

《企画書》

提出者 藤島ちさと

【タイトル】 「わたしの人生なかなかよかったね」

～元訪問看護師が伝える 100 人の最期から学んだ大切なこと～

【概要】

本書は、看取りや終末期ケアに関する私の経験と、患者さんたちの人生から学んだ大切なことをまとめたものです。30 年間にわたる看護師経験、特に訪問看護師として過ごした 10 年間で、私は数多くの人生の最期に立ち会いました。患者さんたちが自然に迎える死に対し、どのようにして彼らが生き抜き、最後に心から満足できるようなお見送りができるかという視点から「生きる力」を考えます。終末期を迎える方々が最後まで尊厳を持ち、自分らしい人生を全うできるよう支援するために知っておくべきこと、またその経験がどれほど貴重な教訓であるかをお伝えします。

本書では、看取りに関わるエピソードやアドバイスを通じて、読者が自分の人生を「生ききる」ことの重要性を再認識できるようサポートします。終末期ケアに関する知識だけでなく、日々をどう過ごすかという視点も大切にしています。

【想定する読者ターゲット】

- ① 20 代～60 代の男女
- ② 親や大切な人を看取る時期を迎えつつある人
- ③ 看護師や介護職員、医療従事者、終末期ケアに関心のある人
- ④ 人生の終わりについて深く考え、どう生きるかを模索している人
- ⑤ 愛する人との別れに備えたいと考えている人

【構成案】

第 1 章：私自身の死生観の変化について

- ・ 子どものころ、病気との縁がいつも身近にあった
- ・ 何のために生きるのか悩んだ高校時代
- ・ ターミナルケアに関心を寄せた看護学生時代—フランクフル、デーケンからの影響—
- ・ 「死は究極の悲しみ」だからこそサポートが必要との考え
- ・ インディアンの詩「今日は死ぬのにとっても良い日だ」との出会い
- ・ 訪問看護師として、在宅での自然な旅立ち場面の数々に立ち会う
- ・ そこにある「厳かな尊厳」を知る

第 2 章 妹の見送り

- ・ 妹の闘病と家族の絆
- ・ 一緒に過ごした最期の時間と、心の中での感謝
- ・ 妹の「やりたいことリスト」を一緒に叶える
- ・ 妹との思い出をどう受け入れるか
- ・ 一緒に過ごした日々が今に繋がっている

第3章：自然な死の経過と、その時周りができること

- ・身体的変化（食欲、活動、排泄など）
- ・大切にしてきたものをまわりにおき、共有する
- ・会っておきたい人、会わせておきたい人には会えましたか？
- ・本人が「やっておきたいこと」は？
- ・昔のエピソードをきいておきましょう
“人生でいちばん輝いていたころ”
“悩み苦しみの時に『支え』になったもの、人”
- ・ミニアルバムをつくっておこう
- ・ストーリーブックもいいですね
- ・送る人にとって「グリーフケア」はすでに始まっている

第4章 グリーフケアについて

- ・死別を受け止めるということ
- ・悲しみの感情に段階があることを知る
- ・いまのあなたの心のお天気は？
- ・忘れてもいいし、忘れられなくてもいい
- ・そっとそばにいてくれる人のありがたさ

第5章 死を見据えて、今を生きるということ

- ・「生きてきてよかったね」「ありがとう」を伝えながら生きる
- ・自分の人生を「生ききる」こと
- ・日々の小さな行動が最期の「よかった」に繋がる
- ・最期に「わたしの人生なかなかよかった」と思えるために

【サンプル原稿】

はじめに

「わたしの人生、なかなかよかったね」。もし人生の最期にそう思える瞬間を迎えられたら、それはどれほど素晴らしいことでしょうか。

この本は、そんな人生を肯定できる人を一人でも増やしたいという願いから生まれました。

あなたには、大切な人がいらっしゃいますか？ ご両親、お子さん、恋人、友人、恩人…。その方々と、あとどれくらいの時間を共にできるでしょうか？

日本人の平均寿命は、男性 82 歳、女性 88 歳ですが、誰もがいつか人生の幕を閉じるときがやってきます。

大切な人との別れのときを、どんな気持ちで迎えたいですか？

「そんなこと考えたくない」「悲しくて耐えられない」と思う方もいるかもしれません。

それはとても自然な感情です。

もし今、その気持ちを受け入れる余裕がないのであれば、無理にこの本を手にとらなくても大丈夫です。でも、「お別れの時間を大切にしたい」「その瞬間を穏やかに迎えられたら」と少しでも思う方は、どう

かこの本を読み進めてみてください。

私は、看護師として約30年のキャリアを重ね、そのうちの10年間、訪問看護師として働いてきました。自宅療養を選んだ方々に寄り添う中で、約100人の方の住み慣れたご自宅での自然な最期に関わらせていただきました。

それは、私の「死」に対する見方を大きく変えてくれる経験でした。

かつて私は、死に遭遇することは深い悲しみであり、別れはとてつもなくつらいものだと思っていました。

だからこそ、サポートが必要なのだとも。しかし、多くの最期の場面に立ち会う中で、こうした考えに変化が生まれました。

死は、ただ悲しいだけのものではないんですね。

そこにはその人の人生の尊厳が宿り、「その人の人生を肯定すること」が、残された者にとっても最大の癒しであり、供養になると気づいたのです。

そして、最期のときにどのように関わるかが、残された人のこれからの人生にまで影響を与えることを、私は学びました。

この本では、私が出会った人々から教えられた「生ききる」ということの意味を、一緒に考えていきたいと思います。

死を見つめることは、同時に今をどう生きるかを見つめ直す機会でもあります。

私たちは、いつか迎える最期に備えるのではなく、今という瞬間をどう生きるかが問われているのです。

この本を通じて、あなたの大切な人の人生を肯定し、そしてあなた自身が最期のときに「自分の人生、なかなかよかったね」と思えるような生き方を見つけていただけたら幸いです。

どの人生にも尊厳があります。

そしてその尊厳を見つめ、大切に受けとめることが、何よりの贈り物になると信じています。

[以上となります。よろしく願いいたします。]