



# 幸せに 死ぬ 方法

森津純子

*morisu junko*

「幸せに死ぬ方法は、本当にあるのか？」  
これは、私が医師になった直後から考え始めたテーマである。

当時、私が勤めていた総合病院では、毎日のように、ガンにかかった患者が抗ガン剤の副作用で苦しみ、のたうちまわりながら、管

だらけになって死んでいった。そんな様子を日々、目の当たりにしながら、私はよく思っただものだ。

「生まれ出た人間は必ず一〇〇%死ぬ。ならば、死は自然なものであるはず。死が自然なものならば、本来、それは穏やかで安らかな

なものではないだろうか？ でも、病院には、安らかな死、幸せな死がない。病院の死は、何かが間違っているのではないか」

そんな思いを拭い切れないでいたとき、私はある患者の死に出合った。彼女は身寄りがなく、たった一人でガンという病と向き合っ

ていた。闘病生活というものは、家族や友人の支えがあっても、苦しく辛いものだ。ましてや、頼る者が誰もいない身では、どんなに恐ろしく、辛いことであろうか。

不憫に思った私は、時間があれば、彼女の傍らに寄り添うように努めた。といつても、新米医師にできることには限界がある。私にできる精いっぱいのは、彼女の体をさすりながら、四方山話に付き合うことだけだった。

しかし、私が寄り添うようになってから、彼女に変化が起こってきた。どんなに強い薬を使っても取れなかった痛みが、私が体をさすっている間だけは和らぐのだ。そして、彼女は亡くなる直前に、こう言い残した。

「私、生まれてから、一度も幸せだと思つたことはなかった。でも、先生に会えたことは幸せだったわ。私は一番幸せなときに死ぬのだから、悲しまなくていいのよ。」

ありがとう。また、向こうの世界でお会いしましょうね」

この患者も、他の患者同様、抗ガン剤に苦しみ、管だらけになり、電気ショック治療を受けながら亡くなっていった。にもかかわらず、死に顔は天使のような微笑を浮かべていたのである。病院で初めて見た「幸せな死に顔」だった。

私はこのとき初めて、「幸せな死」という

ものが確実に存在するを知った。そして、「幸せな死」というものが、環境や状況で決まるものではないことにも、うすうす気がついたように思う。

その後、私は「幸せな死」を求め、ホスピス医の道へと歩を進めた。ホスピスというところは、原則的に、抗ガン剤、放射線、手術などの強い治療は行わず、体の辛い部分のみを治療し、残された時間をその人らしく生きられるようにサポートする病院である。そのため、治療計画を立てる上で、何よりも本人の気持ちが一番優先される。至れり尽くせりの患者本位の病院だ。

こうしたシステムの病院であれば、すべての人が「幸せな死」を迎えることができるのではないか……と私は考えたのだ。

確かにホスピスでは、多くの患者がその人自身の心と体を大切にされ、それによってストレスが最小限に軽減され、穏やかな心で亡くなっていかれた。

ところが、どんなに心を尽くして看病しても、どうしても幸せに死ねない人々が出てきたのだ。そのうち、こうした「幸せに死ねない人々」には、共通の問題があることに気がついた。

幸せに死ねない人々は、「不満や不幸を見つけることがとても上手」なのである。彼らは、どんなに素晴らしい環境、状況が周り

に用意されても、必ず不満や心配や不幸の種を見つけて出しては、そればかりに心を集中してしまう。周りの人たちがどんなに、そうした問題の種を取り除いたり、気持ちをそらそうと手助けしたりしても、問題にしがみつくだ。つまり、本人自身が、心の中の不幸を手放そうとしないのである。そのため、心の中に幸せが入り込む隙間がなかったのだ。

こうした人々とは逆に、どんなときでも、常に幸せでいられる人がいた。彼らは、どんな絶望的な状況の中にあっても、その中にはんのわずかに、きらりと光っている希望の種を探し出すことができた。こうした人は、たとえ、重い病気にかかって、死の間際にあつても、病気や死の中に眠っている希望の種を見つけ出し、幸せに死んでいった。

つまり、「幸せに死ぬための究極の方法」は、どんな逆境や絶望の淵にあつても、心の中に幸せや穏やかな心を保っていられるだけの力を身につけること……だったのである。

私は何千人もの人生、そして、死と向き合う中で、こう教わつたような気がする。

「天国とか、浄土とか、ユートピアというもの、どこか夢の島にあるのでも、あの世にあるのでもない。一人ひとりの人々が自分の心の中に作り上げるものだ」

(もりつ じゅんこ・ひまわりクリニック院長  
著書に「絶対しあわせに死ぬ方法」筑摩書房