

弔事の安心知識【保存版】

よりよい

“旅立ち”のために

誰もが避けて通れない「人生の終わり」。

今はいつ訪れるのか分からないその時が

逝く人と送る人双方にとってよりよい「旅立ち」となるように、

今から準備を始めましょう。

いつかくる大切な人との別れと向き合うために

信州大学医学部保健学科 准教授 山崎 浩司さん

❖1人で抱え込まず、話し合うこと

いつかは必ず訪れる大切な人との「別れ」。頭では分かっているけど、なかなか現実として受け入れがたいものです。大切な人の死を考えると、さまざまな不安や悲しみが際限なくく



やまざきひろし
1970年米国ワシントンD.C.生まれ、上智大学卒、エディンバラ大学大学院修了（社会人類学優等修士）、京都大学大学院修了（人間環境学博士）。関西看護医療大学専任講師、東京大学特任講師などを経て、2011年10月より現職。専門は死生学、医療社会学。現在「ケア集団ハートビート」松本市のメンバーとして、死別体験者を支援する活動を積極的に展開している。

み上げてくることでしよう。大切なのは、その不安や悲しみを1人で抱え込むのではなく、家族などに打ち明けることです。その準備は、できれば家族が元気な時から始めておきたいものです。

生きている本人を前にして、その死を語ることは、本人を傷つけてしまうのではと気兼ねしてしまいがちです。ですが、ご本人が考える理想の最期を知るためにも、ぜひ「死」について話し合う機会を見つけていただきたいと思

います。話を切り出すきっかけは何でも構いません。例えば、エンディングノートを書くことを通じて、死生観や理想の最期について語り合ってもいいでしょうし、映画やマンガのワンシーンから、家族間で「死や別れ」に対する思いを打ち明け合ってもよいでしょう。

お互いの思いを理解し合い、それぞれ満足していく「逝き方」「送り方」を実現することが、大切な人を失う悲しみを胸に健やかに生きていくための大切な一歩となります。侃々諤々

議論になってもいいのです。ふつかることを恐れず、日ごろから「死」について話し合う機会を大切にしてほしいと思います。

❖「死」をオープンに 語れる誰かを

とはいえ、あまりにも身近な存在である家族とは、どうしても「死」について話せないという場合もあるでしょう。そんなときは、第三者に頼ってみてください。友人はもちろん、医師や看護師、薬剤師などの医療従事者、福祉関係者、葬儀業者、僧侶、ボランティアなど、不安を打ち明けられる相手を探しましょう。家族でも家族以外でも、「死や悲しみについてオープンに語れる相手を見つけておくと、大切な人を失った後も大きな心の支えとなってくれるはずです。

決して1人で不安や悲しみを解決しようとしなくてください。周囲に積極的に助けを求めることも、大切な人との「別れ」と向き合うための重要な手段なのです。