

人生を穏やかに過ごすために必要なこと 一緒に、生きる基軸をたてようじゃありませんか！

鈴木美香¹，佐藤恵子²，竹之内沙弥香²，児玉聡³

¹iPS細胞研究所，²大学院医学研究科，³大学院文学研究科

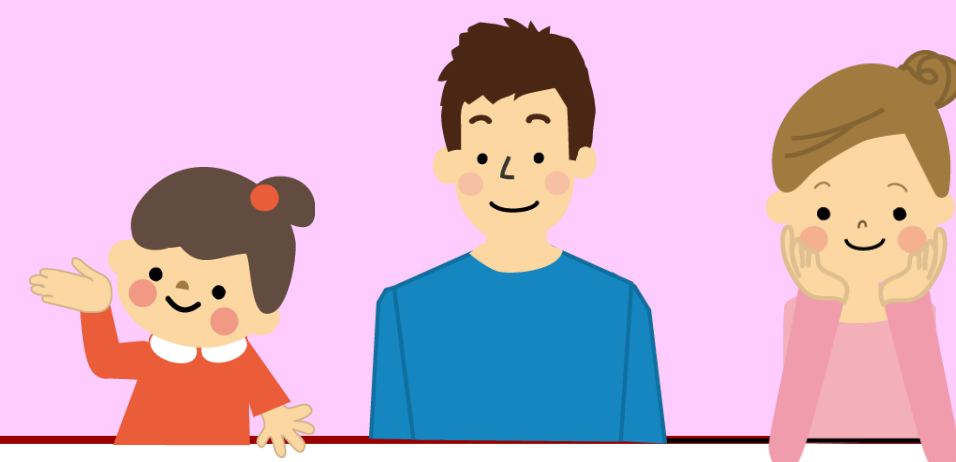
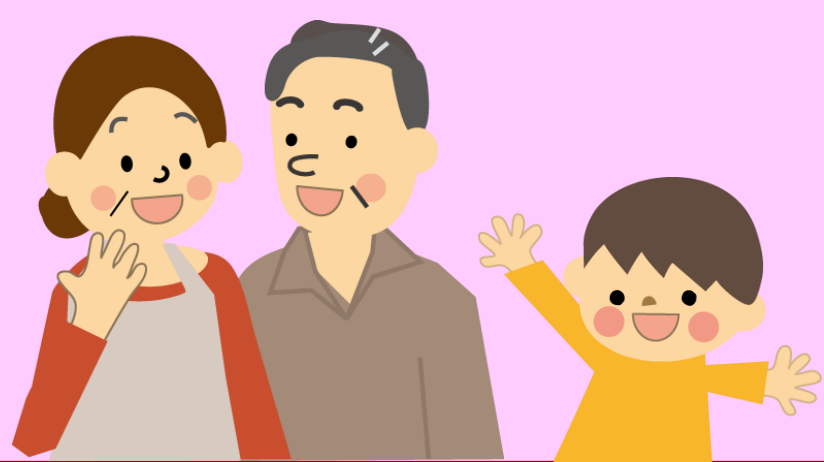
京都大学大学院文学研究科 応用哲学・倫理学教育研究センター <http://www.cape.bun.kyoto-u.ac.jp/>

みなさんと考えたいこと

生きる基軸

「自分はどうあることをよしとするか」

- ・ ありたい自分の像
- ・ 人生の目的地



私たちは、いつかこの世から去っていきます。そのときは、穏やかな気持ちでいたい。そのためには、何が必要？

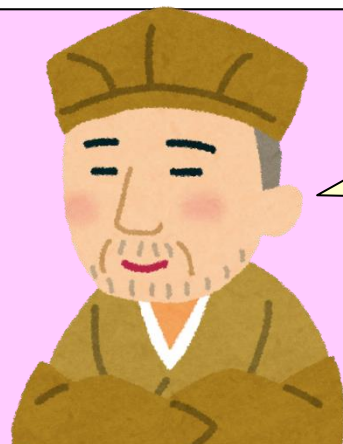
生命維持治療について決めておく？

遺言を残しておく？

かかりつけ医を決める？

身辺整理しておく？

これらも大事だけれど...



人生は旅のようなものだ by 芭蕉

旅に出るには、目的地を決めないといけませんよね？

目的地がないと、「あれ、私の人生はなんだったのかな」



目的地に向かって日々歩く

世を去るのは、明日かもしれない
数十年後かもしれない

途中で世を去ることになっても
「自分を生きることができたな」
と思える

ありたい自分の像
〔旅の目的地〕

- ・ 仕事人として
- ・ 家庭人として
- ・ 趣味人として
- ・ 地域人として...



ありたい自分の像が「生きる基軸」
それを目指して一秒一秒を歩むことができれば、
充実した人生を過ごせるのでは？

ブローニー・ウェアさん 本「死ぬ瞬間の5つの後悔」

介護者の経験から、死に際に人が後悔することは、5つであると述べています。

- 自分に正直な人生を生きればよかった
- 働きすぎなければよかった
- 思い切って自分の気持ちを伝えればよかった
- 友人との連絡を取り続けられればよかった
- 幸せをあきらめなければよかった

「自分はどうあるのが幸せなのか」
「どうあるのが自分らしい生活か」を考えて、
日々を過ごすことが大事であることが
わかります。

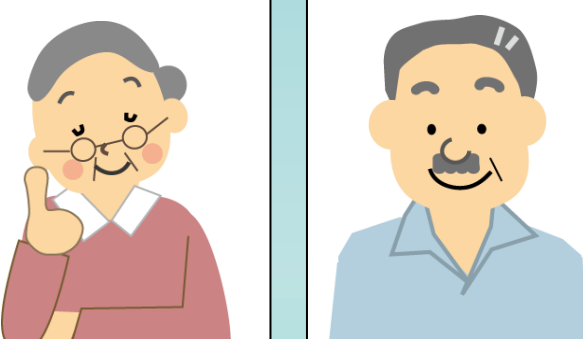


ヴィクトール・E・フランクルさん 本「虚無感について」

第二次世界大戦中にナチスの強制収容所に入れられた時の過酷な体験から「人が生きていく上で必要なものは何か」を考え、

- 本人が生きる意味を満たす何か
- 生きがいを感じる何か

これら見出すことができれば、それがその人の心やいのちを支えると言っています。



そこで

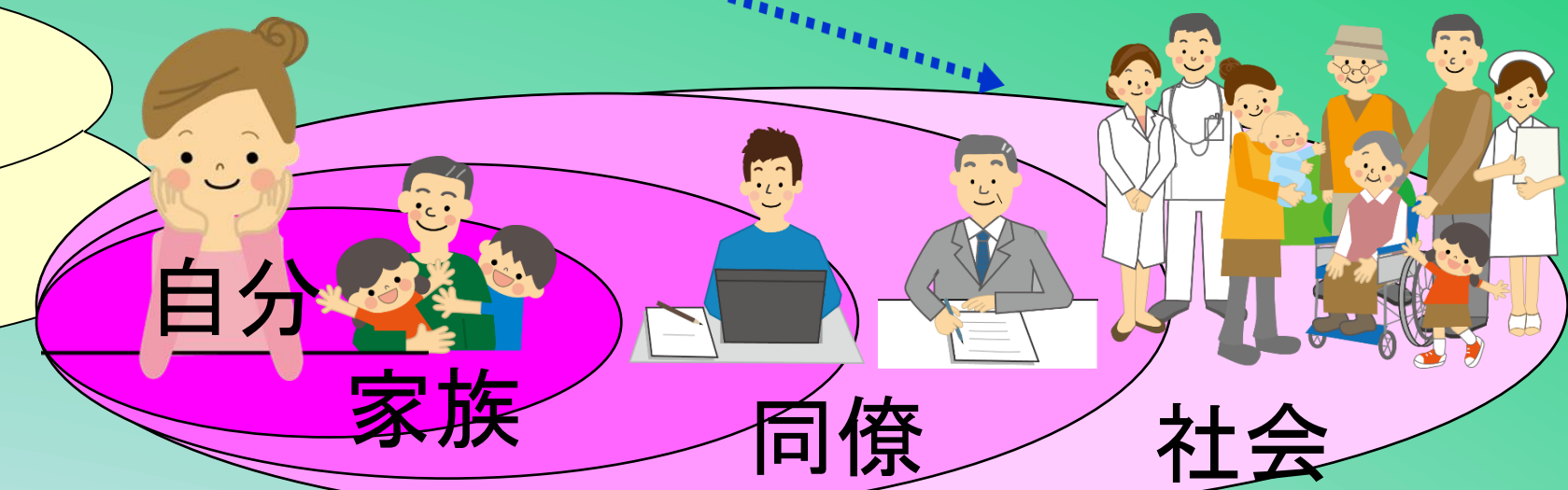
老いも若きも
病気があるうとなかろうと



「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に、
大事にしたい■という価値をもとに、◆について★をする」
使命を宣言する形で言葉にしてみよう！

マンダラチャートで「生きる基軸」を考えよう！

じっくり考えてください

- 1) 幽体離脱して3mくらいの高さから、自分を含めてまわりを客観的に眺めてみましょう。
 - 2) AからHまで順に記載します。最後に真ん中のマスを埋めます。
 - 3) 状況が変わった時々で、考えてみましょう。友人や家族と話合ってみるのも面白いです。
- 注：一般常識として「他者を傷つけること」をはじめ、公序良俗に反することははだめです。




<p>F: 家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・社会の利益になることをする ・日々をきちんと生きる ・人と良い関係を築く… 	<p>C: 寝食を忘れるくらい熱中できること、楽しくて(うれしくて)しかたがないことは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・読書、スポーツ ・仕事 ・創作活動、人との交流 ・生き物の世話 ・人に感謝されたとき… 	<p>G: 天変地異や病気などで、あと半年しか生きられないとしたら、どのように過ごしますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と過ごす ・旅行に行く ・仕事をする ・自分史や記録を書く… 
<p>B: これまで大事にしてきたもの、これから大事にしたいものは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事 ・趣味・日々の暮らしを味わう ・友人や家族と過ごすこと ・環境問題等に携わること… 	<p>あなたの生きる基軸は？</p> <p>「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に、大事にしたい■という価値をもとに◆について★をする」</p> <p>一般人向けバージョン</p>	<p>D: 今後生活する上で、「これはよしとしない、避けたい」と思うことは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の意思に反することをされること ・下の世話を受けること ・人に迷惑をかけること…
<p>E: 家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)に対して、どんな責任がありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族を養うこと ・他者を傷つけることはしない ・誠実に仕事をする… 	<p>A: あなたの強み、得意なことは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何かをつくること ・考えること ・伝えること ・話を聞くこと ・人をつなげること… 	<p>H: あなたは今後、どうあることをよしとしますか。どのような人間でありたいですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誰の何のために何をする ・仕事、趣味、日常生活で…



「家庭人」「地域人」「趣味人」それぞれの基軸があってもOK！

仕事人は「職業人としての」生きる基軸も考えてみよう

<p>F: あなたは、家族、同僚・後輩、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誠実に仕事をする ・日々を穏やかに過ごすこと ・人生をまっとうすること… 	<p>C: 雇用者や研究資金スポンサーに対してどんな責任がありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よい仕事をする ・自分の意見を言う… 	<p>G: 「善い仕事」は何ですか。「善い仕事」を阻害する要因は何ですか。克服するには何が必要ですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誠実な業務 ・自分の欲 ・阻害要因は「業績を上げることへの圧力」 ・克服するには「意見が自由に言える環境」が必要…
<p>B: あなたがプロフェッショナルとして仕事をする上で、大事にしてきたもの、これから大事にしたいものは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誠実さ ・知慮 ・謙虚さ ・勇氣… 	<p>あなたの生きる基軸は？</p> <p>「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に、大事にしたい■という価値をもとに◆について★をする」</p> <p>職業人向けバージョン</p>	<p>D: 成果が帰結する人々(患者、市民など)や自然環境に対してどんな責任がありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他者や自然を傷つけることはしない ・利益となることをする…
<p>E: あなたは、家族、同僚・後輩、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)に対して、どんな責任がありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族を養う ・後輩には教育をする… 	<p>A: あなたの強み、得意なことは？</p> <p>寝食を忘れて熱中できること、楽しくて(うれしくて)しかたがないことは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プロジェクトがうまく終わったとき ・人から感謝されたとき ・人の成長を見るとき… 	<p>H: あなたはプロフェッショナルとして、今後、どうあることをよしとしますか。どのような人間でありたいですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誰の何のために何をする…

○マンダラチャートとは
 マンダラチャートは、3×3の9つのマスで構成されており、松村寧雄さんという方が密教の金剛界曼荼羅を見て、情報やアイデアの整理に利用したもので、ビジネスの世界で使われているそうです。最近、メジャーリーグの大谷翔平選手が作成したとのことで話題になり、ネット上でも紹介されています。
 そして、松田充弘さんという「質問の専門家」は、真ん中のマスに解決したいテーマをいれて、まわりに質問をいれ、それに答えてもらうことでテーマの解決に近づく、という使い方を紹介しています。テーマは解決したい課題、たとえば、自分の悩みとか会社の問題など、何でもよく、質問もテーマに関係したものを考えて順番にいれていきます。

「生き逝き手帖」で考える 生きる基軸

最終章も自分らしく—自分らしい生き方・逝き方をふだんから考えませんか

この冊子の目的は？

「旅立ちが近い時に、何をよしとするか・しないか」を元気なうちから考えて、まわりの人に伝えておいてもらうことです。

なぜまわりの人に伝えるの？

医療者は、身体機能が落ちた人には、呼吸器などの生命維持治療をします。しかし、中止すると死にゆかせることになるので、一度始めると続けたままになることが多いです。

突然の心臓発作などに見舞われた時は、意識もなく希望を伝えられません。

たとえば、「回復の見込みがない状態で機器等で命を永らえることがいやだ」という場合は、前もってその意思をまわりの人に伝えておく必要があります。

生き逝き手帖

最終章も自分らしく—
自分らしい生き方・逝き方をふだんから考えませんか



だけど…

死ぬときのことを考えるのは怖いですし、縁起も悪くて、若い人は実感も湧きません。そこで、とある家族と一緒に考えていただけるようにマンガにしました。

大切にしたいのは



価値観を共有しておくこと

実際の臨終期が本人の思い通りにいなくても、本人の価値観を共有していたことで穏やかにお見送りできる

生前に心を通わせる機会をもつこと

死に目に立ち会うことよりも、生前に会っておくことが大事

今をどう生きるか

世を去るその日はいつやってくるか誰にもわからない

人生の全体をどう過ごしたいか

死は生きることの最後の一部

「臨終期の治療をどうするか」という往生際だけに焦点を当てるのではなく

「人生の全体をどう過ごしたいか」に焦点を当てて考える

考えて、共有してほしいこと

呼吸器や点滴などの個々の治療を希望するか、ではなく

「自分はどのような状態をよしとするか」という価値観（生きる基軸）

たとえば、

何をしてもし回復しない場合は、生命を永らえるだけの治療はやめてほしい

もしくは

回復の見込みがなくても長く生きていきたいので、できる限り治療をしてほしい

…などなど



これがわかれば…

医療者は、適切な治療行為ができます

家族などまわりの方は納得ができます

○私たち「勝手連(通称)」とは…

「京都大学を拠点とする領域横断型の生命倫理の研究・教育体制の構築プロジェクト」で、生命倫理学に関する研究や教育を通じて、課題の解決や、解決のための体制整備、政策提言などを行うことを目的としている集団です。

「どのような研究や医療をどこまで実施してよいか」「どの技術を何に應用してよいか」「医療者や研究者はどうあるべきか」

などを考えて提案する活動をしています。活動内容は、以下のサイトでご覧いただけます。

じっくり生きる基軸を考えてください

生きる基軸を考えるには、客観的に自分を眺めて考えることが必要ですので、「自分はどうか」「自分はどうかあることをよしとしますか」という問いかけをしています。幽体離脱して自分を少し高い視点から観察してください。自然や宇宙など、超越した存在との関係を考えてみるのも面白いと思うので、「あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか」という問いかけもしています。

マンダラチャートというツールを使うことを考えて9個の質問を設定しましたが、それに限定する必要もなく、また、限定してしまうと途中で考えなくなるといった欠点もあります。ですが、自分が何を大切に考えているかを客観的に見ることができたり、自分を含めた世界を俯瞰できたりしますし、AからHを回るうちにらせん階段を昇る感じで考えることができるなど、かなり面白いツールではないかと思えます。

まわりの質問を自由に設定することによって、「みなさんご自身の問題」として考えることができますので、中心核や質問そのものも考えてみてください。マンダラチャートは、いろいろ応用できますので、仕事や日常生活で話し合いたいテーマがあった時には、ぜひ活用していただければと思います。

生きる基軸に即答できる人ばかりではないと思いますが、それでよいと思います。頭の片隅に「自分の基軸は何か」という引き出しができただけでもずいぶん違うのではないのでしょうか。折に触れ引き出しを開けたり閉めたりしながら、じっくりと考えながら歩くことも十分に意味があることだと思います。

「生き逝き手帖」について

この冊子は、「旅立ちが近い時に、何をよしとするかしないか」を元気なうちから考えて、まわりの人に伝えておいてもらうために作成しました。医療者は、身体の機能が落ちた人には、命を維持するために呼吸器などの治療をしますが、これを中止すると死にゆかせることになるので、一度始めるとずっと続けたままになることが多いです。突然の心臓発作などに見舞われた時は、意識もなくして希望を伝えられないので、例えば、「回復の見込みがない状態で機器などによって命を永らえることがいやだ」という場合は、前もってその意思をまわりの人に伝えておく必要があります。

死ぬときのことを考えるのは怖いですし、縁起も悪いし、若い人は実感も湧かないですね。そこで、とある家族と一緒に考えていただけるように、マンガにしました。大切にしたいのは、臨終期の治療をどうするかではなく、人生の全体をどう過ごしたいかです。そして、周りの人と共有してほしいことは、呼吸器や点滴などの個々の治療を希望するかどうかではなく、「自分はどのような状態をよしとするか」という価値観(生きる基軸)の部分です。たとえば、「何をしても回復しない場合は、生命を永らえるだけの治療はやめてほしい」とか、「回復の見込みがなくても長く生きていきたいので、できる限りの治療をしてほしい」というようなことです。これがわかれば、医療者は適切な治療行為ができ、家族などまわりの人も納得できるからです。

この冊子が、みなさんが生きる基軸を考えたり、親しい人と話をするきっかけになったりすれば幸いです。



*文献

- ・F ニーチェ. 丘沢静也訳. ツアラトウストラ(上・下) 光文社古典新訳文庫. 2010
- ・V フランクル. 広岡義之訳. 虚無感について. 青土社. 2015
- ・C クリステンセン. イノベーション・オブ・ライフ. 翔泳社. 2012
- ・S コヴィー. フランクリン・コヴィー・ジャパン訳. 7つの習慣. キングペーパー出版. 2020
- ・田中道昭. ミッションは武器になる. NHK出版. 2018
- ・プロニー・ウェア. 仁木めぐみ訳. 死ぬ瞬間の5つの後悔. 新潮社. 2012
- ・樋野興夫. がん哲学外来へようこそ. 新潮新書. 2016
- ・松田充弘. しつもん仕事術. 日経BP. 2012年
- ・松村剛志. 仕事も人生もうまくいく!図解9マス思考マンダラチャート. 青春出版社. 2018
- ・大谷選手のマンダラチャート

<https://www.lifehacker.jp/2019/01/how-to-make-mandara-chart-for-achieving-goals-and-problem-solving.html>

<about us>

私たちは、「京都大学を拠点とする領域横断型の生命倫理の研究・教育体制の構築プロジェクト」で、生命倫理学に関する研究や教育を通じて、課題の解決や、解決のための体制整備、政策提言などを行うことを目的としている集団です。

佐藤 恵子(京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻)
鈴木 美香(京都大学iPS細胞研究所)
児玉 聡(京都大学大学院文学研究科)
竹之内 沙弥香(京都大学大学院医学研究科 人間健康科学科)

*活動内容は、以下のサイトでご覧いただけます。
京都大学大学院文学研究科 応用哲学・倫理学教育研究センター
<http://www.cape.bun.kyoto-u.ac.jp/project/project02/>

「生きる基軸」を立てようじゃありませんか

自分は
どうあることを
よしとするか

～マンダラチャートを使って～

生きる基軸とは

私たちは、「自分はどうかあることをよしとするか」を「生きる基軸」と呼んでいます。「生きる基軸」は、人生の目的にあたるもので、具体的には、「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に、大事にしたい■という価値をもとに、◆について★をする」というように、使命を宣言する形で言葉にしてみるとよいです。

私たちは、今からの人生を、穏やかに、できれば楽しく幸せに歩むには、「生きる基軸」をたてて過ごすことが大事だと考えました。生身を抱えている以上、いつ旅立ちの時が来るのかはわかりませんが、それが明日であろうと数十年後であろうと、「生きる基軸」をたてそれを目指して今からの一秒一秒を歩むことができれば、充実した人生を過ごすのではと思っています。

したがって、老いも若きも、病気があろうとなかろうと、残り時間の多い少ないにも関係なく、すべての人に「生きる基軸」を立ててもらおうのがよいのではと思っています。

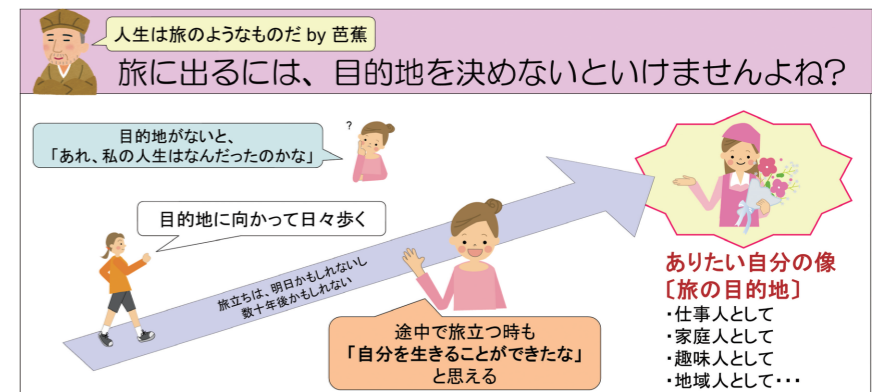
なぜ生きる基軸を立てる必要があるのか

一言で言うと、いつかこの世を去る時に、「自分のやりたいことがまあできたな、いい人生だったな」という気持ちで旅立つためです。「人生は旅のようなものだ」と言ったのは江戸時代の俳諧師の芭蕉ですが、旅に出るには目的地を定めないとけませんよね。そこで、「自分はどうかあることをよしとするか」という「ありたい人間像」を目的地として定めて、それを目指して歩くのがよいと思いました。そうすれば、病気を経験したりして人生に限りがあることを実感した際に「自分は何をしてたんだらう、自分の人生は何だったのかわからない」というような危機や後悔にとらわれたりしなくてすむからです。

いま日本では、高齢化が急速に進み、一人暮らしの人の割合も増えつつあります。このような背景もあって、「終活」といって、人生の最後を迎えるための準備をしておきましょうとか、人生の最終段階での医療や生活について考えておきましょう(アドバンス・ケア・プランニング、略してACP、人生会議の愛称もあり)、などと言われるようになりました。意思を書いておくためのエンディング・ノートもたくさん市販されており、自治体で配布しているところもあります。みなさんの中には、すでに準備をされている方もいらっしゃるかと思います。

このような書式の多くは、旅立ちが本人の希望とかけ離れたものにならないようにするとか、家族や医療者が困らないようにする、といったことを目的としています。このため、「死が間近に迫って意識もない時にどのような治療を望むか」とか、「亡くなった後の財産をどうするか」などを考えて、書いておくものになっています。もちろん、これらは、穏やかな旅立ちに必要ではあります。しかし、いずれも、死に際ばかりに焦点をあてて、「その準備をしておけ」と言われているように感じるため気が滅入るばかりで、いまひとつやる気が出ないと感じました。

私たちは、よい旅立ちをするには、死に際だけでなしに、もっと手前の生きるところが大事ではないかと考えました。「何をよい旅立ちとするか」は人によって違うかもしれませんが、「人生をまっとうする」という言葉があるように、自分が「こうありたい」と思って、それを目指して日々の一瞬一瞬を過ごすことができれば、旅立つ時に、「まあまあ思ったことができたな、楽しく過ごせたな」と思えるのではないのでしょうか。そうすれば、「自分を生きることができたな」と穏やかな気持ちでいられるように思います。



私たちがすべての人に「生きる基軸を立てる必要がある」と考えるに至った根拠

数ある中からここでは、2つの本からご紹介します。

①旅立つ人が後悔すること

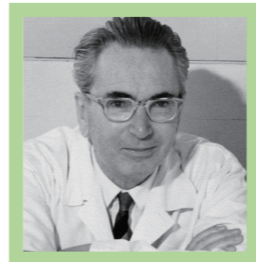
一つは、多くの患者さんのお見送りをした介護者のプロニー・ウェアさんが書かれた「死ぬ瞬間の5つの後悔」という本です。ウェアさんは、旅立つ患者さんが後悔することがらを、大きく以下の5つにまとめています。

- 自分に正直な人生を生きればよかった
- 働きすぎなければよかった
- 思い切って自分の気持ちを伝えればよかった
- 友人との連絡を取り続けられればよかった
- 幸せをあきらめなければよかった

ここから、後悔が少なくすむためにどうしたらよいかを考えると、「自分はどうかあるのが幸せなのか」、「どうかあるのが自分らしい生活か」を考えて、それを目標に日々を過ごすことが大事、ということになるかと思えます。



プロニー・ウェアさん
出典:Amazon. co. jp
<https://www.amazon.co.jp>



ヴィクトール・フランクルさん
出典:Wikipedia
<https://ja.wikipedia.org/wiki>

②人が生きていく上で必要なこと

もう一つは、第二次世界大戦中にナチスの強制収容所に入れられた時の過酷な体験から「人が生きていく上で必要なものは何か」を考えた精神科医で心理学者のフランクルの著作「虚無感について」です。フランクルは、「本人が生きる意味を満たす何かや、生きがいを感じる何かを見出すことができれば、それがその人の心やいのちを支えるものとなる」と述べています。厳しい状況にあると、「私の人生は何なんだ、意味がない」と思ってしまうのですが、どんな時にでも意味はあり、人生の方から「何をしてくれるのですか」と問われているのだと言います。

あなたも私も、すべての人が、社会を構成する一員で、お互いに支え合って生きていますので、未来であなたを待っている仕事や人が必ずいることになっていきますね。それに応えるためには、今の一瞬をきちんと責任をもって生きないといけないということです。

そして「生きる意味を満たすもの、自分のありよう」は自分の外にあるものではなく、それぞれの人の心の中にあるものです。ですから、自分の心の奥底に降りていって、見出す必要があります。

マンダラチャートを使って「生きる基軸」を考えよう

「生きる基軸」をたてようと言われても、私たちは日頃「自分のありよう」とか、「生きる意味を満たすもの」など意識しておりませんので、いきなりと言われても考えにくいですね。そこで、考えやすくなるような問いかけをすれば、それに応える形で心の中にあるものに気づくことができるのではないかと思います。また、ビジネスのツールとして知られている「マンダラチャート」なるものを使うことで、複数の点から考えることができ、全体を俯瞰しやすくなるので使ってみようと思ひ、提案するものです。

生きる基軸は、一つでもよいのですが、仕事人、家庭人、趣味人、地域人などそれぞれの立場ごとの基軸があってもよいと考えています。

●問いかけと書き方のヒント

A:あなたの強み、得意なことは?

何かをつくること、考えること、伝えること、話を聞くこと、人をつなげること、何かを楽しむこと…

B:これまで大事にしてきたもの、これから大事にしたいものは?

仕事、趣味、日々の暮らしを味わう、友人や家族と過ごすこと、環境問題等に携わること、その他いろいろ…

C:寝食を忘れるくらい熱中できること、楽しくて(うれしくて)しかたがないことは?

読書、スポーツ、仕事、創作活動、人との交流、生き物の世話とか。人に感謝されたときうれしかったとか。

D:今後生活する上で、「これはよしとしない、避けたい」と思うことは?

自分の意思に反することをされること、下の世話を受けること、人に迷惑をかけること…

E:家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)に対して、どんな責任がありますか?

家族を養うこと、他者を傷つけることはしないこと、誠実に仕事をする…

F:家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか?

社会の利益になることをする、日々をきちんと生きる、人と良い関係を築く…

G:天変地異や病気などで、あと半年しか生きられないとしたら、どのように過ごしますか?

家族や友人と過ごす、旅行に行く、仕事をする、自分史や記録を書く…

H:あなたは今後、どうあることをよしとしますか。どのような人間でありたいですか

誰の何のために、何をする…、仕事、趣味、日常生活で…

中心核:あなたの生きる基軸は?

A~Hを改めて見渡し、「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に、大事にしたい■という価値をもとに、◆について★をする」という文章にしてまとめてみましょう。

●マンダラチャートとは

マンダラチャートは、3×3の9つのマスで構成されており、松村寧雄さんという方が密教の金剛界曼荼羅を見て、情報やアイデアの整理に利用したもので、ビジネスの世界で使われているそうです。最近、メジャーリーグの大谷翔平選手が作成したとのことで話題になり、ネット上でも紹介されています。

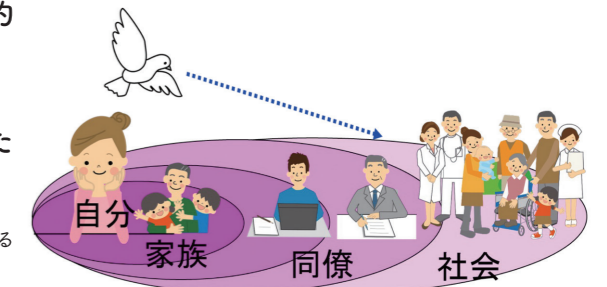
そして、松田充弘さんという「質問の専門家」は、真ん中のマスに解決したいテーマをいれて、まわりに質問をいれ、それに答えてもらうことでテーマの解決に近づく、という使い方を紹介しています。テーマは解決したい課題、たとえば、自分の悩みとか会社の問題など、何でもよく、質問もテーマに関係したものを考えて順番にいれていきます。

マンダラチャートの書き方

- 1) 幽体離脱して3mくらいの高さから、自分を含めてまわりを客観的に眺めてみましょう
- 2) AからHまで順に、記載します。最後に真ん中のマスを埋めます。
- 3) じっくり時間をかけて考えてみてください。また、状況が変わった時々で、考えてみましょう。友人や家族と話合っても面白いです

*注:行為を考える際、一般常識として「他者を傷つけること」をはじめ、公序良俗に反することはだめです。

生きる基軸たてる一般用0.1版220609©佐藤恵子



F	家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか。	C	あなたが寝食を忘れるくらい熱中できること、楽しくて(うれしくて)しかたがないことは何ですか。	G	天変地異や病気などで、あなたがあと半年しか生きられないとしたら、どのように過ごしますか。
B	これまで生きてきて、大事にしてきたものは何ですか。これから生きていく上で、大事にしたいものは何ですか。		あなたの生きる基軸は?「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に大事にしたい■という価値をもとに、◆について★をする」	D	今後、生活する上で、「これはよしとしない、避けたい」と思うことはどんなことですか。
E	家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)に対して、どんな責任がありますか。	A	あなたの強み、得意なことはなんですか。	H	あなたは今後、どうあることをよしとしますか。どのような人間でありたいですか。

じっくり生きる基軸を考えてください

生きる基軸を考えるには、客観的に自分を眺めて考えることが必要ですので、「自分はどうか」「自分はどうかあることをよしとしますか」という問いかけをしています。幽体離脱して自分を少し高い視点から観察してください。自然や宇宙など、超越した存在との関係を考えてみるのも面白いと思うので、「あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか」という問いかけもしています。

マンダラチャートというツールを使うことを考えて9個の質問を設定しましたが、それに限定する必要もなく、また、限定してしまうと途中で考えなくなるといった欠点もあります。ですが、自分が何を大切に考えているかを客観的に見ることができたり、自分を含めた世界を俯瞰できたりしますし、AからHを回るうちにらせん階段を昇る感じで考えることができるなど、かなり面白いツールではないかと思えます。

まわりの質問を自由に設定することによって、「みなさんご自身の問題」として考えることができますので、中心核や質問そのものも考えてみてください。マンダラチャートは、いろいろ応用できますので、仕事や日常生活で話し合いたいテーマがあった時には、ぜひ活用していただければと思います。

生きる基軸に即答できる人ばかりではないと思いますが、それでよいと思います。頭の片隅に「自分の基軸は何か」という引き出しができただけでもずいぶん違うのではないのでしょうか。折に触れ引き出しを開けたり閉めたりしながら、じっくりと考えながら歩くことも十分に意味があることだと思います。

プロフェッショナルなため「生きる基軸」を使用している事例

私たちは、医療統計家(統計手法を用いて薬剤の有用性を評価したりする専門家)を育成する大学院にて、「統計家の行動基準」を用いて、学生に自分自身の行動基準を考えて心にもつことならびに、プロの統計家としての生きる基軸を立てることを求めるというセミナーを実施しています。

「統計家の行動基準」は、日本計量生物学会に採択されています。また、統計家の行動基準の策定の経緯や、セミナーの概要を紹介した論文もあります。



*文献

- ・F ニーチェ、丘沢静也訳、ツァラトゥストラ(上・下) 光文社古典新訳文庫、2010
- ・V フランクル、広岡義之訳、虚無感について、青土社、2015
- ・C クリステンセン、イノベーション・オブ・ライフ、翔泳社、2012
- ・S コヴィー、フランクリン・コヴィー・ジャパン訳、7つの習慣、キングベアー出版、2020
- ・田中道昭、ミッションは武器になる、NHK出版、2018
- ・樋野興夫、がん哲学外来へようこそ、新潮新書、2016
- ・プロニー・ウェア、仁木めぐみ訳、死ぬ瞬間の5つの後悔、新潮社、2012
- ・松田充弘、しつもん仕事術、日経BP、2012年
- ・松村剛志、仕事も人生もうまくいく!図解9マス思考マンダラチャート、青春出版社、2018
- ・大谷選手のマンダラチャート
<https://www.lifehacker.jp/2019/01/how-to-make-mandara-chart-for-achieving-goals-and-problem-solving.html>
- ・統計家の行動基準
https://www.biometrics.gr.jp/news/all/standard_20150310.pdf
- ・行動基準の論文
K Sato, M Suzuki, Standards of Conducts for Biostatisticians and Stem Cell Researchers: A Call for Self-formulated Aspirational Ethics Over Built-in Prohibitive Ethics. Sci Eng Ethics 28, 15 (2022).
<https://doi.org/10.1007/s11948-022-00366-5>

<about us>

私たちは、「京都大学を拠点とする領域横断型生命倫理の研究・教育体制の構築プロジェクト」で、生命倫理学に関する研究や教育を通じて、課題の解決や、解決のための体制整備、政策提言などを行うことを目的としている集団です。

佐藤 恵子(京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻)
鈴木 美香(京都大学iPS細胞研究所)
児玉 聡(京都大学大学院文学研究科)
竹之内 沙弥香(京都大学大学院医学研究科 人間健康科学科)

*活動内容は、以下のサイトでご覧いただけます。
京都大学大学院文学研究科 応用哲学・倫理学教育研究センター
<http://www.cape.bun.kyoto-u.ac.jp/project/project02/>

「生きる基軸」を立てようじゃありませんか ～マンダラチャートを使って(職業人向け)～

生きる基軸とは

私たちは、「自分はどうかあることをよしとするか」を「生きる基軸」と呼んでいます。「生きる基軸」は、人生の目的にあたるもので、具体的には、「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に、大事にしたい■という価値をもとに、◆について★をする」というように、使命を宣言する形で言葉にしてみるとよいです。

私たちは、今からの人生を、穏やかに、できれば楽しく幸せに歩むには、「生きる基軸」をたてて過ごすことが大事だと考えました。生身を抱えている以上、いつ旅立ちの時が来るのかはわかりませんが、それが明日であろうと数十年後であろうと、「生きる基軸」をたてそれを目指して今からの一秒一秒を歩むことができれば、充実した人生を過ごせるのではと思っています。

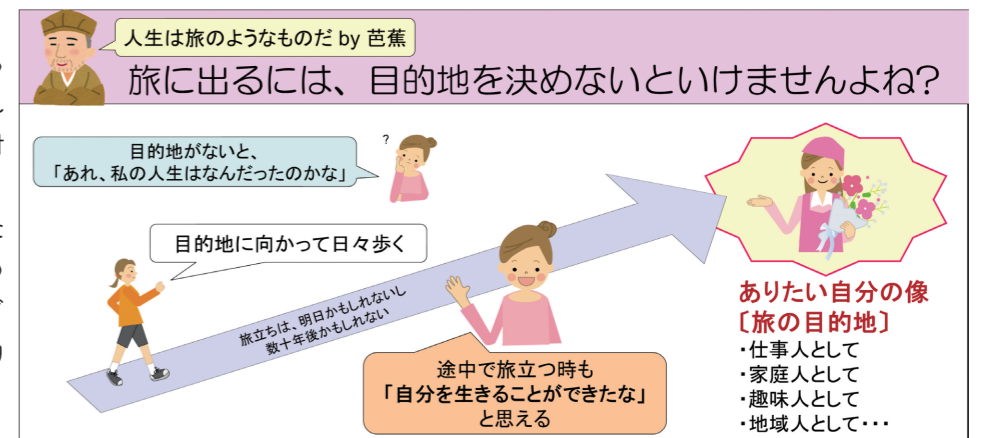
したがって、老いも若きも、病気があろうとなかろうと、残り時間の多い少ないにも関係なく、すべての人に「生きる基軸」を立ててもらおうのがよいのではと思っています。

職業人がなぜ生きる基軸を立てる必要があるのか

専門性の高い仕事をする人(職業人と略)、とりわけ、その業務が人の生命や生活、経済的・文化的価値に大きな影響を及ぼすものである場合、その人は、社会に対して重要な役割と責任を担っていることになります。したがって、「仕事をする人として、自分はどうかあることをよしとするか」と、そこに行くのに何を大事にするのかという「行動基準」を持つことが求められます。「プロとしての自分はどうかあることがよいか」という「生きる基軸」です。「生きる基軸」は、人生の目的にあたり、そこをめざして歩く時に何を大事にするかというのが「行動基準」で、羅針盤のようなものです。職業人にこれらが求められる具体的な理由を2つ、以下に述べます。

一つは、職業人は、専門知識や技能を有するだけでなく、社会的な責任を自覚して適切に行動すること、自らの行為の公共性を認識し、自分や組織ではなく社会の利益を優先することなどが求められるからです。このような職業人は一般的に、プロフェッショナルと言われる存在で、職業人の集団として業務の質を維持するために、「何をすべきか・すべきでないか」という行動規範を持つことが普通です。昔からプロフェッショナル集団とされるのは、医師、弁護士、聖職者などで、行動規範は、市民の信頼を得るという意味でも重要なものです。

近頃は、会社などでも、企業の社会的責任(Corporate Social Responsibility、CSR)として行動規範を示しているところが多く、学者の集まりである学会でも行動規範を持っているところも多くあります。しかし、これらの行動規範は、社員や会員に対して「○せよ、×するな」というように、ある行為を指示したり禁止したりする形が普通で、社員や会員の立場では、他者が決めた決まりごとを守って活動するという他律的な構えになります。



さらに最近、会社や官庁、大学や研究所に至るまで、業務や研究でねつ造や改ざんが行われていることが報道され、規則がさらに厳しくなる傾向にあります。厳しい規則は必要なことかもしれませんが、私たちは、職業人たるもの、不正を行わないという消極的な姿勢では「善い仕事」は生まれにくく、やはり業務や研究を行う人のそれぞれが、自分の頭で適切な行為は何かを判断して行動することが大事ではないかと考えています。同時に、このような積極的な姿勢があってこそ、責任をもった行動と言え、「善い仕事」ができるのではないかと思います。

もう一つは、職業人は、自分自身の身を健全に保つために、独立性を保ち、自律的に活動することが求められるからです。職業人は、企業や官庁などで実務を担当する人から、研究・教育施設で研究や教育に従事する人まで多岐にわたります。中でも、営利組織で活動する職業人は、組織の利益を優先する方向に有形無形の圧力がかかることがあります。また、年齢や職位などを尊重する慣習の中で、提案が封じられたり意見が言いにくかったりして、職業人として正当な職務を遂行しようとした際に不利な立場に立たされたり、職や地位を失ったりする可能性もあります。職業人が自分や組織の利益を優先した行動をしたことが明らかになれば、組織全体に対する市民の信頼を失い、社会全体の利益を損なうことにもなります。

さらに、今は技術の進歩や時流の変遷が早く、変化の度合いも大きいため、既存の原則や基準などでは時流に合わないことも多く、個々の原則や価値の相克の間でどちらかの選択を迫られることもあります。職業人は、時々の状況に応じた適切な判断と行動が求められることになり、このためには自らがどうふるまうかを判断する拠りどころとなる基準、すなわち、自分達の使命や、使命を達成するために守るべき価値観を持っていることが必要です。これはプロフェッショナルリズムの核心部分を成し、状況が変化しても変わらないものであり、他者から与えられるものでもなく、一人ひとりが内に持つべきものです。

このように、生きる基軸と行動基準を持っていれば、嵐に遭ってもめげることなく、闇夜の晩でも惑うことなく歩けるのではないかと思います。

マンダラチャートを使って、職業人としての「生きる基軸」を考えよう

「生きる基軸」をたてようと言われても、私たちは日頃「自分のありよう」とか、「生きる意味を満たすもの」など意識しておりませんので、いきなりと言われても考えにくいですね。これらは、根底となる思想「自分は他者や社会にどのような責任があるのか」とか、「善いふるまい・善い仕事とは何か」、「プロの職業人はどうあるべきか」というあたりから出てくると思うので、問いかけを考えてみました。そして、ビジネスのツールとして知られている「マンダラチャート」なるものを使うことで、複数の点から考えることができ、全体を俯瞰しやすくなるので使ってみようと思い、提案するものです。

●問いかけと書き方のヒント

A:あなたの強み、得意なことは? 寝食を忘れるくらい熱中できること、楽しくて(うれしくて)しかたがないことは?

プロジェクトがうまく終わったとき、人から感謝されたとき、人の成長を見るとき…

B:あなたがプロフェッショナルとして仕事をする上で大事にしてきたもの、これから大事にしたいものは?

誠実さ、知慮、謙虚さ、勇気…

C:雇用者や研究資金スポンサーに対してどんな責任がありますか

よい仕事をする、自分の意見を言う…

D:成果が帰結する人々(患者、市民など)や自然環境に対してどんな責任がありますか?

他者や自然を傷つけることはしない、利益となることをする…

E:あなたは家族、同僚・後輩、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)に対して、どのような責任がありますか

家族を養う、後輩には教育をする…

F:あなたは家族、同僚・後輩、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、

どうあることを期待されていると思いますか

誠実に仕事をする、日々を穏やかに過ごすこと、人生をまっとうすること…

G:「善い仕事」は何ですか。「善い仕事」を阻害する要因は何ですか。克服するには何が必要ですか?

誠実な業務。自分の欲、業績を上げることの圧力が阻害する。意見が自由に言える環境が必要…

H:あなたはプロフェッショナルとしてどうあることをよしとしますか?

誰の何のために何を…

中心核:あなたの生きる基軸は?

A~Hを改めて見渡し、「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に、大事にしたい■という価値をもとに、

◆について★をする」という文章にしてまとめてみましょう。

●マンダラチャートとは

マンダラチャートは、3×3の9つのマスで構成されており、松村寧雄さんという方が密教の金剛界曼荼羅を見て、情報やアイデアの整理に利用したもので、ビジネスの世界で使われているそうです。最近、メジャーリーグの大谷翔平選手が作成したとことで話題になり、ネット上でも紹介されています。

そして、松田充弘さんという「質問の専門家」は、真ん中のマスに解決したいテーマをいれて、まわりに質問をいれ、それに答えてもらうことでテーマの解決に近づく、という使い方を紹介しています。テーマは解決したい課題、たとえば、自分の悩みとか会社の問題など、何でもよく、質問もテーマに関係したものを考えて順番にいれていきます。

マンダラチャートの書き方

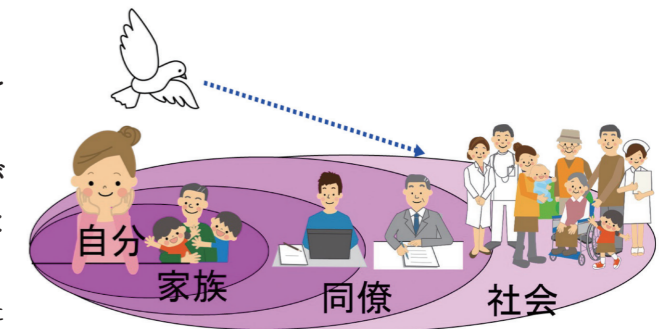
1) 幽体離脱して3mくらいの高さから、自分を含めてまわりを客観的に眺めてみましょう

2) AからHまで順に、記載します。最後に真ん中のマスを埋めます

3) じっくり時間をかけて考えてみてください。また、状況が変わった時々で、考えてみましょう。職場の同僚などと話合っても面白いです

*注:行為を考える際、一般常識として「他者を傷つけること」をはじめ、公序良俗に反することはだめです。

生きる基軸たてるプロフェッショナル0.1版220609©佐藤恵子



F 家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか?	C 雇用者や研究資金スポンサーに対してどんな責任がありますか?	G 「善い仕事」は何ですか。「善い仕事」を阻害する要因は何ですか。克服するには何が必要ですか?
B あなたがプロフェッショナルとして仕事をする上で、大事にしてきたもの、これから大事にしたいものは何ですか?	あなたの生きる基軸は? 「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に大事にしたい■という価値をもとに、◆について★をする」	D 成果が帰結する人々(患者、市民など)や自然環境に対して、どんな責任がありますか?
E あなたは、家族、同僚・後輩、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)に対して、どんな責任がありますか?	A あなたの強み、得意なことは?寝食を忘れて熱中できること、楽しくて(うれしくて)しかたがないことは?	H あなたはプロフェッショナルとして今後、どうあることをよしとしますか。どのような人間でありたいですか。

生き逝き手帖

最終章も自分らしく—

自分らしい生き方・逝き方をふだんから考えませんか



発行：京都大学を拠点とする領域横断型の
生命倫理の研究・教育体制の構築プロジェクト
(略称：京都生命倫理・勝手連) 2.4版

画：なつたか

「どう生きていきたいか」を 考えてみませんか



涼太(11)
義彦と絵里の息子



絵里(39)
義彦の妻



義彦(40)
恭子の長男



恭子(70)
2年前に夫の達郎を亡くし、今は
ネコのチーコと暮らしている



注1 生命を維持する機能が低下しているときに、それらを助ける人工的な装置。呼吸器(肺の機能を補う)、透析器(腎臓の機能を補う)、胃ろう(胃に管をつけて栄養や水を補給する)など。これらの技術は 20世紀後半以降に急速に発達し、それまでは亡くなっていた人も、生命維持装置や治療のおかげで生きられるようになりました。

はじめに

私たちはみんな、日々生きるのに忙しくて「いつか命が尽きて、旅立って行く時が来る」なんてことは考えないで過ごしています。しかし、人間は生き物ですから、その時は誰にも訪れます。そして、それがいつどのように来るのか、誰にもわかりません。「明日がめぐってこないかもしれない」と想像しただけで怖いし、深く考えたり、言葉にしたりすることは気が進まない。そんなふうにするのは、とても自然なことです。

けれど、人生の最終章を考えることが、日々の暮らしの中で、自分が何を大事にしているか、見つめ直すきっかけになることがあります。

「自分はどうあるのがよいか、何をよしとするか、しないか。それはなぜか。」を、ふだんから、親しい家族や友人と話したり、書いたりしておくことが、自分らしい暮らしや旅立ちに役立ちます。

生身の身体ゆえ、実際にどうなるかはわかりません。しかし、どう生きていきたいかを考えること自体が移りゆく「今ここ」という大事な時を、より豊かに過ごすことにつながります。そして、それは、あなたを大切に思っている、「あなたを見送る人たち」への贈り物にもなります。

人生の最終章こそ、自分らしくありたいと思いませんか。この小冊子との出会いが、生きることを考えたり、まわりの人と話したり、文字にしてみたり、そんなきっかけになることを願っています。

発行：2022年2月
著者：京都生命倫理・勝手連・生き生きプロジェクト
佐藤 恵子(京都大学 大学院医学研究科・再生医学研究所)
鈴木 美香(京都大学 IPS 細胞研究所)
竹之内沙弥香(京都大学 大学院医学研究科)
児玉 聡(京都大学 大学院文学研究科)
監修協力：浦久保安輝子(国立がん研究センター がん対策情報センター)
田中 美穂(日本医師会総合政策研究機構)
加藤 恵理(京都大学 医学部附属病院)
マンガ制作：なつたか
レイアウト・印刷：コメディア株式会社

発行：京都大学を拠点とする領域横断型の生命倫理の研究・教育体制の構築プロジェクト
(略称：京都生命倫理・勝手連)
京都大学大学院文学研究科 応用哲学・倫理学教育研究センター
〒606-8501 京都市左京区吉田本町

*本冊子の著作権・複製権・翻訳権などは勝手連が保有します。
*本冊子の無断複製、編集などはご遠慮ください。
*本冊子の作成には、以下の支援を受けました。
・国際高等研究所「領域横断型の生命倫理プラットフォームの形成に向けて」
・厚生労働科学研究費補助金地域医療基盤開発推進研究事業「医療事故における Just Culture(正義・公正の文化)を支える法制度の構築を目指して—医療事故の原因分析・再発防止推進のための法制度」
・科学研究費助成事業「価値共有の認知による信頼関係に基づく人由来検体・情報のガバナンス体制の構築」
・科学研究費助成事業「東アジアにおける終末期医療の倫理的・法的問題に関する国際共同研究」

*著者、監修者を含め、開示すべき利益相反はありません。



一命は取り留めましたが、身体のほとんどの機能はもう……

そんな……



倒れてから半年くらいはもう回復しないなら治療はやめてくださいと言っても、

お医者さんたちは聞いてくたさるなくて……

「死にゆかせることはできない」って……

場合によっては殺人の罪に問われることもあるみたいだしなあ(注2)



それに、無理やり生かされているような状態で、お父さんが生きていたのか、それがわからなくて一番悩んだの

父さんは人の世話になるのを嫌がる人だったし、やっぱり嫌だったんじゃない？

それは本人じゃないとわからないわよ



どういふ状態を生きている価値があるとするかは、人によって違つて思つてますよね

そう！
そうなの



だから今日もし私がお父さんと同じようなことになつたら死ぬのを引き延ばすだけの治療は止めてね、ってことをあなた達に言っておこうと思つて

そっか……
母さんは「嫌」なんだね



機械を外せば数日で亡くなる状態で治療を続けるというの、無理やり生かされているってことになるわよね

それは自然なこと、思えないの……私、ね



お父さんともあらかじめこういう話ができていたらなあ

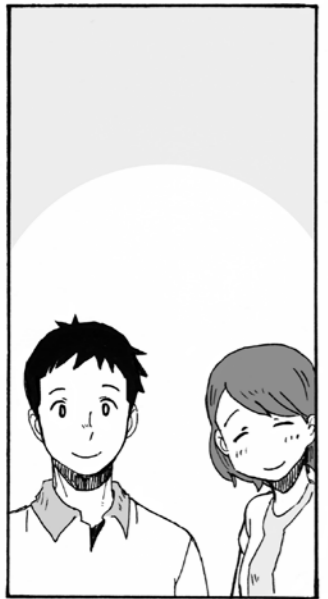
縁起が悪いっていつもはくらかされたよね

あの人らしいわね



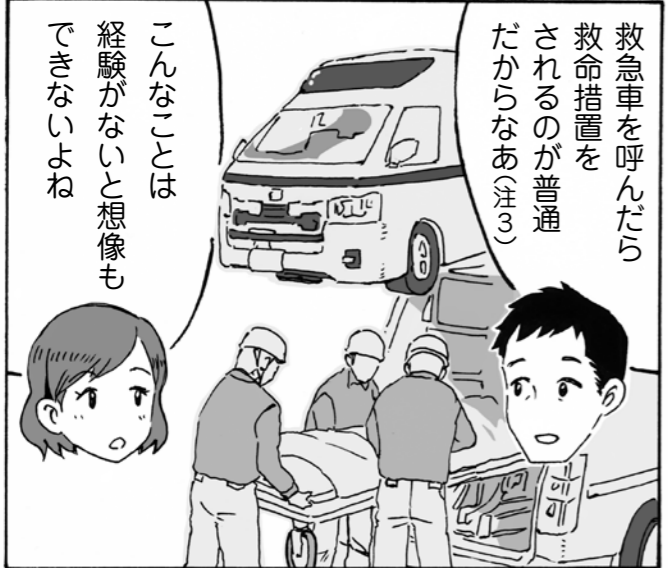
お父さんが亡くなった後、私自身もお父さんに気の毒なことをしたってひどく後悔したわ

だからあなた達にも同じ思いをさせないよ、にきちんと一度話しておきたかったの



そういえば、私の友人、病気で療養中のお母さんの具合が悪化して救急車を呼んだら

搬送先の病院で望んでいない処置をたくさんされたまま最期を迎えさせてしまつて、それを今でも後悔していると言っていました



救急車を呼んだら救命措置をされるのが普通だからなあ(注3)

こんなことは経験がないと想像もできないよね



私がかかりつけ医の桜井先生に家で看取してほしいわ(注4)

母さんの気持ち、わかったよ

でもその肝心な時に覚えてるかわからないから、何かに書いてくれよ

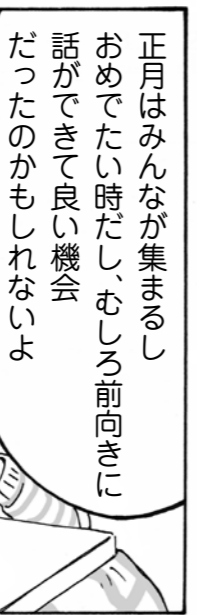


あら書くの？
今伝えたから別にいいじゃない

僕たちだけじゃなくて、涼太にも知っておいてほしいからさ

注2 死期が迫っていて回復の可能性がない人に対して、生命維持装置をつけない、もしくは一度つけたものを外して死にゆかせることは「尊厳死」と表現されることがあります。諸外国には、尊厳死を許容する法律を持っているところもありますが、日本にはありません。また、過去に、患者さんの治療を中止した医師が告発されるなどの事例があったため、治療中止はしがたいと感じる医療者も多いようです。一方、厚生労働省や関連の学会は指針を出し、「患者さんが生命維持の治療を希望しない意思を表明している、家族とも話し合いができてい場合は、医療者は治療を中止できる」という考え方を示しています。

注3 救急車を呼ぶと、救急病院に搬送されます。これまでその救急病院を受診したことがなければ、病院側ではその人の病歴や意向などを把握できません。そのため、本人の希望にかかわらず、できる限りの救命の治療が行われることが普通です。したがって、自宅で療養して、旅立ちが近いと思われる場合は、状態が悪化したときにどうするかを、主治医や家族と事前に話し合っておくことが大切です。なお、日本臨床救急医学会は2017年4月に、通報を受けて救急隊が駆けつけた際、事前指示書(本冊子の「覚え書き」のように、本人の意思を書いたもの。わかる場所に保管しておく必要があります)が確認できた場合は、本人の意思に応じて心肺蘇生などを中止するという手順を公表しました。



夫が病院で延命治療を受けていた様子を見ていた
恭子さん。

「回復の見込みがないときは、特別な処置をせず、
自然に旅立ちたいです」

「意識が戻らないまま、死を待つような状態は嫌です」

「かかりつけ医の桜井先生に家で看取ってほしい」

「自分で判断できないときは、義彦と絵里さんに
判断してほしい」と書いておくことにしました。

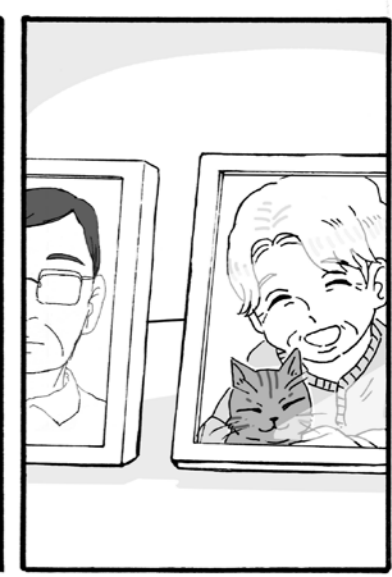
「何が嫌か、何をよしくするか、その理由はなぜか」
というところを、ご家族や親しい友人に伝えて
おく、できれば書面に残しておくこ
とで、ご自身が納得できない治療な
どを避けることができます。

旅立ちの様子は、お見送りしてくれ
る人たちの胸に残ります。納得でき
たかどうかは本人にしかわからない
ことですが、まわりの家族や医療
者が「本人が望むことができた」と
思えることは、大事なことです。

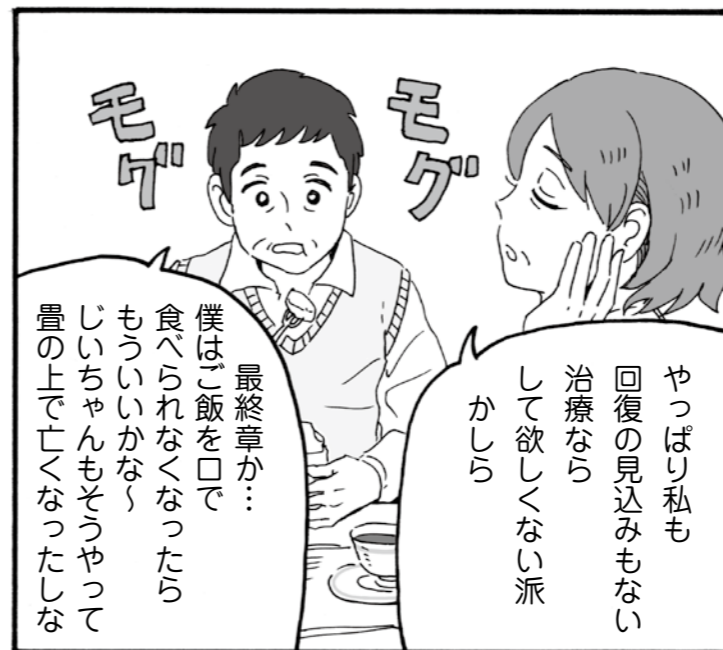
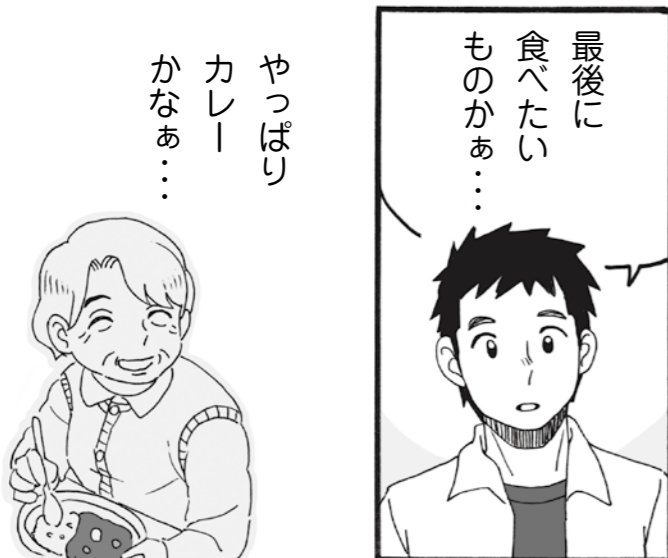
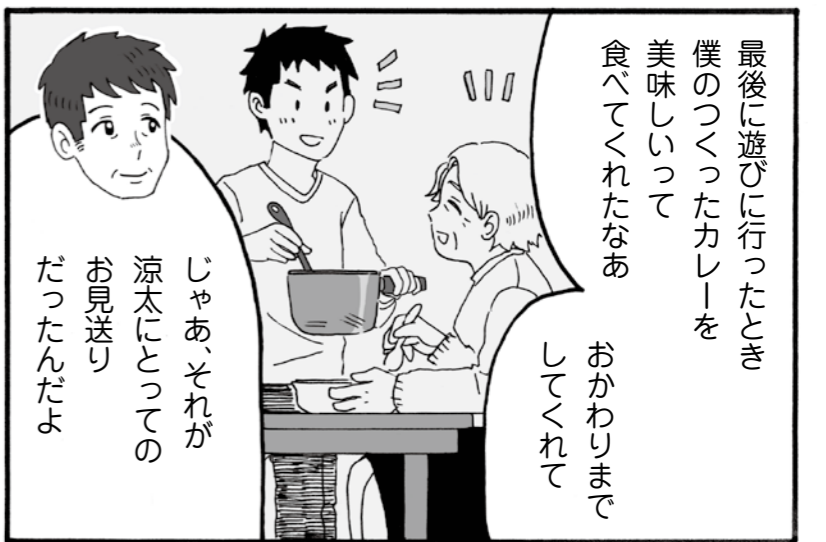
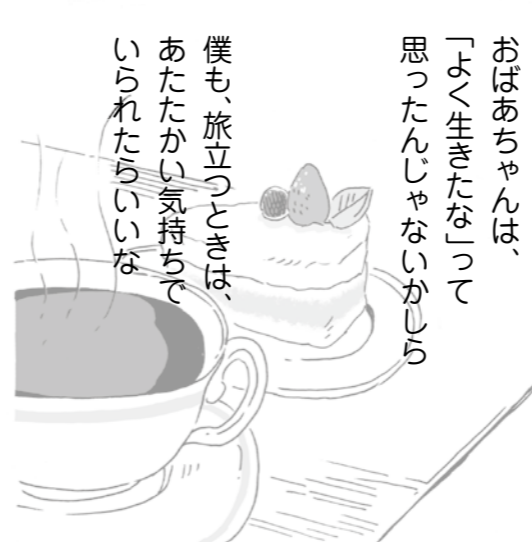
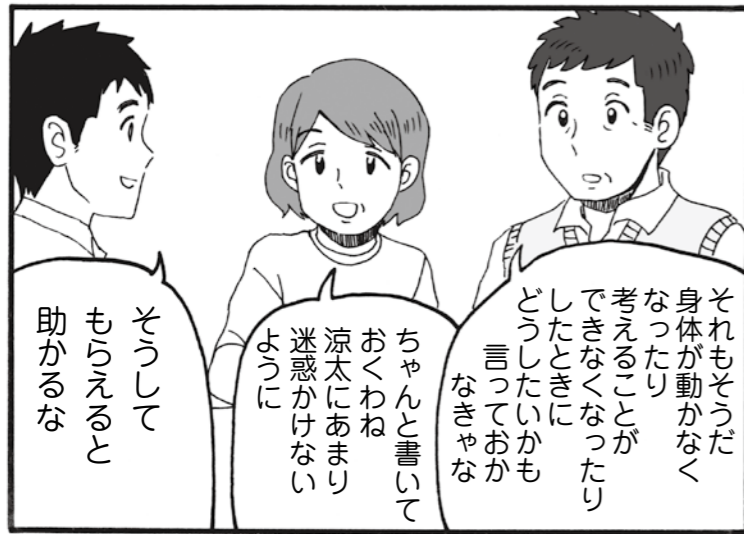


注4 医療者が患者さんの住まいを訪れてケアを行う「在宅ケア」のシステムは、少しずつ増加しています。看取りをする医療者も多く、住み慣れた家から旅立つ患者さんも増えてきました。

注5 室町時代の禅僧の一休宗純。とんち話で有名で、マンガやアニメにもなっています。



注6 本人の意思を尊重することは大事ですが、何が本人の利益になるか(ならないか)を判断して検討する必要があります。たとえば、治療をしても回復が見込めないくらいに身体機能が低下しているときに積極的な治療をすると、かえって負担をかけることになります。逆に、積極的な治療により回復が見込める、つまり本人の利益になると判断される場合は、そちらを優先することが適切です。
 注7 意思を残す手段として「尊厳死宣言公式証書」(日本公証人連合会ホームページ)もあります。



注9 「自分はどうあることをよしとするか」は、「私の強みは○であり、これを活かして、△を目的に、大事にしたい□という価値をもとに、◇について◎をする」というミッションのような形でまとめてみるとよいです。内容は家庭での役割でも仕事でも趣味でも人それぞれでよく、これを言葉にすることで「生きる基盤」になり、生活を支える心の柱になります。(出典：田中道昭「ミッションは武器になる」NHK出版)
注10 <お話を始めるときのヒント> 家族や友人と「最期をどう過ごしたいか」のお話をしようと思ったとき、難しいのは、「話をどう切り出したらよいか」です。「最期はどう死にたいですか」などと聞かれると、いやな感じがしますので、「最後までどう生きていきたいか」というように、肯定的な雰囲気の中で聞かけるとよいようです。

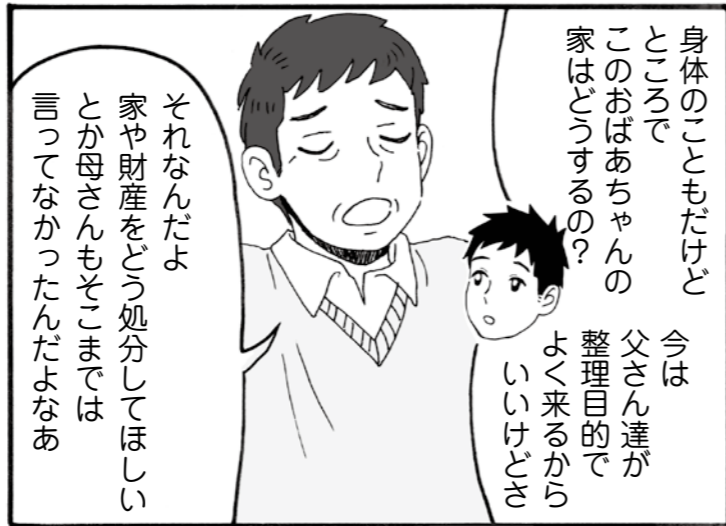
※たとえば、有名人が亡くなったニュースなどを話題に、最後の晩餐に何を食べたいか、からはじめて、最期をどう過ごしたいかに移っていくのがよいかもしれません。その際、「自分はどうしたいか」を話し、「あなたは？」と問いかけるのがよいと思います。
※「どう過ごしたいか」よりも「何がイヤか」をたずねた方が、答えやすい場合もあります。お話をする相手がいやそうな感じでしたら、またの機会にしたり、テレビ番組で話題になっていたときに話したりなど、日ごろの何気ないきっかけから気軽に話ができるとうよいと思います。
※「延命治療はしないで死ぬのがよい」というような価値観を押し付けることにならないように、人それぞれでいろいろな意見があつてよいことを了解し、そのように考える「理由」を共有するとよいです。

注8 日本では、「世界ホスピス緩和ケアデー(10月)」を最終日とした一週間を「ホスピス緩和ケア週間」とし、さまざまな活動が展開されています。また、日本緩和医療学会による「オレンジ・ハルーン・プロジェクト」という取り組みもあります。
*緩和ケアとは、重い病気を持つ人の痛みやその他の心理的・社会的・スピリチュアルな苦痛を和らげるケアのことです。苦痛は我慢するものではないので、医療者に伝えて適切なケアを受けるようにします。苦痛を和らげる目的で、薬で意識を下げられる場合もあります。
<旅立ちの際の様子を少しだけ>
*旅立ちに近い人の様子はさまざまですが、食欲や食事の量が減る、意識がはっきりしない、眠ったような時間が多くなる、尿の量が減る、出血するなどの症状が出る場合があります。
*旅立ちの際は、下あごや肩を大きく動かすような呼吸(下顎呼吸)をしたり、苦しそうに見えたりすることもあります。ほとんどの人は苦しみを感ずることはないと言われてます。
*耳は最後まで聞こえていると言われておりますので、お声がけるとよいようです。



忘れがちだけど
これも遺言のような
形で整理して
おかないとね
(注13)

相続したときは
きっちり登記が
必要だし
(注14)



身体のこともただで
ところで
このおはあちゃんの
家はどつするの？

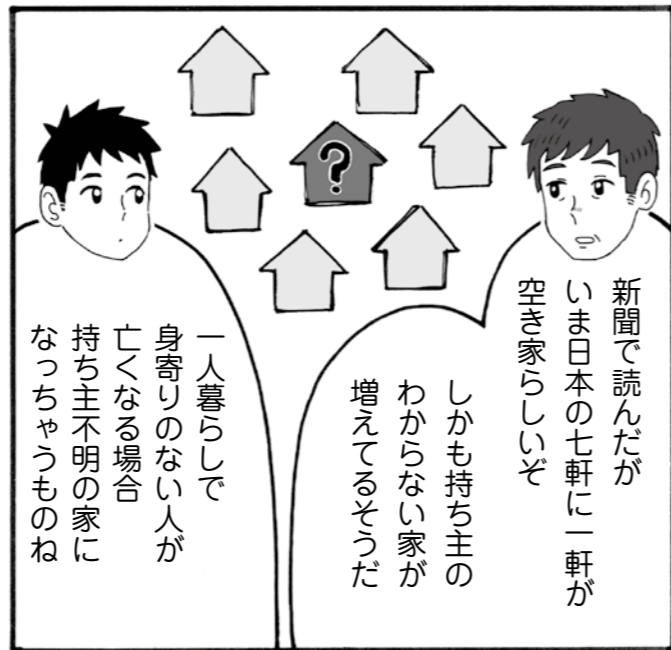
今は
父さん達が
整理目的で
よく来るから
いいけどさ

それなんだよ
家や財産をどう処分してほしい
とか母さんもそこまでは
言っていなかったんだよね



人のいなくなった家は
傷むのも早いから
屋根や壁が崩れると
危険だし

ゴミの不法投棄や
放火の危険もあるのに
持ち主不明で
手がつけられなくて
自治体の悩みの種に
なっているそうだよ



新聞で読んだが
いま日本の七軒に一軒が
空き家らしいぞ

しかも持ち主の
わからない家が
増えてるそうだ

一人暮らしで
身寄りのない人が
亡くなる場合
持ち主不明の家に
なっちゃうものね



家でじゃなくて
財産を寄付したい
ところとか、希望があれば
合わせて書いておいてね

後で
あわてない
ようにさ



この家も
残すとなると
ご近所に迷惑が
かからないように
僕たちがきちんと
管理しなきゃね
(注15)

僕たちの今の家は
涼太に譲ろうと
思ってるからな

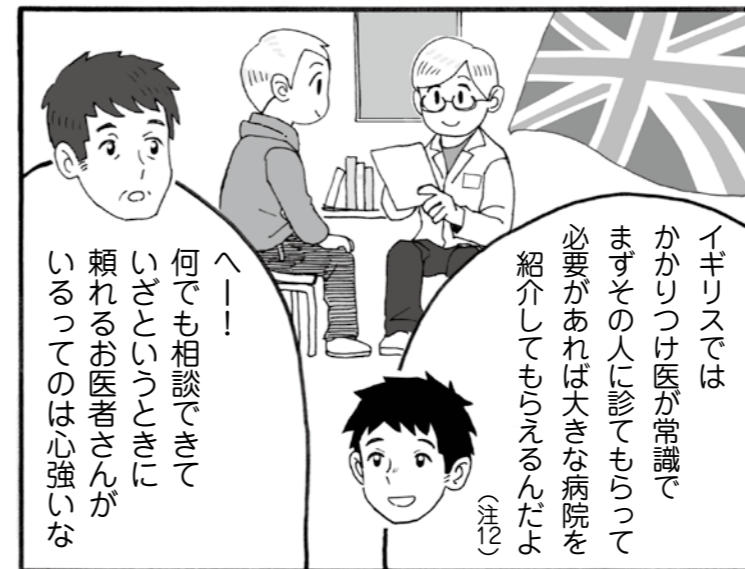


自宅での看取りを
安心して任せられる
かかりつけのお医者さんや
在宅ケアチームがいないと
厳しいだろうね(注11)



でも二人とも延命は希望しない
施設にも入りたくないって
なると自宅での最期を
迎えることになるんだよね

僕はどつしたら
いいのかな
経験ないしなんだか
不安だな

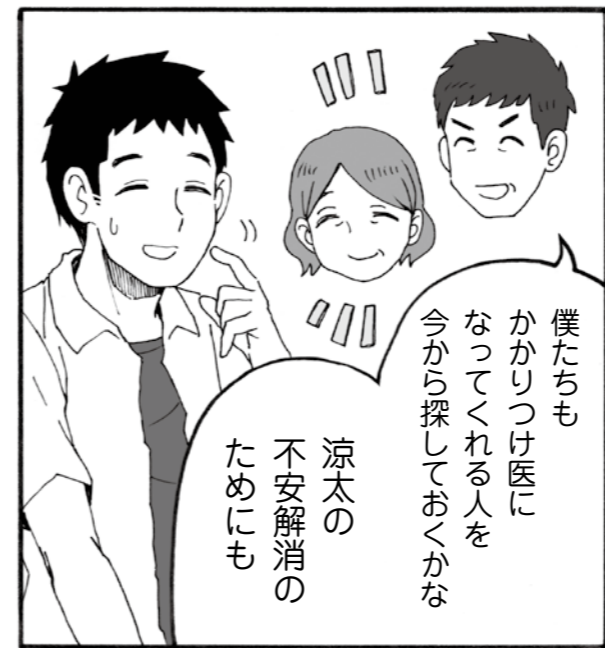


イギリスでは
かかりつけ医が常識で
まずその人に診てもらって
必要があれば大きな病院を
紹介してもらえるんだよ
(注12)

へー！
何でも相談できて
いざというときに
頼れるお医者さんが
いるってのは心強いな

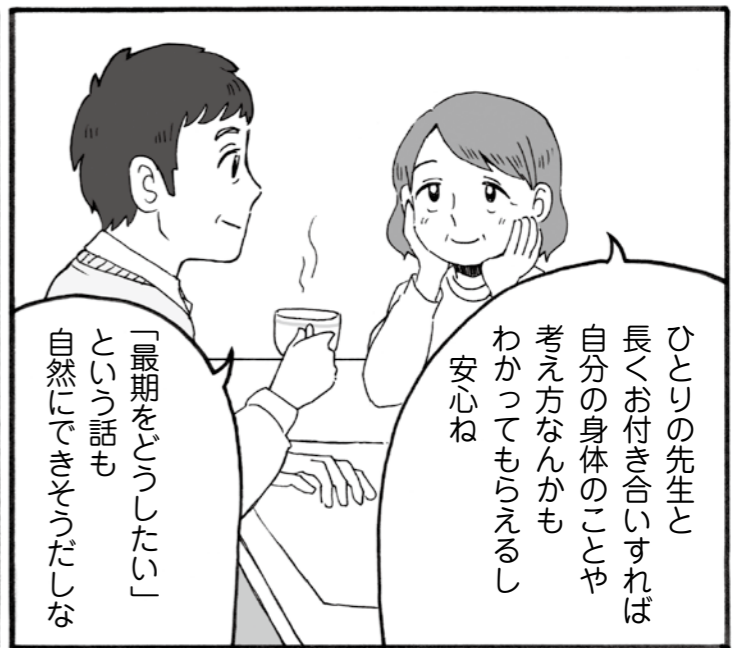


でも、具合が悪いときは
いつも市民病院へ行って
いるから、私にはかかりつけ
と呼べるお医者さんは
とくにいないわ



僕たちも
かかりつけ医に
なってくれる人を
今から探しておくかな

涼太の
不安解消の
ためにも



ひとりの先生と
長くお付き合いすれば
自分の身体のことや
考え方もわかってもらえるし
安心ね

「最期をどうしたい」
という話も
自然にできそうだしな

注13 遺言は、民法に規定した方式で作成しないと、効力を持ちませんので、弁護士などの専門家に相談するとよいです。自治体には相談窓口があり、遺言や手続きについて相談を受けておりますので、利用をお勧めします。・弁護士の相談窓口(近くの弁護士の相談窓口につながります): ひまわりお悩み 110番(電話 0570-783-110) 公的な機関の相談窓口(法律に関する相談などを受けています): 法テラス相談窓口(電話 0570-078374)

注14 相続に関しては、相続登記での名義変更や税金、相続人間での争いなど、様々な課題があります。それぞれの悩みに合わせて、弁護士、司法書士、税理士などの専門家にご相談することをお勧めします。

注15 遠方でなかなか点検に行けないなど、管理することが難しい人向けに、空き家の管理サービスを提供する会社があります。サービスの内容によって値段は様々ですが、月1回、外からできる点検を行う場合は、月5,000円程度からあるようです。

注11 最期を自宅で迎えたい場合は、在宅での看取りに慣れていて、本人の価値観を聞き、よい時間が過ごせるように考えてくれる医療者に診てもらおうことが大事です。そのためにも、自分に合った在宅診療をしてくれる医療者を早めに探しておくことよいでしょう。

注12 日本では、かぜは耳鼻科に、腹痛は内科にかかるなど、受診する医院を自由に選ぶことができますが、イギリスやオランダでは、居住地で決められた医師(総合診療医や家庭医)を受診してまずそこで診てもらい、高度な医療が必要な場合は専門病院を紹介してもらうという「かかりつけ医」の制度になっています。それぞれに利点・欠点がありますが、市民一人ひとりに担当医がいるというのは、かかりつけ医制度のよい点です。

【覚え書き その①】

- *「自分らしい生き方・逝き方」について、考えて、ご家族や親しい方と話し合ってみましょう。
- *できましたら、お気持ちを書いていただくとよいと思います。書くことで、自分の考えを再確認したりまとめたりする機会にもなります。
- *書いたことは、定期的に見直して、もし変化があれば修正してください。
- *書いたものは、わかりやすいところ（冷蔵庫の中など）に保管しておくか、家族などに伝えて共有しておきましょう。
- *一人暮らしの方で、ご家族や近所に親しい方がいらっしゃらない場合は、市町村の福祉部局、地域包括支援センター、民生委員（お住まいの地区の担当者は市町村の相談窓口で教えてもらえます）などで相談を受けているところがありますので、問い合わせてみてください。

お名前: _____ 書いた日: 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日

日々の生活の中で、どんなことを大事に思い、よしとしますか。避けたいことは何ですか

大事に思うこと、よしとすること	(大事にしたいと思うものに、○をしてくださっても結構です)
.....	・自分で口から食べたり飲んだりできること
.....	・自分で考えて行動できること
.....	・人と交流できること
.....	・自分でトイレに行けること
.....	・仕事や家事ができること
.....	・趣味など好きなことができること
.....	・自分でできることは人に頼らず自分がすること
.....	・なるべく人に迷惑をかけず生活すること
.....	・その他(.....)

身体の機能や、認知（記憶・思考など）の機能が落ちてきて、一人では生活できない状態になったとき、なにをよしとしますか、避けたいことは何ですか

よしとすること	(お気持ちに近いものに、○をしてくださっても結構です)
.....	<どのように暮らすか>
.....	・できるかぎり一人で生活したい
.....	・できるかぎり誰かと一緒に（家族・友人）に生活したい
.....	・自分の空間（プライバシー）を保ちたい
.....	<どこで暮らすか>
.....	・できるかぎり住み慣れたところで生活したい
.....	・病院や施設など、便利であればどこでもよい
.....	・その他(.....)

<判断の能力が落ちた状態になり、治療法などを決めるとき>

・自分にも相談してほしい

・誰かに決めてもらいたい（具体的に誰：名前 _____ 続柄 _____ 連絡先 _____）

・その他(.....)

この機会に、「私はどうあることをよしとするか」をまとめてみるとよいです。内容は、家庭での役割でも仕事でも趣味でも人それぞれでよく、複数あってもよいです。

・あなたの強み、得意なこと、寝食を忘れるくらい熱中できること、楽しくて（うれしくて）しかたがないこと、などは何ですか

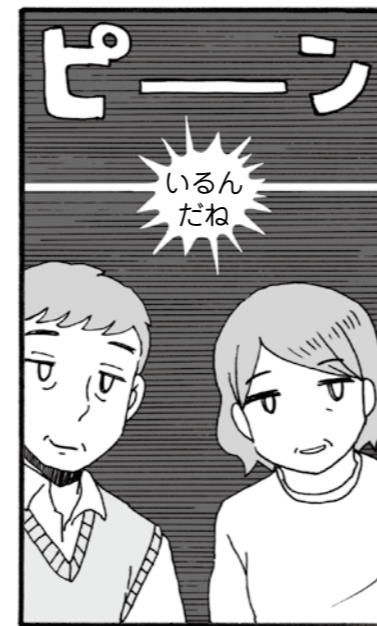
.....

・具体的に以下のようにまとめてみてください

「私の強みは○であり、これを活かして、△を目的に、大事にしたい□という価値をもとに、◇について◎をする」

.....

(裏もあります)



（おわりに）
在宅での看取りを希望していた恭子さん、実際の旅立ちはその通りになりませんでした。それでも恭子さん自身がどんな生き方をしたいかについて考えを持ち、家族や医療者がそれを共有していたことで、たとえ完全ではなくても、本人の意向に沿って穏やかにお見送りをすることができました。
いまは元気に暮らしていても、身体が衰えたり、認知が低下したり、普通に生活することが難しくなったり、暮らしの隅々を見直すことも必要になります。「そうならどうしたいか。なにを優先したいか」について、まず元気がうちに考えておき、誰かと共有しておくことが大切です。併せて家や財産についての希望を伝えておけば、遺された人やまわりの人が困ることもありません。
命のことは予測が立たないので、意思を残したとしても、その通りにならない場合も多々あります。しかし、「どうあることをよしとするか」を考えるということは責任をもって自分の人生を生かすことにつながりますし、考えたこと自体がその人を一回り成長させると言っても過言ではありません。
なにかから考えてよいかわからないときや、誰に相談するべきか迷ったときは、市町村の福祉部局などに相談窓口があります。ぜひ問い合わせてみてください。



【覚え書き その②】

人生の旅立ちが近く、治療しても回復しない状態になったとき、なにをよしとしますか、よしとしませんか

-
-
- *お気持ちに近いものに○をつけてくださっても結構です。(複数選択可)
 - ・できるかぎり自然な形で、生命を引き延ばすだけの措置はしないでほしい
 - ・できるかぎり生命を維持したい、そのための治療をしてほしい
 - ・痛みや苦しみは避けたい、そのための治療はしてほしい
 - ・まだ考えたくない、わからない
(先のことを考えるのは怖い、イメージがわからない、代理の人に決めてほしい、その他)
 - ・その他、「生きている価値がない」「死ぬよりもつらい」と思う状況などがあれば自由に記載
-

最終章を、どこで、誰と、どんな気持ちでどのように過ごしたいですか

- ・どこで(自宅・病院・その他)
- ・誰と(家族・友人・その他)
- ・どんな気持ちでどのように()
- ・まだ考えたくない、わからない
(先のことを考えるのは怖い、イメージがわからない、代理の人に決めてほしい、その他)

私が自分のことを決められない状態になり、治療などを誰かが決めなくてはならない場合、以下の代理の人の意見を聞いて決めてください

(名前 続柄 連絡先)

- *代理の人が困らないように、「私の代理人になって、私の意思を代弁してほしい」ということと、ここに書いた内容をまわりの人にも伝え、話し合っておくようにしましょう。

その他、まわりの人に知っておいてほしいことがあれば何でも

- ・最後の晩餐に食べたいもの・飲みたいもの()、聴きたい音楽()
- ・葬儀(知らせてほしい人 知らせたくない人 形式)
- ・お墓()
- ・財産()
- ・ペット()
- ・その他()

- *「もしものときのあれこれ」を記載しておくものとして、市販品の「エンディングノート」や、インターネットなどで入手できる書式もあります。日常生活のあれこれを記録しておくことができ、忘備録としても便利です。
- *市販品の中にも、回復の見込みがない場合の治療について細かく希望を聞くタイプのものもあります(例「水分の点滴は希望しますか」など)。しかし、こうした書式の多くは、「その治療にどういう意味があり、やった結果どうなるのか」などの説明が十分なされていないとは言えません。たとえば、臓器が十分機能していない状態で水分補給をすれば、水分が身体にたまるばかりでかえって負担をかけることもあります。
- *実際に、どのような治療をするのか、あるいは治療を「する・しない」は、医療者が患者さんの状態をもとに、本人の希望を考慮しながら判断する、というやり方が望ましいこともあります。
- *みなさん自身が、治療の一つひとつについて「する・しない」の意思表示をすることも簡単ではありません。その前に、まず人生の最終章を「どう過ごすか、なにをよしとするか・しないかを考え、周囲と話し合ってもらおうこと」が大切だと考えます。
- *そして、最終章で「よく生きたな」と思えるためには、「どう生きていきたいか」という「生きる基軸」を持つことが大事ですので、是非考えてみてください。本冊子は、そのきっかけになることを目標に作成しました。
- *実際の旅立ちは、思った通りにはいかないことも多いですが、「なにをよしとするか」の部分を家族や医療者と共有しておけば、あなたもご家族も安心していられますので、考えておく意義はあると思います。