

Zoom 国立認知症大学の 受講生の方から

長尾 和宏 様

前略・・・突然申し訳ありません。いつも、先生の書籍を拝読し、メルマガも拝見し、何回か講演会にも参加させていただいている者です。最近では、国立（こくりゅう）認知症大学にも3回ほど参加させていただきました。コロナに関しましては、いつも新しい情報をいただき安心し、先日の「病院での餓死」については、高齢者が普通に老化できない現状を辛く受け止めております。いつも、本当にありがとうございます。

私は看護師で、現在は特別養護老人ホームで副施設長をしております。

平成8年から訪問看護をはじめ、紆余曲折を経て、平成26年地域密着型の特養立ち上げから関わらせていただきました。

先生のおっしゃる通り、平穏死は穏やかで、自然で、訪問看護で在宅での看取りを経験させていただくたび、自分も自宅で死にたい・・・と思ったものです。

できるだけ、生活の場で穏やかに、枯れるような「死」を迎えられる人を増やしたい、そう思ってまいりました。ところが、なかなか老衰を自宅で看取ることが出来ない現実におち当たりました。介護者が先に参ってしまうのです。「癌の末期」はゴールが見えやすいけれど、老衰の進行は人それぞれ、核家族化が進んだこの頃では介護者が先に参ってしまう・・・ゴールの見えない介護生活はそれはそれは大変で、受け持ちのご利用者さんは、ショートステイを使いながら、老健に入所、特養が空いてやっと入居・・・という人が大勢でした。

そこで、それならば、安心して亡くなれる「特養」を作ったらいいのでは、という思いになり、たまたまお誘いがあった為、特養の立ち上げから関わった次第です。

特養を立ち上げる際には、「穏やかな看取りの場を作る」ということを目標に掲げ、職員研修を重ね、介護職員と一緒に取り組んでまいりました。

最初、介護職員は「死」に対して、マイナスイメージを持っておられる方が多く、「どうか、自分の夜勤の時には死なないで・・・」と願っていた職員が、最近では「いいよ、私の夜勤の時に亡くなっていいよ、しっかり見守るよ」と変化し、手厚い介護を日々頑張ってくれています。本当にありがたいこの頃です。

生活の場での看取りは、本当に穏やかで、医療はさほど必要なく、日ごろのケアの延長線上にあります。枯れて亡くなる事を待つ日常のケアが本当に静かで、素晴らしい事だと実

感しております。

先生の活動の足元にも及びませんが、私も微力ながら「平穩死」をもっともっと、知ってもらいたい、特に高齢者にとってはそれが幸せなんだと広めたい・・・そんな思いでいます。

地域の公民館や老人大学で、看取りの話をさせていただくことがありまして、その際にはいつも、長尾先生の本などを紹介させていただいております。(許可もなく申し訳ありません)

そして、先日は兵庫大学看護学部のオンライン授業でも、先生の写真付きで平穩死の事をお伝えしました。(事後報告で申し訳ありません。)

もっと、もっと広めるために、今、自分には何が出来るだろうか？

そんな事を考えていた時、出版社の方からお誘いがあり、絵本を出版することになりました。

「ありがとう・・・そして、さようなら」という題で、絵本が完成するのは来年の春です。産まれて、生きて、老いて、介護を受け、看取られ、旅立つ私(一人称)・・・が主人公です。特養の日々の様子です。

そして、大変厚かましいお願いではありますが、もし、よろしかったら、内容をご一読いただき、これも、又 もし、よろしかったら、先生に絵本の「帯」を書いていただけないかと、本当に本当に厚かましくお願いしたく、お便りいたしました。

先生の超多忙な毎日は、日々のご活躍を拝見していても、理解しているつもりです。そんな先生の意思を、同じ思いで世間に広げていきたいという一看護師の願いです。どうぞ、よろしく願いいたします。

絵本の原案をお送りいたします。

もしよろしかったら、読んでいただけると嬉しいです。

ありがとう・・・そして、さようなら

おぎゃあ おぎゃあ～
わたし、うまれた・・・
おぎゃあ おぎゃあ～

温かいうぶゆにつかり
からだをきれいにしてもらう

オムツを あてて
かわいい服をきせてもらう

毎日お母さんに優しく語りかけてもらって
歌を歌ってもらって
おっぱいもらって
しあわせ
しあわせ

あっ お父さんの声がする おねえちゃん？ おにいちゃん？
おじいちゃん？ おばあちゃん？
私の周りにはたくさんの人が居て、優しい声で話しかけてくれる

たくさん愛情と手をかけてもらって
大切に、大切にされて、
いつのまにか わたしはおとなになった

おとなになったわたしは、いっしょうけんめい 働いた
結婚して こどもができて こどもたちも成長した
そして、だんだん年をとった

仕事をやめて
わたしはだんだん年をとった

むかしのように身体は動かない
目もはっきり見えなくなった
耳も もう一つ聞きにくい
からだのあちこちが痛くて、何にもする気にならない

そのうち、わたしは病気になった
寝ていることが多くなった
自分で なにも出来なくなった
あれもしたい、これもしたい・・・そんな気持ちもなくなった

身体動かすこともできない
話しかけられても、なかなか返事もできない
「ありがとう」って言いたいのに
「ごめんね」って言いたいのに・・・
わたしの世話は、主人がしてくれる

ある日、優しくしてくれてた主人が、ぎっくり腰になって
わたしの世話ができなくなった
こどもたちもいそがしい・・・
家族はつかれた

わたしは、老人ホームに入った・・・
生活の全てのお世話を受けるようになった

こんな風になると思わなかった
こんな風になりたくはなかった
元気に過ごして、ある日ぽっくり死にたかった

寝たきりのわたし・・・

車椅子に乗せてもらう
景色が変わる うれしいな・・・
にっこり笑う 介護さんも笑ってくれた
一緒に笑えて嬉しいな
時間がたって 少しお尻が痛い でも伝えられない
わたしの顔は ゆがんだ・・・
どうしたの？ 辛いの？ お尻痛いのかな？
座りなおそうね
よいしょ！
きちんと座らせてくれた
痛みが取れた・・・ありがとう

今日のお昼ごはんは何かな？
あんまり食欲は無いけれど、誰かが作ってくれた食事を食べさせてもらう
自分の力では食べられないけど、優しい介護さんが食べさせてくれる

ありがとう
でも声にはならない

「お口開けて！おいしいよ！ ぱくっ あ～おいしいね」
わたしのかわりに声にしてくれる
ありがとう
ありがとう
ありがとう

わたしはいつも、心の中でそう思っている
伝えられない事がもどかしい
ごめんね
ごめんね
ごめんね

今日はお風呂の日
介護さんがお風呂に入れてくれる
「気持ちいい！ お風呂、昔から大好きだった！
あ～気持ちいい、本当にうれしい」

1人でお風呂に入れなくなったけど、こうして介護さんが入れてくれる
うれしいな・・・気持ちいいな・・・
裸になるのは少し恥ずかしいけど、介護さんはきちんと隠しながらお風呂に入れてくれる
ありがとう

食べる事が しんどくなってきた
のどを通らない
むせるし、おいしく感じない
「たべようね」 って口に運んでくれるけど、もう食べたくないの・・・
だから、口を開けないの・・・

ごめんね
ありがとう
でも、もう食べたくないの・・・

水もお茶も欲しくない
飲み込みやすいように、
トロミをつけてくれているけど、おいしくないの・・・

ある日、大好きなココアを作ってくれた
少しだけ、おいしかった
たくさんは飲めなかったけど・・・
ありがとう
ごめんね・・・せっかく作ってくれたのに・・・

最近
「食べて、食べて」「飲んで、飲んで」
と言われるたびに つらいんです。

わたしは、もうすぐあちらの世界に行くみたい
自分で良くわかっています
あちらの世界はどんなかな・・・

お父さん、お母さんが待っていてくれるかな？
おじいさん、おばあさんも待っていてくれるかな？
戦争で死んだお兄さんにも会えるかな？

眠たいの・・・とりあえず眠たいの・・・
すぐに眠ってしまう
うと・うと・うと

声が聞こえる・・・いつもの介護さんの声
「今日は えみさんが勤務だな・・・」あの人優しくて大好きだ・・・
「今日は さたのさんが夜勤だな・・・」不器用な子だけど、本当にがんばってるな・・・
みんな、本当にありがとう
わたしはいつも感謝しています。

いつもの声、
いつもの手
あなたが居るから、わたしは、こうして生きています

たくさんの手と、愛情をかけてもらって・・・
大切に、大切にしてもらって・・・
でも
もうすぐお別れです

本当にありがとう
部屋では、わたしの好きな音楽をかけてくれてありがとう
お花をかざってくれてありがとう
最近、腰がなおった主人や、こどもたち、まごたちも
よく会いに来てくれて、大切な今の時間を過ごしています

わたしのからだは いつもきれいにしてもらい
部屋にも良い香りがしています
その香りを思い切り吸ってます・・・

だんだん呼吸もしづらくなってきたけど、心配しないで・・・
苦しくないの
むしろ良い気持ち
ふわふわと、空を飛んでいるよう・・・

だんだん、みんなの声が小さくなってきた
なにかが見える
なにかを感じる
なんだろう
行ってみよう
そろそろ行っていいみたい

みんな、ありがとう
さいごまで大切にしてもらって、わたしは本当に幸せでした。
寂しがり屋なわたしは、みんなが居る時に出発します。

ありがとう
ありがとう
ありがとう ・・・ そして、さようなら

これからは、空の上からあなた達の事 応援しているよ・・・

みんなに見送ってもらった　おばあさんより