【最優秀賞】

日本の看取りを支える“看取り士”の重要性

一般社団法人日本看取り士会
会長 柴田 久美子

島時代・看取りの家の高齢者様と　©國森康弘

要旨

私は14年間、人口600人の病院のない離島で医療が介入しない看取りを続けてきた。その島に「看取りの家」を設立した。2012年、活動拠点を本土に移し、一般社団法人日本看取り士会を設立。旅立つ方を抱きしめて看取り、臨終後も冷たくなるまでゆっくりとお別れをする、離島で体験した看取りの経験をもとに「看取り学」を創設し、看取り士の育成を始めた。

この活動を映画「みとりし」として公開した。ご家族の臨終後ケアサポートとして「カフェ看取り―と」を開催し、看取り士の派遣を行う株式会社日本看取り士会を設立した。

2030年には終末期ケアを受けられない方々は47万人に及ぶと言われている。この深刻な問題を解消するために、安心して最期まで住み慣れた地域で暮らせる街づくりと、すべての人が最期まで愛されていると感じて旅立てる社会を創ることを目指して活動を続けている。

1.背景と目的

私は14年間にわたり、人口600人の病院のない離島で医療が介入しない看取りを続けてきた。その島に看取りの家を設立した。

設立時、自分自身に誓ったことは、

①本人の尊厳を最優先させること

②最後の呼吸を抱きしめて看取ること

私は、特定の宗教を信仰しているわけではないが、人間の力を超える大きなエネルギー（＝神仏）の存在を信じている。

私の尊敬するマザーテレサは、こう言っている。

「人生のたとえ99%は不幸だとしても、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」

マザーテレサの言葉に出会って32年間、幸せな看取りの実現を目指して活動を続けている。

利用者様のご自宅で

2.現状の成果・考察

一般社団法人日本看取り士会を設立

島で「看取りの家」を運営していた私が、島を離れる決断をしたのは、東京大学教授の上野千鶴子先生との出逢いがきっかけだった。上野先生は私に、この国の「2030年問題」を示し、「看取りの家」での体験を「看取り学」として学問にするように勧めてくださった。

2012年に活動の拠点を本土に移し、一般社団法人日本看取り士会を立ち上げた。旅立つ方を抱きしめて看取り、臨終後も冷たくなるまでゆっくりとお別れをする。離島で体験した丁寧な数々の看取りを「看取り学」として創設、看取り士の育成を始めた。

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3つのものをもらって生まれてくる。「身体」「良い心」「魂」だ。「身体」は死という変化でなくなるが、「良い心」と「魂」は子や孫に受け継がれていく。

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る。抱いて身体に触れて送った時に受け継がれていくのだ。

かの瀬戸内寂聴さんは「人が死ぬとその瞬間何かがエネルギーに変わり、その熱量は、25mプール529杯分の水を瞬時に沸騰させる」と話された。

看取りの場面において、利用者様がその命のバトンをご家族や愛する人に手渡せるよう努めるのが看取り士の役割である。命のバトンを受け取る主体は、利用者様と最も縁の深い方たちであるべきだと考えている。それは利用者様が自分の人生を肯定して終えるためにも、とても大事なこと。赤ちゃんとして誕生した時に抱きしめられたように、抱きしめられて旅立つ時、命のバトンは手渡される。

利用者様のご自宅で

現場で行うグリーフケア

私たち看取り士の仕事は3つ。

①相談業務

②看取り時の呼吸合わせ

③看取りの作法をご家族に

コロナ禍以降、旅立ち後の看取りの作法をご家族に伝えるご依頼がとても増えてきた。「息を引き取りました」とのご家族からのご連絡を受け、ご家族のもとに駆けつけるのだ。冷たくなるまで何時間も抱きしめることによってご家族が旅立つ方の命そのものをバトンしてくださると確信している。ご家族のグリーフケアにも有効である。

ボランティア「エンゼルチーム」の方と

劇場用映画『みとりし』ポスター　©2019「みとりし」製作委員会

劇場用映画『みとりし』の一場面　©2019「みとりし」製作委員会

映画『みとりし』

この活動を映画『みとりし』としてまとめ、2019年秋に公開した。それに先立って同年3月12日には国会での試写会も開催され、24年には国会での上映会も行われる。この映画を通じて、多くの人に看取り士の存在や自宅死の現状を知っていただくことができている。

看護学生の皆様に自宅死を学ぶための教材としてもお使いいただいている。毎年1000名以上の皆様にご覧いただき、感想文コンクールも行っている。

「看取り学」講座の開講風景

カフェ看取りーと

日本看取り士会ではご家族の臨終後のケアサポートとして「カフェ看取りーと」という「デスカフェ」を全国各地で看取り士の手により開催している。「カフェ看取りーと」は、ざっくばらんに看取りについて、死について話すお茶会である。ご遺族が誰かに話すことによって心の重荷を手放すことができる。看取り士は現在2500名を超える。

ここで、卵巣がんのため37歳で死去された方の旦那様の声をご紹介する。

「初めて臨終に立ち会ったが、死はもう怖くない。妻がずっとそばにいるような気がする。手足は冷たくなっても、背中は3時間半ほど温かかった。最後はとても穏やかで、看取り士さんたちのおかげで、満点の看取りができた」

3. 今後の展望

看取り士の派遣を行う株式会社日本看取り士会を2020年に設立

株式会社看取り士会の経営指針を次のように定めている。

「看取り」ビジネスの哲学

多死社会を迎えつつある日本では、社会とのつながりを失ってからもなかなか死ねない状況が常態化していることから、1人ひとりの死の意味づけが希薄なものになりつつある。

現下の状況を改善するためには、逝く人と家族がともに「望ましい最期」だったと実感できる看取りの作法を広めていくことが不可欠であるが、長い老後という現実を踏まえ、「望ましい最期」を迎えるまでの日々を精神的に充足した形で暮らすことができる環境を整備することも重要である。さらに「望ましい最期」を遂げた喜びを周囲の人々と分かち合える場を設定し、逝く人の足跡が社会に刻まれるようにすることが、多死社会における大切な行事となろう。

このように「望ましい最期」という観点から「弔い」のあり方を抜本的に見直すことで、多死社会における死のイメージをポジティブに変えていくことが「看取り」ビジネスの基本哲学である。

昨年の死者数は159万人だった。2030年の日本は31.8%の高齢化率に達し、終末期ケアを受けられない方々は47万人に及ぶと言われている。この深刻な問題を解消するためにもより多くの方に看取り士の存在、看取りの重要性を訴え、安心して最期まで住み慣れた地域で暮らせる街づくりを目指していく。

利用者様のご自宅で

2500名を超える看取り士と67カ所の看取りステーション、2500支部を超える無償ボランティアエンゼルチームとともに幸せな自宅死を実現し、2030年問題解決に向けて活動を続けていく。

すべての人が最期愛されていると感じて、旅立てる社会を創ることを目指して。

すべての尊い命 やさしく、やさしく、やさしくと唱えながら。

ご家族様に寄り添う

島時代・看取りの家の高齢者様と　Ⓒ國森康弘