回忌が気になっていたことはもちろんですが、亡くなった父が支えだったので。父のお墓にも頻繁に行っていたようです。

介護従事者の皆様にかかわらず、相手の方の支えとしていることをキャッチして日常をおくっていきたいと思いました。
(日本入浴福祉研究会 理事)

小澤 竹俊 先生 (めぐみ在宅クリニック 院長)

著書のご紹介 ②

小澤竹俊先生著書「死を前にした人にあなたは何かができますか？」(医学書院 2017年8月)から

第54回全国入浴福祉研修会の基調講演は、めぐみ在宅クリニックの小澤竹俊先生です。小澤先生の著書の「死を前にした人にあなたは何かができますか？」には、苦しみを2つに分けて考えることが解説されております。

ひとつは“答えることのできる苦しみで、痛みで苦しんでいるのであれば、痛みを和らげるように配慮する。痛みの緩和は、医療者だけの仕事とは限らず普段の生活を知っている家族や介護の人たちも痛みの評価に参加した方がよい”とされています。

“湯船につかりたいのに湯船につかれない苦しみであれば身体介護として入浴介助や訪問入浴を利用し湯船につかる形で答えることができます。と訪問入浴が紹介されています。そしてそれぞれの専門的な立場で自分のできる強みをいかに発揮して、相手の苦しみをキャッチして答えていきたいと思う”とされています。

また、苦しみを、身体的な苦しみ、精神的な苦しみ、社会的な苦しみ、スピリチュアルな苦しみの4つに分類することがあって人生の最終段階の苦しみは身体的な苦しみに意識が集まりますが、精神的、社会的、スピリチュアルな苦しみもあるという視点を持つことは大切なことだとのことです。そして“医療職だけでなく様々な職種がともに支援にあたる場では、専門用語を用いて細かな分類を学ぶ事よりも「苦しみをキャッチ」したならば、答えることのできる苦しみであればまずは「答えよう」ととらえた方が有用であると考えている”とのことです。



私はここで強く思いました。「苦しみをキャッチしたならば、答えることのできる苦しみであれば、まずは答えよう」というこの心がまえの姿勢が、仕事や職種を問わず、人として最も大切なことではないでしょうか。そして身体的、精神的、社会的な苦しみの多くは答えることのできる苦しみに入れることができるとのことです。

ふたつめは“答えることのできない苦しみ”について。、どれほど医学や科学が進歩してもすべての苦しみに答えたり解決したりすることはできない。人生の最終段階では今まで1人で何でもできていた人もやがて歩けなくなり誰かのお世話にならないと生きていくことができなくなります。当たり前に行き物に行き、家事を行い、お風呂に入り、当たり前で1人でトイレに行くことができなくなりました。こんなことが1つひとつできなくなっていく。書中では事例[Eさん(75歳女性)胃がん末期、肝転移、がん性腹膜炎]が取り上げられており、Eさんの苦しみが記されておりますが、そこでスピリチュアルな苦しみが語られております。

家族介護であったとしても理不尽な要求が多いですが、一言「我がまま」ですまさずに、真心で接することの大切さを知りました。想像するところ要介護状態にならないとわからない心境が多々あるのではないのでしょうか。そのような時の対処について小澤先生から学びたいと思います。

「スピリチュアルな苦しみとは、自己の存在と意味の消滅から生じる苦痛である」

この定義は、日本では広く知られてきました。しかし、この言葉だけではなかなかイメージがつかないかもしれません。先に紹介した答えることのできない(解決できない)苦しみの、このスピリチュアルな苦しみをわかりやすく紹介したものだとのことです。

スピリチュアルな苦しみの、どれほど医学や科学が進歩しても人間には答えることのできないきわめて理不尽な苦しみだとのこと。このように答えることのできない苦しみがあることに気づくと、いかに様々な場面でこの訴えが多岐に気づくことでしょうかとのことです。

(日本入浴福祉研究会 理事)

スピリチュアルな苦しみ (著書より抜粋)

- ▶ 自己の存在と意味の消滅から生じる苦痛 (無意味無目的)
- ▶ その理不尽な思いから生まれる苦しみの、答えることができない

例

- ・ なんのために生きているのかわからない
- ・ 社会のなんの役にも立っていない
- ・ 自分が自分でなくなっていく
- ・ 私が死んだらこの子はどうなるの
- ・ どうして私がガンにならなきゃいけないの
- ・ なんて死んじゃったの (遺された家族)



小澤 竹俊 先生 (めぐみ在宅クリニック 院長)

著書のご紹介 ③

小澤竹俊先生著書「死を前にした人にあなたは何かができますか？」 (医学書院 2017年8月)から

第54回全国入浴福祉研修会における基調講演は、めぐみ在宅クリニック(横浜市瀬谷区)の院長である小澤竹俊先生です。

小澤先生の著書である「死を前にした人にあなたは何かができますか？」に、ディグニティセラピーが取り上げられておりますので、今回はこの本からディグニティセラピーを紹介したいと思います。ディグニティセラピーは、カナダのマニトバ大学精神科教授のチョチノフ博士によって考案された人生の最終段階におけるスピリチュアルケアの手法の1つとのことです。このセラピーは構造化されていて、緩和ケアに長年従事した医師や心理士でなくとも理論と対人援助の基本を身につければ、実践しやすく短期的で有効な介入方法であるとされています。

研究を通して抽出された9つの代表的な質問を中心に問いかけながら、その人が人生で最も生き生きとしていた頃を入り口として大切にしてきたこととともに振り返っていく。つまり思い出のつまったアルバムを開き、1枚の写真をとともに眺めながら具体的な情景を描いていくようなアプローチとのことです。

会話の前半では、本人にとっての自分らしさを表すもの、例えば果たしてきた役割、達成したこと、誇りに思うことなどを伺い、後半では人生で学び大切にしてきたことを含め、大切な人への思いを、世代を超えて伝えることを意識してお話を伺うということです。まず、援助的コミュニケーションが大切で、相手から見て、「わかってくれる人」として信頼関係を構築することができなければ、心を開いて大切にしてくれたことを話しをしてはくれないとのことです。自分自身を振り返っても信頼関係があればこそコミュニケーションは活性化します。

書中では、話しやすい雰囲気、適度なアイコンタクトとあいづち、1つのストーリーを丁寧に伺う姿勢が大切で自分の話を聴いて、関心を示し、自分の存在を肯定してくれる人がいる。このことが自分自身の肯定につながるとあります。これは、コミュニケーションの基本であり、丁寧な姿勢の中で相手の話しを聞くことの重要なことが記されています。

ここで私が思うのは、相手の話しを聞くということは、まず受け入れなければいけないため、結構な忍耐力を必要とすることです。ディグニティセラピーの9つの質問について下に記載いたしますが、援助的なコミュニケーションを進めるには、まず、相手のことを受け入れる心構えと忍耐力が必要ではないかと実感いたしました。

訪問入浴介護従事者の皆様、寒い毎日ですが、健康に留意され業務に邁進していただきたいと思います。

(日本入浴福祉研究会 理事)

ディグニティセラピーの9つの質問 (著書より抜粋)

- ①これまでの人生について少し教えてください。特に、〇〇さんが最も憶えている、あるいは最も大切だと考えているのは、人生のどの時期でしょうか。最も生き生きしていたと感じるのはいつのことですか。
- ②〇さんのことで、大切な人に詳しく知ってほしいことや、特に憶えておいてほしいことがありますか。
- ③これまでの人生で〇さんが果たしてきた役割(家族の中での役割、仕事での役割、社会的な役割など)の中で、〇さんにとって最も大切な役割は、どの役割ですか。どうしてそれが〇さんにとってそれほど大切なものなのですか。その△△という役割では、どのような役割を果たすことができましたか。
- ④これまでやり遂げたことで、〇さんにとって、最も重要なことはなんですか。最も誇りに思うのはどのようなことでしょうか。
- ⑤〇さんから、大切な人に伝えておかなければと感じていることや、もう一度、時間をとって伝えたいことが、何か特別にありますか。
- ⑥さんの、大切な人に対する希望や夢にはどんなことがありますか。
- ⑦さんが人生から学んだことで、誰かに受け渡したいと思うことはありますか。大切な人へ受け渡したいアドバイスや指針にはどのようなものがありますか。
- ⑧大切な人が将来に備える上で役立つように、伝えておきたい言葉や、指示などがありますか。
- ⑨この手紙は(大切な人の手元に)ずっと残るものですが、他にも入れておきたいものはありますか。
 - 援助的コミュニケーション
人生の最終段階にある人のように、解決できない大きな苦しみを抱えた人を援助するためのコミュニケーション
 - スピリチュアルな痛み
どれほど医学や科学が進歩しても人間には答えることのできない痛み