

NPO 法人マザーズサポーター協会

自立を育み、信頼関係を築く。

NPO 法人マザーズサポーター協会では、納得のいく「今」を生きるためにお役に立つ情報を発信しています。 48号 2024年1月

人生最後まで選択の意識を持ち続けよう！

◆終活は自分らしく生きる道を自ら選択すること

「終活」という言葉を聞くと「生前整理をすること」「終の棲家のこと」「葬儀やお墓の準備」「相続のこと」などが思い浮かびますが、大切なことはそれを実行することにより、これからの人生の歩みを明確にして、悔いの残らない人生を送ることだと思います。

私は10年ほど前、まだ世間に「終活」という言葉が広まっていないころ、終活カウンセラー協会という団体があるということを知りました。そこでの「終活」の定義は「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ今をよりよく自分らしく生きる活動のこと。」です。このことが、マザーズサポーターである私に響き、その世界に飛込むきっかけとなりました。専門知識を身に着け、高齢者の方々の話を聴き、その人がより良い人生を送るサポートができると思ったからです。

サロンを開き、お菓子を食べながら雑談をしたり、ちょっとした体操や専門家を呼んでの勉強会などをしたりしています。その活動の中で、個人的な悩みや相談事を受けることがあります。私の役割は、アドバイスをするのではなく、その人の話をじっくり聴き、その人自身が本当にどうしたいのか？もっと踏み込めば、残りの人生をどう生きたら、自分らしく生きられるのかを気づいてもらうことにあります。そして、必要ならば税理士、司法書士、弁護士、葬儀社、工務店、整理収納アドバイザーなどの専門家に繋いでいきます。

ある70代の女性は「身軽な人生を送りたい。」と言っていました。ある日相談したいことがあるということで、お宅に伺うと押入れ一杯の茶器や皿、花瓶などがありました。聞けば、若い頃数百万かけて集めたものだそうです。それを買った頃の思いや、手放したくないという気持ちを聴いているうちに、彼女の中ではっきりと「それでも、身軽になりたい」という答えが出てきました。結局買った時の10分の1にも満たない値段にしかならなかったけど、手放すことになりました。

今までに何度か手放そうとしたけど、どうしてもできなかつたそうです。けれども、「身軽な人生を送りた

いということがはっきりしたことで、手放すことができた。」と彼女はほっとした笑顔で語っていました。

自分が進む道が見えれば、行動は意外と楽に起こせるものなのです。

◆母の最期の選択

ある日のこと、母の半年に一回の血液検査の結果の肝臓の数値が異常に高かったので、精密検査をすることにしました。すると、全くの自覚症状のないにもかかわらず、癌が胃から肝臓に転移しており、余命半年という告知を受けました。

癌のことは告げましたが、さすがに、余命のことは言えませんでした。母には年齢的に手術は無理で、癌とともに生きるしかない伝え、今後どうしたいかを尋ねました。母の答えは「ずっと、家にいたい！」でした。『最後まで家で過ごす』『最後まで家で看取る』が母と私たち家族の選択であり、目標となりました。

その日から、私たちの中では、死と言うことがタブーではなくなりました。余命がどれだけであろうと、死は必ずやって来るものと、改めて認識したからです。「できる限り自分のことはやる。」「最後まで延命措置は行わない。」「葬式は白木の祭壇ではなく、ピンクの花に囲まれたい。」そのほか銀行口座や保険などの財産のことなどいろんな話ことができました。

最初の3ヶ月ぐらいいは、本当にあと3ヶ月程で逝ってしまうのかと思うほど何事もなく過ぎていきました。しかしその時は徐々にやってきます。足が腫れ階段の上り下りができなくなりました。一度ホスピスを見に行きましたが、「そこにはいきたくない、家がいい！」と言います。こちらは不安もあり、どこかに預けたくなるのですが、彼女の最期の選択「家にいる。」を思い出し、私たち家族も腹をくくりました。リビングに介護用ベッドを置き、訪問医を決めて、週に2回ほど看護師さんに来てもらうことにしました。

しかし、残念なことにその日は確実にやってきました。自分のことはできる限り自分ですと決めていた母、その日の前々日まで、トイレに行きました。自力では行けなくなっても、行こうとします。抱きかかえては無理なので、事務用の椅子に乗せてトイレまで

運んで行くこともありました。ほとんど食事もとらなくなり、水も飲めなくなりました。主事医がたぶん今日ぐらいだろうと告げた夜、60 数年間連れ添った夫、私たち夫婦、二人の孫に看取られて彼女は旅立ちました。私たち家族も悲しみの中、なぜか笑顔になっていた気がします。

自ら選択しているという意識があれば、必ずしも思い通りになるという保証はありません。オリンピックで金メダルを取りたいと思っても、叶うのは一人だけです。しかし少なくとも、意識せず生きていくよりも、理想に近づくことができ、その過程を満足することができると思っています。もし彼女が「家にいたい。」という選択を明確にしなかったのなら、具合が悪くなった時、救急車で病院に運ばれ、受けたくもない延命



措置をされていたかも知れません。希望していない延命措置をされ生かされていたかもしれません。

人生いつも自分で選択している気持ちをもって、自立して生きていくことが大切だと思っています。

次の日ピンクの花に囲まれた祭壇の中に彼女の笑顔の写真がありました。

文責 加藤祐司

※「自立」について

・「自立」とは

自らの人生や仕事において、「自分が選択している」という意識がありその選択に責任を持っていること。

・「自立した人」とは

一人ひとりが自分で考え、壁を乗り越える力を身につけていること。

何か問題が生じたとき、他人への責任転嫁「他責」ではなく、つねに当事者意識をもってあたること。

・「自立（成熟）した」組織」とは

組織自体に問題解決する能力があり、協働の雰囲気大切に、必要なときに改善に向けて話し合う力があること。

一人ひとりの力が十分に発揮されていること。

「自立型支援方法」

1. 私は「人はいつも最善を選択している」という前提で人と関り続ける。
2. 私は自分の思い込みを一旦はずし、そのままの相手をしっかり受け止める。
3. 私は相手が尊重されていると思う聴き方をする。
4. 私は相手の中の答えを、効果的な質問で引き出す。
5. 私は評価的な表現でない言葉で相手を承認、認知する。
6. 私はコミュニケーションの意図について、いつも意識を向ける。
7. 私は自分の成功体験、情報を押し付けにならないように提案する。
8. 私は「他人の能力、可能性は決められない」ことを知っている。
9. 私は過去と他人は変えられない、人はみな違う（人は見たいようにみるし聞きたいように聞く）ことを知っている。
10. 私は人間関係を破壊する7つの習慣を使わないように意識する。
- ①批判する②責める③がみがみ言う④文句、苦情を言う⑤罰する⑥脅す⑦コントロールするために褒美でつる
11. 私は信頼関係を構築するために、いつも安心感のある安全な場を作り出す。
12. 私は相手を常に勇気付け、責任を取る権利を奪わない。
13. 私は失敗したと感ずることも、常に学びの種に変える。
14. 私は、いつもどのような時も、自分が世の中に必要な存在であることを知っている。



「NPO法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第47号」をお読みいただきありがとうございました。過去に情報提供のご希望があったみなさまに、送付させていただいています。今後も更に内容を充実させ、育てる側に役に立つ「自立型支援方法」の情報やイベントのご案内などを発信していきます。

～信頼関係を作り、自立と当事者意識、考える力を育てる自立型支援方法～

<http://m-supporter.com>

NPO 法人マザーズサポーター協会 FAX:078-731-0615

このニュースレターは当協会のホームページからもご覧になれます

