

死が教えてくれた生き切るための処方箋

船戸崇史

最後の最期に一体どうしたら私たちは「生き切った最期」を迎えることが出来るのでしょうか？2000人以上の看取りを通して3つの重要な条件がある事が分かってきました。

飽くまで私の個人的考察ですが、今回はそれをご紹介させて頂きたいと思います。

最初にその3つの条件とは？

- 1, **痛みがない事**；痛みがあっては何であれ今が辛いです。今が辛いのに、最期までその人らしく生き切るのは至難の業です。ただ、痛みにはいろいろあります。
- 2, **最期まで自分らしくある事**；沢山の看取りを通して最後の最期にその人らしく生き切った形を見てきました。ある人の感動的な最期から、私自身も理想的な死に方が変わったのです。それは自分らしさの表現だったのです。それを紹介しましょう。
- 3, **最期まで幸せでいる事**；幸せにも色々ある事が分かってきました。いろいろな幸せの中でも私の経験では、最期に究極的な幸せがある事も分かりました。

今回はこれら3つの生き切るための条件を一緒に見てみたいと思います。

私が思うに、きっとそれをそのまま実行すれば、あたかも処方箋の内服をするが如く、生き切る事が出来ると信じています。

さて、では一緒に見てみましょう。

1, 痛みがない事

痛みには4つの痛みがあると言われています。①肉体的痛み②精神的痛み③社会的痛み④霊的痛み（スピリチュアルペイン）ですね。これら痛みがある状況では確かに「幸せ」は感じにくいものです。この4つの痛みが襲う典型的状態ががん末期であると言われています。

- ① **肉体的痛み**；がんで言えばがんの進行に伴い、組織（の痛み受容体）に浸潤する痛みです。進行がんの7割にこの痛みはあるといいます。これは消炎鎮痛剤やモルヒネなどにより疼痛を緩和することが出来ます。ある意味、もっとも西洋医学的に対応が可能です。

所謂肉体的痛みは非常ベルであり、その音が鳴り響いている時（痛みある最中）には、余裕は生まれません。まずはベルを止めることが先決です。でもベルを止めても、そのベルがなぜ鳴っているのかは検証と対処が重要ですね。このベルを止めるという行為が肉体的痛みの除去だと言えます。不思議とこの痛みが取れると冷静に検証、対処ができるからです。患者さんの中には、「鎮痛剤を飲んでもがんが消えるわけではないから飲まない」という人もいます。しかし、痛くては何もできません。まず痛みを取る事は思いのほか重要です。心に余裕を作る事は治療の原点ですね。

- ② **精神的痛み**；心の痛みです。殆ど「不安」が占めます。この先、自分は一体どうなるのか？死に向かっていくことは分かっている。しかし、死んだことのない以上、初めての命がけの未来は不安を超えて恐怖にすらなります。これも抗不安剤や抗うつ剤など内服はあるものの、不安が無くなったわけではありません。ただ内服で気分を抑えているだけだと言えます（勿論有効ですが）。

よって精神的痛みは、その人の「心の容量」が大きく関係します。精神的なストレスが大きくても（大切な人との死別、失職、事故、がんの告知、死の宣告など・・・）、心の容量が大きければ対処できます。しかし、初めての体験では難しいものです。

乗り越えられない試練はない～という定見からすれば、今の事態はかならず乗り越えられるという事になります。ですから、「何が起こっても大丈夫」だと思える事。それが大事になります。「不安」に思うのは当然、でもなるようになっていくので「大丈夫」と言い聞かせる。楽しいことを考えるなど対処する。それでもダメなら内服もある。

周囲は傾聴し、時にハグしてください。

- ③ **社会的痛み**；人間は社会的な役割の中で生きています。名刺の肩書もそれを表します。自分が死ぬという事は自分の社会的役割がなくなり、その存在意義が抹消される辛さを言います。（そう思い込むことの辛さは精神的苦痛です）。肩書としての自分、地域の役割としての自分、家庭内の役割、父として、夫として、男として（女性も母・妻・女として）の自分などを失う辛さですね。基本的には、あなたと同じ存在はありません。しかし、誰かが代わってその役割を担う事はできます。ですから、代るべき人がそれを宣言し、「あとは私に任せて」とはっきりとバトンを受ける覚悟を示すことが、延いては社会的痛みの軽減に繋がります。

日ごろから上手に後進を育て、自分に不測の事態が起こった時にスムーズに移行できる仕組み作りは重要な社会的痛みの予防法だと言えますね。

- ④ **霊的痛み（スピリチュアルペイン）**；特になんか末期では、人はこうした①～③の痛みを前提に、それでも死ななくてはいけない自分の運命に対して必ず自問すると言います。「どうして自分がこんな目に合うのか？」「どうして自分なのか？」「なぜ今なのか？」「一体何をしたいのか？」「自分の人生は一体何だったのか？」「こんなに辛いなら生まれなきゃよかった。」「死ぬってどういう事だろう？」「死んだらどうなるのだろうか？」「あの世はあるの？」「死ぬのは苦しいの？」・・・こうした心の葛藤、苦痛は昼夜の区別なく頭の中を逡巡します。それくらい、私たちは「死にたくない」のです。いや本当は「生きていたい」のです。この体験はきっと人生初めての命懸けで真剣に「生きる」事を模索する経験となります。私が思うに、この経験がその人を一回りも二回りも大きくします。「死」を目前にして初めて問う「生きる意味」「生まれた意味」。死にたくない（生きたい）力が原動力となって、このかつて一度も自分自身に問うたことのないこの質問こそが、「本来で本当の自分の志とは何か？」・・・という文字通り命がけの問いかけとなるのです。

そうだった・・・自分は本当はこう生きたかった！自分はそれがしたかった！自分にと

って一番大切なものはこれだ！・・・そう言えた時、この人の生き方は全く別のものとなるでしょう。がんになったからこそ、死と直面したからこそ「本来で本当の志」を思い出すのです。

しかし、時に本当にそれが自分の志か？と不安になる人もおられます。そんな時には、確かめる方法があります。それは、もしこの苦難（がん）が消えたら、何がしたいか？という自問です。いろいろ回答はあるでしょう。

「タバコを吸いたい」「パチンコしたい」「**パフェをお腹いっぱい食べたい」・・・から、「家族で旅行したい」「自分がしたかったボランティアをしたい」「生き方を転換してもっと楽しく生きたい」「皆を笑顔にしたい」・・・一杯あっていいですが、どれも本当でしょう。しかし、死と直面して「志」のレベルか否かを見る方法は、したいことを言った後に「私はそのために生まれてきた」と言うてみるのです。それでじっくりくれば、間違いない志の一つだと言えます。

ですから、生き切るための最期の条件1) 痛みがない事とは、実はこの4つの痛みがない事だと言えます。以下にまとめてみます。

- ① 肉体的痛みがない事：消炎鎮痛剤やモルヒネなどは素晴らしい薬。西洋医学が得意。
- ② 精神的痛みがない事；「とにかく大丈夫」といって傾聴とハグ。
- ③ 社会的痛みがない事；役割の交代を決める。その人は受け継ぐ宣言をする。
- ④ 霊的痛みがない事；生きる意味、本来で本当の自分の志に気が付く事。

そして、重要なことはなぜこの痛みが訪れているのか？という事なんです。

【処方箋1】

痛みの意味を聴く

多くの場合、痛みは人生の途上で不意に降りかかってきます。その痛みは何一つ意味のないものはないといえます。多くの場合はその痛みは、後から振り返るとまことに絶妙なタイミングで訪れています。ですから、その意味をしっかり聴いて対処することが重要です。また、その場合の対処のコツは2つ。1つ目は「試練は全て想定内」という事です。「何とかなる」という信念をもって当たる事です。しかし、中には自分をはるかに凌駕する出来事に苛きりまれることもあります。その時は迷わず「助けを求める」＝「一人で抱え込まない」という事です。そのために友達があります。心から信頼できる人に打ち明けて相談しましょう。同じ様な経験をした友は居るものです。

その痛みが絶妙なタイミングであったというのは、実はその痛みは必然だったという事です。意味があるのです。意味のない痛みはありません。その痛みにしっかり対処できるかがとても人生においては重要だという事です。ただ、ここで間違った対処をしたとしても、何度も同様な痛みは訪れて、本当の痛みの意味が分かるまで体験させられますから、ご安心ください。きっとそれは今生で予定された痛みなのだと思いますから。

あなたらしい人生を生き切るためにその1は、訪れる痛みから逃げず、その痛みの意味を聴

き乗り越えていく事で「痛みがない」という状況になる事だと思うのです。

2. 最期まで自分らしくある事

さて、このテーマ「自分らしさ」は日ごろからよく使うフレーズでありながら、明確に回答できる人は意外と少ないかもしれません。実は私自身も上手に話すことは出来ません。そこで、今回一度皆様と一緒に考えてみたいと思います。

その前に、そもそもなぜ私がこの項目を最期まで生き切る条件の一つにしたのか？それは、お一人の在宅末期医療の経験からなんです。まずその人をご紹介します。

Kさん、70代男性、末期の肝臓がん。黄疸も強く、余命数日を宣言された段階で当院へ訪問希望の依頼がありました。あまりに急でしたが、数日では行かない訳にもいかず、当日の予定を変更して、Kさん宅を訪問しました。余命数日の人が、笑顔で登場。ちょっと信じられませんでした。診察すると腹部は腹水で大きく膨隆し、黄疸は強く腹壁には太い静脈瘤が浮き出ています（専門的には「メドゥーサの頭 Caput Medusae」と言われ、肝硬変が進むと門脈圧が亢進しお臍を中心に静脈が太く現れ、あたかも古代ギリシャ神話に登場する怪物（メドゥーサ）の頭部に似た様相となる）。触ると大きく腫れ上がった腹部の中に硬くがん腫が触れ、確かに末期的な状況でした。Kさんは長らく地域の区長も務められた地域でも信頼のある人で、個人的にも「自分の事は自分で決める」「自分で出来ることは自分でやる」と言われ、動けるうちは動く、大きなおなかを抱えておトイレも済まされていました。近々であろう自分の死期も予知され、奥様に「俺が死んだら**してほしい。焼香の順番は**。香典返しは**で良いだろう・・・」などなど指示されたと言います。奥様から、訪問後に「主人が死んだ後の指示をする・・・どうしたら良いですか？」と聞かれ、私は「・・・どうぞ、お聞きすれば良いかと・・・」とお応えしたことを覚えています。訪問開始して1週間くらいで、とうとう動けなくなりました。その朝から意識状態も急に低下。電話が入り、早速訪問させて頂きました。私は「血圧も下がり始めていて、既に尿も出ていません。今日の夜が山だと思います」とお話し「呼吸と心臓が止まったらお電話下さい」とお伝えしました。

その後深夜2時頃に電話が入りました。訪問した私は沢山の在宅末期医療の看取りをしてきましたが、初めての光景を見ることになります。私が最後通告をしたので、親族の皆様が沢山来られていました。ただ、皆さんが泣きながら笑っているんです。通常は湿っぽい雰囲気なのに、場が軽い。こんな事は初めてでした。布団に横になるKさんの死亡を確認した私は目の前の息子さんに尋ねました。「何かあったんですか？」すると息子さんは「ありました。実は父は12時過ぎに突然目を覚まし、起こしてくれと言いました。布団の上で体を起こすと、集まった親族全員に今生のお礼を一人一人に述べ始めたのです。加えて、正すべき事も「お前はこうした方が良い」とコメントまであったと言います。そして、最期布団に横になりガッツポーズをとって亡くいなられたというのです。何という事でしょうか。多くの場合、大事な人であればあるほど、亡くなられた後に、「もっと～してあげれば良かった・・・」とか「自分が気が付か

なかったからこんなことになった・・・」とご家族や親族は後悔するものです。しかし、最後の最期にガッツポーズをとり、おのが人生最高！とファンファーレを鳴らされては、誰もがあつぱれと言うしかない。実は亡くなっていく人が、遺された人達を救う事が出来るという事ではないでしょうか。

私はKさんの最期に触れて、本当に「カッコいい」と感じました。今でもご家族が言われた一言「いかにもこの人らしい」という言葉と「泣きながら微笑まれたお顔」が忘れられません。これまで、私は自分の最期は枯れ木が朽ち果て静かに倒れていく姿を一つの理想としていました。しかしこの出来事以来変わったのです。「ガッツポーズ」つまりは、最後の最期まで自分らしくやり切ったという人生のファンファーレを鳴らすこと。

最期まで自分らしくある事とは、私はまさに最期の形として表現されるものだと感じました。さて、次にあなた自身の「自分らしさ」というものは何でしょうか。

私の在宅医療の経験では、人は生きていくに従って形が出来ていきます。つまり今の年齢まであなたが大事にしたもの、ことが今のあなたを作っています。ですから、これから先の未来のあなたらしい人生とは、つまりは今まで生きてきた自分の人生の延長線上にあると思って間違いないのではないのでしょうか。形としての今のあなたもさることながら、事態への対処の仕方、感じ方、考え方、行動の仕方の全て、それはあなたの癖でありもはやあなたそのもの。(きっと周囲はそれをあなたらしさと言うでしょう) きっと未来もそのあなたの癖で人生は作られるのではないのでしょうか？

【処方箋2】

一度立ち止まって自分の人生を俯瞰する

自分は何を大事にして(是を是として、非を非とする)、何のために生きて来たのか？もしシンボリックなものがあればより分かりやすいかもしれません。きっとこれからの自分はその延長線上に生きていくことになるでしょう。

私ごとで恐縮ですが、私は今から15年前に左腎臓がんでオペしました。このがん体験が元となって、がんは一言も「死ね、治してみろ」とは言っていない。ただ一言「生き方を転換しなさい」とだけ言っていると思ったのです。しかし、周囲のがん治療は全てがんは敵でした。やっつけなきゃやっつけられる。だからがんをどうやって除去するか？しかし、所詮がんは身の内にあり、がんをやっつけるという事は自分をやっつけることに他なりません。

それなら、がんの言い分を聴く施設があれば、どれほどがん患者の福音になるのではないか？そして、2018年にわが郷里にがん予防滞在型リトリート「リボン洞戸」を建設して、2020年には「がんが消え行く生き方」という本を出版しました。

振り返ってみれば、今回の施設も本も実は私自身の一人称のがん体験がなければ今はありません。そして、がん体験だけでは今回の発想はなく、外科医として医学部卒業以後消化器外科で沢山のがん患者と出会い、手術を通して交流してきたこともその前にはあります。さらに、医学部に入ったのも生き物が好きで、命に関心があったことも大きく関係していたと思います。

つまり、今の私の形は、幼少時から繋がっています。その通奏低音にあるのは「命と向き合う」だったように思います。その後、がんとの出会いから現在は「がんの言い分を聴く」「がんの復権」を考えています。還暦も過ぎ、いよいよ終末が視野に入ってきましたが、きっとこの先もこの視点で人生を創るのかな？私の中ではきっとその先にガッツポーズがあると思っています。

最期まで自分らしく生き切るためにその2は、「最期まで自分らしくある」こと。その為に一度今の時点で立ち止まり人生を俯瞰してみる。タイミングはのんびきならないタイミングがベストだと思います。「なぜ、どうして、こんな目にあうの？」という出来事に見舞われている時こそ、チャンスです。なぜなら、対処し乗り越えようとする熱量（エネルギー）に満ち満ちているからです。

ですから、失敗、挫折、困難、大病、困苦の最中にある人は幸いです。今本当のあなたに出会おうとしている時だという事です。少し気持ちが落ち着いたら、すこしづつ紐解いてみてください。

3. 最期まで幸せでいる事

ここで一つ皆様に質問があります。「皆さんは今幸せですか？」～如何でしょうか？

「100%幸せだ！」と言う人を除いて、何かしらのそうは言えない理由、痛みを持っているからでしょう。1で触れたように、一度その痛みの言い分（意味）を聴かれては如何でしょうか。多くの場合、私たちは常に何かと比較して判断する癖が出来ています。腰や膝が痛くても、少々認知症があっても「幸せだ」というご老人がいるというのは、本人の中にある「この年ならだれでも仕方ない」という思いで比較するから、幸せを削ぐ理由にならないんですね。20代の若者では大問題でしょう。

次に「最期まで」幸せ～と言うけど、先のことは分からないという人もいるでしょう。しかしご安心ください。実は時間に未来も過去もありません。あるのは永遠の「今」だけです。しかも、人生は選択の連続であるともいいます。あるのは「今」だからこそ今の自分が選び決めることができるのです。そうです、今のあなたの人生は、まさにあなたが良かれと思って選択して決めてきた結果でもあるという事です。

さすれば、最期まで幸せでいるコツというのは、今を幸せに生きる事に他なりません。

では、「幸せ」とは何でしょうか？

これは、100人いれば100通りの幸せ感があって良いと思います。しかしそれを私なりに日常診療や2000人以上の看取りを通して大きく3つの視点があると気が付きました。1) 幸せの客観評価、2) 本当の幸せ、3) 究極的な幸せの3つです。一つずつ見てみましょう。

1) 幸せの客観評価

これは数十年に及ぶ外来診療の中で気が付いたものですが、ベースは大学時代に衛生学の有菌教授の講義も参考にしております。まず、3つの条件が整えば健康（有菌教授）、それにもう

一つ（4つ目）が加わると幸せ（四合わせ）だね～と話します。

- ① メシ美味しい（食欲がある）；食欲＝生きる意欲ですから。
- ② 夜よく眠る（昼元気）；昼元気な人は概ね夜もしっかり眠れます。昼間にピンピンだから、夜がコロですね。人生も同じ、コロっと死にたいならピンピン生きる事ですね。
- ③ 痛みがない；上に説明したとおり、肉体的・精神的・社会的・スピリチュアルに痛みのない状態。痛みと本人が自覚しなければならないこととなります。ご老人は、腰や膝が痛くても、これは仕方ないと言って受け入れていますからね。
- ④ よく笑う；私が思うに笑顔は幸せの表情です。良く笑っている人に人の悪い人や、体調不良の人はいません。認知症やがんがあっても、この4つがあればその人は幸せだという事です。

①～③が健康の指標で、④が合わさると幸せ（四合わせ）ではないかと思うんですね。

ですから、今の自分の幸せ度をチェックするにはまず、上の4つをチェックして、ご飯は美味しいな、夜はしっかり眠れるし、痛みもない、良く笑ってるなど思われれば私は「幸せだ」と言って良いと思っています。この評価では単に病気のあるなしと「幸せ」感とは関係性が薄い点が興味深いですね。

2) 本当の幸せ

本来幸せとは「感じる心」である点にフォーカスすると別の幸せ感が見えてきます。いうなれば、上記の幸せの評価①～④に縛られない、1つだけでもあれば幸せと言える心があるのではないかということです。

作家の雲黒斎さんは「幸せは才能だ」とも言って見えますが、私は次の言葉が心に残りました。「時代が3G→LTEに変わった」。これは通信規格で3 generation（ガラ携）→Long Term Evolution（スマホ）に変わったという事ですが、このLTEをもじって、Love,Thanks,Enjoyの時代になったよと言っています。3Gは船戸は我慢して頑張る頑固者の意味だと申しておりますので、その3Gから、愛ある、感謝のある、楽しむ時代へと変容している～というように理解下されれば良いでしょう。

ですから、本当の幸せとは

- ① 愛おしい～と思う心；そこに愛はあるか？
- ② ありがたい～と思う心；そこに感謝はあるか？
- ③ 楽しい～と思う心；それは楽しいか？

と言う意味ですね。でも私はこれも四合わせではないか？と思いました。何をいれるか？それは全く自由で良いと思うのですが、

- ④ おいしい～とか、美しい～、素晴らしい～というものもあるかもしれません。

しかし、先日外来で、乳がんステージ4の女性から「私は、愛おしいとは思えるけど楽しいと思えない」という言葉を聞きました。この女性も私は「幸せです」と言われるので、どうも本当の幸せの心は4つを合わせなくとも一つだけを深く感じる事で十分なのではないかと思いました。

3) 究極の幸せとは

そして、本当の幸せの心で言うと①～④のすべてを同時に感じて見えると思われる姿にも出会わせて頂く事があります。私はそれを「究極的な幸せ」と呼んでいます。

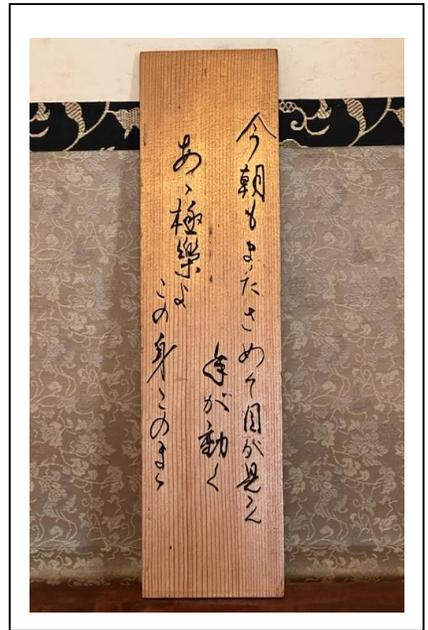
その気持ちを一言で表すと「あまりに幸せ過ぎて死んでも良い」と表現されます。

それは、誰でもが必ず訪れるその時、自らの死と直面しそこから逃げられなくなったと本人が自覚した時に湧き上がる心の様です。私はそれを「死合わせ」と呼んでいます。

亡き母が書いた短歌に「今朝もまた覚めて目が見え手が動く、ああ極楽よこの身このまま」(原文は京大総長、平澤興先生「今朝もまた覚めて目も見えても動く あーありがたいこの一日よ なむあみだぶつ」)があります。

如何でしょうか？皆さんも、朝に目が覚め手が動きますよね。しかし、そのことを「極楽」と感じるのでしょうか？母は白血病で入院し加療しましたが残念ながら奏功せず、だんだん悪くなっていきました。死と直面して、母は一回だけ泣きました。「もうあかんのやね・・・」その言葉が私の耳に残っています。翌朝は眼が覚めないかもしれない・・・そう思っていたんだと思います。

死と直面すると、おおよそ何でも愛おしくなると言います。在宅で看取らせていただいた、卵巣がん末期の女性もそう言われました。「目に映る全てのものが愛おしいんです。少ししか食べられませんが、果物も野菜も本当においしくて愛おしい。それだけじゃなくて、テレビやラジオまでが愛おしいんです・・・」「死と直面する」「死合わせ」の境地は最後に皆さんは必ず体験されます。



「手が動かんのや・・・」「話のできんのや・・・」「口を開けても息が入ってこんのや・・・」それまで当たり前前に生きていたと思っていたのが、この状況になると「生かされていた」事に気が付くと言います。ですから、実は誰でもが最後の最期にはこの境地は体験できることになります。

そしてなぜか在宅で亡くなられただれもが「静かに笑っている」のです。時には、ご家族が故人が微笑んでいると言って写真を撮られることもあるほどです。

人は、最後の最期に深い幸せ感に浸ると自然と静かな笑顔に包まれるものなかもしれません。私の在宅医療の経験からはこの時に患者さんから出る言葉は5つに集約されます。

「ありがとう」「ごめんね」「また逢おう」「愛してるよ」「さようなら」

この言葉を受けて、家族の側も言う言葉があります。それは「後は任せて」です。決して言うてはいけない言葉、それは「がんばれ」「死なないで」です。ご家族の気持ちは分かりますが、これは誰のための言葉ですか？今逝かんとする大切な人には「いままでよく頑張った。もういい、楽になっていいよ・・・だから後は任せて」と申して頂きたいのです。こうして命のバトン

は縁あるものへと受け継がれていくのです。

実は、遣される家族、親族、友人を励まし勇気を与えるのは、亡くなる人その人だという事です。私は、生き切るという事は、ここまですることを言うのではないかと思います。

如何でしょうか？

幸せについて考えてきましたが、1) 四合わせ (幸せ) の評価も本当の幸せ (LTE) も、究極的な幸せも共通のものがある事が分かりました。それは「笑顔」だったんですね。

たしかに、幸せという気持ちは心に余裕がないと生じません。そもそも私たちは、笑顔がない時にそんな気になれないと言いますが、本当は「楽しいから」笑顔になるだけではなく、笑うから楽しくなるというのも、また一面の真実ではないでしょうか。

さすれば、上段にも書きましたように、人生の時は全て「今」の連続だとすれば、今を「笑顔で過ごしてみる」のです。笑えない (笑顔になれない) 理由はあります。「にもかかわらず笑う、いつも笑顔でいる」です。すると人生が幸せになりますよ。きっと。

【処方箋3】

にもかかわらず笑う、いつも笑顔でいる

宮沢賢治のメモに遺された「雨にも負けず・」のくだりに「・いつも静かに笑っている」とあります。前後出てくる内容がかなり厳しい生活が偲べるのですが、にもかかわらず賢治は「しずかに笑う」という表現でその重々しさを楽しんでいるかのように表現しています。

余りに厳しい現実の諸相、そんな極楽とんぼに生きられるのかというご批判が聞こえてきそうですが、だからこそあえて挑戦してみるのです。賢治ですら「…そういう者に私はなりたい」と希望したのだから。

雨ニモマケズ	風ニモマケズ	雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ	丈夫ナカラダヲモチ	慾ハナク	決シテ瞋ラズ	イツモシヅカニワラツテキル	一日ニ玄米四合ト	味噌ト少シノ野菜ヲタベ	アラユルコトヲ	ジブンヲカンジョウニ入レズニ	ヨクミキキシワカリ	ソシテワスレズ	野原ノ松ノ林ノ蔭ノ	小サナ萱ブキノ小屋ニキテ	東ニ病氣ノコトモアレバ	行ツテ看病シテヤリ	西ニツカレタ母アレバ	行ツテソノ稲ノ束ヲ負ヒ	南ニ死ニサウナ人アレバ	行ツテコハガラナクテモイ、トイヒ	北ニケンクワヤソシヨウガアレバ	ツマラナイカラヤメロトイヒ	ヒドリノトキハナミダヲナガシ	サムサノナツハオロオロアルキ	ミンナニデクノボートヨバレ	ホメラレモセズ	クニモサレズ	サウイフモノニ	ワタシハナリタイ
--------	--------	--------------	-----------	------	--------	---------------	----------	-------------	---------	----------------	-----------	---------	-----------	--------------	-------------	-----------	------------	-------------	-------------	------------------	-----------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------	--------	---------	----------

死が教えてくれた生き切るための処方箋

1, 痛みがない事

処方箋；痛みの意味を聴く

2, 最期まで自分らしくある事

処方箋；一度立ち止まって自分の人生を
俯瞰する

3, 最期まで幸せでいる事

処方箋；にもかかわらず笑う
いつも笑顔でいる

より詳しくは拙著「死が教えてくれた幸せの本質」

をご参照ください。⇒

