

## 「死ぬときに後悔すること 25」より

5/15/2012

北村社会福祉士事務所

代表 北村弘之

著者 緩和医療医師 大津秀一氏の上記本より、抜粋した内容です。氏は'76年生まれで勤務医として、在宅・入院患者を問わず多数の終末期患者の治療に関わる一方、著述・講演活動を通じて緩和医療や死生観について広く一般に問いかけています。1000人の死を見届けてきた終末期医療の専門家が書いた本です。下記の内容は、終末期の患者さん(与命いくばくもない人)が、必ず後悔していたことを、前もって紹介し、元気なうちからやっておけばよいのではないかと生まれた内容です。

### 第一章 健康・医療編

#### 1.健康を大切にできなかったこと

病気になる前にお金を使うか、なってからお金を使うか。通り一遍の健康診断に近い人間ドックでは意味ない。やはり、主要臓器をカバーしていることと、PETという身体の広い範囲をスクリーニングできる検査が望ましい。

#### 2.たばこを止めなかったこと

#### 3.生前の意思を示さなかったこと

終末期医療の現場では、患者と家族の意思のすり合わせは困難である。前もって、もはや意思疎通がでないあなたになり代わって、元気なうちに代理人に己の信念や心情を伝えておくことが大事である。

#### 4.治療の意味を見失ってしまったこと

十分に良心的な専門家の意見を聞いた上で、家族で話し合って治療を考えることができれば、延命に終始することなく、治療の真の意味、つまり最後の自己実現をする機会を得ることや、家族や親しい人と最後の重要な時間をともに過ごすことが可能となり、後悔は少ないであろう。

### 第二章 心理編

#### 5.自分のやりたいことをやらなかったこと

後悔しない生き方、それは「自分を取り戻す」ことだ。自分を意識せずとも、自分を体いっぱい表現している子どもとおなじようになれば、おのずと人生の楽しみを取り戻すこともできると思う。

#### 6.夢をかなえられなかったこと

夢を持ち続けている限り、それはかなう可能性があるということだ。諦めてしまえば、可能性はゼロである。

#### 7.悪事に手を染めたこと

## 8.感情に振り回された一生を過ごしたこと

## 9.他人に優しくしなかったこと

星野富弘氏の『鈴の鳴る道』に、車椅子に乗って生活すると、道がでこぼこだらけに気がつくという話がある。段差に減入ってしまうのが、車椅子に鈴をつけてでこぼこ道を通るたびに「チリーン」と鳴るようにしたところ、心持が変わった。自分の視点が変わると、また違った世界が見えてくるのである。

## 10.自分が一番と信じて疑わなかったこと

人間は、自分を超越する力を持つものなど世の中にたくさんあることを知り、ひいては己の力の限界を知り、己の考えに対しても時には批判的に見る必要があるだろう。常にそのように一步引いて冷静に物事を考えることで、あるいは過不足なく物事を判断することで、後悔する機会は大きく減るのではないかと思う。

## 第三章 社会・生活編

## 11.遺産をどうするかを決めなかったこと

## 12.自分の葬儀を考えなかったこと

## 13.故郷に帰らなかったこと

## 14.美味しいものを食べておかなかったこと

健康食とは食事の内容そのものよりも、どれだけ楽しく食べるのかの方にこそ真髓があるのかもしれない。

## 15.仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと

少なくとも、私が診てきた、趣味の達人、長年それを続けた人達は最後までそれを生かして、良い終わりを迎えたと思う。そこに後悔はなかった。

## 16.行きたい場所に旅行しなかったこと

病が膏肓(こうこう)に入る前に、旅行はどんどんいくべきであろう。けれども、余命が数日であろうと、本人と家族が行きたいのならば行くべきだと私は思う。ただし、明らかに他者に迷惑をかける場合は、申しけないがやめたほうが良いと思う。しかし、そうでないのならば、行ってみる価値があると思う。

## 第四章 人間編

## 17.会いたい人に来ておかなかったこと

いつまでも「今」は続かない。いや、この一瞬ですら、次の瞬間には過去となってしまう。そのように時はとめどなく流れ、世の中も、人と人とのつながりも少しずつ変化していく。その悠久のときの流れの中で、誰かに会いたいと思っても、永遠に会えなくなってしまうこともあるだろう。そうならないためには、やはり会いたいと思う時に、あなたが会いたいと思う人と会っておくことである。

## 18. 記憶に残る恋愛をしなかったこと

## 19. 結婚しなかったこと

家族関係、特に夫婦が血縁を越えた深い結びつきでつながっている場合は、終末期の苦痛も大きく減じるのである。

## 20. 子どもを育てなかったこと

損得や利害を超えたところでつながっているのが家族であり、自らの死期が迫り、絆が揺らぐ時期となると、あるいは家族の誰かを亡くさんとするときになると、人はその絆を求めて止まないのである。

## 21. 子どもを結婚させなかったこと

動物ドキュメンタリーを見ていると、鳥もキタキツネも、ある時期が来れば、サディスティクなまでに子どもを遠ざける。高校を出ても、成人になっても、社会人になっても、あげくは三十歳を過ぎても、子供を手元において甘やかすのは、人間だけではないか。

## 第五章 宗教・哲学編

## 22. 自分の生きた証を残さなかったこと

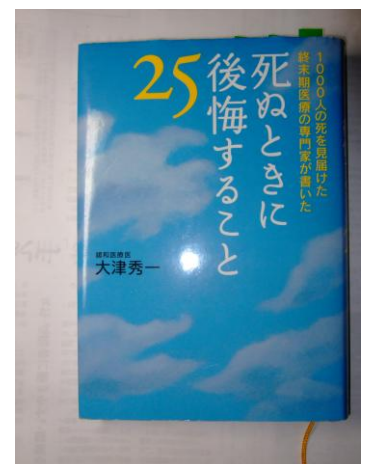
一概には言えないが、おなかを痛めて子どもを産む女性は、我が子に自分の生の証をみることがある。ただ男性は難しい。できるだけ早く人生の総括はしておくべきだし、何も老いるまで待つ必要はない。例えば、「五年ごとに何かしら残せるようにする」などと計画を立てて、それを達成できるように生きていくのも良いことだと思う。

## 23. 生と死の問題を乗り越えられなかったこと

## 24. 神仏の教えを知らなかったこと

## 第六章 最終編

## 25. 愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと



以上