3.これからの死との向き合い方

今後、自己の死に備え、不安や恐怖を軽減させるための教育の場とが必要とされるのではないだろうか。死への準備教育であるデス・エデュケーションや、死を見つめることで生の意味を知る死生学は、死を身近な問題として考えて、自己や他者の死について心構えをさせること、死を学ぶことによって生きることの大切さ・尊さを学ぶ事が目的である。死を学ぶことを通して生と死が無関係でないことを理解し、人生を見直していかなければならない。 **東海大学チャレンジセンター・病院ボランティアプロジェクト**資料より。

2011．12．15
東海大学での講演内容

死との向き合い方
～限られた人生一今できること～

死生学
死生観
死とは、何か？
医師が直面する患者の死
患者が直面する死の不安
死の不安の解消
今できること
死は今正に、ここに有り。怠らず努めよ。

死生学

死を基点にした、死や生についての学際的な(各種学問にまたがる)研究。

死ぬこと、生きること、死生観の確立、死の不安の解消、

死に逝く人との対話、死別の悲しみとそのケア…等々。

死生観

有限な人生を前提にした、死や生についての個人的な考え方。

宗教や思想に囚われない、客観的な死生観が大切。

自分で納得できる死生観を固めましょう。

死とは、何か?

死生学研究会資料■⑧

医学上の死・及び用語

1、**従来の死・心臓死**:呼吸停止→心臓の停止→血流停止→全ての臓器が停止→死亡。
(従来の死の判定:心臓の停止・呼吸の停止、瞳孔の拡大の3点。)
2、**脳死**:人の脳幹を含めた脳の全ての機能が回復不可能な段階にまで至った状態。1970年代になり、人口呼吸器が普及してから脳死が始まる。脳の機能が廃絶しても、人口呼吸器で肺を動かす→心臓が動く→全身に酸素が供給される→臓器は生きる→脳死。2010年7月より改正臓器移植法が施行され、本人の臓器提供の意思が不明な場合にも、家族の承諾があれば臓器提供が可能になった。(15歳未満の者から、脳死下での臓器提供も可)。
(**植物状態**:大部分の脳機能は働かず、自発呼吸・脳波等、生命維持に必要な脳幹部分は働く。)

医学上の死・及び用語

3、**尊厳死**:人間が人間としての尊厳を保って死に臨む。
4、**安楽死**:末期がん等で、「不治」且つ、「末期」で、耐え難い苦痛を伴う疾患の患者の求めに応じて、医者等が積極的又は消極的手段によって死に至らしめる事。
◆ **積極的安楽死**:死期が切迫していること、耐え難い肉体的苦痛が存在すること、苦痛の除去・緩和が目的であること、医師が行うこと等、6つの要件を満たさないと違法行為となる。
◆ **消極的安楽死**:必要以上の延命治療を控えて、死を迎えさせる。
5、**延命治療**:回復見込みのない患者に対して、人口呼吸器等を用いて、延命を目的に行う治療。

医学上の死・及び用語

6、**終末期医療 (TERMINAL CARE・ターミナルケア)**:
末期がんの患者や、治療の見込みがない人々が、QOL(生活の質)と尊厳を保ちつつ、最後の時を過ごすための医療。
7、**QOL (QUALITY OF LIFE・クオリティ・オブ・ライフ)**:
一般の人の生活の質、つまりある人がどれだけ人間らしい、望みどおりの生活を送る事が出来ているかを判断するための指標。
8、**ホスピス(HOSPICE)**:
終末期医療(ターミナルケア)を行う施設又は、在宅ケアの事。

哲学上の死

①**霊魂不滅**:ソクラテス、プラトン、アリストテレス、デカルト、パスカル、キルケゴール…等は、霊魂(魂)の不滅を前提にして、各人の哲学を構築した。
②**ニーチェ**:神が死に人は死への自由を得た。神の死→頼れるものの喪失→ニヒリズム→幸・不幸の人生を受容(運命愛)→もう一度人生を! (永遠回帰) →全自己の肯定(超人)→自由。
③**ハイデガー**:人は「死への存在」であり、人は必ず死ぬ。自分の死を今に引き寄せて生きれば、人は「本来的自己」になれる。人は死の不安に直面しないように、死を忘れようとする。
④**サルトル**:死は偶然的事実で、死者となったという事は、生きている人達の所有物になること。人は死んだ瞬間から、その人の歩んだ全人生は、残った人達の思考の世界に納められる。

宗教上の死

①**キリスト教**:魂は、最後の審判まで墓で眠る。或いは、魂は、神のもとに帰る。
②**イスラム教**:死とは、死の天使が死体から魂を抜き取る事。魂は、最後の審判まで墓で眠る。
③**原始仏教**:釈迦の考え→人は必ず死ぬ。不滅なもの(アートマン＝魂の類い)は存在しない。
④**大乗仏教**:禅宗(臨済宗・曹洞宗)→今生きている現在で、生死一如の悟り。来世は認めない。
真言宗→今生きている現在で、即身成仏
(この身このままで仏になる)を達成する。
日蓮宗→現在のまま、即身成仏を達成する。魂は、生きている人との共存との考えも有。
浄土宗・浄土真宗→人は死ぬと、阿弥陀仏の住む極楽浄土に生まれ変わる(成仏) 。
⑤成仏とは→
原始仏教では、悟りを開いて仏陀となる 事。日本人の成仏:浄土等に生まれ変わる事。

「死とは、何か？」の参考文献:

死を忘れた日本人(中川 恵一著・朝日出版社)

日本の宗教(田中 治郎著・日本文芸社)

死に直面したあなたに (内田 誠著・死生学研究会)

ⓒ 2011 死生学研究会

死 生 学 研 究 会
Thanatology Research Center
TEL 042-624-1355

医師が直面する患者の死

①日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代。
②医師は、がん宣告や余命告知で患者の死に直面。
③医師が一番死を恐れている(アンケート調査の結果)。
④緩和ケアが十分に行われると、痛みからの解放と同時に、死そのものの恐怖が一面に現われる。
④死の恐怖の原因は、死ぬ苦しみ、自己の消滅、死後が分からない点等にある。
⑥日本人は死を考えようとしない、死の受容が苦手な国民。
⑦日本は、がん患者の精神的ケア体制が不十分。
⑧医師は、自分で納得できる死生観を固め、患者に思いやりのある治療を。

患者が直面する死の不安

① **がんや余命の告知→死の不安が始まる**
＊緩和ケア開始･･･体の痛み･心の痛み
② **何かの間違いではないかと思う。**
③ **なぜ自分が･･･怒り、悲しみ、嘆き、苦しむ･･･。**
④ **重い心で立ち上がり･･･。**
⑤ **情報を集め、セカンドオピニオン(第2の意見)を求める。**
⑥ **がんの場合:手術・放射線治療・抗がん剤治療等から選んで方針を求める。**

⑦ 治療の開始→1、治癒 2、再発 3、死亡

⑧ 再発に備える→死の不安。再発無く治癒。

⑨ 再発→治癒率は低下する。

⑩ 末期状況→緩和ケア･･･死の不安→死の覚悟。

…
- 体の痛み→医療用･･･(オピオイド)等。
- 心の痛み(死・病気・経済的不安等)。
→寄り添い、話を聞く→死の受容。

①死の不安:自分の死は、人にとって最大の難問･･･その解消法は？

死の受容の方法	何かが残る。	信仰あり。	他力:キリスト教(イエス、神の国) イスラム教(アッラー、天国) 浄土宗・浄土真宗(阿弥陀仏、浄土)等。 自力:禅宗(悟り)、真言宗・日蓮宗(即身成仏)
		何となく信じている場合等。	① 天国(非宗教)で見守る・星になって見守る。 ② この世で生者と共存する(仏教)。千の風･･･。 ③ もう一度人間に生まれ変わる。 ④ 臨死体験の経験･･その他、黄泉の国。 ⑤ 遺伝子が子供に受け継がれる(子供がいる場合)。 ⑥ 人が「生きて存在した」という事実は残る。･･･その他
	何も残らない	信仰なし。	① 死との最後の出会い・充実した生→良き死へ。 ② 死は眠り･･･。 ③ 死ぬまで「死なない」と思い続ける方法。 ④ 死のことを忘れて行く方法。→◆⑤⑥⑦に続く。 死生学研究会資料■③より

◆⑤:「瞬生五十年」･･･今から死までの人生(余命)を今というこの一瞬に引き寄せて生きる。

◆⑥:「～で生きる」 ･･･がんになったら、がんを受け入れ、がんで生きる。→不安が少なくなる

◆⑦:「空自一体」による禅的悟り･･･自分図を作り、書きなぐり発散で自我が消えると、禅的悟り。
↳うつに有効。

今できること

命は有限です。今という時間を大切に。

①先ず「良く頑張った」と、自分を褒めて愛で包む(自己肯定)。

②次に家族(できたら他者も)を愛で包む･･･慈悲。

③すると、今生きている現在が喜びに。→脱・無縁社会・孤独死。

死は今正に ここに有り。
怠らず努めよ。
2010

©2012 死生学研究会

死 生 学 研 究 会
Thanatology Research Center
TEL 042-624-1355