

甦りの医療(リボーン医療)が目指すもの

船戸崇史

今回の通信は、今年2月に発刊いたしました「死が教えてくれた幸せの本質」について、もう少し深めたいと思います。勿論まだ新刊を読まれていない方でも大丈夫です。

結論から言えば、私が目指している医療と言うなれば「甦りの医療(リボーン医療)」であり、その目指すところは「幸せ」だということです。

この医療は図らずも私のライフワークである「身体に優しいがん治療」から始まりました。(「甦りの医療」と命名頂いたのは前ホリスティック医学協会会長の降矢英成先生です)

1) 新しいがん治療の基本認識

がんの従来の認識

- ①がんになるのは2人に1人である
- ②がんは放置にて進行性が増大し死に至る
- ③がんが治らなければ人は死ぬ。死んだらお終いである。

がんの新しい認識

- ①がんにならない人はいない
(2人に2人ともがんになる)
- ②がんは治るようになっている
(2人に2人とも治る)
- ③がんが治らなければ人は死ぬ。しかし治ってもいずれ死ぬ。
だから今を自分らしく生き切る

さて、今回の「幸せの本質」はスライド1)の右下③の「がんが治らなければ人は死ぬ。しかし治ってもいずれ死ぬ。だから今を自分らしく生き切る」を一冊の本にしたものです。

つまり、私の開業以来28年間の在宅末期医療で関わらせて頂いた「自分らしく生き切られた物語」を集めた本です。

この本の内容は、タイトルにある「幸せの本質」に対する私の解答はどこにも書いてはありません。むしろ、皆さんが本書をお読み頂き、何をどう感じられるか・・・が重要であり、それらすべてが正解ですと書きました。

本当にそう思うからです。

(がんの新しい認識の①②に関しましては、前著「がんが消えていく生き方」をご参照くださいね)



2)「がんが消えていく生き方」の「その先」

【がん治療の基本原則】

1)がんが出来ない人はいない(2人に2人ともなる)

2)しかし人は治るようになっている(2人に2人とも治る)

- ・でもがんになった人は、2)の治る邪魔をしていた
- ・がんは本来で本当の自分の願い「志」を甦らせようとしていた
- ・「志」が甦る11の方法＝「がんが消えていく生き方」



3)がんが治らなければ人は死ぬ。しかし治ってもいずれ死ぬ。

だから今を自分らしく生き切る。⇒私たちは死にたくないから死を避ける。しかし、生あるものは100%死ぬ。だから死ぬ事は考えなくて良い。生きることだけを考えよう。あるとすれば「生きるか死ぬか」ではなく、「どう生きるか？」だけ。「生き方」は今のあなたが決められる。それがあなたらしさ。

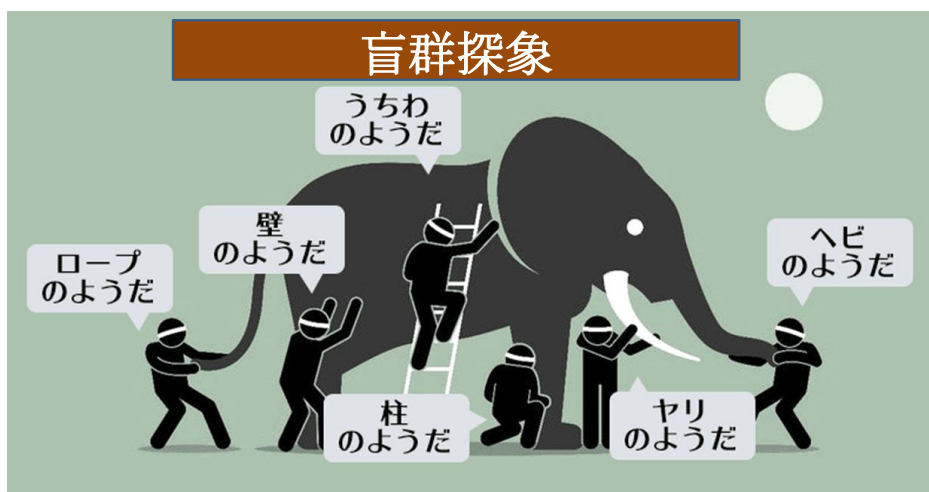
今回の「幸せの本質」は言うなれば、前著「がんが消えていく生き方」の「その先」を書いた本でもあります。実際は、先に在宅末期医療の物語「死が教えてくれた幸せの本質」があり、後から「がんが消えていく生き方」が誕生したという順番でした。

まだ発売されて1か月もたっておりませんが、様々な反響を頂き、予想もしないような解釈に驚き感心し感謝しております。ありがとうございます。

その中で、気が付いたことは、やはりがん闘病中の人には今回の「幸せの本質」は刺激が強すぎるかもしれない？という事です。どうか、がん闘病中の人はず、「がんが消えていく生き方」を先にお目通し頂きたく思います。そして、まだがんになっていないか（きっとその人はこんなタイトルの本は手に取らない？）がんサバイバーとして既に安定期に入っている様な人におすすめです。

さあ、では本題に入りたいと思います。そもそも「幸せ」とは何か？から始めましょう。

3)そもそも幸せとは何か？①



皆さんは「群盲探象」という言葉をご存じでしょうか？「群盲評象」とも言うそうですが、スライド3)①のように沢山の盲人が象に触れ探り、象とはどういう動物かを評します。すると、耳に触れた盲人は「うちわの様だ」、鼻に触れた盲人は「へびの様だ」などと色々評するわけです。大事なことは、どれも間違っていない。どれも象の一部だからです。

私はまさに「幸せ」も同じではないかと思うわけです。皆さんにとっての幸せとは、象以上に多種多様であると想像できます。しかし、「幸せ」にも何かの評価軸はあるのではないのでしょうか？

3) そもそも幸せとは何か？②

幸せ(四合わせ)の評価？

- 1) 食欲はあるか？
(メシ美味しい？)
- 2) 夜良く眠れるか？
(昼元気か？)
- 3) 痛みなし
(肉体的・精神的・社会的
スピリチュアル)

健康

- 4) 良く笑う

四合わせ
幸せ

本質的な幸せ？

- 1) いとおしい～という心
- 2) ありがたい～という心
- 3) 楽しい～という心
- 4) 美味しい～という心

究極的な幸せ？

「死」合わせ

自分の死を自覚したうえでの
上記の心

ところで、私は外来診療で患者さんの健康度を簡単な聞き取りで評価しています。

スライド3)②をご覧ください。

私は、健康とは1) 食欲+2) 良眠+3) 痛みがないの3つをもって健康としています。もしかして、ここにもう一つ加えることで「幸せ」の評価軸にできないか？と思ったわけです。なぜなら、「しあわせ」とは、「四合わせ」とも書くからです。語呂合わせですが・・・私なりに考えてみました。そして4) として「良く笑う」を追加したのです。これは、「がんにならない生き方」五か条の「笑い」と同じです。笑いはまさに人間誰もが表現できる共通の「幸せ」の表情ではないかと思うのです。

次に「本質的な幸せ」です。そもそも「幸せ」とは眼に見えません。ですからきっと心で感じる感情なのかもしれません。「いとおしい・ありがたい・楽しい・美味しい・・・」などなど。(美味しいは味覚ですが、女性群は美味しいものを食べて「幸せ」と言いますよね。)そして、重要なことは、この同じ目に見えない本質的な幸せが、本人の置かれた状態で変わる事もしばしば経験してきました。特に「幸せ度」は、自分の死を自覚した時に更に上がる(深まる)ようなのです。

私の母は白血病で亡くなりました。亡くなる一日前に大好きなメロンを食べました。いつもと同じメロンなのですが、母は「今まで食べたメロンの中でこんなに美味しいメロンは知らない・・・」と言っていました。同じ「しあわせ」も「死合わせ」となると、更に深く大きく鋭敏になると感じています。私は「究極的な幸せ」と呼んでいます。

さて、こうして開業以来 2000 名以上を看取らせて頂きましたが、上の分類からすると、全ては「死合わせ」の事例でした。しかも、お一人お一人の生き様から、とびっきりのメッセージを頂くことになりました。

今回の通信ではそれらをまとめ、患者さんご家族が「幸せ」と感じられた物語を客観的に8つにまとめてみました。いやきつともっと多くのメッセージがあったと思います。しかし、今回はこの8つについて1つずつご紹介させて頂きたいと思います。

スライド4-①「生き様は死に様」

4)在宅医療、「死」合わせのメッセージ ①

「生き様は死に様」

人は生きてきたように死んで逝く。死に様だけを切り取っても意味がない。生き切った末を「死」というに過ぎない。あるのは永遠の今だけであり、それは今の自分が選択し決め、創造できることでもある。

今・今・今・今・今.....今・今・今・今

人は生きてきたように死んで逝くという事です。PPKという言葉がありますね。ピンピン(PP)生きてコロ(K)っと死ぬ。という意味です。今までは、一つの人生の送り方としての理想＝「ピンピン生きてコロッと死ぬ」だと理解していましたが、それは間違いでした。その解釈も当然あるでしょうが、実は「コロッ」と死ぬコツが「ピンピ

ン生きる事」だという意味だったんですね。ピンピン生きていないのにコロッと死ぬはずがないのです。コロッと眠れないので、寝る前の一杯の温かいミルク、アロマの香り、リラックスミュージック、マッサージ、アイピロウなどなど、眠るためのグッズには事欠きません。しかし、上のPPKが分かれば、最もコロッと眠れるコツは、昼間に元気にピンピン生きるという事です。今を元気に自分らしく生き切る事がポイントなんです。

今に集中できない理由は、未来からの不安と過去の後悔だと言われます。いずれも虚像(過去は完了、未来は未だ来ぬ)ですからね。あるのは永遠の今だけ。今に集中することが、新しい未来をつくり、それが過去となっていく。そうです、今が全てなのです。この一瞬に悠久の過去から永遠の未来までが集約されるという訳です。「今とは一瞬の永遠」なんですね。

スライド4-②「自分の命は自分だけの命ではない」

4)在宅医療、「死」合わせのメッセージ ②

「自分の命は自分だけの命ではない」

命とは生き方、大切にしたもの。
自分の生き方は、この世を去った後も愛する者たちによって継承される。
命は愛するゆえに継承され広がってゆく。

肉体的命

継承される命

命には生物学的な命から、社会的な命まであります。肉体的な「死」はその人の鼓動が止まると同時に終わりますが、社会的な「死」は人々の記憶から消えた時に終わると言われています。ご両親や親友に愛を感じ、その生き方を踏襲して生きようとされるのは、まだ故人は死んでいない事になるという事です。大切に生きてきた生き方は、世代を超え

子々孫々伝承されるとすると、その家系の命は永遠不滅となります。あなたが、ご両親や親友、師から受け継いだ本当の命を大切に伝承されれば、それが家風や伝統や伝説となります。

時に、あなたの風貌や行動、言葉や考え方やしぐさなど「親とそっくりだね～」と言われた事はありませんか？また、こんな時「父親なら、母親ならどうするだろう？」って思う事はありませんか？知らないうちにあなたの中に親の命が「継承」されている証拠です。

もっと長きに渡れば、2500 年前の仏陀も 2000 年前のイエスも、現代の仏教やキリスト教の中に生き生きと生きておられることになりますね。

命は横にも縦にも広がって繋がっていくんです。

スライド 4-③「自分しか担えない使命がある」

4)在宅医療、「死」合わせのメッセージ ③

「自分しか担えない使命がある」

自分の生き様（自分は何を選び、何を大切に生きてきようとしてきたか）そのものが実は、自分にしかできず担えない「使命」ではなかろうか。この使命を生ききった末に「形」ができる。どんな形であろうが、今の自分の形は自分自身が願っていた結果であり、**自分にしかできなかった証**である。

世界広しと言えども、あなたに似ている人はいても、あなたと全く同一の人物はあなたしかいません。あなたの風貌や性格だけではなく、あなたの人生を歩んだのはあなたしかいない唯一無二の存在だと言えます。あなたはあなたであって、他の誰でもありません。あなたの社会における役割を代わる事はできても、あなたに代わる人は

誰もいないのです。皆さんは現在の世界という巨大なジグソーパズルの 1 ピースでしかないと思うかもしれませんが、でも、ちっぽけなピースだからと 1 人また 1 人と消していったら、最後には世界そのものが消滅します。あなたは、この世界が世界であるために絶対的に必要な存在なのですね。どうか自分に自信を持ってください。振り返ればできないことばかり、こんな自分が？と委縮されるかもしれません。とんでもない間違いです。どんな自分も世界が世界であるために、必要欠くべからざるとても必要なキーパーソンです。あなたが必要で、それはあなたしか務まらないのです。

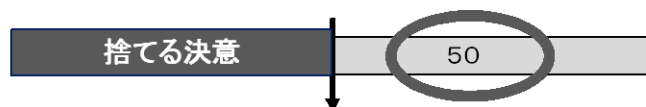
こんな困難や苦しみの多い人生、金も名誉も威厳も信頼もない自分と思って見えるかもしれません。しかしそれは条件に過ぎません。そんな大変な条件を、人生やめたくなるような条件に自分はチャレンジしている、素晴らしい魂である事を思い出してください。全てはあなた自身が予定した予定通りなのです。あなたの思い通りではないだけです。

私は、在宅医療で診ていたお一人お一人が、病気や老衰で昇天される時にいつも感じるがあります。それは、今の日本を作ってくださった先人、大いなる叡智がまた一つ逝かれた（失った）～という寂しい思いです。あなたは唯一無二の存在なんですね。

4)在宅医療、「死」合わせのメッセージ ④

「にもかかわらず覚悟を持つ」

人生は全て選択の連続である。100%の選択はなく、一方を選ぶとは同時に他方を選ばない選択でもある。選択するとは、常に他方を放棄するという「覚悟」とその結果を任せ切る「托身」が必要である。この托身が出来ないと「後悔」となる。覚悟とは捨てる決意である。



人生は選択の連続です。100%を選択肢に挙げる事はなく、多くの場合50%対50%の時にどうするか悩ましい。ここで、重要なことは、いずれか一方を「選ぶ」という決意（行動）は、同時に他方を選ばなかったという選択ですね。得てして、のちの後悔はこの選ばなかった50%への未練であることが多いですね。そうです、捨てる決意ができていなかったのです。

覚悟とは「捨てる決意」です。

最後の最期、私たちは一番大事な自分の命を捨てなくてはなりません。きっとそれによってその先の新しい命が得られるのでしょう。しかし、当然ですが今生きているあなたは、今生の人生で一度たりとも自らの命を捨てた事はありません。でも、最後の最期、その大切な命を捨てざるをえないのです。捨てたくない理由はごまん（五万、巨万）とあります。しかし、「にもかかわらず」捨てる時は必ず来る・・それは「今」だという「覚悟を持つ時は来る」という事なのです。1%対99%という選択の時に、99%を捨てるという覚悟。きっとこの心は「見切る心」「潔さ」という境地に通じるのだと思います。

4)在宅医療、「死」合わせのメッセージ ⑤

「人生最後の言葉はある」

色々な生き様があるが、なぜか最後の言葉は限られる。その言葉とは「ごめんね」「ありがとう」「愛してるよ」「また逢おう」「さようなら」の5つである。これらの言葉は「人生の出来事」への祈念や感謝である。

例えば失敗や挫折、恨みの多い人生であってもこの一言で許される。見送る側のも最期の言葉はある。「後は任せて」。これを「引導」という。

千差万別いろいろな人生があります。しかしなぜか、最後の最期に語られる思いや言葉は限られています。それは「ごめんね」「ありがとう」「愛してるよ」「また逢おう」「さようなら」です。更にこの言葉の凄いところは、たとえ失敗や挫折、恨みや後悔の多き人生であったとしても、最後の最期に発せられることで全て許されるという事です。そ

れくらい最後の言葉は威力を持っています。

同様に、見送る側にも言葉があります。先の5つに加えてもう一つ「後は任せて」という言葉です。これは亡くなる人の「バトンを引き受けるよ」という覚悟の言葉です。完全なる「托身」ですね。去る人にとってこれほどの安心はありません。

逆に言うてはいけない言葉もあります。それは「死なないで」です。人生というマラソンのゴールテープを今

まさに切らんとするその時、テープを更に先にもっていく言葉です。これは辛いです。正しく見送るためには、見送る側にも「その後を受け継ぐ」という覚悟は必要であり、そう宣言することは間違いなく今逝かんとする、その魂への「引導」になると思っています。(引導とは仏門に引き導く事。私は家族が行うべきだと思っています)

スライド4-⑥「人はただ在るだけでも意味ある存在である」

4)在宅医療、「死」合わせのメッセージ



「人はただ在るだけでも意味ある存在である」

Kくん。先天的障害で脳がない。かろうじて呼吸ができたが意識はない。種々医療の甲斐なく1歳2か月で亡くなった。ご両親は言った。「愛とは、家族とは、生きるとは、命とは何かをKは教えてくれた」と。しかし、Kくんは一言も何も話してはいない。**「人はただ存在するだけでも意味がある」**からであると思われた。

当院は小児の在宅医療は専門ではありませんが、在宅での看取りをするサポートをしたいという願いから、たった一度でしたが稀なる経験をしました。スライドの文書をそのまま引用します。「Kくん。先天的障害で脳がない。かろうじて呼吸ができたが意識はない。種々医療の甲斐なく1歳2か月で亡くなった。ご両親は言った。

『愛とは、家族とは、生きるとは、命とは何かをKは教えてくれた』と。しかし、Kくんは一言も何も話してはいない・・・」

さあ、皆さん如何でしょうか？

最初に当院の他の医師と一緒に K くんの退院時カンファレンスに病院訪問した時のこの医師の言葉が忘れられません。「私たちは、この子を生かすことが出来ても、救うことは出来るのだろうか?」・・・図らずも、この亡きKくんを前に、「救われた」のは、家族や我々医療者だったのではないかと感じました。

人間とはただ存在するだけでも関わった全ての人に対して、ここまで影響を及ぼす存在なのですね。

スライド4-⑦「病気にも意味がある」

4)在宅医療、「死」合わせのメッセージ ⑦

「病気にも意味がある」

苦痛を除くために医療は発展した。しかし、「苦痛」の代表である「病気」は回避出来ても根絶は困難で、況や「死」は宿命であり除くことは不可能である。**常に「死なせない医療」は敗北した。しかし、無意味ではなかった。**病を通して、死を乗り越えて人はより大きく成長した。病は困苦であるはずなのに「感謝」すらされた。

病気にも意味があるからである。

ここも、スライドの文章をそのまま記載します。「苦痛を除くために医療は発展した。しかし、『苦痛』の代表である『病気』は回避出来ても根絶は困難で、況や『死』は宿命であり除くことは不可能である。常に『死なせない医療』は敗北した。しかし、無意味ではなかった。病を通して、死を乗り越えて人はより

大きく成長した。病は困苦であるはずなのに『感謝』すらされた。」

本当にこのままです。最たる病気が「がん」です。

「がん＝死」というイメージが強ければ強いほど、人はがんと診断された後に初めて立ち止まり振り返ります。「なぜ？ どうして？ 自分が？ がんに？ 死ぬのか？ 何が悪かった？ 死んだらどうなる？ 本当にお終いなのか？・・・」命がけになって初めて生き方を転換しようとするのです。だから、転換できるのです（窮而変変而通：窮して変じ、変じて通ず）。さすれば、窮した人生を転換できた理由は病（がん）であると言えるのではないのでしょうか？ がんのお陰なのです。ここに不都合や病気が感謝の対象に変わる瞬間があるのです。

スライド4－⑧「死は恩寵でもある」

4)在宅医療、「死」合わせのメッセージ ⑧

「死は恩寵でもある」

誰も死にたくない。しかし死ぬ事より「痛み」の方が辛い。しばしば「死」は厳しいがんによる痛みを終わらせてくれる。その後家族は、やっと本人が楽になったとホッとされることがある。

残された家族にとって**大切な人の「死」は悲嘆の骨頂であるが、同時に苦しみをとる最高の「恩寵」でもある。**

一人称の死は「死ぬことのない魂」にとって最高の体験の一つなのかもしれない。

がん治療を行っていると、モルヒネ製剤など優れた鎮痛剤は緩和医療を推進してくれていますが、どうしても強い痛みは最終的に意識を取らざるを得ない（Sedation、鎮静）場合があります。時に、あまりの辛さにどうせ助かる事はないと自死を選択される場合もあるのです。「痛み」から逃れるために「死」を選ぶという事は、「死」が最大の苦

痛ではない証拠です。「痛み」こそが、最も辛いと言えます。

「死」を迎えて初めて楽そうなお顔になられた大事なご家族（患者）を見て、介護してきたご家族は「ほっ」とされる場合があります。「やっと楽になれた」からです。家族にとって悲嘆の骨頂である「死」も、患者本人にとっては最高の「恩寵」でもあるという事なんですね。

そして、同時にもし魂があって、それが永遠であるとすれば、魂は死んだことがない事になります。魂が人に宿り、人生を通して死を体験するとは、いうなれば魂にとって死を体験した事になり、これも大きな得難き恩寵と言えなくもないと思います。

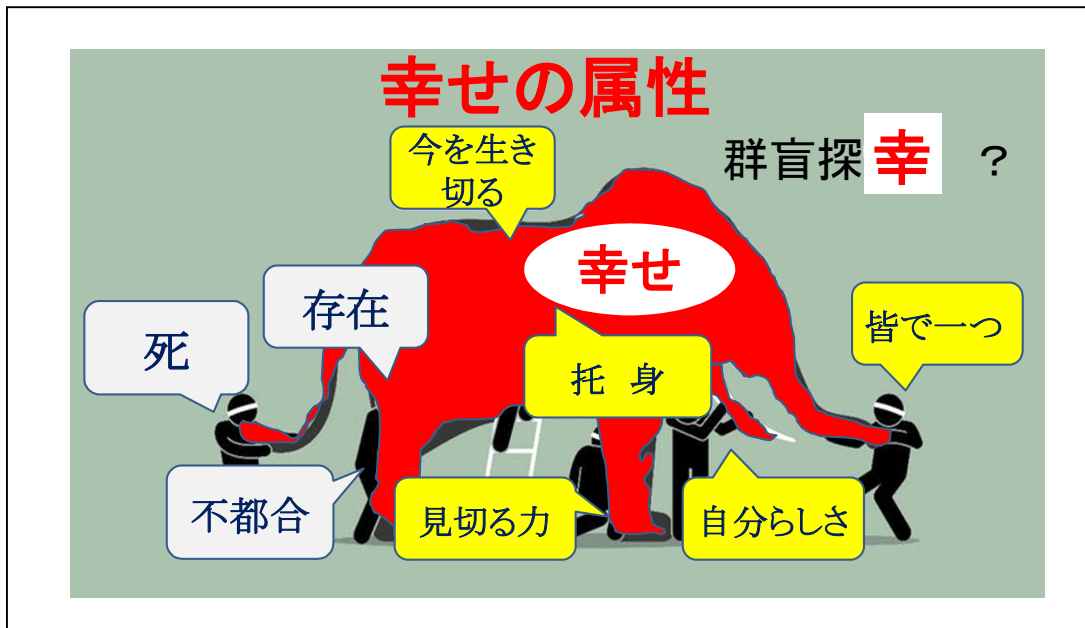
つまり、「死」は人間存在には当然ながら、魂存在に対しても極めて大きな恩寵であると言えるのではないのでしょうか。

まとめ)在宅医療、死合わせのメッセージ

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ①「生き様は死に様」 | ⇒「 今を生き切る 」 |
| ②「自分の命は自分だけの命ではない」 | ⇒「 皆で一つ 」 |
| ③「自分しか担えない使命がある」 | ⇒「 自分らしさ 」 |
| ④「にもかかわらず覚悟を持つ」 | ⇒「 見切る力 」 |
| ⑤「人生最後の言葉はある」 | ⇒「 托身 」 |
| ⑥「人はただ有るだけでも意味がある」 | ⇒「 存在そのもの 」 |
| ⑦「病気にも意味がある」 | ⇒「 不都合そのもの 」 |
| ⑧「死は恩寵でもある」 | ⇒「 死そのもの 」 |

以上をまとめると①～⑧となります。

これら命がけの幸せのメッセージは、私は「幸せの属性」でもあると言えるのではないかと思います。勿論、その属性は人の数だけあるほど多種多様でしょう。



しかし、⑦の「病気そのもの」や⑧の「死そのもの」が幸せの属性とはどういう事でしょうか。

病気による不都合も死の恐怖も間違いなく「生」を輝かせます。「幸せとは、苦しみと苦しみの間のしじま」という言葉を聞いたことがあります。きっと苦しみが深ければ深いほど、死を自覚すればするほどに「生」や「幸せ」が光り輝くのかもしれません。人生において、それでも病気が与えられ、死があるという事は、きっと究極的な「生」や「幸せ」の喜びを感じるための人生の仕組みなのかもしれません。

そういう意味では、私たちはすべからく人生を生きる上での盲人です。だれもが「幸せ」を求めながら、一生懸命生きています。きっとその道行きで、諸々の人生模様を通して、自分オリジナルの幸せを見つけていくのでしょう。

甦りの医療（リボーン医療）は幸せを目指す

特に死を見据え、命がけで生き方の転換を図り生きようとする人生をサポートする医療こそが甦りの医療（リボーン医療）だと私は思っています。

人間を肉体 (Body) と心 (Mind) と魂 (Sprit) の存在と位置づけ、人間丸ごとをサポートする医療がホリスティック医療です。

甦りの医療（リボーン医療）もホリスティック医療も目指すは「幸せ」です。ここに共通点があると私は思っています。

特に、がんという病気はその意味では「死・命」と直面する絶好の病気です。その病気の意味を訪ねる事こそ、リボーンに直結します。

だから、私は「リボーン洞戸」を作ったのです。

がんを縁として、是非リボーンしようではありませんか。