

人間、死ん 死ぬ前に 知つておきたい 死の前後に 起きること

年まで試合をやっていました。そんな父が病氣になりました。あるとき、病室のベッドで寝ながら足元のほうを指して『彼らの食事も用意してあげて』と言います。もちろん、そこには誰もいません。彼らって、誰? と聞き直すと、『サッカー部の仲間がそこにいるじゃないか』とお父にも、いよいよ最期の時が来たのだな、と。父は、その6日後に亡くなりました。

死の間際、大体1週間ぐらい前には、亡くなつた家族や友人など、大切な人が現実味を帯びて立ち現れる、ということがあるのです。『お迎え現象』と呼ばれ、死の前兆の一つとして、専門家の間では広く認識されています。

「お迎え現象」がなぜ起こるのかは、科学的には解明されていない。しかし、仙台市で緩和ケアを

だら終わりではない から終わりではない 死の予感は

死の予兆は こんな感じで来る

1

一説によると、**盂蘭盆会**(お盆)の語源はペルシャ語で「靈魂」を意味する「ウルヴァン」という。夏のこの時期、家族でお墓参りに行く前に、「死とはなにか」について考えてみませんか?

大切な人が現れる

アメリカの脳神経外科医、エベン・アレグザンダー氏は、「08年に髄膜炎が悪化し昏睡状態に陥った際に『あの世を垣間見た』と証言している。氏によると、死後の世界には「美しい女性がいて、周囲に見守られている」感じがした。一面に素晴らしい景色が広がり、周

りには蝶が舞っていた」とのことだ。この経験をまとめた『脳神経外科医が見た死後の世界』は、発売と同時に話題を呼び、全米で200万部を超えるベストセラーとなつた。

死後の世界があるのか、人は死ぬ瞬間どんな感覚を抱くのか、そして

死の前兆はあるのか。信じるか信じないかは別どして、多くの人が本音では知りたいと思っていることだろう。

まず、死の予兆はあるのか。

湘南ホスピタルの医師で、緩和ケアの専門家である奥野滋子氏は、これまで3000人以上の最期を見取るなかで、死を目前にした人に訪れる不可思議な現象を数多く目撃してきた。自身の父が亡くなる際は、本人もこんな体験をしたと言う。

「父は若い頃からサッカーが大好きで、高校時代のサッカー部の仲間と晩

行っていた岡部健医師(故人)らのグループが、家族を自宅で看取った人に調査を実施したところ、回答した366人のうち42・3%が「お迎え体験があつた」と答えたのだ。

奥野氏が見聞きしたお迎え体験を紹介しよう。
「母が亡くなる前、部屋の天井を見ながらひとり言を言っていた。どうしたのと尋ねると、死別した夫が迎えに来たという。その数日後『白い』お父さん『一緒』という言葉

を切れ切れに口にしていた。父が愛車で迎えに来てくれたのだと思う。〈卵巣がんの患者さんが、ある日『昨日、亡くなつた母が会いに来てくれた。ベッドの横のソファーに座つて、窓のほうを見ていたんです。これで私もお母さんのところに行けるのね』と話した。女性はその直後に亡くなつた高齢で亡くなつた方の事例が多いというが、後者は60代のケースだ。お迎え現象は『死の直前、誰にでも起こりうる』のだ。

外界に興味がなくなる

医学的に認められる「死の前兆」もある。看護師でかつ僧侶といふ肩書を持つ玉置妙憂氏が、死の直前に体と心に起こる変化について簡潔に説明する。

「個人差はありますが、まず、死ぬ3ヶ月ほど前から、外界に興味がなくなり、内向きになります。

奥野滋子氏によると、死の直前に、健康な肉体を維持する必要がなくなるため、食が細くなり、昼も夜もなく眠るようになります。

死の1カ月前には、血圧や心拍数、呼吸数、体温などが不安定になる。

そして、死の間際。その瞬間にくると、目が半開きになり、涙が出ることもある。その後、息をふ

179

つと吸つて呼吸が止まるのです。私が見たなかでは、息を吸つて亡くなるケースが多かつたようになります。生まれたときは、「オギャー」と息を吐いてこの世に出てきて、死ぬときには息を吸つて亡くなるのです」こうした現象は本人の意思でどうにかできるものではない。ただ、事故や急病のケースを除けば、すべての人がそういう経過を辿つて亡くなつていくということだけは確かだ。

『手鏡現象』といつて、死を感じた人が取る行動の一つと言われているようですが、その患者さんは1週間後に亡くなりました。が、そのときは気にしていました。うです

A black and white portrait of a man with dark hair and glasses, wearing a dark jacket over a light-colored shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera.

3000人を看取ってきた奥野滋子医師

一方、お迎え現象のように「解明されていない現象」はまだある。都内の大学病院に勤める医師が、こんな体験を明かす。「50代の心臓病を患つていた患者さんで、月に1回診察に来ていたんです。が、ある日の診察で、右の手のひらをじっと見つめているんです。『どうしたんですか？』と尋ねると、『なんだか、自分が死しちゃう気が決つ

これまでまつたくやらなかつたギャンブルにのめり込んだり、暴飲暴食をするようになつた。まるで別人だつた』そうです。死の直前、性格が激変するというのは、しばしば耳にします』ある人が死ぬ直前に、本人やその家族など親しい人がイヤな予感を覚える、いわゆる『虫の知らせ』も、死の予兆の一つ

翌日、兄は『じゃあ、お袋、達者でな』と出ていったんですが、その1ヵ月後に、心肺停止で亡くなりました。兄はなにも言いませんでしたが、死の予感がしたから会い長も、こう続ける。

のです。どうしてまたそんなことを言うのかと思つていたら、翌日にその患者さんは亡くなつたんです。本人は死が間近に迫つていることを自覚していたのかもしれません。

この感じは…

いいかな？　まだ大丈夫かな？　と気になつて考えていると、そのご家族、お隣の方二重舌音、

始まつたのではないか」と病院に相談に行くことが少なくありません。病院側に理解があればいいのですが、そうでない場合『幻覚を抑える薬を出してしましよう』と強い薬が処方されることもあるのです。亡くなつた岡部先生は、こうした現象を『死を迎えるための一つのプロセスだらう』と話し、社会がそれを受け入れる

その1カ月後に夫は心臓発作で亡くなつたんです。あのとき夫の予感を受け流していれば、家族最後の幸せな時間は味わえなかつた。超常現象を信じる人には、この物語が参考になればうれしいです。

じるとかいうことではなく、本人にしか分からぬ変化があるんだろうな、と思つています」いつ訪れるか。どんなふうに感じるか。死の予

感、前兆は人によつてそ
れぞれ違う。「もしかし
てこれが……」と感じた
なら、後悔をしないよう
に最期のときを迎える準
備を始めるべきだ。

間際にした体験、いわゆる「臨死体験」だ。

冒頭の二つのエピソードは、明治大学意識情報研究所で臨死体験の研究を行っている岩崎美季氏が、臨死体験をした当事者から聞いたもの。岩崎氏は、事故などの突然的な出来事で「臨死体験」をした人延べ20人に聞き取りを実施。その成果を論文にまとめた（年齢は臨死体験当時のもの）。「どんなものが見えたか」「そ

感じるもの

すると、それは命の終わりの兆候なんだよ』とつぶやいて……。

それから1週間かけて、息子たちに遺すものを整理したり、お世話になつた恩人らに手紙を書き始めました。二人の息子には夫がそんなことを言つてはいるとは伝えず、みんなで集まつて食事をしました。そして、

苦しいのか、
「心臓が止まつて、真っ暗で、苦しいつていう状態で倒れている。でもそのときはまだ体の中にいる感覺なんですよね。その後の次の瞬間飛び上がつているんです。で、上か斜めから、自分の顔を見ている。そのときはね、自苦しいという感覺はないんです」(28歳男性)

心地いいのか
（真っ暗な、宇宙空間みたいなどころがあつて、そこには、きらきら光つて、輝くものが散らばっているんですね。自分も浮遊しちやつて、浮かんでいる状態。だいたい時間とかの概念がないんです。無重力のような状態で、その中で泳ぐような、ちょっと気がついたら、

遠くのほうに、きらつと光る星みたいなのが目えて、そこだけは特別にこう一点輝いていて」
（30歳女性）

死ぬ瞬間、人はなにを見、なにを感じるのか。死んだ人にしか分からぬい「不可知な領域」だ。しかし、限りなくリアルな死の瞬間を知る方法がある。あと少しで絶命していたという人が、死の

の後、感情や生き方に変化があったかなどを詳細に記している。

興味深いのが、多くの人がその体験を「苦痛なものではなかつた」と答えていることだ。岩崎氏が説明する。

「お花畑のようなどこにだつたとか、きれいな川が流れていたとか、光に包まれたとか、心地よさを感じた人が多かつたのです。また、その体験の後、感情や生き方に変化があったかなどを詳細に記している。

死ぬ前に知っておきたい、死の前後に起きること

夏の合併号
特別企画

中で誰かに迎えられたと
いう話も多かつた。26歳
の女性は『たくさん花
が咲いていて、足で跨げ
るぐらいの川が流れてい
る。そこに2~3人ぐら
いの人が立つて、満面
の笑みで私を見守ってい
る。なんだかそつちにフ
ーっと行ってしまいそ
うになる』と語っています

自身の臨死体験を明か
すのは『日本看取り士会』
の代表で、多くの死の場
面に立ち会ってきた柴田
久美子氏。幼い頃から小
児ぜんそくに苦しんでい
た柴田氏は、小学校5年

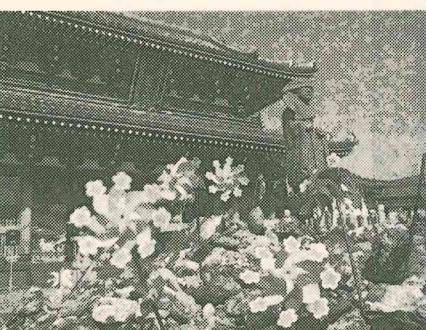
生のとき、「幽体離脱」
を経験する。
「寒い冬日のことでした。ぜんそくが悪化し、
自宅に医師や看護師もや
つてきました。そのとき、自
分の体とそれを囲んでい
る家族が俯瞰で見えたん
です。当の私は暑さも寒
さも感じないし、とにかく
延々と心地よさが続く
感じでした。気が付くと
翌朝、私は母の腕の中に
いたんです。一度臨死体
験をした人は、その感覚
を忘れないと言います
が、私は今までそのと
きのことを鮮明に覚えて
います』

海外でも臨死体験に関
する同様の聞き取り調査
がなされているが、アメ
リカの言語学者、リサ・
スマート氏は著書の中で
『自分の体から自分が離
れていくのを感じ、下の
様子も見えました。突然
手が下りてきて、その手

はとても不思議な光を放
ち、私を引き上げたので
す』という臨死体験者の
エピソードを紹介してい
る。死ぬ瞬間に光に包ま
れるというのは、普遍的
な現象のようだ。僧侶で
作家の玄侑宗久氏は
『35年ほど前、7mくら

いの木から落としたこと
があつたが、地面に墜落
するまでに、過去の思い
出が次々と脳裏に映し出
された』といわゆる「走
馬灯」の体験を明かした
うえで、死の間際になぜ
「光」を見るのかについ
て、こう推察する。

「一つには、網膜に光を
感じる細胞があるんですね
が、この細胞は酸欠状態
になつても光を感じるこ
とができるので、光の体
験をする方が多いのでは
ないかと言われています
が、私は今までそのと
きのことを鮮明に覚えて
いません』



死後の世界を彷彿させる恐山の景観

死の瞬間は、生まれる
瞬間と一体になつている
ということだろう。

ところで、なぜ死の直
前に「心地よさに包まれ
た」と話す人が多いのか。

それは、人の体には死の
間際に苦痛を和らげよう
とするメカニズムが備わ
っているからだ、と在宅
医療・訪問診療を専門に
行う「ホームオン・クリ
ニックつくば」の平野国
美院長が説明する。

「人が死ぬ間際には、脳
から脳内麻薬ともいわれ
るエンドルفينが分泌

され、体全体が快楽に
包まれます。これが『臨
死体験』において苦痛が
少ない原因だと思われま
す。

では、「死ぬ瞬間には快
楽が訪れる」と理解して
いいのだろうか。どうや
らそうとは言いきれない。

前出・岩崎氏が明かす。
「臨死体験をしたある女
性は、『目の前にムンク
の『叫び』のような目の
落ちくぼんだ人の顔が見
け加える。

死の直前のことで、体が
痛くて痛くてしようがな
い」ということで、男性は
医師を自宅に呼んで、モ
ルヒネ注射をしてもらつ
た。ところが処方の量が
合わなかつたのか、痛み
が和らがなかつたとい
う。柴田氏が続ける。

「男性は死への恐怖から
くされたという使命感があ
りますから、『本当に申
し訳ありません』と平謝
りするんです。すると男
性も、薬が効かないのを
医師のせいにして申し訳
ないと謝つて、穏やかな
表情になつていった。

男性はその数日後に亡
くなりましたが、遺された
奥様が『主人のことをお
本当に理解してください
た』とおっしゃいました。

私もこの人のように最期
を迎えていたです』とおっ
しゃいました。

赦してもらえたか

「人は死んだらどうなる
のか」

必要な非科学的なこと
を考えて仕方ない、と
笑う人もいるだろう。し

かし、僧侶で相愛大学教
授の釈徹宗氏は「死後

の世界」を考えることの

死んでから 幸せになれるのは こういう人

3

え、耳元でジェット機の
エンジンの隣にいるよう
な轟音が聞こえた』と、
決して心地よいものでは
なかつたことを証言して
います』

この女性は、命に関わ
る薬物を過剰摂取したこ
とで危険な状態に陥り、
临死体験をした。その後
エンジンの隣にいるよう
な轟音が聞こえた』と、
決して心地よいものでは
なかつたことを証言して
います』

临死体験をした。その後
の人生でもネガティブな
感情を引きずり、「他人
のネガティブな想念が手
に取るよう感じられ、
まるで自分のことのよう
に思えた』のだという。
死の瞬間は必ずしも心
地よいものではない。苦

しむ場合もあるし、生き
残った場合、その苦しさ
を引きずることもある。
自然な死や突発的な死を
過剰に恐れる必要はない
のかかもしれないが、まか
り間違つても自ら命を断
とうとは思わないほうが
いい、ということだ。

死後の世界があるな
ら、そこでも幸せに暮ら
したいと思って当然だ。
実際、宗教者や医師、看
取りにかかる専門家た
ちは、「私は死んだあと
幸せになれますか」と聞
かれることがよくあると
いふ。難問中の難問だが、
遺された家族や友人か
ら『この人の亡くなり方
は素敵だったな』と思わ
れる人は、死後も幸せに
いるこの人を安心させな
ければならない。

「遣された家族や友人か
ら『この人の亡くなり方
は素敵だったな』と思わ
れる人は、死後も幸せに
いるこの人を安心させな
ければならない。

「遺された家族や友人か
ら『この人の亡くなり方
は素敵だったな』と思わ
れる人は、死後も幸せに
いるこの人を安心させな
ければならない。

「死んだらどうなる
のか」

必要性をこう説く。
「仏教的に言えば、われ
われの人生も来世も前世
も、すべては虚構なので
す。突き詰めると『明日
というのも、私たちが『明
日はある』と確信してい
るだけで、実際に明日が

来るかどうかは分からな
い。でも、そう信じなけ
れば、人は生きていくこ
とができない。

死んだあとどうなるか
もそれと似ていて、どう
なるかは分からなければ
れど、死を超えて続くな
うな道が開いていること
で、人は『死んだら終わ
ります』

かかりつけ医も、看護師
も、すべて自分で選んで
お願いしていました』

「64歳の男性がん患者を
看取ったときの話です。
その方は子供がおらず奥
様と二人で暮らしていました。最期までの時間を
自宅で過ごすと決めて、
かかりつけ医も、看護師
も、すべて自分で選んで
お願いしていました』

夏の合併号
特別企画

自分の理想とする最期を迎える、それを見届けた人の死に方にも影響を与えたなら、その人は死んだのちも幸せなのでないでしょうか」

「最期の瞬間に赦しても
らえた人」は、どれだけ
生前憎まれていても、幸
せな「その後」を送れる

のではないか、と言う。
「自宅で療養されている
男性で、私にわがままを
言つたり、ヘルパーさん

にセクハラまがいのこと
をしたりして困らせて
た方がいました。みなそ
の人に疲れていて、いけ
ないことは分かりなが
らも、ちょっと憎らしい
気持ちさえありました。
ところが、その人が亡
くなつたとき、彼の部屋

を整理していると、「今まで迷惑をかけてすみませんでした。大変楽しい人生で、おかげで幸せに逝くことができました」と書いた手紙があつた

これが、当たり前のようでいて難しいもの。ですが、手紙でもメモでも、形あるものを残しておくことはとても大事なのです。ものを言えなくなつてから、書けなくなつてからでは遅い。家族にとつて、その人を喪つてから寄る辺のない気持ちになることはほどつらいものはありません。

たとえば、「自分の人生

は満足のいくものだった。ありがとう』、『病気になつても、みんなと最後の時間を過ごせて嬉しかった』、『愛してる』という一言でもいいのです。』あの人、普段はなにも言わなかつたけど、心の中ではそんなことを思つていただんだ』という気持ちが伝わればそれでいい。ご家族の方々は悲しみながらも、上手に人生の仕舞い方をサポートしてあげられたと感じることができるでしょう』（医師の奥野滋子氏）

「自分はこうやって人生を終えたい、というのを家族に前もって伝えておく。それは日常のなかの些細な会話で充分です。たとえば、自宅で一緒にテレビや映画を見ていいときでもいい。死について語り合うきっかけは、そこかしこにあります、自分にとつて望ましい死に方とはなにかをイメージして周囲に伝えておくことも肝心だ。」

す。普段の生活のシーンで『私はこう思うけど、あなたはどう?』、「自分だつたら、こんなふうに死にたいな」と話すことにはとても意味があります」(前出・奥野氏)それは、どんなに卑近でありふれた願いでもいい。たとえば、こんな例もある。30年以上にわたってケアマネージャーとして人の死に立ち会つてきた女性の談。

「あれは3年前。本当に

最後の願いは何か

る相手は、なにも家族だけではない。親友や恩人に向けたつていい。他にも、辞世の句などを残しておくのも有意義な死の準備だ。

人によつては、あらためて手紙を綴つたりメッセージを残すことに気恥ずかしさを感じ、つい先延ばしにしてしまうこともあるだろう。そういう人は、かかりつけ医なおくことも肝心だ。

ど身近な医療関係者や知人に自分の最後の言葉を託しておく、という選択肢もある。

実際、奥野氏が看取つてきたなかでも、「いま家族に本心を伝えるとお互い寂しくなって、別れがたい気持ちになってしまふ。だから、私が死んだら伝えてほしい」と密かにメッセージの言付けを頼む人もいるという。

何か



どう死の準備をするかは残された人々の生き方も左右する

不安が消えることなどありません。
むしろ大事なのは、どんな状況であってもその不安を受け入れ、死にゆく心を養うこと。それが本当の意味での死への準備なのでしょうね」
死は誰にでも訪れるが、その先に何があるのか、どこへ行くのかは誰からも学ぶことはできない。
あなたにとって最後の旅となるあの世への出発、忘れ物はないだろうか。

を持つた人は、来世の人生のベースにその怒りが流れ続ける。だから、来世で幸せに生きるためにも、死ぬ瞬間の最期の心持ちをとても大事にしないとい、と言われるのです。あくまで仏教の世界の話と玉置氏は言うが、死んだあとも幸せでいるために、穏やかで幸せな最期を迎えるましよう、といふのは、間違った心構えではない。

また、前項で走馬灯体

4 忘れ物はないですか？

4 忘れ物はないですか？
死を意識したら
真っ先にやつておくこと

言葉がなによりの贈り物

じですか?
たら
わくこと

久氏は「死ぬ間際に脳裏に映し出される映像は、過去の強烈な体験がもとになつてゐる。苦しんだ経験が流れる人よりは、やはり素敵な場面を回想できる人のほうが、幸せな気分で死を迎えるのではないか」と語る。

良い走馬灯を見た人が「死んでからも幸せになる人」であるなら、良い走馬灯を見る方法が分かれれば、幸せな「その後」を送れるということだ。

「たとえば会社員として長く勤めたことを誇りに思つてゐる人が、死の間際に突然『もうすぐ、会社に行かなきやいけないね』と言つたり、あるいは家庭を大事にしていた女性が『いま、娘にセーターを編んでいるのよ』と言うように、突然、過去の出来事を思い出し、それにかをし始めることが

あるのです。これも死の直前に起こる不思議な現象として捉えられていますが、最期の瞬間に良い記憶を見ながら『あの世』に行くために、脳が過去の記憶を整理しているのではないか、とも思えるのです」

振り下ろし
カラー

寺島しのぶ大人のエロス／多岐川裕美のすべて

袋とじ
カラー

恥骨の研究

新進女優
トリプルヌード



小祝さくら・原英莉花・宮沢りえほか 写真家・野村誠一の世界

昭和の怪物

昭和天皇 オーラとベール／鶴田浩二 戦争の匂いがする男

夏の合併号W特別ふろく

大人の夏季限定ラーメン／あなたの運勢、占います

夏の合併号
特別カラー63ページ

周刊現代

熱討

サザンの
「夏のベストワン」
を語り合おう

老後格差社会 JAL 日本生命 東芝 ほか

すごい退職金をもらっている会社の人たち

夏の合併号
特別企画

スクープ！



死ぬ前に
知つておきたい
死の予感、死の予兆はこんな感じで来る
死ぬ瞬間にあなたが見るもの、感じるもの
死んでから幸せになれるのはこういう人 ほか

死ぬ前に
知つておきたい

死の前後に起きること

特別定価500円
8月10・17
Weekly Gendai
2019 August

早いもん勝ちに変わっていた

相続は7月1日から

相続法改正の最大の「抜け穴」を発見

土地も貯金も保険も、他の親族より
先に手続きさえしてしまえば、あなたのものに

巻頭スクープ

土地も貯金も保険も、他の親族より



夏の合併号

「なつぞら」 広瀬すず あの男と結婚してはいけない！

渡辺万美・永岡怜子・藤崎里菜 合計275cm 美乳ヌード祭り

チコちゃんに叱られちゃうかな

「恥骨ってなんですか？」

「恥骨ってなんですか？」

迷うくらいなら手術しないほうがいいケース／治らないのに手術／成功率40%以下の手術／成功しても後遺症のほうがつらい手術 ほか

大反響

病院はこんなに怖いところ 第4弾