



NHK ラジオ深夜便・放送内容／2015年11月19日

大往生を学びましょう

「ひとが命を全うして安らかに人生をしめくくることがそれが大往生」という一貫したテーマで「大往生の勉強会」という自主講座を非営利活動の一環として、シリーズで開いています。

第1回は2009年9月13日、「葬送の視点から大往生を考える」という演題で「SOGI」編集長の碑文谷創氏に講演をお願いしました。7年目に入った今年11月5日に第37回「知って得する遺言の活用法」「シニア向け信託商品について」（この場合の信託は運用ではありません）の講座を終えました。

参加を呼びかけるチラシには次のような文言を書きました。

私たちは生まれながらに命がおわる日があると約束されています。それならば、誰もが大往生できるよう心を磨く機会が出来たらいいのではないかと、それもできるだけ楽しく学ぶ機会になったらと、この会を開きます。この会を長く継続していきたいと思っています」

言葉通り継続できているのは、年6回37回の開催に参加して下さった方々、開催を支え続けてくださる講師、スタッフの皆様のおかげだと感謝しています。

第2回の講師を務めてくださったのは浦和公証センターの公証人鹽野健彦氏。「安心には大切なことを大切な人へ書き伝える」という題で「遺言書の書き方・もしもノートの書き方」についてお話くださいました。3回目にはロッキード事件、戸塚ヨットスクール事件、連合赤軍浅間山荘リンチ殺人事件などを担当された弁護士清水勇男氏が「遺言はあなたの穏やかな暮らしのためのパスポート―老後とその後の問題あれこれ―」をお話し下さいました。以後、司法書士による「教えてほしい成年後見制度の使い方と注意点―成年後見契約ではどんな時どのようなことが起こるのか―。保険のスペシャリストによる「一家の財布を守ろう」ほか、次のような講座を開きました。「家族葬と直葬・今までの葬儀と違うのはどんなところですか?」「知っておこう訪問看護の実態」。終末期医療や葬儀の在り方、墓についてなど様々なテーマでの勉強会には毎回50人前後の方の参加がありました。

なかでも参加者数の多かったのは第27回「我が家に葬儀がめぐってきた時、『直葬』をしますか?」というテーマの時でした。ここではエコ棺という段ボールでつくった、といっても高級感のある立派な柩と、籐でつくったファッショナブルな柩を、それぞれ販売店からお借りして展示しました。会でははじめて入棺体験をしました。この会の参加者は90数名と多数でした。この方たちに入棺体験の希望者を募ったところ15名ほどの方が手をあげられました。数年前には尻込みする方が多かったのですが、昨今中村仁一先生ほかの著名な方々の入棺体験が報じられたせいでしょうか。時代の流れを感じる経験でした。

講座はこれまでお話した方々のほか、行政書士、医療クリニック院長、看護師、ケアマネージャーなど多方面の方々に講師をお願いしました。私もたびたび講師を受けもっています。

2014年11月第31回には「できれば避けたい認知症、予防の方法はあるのでしょうか?」というテーマで、さいたま市の特別養護老人ホーム諏訪の苑施設長小松丈祐氏に講演をお願いしました。氏は老人の生活に遊びをと、小松丈祐と仲間たち著「遊びリレーション次第」という著書を出されています。また、小松氏に関しては「間違いだらけの認知症ケア」などの著書で有名な三好春樹氏の著書に一認知症のお年寄りが落ち着く―「食事、排泄、入浴、特養ホーム諏訪の苑」があり、大内俊一氏に「現代福祉施設経営革命―小松丈祐軌跡の再建」の著書があるなど、つとに有名な方です。講演では「食事、排泄、入浴の実践や薬に頼らない認知症のケアの実践によって、入所されている認知症の方々が

穏やかに過ごしている日々の実際が語られました。後日諏訪の苑を訪問してみました。静かに椅子に座っている方、リフレッシュを楽しむ方々、職員の方たちは訪問者の私たちに明るい声で「こんにちは!」、部屋の奥にいる方からも「こんにちは!」の声が返ってきました。入所者の方々が、できるだけ普通の暮らしに近い日々が送れるよう配慮されているようでした。廊下の角に赤いポストがあるのには驚きました。人生の終わりを迎える施設選びには、十分に検討し、自分の感性に合うところを選びたいと思います。

現在の認知症患者数は 2013 年の段階で 462 万人、7 人に 1 人、2025 年には 700 万人にもなると推計されているようですが、他人ごとと思えない数字です。2013 年厚労省では、認知症患者数は 85 歳を過ぎると総数の 41.4%と急に増え、90 歳から 95 歳になると 61%、95 歳以上では 79.5%、ほとんど方が認知症とされると推計しています。治療薬の早期普及と共に罹患者の受け入れ施設での適切な介護を望みたいです。また、今後多くなる在宅での介護者に対して、虐待を誘発するような環境の改善や、年間 10 万人を超える介護離職者を生む問題を、改善する施策と、私たちが適切な介護の在り方を知る機会を作ってほしいと思います。

在宅介護といえば、今年は介護保険制度の見直しが行われました。介護を要する高齢者のうち要支援 1・2 の軽度の方は、これまで行われていた訪問介護・通所介護の予防給付から外されることになりました。全国平均で介護予防の利用者は介護保険利用者の 27%、そのうち 57%の人が利用している訪問介護と通所介護が 27 年度から 3 年の間に、区市町村に移行されます。地域によって中身に差が出てくるのではないかしら。

介護保険料は都道府県ごとに異なります。全国の平均額は、3 年ごとの制度の見直しのたびに騰がっています。第 1 期には全国平均で 2,911 円、2 期 3,293 円、5 期 4,972 円、25 年度は 8,200 円程度になるようです。介護保険料も医療費も騰がりますので、年が上がるほど有病率が高くなるこれからの備えて、健康寿命を延ばす工夫をしたいと思います。私たちのところでは「とまとエクササイズ」というお元気会を不定期に開いています。大きな声を出す、歌う、軽く体を動かす、そのあとで生の演奏を聞いてリラックスするという会です。

大往生の勉強会ではこれからやってくる少子超高齢社会や変化する社会保障制度に対応した勉強会を準備したいと思います。

「終活」、公民館講座などでしばしば取り上げられるテーマです。これからの生活年金で賄えるでしょうか。医療費は高騰する方向です。介護が必要になったら誰が受け持ちますか？ 費用は？ 終末期を迎えたらどんな医療を受けたいですか？ 死後の整理は煩雑です。誰が行いますか？ など。

大往生の勉強会で話したら、みな渋い顔になりそうな話題になりました。

「ひとが命を全うして安らかに人生をしめくくることそれが大往生」

心のどこかに住む青い鳥を羽搏かせて、限られた大切な時間を過ごしたいと思います。