最後はひとり

上野千鶴子
ueno chizuko

『おひとりさまの老後』（法研、二〇〇七年）という本を書いたら、七十五万部売れた。想定外のベストセラーになって、書いた本人が驚いた。子どもからの「いっしょに暮らそうよ」という申し出は、乗ったら最後、「悪魔のささやき」だと書いて、ひんしゅくを買うかと思ったら、反発すらなくてかえって肩透かしだった。読者には、もともとターゲットにしていたシングル女性ばかりでなく、既婚女性も多く、「結婚してもしなくても、最後はひとり」という冒頭の文句に、彼女たちが共感していることが見て取れた。

ひとりになる覚悟がないのは、男性のほうだと思える。最期は妻が看取ってくれるだろうとあてにして、老後のことなど考えてもいない、という答が返ってくる。思えば、夜は灯りのついた家に帰ってきて、朝は妻に見送られて家を出る彼らには、家にひとり、という経験もあまりないのかもしれない。「おうちで、ひとりになれる空間はありますか？」とたずねると、「そうですね、風呂とトイレくらいかな」という答。自分の書斎を持っている男性は多くない。

「あなたを看取ったあとの妻の老後は、どうなるのでしょうね」と水を向けると、「さあ、子どもたちの誰かが、なんとかしてくれるんじゃないですか」と他人事のような返事。

だが、妻は子どもをあてにしていない。というより、自分自身の介護経験から、あんなつらい思いは、子どもにはさせたくない、と思っている。もし家族介護の負担が始まったら、親の死を願うかもしれない地獄が始まる可能性だってあることを、承知している。

家のなかで役に立たなくなった女に、居場所はない。介護保険ができた原因のひとつは、社会的入院による医療保険財政の破綻だった。社会的入院とは、治療することのなくなった高齢者が、家に帰ることができないばかりに、いたずらに入院が長期化することをいう。

関係者からこんな話を聞いた。もう病院ではやることがないから、「おばあちゃん、退院してもいいですよ」と言うと、年寄りが手を合わせて、医者に「お願いです、ここに置いてください」と頼むのだという。

女には自宅療養という選択肢はない。寝ていてもだれも世話などしてくれないからだ。まして役に立たなくなった女には、家に帰っても居場所がない。

それより何より、老後くらい、女を家族から解放してあげたい、と思う。一生のあいだ、自分以外の誰かのお世話をしつづけてきた。「親業（おやぎょう）」を卒業したら、そして夫を看取ったら、老後くらい、自分のためだけに生きてもいいではないか。

●

「おひとりさま」の暮らしぶりが知りたくて、「ひとりのとき、何をしていますか？」というアンケート調査をしてみたら、「ひとりでいるのがあたりまえだから、ふつうに暮らしているだけ。とくべつなことはしていない、こんな質問には答えられない」、という答を返した人がいた。なるほど、ひとり暮らしが基本なら、そのとおりだろう。

ひとりはさみしいだろうか？

ひとり暮らしには、とりわけひとり暮らしの高齢者には、あいさつ代わりのように「おさみしいでしょう」というせりふが降（ふ）りかかる。ひとりでいたくない人が、やむをえずひとりで暮らさなければならないとしたら、それは「さみしい」ことだろう。

「さみしい」とは、あるべきものがない欠落感をさすことばだ。あなたがいなくてさみしい。配偶者を喪って、さみしい。夏が過ぎてさみしい……。

だが、自分で選んだ「おひとりさま」に、「おさみしいでしょう」は余計なお世話だ。

「おひとりさま」に暮らしぶりを聞くと、「灯りのともっていない家に帰るとほっとする」「誰もいない空間だと、のびのびする」「何をするにも、誰にも許可も遠慮もいらない」と言う。

ひとりが基本なら、他人といるのは非日常である。気を使うし、疲れる。「おひとりさま」は人ギライではないが、四六時中、だれかといたいわけではない。にぎやかなデイケアセンターへ週二回通ってきているお年寄りの女性に話を聞いたときの答がおもしろかった。「ここに来ると友だちにも会えるし、来るのがたのしみ」とおっしゃるので、「なら、毎日いらっしゃりたくはありませんか」とお聞きしたところ、「週二回がころあい」という返事が返ってきた。出かける前の日は緊張もするし、帰ったら疲れもする。たまには人に会いたいが、毎日会いたいわけでない、というのはもっともなことである。

●

ひとりでいたいときにひとりでいられないつらさ。ひとりでいたくないときにひとりでいなければならないつらさ。どちらもつらいだろうが、前者のつらさに考えが及ぶ人は少ない。「さみしい」は誰かといたいのにそれが満たされないつらさだ。ひとりでいたいときにひとりでいられないつらさ、ひとりでいたいからひとりでいられるありがたさを、なんと呼べばいいのだろう。

「さみしさ」と「孤独」とは、違う。英語でいうとlonelinessとsolitudeの違い。どう訳し分ければよいだろうか？「孤立」と「孤独」の違い、と言ってもよいだろうか。

ひとりであることは、人間存在の基本のき。「孤立」はさみしいかもしれないが、「孤独」はさみしくない。孤独のなかには、わたしだけの充実がある。ひとりで生きてきた人、仕事や人間関係で荒波をくぐりぬけてきた人には、人生の節目で誰にも頼らずに決定的な決断をくりかえしてきた人の孤独がある。そして、わたしのなかにある孤独は、他人のなか

にある孤独と共振する。他人の孤独の中身はわからなくても、その人の核にあるしんとした充実を、孤独な魂は互いに感じとる。友情とは、互いに決して交わらない星と星が、互いの光に見ほれてつかのま歩みをとめる、そんなものではないだろうか。そしてたとえ見ていなくても、自分とは違う星が空のどこかで光っていることを知っているだけで、気持ちがあたたかくなる。

●

死にゆく者は、孤独だろうか？　たしかに孤独には違いない。どんな人にもかならず訪れるものだとしても、死は誰にとっても大事業であり、そしてそれは誰にも代わってもらえない孤独なしごとだからだ。だが、死にゆく者は「さみしい」だろうか？

ある高齢者のコレクティブ・ハウスで、入居者のはじめてのターミナルケアを経験したときのことだ。仲間たちは、死にゆく人を、かたときもひとりにしないようにと、シフトを組んで傍らで見守りをつづけた。あるとき、そのひとりが、ご本人にふっとたずねてみた。

「ずっと誰かに傍についていてもらいたいですか？　ご希望のようにしますから、正直に答えてください。」

「そうですねえ、たまにはひとりにしてもらいたいですね。」

というのがその答えだった。たずねた人も、おひとりさま。答えた人もおひとりさま。死にゆく人の気持ちはわからないから、それなら本人に聞いてみようという態度にも感心した。

死にゆく者をひとりにすまい、と思うのは、生きている者のおごりかもしれない。死に目に会いたい、と思うのも、生き残る側のこだわりだろう。生き残る者の思いこみを、死にゆく人は気弱なほほえみとともに、諦念から受けいれてくれているかもしれない。老人ホームの入居者たちが、へたくそなしろうと芸を見せられながら、「あたしたちは、慰問されてあげるボランティアなのよ」と言うように。

●

二十四時間介助が必要な、重度の全身性障害者が、二十四時間いつも誰かが傍についていることを歓迎しているわけではない、ということを知った。二十四時間介助は、二十四時間プライバシーのない監視下にある生活と同じ。喜んでやっているわけではない、と。だから、介護保険の利用量の上限をなくせば、わがままでさみしがりの年寄りたちが、誰かに二十四時間侍っていてもらいたい、と天井知らずの要求をするだろう、という予想は当たらない、と障害者運動の人びとは言う。

たしかに「さみしい年寄り」はいる。人の情を求めて、得られない人たちだ。だが「さみしい年寄り」と「孤独な年寄り」とは違う。さみしい年寄りは、ヘルパーを引き留めて、「お話し相手」になってほしい、と願うかもしれない。だが、親族や友人など、豊かな人間関係に恵まれているお年寄りは、ヘルパーに「お話し相手」を求めない、ということもわかっている。自分と過去や経験を共有した人や自分の理解者だと思える人とコミュニケーションするのは喜びだが、ヘルパーさんに話を聞いてもらわなければならないほど、「さみしく」はないからだ。その気になれば、電話もファックスも、インターネットのメールやブログも、高齢者のコミュニケーション手段として活用できる。

●

わたしが山につくった書庫付きの仕事場は六十平米ワンルーム。六十平米にこだわったのは、スウェーデンの高齢者ホームのひとりあたりの床面積が平均六十平米だと聞いたからだ。六十平米あれば、車椅子でも動き回れる。日本のシニア住宅の個室は、小さすぎる。

わたしの仕事は読むことと書くことが中心の居職。錺職人や仕立て屋のような職人仕事である。まるで図書館の一角のような仕事部屋で、ひとりで仕事しているときの充実感は、なにものにも代えがたい。集中の邪魔になるので、音楽もラジオもＴＶもいらない。無遠慮な電話がかかってくると困るので、番

号は教えない。ひとりの空間を確保しておいてよかった、と思えるのはこんなときだ。

ひとりで過ごす時間が長ければ、そのあいだにひとりで死ぬこともあるかもしれない。以前は友人たちとシニア・コーポラティブハウスで一緒に暮らそうと考えていたが、最近では、二十四時間巡回介護さえあれば、在宅で看取りを受けられる、それならひとり暮らしをつづけよう、と思うようになった。

在宅看取りのために必要なのは、訪問介護、訪問看護、訪問医療の三点セット。二十四時間巡回介護があれば、べったりはりつきの二十四時間介護は要らない。

訪問看護は、看護職が医師から自立するチャンス。医療現場の上下関係から離れて、自分でインディペンデントに看護行為ができる。訪問医療も二十四時間、いつでも往診してもらえる安心があればよい。

「ケアタウン小平」というところで、二十四時間訪問医療によるターミナルケアを提供している山崎章郎さんに会って話を聞いた。ご自分の携帯番号まで患者に教えて二十四時間対応の体制を組んでいる。見上げたお心持ちだけれど、それじゃ、私生活が破壊されませんか、とお聞きしたら、山崎ドクターはにっこり答えた。「二十四時間いつでもつながる、と思う安心感があると、患者さんはそんなにしょっちゅうはかけてこないものです。大事なのはいつでも対応してもらえる、という安心感」だそうだ。

ほんとかな、と思ったが、同じようなことを、統合失調症の患者さんたちの中間施設、「べてるの家」をつくりあげたソーシャル・ワーカーの向谷地生良さんも言っていた。自分の携帯番号を患者さんに教えるプライバシーのない生活なのに、「いつでもかけられる、と思うと、患者さんのほうに節度ができて、そんなにかかってこないものです」と。

いつでもだれかとつながれる。そう考えて、ひとりでいる。その安心があるから、ひとりでいられる。

とてもぜいたくなことかもしれない。

●

わたしの本の書評に、大先輩の吉武輝子さんがうれしいことばを書いてくださった。最後に頼りになるのは「金持ちより人持ち」だ、と。若い頃から「病気の百貨店」と言われるほどの病気持ちで、七十歳を越した現在は酸素吸入器をお供にでなければ出歩けない吉武さんに、こう言ってもらうと、ひときわうれしい思いだった。

そう言えば「家族持ち」ということばがある。「家族持ち」は「人持ち」だろうか。「家族持ち」から家族を引き算したら、誰が残るだろう?

おひとりさまは家族持ちではないが、人持ちだ。家族に頼れないからこそ、人持ちであるように、意識して努力してきた。おひとりさまの目から見ると、家族持ちは、家族がいることに安心しきって、人持ちであるための努力を怠っているように見える。そのうえ、家族がいる、という事実のうえにあぐらをかいて、家族ときちんと「関係」をとりむすぶ努力さえ、怠っているように思える。関係とは、共に時間を過ごし、経験を共有することからしか生まれない。同じ屋根の下に暮らしているとか、生活費を稼いでいるということだけで、「関係」が成り立っていると考えるのはとんでもないかんちがいだろう。

人間関係をつくり、維持するには、努力も能力もいる。おひとりさまは、不安だからこそ、そのための努力もし、能力も磨いてきたのだ。そして人持ちだからといって、その人びとと四六時中、一緒にいたいわけではない。

最後はひとり。ひとりで生きてきたのだから、そのくらいの覚悟はついている。いや、正確に言えば、ひとりで生きてきたわけではない。たくさんの人に支えられて生きてきた。それと同じように、たくさんの人に支えられながら、老いて、死んでいけばよい。「おひとりさまの老後」にあるのは、貧しい孤立ではなく、豊かな孤独であってほしい。

(うえの　ちづこ・社会学者)
著書に『生き延びるための思想―ジェンダー平等の罠』岩波書店