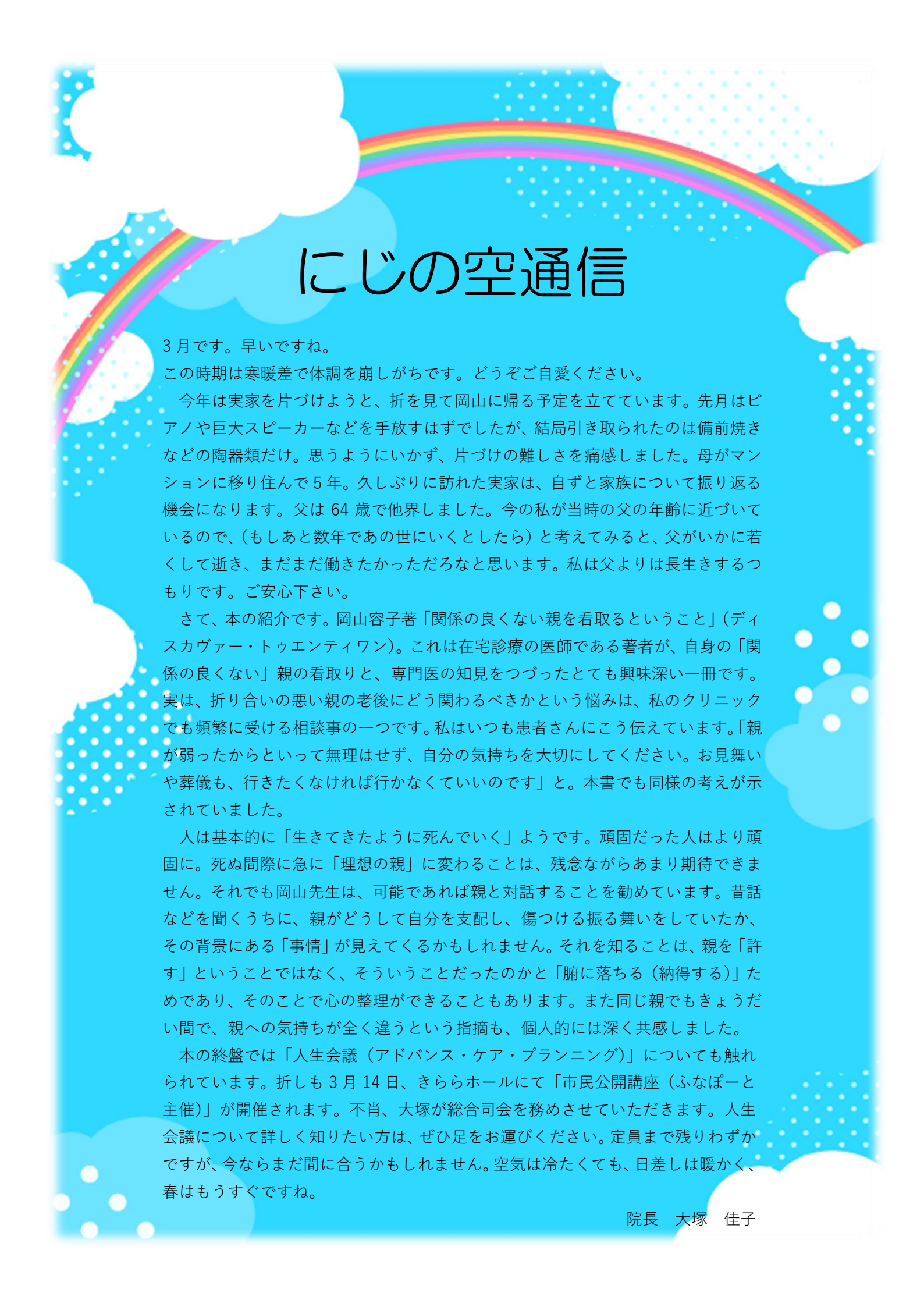




# にじの空通信

3月です。早いですね。

この時期は寒暖差で体調を崩しがちです。どうぞご自愛ください。

今年は実家を片づけようと、折を見て岡山に帰る予定を立てています。先月はピアノや巨大スピーカーなどを手放すはずでしたが、結局引き取られたのは備前焼きなどの陶器類だけ。思うようにいかず、片づけの難しさを痛感しました。母がマンションに移り住んで5年。久しぶりに訪れた実家は、自ずと家族について振り返る機会になります。父は64歳で他界しました。今の私が当時の父の年齢に近づいているので、(もしあと数年であの世にいくとしたら)と考えてみると、父がいかに若くして逝き、まだまだ働きたかったらなと思います。私は父よりは長生きするつもりです。ご安心下さい。

さて、本の紹介です。岡山容子著「関係の良くない親を看取るということ」(ディスカヴァー・トゥエンティワン)。これは在宅診療の医師である著者が、自身の「関係の良くない」親の看取りと、専門医の知見をつづったとても興味深い一冊です。実は、折り合いの悪い親の老後にどう関わるべきかという悩みは、私のクリニックでも頻繁に受ける相談事の一つです。私はいつも患者さんにこう伝えています。「親が弱ったからといって無理はせず、自分の気持ちを大切にしてください。お見舞いや葬儀も、行きたくなければ行かなくていいのです」と。本書でも同様の考えが示されていました。

人は基本的に「生きてきたように死んでいく」ようです。頑固だった人はより頑固に。死ぬ間際に急に「理想の親」に変わることは、残念ながらあまり期待できません。それでも岡山先生は、可能であれば親と対話することを勧めています。昔話などを聞くうちに、親がどうして自分を支配し、傷つける振る舞いをしていたか、その背景にある「事情」が見えてくるかもしれません。それを知ることは、親を「許す」ということではなく、そういうことだったのかと「腑に落ちる(納得する)」ためであり、そのことで心の整理ができることもあります。また同じ親でもきょうだい間で、親への気持ちが全く違うという指摘も、個人的には深く共感しました。

本の終盤では「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)」についても触れられています。折しも3月14日、きららホールにて「市民公開講座(ふなぽーと主催)」が開催されます。不肖、大塚が総合司会を務めさせていただきます。人生会議について詳しく知りたい方は、ぜひ足をお運びください。定員まで残りわずかですが、今ならまだ間に合うかもしれません。空気は冷たくても、日差しは暖かく、春はもうすぐですね。

院長 大塚 佳子