

診療所  
待合室

生きてきたように…

大山口診療所  
久野 淑枝

人生とは人として生まれ、人として生きることで。 「人として生まれる」とは魂を持つ存在として生まれること、「人として生きる」とは自己の存在の意味を考えながら死を視野に入れて生きるということである。

では、人は自己の人生の終わり方を決められるのでしょうか。少なくとも安らかに逝きたいと望まない人はいないでしょう。ホスピス（終末期医療を行う施設）において2500人の看取りをされた経験から、柏木哲夫さんは次のように言っておられます。

「人は生きてきたように死んでいく」

不平不満を言いながら生きてきた人は、不平不満を言いながら死んでいく。周りに感謝して生きてきた人は、ホスピスでもスタッフに感謝しながら死んでいく。これまでの生き方が、末期に濃縮する形で現れる。良き死を死すためには、良き生を生きる必要がある。このことは事故死や災害死は例外となるが、大多数の人はいわゆる「死のプロセス」を経て死を迎えることになる。人が生きてきた「生きざま」が「死

にざま」に凝縮され、そして「死にざま」の凝縮が「最後の言葉」なのである。最後に家族に「ありがとう」と言うことができ、家族から「ありがとう」といつてもらえて最期を迎えられれば、それは「良き死」と言えるであろう。

「良き死」を死すことができた人の人生を振り返ると、その人が「祈りの心」を持って生きてきたことが分かる。その祈りとは何か？人は精神・心理的、身体的、社会的な存在であり、人の最も根幹的なものとしてスピリチュアリティ（霊性）がある。人の末期の状態とは、まともな衣（地位、名誉、富など）が全て剥げ落ち、魂がむき出しになる時期である。その時、魂に平安があるかどうか、死にざまを決める。

祈りは超自然的な存在（神や仏）に向けた魂の声である。最もつらいのは、最後の時が近づいているのに、身近な人と和解できないことや思いがとげられないことである。この時、人は猛烈に苦しむことになる。

スピリチュアリティという考え方があると、死後の世界でも生きるという希望を与えることができま。こういうと宗教っぽくなり、受け取り方に個人差があるでしょう。特定の宗教を勧める話ではないですが、統計的には日本人は死後の世界を信じる人が多いようです。

生きている今こそ、良き「死にざま」に至る良き人生を全うしたいものです。



こころの健康コーナー こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

うつ症状は精神面だけでなく、身体面や行動面にも現れます。自分も周囲の人も、サインを見逃さないようにしましょう。これらの症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診または相談窓口にご相談をしましょう。

**周囲が気づく変化**

- これまでに比べて表情が暗く、元気がない
- 涙もろい
- 仕事や家事の能率が落ち、ミスが多い
- 人付き合いを避ける
- 落ち着きがない
- 趣味や運動、外出をしなくなった
- 言動が変化した、身なりに構わなくなった
- 食欲がない
- 飲酒量が増えた
- だるさを訴える

保健同人社「こころのSOSに気づいたら」、厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」

**そ**  
育てよう  
いへんに気づく  
まわりの目

(投稿くださった方)  
林原 康浩さん

(イラスト)  
長谷川由美さん

(投稿者による説明)  
私のこと誰も分かってくれないかと思っても、千の風はあなたの上で吹いている。見守ってくれている人がきっといる。

(文献より)  
張りつめたこころの風船から空気を逃すために・・・こころの中だけを見つめているとき、私たちはまるで孤島にひとりぼっちにいるかのような感覚に陥ってしまいます。でも実際にはそういうことはありません。手をさしのべてくれる人は、すぐ近くにいます。厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」こころもメンテしよう  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

- 家族、友人、地区の民生委員さん
- 大山町保健課 0859-54-5206
- 西部総合事務所福祉保健局 0859-31-9304
- 鳥取県立精神保健福祉センター 0857-21-3031

**せ**  
千の風  
あなたの上で  
ふいてるよ

(投稿くださった方)  
久葉テル子さん

(イラスト)  
長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について 日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？詳細は下記問い合わせ先までご連絡ください。

\*おしらせ\* 「こころの健康フェア」  
3月25日(日) 12:30~17:00 場所:保健福祉センターなわ  
講演、トーク&ライブ、アロマコーナーなどのイベント。託児もあり託児希望の場合は3月8日(木)までに申し込みが必要です。>詳しくはチラシをご覧ください。  
<問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206