

勇美記念財団
2012 年度（前期）指定公募①「市民講座開催への助成」
完了報告書

【研究テーマ】

柴田久美子の死生学 上野千鶴子先生推薦

【申請者】

柴田 久美子

目的

超高齢化社会となった日本において、現在、各カルチャーセンターで「介護」の基礎知識・基礎技術について教えている。しかし、現在の介護保険制度下においては、(諸々の問題はあるにせよ)「介護」については専門家の手を借りることができるが、私が提案する講座の内容である「看取り」は、そのようなことはできない。看取りにおいて専門家ができることは、「家族が看取ることの手助けをする」ことだけである。旅立つ高齢者にとって必要なのは、専門家ではなく、家族や、身近な人々がそばにいることなのであり、むしろ家族が行わなければならないのは、介護ではなく看取りである。

残念ながら、現在「看取り」について学べる場所は存在しない。しかしながら、家族から看取ること・死への恐怖を取り除かなければ、例え介護を続けられたとしても、最期の悔いが残る可能性が大きい。この状況を変えるため、市民講座の講座を開設する。

対象者

- ❖ 要介護の親などがかかえている方々
- ❖ これから要介護の親などがかかえることになる方々
- ❖ 逆に、これから「看取られる」方々

内容

- ❖ 終末期における、家族の逝く方への対応
- ❖ 死生観を学ぶことで、よりよく生きることを学ぶ

期待される効果

講師は“看取り士”として、家族と同様の非常に近い位置で、数々の看取りを支えてきた人物である。医師・看護師・介護士よりもはるかに近く、時に一晩中、家族とともに逝く人のベッドサイドで高齢者をさすり続けるなど、間近に数々の死を見続けてきた。日本でも、これだけ間近に家族と逝く人に寄り添った人間は多くない。

介護士としても介護支援専門員・介護福祉士資格を持ち、また“看取り士”の実績が認められ、神戸看護専門学校「終末期支援論」、吉備国際大学短期大学部「スピリチュアル講座特論」の講座を受け持ち、非常勤講師として看取りの現場を語っている。なお、教授はオーラの泉で有名な 一般社団法人 日本スピリチュアリズム協会 代表 江原啓之先生である。さらに、各企業や病院、各

福祉施設や一般など幅広い講演実績を持つ人物である。

日程

《第1回目》

日時：平成24年8月15日（水）13:30～15:00

場所：コミュニティーカフェー歩クローバー（鳥取県日野郡日南町）

参加人数：22名

《第2回目》

日時：平成24年11月15日（木）10:00～11:30

場所：日南町総合文化センター 2階 第3研修室（鳥取県日野郡日南町）

参加人数：28名

《第3回目》 13:30～15:00

日時：平成25年2月10日（日）

場所：二部公民館（鳥取県西伯郡伯耆町）

参加人数：42名

活動報告（講座を受けて）

抱きしめて看取った数々の体験談をお話し、命の尊さをお伝えする。

講演会を終えて会場からこんな感想を頂きました。

◇父のこと、祖母のこと、後何年生きていられるのかわからないが、そのために今自分ができることは何かを考え行動していきます。

◇先日、母を亡くしたばかりで、もうちょっと早く話を聞くことができれば、もとよい看取りが出来たのではと思いました。

◇生まれた時は泣いていたので、死んでいく時は笑っていきたい。そのために社会人として人としての生き方をし、社会に認めてもらうのが自分の生きている、そして仕事をしている意味と思う。このことを子供にも伝えていきたい。

◇自由に介護・看取りについて同じような境遇の方々と話し合える場が必要だと感じます。

◇豊かな暮らしの中の死の文化を私たち自らが、子孫に手渡す役割があると信じております。しなしながら現在忙しさの中で尊い死の文化を多くの日本人が失いました。

命の重みとは何か—生きる意味は何か—今ここの国の全ての人が学ぶべきその時にあると思っております。

◇どう生き、どう最期を迎えるか家族で話しておく必要があるなと感じました

◇看取りの意味、高齢化、人間らしい交流しながら死に対して人間らしく、最高の死に方をしたいと思った

◇少しでも健康を回復して今までお手伝いさせていただいている方々や親族に自分の力を使い切りたい。自分に対しては身の回りの整理をして、誰にもみてもらえる準備をしたい。

◇気持ちとしては、在宅で死にたいが現実を考えると難しい。皆さんと支えていくと何か形が見えてくるのではと。今回講演会を聞いて何か方向性が見えてくるのではと思いました。

◇自分のことはまだ考えられないが、両親、祖父祖母をしっかりと見送ることで、命のバトンを受けとれたらと思いました。

◇親に何回オムツを換えてもらったのか、考えた事ありませんでした。

私は今子育て中です。これからも子育てをしながら両親への感謝の気持ちを持ち続けていきたいと思います。

◇「感謝の心」は普段の生活からつちかっておかなければと思います。

市民講座を開催して

今回開催させて頂いた講座に参加して下さったのは、要介護の親を抱える方々がほとんどであった。これから看取るものとして、どう死をとらえていくかとお伝え出来たのが幸いである。

まだまだ、3 地域に限らず、これ以上に、日野町 江府町など、近隣の町村でも講演会を開催して頂くほどに、今回の市民講座は反響が高く、皆様の興味深い事を知らされた。

これからも死の文化を伝えていくためにこの活動を継続し、全国に展開していく。

また、ぜひお願いしたく思っております。

【登壇者 レジメ】

1、死生観とは

死生観とは？と問うと、よく聞かれる言葉で、「死にざまは生きざま」という言葉を思い出します。生と死を同等の重さで考える人生観と言っても良いでしょう。生きてきたように人は死ぬのです。死にざまから生きざまが分かると言われていました。私は14年間、600人の離島で医療が介入しない看取りを続けてきました。何十人もの方の死にざまを、この腕に抱しめて看取りながら見つめてきました。マザーテレサはこう言われました。

「人生の例え99%が不幸だとしても最期の1%が幸せならば、その人の人生は幸せなものに変わる」と。

私はクリスチャンではありませんがこの言葉を胸に活動してきました。

以前、島で私は100歳の幸齢者様に出会いました。その方はいつも手鏡を持っておられました。何をしておられたと思います？手鏡を見ながら、こう言われました

「死ぬ時に、ありがとうって笑顔で死ぬるように、いつも練習している。」
凄いなと思います。これが、生き様はまさしく死に様。最期がいつ来るか分からないから、死ぬ時にありがとうって自分は笑顔で死ぬんだ。って決めておられたのです。それから私は、「ありがとう。ありがとう。ありがとう・・・」って、自分でも言うようになりました。死生観を学ぶ事、死を見つめながら生きて行く事はとても大切な事です。

・どこで死にたいか ・誰に看取られたいか ・どんな死に方をしたいか。

ご自分の最期を決めておく事はご自分の人生の完成させる事と思います。

宗教学者山折哲雄先生の言葉にこんな一節があります。（日本人と「死の準備」角川SSS新書）

「死の作法なき死は、本質的に、猫や犬の死となんら異なる所のない死だ」
我が家にも猫がいますが、言葉を話せない猫は私達家族の意向で死に様を決めるのですが、人がもしそうだとしたら尊厳は何処にあるのでしょうか。自らの人生の完成をプラスにするために、エンディングノートのご記入をお勧めします。

2、命のバトンを受け渡す時が最期の看取りの場面

人間は両親から三つのものをいただいて生まれてきます。「身体」「良いところ」「魂」です。「身体」は死という変化でなくなりますが「良いところ」と「魂」は子や孫に受け継がれていきます。日々、私たちは喜びや愛の積み重ねの暮らしの中で自分の魂に生きる力（エネルギー）を蓄えています。その魂に積み重ねた生きる力（魂のエネルギー）は看取りの時、愛する人々に受け渡されます。抱いて身体に触れて送った時に受け継がれていくのです。人はその生きる力（魂のエネルギー）を受け渡す為に生まれてきたのですから。

ある日、母に看取りについてこう話しました。「最期は私が看取るからね」。すると母は私に「二つの約束をして欲しい」と言います。

一つめは、延命医療をしないで自然死で看取って欲しいということ。二つめは、最期は病院で私に看取って欲しいということ。

心不全で入院したと実家の兄から電話を受け、病院に駆けつけます。担当医の先生は「延命を希望されますか。今、なんとかしないと、このままでは……」。すでに私の答えは決まっていました。「いいえ、自然死で——。母は私が看取ります」

先生は驚きを隠せない様子でした。そして、こう言われます。

「では、ご自宅へ連れて帰られますね」

私は母との約束を守るため、先生に無理を承知で懇願します。

「母は病院で最期を迎えることを希望しています。私たち親子に空いている個室を貸して頂けないでしょうか。どうか母の最後の願いを叶えさせてください」

先生は「困りましたね。病院始まって以来のことです」と言いながらも、事務室へ入って行かれます。

「一部屋だけ個室が空いていました。どうぞ、お使いください」

さっそく私は病院内の売店に行き、画用紙二枚とマジック、セロテープを買い。そして画用紙にこんな言葉を書きました。

「がんばっている母に『がんばれ』ではなく、『大丈夫だよ』と声をかけてやってください。娘より」

その画用紙を病室の壁（母の頭上）に貼ります。そして、この日から十四日間、私は母の手を握り、その個室で暮らします。

私が食事をとったり、シャワーを浴びたりするときは、近所にいる兄姉、そして甥や姪、姪の小さな赤ん坊までもが母の手をしっかりと握っていました。

母が温かい手を差しのべた人々が、今母の手を握りその温もりを返します。看取りとは、家族の絆を深める時と母は教えました。

母の手を握りしめて語りかけます。

懐かしい母との思い出が次々とよみがえります。小学校のころ、ぜんそくの症状が悪化し、死の瀬戸際にたたされた私を母が抱いてくれた姿が見えました。「くんちゃん、この腕の中で……」。生と死の間にいた私は実に不思議な体験をしました。私を抱きしめて泣いている母の姿を、天井から見つめ、「お母さん、私は大丈夫。苦しくないよ」と呼びかけていました。

母は一晩中眠ることもなく、その腕にずっと私を抱きしめていてくれました。苦痛はなく、寒さも熱さもない、あの不思議な心地よさを体験していなければ、私は逝く人々の最期を抱きしめて看取ることはなかったかもしれません。この時、臨死体験をしたのです。その話を京都大学カールベッカー先生と一緒に講演した時に話しました。先生は数千例の臨死体験を世界中から集め研究をなさっています。そして今、日本は核家族になり、幸齢者様からこうした話が聞けなくなって残念だと言われました。同様の研究をして「死ぬ瞬間」を発表された、エリザベス・キューブラロス先生も有名です。

母はあのとこの私と同じように、病室で自分を抱きしめる娘の姿を天井から見つめ、「大丈夫」と言いながら私に微笑んでいるのです。すでに母は苦しみを感じていないと分かりました。

「私を産んでくれてありがとう。お母さん、ありがとう。お母さん……」

まるで念仏を唱えるかのように、母を抱きしめながら何度も何度も繰り返します。

いったい、この日まで私は母からどれほど多くの時間を注いでもらったことか……。大切な人のために自分の時間を捧げること。それが愛することだと、母は身をもって私に教えてくれました。

だが、どんなに生きていて欲しいと願っても、人間の死亡率は100%、母もまた逝きました。病院のベッドから母をこの腕に抱き、兄の運転する車で自宅へと戻ります。家の前に着くと兄が私の手から母を受け取り、声をかけます。「お母さん、世話をかけたなあ。軽くなったなあ」。

私には見慣れた実家の庭がととても鮮やかに美しく見えました。弔問に訪れた母の友人に対し、心の底から「ありがとうございます」とお礼を言いたくなる衝動に駆られます。

私は母を看取ることで、新しい自分に生まれかわることができとのです。

そして身体を失くした母は私の良い心と魂に重なりました。母の愛を、生きる力を、魂のエネルギーを、私に手渡してくれました。最期に生きる事の意味を死を持って教えた母でした。

私の母が亡くなるときに、私は母になにがあっても「大丈夫」と言い続けました。また、周りの人たちにも「大丈夫」と声をかけてもらうようお願いをしました。

ある日、母は「あなたの言う大丈夫が何なのか分かった」と言いました。「こちらの世界にはあなたがいる。あちらの世界にはもうとうに旅立ったおじいちゃん、おばあちゃんがいてくれるから大丈夫なのね」と。その後、母は自分のイメージの通りに亡くなりました。

人は亡くなる時脳からモルヒネが出て痛み、寒さ、暑さ、恐れがなくなると言います。人間の身体には自然にそのような機能が備わっています。そして必ず、お迎えが来ます。私は看取る時お迎えが来るのを一緒に待ちます。お迎えが来ないうちは死ぬことはないのですから。お迎えが来るようになって、魂が逝ったり来たりが出来るようになって、初めて人は死ぬのです。

3、幸せな最期の法則

人の幸せとは何でしょうか？

幸せな旅立ちとは、 1、夢がある事 2、支える人がいる事 3、自分で決める自由のこの3つの心のバランスがとれて初めて幸せな最期を迎えられます。現実はどうでしょう。死を前に夢があるのでしょうか？縁ある人々の心の中で生き続けるんだという死生観をおもちでしょうか。あるいは、魂のエネルギーを子孫に残すんだという死生観を。そして、2番目、支える関係。まず家族親族です。

これは、筑波大学の山田先生の言葉ですが、誰かに認められること。例えば奥さんに愛されている、親が認めてくれた時に、幸せと感ずるんです。誰かが認めてくれる事1対1の関係性。一人でもいいから、愛してるよって言う人がいることで、人間は幸せだなと思える者なのです。そして自由、自分の思うような暮らしが最期に出来る事です。

もう一つ抱しめて看取ったケースをご紹介します。

京子さん（仮名）（57歳）は短大を卒業後、保育士として働き、結婚、出産、離婚。

癌で余命3ヶ月。希望を見つめ、いつも彼女の話に傾聴し共感しました。最期の時、3人のまだ若い子供さん達が、心配そうに彼女の傍らにいました。

「良かった。来てくれて」

彼女は私の顔を見ると、安堵したかのように手をとって喜びます。そして私の著書『抱きしめておくりたい』を読んでいた彼女は、「抱いて」と私の頬を両手で挟みます。この言葉で、私には彼女が死を覚悟したと分かりました。彼女の首に腕を回し、やさしく抱きしめて手を握り、瞳を見つめます。

「大丈夫。もうあなたの思う通りになるのよ。あなたには神仏と同じ力があるのよ。思うように願いなさい」

人は死んで仏になるのではなく、死を受け入れた時からすでに仏なのだ、多くの死者に教えられた私はそう答えました。彼女は私の言葉に深く頷き、「分かった」と短く答えて微笑みます。

彼女の呼吸に自分の呼吸を合わせ、私の穏やかな呼吸を彼女に渡します。40分、50分と静かな時が流れます。やがて彼女の呼吸は穏やかになり、その数分後、彼女は私の腕の中で大きな呼吸を一つ吐き、旅立って逝きました。

傍らにいる子供さん達が声をかけます。

「おかあさん」「おかあさん。ありがとう」「おかあさん。逝かないで」

口々に言葉をかけながら、母を摩ります。暫くして医師が時間を確認し退室した時から、また私達だけの静かな時間が流れます。

「お母さんの温もりを感じて」そう声をかける私に、子供さん達は長い時間、温もりの残る場所を探しながら感じ続ける。「脇の下がまだ温かいよ」そう微笑んだ長女さんの顔が、今も忘れられません。一番下の娘さんが言います。

「私は死は怖いと思ってた。お母さんが臨終の時、傍にいても、ましてこんな風に触れるなんて.....柴田さんがいてくれたから、触れて感じる事ができた。本当に良かった。死ぬって怖いものではないんですね。母は最期まで立派でした。立ち会えて良かった。ありがとうございました」

冷たくなっていく彼女の体に温もりを伝えながら、朝を待ちます。お化粧をしようかと誘う私に、子供さん達は「こんなに綺麗なお母さんは見たことないの。要らない」と答えました。

温もりも冷たさも、命がけの彼女からの贈り物。生きるために人は生まれ、そして最期の時“命のバトン”を次の世代に伝えることが最大の使命だとその臨終に死を持って教えられました。

こうした数々の看取り体験をさせて頂きながら、逝く人の命のバトンを愛する人に渡せる社会こそが真に豊かな国ではないかと思えます。

柴田久美子の死生学 上野千鶴子先生推薦

—「ありがとう母さん」からの贈り物—

2012. 8. 15 (水) 13:30~15:00

場所：コミュニティーカフェ歩 クローバー
(NPO法人つなで)
(日南町生山153-2 JR伯備線・生山駅 横の交流スペース)

講師：柴田久美子 (一般社団法人なごみの里 代表 看取り士)

島根県出雲市生まれ。

日本マクドナルド(株)勤務を経てスパゲティ店を自営。

平成5年より福岡の特別養護老人ホームの寮母を振り出しに、平成14年に600人の離島にてお年寄りが望む自然な死を支えようと、看取りの家「なごみの里」を設立。

平成22年に活動の拠点を本土に移し、現在は鳥取県米子市で在宅支援活動中。新たな終末期介護のモデルを作ろうとしている。また、全国各地に「死の文化」を伝えるために死を語る講演活動を行っている。著書多数。

吉備国際大学短期大学部非常勤講師 神戸看護専門学校非常勤講師

介護支援専門員

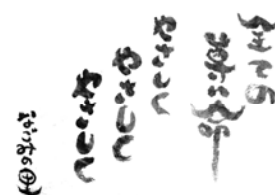


参加費：500縁

人は何のために生きるのか—

抱きしめて看取った数々の経験を元に、命の尊さをお伝えしたい
本当の意味の尊厳とは…「いのちのボタン」を繋ぐ大切さとは…

若い人にこそ聴いてほしい



お問合せ：一般社団法人 なごみの里 (鳥取県米子市長砂町 628-1)

電話 0859-38-4321 メール staff@nagominosato.org

ふれあい囲碁ネットワーク神奈川日南町支部／新日南青年団

この市民講座は公益財団法人 在宅医療助成勇美記念財団の助成を受けています

愛と死をみつめる研修会のご案内

これからの暮らしをさらに安心して過ごせるように、また近隣の助け合い・支え合いがより深まるようにということから計画いたしました。

前回の研修では、成年後見制度と権利擁護について学びましたが、現在取り組んでいるお互いの見守り声かけをすすめ、奉仕活動やお茶飲み会などのつながりを広めることで、地域の福祉力を高めていくことを目的にしています。今回は、各地域の有志の皆さんにご案内しています。どうかぜひともご参加ください。

日 時

平成24年11月15日（木） 10:00～11:30

場 所

日南町総合文化センター 2階 第3研修室

内 容

講演 「 人生の終末は さらに輝く 」

逝く人に寄り添う看取り士

一般社団法人なごみの里 代表 柴田 久美子

参加費 無料

受付定員 30名

お問合せ: 一般社団法人 なごみの里

電話 0859-38-4321 メール staff@nagominosato.org

日南町社会福祉協議会 電話 0859-82-6038

この市民講座は公益財団法人 在宅医療助成勇美記念財団の助成を受けています

二部梁山泊企画

看取り士・柴田久美子さん講演会

「人生の終末はもっとも輝く」

日本のマザーテレサ、柴田久美子さんの「魂のお話」を聞いてみませんか？
「やさしく やさしく やさしく」が合言葉です。
お気軽にご参加下さい。

日時	2013年2月10日(日) 13:30~15:00
場所	二部公民館(鳥取県西伯郡伯耆町二部1562-1)
参加費	事前予約 800縁 当日参加 1000縁 (雑穀スイーツ、玄米コーヒー付)
定員	30名
主催	一般社団法人 なごみの里 二部梁山泊(二部活性化青年チーム)

☆事前申し込み・お問い合わせは、二部梁山泊(頭領:梶間晋二郎)
携帯 090-7092-1187 又は 080-3542-4661
Eメール shinpanda39@docomo.ne.jp

島根県出雲市出身。一般社団法人 在宅ホスピス なごみの里代表理事。
日本マクドナルド(株)勤務、洋食店経営等を経て、1993年から介護の世界へ。
02年、隠岐諸島知夫里島で幸(高)齢者様の命の終末期、最期の時を抱きしめて
看取る「なごみの里」設立。現在は、鳥取県米子市へ活動の拠点を移し、社団法人
としてボランティアで看取り活動を続けている。また、「死の文化」を伝えるため全
国各地で講演活動を行っている。「抱きしめておくりたい」他著書多数。



※尚、この市民講座は公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成を受けています。