

二夜にわたる

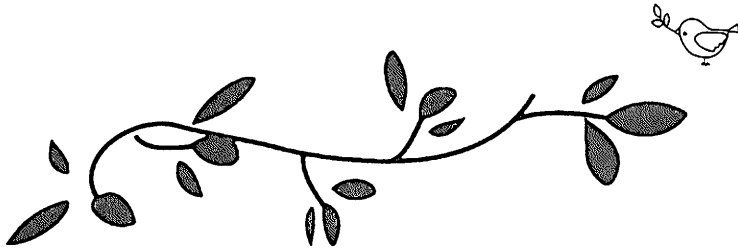
NHKラジオ深夜便

「わたし終い」<sup>じま</sup>の極意

〜幸せな思い出とともに〜

語り手 ふじ内科クリニック院長 内藤いづみ

聞き手 ラジオ深夜便ディレクター 遠田恵子



## ◆はじめに◆

“わたし終い”の極意です。二夜にわたって、く幸せな思い出とともにくと題し、医師で山梨県甲府市のふじ内科クリニック院長内藤いづみさんにお話を伺います。

内藤さんは1956年山梨県生まれ。大学を卒業後、東京の大学病院で勤務した後、結婚を機に渡ったイギリスでホスピスケアを学びました。帰国後の1995年、甲府市にクリニックを開設。20年以上在宅ホスピスケアに取り組んできました。

内藤さんは多くのいのちを支え看取った経験から、様々なメッセージを発信していますが、このうち、去年まとめた『幸せな思い出 優しさと強さを取り戻すために』という小冊子をヒントに、人生のゴールの迎え方や終いの極意を探ります。

聞き手はラジオ深夜便の遠田恵子ディレクターです。





自分のいのちの最終章について  
冷静な時に考えておく

**遠田** “わたし終い”の極意。私はどう生きて、どう終うのか。

このコーナーでは人生のゴールを迎えるその日まで、健やかな心持ちで豊かに過ごすための極意を、様々な分野の専門家に伺っていますが、今夜は医師内藤いづみさんのお話の第一夜目です。内藤さん、どうぞよろしくお願い致します。

**内藤** よろしくお願致します。

**遠田** ホスピスという言葉は本当によく聞かれるようになりましたけれど、では、本当にその実際を知っているかと問われると、私は甚だ心もとないんですが、内藤さんが取り組んでいる在宅ホスピスも含めて、改めておさらいをしておきたいのですが。

**内藤** そうですね。半世紀ほど前に現代のホスピスというのがイギリスを中心に市民活動として起きました。当時は、進行がんで治療がもうできないがんの方々を、病棟というか、ホスピス施設で診て差し上げることがされていました。

そこで、痛みの緩和、体の痛みを、医療用鎮痛薬を安全に使う方法で、同じ治療を家で受けられるということがだんだん可能になってきて、それを在宅ホスピスケアという風に呼ぶようになったんです。

痛みがなければ、病院に閉じこもっている必要もないし、ホ

スピスに閉じこもっている必要もないでしょ。もし、がんの痛みが安全な方法で緩和できるなら、一番居たい場所って施設ではないですよ、たぶんね。ということが何か私のモチベーションになって、「あなたが今、一番したいことは何ですか」「どこに居たいですか」という質問を患者さん方に聞くようにしています。

諦めている方も多いので、それが可能だって気付いたときに、皆さん、瞬間的にスイッチが入って生きる意欲が戻って来ます。

**遠田** たとえば「私が居たいところはお家です」ということになると、そのお家をベースにして、様々な方が協力し合ってケアに当たっていくということですね。

**内藤** そうですね。ですから、がんになった場合の苦しみ、様々な人ですが、それを緩和してくれる技術と哲学と行動力がある人たちが揃った医療チームが、身近にあるかどうか。そういうチームは現在全国で増えています。

**遠田** 在宅で最期を迎えたいと思う方、選択をする人も増えてきているということですか？

**内藤** そうですね。それと同時に今、国の方で人生の最終章はなるべく病院ではないところで送って下さいという風にシフトチェンジが進んでいるんです。

ですから、おそらくこの数年から10年でだいぶ様子は変わってくるし、それに一番追いついていないのが主人公。いのちの主人公である皆さんかな。



たとえば自分ががんでなくても、一度自分の人生の最終章をどうしようかということ冷静な時に考えて頂くということ、準備として大事だと思います。どのように準備するか。どのように仲間を作るのか、色々な情報を得るとか、そういうことを私もよく講演でお話します。



医学で向きあえない悩み

その先にあったホスピスケア

遠田 そういったこともこのコーナーの中で、ゆっくりと伺っていきたくと思うのですが、そもそも内藤さんがこうしたホスピスケアに取り組もうと思ったのはどういうことからだったんですか？

内藤 そうですね、元々が本好きな少女で、「文学少女だった」と自称しているくらい（笑）。

遠田 山梨県で生まれた文学少女。

内藤 はい、そうなんです。中学、高校は往復3時間位電車に乗って通学していたので、一日1冊は本を読んでいたんです。電車の中で。だから一年300冊。

遠田 大変な量！

内藤 そういう中で人間の苦しみ、喜びは、人種を問わない、性別を問わない、年齢も問わないということがすごく身に沁みこんだ。後で考えると。

遠田 それは作品を通して？

内藤 はい、世界中の文学作品や色々な読書を通して。それで何かの計らいで医学部に入ったときに、患者さんの苦しみ、人間の在り方に、その当時の医学はやっぱり向かい切れていないんじゃないかと、生意気に思ったんです。

遠田 向かい切れていない？

内藤 向かい切れていない。技術的なこととか、科学的なこととか、そういうところでは希望を与えられる。けれど、医学で救い切れない部分、「私はこれからどうなるの」「もう治らないんじゃないの」という心の部分は、お互いに触れずにいるというか。そういう中で患者さんの苦しみが増しているんじゃないかなとすごく思っていました。

でも、新人の頃は、とにかく学ばなければならぬので、なるべく生意気なことは考えないように、目の前の患者さんに向かい合っていましたけれど、やっぱり自分のできることは限られてしまう。で、その先にホスピスケアがありました。

ですから大病院で、私が20代後半、患者さんが23歳の女性で、手遅れのがんがあるという患者さんに出会った時に色々考えました。ご存知のように当時、ガンは本人に告知していませんでした。知っているのは周りだけ。そういう中で治療について周りが決めていくわけです。美貌も知性も可能性も、親の愛も、全部受けている23歳の女性。

遠田 手遅れなんですね。

内藤 私たち医療者の目から見たらおそろく余命3ヶ月くらいだとわかるわけです。で、大学病院でしたからその女性の親は教授に継<sup>つが</sup>る。教授も何とかしようって思う。でも当時の最先端のどんな治療を受けても病気を治すことはできないと、新人の私が見てもわかる。

そして私は、この先およそ100日をこの狭い病棟の狭い部屋の、窓から何の風景も見えないところで送っていいのかって思ってしまったんです、元文学少女の私ですね。で、それは本人に聞くしかないと思つた。でもそんなことバレたら首ですよ、当時。

遠田 だってね、本人には言っちゃいけない。

内藤 でも、聞いちゃったんですよ、その女性に。夜、ちいぢやな声で「あなたね、今苦しいね。よく頑張っているね。もう体中管だらけだね。でも、万が一この管が抜ける時がきたら、あなた何をしたい」って。そしたらその女性がその瞬間、なんか蘇つた感じになつたんです。目がキラッと輝いて。

「先生！そんなこと聞いてくれる人、初めてでした。ありがとうございます。」って。「先生、もし可能なら、家に帰りたいな。一晩でもいい。やりたいことがある」。私はよし！って、本当にもうお姉さんみたいな気持ちになつて、「じゃあ、頑張ろう」って。彼女のしたいことを支えてあげたいと思つた。

それでお母さんに会つて、「どう思いますか？」と聞きました。子供を救いたくて神にも祈つていた人の元へ、若い女医が来て

「娘さんの願いは治療を受けることではなくて、家に帰ることです。どうしますか？」って聞いたわけです。迷うと思いますよ。でも、その時、なんか不思議だつたんですけど、パッと私の目を見て、即決。お母さんは「わかりました」って言つたんですよ。「娘の願いが私の願いです」。退院のチャンスがわかるのは医者の方です。ですから、「その時が来たら、もう、即行動ですよ」って言つて、脱出計画。



自分で身の始末をつけたいと願つた  
年若い末期がんの女性と共に

遠田 それで無事脱出を。

内藤 脱出したんですよ。どんな重いがん患者さんも、体験した方はわかると思うんですけど、あたかも病が治つたかのように、本当に具合が良くなる時があるんです。そして、彼女にも最後のろうそくが輝きを増してポツと炎が燃え上がるような、その時がきたんです。

管が全部抜けました。熱も収まつて。今だ！っていう感じなんです。それで、教授たちへの交渉は私が引き受けて、彼女を家に無事連れて帰り、家に帰ったらもう彼女は本当に喜んでしまつて、「先生嬉しい！」って言つて。「もうこのまま帰りたいくない、病院には」。結局、家に100日間、居ることができました。



遠田 そうですか。その方は何がしたかったのですか。

内藤 普通のことです。お父さんが帰って来たら「お帰り」って言うてあげることや、お母さんの台所の鼻歌を聞くこととか。人間が最後に本当にやりたいってことは、それほど大げさなことではなくて日常のことというか、そこに喜びがあるということに気付くことじゃないかなと、のちのち私も思い到りました。

遠田 家に帰るといふ選択をして、その方はもう気持ちが悪く落ちていて。

内藤 落ち着きました。「先生ね」って、あとで言ったんですよ。「入院した人にしかわかりません。夜どんなに病院が怖いかな、早く夜が明けないかなって思います」って。「隣の病室がなかなか騒がしい。看護師さんや先生が集まる。で、バタバタしている気配があつて、そして静かになつて、ストレッチャーが出ていく。あつ、亡くなつたんだって。そんなことを経験するんですよ。夜が明けた時、あゝ、夜が明けたつて思う。本当に怖いんです。でも家に居れば夜は怖くない」と言つたんです。

遠田 なるほどね。

内藤 だからね、「家に帰つて、やりたいことつて何？」って聞いたんですよ。そしたら、お母さんが「どうも自分の部屋の片付けをしたみたいです」って教えてくれたんですよ。自分が万が一の時、見られては困るものを片付けたんじゃないかしらつて。その女性は23、24歳ですよ。まだ若いけれど、きちんと身の始末はした。だから、大人になつた私たちは「身の始末

をしよう」と、どこかで思わなきゃいけないなど、その女性から教わりました。

遠田 その女性との出会いが、ホスピスに向きつけかけたわけですか？

内藤 たぶん、その道のりの中に登場してくれたのかなつて。彼女がいたから私が変わつたのではなくて、私がそういう方向で患者さんを選択肢を見出して、支えることをするのが運命で。それを彼女が一番先に教えてくれたのかなつて思います。ご自宅でお母さんの腕に抱かれて安らかに息を引き取つたんです。支えられてよかつたと思いました。私はその後、イギリスに渡ります。



亡くなった患者さんからの  
プレゼントの言葉をたくさん集めて

遠田 イギリスではホスピスケアを？ 自分が求めていたこととピッタリ合つたということですか？

内藤 そうです。すでにホスピスケアは、この地で皆が頑張つて始まつている。じゃあ学んでいこうと、そう思いました。

遠田 これを日本にと、強く思つたわけですね。

内藤 思いました。何で日本のがん患者さんたちは病院に閉じ込められているの？ もっと可能性があるのにつて。それは治りたいとか、色々なことですよ。だから、どこかで自分で折

り合いをつけて、何が大切かってことに気付くときに私は絶望ではなくて、希望が湧くのかなということを患者さんたちから学びました。色々な恐怖があると思うんですけど、その、恐れというのかな、恐怖から解放されて自分のいのちの主人公として、強さを取り戻してもらいたい。

遠田 強さを取り戻す。

内藤 はい。

遠田 内藤さんは、ご経験をご本にまとめたりとか、メッセージを発信したりってことをなさっているんですけど、ここに小冊子がありまして、全部で8ページですね。

内藤 自分で作ったものですけど、世界で一番薄い本って呼んでいるんです(笑)。

遠田 B5判で『幸せな思い出、優しさと強さを取り戻すために』という小冊子。どういったものなんですか？

内藤 病気の宣告だけでなく、人は様々な状況で、心がくじけたり粉々になったり、色々なことが起きますよね。そういう人たちは一生そのままなのか、どこかでまたその心の強さとか、そういうものを取り戻すことは可能なのかっていうことを考えたんです。

でも、一番辛い宣告っていうのが、もうこれ以上長く生きられないよっていう宣告じゃないですか。だから、そういう方たちがどこで平穏とか、自分らしさと取り戻すんだろうっていうことを、ちょっと私も振り返って。それで患者さんのプライバ

シーには配慮して、ご協力頂いたりしながらまとめたいです。

患者さんの中でも、「僕は幸運だった。何故ならあんなに苦しかったのに、体の痛みも緩和されて心も何とか折り合いがつけて、今は平和に毎日を生きている。だから、この思いを皆さんにもわかってもらいたい。だから僕の話をどうぞお使い下さい」という、そういう方が出てくるんですよ。ここで書いたものは、どれも患者さんからのプレゼントだなと思っています。



あくまでも自分らしく  
強さと優しさを取り戻す

遠田 そのエピソードが、この小冊子にも「事業で成功を収めたある65歳の男性は、」という書き出しで公開されているんですけど。じゃあこの男性の場合はどういう、プロセスだったのですか。

内藤 この方はすごく頑張って、頑張って働いて、起業して成功した方です。で、「よし！これからだ。もっと頑張ろう」という時に、がんを宣告されて。それから色々な治療を受けても、結局がんは進行していく。だから私のところに依頼がきた時には、ホスピスケアで、元々の病気の治療は一応もう終了。もうこれ以上治療は可能性がない。ご本人はガツカリしている。

この方の場合は特に絶望に近いというか、もう投げやりになつていたし、とても献身的な奥さんにも心を閉じていた。本



当に生きていたってしょうがないというような感じで私の目の前にいました。

遠田 で、その方が、内藤さんとやりとりをしていく中で、強さと優しさを取り戻していく？

内藤 そうですね。そういう難しい患者さんに会うと、神様から課題を与えられたな、と思うんですよ。それに逃げないでいられるのはやっぱり私に仲間がいるから。辛さを共有するっていうか。この患者さんとのやりとりは、相当私も仲間のナースたちもちょっと辛いなっていう感じでした。どんなに献身的に関わっても、「どうせ俺、死ぬから」とか、「もうあんたたち、救ってくれないじゃないか」と。

あの頃、ちょうど暑い夏だったんです。甲府は40℃になるよな。で、私たちは往診の車に乗って患者さんの家に着く。車はエンジンを切るとすぐ熱くなって。患者さんと30分ほどお話をしたり、治療をして、また熱くなった車に乗る。そして次の患者さんのもとに行く。もう私たちも相当辛い時だったんです。その方は、甲府盆地が見渡せるようなところにある豪邸に住んでいました。建てたばかりで。そこで生活を楽しみながら事業を展開しようと思っていた矢先だったんでしょね。で、もう本当に辛い顔で車椅子に座っている。私たちは玄関に入るまでに汗びっしょりになってしまわうわけです。本人はクーラーの部屋にいらつしやいますから涼しい顔をしていらして、私たちの方をなんかちょっと冷たい目で見てですね(笑)。

そういう時って、もう、武道の勝負みたいな感じなんですよ。どこで突破口が現れるかわからない。そして、私に開口一番、「内藤先生、俺、もう死にそうだよ」って言ったんです。確かにもうその方、本当に死にそうなんです。その言葉を聞いて、そこにいた奥さんや看護師さん、ヘルパーさんは凍り付いちゃった。その時、どう切り替えるかっていうのが、鍛錬力だと思っんです。私は、「あ、そうなの。私たちも死にそうよ、暑くて」って言いました。そしたら本人が一瞬こうビックリした顔をして、それからアハハって笑い出したんですよ。

遠田 へえ。

内藤 「そうだよね。盆地の暑さはすごいよね。そうか内藤先生も死にそうなのか」。もうヘトヘトで死にそうって言ったたら、それがなんか突破口になったみたいで、それから心を開いて下さったように私には感じました。「何かしたいことがあったら言っ方がいいんですよ。諦めなくていいんですから」って。それを可能にするのが私たちだし、どこか行きたいところがあれば皆で連れて行くし、やりたいってことを言っして下さいとね。そこから、頑張りましたね、その方ね。



誰もが持っている「幸せな思い出」を  
最期に思い出してもらいたい

遠田 やっぱり、それまでのご自身が歩んできた道を振り返る



という作業をなさったんですかね。

内藤 そうですね。車椅子で、自分の事業をなさっている会社に行つて、そして従業員たちに今まで通りの仕事の指示をしていました。たぶん心の中では最期のあいさつだと思つていたはず。「きちんときよならを言えたはずです」と奥さんから聞きました。最期は家で旅立つたんです。

遠藤 その方はどういう思いで逝かれたんですかね。

内藤 そうですね。頑張つてきたなと思つたんじゃないですかね。よく働き、よく家族を愛し、よく従業員を愛し、俺も頑張つたなつて思つたんじゃないですかね。

遠田 じゃあ、本当に良い思い出と共に旅立たれたつていう。

内藤 旅立たれたと思います。で、それを思い出してもらいたい。

遠田 それを？

内藤 後悔じゃなくて、自分はいつたい何をしたのかつていうのを思い出してもらいたいと思いますね。

遠田 この小冊子のタイトルが『幸せな思い出』つて書いてありますけど、つまり幸せな思い出を、思い出してほしいと。

内藤 そう、必ずあるんです。自分は辛い人生を送つて来たという人にも、あるんです。「あなたがここまで生きてきたからには、どなたか親切にしてくださいませんか。意地悪な人とか、ひどい人もいたかもしれないけれど、でもその陰にあなたに手を差し伸べて下さつた人はいませんか。そこを満たしま

しょうよ」つて。そうするとそこに光が当たってくる。そうか、あの時あの人に助けられたんだとか、必ずいるはずなんですよ。

遠田 なるほど。

内藤 永六輔さんは、私が師匠と心で慕っている方なのですが、「誕生日つて自分がそんなにお祝いされる日じゃない」つて、いつも怒つていたんですよ。「おめでどうつて皆に言われます」と私が言ったら、「違ふよ。自分を産んでくれたお母さんに感謝する日だよ」つて。苦しんでお母さんは産んでくれたんだつて。だから、自分が、たくさんプレゼントをもらうのではなくて、お母さんにプレゼントあげなきゃいけないつて。それを聞いて、私も息子にそう話したんですけど、ハハみたいな。あんまりちゃんと受け止めてくれない(笑)。

遠田 でも、確かにそうですね。自分のいのちを産み出してくれたことに感謝があり、幸せがあります。

内藤 そう。ひどい親だと思ふこともあるかもしれないけど、お母さんはその時、一生懸命産んでくれたし、その時そこにたぶんお産婆さんや助産師さんがいて、この世によろこそ！と言つて、手を差し伸べてくれたはずなんですよ。その後人生がもしかしたら辛かつたかもしれないけれど、あなたは祝福されて生まれてきたはずですよ。私は自分の誕生日が、実は私の母と同じなんですよ。

遠田 そうなんですか！

内藤 そうなんです。だから誕生日には会つて、「お母さん、



ありがとうございます。産んでくれて、ありがとうございます」って伝えます。



### 自分に対して完全主義をやめて 合格点主義にする

**遠田** そうやって幸せな思い出を思い出して、強さと優しさを取り戻していく。この小冊子の最後の方には、「優しさと強さを取り戻すための私の準備法」ということで、8つの項目が書いてあるんですが、やっぱり準備をしておくことに越したことはないですね。

**内藤** 越したことがないというよりは、必ずしてほしい。この世に最期を告げるつときは100%、みんな準備しないんです。でもどこかで必ず準備してほしい。で、それが強さに結び付くと思うんです。そこで【強さを取り戻すための準備法】を考えました。今日こういうお話を聞いて頂くのも、皆さんの準備法の一つのきっかけかなと思います。私の話を聞いて、そんな怖いと思わないでしょ？ どうですか？

**遠田** 思わないですよ（笑）。

**内藤** 準備です。どこかで考えて頂きたい。この準備法の1が【完全主義をやめる】。考えて疲れてしまったり、心がくじける方の傾向として、頑張りすぎるといえるか、完全主義の方が多いいんです。適当じゃないというか。まあ、それは悪いことではないんですけど、心にとって非常に負担になる。ストレスになる

ことが多いので、その完全主義をやめてみましょう。私は自分に対して合格点主義です。

**遠田** 合格点主義？

**内藤** 100%じゃなくて8割でいいんじゃないと思つてます。合格点になったら自分を褒める。頑張ったねって。

準備法の2は【「大変だ」という言葉を使わない】。皆さんよく「大変だ！」っていう言葉を使いますよね。やらなければならぬこと、課題とかあると、「大変ですね」って皆さん言う。私も、例えば「本を出す準備をしています」とか言うと、「先生、大変ですね」って言われる。でも、私にとっては大変じゃないんですよ、喜びなんです。だから、「大変」という言葉を使わずに私は「チャレンジ」って言う。

**遠田** 置き換えるわけですね。

**内藤** 置き換える。大変じゃないんです。自分で選んだわけだし、嬉しい。ワクワク、ウキウキしてやっている。けどまあ、体はあまり追い詰めないでもらいたい。苦しくなったらSOSを出すことは必要です。そういうSOSを出せる友達を作っておいてもらいたい。

**遠田** なるほど。

**内藤** 身内でもいいんですけど。ただ、身内は色々あるので。とにかく「親しい人と縁を切らないで下さい。孤独にならないで下さい」ってことを言っています。

さっき言った、「大変だ」を「チャレンジ」という言葉に言

い替えるように、準備法の3は「心のベクトルを切り替える力を磨く」です。自分で切り替えるトレーニングをする。



自分の人生を人にかき回されない  
いのちと人生の主人公は自分

遠田 ネガティブからポジティブにキュッと、こう。

内藤 そう。毎日練習するっていうことなので、私の場合も、言葉遊びとかダジャレとか、けっこう遊ぶんですよ。たとえば往診で運転しています。そしたら前に車がいます。ナンバーを見ます。9643だとします。そうするとどういう風に語呂合わせしますか？

遠田 9643。クルシミ。

内藤 すぐ浮かぶ。

遠田 苦しみ。

内藤 でしょう。私も講演会などで聞くと、8割の方が、「くるしみ」って言うんですよ。皆さん相当辛い人生を歩んでいらっしゃる(笑)。だから、「無理矢理でなくていいんですけど、何かもつと楽しい語呂合わせはないですか」って聞きます。で、後でアンケートに答えてもらおうと相当良い。たとえば「来るよ、未来」とか、「来るよ、サンシャイン」とかね。

遠田 光が来る(笑)。同じ数字なのに(笑)。

内藤 そうですね。私は母の遺産を狙っているので(笑)、「来

る資産」とか。

遠田 そうすると、随分気持ちの向き方って変わってきますしね。

内藤 違いますよね。そういう練習です。次は、皆さん非常にこだわっているところでお食事。でも、そこをあまりにもこだわりすぎないようにする。こだわるのは準備法の4で書いたように【毎日の食事を大切にすること。バランスよく食べる」とと、一つ一つ、どなたが作ったものでも感謝して食べるということ。

母方のおばあちゃんは、ご飯食べる場合はお祈りをして、「この食事が血となり肉となり骨となりますように」と、必ず私の前で言いました。それが幼い私の心にすごく沁みだ。食事ってどなたかが作ってくれたもの。コンビニのお弁当でさえ、どこかで誰かが作ってくれた。

遠田 人の手がかかっていますよね。

内藤 だから、そのことにやっぱり感謝しながら食事を頂くことが大事になって思いました。

遠田 はい。

内藤 準備法の5は、【自分の人生といのちは、自分が主人公であると自覚する】。自分の人生だから色んな人にかき回されない。例えば、「あの人にいじめられた」とか言うと、自分ではなく、その人がコントロールするような立ち位置になってしまうので、そこを俯瞰的にご覧になって「この人生は自分だ」と。



他人に左右されないんだっていう強さをもってもらいたい。

それから準備法の6は、『体を動かす』。

遠田 運動ですか？

内藤 はい。ただ、暑い時とか寒い時とか環境が過酷な時は、無理をなさらないで下さい。

遠田 それは大事ですね。

内藤 運動を頑張らなきゃと、健康のためなら死んでもいい、みたいな、ね。

遠田 ちょっと本末転倒になってしまっ。

内藤 そう。だからちよつとバランスを考えて頂きたい。



準備法の8つの項目は  
毎日を健やかに生きる極意

内藤 準備法の7ですが、『いのちを動かす大いなる存在に時々心をはせる』ということ。

遠田 大いなる存在？

内藤 それは神様とか、宇宙とか色々あると思うんですけど。大げさなことではなくて、星を眺めるとか、道端の花を見てかわいくなつて思うとか、そういうこと。私はよく道端の雑草に目を止めて、かわいいなと見つめたりとかよくあります。変なおばさんです（笑）。

遠田 あはは（笑）。

内藤 それでも疲れてしまったら、準備法の8、『思い切った心身の休養タイム』を作して下さい。限界にいかないうちにね。1泊2日でもいいから、誰にも言わずに温泉に入りに行くとか、自分の逃げ場を作っておいてもらいたいと思います。実はホスピスケアは、体と心と社会的な繋がりと、あとは、スピリチュアルなものとの4項目があつて、ここをサポートするというケアです。ですから、体については、がんの激痛を緩和するとか色々ありますが、それ以外はこの準備法の8つの中に全て入っているんです。

遠田 確かにそうですね。しかも、そんなに気合いを入れなくてもすぐできる。

内藤 そう、合格点主義ですから。これを全部しなければと頑張ってしまう人は完全主義です。気を付けて下さいね。

遠田 そうですね（笑）。中にありましたね、自分の人生、自分が主人公である。そう思えばやっぱり考え方は変わってくる。

内藤 今ね、非常に苦しい方もいると思うんですが、ちよつと過去の幸せな経験や体験を思い出して頂くと、強さを取り戻せるかなあと思います。

遠田 これは、そのまま、毎日を健やかに生きる極意にもなるような気が致します。

内藤 そうですね。ありがとうございます。

遠田 内藤さん、今夜はありがとうございました。

## 第二夜

2018.11.18



一人暮らしで、お花を育てて  
人生を楽しんでいる女性

遠田 「わたし終い」の極意。私はどう生きて、どう終うのか。

内藤さんのお話の第二夜目です。

第一夜では、人が余命を告げられて、絶望の淵に立った時にどう心の折り合いをつけていけばいいのかというお話を伺いました。そのためには、強さと優しさを取り戻すことが大事で、その取り戻すための準備法というのをいくつかご紹介頂きました。

「最後にどうしようか」っていうことを考える機会を持つて下さいね、というお話もありましたね。

内藤 そうですね。お仲間とかいらつしやれば怖いことではないです。「一人暮らしです」とか、「子供は遠くで暮らしています」とか、色々な過酷な状況がありますけど、私は、患者さんと出会った時に、その方の人生の最後の友人だと思っっているんです。そんな風に近づいたらいけないという考え方も。友人として、その人を支援したいっていうか。そういうお医者さんは見つからないよという場合は、ぜひ、自分の人生の最終章の友人をお作りになってもらいたい。身内でなくていいんです。私は二人揃えばコミュニケーションって言ってるんです。

遠田 そうなんです。

内藤 二人でいいです。その人と私とか。私を繋げて人脈を作

るという形でお助けしてるかなという時もあります。

遠田 内藤さんは、そういう形でこれまででも本当に多くの患者さんに寄り添って、そして看取ってこられた。心に残る患者さんとの出会いはいくつもあつたでしょうね。

内藤 ええ。宝ものですね。もうお亡くなりになりましたが、私たちがお花ばあちゃんと呼んでる方がいて、その方はほとんど身寄りがなくて、一人暮らしだったんです。本当に古いお家に住んでいらして。でも、私の本とか新聞とか読んでいて「人生の最終章は内藤先生に助けてもらいたい」と、私を選んで来てくれました。ヘルパーさんとかね、ケアマネジャーさんともちろんいらつしやつたけど。

その方は一人暮らしですが、唯一の自分の支えるものはお花を育てることだと。そのお花を育てるのは、施設や病院に入つたらできない。自分の家の前のちっちゃなお庭で花々を育てるってことを続けたいとおっしゃいました。難病でした。普通だったらお家に居られない。でも根性っていうか、人生を楽しんでいらしたの。「大丈夫、大丈夫」って自分で自分を励まして。

だから、大丈夫なんです。その人にやる気があつて、助けてくれる人生の友人がいれば。その方もヘルパーさんとか、私とか何人かの支える人を作っていたわけです。ただ段々に体が辛くなつて、ある時期になつて施設にお入りになりました。でもね、その人らしさはなくなかったの。施設の方から私に電話がかかってきて、「内藤先生、何とか言つて下さい」ってい



うから、「どうしたんですか？」と聞くと、「ベッドの上で鉢の根分けをしていて、内藤先生に持って行くんだって言って。ベッドの上が土だらけです」と(笑)。私もたくさんのお花をいただきました。そういうことが大好きな方でした。



### 人生の最終章に必要なお仲間

#### 二人からコミュニティ

**遠田** その方は、自分は最期まで家で花を育てるということを、まずご自身で選択をした、ということですね。

**内藤** ええ。それがその方の自然体というのかな。強い意志があつて、それを支えてくれるいのちの仲間がいて。ですから人生の最終章は良かったと思いますよ。

一人暮らしでも、何とか工夫して、最初に申し上げたように友人、友情を分かち合える人、その友情は多分年齢とか、職業とかは関係ないと思うんですよ。その人の生き方を尊敬して助けますって言うってくれる方を皆さんお作りになつてもらいたい。

それが“わたし終い”というのかな。そんな方があなたのそばにいらつしやいますか？ 頭に浮かべて下さい。損得勘定じゃないんですよ。一人か二人いればいい。その方がまたその人の人脈で何とかしてくれる。

**遠田** 一人でも何とかなる、というのはすごく心強く響き

ます。

**内藤** そうですね。私が作った句の言葉は、「二人からコミュニティ」ですから。

**遠田** メモしておきます。

**内藤** 地域包括ケアの大きな表を見ると、みんな困惑しちゃうじゃないですか。こんなすごいネットワークが必要なのかつて。でも違う。「二人でいいんです」って私が言うんですけど、ホッとされます。

**遠田** そのお花ばあちゃんとの出会いの他にも、今思い出すと。

**内藤** 本当にご紹介したい方がたくさんいます。

今、認知症って皆さんすごく怖くないですか？ なつたらどうしよう、困るなどか。運動がいいっていうから皆さん無理して運動なさつたりしてますけども、怖がらなくてもいいかなつて思う時があるんです。わりあい穏やかに、恐怖なく、旅立つ方の多くはやっぱり軽く認知症がある方。そういう方々は、もう本当に素直に自分の最期に向かい合えるような力がおありだと思つてですね。



### 幼な子のような

#### 純粋な笑顔が増える認知症もある

**内藤** ある時、92歳のおばあちゃんが、もう手術のできないさんが発見されてしまつて、その時はかなり認知症が重かつたん

です。ですから、検査入院した時に環境を変えただけですごく混乱してしまつて、夜じゅう起きて騒ぎ、いろいろなトラブルが起きて、病院からは「もう早く退院して下さい」と。で、ご家族がお家で何とか過ごすつてことを選択なさつて、じゃあ私たちもお手伝いしますねつていう感じで入つていったんです。

その方の認知症、どのくらい重いかつていうと、記憶力が10分位しかもたないんです。だから10分経つともうその時のこと忘れちゃう、それくらい重かつたんです。でも私、「この方の認知症ステキだな」つて思つていました。会う人がみんな美人に見えるようです。

遠田 ほう！

内藤 私とかナースが行くと、「二人とも美人姉妹！」とか言うんですよ。「きれいだねえ」つて。往診して診察してる間、100回ほどきれいだねつて言われて。あら、何かだいぶ気分良くなるね、みたいなの。

遠田 悪い気はしないですもんね。

内藤 そう。みんな美人に見える。そして、在宅でのお風呂サービスで、男の職員とか入つてくると、正直言つてちょっと生活に疲れたおじさまみたいな職員が一生懸命お風呂の準備していると、「今日のお兄さんはハンサム〜」とか言うんですよ。「すごい男前！」。それを50回言うからみんな気分良くなつて、おばあちゃんをピカピカに磨き上げる。だから私は、「幸せ認知」と呼んでいるんですけど、そういう認知もあるんです。皆さん

にそういう話をする、「どうしたらそうなれるんですか」つて聞かれます。残念なことに、その方は回答を下さらないまま、お家でお亡くなりになりましたけど。でも、お元気な時はね、けつこう毅然として、厳しい方だったような印象にあるんです。

遠田 そうなんですか。

内藤 不思議ですね。だから、認知症になった時に純粋な幼な子みたいになつて、もう家族みんなにかわいがられました。

遠田 じゃあ家族との関係も非常に良くなつて。

内藤 ええ、みな一生懸命よく見て下さつてね。お家で見事、大往生なさいました。



死に逝くことは恐怖ではない  
そう教えてくれる患者さん

内藤 第一夜の放送の時に、合格点主義の話をしました。完全主義の方はけつこう自分を抑圧して生きて、我慢したりとか、頑張つてやつてきたとか。そういう方つてたぶん認知症になつた時に、埋め合わせというか、抑圧の蓋が取れてしまうのか、けつこう色々出てくる可能性があるんですよ。だから、あんなに素敵だったお母さまがこんなになつちゃつてということもありません。認知症の方を抱えたご家族が聞いたら、きれいなことじゃないよという部分も多いんですけど、時には良い面もあるつていうことは、ちょっと頭の隅に置いて頂きたい。



遠田 そうですね。

内藤 「怒り認知」になるとちよつと辛いですけどね。

遠田 周りもちよつと辛いですね。

内藤 かなり辛いですね、家族はね。その「幸せ認知」の方は、  
最期までピースマークでした。

遠田 心穏やかに。

内藤 穏やかに、幸せにニコニコ笑って逝かれましたよ、恐怖  
なく。それを見た家族はやっぱり変わったと思いますね。死に  
逝くって言うことは恐怖ではない。

遠田 やっぱり周りの方の心にもたくさんものを残して逝か  
れるんですよ。

内藤 宝ものを下さるんだなあと思うんです。だから、私たち  
は絶対に、のたうち回ったり、痛みで苦しんだりすることがな  
いように、体の苦しみは緩和する。それがホスピスケアと緩和  
ケアの大きな柱です。まあ、毎日ゲラゲラ笑いながら往診して  
いますけど、実は鋭い目を向けているんです。

遠田 そこはプロの、専門職として。

内藤 はい。そうしないとお役に立てないなって思います。あ  
と、ちっちゃい子、孫さん、ひ孫さんがご家庭にいた場合に、  
病気の方が安らかにいらつしやれば、子供を拒絶する必要は全  
くないんです。その看取りの場面とか、ケアの場面に子供も一  
緒においでって言って、家族の一員として一緒にみてもらふこ  
とは可能です。

それができないのは、何かの理由があるわけですよ。例え  
ば苦しんでるか。そういう姿は見せたくないですからね。そ  
うじゃなくて、寝ているおばあちゃんがニコニコ笑って手を  
握ってくれるなら、そこにちっちゃい子もいてほしい。

あるお家では、10歳の男の子がおばあちゃん子で、いつも奇  
り添っていました。私たちが「ご臨終です」って話をして、死  
亡診断書をお渡しするんですけど。死亡診断書という単語は、  
元文学少女としては嫌なんです。なんか、嫌じゃないですか、  
お役所的で。だから私は言い換えるんです。「この世の卒業証  
書」と。この世の全ての使命を終えて、ありがとを言っ  
て、そして旅立つ。死亡診断書なんていうそんな寒々とした言葉  
すごく嫌なんです。死亡診断書には、「どこで亡くなりましたか」  
という項目があつて、自宅に○を付けるんですけど、もうそれ  
が一番最初に死亡診断書を書いた時から今まで、「本当にここ  
で良かったね」っていう万感の思いで○をします。「本人も家  
族も自宅でみんな頑張ったね」って。

それで、この世の卒業証書を、その10歳の子に渡したことが  
あります。「これを、おばあちゃんの代わりに受け取って。卒  
業式で6年生が受け取るでしょう。あれだよ。おばあちゃん  
はこの世の卒業なの。立派だね。卒業式がお葬式だからね。だか  
ら泣くことも、暗い気持ちになることもないよ。明るい気持ち  
で参加するんだよ」って言って。





少しずつ人生の荷を降ろすイメージで  
最期は素のままの自分になる

遠田 昔と違って、今おじいちゃんおばあちゃんと離れて暮らしているお子さんが多いですからね。暮らしの中に死というところが、全くないままに大きくなる人たちが多いですね。

内藤 あと、ゲームの中でしか知らないとかね。

遠田 なかなか実感として、人が亡くなるということとはね。

内藤 そうなんです。だけど一緒に看取りの場面にいた10歳の子には、本当に大きな、隔絶した違いがある。違う世界に行っただということがわかります。

遠田 その男の子の心に、きっと何か大きな大きな宝ものようなものを頂いたのでしょね。

内藤 お母さまがね、「変わりました」って言いました。

遠田 そうですか。

内藤 そう。色々な事にさらに一生懸命、すごくエネルギーギッシュな子だったけど、さらにすごく一生懸命で、前よりいい子になりましたって（笑）。

遠田 それこそ、おばあちゃんまの死がもたらしたもののなのかもしれないですけど、内藤さんご自身を振り返った時に、それだけ多くの方の旅立ちに立ち会われて、ご自身が得たものとうかが、気付かされたものっていうのはどういふことがありますでしょうか。

内藤 そうですね。たくさん持っているものをやっぱり少しずつ置いて、軽くしていった方が安らかになれるんだなあって。

遠田 肩の荷を下ろす？

内藤 そうですね。私は特に地位も名譽もないので大丈夫なんですけれど、もし、自分が色々なものを持っていると自覚された方は、リタイアもひとつの区切りになると思いますけど、そういうものをなるべく外して、そのままの自分に戻るといふことを、準備としてなさった方がいいかなって思います。



幸せな思い出が  
人の心を温かくする

遠田 人は幸せな思い出を思い出すことが大切というお話がありましたけど、内藤さんにとつての幸せな思い出はどんなことでしょうか。

内藤 父との思い出ですね。お父さんって、やっぱり結構大きくて。遠い存在の場合もあるじゃないですか。私の世代だと、父も母も懸命に、一生懸命働いて、とにかく働き者。そうやって日本を繁栄させてきた世代なので、そんなにベタベタしない。「幸せな思い出」で私が一番覚えているのは、5歳くらいの時に父と一緒に車で出かけて、私は助手席に座って、そして父がどこかで停まって私にアイスクリームを買ってくれた。チョコレートが薄く半分かかっていて木の棒が付いているアイス。



遠田 棒アイス（笑）。

内藤 三角形の棒アイス。その時のパリパリっていうチョコレートの割れる音とか、今も思い出すんですよ。たぶん5月から6月くらいだったと思うんですけど、開けた車窓から入ってくる風の爽やかとか、そういうのを感覚として思い出すんですよ。すごく幸せだった。

遠田 そのことを思い出すと、今も温かい気持ちになるんですね。

内藤 温かい気持ちになるし、その思い出がある限り、父はいなくならない。逆に非常に厳しい思い出がある方たちもいるとは思いますが、幸せだったことって絶対あるはずですよ。だから、それを思い出して頂ければ、心がね、またもう一回強く輝くのではないかと思います。

遠田 これからもまた思い出が増えるかもしれないですね。

内藤 そうですね。積み重ねてね。

遠田 そうですね。

内藤 大丈夫ですよ。どんな状況でもね、私たちは一人では生きていないので、一人ではないってことは絶対誰かに何かをして頂いているっていうことを、どこかで視点を変えれば絶対に見えます。

遠田 気付かないだけで。

内藤 心が曇ってしまったっていうか、自分の暗い面しか見ないだけかもしれませんね。



幸せを作り出す力は  
一人ひとりが必ず持っている

遠田 内藤さん、以前ご本の中で、「人は幸せな思い出に支えられるんだ。幸せを作る力もみんな持っているんだ」と、書いてらっしゃったのが、とっても印象に残っています。

内藤 そう。その力をみんな発揮していないのだと思うんですよ。だから、皆さんが目を曇らせず、心を潰さずに、『優しさ』と強さを取り戻すための私の『準備法』の8項目です。簡単な言葉ほど実は、含みが多いんです。

遠田 なるほど。内藤さんもこの準備法というか、トレーニングは日々重ねていらっしゃるわけですね。

内藤 そう。ダジャレとかね。スタッフには嫌がられますけど。

「またですか〜」みたいな（笑）。

遠田 でも、どうでしょう、ご自身の終いというか、そういったことを考えることはおありですか？

内藤 そうですね。おおいなるものに繋がるっていうのは、今流行りの、あの、マインドフルネスだと思うんですよ。瞑想とか。だからプラネタリウムへ行くとかね。そういうものに繋がって、自分をこの宇宙の壮大なる流れの中の一粒っていうことにちよつと、ふつと身を置くと、様々なものからちよつと楽になる。瞑想的なもので言うと、私がマインドフルネスだなんて思うのは、数年前から始めた茶道です。

遠田 お茶ですか。

内藤 お茶です。私ね、小さい頃クラシックバレエをやっていたので、正座は禁止されていたんです、先生から。

遠田 そうなんですか。

内藤 はい。膝が曲がってしまうという理由で。だから正座ができません。それから、着物が似合わないから着るなど言われて(笑)。ですから、まさか自分が茶道をやるなんて思ってもみなかった。でも、それも出会いなんです。現在88歳のお一人暮らしの先生と数年前に出会って。頑張っている先生と波長が合って。その先生との出会いによってね。茶道の真髄を教えてください。

「道」とが付くものは、一生、息を引き取るまで学んで、発見があるものだと思います。ですから、どこかでその「道」と付くものをみなさん探して頂いて。私がホスピスに向き合うのも、それが、私の選んだ「道」だと思うから。ホスピスのことを学んでいく。それは私が臨床する、しないに関わらず一生学んでいくと思うので、ホスピス道と茶道。これが、私を支えてくれる準備ですね。



死に逝くということも

考え方によってはひとつの冒険

遠田 自分がそれぞれの道を探す？

内藤 「道」は一生。本当にありがたうって息を引き取るその時まで学べるものだと思います。日本には「道」の付くものがたくさんあるじゃないですか。剣道もそうです。華道も書道も。「道」と付くこと、もちろん家族道とか、自分で作ってもいいので。

遠田 そう、自分で決めていいんですね。

内藤 決めていいんですよ。ペット道でもいいんですよ。

遠田 何か心を注ぐことができて。

内藤 一生学べること、発見がある。私は二つあるので幸せですね。そういうことから学んでいくと、死に逝くということは、一つの冒険かなあと。冒険の旅。

遠田 なるほど。

内藤 冒険の旅。究極のポジティブ思考なんです。たとえばピーターパンがフック船長と死闘を繰り返すのをご存知ですか？戦いながら死ぬかもしれないですよ。その時ピーターパンはすごい楽しみながら、わー！って言う。死ぬってことは、すごい冒険だ！って。

それを聞いた時、私は視点が変わった。「あつ、死ぬってことは、冒険の旅なのか」って。何が起きるかわからないし、まあ、私がワクワクして亡くなるかどうかわかりませんが、葛藤もあると思いますよ、後悔もね。やり残したことがいっぱいあると思うけど、そういうこともどこかに置いて、ちよつと新たな視点というのかな。皆さんに、そんなーと、怒られるかもしれないま



せんが、ピーターパンがそう申しております(笑)。

遠田 お問い合わせはピーターパンまで。内藤さんは、やっぱり最期はご自宅ですっていらつしやるのですか？

内藤 病院ではないでしょうね。ただ、人は皆色々な運命があるので、どこにしても最終的には、感謝の気持ちで終わることができれば、それが一番いいかな。こっちがベストということはないので。



少しずつ、ミニ身の始末を  
思い出は宝箱に入れ、眺めてみる

遠田 この番組では、わたし終いの極意をいつも最後に伺っているんですが。

内藤 これはですね。ミニ身の始末。

遠田 ミニ身の始末？ ミニ二というの？

内藤 片付けがブームですよ。でも、私、片付けが苦手なんです。それでちょっとではあるんです(笑)が、たとえば明日ね、もうこの世の終わりかもしれないと言われたら、「どうしてもそこが気になる」ってことがあるじゃないですか。机の上とか。遠田 できれば隠しておきたいことか、あるかもしれないですしね。

内藤 そこを、全部じゃなくて、合格点主義ですからね。ちょっと片付けるといふことを心がけております。

遠田 ミニ身の始末(笑)。今、きつとラジオの向こうで領いている方も多いかもしれません。

内藤 皆さん、全部捨てちゃうとかやめて下さいね。どうしたって後悔しますから。

遠田 なるほど。

内藤 今、私の周りでも結構後悔している方がいるんですよ。だから、エイヤー！みたいに全部捨てたりとしない。いいんですよ、大事なものは取っておいて。

遠田 はい。

内藤 ですから、いろいろな始末はミニ二で(笑)。

遠田 そして、幸せな体験なり、経験を思い出して頂いて。

内藤 そう。で、宝箱に入れて、時々それを眺めてもらいたい。宝石よりステキです。

遠田 そうですね。そうすると本当、ゴールまでの日々を穏やかに過ごせそうです。

内藤 色々なものって、あの世に持って行けないと思っんですけど、思い出は持って行けるかなって。



人生最期の時に聞いていたい音  
居たい場所を考えてみる

内藤 そう、皆さんに宿題を出しますね。自分が人生の最期に、どんな音を聞いていたいですか？

遠田 音ですか？

内藤 音。その音を聞いている時に、どんなところに寝てますか？ これ、よく講演会の時に宿題に出すんです。そうすると、案外、えー！っていろいろな答えとか。

遠田 考えてみたこともなかったです。

内藤 私は山の民なので、おそらくザバザバっていう海の波の音は不安になると思う。だから、チチチチっていう鳥の声と、森の中をわたる風、それがこころ頼をなでる、そんなのがいいなって。あと音楽は、何でもいいですよ。でも今好きな曲と、人生最期に聞きたい曲は違うかもしれない。あんまり邪魔にならない音とか。私、ドビュッシーとかいいかなと思ったり。

遠田 なんか、最期を考えるのが、怖くないですね。

内藤 でしょう。冒険の旅だから。

遠田 そうだ。チャレンジですからね。

内藤 チャレンジですから。海沿いの方はたぶん海の音がいいなって思うんじゃないですか？

遠田 私は海沿いの町で育ったので、やっぱりあの寄せては返す波の音が落ち着きますね。

内藤 山の民からすれば怖いですけどね。

遠田 やっぱり人それぞれですね。

内藤 そういうことを考えて頂くと、自分の大事なものに気付くっていうか、自分が戻って行くところ、自分が出てきたところ。だから、故郷ってこんなに影響を与えていたんだな〜とか、

思いませんか？

遠田 じゃあ、ラジオをお聞きの皆さま、どうぞこの宿題に取り組んで頂いて。内藤さん、二夜にわたってありがとうございますました。

内藤 ありがとうございます。





内藤 いづみ



山梨県市川三郷町(旧六郷町)出身。  
1995年(平成7年)に甲府市にふじ内科クリ  
ニック開業。  
ホスピス在宅ケア研究会やまなし代表。  
やまなし大使。  
大正大学客員教授。

ふじ内科クリニック  
〒400-0008 山梨県甲府市緑ヶ丘1-4-16  
TEL 055-252-5150  
FAX 055-252-4811  
HP <https://www.naito-izumi.net/>

---

この小冊子は、2018年(平成30年)10月11日と11月18日の二夜  
にわたって放送されたN HK ラジオ深夜便を編集加筆したものです。  
編集 = office SAYA