

ホスピス学校講演録

# くらすめいと

～暮らす・命・人～



第11回

ホスピス学校

2018.5.12

Vol.11

ホスピス学校 第11回 講演

## 死は人生で 最も大切なことを 教えてくれる



講師

鈴木秀子

(聖心会シスター、文学博士)

内藤いづみ

(在宅ホスピス医)

第11回 ホスピス学校

死は人生で  
最も大切なことを  
教えてくれる

2018年  
5/12 (土)

開場 13:00～

開演 13:30～15:40

会場 山梨県立図書館 1F イベントホール東

定員 120名 (要予約)

参加費 会員 1,000 円 (非会員 1,500 円)

講師 鈴木 秀子 (聖心会シスター、文学博士)  
内藤 いつみ (在宅ホスピス医)

お申し込み FAX 055-252-4811 MAIL hpg2255@gmail.com

お問い合わせ 090-5999-1520 (山下)

チケットのご予約はファックスまたはメールでお願いします。

(電話は留守電に入れてください・3日以内に返信がない時はご連絡ください)

主催/ホスピス・在宅ケア研究会やまなし



## ホスピス学校 時間割(目次)

- 1 限目 ごあいさつ 内藤いつみ p.3
- 2 限目 講演 鈴木秀子 p.4
- 3 限目 講義 内藤いつみ p.15
- 4 限目 対談 鈴木秀子 内藤いつみ p.22
- 5 限目 まとめ 内藤いつみ・小林啓子 p.26



ホスピス学校 校長

## 内藤 いづみ

在宅ホスピス医。ふじ内科クリニック院長。福島県立医大卒。東京女子医大内科等勤務。英国でのホスピス研修を経て、1995年甲府市にふじ内科クリニックを開業。山梨県青少年協会理事長。やまなし大使。ホスピス・在宅ケア研究会やまなし代表。大正大学客員教授(人間学)。著書多数。



### びあいやし

今の時代に本当に必要なのちの話をしてくださる鈴木秀子シスターにおいでいただきました。今回は参加申し込みが多く、申し訳なかったのですが、かなりの人数をお断りしました。いま、ここにいる方は、この時点で神からの恵みを与えてもらった方ということです。

今日の最低年齢は10歳の康平くん。康平くんは、おばあちゃんの看取りにきちんと仲間として参加しました。最高年齢は、おそらく90歳くらいの方もいらしているのではないのでしょうか。ついさっき、一緒におじいちゃんを看取った当時6歳の女の子でしたが、その子から「22歳になりました。頑張って仕事をしています。先生も頑張って」と書かれたお手紙をもらいました。長い年月を経ても繋がっている。その手紙は私にとっての勲章です。

そして、鈴木シスターとの出会いも私にとってはプレゼントであり、恵みです。私は医師になっ

て東京で働いている時に、作家の遠藤周作先生と会いました。遠藤先生が「心温かな医療を」というキャンペーンを始めた時に、私も「そうだ。病院というところは温かくない」と思って、先生にお手紙を書きました。するとすぐお返事がきて、それから交流をさせていただき、本当に色々なことを教えていただきました。そんな中で遠藤先生が、鈴木シスターのことを繰り返し話してくれました。「死ぬことは怖くないと言っているシスターがいる。その方にいつか会って教えてもらいなさい」と。その後、シスターと縁が繋がって仲良くしていただいて、今日ここにお招きすることができました。

すべてのことに始まりがある。すべてのことが突然起きたということはない。すべてのことは誰かが種を蒔いて、芽が出たところに誰かが水をくださって、そして花が咲くんですね。

それでは鈴木秀子シスター、よろしくお願ひいたします。

講演・鈴木秀子

# 死は人生で 最も大切なことを 教えてくれる



## 鈴木秀子プロフィール

東京大学大学院人文科学研究科博士課程修了。文学博士。フランス、イタリアに留学。スタンフォード大学で教鞭をとる。聖心女子大学教授（日本近代文学）を経て、国際コミュニケーション学会名誉会長。聖心女子大学キリスト教文化研究所研究員・聖心会会員。『死にゆく者からの言葉』『死者と生者の仲良し時間』『心の対話者』など著書多数。

そばに寄り添う人の温かい思い

内藤先生とはずっと親しくさせていただいています。内藤先生とご一緒に働いている方たちの温かい雰囲気とか、いかに協力をしながら人生の最も苦しい時を迎えた方に寄り添っていらつしやるかということを、いつも伺っていたもので、今日はここへ来るのをとても楽しみにしておりました。

お忙しい時間を割いて集まってくくださった皆様に、今まで誰にも話したことのない、本にも書いていないお話をしたいと思います。それはちょっと恥ずかしい話ですが、つい

1ヶ月ほど前に起こったことです。GWの連休中に私は講演があつて福島県に行っていました。友人が二本松市にいたので、そこに泊めていただいたんです。お医者さんをしている息子さんも同じ家に暮らしています。

友人が「今日は講演も終わったから乾杯しましょう」と。その人はビールが大好きなんです。私はビールは飲めないけど、日本酒が好きということは友人も知っていたので。好きといつても本当にちよつとだけです。その時もぐい呑みにちよつとだけ注いでもらっ



て飲んだんです。そしてお食事をいただいて、最後にグレープフルーツの皮を甘く煮たデザートをいただきました。私が飲んでいる高血圧の薬とグレープフルーツは食べ合わせが悪いから食べないように言われているのに、今回、ぐい呑みにちよっぴり入ってたお酒を飲んだ後で、グレープフルーツの皮の甘露を食べてしまった。そうしたら気分が悪くなり、立ち上がった途端に意識がなくなつて、後で聞くと、倒れて、戸棚まで壊してしまつて、ものすごい音がしたそうです。

後頭部を打つたんですね。右肩と腿の後ろも打つたらしくて痛いんですけど、隣の部屋にいた息子さんが「救急車、救急車！」と叫んでいる声が聞こえて気が付きました。

私は「お医者さんはここにいらつしやるから救急車はいりません」と言いました。そして「お医者さんをしている息子さんが、「いや、目がひっくり返っているからダメだ」って。その間、目も開けられなくて、ただひたすら痛いと感じていただけなんですわね。

そうこうしているうちに救急隊員の方が来て、私のことを大事に大事に扱いながら「さあ横にしますよ」「さあ体を移しますよ」「さあ車に乗せますよ」と、ひとつひとつ丁寧

説明しながら動かしてくれる。「大丈夫ですか」「こつちを触りますよ」と、救急車に乗って走っている間も、救急隊員の方々が絶えず声をかけてくれるんです。

その間、とにかく体は痛い。でも体の痛みとは全く違うものが自分の体を包んでくれるのを感じたんです。それは痛さとは全く別の、もっと大きな力で、一言でいうと「甘美な思い」なんです。なんとも言えない温かい、魂が満たされたような思い。

病院で点滴を打ち手当てをしてもらって、友人宅へ戻ったんですけど、救急車で運ばれる時から、ずっと感じ続けていました。幸福感という言葉では足りない「魂が極限まで満たされた」という思い。

死ぬのは全然怖くないと、その時も感じましたが、「死ぬということとはこういうことなんだ」とも思いました。体は痛い、苦しい。でも深いところで魂は安らかで満ち足りている。そしてこのままスーツと魂は天国に上っていくんだと感じていたんです。

この甘美な思いはどこから来るのかと考えた時に、これは救急隊の人、運ばれた先の病院の医師や看護師さんたちの温かい思いだと。痛い思いをしている人のそばに寄り添っ

てくれる。命を助けてくれようとしている人たちの態度から伝わる思いが力となって、魂を満たしてくれているということを実感しました。

病院から戻ってきて思いました。人を看取るということはこういうことなんだ。亡くなってゆく人たちがどんなに苦しみ、もがいても、最期の時はきれいな穏やかな表情を浮かべる。私もたくさんの亡くなってゆく人たちや亡くなった後の人たちを見えていますけれども、その人たちが苦しい思いをしていますが、息を引きとる瞬間、その直前に、本当に安らかな顔になる。亡くなる人のそばにいてその人に温かい思いをかける家族やお医者さん、そばに付き添う縁がある人たちによって魂は満たされていくということをつくづく感じました。

亡くなる直前は、魂は安らかで天国に行く準備ができています。それを亡くなってゆく人はみんな知っているから、最期の瞬間になるとすべてを委ねて安らかな顔で素晴らしい旅立ちをしていく。ああ本当にそうなんだなと強く実感しました。

## 臨死体験から戻って

以前、臨死体験した時の話です。高い階段の上から下まで落ちてしまつて意識がなくなつた途端に、私の意識は高いところへ上つて行きました。そこはきれいな白っぽい金色の光が満ちていて、その中にすーっと、確かに上がったんです。体が新しくなっている感じがした。頭も冴えきつて、なんでもわかる。最初に光の中に入つて感じたことは、ここには時間がないって。初めての感覚でした。永遠だと。想像もできないほどの幸せ感に包まれましたから、この幸せはすーっと続くというのを、まず感じてすごい満足感を味わいました。

そしたら目の前に光そのもの、人かどうかわかりませんが、光そのもののすべての源という人格を持つ方が目の前に立っていた。私のことをすべてわかっている、すべて許して、そしてとことん愛し抜いていてくれる。それが伝わってきた。無条件で愛を降り注いでくれる。無条件の愛とはこうしたものなんだ。だからこんなにも幸せなんだということをしみじみ感じました。

こんな素晴らしいところに永遠に生き続け



るんだと思っただ途端に「あの世に帰りなさい」と言われたんです。

「あの世」と言われたからには、この光の世界は、今まで自分が生きてきた世界ではないということがわかりました。「あの世になんか帰りたくない。ここにいたい」と思いました。光やいのちの源の方とも一体です。その時に、以心伝心で伝わってきました。「あの世で一番大事なことは、知ることと愛することです」という言葉が。

そのあと誰かが呼びかけてくれて、気が付いたのです。それからその二つの言葉、「愛する」はかすかにわかるけど、「知る」とは何をすることなんだろう、何をするために光の世界から帰ってきたんだろうと考え続けました。

### 臨終間際の病人と呼吸を合わせる

この間、テレビに出た時に「臨死体験した後と前では何か変わりましたか」と聞かれました。実際は色々な面白いことが起こったんです。でもそんなこと言うと思議な人になっちゃいますのであまり言いません(笑)。たくさんの人に手を当てると、その人のどこ

が悪いかわかったり、手を当てたら治るか、色々なことが起こりました。面白くて面白くてやっていたら、私がいる修道院に人がいっぱい来るようになった。私はただ手を当てて、病気だったら「治りますよ」とか、悩みだったら解決法を一言答えるとか、そういうことをしていました。

あるとき、毎週来ている立派なスーツを着たジェントルマンに「お仕事はなんですか」と聞くと「株の取引をしています。ここで翌週のいい時間を聞いてその時間に持ち株を売るとものすごく儲かるんです」と言ったんです。それを聞いた途端に、私はこんなことをしてはダメだと思いました。それから「今後一切、誰にも会いません。病人にも会いません」と言いました。

するとあるシスターが「ではお医者さんが見放した病人だけに出たらどう？」と。彼女が、お医者さんに見放された臨終間際の病人を探して来るわけです。私は大学で教えていましたから、講義の時や教授会があるときは出られません。それなのにちゃんと行かれる時間に、そういう人から連絡があるわけ。東京のあらゆる大きながんセンターやあらゆる病人のところへ行きました。亡くなってい

く人たちのそばに行き、薬になりそうなどころに手を当てて、その方と呼吸を合わせます。始めは病人だから短い呼吸をしている。私は呼吸を合わせながら相手が二つ呼吸するときに、私は一つゆっくり吐いて。そうしていると病人も私に合わせてゆっくり呼吸をするようになってだんだん呼吸が楽になっていく。わずか3分か4分でどんなに苦しんでいた人も眠る。私は「入れた気が癒しの力となって働くので、ゆっくり眠らせてあげてください」と家族に伝えて帰ります。だから私が病室にいるのはせいぜい5〜6分です。そんなこともしました。

### 運勢がその日から上向いていく

あるとき、親しかった方の結婚式に呼ばれて岡山に行きました。100人くらい参加者がいて、私が案内されたテーブルに一人、恰幅のいい方が座ってらっしゃる。私が座ろうとしたら、その方が「やっとお会いできました」と言うんです。なんだろう、何を言われるのかなと思っていたら、名刺をくださったって語り始めました。高野山の偉いお坊さんでユング心理学の研究者でした。



「自分は生まれてからいろいろな体験をしてきた。母は子供を授かっても早産だったり、生まれてから亡くなったり、自分の前に7人の子供がいたけれど一人も育たなかった。そうしたらある時、病気で息絶え絶えの乞食がやって来た。それを見た母は『山に自分の家の小屋があるからそこに寝なさい』と言って泊めてあげて、毎日おかゆを運んだ。その人が息を引き取る前に、『あなたのところは子供に恵まれなかったらうけど、今度寅年の寅の月の寅の日に男の子が生まれて、その子が33歳の時に出家してお坊さんになる』と言った。そしたら本当に子供を授かって寅年、寅の月、寅の日に男の子が生まれた。それが私です」

お母さんは子供に影響を与えてはいけな  
いと思つて、その話はしなかったそうです。で  
も、小さい頃からその方は、ほかの人を見る  
と、過去も将来もみんな見えると言うん  
です。

小学校の時は休み時間も校庭で遊ばせても  
らえなかった。どうしてかと言うと、村の人  
が来て「うちの牛はいつ死ぬのか」とか「う  
ちの馬は助かるだろうか」と聞きに来て、答  
えるとポケットにお金を入れて帰る。校長先

生がそれを見て、これはいけないと休み時間  
はいつも校長室に閉じ込められたので、校庭  
で遊んだことはなかったそうです。大人に  
なっても、人に会うとその人の将来や過去が  
見えてしまう。そういう特殊な才能を持つて  
いたんですね。

大人になって警察官になったそうです。取  
り調べをしているとどのようにして犯罪を冒  
したかが見えてしまう。だからまるでその場  
に居合わせたかのように犯行を全部、言い当  
ててしまう。犯人は犯罪を認めるしかなくて  
重い刑になっていく。そういうことが続い  
て、あるとき、自分の特殊な能力をこうい  
うことに使つてはダメだと思つて、仏門に  
入ることを自分で決めるわけです。高野山に  
上がった日が寅年の寅の月の寅の日の寅の時  
刻。お坊さんになってからは困っている人の  
相談に乗つているという話でした。

そして私に言いました。「自分は人の過去  
も将来も見える。絶対的運命というのが人に  
はあつて、それは生まれる日と死ぬ日を決め  
られてこの世に生まれてくるから、そうして  
一番いい日に天に召される。だけど家族は  
もっと生きて欲しいと願うし、その人に違  
う使命があるときは、生きたいという希望があ







るときは延びることもある。その人にとって一番良くなるようにこの絶対的運命を変えることができる人がこの世にいるはずだ。自分にはその力はないけれど、この世にいるはずだと思っていた。そしてやっとお会いできました。

でもみなさん、そんなことを聞かされたら、すぐに信じますか？ 私に向かって「あなたはそういう能力を持っています」とおっしゃったんです。

その後、親しくおつきあいさせていただいたんですが、そのお坊さんが最後にこう言いました。

「あなたは人の死ぬ時期を必要ならば変えることができる。苦しみも軽くすることができる。本来、その人の人生に必要なものがあつて苦しみを引き寄せるし、この世の使命を果たしてあの素晴らしい世界に行く。だけどその人にこの世にまだミッションがある場合は、いのちを引き延ばす助けをすることが、あなたにはできる。一番大事な力をあなたはもっています」

私も好奇心が出てきて「超能力じゃなくて、どんな力をもっているんですか」と聞くと、そのお坊さんが姿勢を正して「あなたの

もっている力は、あなたにお会いしたその人の運勢がその日から上向いていく。会った2週間後に何かわかりませんが細やかなサインが出ます。そういう力を神さまからもらっている。それを伝えるのがあなたの使命です」と言われました。

嘘か本当か私にもわかりません。でも、それはいいじゃありませんか。こうして皆さん、今日ここに来てくださって、一人ひとりの運勢が一直線でもなく、必ず上に向かつていく。お会いしたが、これから素晴らしい運勢になると思うと私も嬉しいから、それは信じてお会いしたんです。そうしてお会いした一人ひとりの方のために、「運勢が良くなる」という確信のもとにお祈りをします。私の周りにはいる人たちはみんな「本当に良くなりました」という方ばかりなんですよ。

### 「死にゆく者」という言葉

私が一番最初に出した本『死にゆく者からの言葉』（文藝春秋）です。原稿を書き上げて文藝春秋社に送ると、当時の文藝春秋の安藤満社長から直々に電話がかかってきて「本の内容は大変興味深いけれど、題名が悪い」



大きな功績だと思えます。

### 深い思いで寄り添う

私が見舞う方は、ほとんど死にかけている方です。そこで手を当てたり、手を握ったり。私が思うには死に近い人たちは、あの世とこの世を行き来していると思います。あの素晴らしい世界を垣間見ているはず。向こうにも行きたい。この世の親しい人たちとの別れも辛い。

私が出演したNHKの番組を見ていた方の方はわかりますでしょうか。私の手をぎゅつと握りしめてくれたおばあさんは、お孫さんをおんぶしている時に脳溢血で倒れました。まず頭に浮かんだのが子供を守ることだったのでしょう。おんぶしていた子供を守ろうと手を握りしめてそれ以来、手が開かない。お医者さんがやっても、娘さんが指を一本一本開けようとしても開かない。必死で孫を守ろうとしている姿ですね。顔をしかめていました。その方に癒しの気を送っているうちに、ふと気が緩んだ感じがして、私が「おばあちゃんの思いはお孫さんに十分伝わっているから大丈夫ですよ」と言ったら、2、3

と言われました。かつて日本の本の中には題名に「死」という文字が入ったものは一つもありませんでした。なぜなら日本人は「死」というものを不吉なものとして忌み嫌うからです。「死」という文字が入った本を机の前に置いたら不吉に思うだろう。中にも死ぬ話ばかり書いてあるから日本人は嫌う。内容は良くてもまだ、そういう時代になっていません」。私も「ああ、そうですか」と引き下がったんです。するとしばらくして、また安藤社長から電話がありました。「会社としては賭けですけれど、その本を出すことにしました」。それで出版してもらいました。

それから通称リンボウ先生、作家で国文学者の林望先生が毎日新聞の書評に取り上げてくれました。お母さんをひと月前に亡くされていた先生は私の本を読んで、「これを読んで母はもう天国に行っているかわかり、心が安らかになった」ということを書いてくださった。それが共同通信社で取り上げられ、全国にその書評が広がりました。それまで「死」という言葉を表に出すのはタブーだとされていたのに、書評掲載から1週間後には「死にゆく者」という言葉が全国で認知され、当たり前前の言葉になったのです。安藤社長の





分で静かに手を開いて、眉間にしわを寄せていたのが、それも取れて。テレビを見てくださった多くの方々から「あのおばあちゃんの顔の表情の変化がすごいですね」と言われました。

日本人は亡くなる時、光に乗った阿弥陀様が迎えに来てくれて、素晴らしい世界へ連れて行ってくれると、昔から言いますね。私たちが小さい時、お寺に行くときよくそういう話を聞きました。だから私たち日本人は、深いところでは死後の世界は怖くないんです。

私もこの間も体験した、あの甘美な思い。魂はスーッと痛い体から抜けていくんだなと感じました。その時一番大事なのは心が満たされていること。そのエネルギーは何かという、私のこの間の体験では、救急隊や医師、看護師さんの温かい思い。いのちを大切にする、そういう深い思いで寄り添ってくれている、その思いが魂を満たしてくれる。だから辛い思いをしている人に寄り添う時に、苦しんでいる人のために祈るとか、できるだけのことをする。そういうことが旅立ちの大きな慰めと力になっているのではないかと、改めて感じました。

亡くなってゆく人たちが穏やかな状態のと

きに、なるべく「ありがとう」と感謝を述べるといふこと。些細なことでもいいです。昔の話もいいですね。よく通じます。なるべく子供の頃のことです。具体的なこと。「小さい頃、公園に連れて行ってくれてありがとう」「おむすびを作ってくれてありがとう」。お互いに気持ちを通じ合おうと、亡くなっていく人は応えられなくても、安らかな旅立ちの助けになります。子供の頃、お父さんやお母さんと一緒に歌った童謡を耳元で歌うのもいいですね。

「死なないで」と必死でしがみつくと、旅立とうとしている人を苦しめる。アメリカでは、そばにいる人たちができる最後のプレゼントはこの一言だと言われています。

「You may go」

「もう、行っていいですよ」という意味ですね。「楽になっていいですよ、行ってもいいですよ」。「私たちも仲良くやっていくから大丈夫ですよ。今までと同じようにこれからも見守ってね、一生懸命生きていくから」。そういう言葉がけです。

人間世界は、昼間の明るい光に生きること、もあれば、夜の闇の中にもある。でも、そういうことを経ながら自分の人生を充

## 死にゆく者との 対話 鈴木秀子



文春文庫

実していくのが大事です。私たち人間は深いところで繋がっていますから、誰かが辛そうなとき、苦しうなときは、ちよつとエネルギーのある人が一緒に寄り添ってあげる、助けてあげるといことがとても大事だと思います。

### 一生懸命に自分を大事に

ちよつと1年前になりますけど、上智大学名誉教授の渡部昇一先生が亡くなられました。最期の頃、私はたびたび先生の元へお伺いしていました。骨のガンで、痛くて苦しくて仕方がない。お医者さんは痛みを取るためのモルヒネを進め、家族も見ると見かねてモルヒネを打った。すると頭が朦朧としたんですね。渡部先生は病気になるも新聞を3種類必ず読むような方です。日本が良くなるためには、どういうメッセージを発しなければならぬかということを考えている方でした。

そして「朦朧とするよりは痛みを堪えたほうがいい」と、モルヒネを打たないことを選んだ。家族には見るのも辛いことでしたが、そばで支え続けました。そして「ありがとう、

ありがとう」と最期まで言い続けて亡くなられました。

カトリックの考え方の中に、『諸聖人の通功』があります。人間は一人ひとり神様のいのちをもらって生かされているから、どの人も尊い大切な人なんだということ。例えば、家族の中でだれかが成功すると家族みんなが嬉しい。一人の喜びが家族中の喜びになる。私たち全人類は深いところで全部繋がっているから、自分がこの苦しみを捧げることによって誰かがちよつと楽になったり、ちよつと良くなったりする。一人がこの辛い痛みを耐えることによって、その力が他の誰かの元へ送られていくという考えなんです。

亡くなる直前に渡部先生はこうおっしゃいました。『諸聖人の通功』の深い意味を、今まで理解できずにいましたが、今になってわかりました。自分の苦しみは無駄にならない。他のたくさんの人たち、繋がっている人類の誰かの役に立っているということがよくわかりました。

人間は全部深いところで繋がっている一つの体みたいなものだから、誰かが「自分なんて」と言うと、この全人類の温度が90度だとすると、85度位に下がってしまう。一人が自



分を一生懸命大事にして、他の一人も自分を大事にしていく。それが増えていけば90度が95度位に上がる。些細な目立たない何にもないことを私たちは毎日しているわけです。そこに心を込めているときには、全人類の温度が上がっていく。私たちは自分が幸せでなくては周りを幸せにできないのです。

## 自分自身との絆

そのためには何をしたらいいのか。3つの絆です。東日本大震災の後、福島に行き各地を歩き回り、それ以来よく思うんです。震災後、絆という言葉がよく使われましたね。

私が思う最初の絆は、まず自分自身との絆。人と比べて自分はダメと、常に自分を卑下したり叱りつけたりしがちです。でも神様からのちをいただいで生かされている。誰もが尊い一人です。聖書の中に「神は愛するあまり、自分と愛を分かち合う相手として、ここにいる一人ひとりを作られ、いまの瞬間瞬間のいのちを与え、そして一人ひとりをよしとみたまう」とあります。生きていこうということは、神様が「あなたをよしとみたまう」としていることなんですね。日常生活で、私達

はそんな完璧ではないから失敗することもいっぱいある。でもそんな時に自分を叱りつけるのではなく、自分を褒めてあげてください。当たり前のごことに感謝してください。ここに歩いてこられる。帰る家もある。ちゃんとしている。そういうふうに自分を褒めてあげてください。それが自分自身との絆を深めることになります。

自分自身と喧嘩している時は、他人との関係も悪くなります。ニーチェの有名な言葉で、「嬉しいことが起こるから自分の心が嬉しいのではなくて、自分の心が嬉しいから嬉しいことが起こってくる」と。苦しくて、自分の心が真つ暗だと思っても食べるご飯がある、話す相手がいる、そう思えば心が嬉しいと感じるようになります。

自分自身を叱りつけて自分と喧嘩すること。止める工夫を、まず一人ひとりがすること。相手を変えようとしてもダメです。人は変わりません。あなた自身が変わると知らないうちに周りが変わってきます。

そうして嬉しい気持ちを保って、ほかの人に尽くす。自分が変わったかどうかは自分では分かりません。でも周りの人が、あなたに良い態度を示してくれるようになるはずで

す。あるいはいい友達ばかり集まってくるようになる。第一番目は自分との絆、自分を認める。自分が幸せな時にだけ周りを幸せにできます。

## 他人との絆

2つ目の絆は、家族や友人、他人との絆です。一人だけで生きて、一人だけ幸せを味わっていても長続きはしません。おいしいものがあれば誰かと分かち合い、良い事があれば誰かに話したくなります。辛いことは歯を食いしばっても人間は我慢できるといいます。

でも嬉しいことは分かち合いたい。それほど私たちは他の人との絆の中で生かされているんですね。だから他の人のために、小さいことでもいいから自分の幸せをお裾分け。特に苦しいところにいる人たちはエネルギーがなくなっていますから、自分自身との絆も弱まっています。そばにいるちよつと元気な人が、その人の言うことを聞いたり、優しくしてあげる。

救急隊の人が「どうですか、痛いですか。大丈夫ですか。さあ動かしませよ」と言ったように、ちよつとした支えの言葉を、心を込

めてかけてあげる。それが人との絆を深めることになります。

## 人間を超える存在との絆

3つ目の絆は、人間を超える存在との絆です。私たちはよく「ご先祖様のおかげで」と言いますね。亡くなった親にも感謝する。ご先祖様はあの世に移って、絶対な幸せの中にいます。あの世にいった人たちのたった一つの務めは、この地上で苦しい旅を続けている自分の愛する人たちに力を送り、愛を送り、支え導いて、日々幸せに送れるように力を添えることだと言われています。だから私たちは何か辛いことがあっても、「自分には素晴らしい助けがあつた世から与えられている」と思い直す。津波や自然災害も起こりますが、自然は、素晴らしく大きなエネルギーを与えてくれる存在でもあります。

私は2004年のスマトラ島沖大地震の時、偶然タイにいました。そうしたら私の知り合いのお嬢さんが新婚旅行でスマトラ島に来ていて津波に遭つたんです。お嬢さんである青年は泳ぎが得意で、シュノーケルをしていた。砂浜にはたくさんさんのテントがあつたそ

うです。スマトラ島ではテントの扉のジッパーで閉めて、その中にいるのが普通だそうですが、そのお嬢さんは、泳いでいる夫を見ようとジッパーを開けていた。津波がたくさんのテントを丘の方まで押し流し、引く波でもう一度海へさらっていった。でも、そのお嬢さんのテントは丘に残り助かりました。彼女は押し流された時にふと、いつもお母さんが仏壇の前で祈っている風景が浮かび、「あつ、お母さんが祈ってくれているから自分はお母さん」と思ったそうです。

一方、青年はものすごいスピードで海底が後ろへ下がって行く海の中にいて、「これはただ事ではない。エネルギーを消費しないようにしよう」と流されるままに海に浮かんでいた。すると突然、大きな岩が見えて、津波の中、その岩に飛びついて助かりました。海に浮かんで流されていた時、「おばあちゃんがいいつも仏壇の前で手を合わせて祈っている。だから自分は助けられる」と思ったと言います。

二人が助けられて、しばらくして私は二人に会いました。大変な体験をした後は話さなければダメ。話さずにいるとトラウマに襲われ、恐怖感に怯えますから、安心な場で、た

だただ話をさせることが大事です。そして2日間ぐらい、ああだった、こうだったと話をした後で、元氣になりました。亡くなった人たちの絆、あるいは生きていてどこかにいる人たちが自分のために祈ってくれる、その人たちの絆とか、自然が助けてくれることがある。

だから「宇宙はあなたの味方」ということをしっかりと心に刻み、自分自身もいのちがある限り尊い存在なんだ、他の人も尊い存在なんだという、この3つの絆を深め合っていくことが大切だと思います。

内藤先生はじめ、皆さんがしてらっしゃるお働きは、まさにこの素晴らしい3つが結集したものだと思います。

では皆さん、本当に高野山のお坊さんが言ったことが正しいかどうか見てみてください。今までたくさんの方が「人生、辛いことも多いけど、良くなりました」と言っています。私も見えない力というものを信じていますから、今日、ここでご縁があつた皆様の一人ひとりのお幸せのために、お祈りしていこうと思います。どうもありがとうございます。



## 講義・内藤いづみ

『死は人生で最も大切なことを教えてくれる』（S Bクリエイティブ）。これは多くの死に寄り添って来られた鈴木秀子シスターの著書のタイトルです。私は30年間の在宅ホスピスケア活動を通してシスターとも出会い、教えをいただきました。死を語ることは長年タブーとされてきましたが、先人たち（エリザベス・キューブラー・ロス医師、シシリー・ソンドース医師、アルフォンス・デーケン神父、鈴木秀子シスターなど）が種を蒔いて耕してくださったおかげで、ついにこのように死について語るストレートなタイトルを社会に示す時代が到来したのだと感慨深いです。

死を考える「メモント・モリ」があつてこそ、私たちの今を生きるいのちは輝くのだと私は思います。

花はいのちを教えてください

鈴木秀子シスターのお話を伺い、何よりのプレゼントは、ここから私たちは「上がり続ける」と言っていたいただいたこと。もし、すぐくいいことがあつたら、私に「こんないことあつたよ」「こんな素晴らしいことがあつた」と、是非お伝えください。私がまとめてシスターにお伝えいたしますね。

でもちよつと怖かつたのは、先生は見えるんだなつて（笑）。さつきお昼ご飯をご一緒しましたが、そうかシスターにはすべて見透かされていたんだということを自覚して、ちよつと恥ずかしい感じもしました（笑）。

今日も私たちはチームで、自宅で最期まで過ごしたいと願う方を支えるホスピスケアに行ってきました。今年の1月から3月までは幸いなことに、クリニックの経営的には幸いなことが続くと潰れてしまうんですけど、つまり暇でした。いらつしやる患者さんのインフルエンザの手当とか、そういうことをしていました。でも暇だとダメですね。私自身2回も風邪を引いてしまいました。4月から患者さんが増えてきて、今も看取りの方が集中しています。急に夏日になつたり、朝晩は涼



しくなったりという気候が続くと一番先に影響を受けるのは体が弱い人たち。最近では日本では百歳老人は普通です。すごいね、なんて言わなくていいの。普通ね、と思えば（笑）。ただ、そういう方々がこの気候で、いきなり具合が悪くなったり、昨日まで元気だった方が急に歩けなくなったりしています。

シスターは、お昼ご飯の時に私がちらっと言ったことに全部回答をくださいました。

今日、会場にたくさんの方が飾られていますね。花は切った瞬間に命を重ねて、1日、2日経つと今日とは違う姿を見せてくれます。花は美しいけど短い時間で変化して、いのちを教えてください。縄文時代から死者に花を手向けたということが分かっています。花は素敵なメッセージジャーですね。

### 「もっと良くなりたい」と願う

先日、お亡くなりになった50代の女性とそのご家族の話です。

50代でいのちを終えるということは相当厳しいです。やりたいこと、心残りがたくさんあります。ご縁があつてちよつと遠いところでしたが、往診に伺うことになりました。

初めて会ったとき、その女性はとても苦しんでいました。ベッドに平仮名のくの字の格好で寝ていました。1ミリでも動く痛み。それまでも専門の医師たちが関わってきていて、私から見ても緩和ケアに必要な薬は全部処方されていきました。大概の人はそれで薬になるという薬が全部与えられていた。だけどその人は「こんなに痛いなら死んだほうがいい」と、愛する夫と子供に叫ぶぐらい辛かったです。苦しみを知るには本人から聞かなければならないので、私は耳元で「どんなふうに苦しいですか」とお聞きしました。すると「因幡の白うさぎ」と答えました。「生皮を剥がされて塩水に放り込まれたような痛みです」。あとは「雑巾のように腰がぎゅうぎゅう締められているよう」と。

苦しみを少しでも取り除いてあげたいですから、よく話を聞きました。そうしたら、これはという薬が見つかった。神様の計らいですね。それを注意深く使い出したら、見る見るうちにくの字の体がくの字になりました。そしてその方は亡くなるまでずっとくの字で過ごしました。

すると、患者さんは「もっと良くなりたい」





「もう一度、子どもに料理を作ってあげたい」「夫にも何かしてあげたい」と願い始めました。いい奥さんなんです。ご主人も「奇跡が起きてほしい」と言う。心から愛し合っているお二人でした。実は、私たちはその方に奇跡の一端を、すでに与えることはできたと思っていた。くの字の人が大の字ですから。あとは大事なのを「仲良し時間」に使っていただいて、ご主人とお子さんとのキラキラ輝くのちの時間を満喫してもらいたいと願いました。受け入れてくださるかなと、押したり引いたりしながら過ごしました。

そんな中で私を支えてくれたのは、スペシャリストの訪問看護師さんたち。泣く子やむずかる子をあやすように、これがダメならこれ、次はこれと、本当に諦めず、優しい愛情で最期までどんな状況にも優しく応えて、寄り添ってくれました。

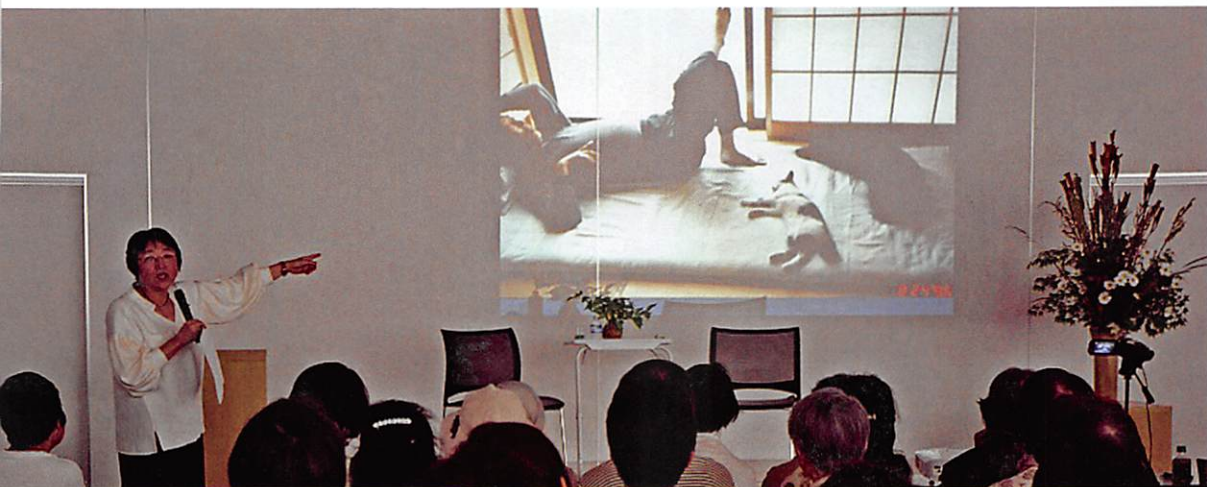
### 娘から亡くなった母を弔う花束

この世に思いを残して苦しんでいる方を、側で見守るご主人も大変だったと思います。よく頑張りました。私はそろそろいのちの最期が近づいているなと思った時に、ご主人に

電話をして、「奥さんに『もう行っていいよ』と言えるのはあなただけです。言えますか」と聞きました。沈黙でした。でも、たぶん心で言ったのでしょう。その2日後、奥様は旅立ちました。この話、シスターには話してなかったのに、見透かされたと思いました。「You may go.」ですね。

本来は、そういうことを言うのは宗教家だと思います。ただ、今の日本の現状では、宗教家、例えばお坊さんがそこに行つて死にゆく人の言葉を聞いたり、対話をするということはほとんどありません。だから少しだけ私とそのボーダーを超えて、おこがましくもやらなくてはならないということがあります。でも「おこがましくも」という気持ちは、医者として忘れずに持つていなければならぬと思っています。

看護師さんたちの提案で、死の間際にご本人も体が小さくなりますからね、ご主人に「一緒に寝てください。寄り添ってください。ぎゅつと抱きしめてください」と声をかけました。奥さんの最期、あの世に旅立つのは、私たちの目から見ると難産だと思いました。お産のとき、苦しんでいるお母さんに向かって助産師さんはどうするでしょうか。腰をさ



すりながら「大丈夫よ。大丈夫、できるから」と励ますことでしょう。亡くなる時も同じです。最期も励ますしかないんです。そうして励まして、愛に包まれて、美しいお顔でその人は旅立っていきました。

そこには十代の一人娘もいました。お母さんが家にいたので、治らない病気と分かっていたと思います。お母さんが亡くなってすぐ泣かれましたけど、「お母さんはこの世に別れを告げて、天国に行っただんだよ」と告げられると、お母さんの大好きだった庭に出て、庭に咲くお花を摘んでお母さんのためにかわいい、かわいい花束を作りました。その花束を、お母さんの組んだ手のところにそっと置きました。素晴らしい花束でした。死者を弔う花束。その花を見て私たちは泣きました。

### 穏やかな「仲良し時間」

では、スライドを見ながら私が関わってきた素晴らしい方々を紹介します。

まずは私が紹介する患者さんの中でも大人気の方。いのちの終わりが近くなっても自分で育てた大根を抜いて、お酒を飲んで、昏睡になった時に、私は「もう危ないですね」と

家族に伝えたので、家族はお坊さんにまで連絡をして。変な話ですが、お葬式の準備も万端。親孝行の娘さんは「父は体が大きいので」と、特大のお棺まで注文した。近所の方はお葬式を手伝うのに会社を休まなければならぬから、私に「先生、いつですか」なんて聞いてくる。でも、その方は臨死体験をして戻ってこられたんです。娘さんが「お父さんの命はもう短い。だったら大好きなお酒を」と、お酒で口を浸してあげたんですね。どうもそれが気付けになって戻ってきた。そういうすごい人です。

写真(18ページの上)は臨死体験をする前の「仲良し時間」です。自宅の部屋で横になって、風景を見てほっとしているところ。家族の一員の犬と猫が、ご主人のそばに寄り添っています。この方は非常に重いガンでしたけど、なんとか痛みを取り除いていたので、「極楽、極楽」と、ここにいたわけです。死んでは「極楽、極楽」と言えないから、生きているうちに「極楽」と言える場所を作る努力を、みんなしてもらいたいと思っています。臨死体験して戻ってきた後も「仲良し時間」。お葬式に出るはずだった人たちが酒を飲み交わして、1週間頑張り、大往生なさい

ました。

次の写真。今日はこの方の娘さんが来ていますね。この方は食道ガンでしたけど、お家で最後まで暮らすことができました。具合がいいと外に出て、春になると咲く球根を一生懸命植えました。ご本人はその花を見ることはできないと分かっていたと思います。だけど一生懸命植えて、孫やひ孫が来てその花を見たらきつときれいだねと言ってくれる、そう思いながら過ごした方です。「未来の仲良し時間」です。

亡くなった後にご家族の方が1週間前に書いたという広告の裏の走り書きを見せてくれました。「今日もいい日だ。明日も前向きに行こう」。今を大事にすることが明日に繋がることを教えてくれました。

この方は猫と仲良し時間。猫って不思議ですよよね、自分の好きな人の前に行く。この時、私が「ご主人は世をはかなんでいるんですよるか」と奥さんに聞いたら、「先生、うちの夫は何の新聞を読んでいるかわかりますか。競馬新聞ですよ」。そして「私は夫が近く日を知っています」と言っています。「1番のイベント、菊花賞の日です。勝ったら宴会しましょうね」と不謹慎なことを言ったんですけ

ど。そうしてやはりその日にお亡くなりになり、みんなで泣きました。「魂はここにはなくて馬場に行っているかもしれないね」と言いながら、みんなで泣きました。

### いのちの深さを実感できる日々

先ほど、シスターが3つの絆のお話をしてくださいましたが、この方の3つの願いは「家族と一緒にいたい」「ジャズを聞きたい」「麻雀をしたい」。それはどれも病院ではできません。家でなければできない。家に麻雀室があつて、誰かがお見舞いに来るとすぐに麻雀を打つ。素晴らしいでしょ。そうしてここで生を全うしました。まだ60歳になる前でしたが、あまり弱音を吐かなくて、本当に待みたいな方でしたね。

清里のお蕎麦屋さんです。この方はもう食べられなくなつて、食が細くなつたんですけど、あるとき「うまいもんが食べた」。奥さんは「私が作るもの、おいしくないの?」つて。そしたら「うまい天ぷら」と。奥さんは天ぷらを揚げるのが苦手なんだそうです。私は、清里の本当にいい料理人さんが

いるお店に「ちよつと重症な人を連れて行きます」と連絡を入れました。そして天ぷらを揚げてもらつて、患者さんもたくさん食べました。奥さんと息子さんと私と看護師と。嬉しかったのは患者さんが、お財布を出して「今日は俺のおごりだ」とおっしゃつたんです。「本当に楽しい時間を過ごしたから今日は俺のおごりだ」。この言葉、一生忘れないですね。いのちが短いと分かっている方と過ごす時、私たちはその方をおかわいそうな人と見てしまいがちです。でもいのちは平等ですね。

この方はとてもいい時間を過ごされて、ちよつとだけいのちが伸びて、家で亡くなりました。私はガンを消し去るとか、治らないと言われた病気を治すとか、そういう奇跡を起こしたことはありません。でもその人がいのちの深さを実感できるような日々を支えた、という思いはたくさんあります。

今日、久しぶりに会つたご遺族の22歳の女の子。その女の子が6歳の時、おじいちゃんの最期の日々におばあちゃんと一緒に介護の現場にいました。実はおじいちゃんはこの時、いくら食事を進めても「いらぬ、勘弁してくれ」と食べなかつたんです。でも、お孫さ



んが「おじいちゃん、あくん」って言ったら、食べた。これは逝く人から、残る人へのプレゼント。この方の残した仲良し時間です。

永六輔さんは昨年お亡くなりになりましたが、私の往診した家と一緒に来てくださいました。そこは患者さんのお家です。知り合いだけ呼んで座布団講話を開いて、みんなを笑わせてくれました。先ほどシスターが言ったように、「おかしいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる」。永さんは「みんな笑わなきゃダメだ」と、遺族たちをここで笑わせてくれた。

今思うと永さんは、いつもいつも仲良し時間のヒントを私たちに与えてくれました。

### 家族の絆の中で命を全うする

次は私たちが「お花ばあちゃん」と呼んでいた方。この家は戦時中の建物で、すぐにでも倒れそうな家です。そこに一人で暮らしている。難病があつて口もよく利けない。歩くのも不自由。でもちよつとだけお気に入り入りのヘルパーさんに助けてもらいながら、ほとんど一人で生活している。本当にたくさんの花を育てて、どの花もきれいに咲く。私が往診

に行くとき、自分で育てた花を私に贈るということを楽しみにしてくれていた。私が時々、忙しくていただいた花の水やりができずに枯らしたと報告すると、「お花を育てられない人が人のいのちを見れますか」なんてすごいことを言う。困るわ（笑）。ギリギリまでここで暮らし、施設に入りました。すると施設から電話があつて、「内藤先生に花を分けるからとベッドの上で花の根分けをしている」って。この方もたくさんの仲良し時間を私たちに教えてくれました。

次の写真には今日来てくれた10歳の康平くんがいます。私もいますが、なんだか親戚のおばちゃんみたいですね。この時、おばあちゃんはまだ口も利けなかった。でも康平くんだけ、「おかえり」と言ったと聞きました。家族の絆の中でおばあちゃんは人生を全うしたんです。

私の仕事のまとめは死亡診断書を書いて、家族に渡すことです。どこで亡くなりましたか？という問いに、万感の思いを込めて自宅に丸をします。書き上ったら、お亡くなりになった方にとって大事な人にお渡しすることに決めていて、この時は康平くんに渡ししました。「おばあちゃんのこの世の最後の試練を

超えて、みなさんにさよならを言った卒業証書だよ」と言って。康平くんは緊張して受け取ってくれました。

おととい亡くなった50代の方のお家では、「これがお母さんの人生の卒業証書よ」と娘さんに渡すと、「ありがとうございます」と娘と受け取ってくれました。こんな看取りができたら、どんな苦勞も乗り越えられると思います。

### いのちのタスキを渡す

20ページの左の写真のおばあちゃん重いガンでした。右側にいる人は私が連れて行った赤の他人です。私が「知り合いを連れて行っていいですか」と聞くと、こんな笑顔で「いらっしやい」と言ってくれた。ホスピタリティと言っていますが、病を得て頑張っている人が最大のホスピタリティを出してくれたのです。すごい人だなあと思いました。娘さんが献身的に寄り添っていました。娘さんには「こんなに見てくれてありがとう。もう私にはなんの後悔もない。私のお葬式には泣くんじやないよ」と言い残したそうです。お葬式の時の、ご家族の挨拶文がまた素敵でした。

「タスキをつないでもらいました」と書かれていました。バトンじゃないんですよ。バトンで短距離走でしょ。これからは私も「いのちのタスキ」と言います。

次の写真ですが、山の限界集落に住んでいたこの方は毎日お墓参りをしています。お墓参りしないと畑に行けない。私も1度付いて行きました。お墓のところまで行くと、すごく自慢そうなお顔になって、「この墓場の中で一番立派なのが俺のものだ」と見せてくれて。もうかなり状態が悪いなかでのことです。その後、看護師さんから「そろそろ危ないです」と連絡があつて伺うと、関係者、親戚、ケアマネージャーがいて、今日明日かなという雰囲気。そしたら隣の部屋で寝ていたその方が「みんなに、何か出して食べてもらえ」って。昔の人はお客さんが来たらおもてなしをする。お腹を空かせて帰すことは最大の恥と考えるんですね。これもその方のホスピタリティですね。奥さんはその方のそばを離れて料理を作り始めて、それからみんなで賑やかに食べて、素晴らしい仲良し時間を作ってくださいました。そうして翌々日にお亡くなりになった。

どうですか、みなさん。大切な人との別れ、

それから永遠の別れではなくても、私たちに色々な別れがあります。子育てが終わつての別れ、友人との別れ、仕事の別れ。そういう時、しっかりと仲良し時間を作れますか。これからシスターの本を熟読し、私の本も熟読し（笑）、みなさんが仲良し時間を作れるかどうか、私にレポートしてください。

私もここしばらく、試練の時間がありました。でも娘さんが庭から摘んできた花束を一緒に見たら、亡くなったご本人からの「ありがとう」という言葉に聞こえ、救われました。今日はシスターの言葉をいただいで、私は恵まれていると思いました。苦しいときもある。でも自分で選んだこの道が続けていけるのも、応援して下さるみなさんのおかげだと思つて感謝しています。

そして、シスターが来てくださつて私たちを癒してください、これからの人生大丈夫だよと太鼓判を押してくださいました。今日の日はやっぱりいい日ですね。





鈴木 秀子

対談

内藤いづみ

自分らしさを出し切って



**鈴木** 今、内藤先生の患者さんたちのスライドを見せていただいて、スライドに登場してくださった方々が、今は姿がなくてもたくさん人の心の中に生きています。いい影響を与えていることがわかりました。直接、その人たちを知らなくても、ああこういう人生の終わり方ができるんだと、その人たちが残してくれたものが生かされていくではありませんか。社会で大きく活躍したり、歴史に名を残す人を立派な人と言いますね。でも本当は、見えないところで毎日毎日一生懸命誠実に生きていく。そういう人たちの力が社会を良くしていくし、そういう人たちこそが素晴らしい人だと、私はいつも思うんですね。

**内藤** そうですね。死にゆく人たちは肉体的にはどんどん弱っていくので、そばで見ているとかわいそうに思ってしまう。でもここにある魂とか、その人の思いは最期までキラキラ輝いて、周りに影響しているのではないかなと感じています。だから死にゆく人のことを、かわいそうに見なくていいというか、お互い最期まで平等に、同じいのちとして対峙して大丈夫なんですね。そこがちよっとな

かなか理解しづらいところですね。

**鈴木** 私は修道院で、多くのシスターたちと一緒に過ごしていますけれども、一人本当に素晴らしいシスターがいて、重職にも就き社会的にも活躍し、人柄も素晴らしいので、私も大好きで。「あの人は聖人みたい」といつも言われている方でした。

晩年になって、認知症になってしまったんです。そうしたら訪ねて来る人、来る人に「この馬鹿者めが！」と言うんですね。お見舞いする人たちも、皆「あの人が！どうしてあんなことを言うんだろう」って。あんな素晴らしい人が、みんなが大好きだった人が。私も、そう聞いて病室に行かなかった。でも、本当にそんなことを言うのかしらと思って、病室に行きました。そうしたら「長い間ありがとうございました」と深々と頭を下げて、次の日に静かに亡くなりました。にこやかに穏やかに死ぬのがいいと私たちは思いがちですが、それがいいとも限らない。人生の中で抑圧してきたものを全部吐き出して体も何もかもスッキリして、自分は陰も陽もある人間だということを受け入れて死んでいくのが、人間ではないかと思いました。だから暴れたり、ひどいことを言ったり、聖なる人でも、抑え



付けていたものを全部出して、そういうところを周囲に見せて亡くなる。最期に、自分が生涯でしてこなかったことを取り戻す。

ある立派な社長さんがいて、努力に努力を重ねて会社を大きくしてきた。その方が最期に近づいたとき、私がそばに行つて「何か言いたいことはありませんか」とお聞きすると、「ああ、もっとゆつくりと遊びたかった」と言った。その人の生涯は自分をこき使つてゆつくりする間もなかった。本当にゆつくりしたかったのでしょうか。私が「その一言が言えてよかったですね」と言うと、深く頷いてにっこりして亡くられました。人間はその人なりに、自分らしさを全部出して、バランスをとって自分を完成させて、あの世に行くんじゃないかと思うんですね。

### 清らかで透明な仲良し時間



**内藤** そうですね。ただし、寄り添う人になり忍耐力と体力がないと、その最期にすべてを聞いて受け入れるというのは辛いですね。特に末期の方が、最後に残った思いとか、後悔、いろいろなものを吐き出す時は、本当にもう見るに耐えられないようにモジモジし

たり、騒いだり。でもそれは体の痛みではないんですね。その時に家族がそれを聞きとげられなかったり、もう見ているのが嫌だと思つと、病院などでは麻酔の薬で眠ってもらつという方法がけっこう行われています。すると、その方はもう文句を言えなくなる。思いを吐き出せなくなる。周りは楽です。すうすう寝ていて文句は言わないから。

先ほどのシスターのお話を聞いていて確信しましたけど、周りが頑張つて支えて、「もっと騒いでいいよ」と受け止めた時、シスターがずつとおっしゃっている不思議な不思議な、清らかで透明な仲良し時間が現れる。そうしたらその方は素晴らしい天国に行く準備が整つたということだと思つたんですね。でも、そこまでの経過は本当に辛いときがあります。

**鈴木** 辛いです。だから私はいつも、内藤先生は大変なお仕事をされていながら、よくこんなに明るく元気であらうと感心しています。日常生活を送る上で、辛い辛い話をする人が周りにいるでしょ。私も年中そんな話を聞くので、「あんな辛い話ばかり聞いてよく身が持ちますね」と言われます。私はいつも思つたんですけど、それはその人の問題



で私達が人を変えることはできないのです。だからそばで寄り添って、一緒にいるということができるだけ。辛い思いを吸い込まないということが大事だと思うんですね。

「辛い、辛い」という方の話を聞いて、もしかして自分もそうなるんじゃないかと思っただけがざわざわし始めると、もう吸い込んでしまったということです。話を聞いても「あつ、この人は今、必要な時を経ているんだ」と思っただけだ。一緒に思いを感じながら一緒にいるだけなんです。

ある時、亡くなっていくお母さんが息子さんに「痛いよ、痛いよ」と言っただけです。お母さんはもう100歳近い。息子さんは70代です。息子さんは「母さん、痛いよ、痛いよ」と言います。私は「痛いよ、じゃなくて、母さん痛いよ」と言っただけなんです。

言いました。息子さんが「母さん、痛いよね」と言ったら「うん、うん」と言っただけになって、しばらくして安らかに亡くなりました。「母さん、痛いよ」と言っただけで、うちに溝がある。でも、「痛いよね」と返すと気持ちが一緒になるわけです。そうすると安らかに亡くなっていく。

日常生活でも誰かが辛い話を始めると、聞きたくないという気持ちが普通は襲ってきます。そのとき、自分の力で何か解決してあげたいと思いがちですけど、自分は解決してあげるのはなくて、その人がそれを乗り越えて解決していきけるように「大丈夫だよ。一緒にあなたの辛さを聞こうよ。(解決はしないけど)一緒にいるよ」と言うことを温かく伝え続けることが大事です。

それこそが私達が死ぬ人に接する前の、毎

日毎日の訓練ではないかと思えます。子供が「学校なんか行かない」と言ったら「行きたくないのね」と応じる。心穏やかになったら「学校に行つたほうがいいよね」とか、あとでは言うんですけども(笑)。まずは「行きたくないのね」と一言受け止める。すべてのことは意味があつて起る。今辛いことを乗り越えるために起っていることかもしれない。自分のすることは、その人のためにあしなさい、こうしなさいと言うのではなく、辛い気持ちを一緒に味わってそばにいて伝えること。そういうことを毎日訓練していくことが、誰かの最期に寄り添う力を養っていくと思えます。

### 思い巡らすことをやめる



**内藤** そうですね、すぐく大事なことです。愛情と信頼感を持つて共鳴、共感はずるけれど、相手に同情しない。その人のライフレッスン、人生の課題を乗り越えてもらうための応援者であつて、何がその人に大事かを冷静に見ながら支えていく。

医療者の悪いくせで「どうかにかけてください」と言われると、特に私は、自分に能力が



ないから患者さんがこんなに苦しんでいるのかな、と思います。そうするとどんな罪悪感を感じてしまう。もちろん自分の出来る限りの医療的ケアや実践力で、その人が何とかなるように整えますけれど。その人の課題を聞いても、「その先の人生を歩んでいくためのその人自身の課題だ」と、冷静な、強い、大きな愛情を持っていないと、こういう仕事は続かないですよ。

**鈴木** そばに苦しんでいる人がいると、「何でもっと早くお医者さんに連れて行ってあげなかつたんだ」とか、「もっといい病院へ連れて行けばよかつた」とか、やたらに自分を責める方向に陥りがちです。その時、自分をしっかりコントロールして、もう過去は過去、今、するべき事だけに目を向けていく。自分を責めたりしても何の役にも立たない、とい

うことをよく覚えておきましょう。

「こんな辛い状況の中でも結構自分なりにやっているじゃないか」と、自分で自分を認めてあげるということが大事だと思うんですね。自分を鞭打ったり責めたり、過去を振り返って後悔ばかりが浮かんできたら、思い巡らすことをやめる。「ああ、またあの思いが浮かんだな、やめよう」。それで終わりにすることが必要です。

**内藤** 今日はシスターの実践から得た知恵をお聞かせいただきました。自分の信じる道を進み続けたかったら、心の持ち方のトレーニングをしながら、清々しく、愛情のある心、瑞々しい心を保つようにする。それはお花を見たり、植物を育てたりしながら。

本当に私や仲間たちが必要な時に、シスターがここに降り立ってくださった、そんな

気持ちがありました。

**鈴木** 私も内藤先生がいてくださることがすごく嬉しい。どうしてって言うと、私は死んで天国に行くのは嬉しいんですね。まだ死ぬとは思いませんけどね（笑）。だけれどもその死に至るまでの苦しみを思うと嫌なんです。そうしたら内藤先生が「ひどい苦しみは人格を破壊しますからなるべく苦しみはない方がいい。必要ない苦しみはしない方がいい。それには適切な処置がありますから」と言ってくくださったので、ああ、内藤先生に頼めば大丈夫だと思ってるんです（笑）。

**内藤** いつかは主治医になるかもしれませんが（笑）。嬉しいご縁ですね。神様の計らいをお分りになつていらつしやる方なので、必要な時にすつと降り立って、「内藤先生、そろそろよ」と、いつかね、おつしやるのではないかと思います。

では皆さん、シスターのすごい話、忘れないで持って帰ってくださいね。





## まとめ・内藤いづみ

## ゲスト・小林啓子

フォーク歌手の小林啓子さんです。永六輔さんにご紹介いただいて親しくさせていただいています。今日はギターを背負って東京からきてくださいました。

鈴木秀子シスターの著書『死にゆく者との対話』（文藝春秋／12ページ上に掲載）は、死者との仲良し時間を分かち合った体験談がいくつも載せられています。

その中の一部を、小林さんにBGMをお願いで、紹介させていただきます。

「けんちゃんからの贈り物」というタイトルです。

ひと月半前にけんちゃんという6歳の息子さんを、白血病で亡くされたお母さんが、鈴木シスターのところへ訪ねてきて語ってくれたという内容です。

けんちゃんが亡くなる1ヶ月ほど前、非常に辛くて苦しい日々を過ごしていたときのこと。お友達がシスターの『死にゆく者からの言葉』（文藝春秋／10ページ上に掲載）を贈ってくれた。なんとか回復して欲しいと願ひ、辛い中で混乱していたけれど、本を読んで心の底から暖かさがあふれ、人との繋がりをす

ごく感じたそうです。それでシスターの本を3冊買って、けんちゃんを診てくれている3人のお医者さんに渡しました。

けんちゃんはだんだん弱っていきましたが、お母さんは、今、けんちゃんが生きていて心を通わせることができることが、それだけでありがたいと感じるようになっていました。とうとう静かに息を引き取り、両親とともに団地に帰って行きました。

その夜、玄関のベルが鳴り、そこに3人の医師が立っていました。お忙しいはずの3人の先生たちが、けんちゃんのそばに座って、手を合わせてくれた。お父さんとお母さんは親戚の少ない私たちのためにこの3人が来てくれたんだと、それだけで感謝をしていた。

すると一人の先生が「僕とけんちゃんは仲良し時間を持つたんですよ」と、けんちゃんが亡くなる2週間前のことを話してくれた。

先生が、病室に行くときちょうどけんちゃんには苦い薬をようやくコップの水で流し込んでいるところだった。すぐ苦い薬と知っているけんちゃんに、なぜか「けんちゃん！先生、のど乾いているんだ」と言ってしまった。



そしたらけんちゃんが先生の顔を見て、細い腕を伸ばして「先生、これ飲めば」とコップを差し出した。

あの時がけんちゃんとの仲良し時間でしたと話されたそうです。

しばらくして、二人目の先生が「僕もけんちゃんと仲良し時間を持ったのです」と話し始めた。

けんちゃんが亡くなる1週間くらい前に、けんちゃんのお尻に太い注射を打った。「先生、痛いよ」と言われて、「ごめん、ごめん」と言うと、「いいよ、先生、許してあげるよ」。先生は、けんちゃんの言葉を聞いて、自分の存在が許されていると深い感情が湧き上がったそうです。それが仲良し時間。

3人目の年配の先生も「僕もけんちゃんと仲良し時間を持ったんです」と口を開きます。亡くなる前日、病室に入ろうとしたとき、点滴を付けて辛そうなけんちゃんを目にしながらも、つい「けんちゃん！先生、疲れてるんだ」と言ってしまう。するとけんちゃんはある力のある体を振り絞ってベッドの上の方に点滴をつけた体を動かし、先生を見てに

こりして「先生、ここに寝れば」と、休む場所を作ってくれた。仲良し時間です。

亡くなる人は、実は与える人だった。小さい6歳の子が大人5人に幸せを与えて、仲良し時間を作っていたんですね。鈴木シスターのご本、ぜひ読んでください。

今日は、鈴木シスターからとても尊いお言葉をいただきました。これから私たちは上がる一方です。ですから、毎日毎日、自分自身を磨きながら生きていきましょう。

最後は小林啓子という歌姫が、みなさんのために、今日の締めくくりです。みなさま、本当にお名残惜しいですが、今日はこんなに美しい歌声で終わることができ、本当にありがとうございます。

また来年のホスピス学校においくださいる時は、今日よりさらに運勢が上がっていると思います。鈴木シスター、本当にありがとうございます。

みなさま、ごきげんよう。

この講演は 2018 年 5 月 12 日 (土) 13:30 ~ 15:40、山梨  
県立図書館 1F イベントホール東にて開催されました。

主催 / ホスピス・在宅ケア研究会やまなし



## 会員募集

年会費 3,000 円

ホスピス学校や定例学習を通じ、ホスピスの啓  
発活動を行っております。入会ご希望の方は、  
下記の事務局まで、FAX でお申し込みください。

発行・事務局 ホスピス・在宅ケア研究会やまなし  
代表 内藤 いづみ  
山梨県甲府市緑ヶ丘 1-4-16 FAX 055-252-4811

撮影 酒井 健、有泉 仁  
編集 (有)officeSAYA



無断転載はご遠慮ください