



NHK ラジオ深夜便・放送内容 / 2015 年 11 月 17 日

## 「もしもノート」を作ることになりました

私たちは、2000 年末に県の認証を受け NPO を設立しました。それから会員の方を対象に実際の葬儀を引き受けることになりました。「こんなに数多く搬送車に乗った人はいないんじゃないの？」と葬儀社の人に言われたことがあるくらい、多くの死者を病院で迎えました。その時に遺族の方々の話を聞くことができました。

「夫が亡くなった後、知らないことばかりで戸惑い判断に窮することがままあった」。「夫が突然、怪我のため人事不省になって入院し、お金が必要になったけれど、印鑑がいくつもあってどれがどれだか判らず、新しく作って改印届をしなくてはならなくなった」。など家族も身近に居て分かりあっているようで実際には知らないことが多いのだと気がきました

「もしも」の時の準備は高齢者だけのものではありません。いつ、どこで「もしも」の事態がふりかかってくるのかは誰にも分からないのです。ある日突然、自分の意思を伝えられなくなった時のために、高齢者も働き盛りの壮年も若者も、大事な事、伝えておきたいこと、自分の思いなどを書き記しておく必要があります。特に、独り暮らしの人は老若を問わず書き記し、誰かにそれを伝えておく必要があるのです。

NPO の仲間に、伝えあうために書いておくものを作りたいと諮ると、皆は賛成してくれました。が、はじめてのことで何をどうしたらよいか分かりませんでした。とにかく必要と思われる資料を集めることにしました。始まったばかりの介護保険制度や成年後見制度のことは言うまでもなく、相続、遺言、医療、尊厳死のことなどなど。行政や諸団体が開く成年後見制度の講座、認知症(当時は認知症と言っていなかった)についての講座、遺言や相続についての講座、早稲田大学のオープンキャンパスにも出かけました。また、私たちが 2002 年 4 月から 2003 年 1 月にかけて開いた「LEC 葬送 10 回連続講座」で講師を務めてくださった弁護士、司法書士、介護関係者ほか各方面の専門家の方々に意見を聞きました。1 年ほど経つと集めた資料は山のようにになりました。

ノートを作るにあたって、遺言やエンディングについて書くものとは異なるものと考えました。人として生きる限られた時間を、自分らしく生きるために書くものとして、このノートを「もしもノート」と名付けました。副題には「20 歳から 100 歳までの危機管理」と付けました。危機管理の必要は、やがて当然のものと考えられる時代が来ると思って付けましたが、当時はまだ危機管理というと企業や国レベルのものと感じている人が多いかと思われましたので、特異なもの、センセーショナルだと思われはしないかと危惧しました。しかしそれは杞憂にすぎませんでした。

2004 年 9 月の初版から 1 ヶ月後新聞に「NPO がつくった伝言帖」として報道されると 3 ヶ月にわたって各地からの電話の注文が殺到しました。新聞社や大手の本屋さんにもたくさんの電話が入ってご迷惑をおかけしました。申し込みのなかには「風呂に持って入りたい」という東北地方の方のお国訛りの申し込みがありました。「風呂場で「もしも」となった時が心配だし、誰にも見られたくもない」。もったもなことだと思いました。

兄弟や友達に配りたいという有り難い申し込みがあるなど、エピソードや感激することの多い毎日でした。

同様の大反響が 2009 年 2 月から 3 月にかけてもありました。NHK のニュース番組の特集で、がんの再発でいつ入院することになるかもしれない 40 代の女性が、ご自身の危機管理に「もしもノート」を書いておられると報道されたのです。

鳴りやまぬ電話、問い合わせ。私たちの電話番号を TV 局に問い合わせたりネットで調べたりなどしての電話申し込みでした。

こんなにも多くの方が関心をもっておられることに驚きました。また他方、自己管理をして危機管理に備えてほしいと

いう私たちの願いを込めた「もしもノート」をより多くの方々に知って頂きたいとも思いました。

「もしもノート」は新聞や雑誌、TVなどで紹介されましたので、公民館や市民団体、老人施設、時にはお寺の行事など様々なところで取り上げていただき、講座を開いていただきました。それぞれの先でノートをたくさん買っていただきました。

言い忘れましたが、「もしもノート」を出版する時に考えたのは、「人には暮らしを取り巻く状況の変化があって、ノートに書いたことを変更する必要があるし、

書き損じることもある。より多くの方に利用していただくには、軽やかで記入しやすいこと、価格が低いことだ」ということでした。

人の暮らしには共通して必要なことがあります。その点は出来る限り充実させましたが、長文を記述するページを極力少なくし、幅広い年齢層の方に書いていただけるようシンプルにすることに意を用いました。価格も何とか400円台におさえたいと思いました。町で飲むお茶一杯にこだわって設定しました。

ノートの利用者が増えるとともに様々な意見や提案が入るようになりました。篤志家の会員からの寄付があって、アンケートを募りました。そのなかからいくつかをご紹介しますと思います。

「もしもノート」のことを知った時、ちょうど地震があった後だったのでこういう危機管理みたいなものがあったら役立つと思った。実際に「もしもノート」の内容を見てみると「もしも」について具体的に書いてあり、普段考えなかった自分自身や周囲の人について、将来のことを思いました」(20代女性)。

「書き始めてみて、あらためて自分の考えをはっきりさせなくてはいけないと感じました。夫は書こうとしません」(60代女性)。

「区役所などに一死亡に関わる手続き—という書類がありますので、家人の死という異常時にも慌てないで済むと思いますので、その旨ノートに記載されてはどうですか。とても便利です」(50代男性)。

「昨年2月肝臓癌の宣告を受け治療。1年後の6月再発。本年7月までに合計10回の治療入院を経験してきました。特に、本年4月腹膜播種・癌性腹膜炎と診断され「もしもノート」の必要性を実感しました」

「主治医から余命が少ないと伝えられました。再発と戦いながら抗癌剤の投与を受けている現在です。数年前、2人の子供を置いて離婚しました。前妻と復縁するかどうかは定かではありませんが、すべてを前妻に預けるつもりです。「もしもノート」を手にした前妻は「多くの不安が無くなった」と安堵してくれました」

「主治医との出会いに助けられ、いま生きている幸せをかみしめております。生きているとは錯覚であり本来は生かされているのです。人生、3ヶ月もすると大きく異なることは多々あります。前妻との食事時に「もしもノート」の内容を確認するのも私たち、いや私にとっての喜びのひとつです。それは、まだ生きていられる本当の幸福だからです」

たくさんの方々の回答で、ノートが役立っていることを知りました。感謝あるのみです。