

# 「エンディングノート」 について考える

平成二十五年一月十五日、大島渚監督が逝去されました。心よりご冥福をお祈りします。  
この原稿は大島監督が亡くなられる前に書かれたものです。

日々大島監督おしまの介護と向き合ひ中で、  
どう生きてどう死ぬか。  
自身の人生のあり方を見つめることも多い  
という小山さん。  
最近「どういう最期を迎えたいか。  
元気なうちに自分の意思を伝えておきたい」  
と、エンディングノートを  
作ろうと考えているそうです。



## 本を読んで考えた、 生き方と死に方

このところ、入院中の主人に付き添う日々が続いています。彼が目を開けているときはいろいろ話しかけるのですが、寝ている時間も多く、そんなとき私はベッドサイドで静かに本を読みながら過ごしています。

読書家の主人に比べ、それまであまり本を読むことのなかった私が読書の喜びに目覚めたのは、六〇代に入ってから。平成十三年に十二指腸潰瘍穿孔で倒れた主人に付き添い、病室で過ごした五か月の間に、病院の移動図書館でたくさんの本を借りて読んだのがきっかけです。以来、ときに萎えそうな心を奮い立たせてもらったり、介護の知識を授けてもらったり、どれほど本の力に助けられてきたことか。

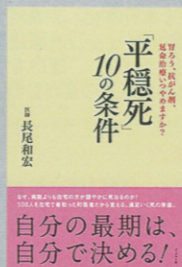
今も病室には本が積み上げてありますが、最近読んだ中でとりわけ心に残ったのは、吉沢久子さんの『94歳。寄りかからず。前向きに おおらかに』（海竜社刊）です。本誌で「あの頃のこと」を連載されていたが、九四歳にして一人で暮らし、好奇心も旺盛。自分でできることは何でもやるというのは、すばらしい生き方です。誰かに助けてもらわないと駄目なタイプの私にはなかなか真似できませんが、少しでも近づきたいと思いました。

こやま・あきこ ●昭和 10 年、千葉県生まれ。女優。同 30 年、「ママ横をむいてて」でデビュー。35 年、映画監督の大島渚氏と結婚。平成 8 年、大島氏が脳出血で倒れ、介護の日々が始まる。著書に「パパはマイナス 50 点」（集英社）、「小山明子のしあわせ日和」（清流出版）、野坂暎子さんとの対談集『笑顔の介護力』（かまくら春秋社）など。最新刊は「女として、女優として—小山明子自伝」（清流出版）。

Koyama Akiko

撮影＝小尾淳介  
撮影協力＝同発別館（横浜中華街）

小山さんが、最期の迎え方について感銘を受けた本



「胃ろう、抗がん剤、延命治療いつやめますか？」  
「平穏死」10の条件  
長尾和宏 ブックマン社 1400円(税込)

「平穏死」とは、「平穏に最期を迎える」こと。在宅患者の看取りを行なっている医師だからこそ書ける、平穏死の条件とは。

「春」 小山明子 筆

下) 大島監督の闘病をずっと支えてきた小山さんだが、口から物が食べられるようにしてほしいというのが願いだっ



それからもう一冊は、長尾和宏さんの『平穏死』10の条件』（ブックマン社刊）です。著者は、兵庫県尼崎市で在宅医療に従事する開業医。これまで五〇〇人以上の患者の在宅看取りに、そして勤務医時代と合わせる一〇〇人以上の最期に立ち会った経験から、「現代は、不治かつ末期の状態でも胃ろうや人工呼吸器などの延命治療が行なわれ、余計に苦しむ場合が多い」と語り、自然の流れに逆らい、ただ死期を延ばすためだけの延命治療のあり方に問題を提起。どうすれば、自然に穏やかにあの世へ旅立っていける「平穏死」ができるのかを説いています。

この本は、わが家が現在抱えている問題と直結しているので、本当に身につまされました。主人はしょっちゅう細菌感染したりと、危ない橋を何度も渡っています。それでも今はまだ、口から何とか物が食べられているし、ときにはお散歩に出かけて外の風に当たることもできている。だけど、これがまったく飲み込みもできなくなって、寝たきりでチューブにつながりだけの植物状態になってしまったら、はたしてどうなのか。

私は主人を最後まで「人間らしく生かしたい」と希望しており、そうならもう無理な延命をする必要はないと思っています。



## 自分の最期は自分で決めたい

では、自分の場合はどうなのか。もちろん、このまま元気で何事もなく生きられればそれに越したことはありませんが、年齢からして近い将来、がんになるかもしれないし、心臓病や脳溢血で倒れることだってあります。そうなったときに、どういう最期を迎えたいかについても考えてみました。

そして、「生かされていることと生きることは違う、最期まで人間らしく尊厳をもつて生きるためにも、私は延命治療は受けたくない」と決めました。万が一がんに冒されて余命一年と宣告されたら、抗がん剤治療は受けずに、その代わりにおいしいものを食べて、家族やお友だちと楽しい思い出をたくさんつくり、口から物が食べられなくなってきたときには、それでもう命を終わりにしたいと。

そのことを息子たちに伝えたところ、長男は「延命治療をやらないうことは、ママが死んじゃうということですよ。それはできない」、二男は「クオリティ・オブ・ライフが大切。それがママの生き方なら尊重する」と言いました。兄弟でも意見が分かれるんですね。

現代は、平穏死を望んでいても、なかなか



### ◆小山さんの自伝、好評発売中！

#### 『女として、女優として』

清流出版 1890円(税込)

『神奈川新聞』好評連載を単行本化。少女時代の戦争体験、戸惑いの女優デビュー、映画撮影の思い出、大島監督との出会い——。運命を受け入れ、しなやかに生きる小山さんの姿が鮮烈。

### ◆小山明子さん出演映画

#### 『インターミッション』（樋口尚文監督）

上映期間：平成25年2月23日～3月31日

お問い合わせは銀座シネパトス

電話 03-3561-4660へ

### ◆鎌倉市の鎌倉市川喜多映画記念館で、企画展

#### 『監督大島渚&女優小山明子』が行なわれます。

期間：平成25年2月1日～3月31日

貴重な映画資料の展示、大島渚監督の映画上映など。

3月31日、午後2時より小山明子さんのトークショー。

お問い合わせは鎌倉市川喜多映画記念館

電話 0467-23-2500 へ



平成22年、金婚式で仲よくお酒を飲むお2人。大島監督が病に倒れて17年間、小山さんは献身的な介護で支えてきた

## 思い出写真館

かできないそうです。それは終末期の人が病院に入院すると、延命治療を受けるのが言わば必然であり、いったん延命治療が始まってしまつと、途中で中止することが困難なのが現実だからだと、本書には書かれてありました。

そうしたら、私は元氣なうちに、自分の意思や希望を確実に伝えるための「エンディングノート」をつくり、形にして残さなければならぬと思えました。例えば、もしも私が嚥下ができなくなつて、医師から胃ろう造設を提案されたら、私はそれを望まないのだから「しなくていい」ということをちゃんと明記しておく。それをやっておかないといざというときに、家族も決めかねる。本人は延命治療をやつてほしかったのかもしれないと思つたら、心が残りますから。

私は今、家の中の整理をせっせとしていますが、それもいい形で最期を迎えたいと思つているからです。自然の摂理として、死はいずれ確実に訪れるのですから、少なくとも七〇歳を過ぎたら、自分の最期について考えておかなければならない時代です。またそういう心の準備をしておくことが、限りある「生」を楽しんでまつとうすることにもつながるのではないかと、私は考えています。



# 清流



あなたはどのくらい  
歩いていますか？ 安芸倫雄

第1特集 **心を和ます「気遣い」の秘訣**

第2特集 **うららか散歩 路面電車がめぐる街へ**

- 香川芳子
- 徳岡孝夫
- 天野恵子
- 鹿島茂
- 木村紀子
- 津村記久子
- 小林一樹
- 松井今朝子
- 小山明子
- 藤田智
- 田中優子
- 史絵
- 鎌田實
- 森由美
- 鈴木慶太
- 菊池省三
- 末盛千枝子
- 阿部絢子
- 楊逸
- 鈴木皓詞
- 佐藤綾子
- 藤原智美
- 伊藤ミナ子
- 草野仁
- 西出ひろ子
- 水島広子
- 石井英夫
- 兵藤ゆき
- 村上信夫
- 高橋淳
- 嵯峨美子
- 金澤翔子
- 結城昌子
- 森田敏隆



# 清流



新井苑子の「言葉の宝石」—ハミングバード  
ハミングバード(和名はハチドリ)の名は空中を飛びながら停止して、花蜜を吸うときの羽音がハミング(口を閉じて歌う)に似ていることからきているのでしょうか。軽やかで愛らしい鳥にびったりの素敵なお呼び名です。花から花へ飛び続けながら花の蜜で生き、求婚し、暮らすすばらしい飛行家のハミングバード。中南米、北アメリカに棲息し、華麗で優雅な体長は5cm-10cm前後。太陽の光をいっぱい受けた羽根は虹色にキラキラ輝き「飛ぶ宝石」といわれるほどです。

## Contents

### 第1特集

# 心を和ます 「気遣い」の秘訣

- 18 どんな気遣いをするかが「人生の質」を決める——水島広子
- 22 気遣いの先にあるのはお互いのハッピー——西出ひろ子
- 24 気遣いも、仕事も「自分らしく」が大切——草野仁
- 26 観察すること、想像すること、それが気遣いにつながる——伊藤ミナ子
- 28 気配りの基本は他者に対する想像力——藤原智美
- 30 思いやりを表現して円滑な人間関係を——佐藤綾子

- 2 花いろのたび——森田敏隆
- 4 三十一文字で知る名画——結城昌子
- 6 魂の書——金澤翔子・金澤泰子
- 16 いとしきモノたち——石井英夫
- 32 こころのヒント——安芸倫雄

あなたはどのくらい歩いていますか？



## 第2特集 路面電車がめぐる街へ

史絵



- 8 きらめきびと  
嵯峨美子
- 10 高橋淳



- 42 ヒューマン・ドキュメント  
子どもたちにふり注ぐ、温かい「ことばのシャワー」——菊池省三

- 12 村上信夫のときめきトーク  
ゲスト・兵藤ゆき



- 66 来日するイタリア・ルネサンス絵画を愉しむ  
ニユースを聞いて立ち止まり……徳岡孝夫

### エッセイ&読み物

- 34 こころを楽に——鈴木皓詞
- 36 古為今用——楊逸
- 38 BHB的ハッピー生活のスズメ——阿部絢子
- 40 絵本からの贈り物——末盛千枝子
- 52 カマタ流生きるヒント——鎌田實
- 54 鄙への想い——田中優子
- 70 うれし！たのし！家庭菜園——藤田智
- 74 ようこそ！歌舞伎ワールドへ——松井今朝子
- 78 しあわせ日和——小山明子
- 84 くよくよマネジメント——津村記久子
- 86 ことば——水原への旅——木村紀子
- 88 「寓話」に学ぶ人生訓——鹿島茂
- 46 共に生きる——鈴木慶太
- 49 私のきものがたり——森由美
- 81 シリーズで考える  
「大地震への準備と心得③」——中林一樹
- 90 ことごとし身体の健康学——天野恵子
- 94 著者に聞く——香川芳子
- 95 新刊案内
- 96 こころの広場

### 企画連載



# あなただけの資産運用を 〈みずほ〉がバックアップ。

豊富なラインアップで、お客さまの資産運用ニーズに、  
〈みずほ〉はおこたえます。



●ご相談はお近くのみずほ銀行へ。