

FUKUCHI

Public
Relations

No.192
December

広報ふくち

2021
12

特集

今を生き抜く

死を想い、生を愛おしむ。

人はいつか必ず死を迎えますが、それを考えることは意識的に避けがちなもの。コロナ禍で生死観が一変した現代だからこそ、いま一度、死と向き合う必要があるのではないのでしょうか。今回は、死に直面しながらも懸命に今を生き抜く4人の姿に迫り、生と死について見つめ直します。

長年付き合う久富春美看護師と談笑しながら体調確認を受ける井上俊子さん。デイサービスの「すまいるバトン(赤池)」と「みもざ(大任町)」も利用しています。俊子さんは「今元気でいられるのも周囲の支援のおかげ」と感謝を絶やしません。

「嫌で仕方がなかった」 人生の転機で親代わり

「弟とおったら疲れる」と言いながらも満面の笑みで会話に応える小松義充さん（上野）。74歳になる現在も独身の義充さんは、妹・カズ江さん（71）と発達障がいをもつ弟・義明さん（66）の家族3人で暮らしています。

かつては故郷を離れ、商社マン、熱血教師として、忙しくも充実した日々を過ごしてきた義充さん。定年後も働き続けたいと考えていた矢先に母の訃報が届きます。家族の世話のため、義充さんは平成20年に志半ばで帰郷。母の後を追うように父も3年後に他界。その後は13年以上にわ

◎ 闘病中の老々介護／小松義充さん

妹と弟のために 一日でも長く

現在、自宅で妹と障がいをもつ弟の世話を続ける小松義充さん。自身も周囲の支援を受けながら末期がんと闘っています。「死」と直面する今、義充さんは何を想い、感じているのでしょうか。

末期がんの貴重な余命 最愛の妹と弟のそばに

救急搬送先の病院で告げられた病名は末期の「前立腺がん」。「手の施しようがない」と言われた義充さんは「ああ、命終わったな」と思いながらも「今まで精一杯やってきたから悔いはない」と語気を強めます。しかし、妹と弟の心配が尽きない義充さん。入院という選択肢もありましたが、以前、脳梗塞で倒れたときの義明さんの動揺した姿が忘れられず、自宅での治療を決意。現在は医療や介護の支援を受けなが

ら、がんの進行を遅らせる治療に励んでいます。

今後について「命を削って稼いできた財産を妹と弟が受け取れるように手続きをしたい」と口にした義充さん。「人生の幕引きを整えながらも、一日でも長く、そばで妹と弟を支え続けられるように、周囲の支えを借りながら毎日をかみしめて生きたい」と最愛の弟の肩を抱きしめました。



8つ年の離れた弟・義明さん⑤を赤ちゃんの頃から面倒を見ていた小松義充さん。「いくつ年を重ねても、弟はかわいい存在」と語ります。

—— My Treasure 私の宝物 ——
小松家の思い出の家族写真



大学進学でこの町を離れた義充さん。高校までの写真が故郷や家族との思い出を唯一たどれるかけがえのないものになっています。

↑通院、訪問看護、デイサービス、配食サービスを利用して闘病を続ける義充さん。

脳梗塞で倒れ緊急入院 気づいた守るべきもの

家族で過ごす故郷の生活に慣れ、地域活動にも参加するようになっていた平成24年11月。義充さんは「脳梗塞」で倒れ、隣町の病院に緊急入院。厳しい状況でも常に妹と弟の心配をしていたとある極寒の日。雪が降る足場の悪い中、病院から約8kmも離れた自宅から「兄ちゃん、生活費がない。どうしよう」と動揺して歩いて来た義明さんの姿にたまらなく辛くなった義充さんは「妹や弟が生きていけない」と必死に治療やリハビリテーションに励み、奇跡の回復を成し遂げます。退院後、再び自分の身に何かが起きたとき、妹と弟の支援に入ってもらえるよう、自分には任意後見人、妹と弟には成年後見人を付けるなど、行政に相談しながらサポート体制を固めた義充さん。後遺症はあるものの安定した生活を送っていました。しかし、令和2年11月、再び大きな痛みが義充さんを襲います。

新 型コロナの発生から約2年。流行当初は、正体不明の感染症に命が失われていく度、心を痛める日々が続いていました。しかし、現在では新たな生活様式にも慣れ、感染状況を見聞きしても以前ほどの感覚ではなくなってきたのではないのでしょうか。現代が抱える4つのテーマに直面している肉声から、死を想うことで、より生きることの大切さや愛おしさを実感する、「今を生きる意味」にスポットを当てます。

特集 今を生き抜く——死を想い、生を愛おしむ。



死が怖くないのかという質問に「今は生きていることだけで精一杯。自分の死について考える余裕がない」と答えた義充さん。「朝起きたら生きていることに感謝する。日が暮れたら一日無事に過ごせたことに感謝する。毎日、ただその繰り返しでしたよ」と遠くを見つめました。

最期の願いが叶えられるように

「最期まで住み慣れた家で」と在宅死を希望する人が増えています。久富春美さんの義母・アヤメさんもその一人でした。アヤメさんの最期の願いを受け入れ、支え抜いた日を通して春美さんの中で大きな決意が芽生えました。



↑春美さんとその息子の剛さん④、仁さん④、亮さん④に102歳の誕生日を祝福され、穏やかな表情を浮かべるアヤメさん。春美さんとアヤメさんが記念写真として一緒に写った、この世でたった一枚の親子写真です。

「俺が死んだら母を施設へ」 夫の願いとの狭間で葛藤

「さみしい、さみしい」。

施設に入所中の義母・アヤメさんの言葉に「家で看取る覚悟を固めました」と真剣な面持ちで振り返る久富春美さん（弁城）。「かつて看護師免許を取るか迷っていたときも、お義母さんが『頑張り



↑義母を在宅で看取る決意を理解し協力してくれた義娘・千鶴さん④と介護の思い出話に在りし日を懐かしむ春美さん。

なさい」と背中を押してくれました。義理の母だけど、本当に優しい癒やしの存在だったから、6年間の在宅介護も苦には感じませんでした」とアヤメさんの写真を眺めながら義母を偲びます。結婚から43年間連れ添った夫龍彦さんを平成23年にがんで亡くした春美さん。亡くなる2週間前に「俺が死んだら母を施設に入れてくれ」と言われました。

「既に深夜・早朝に素足で徘徊するほど認知症が進んでいたお義母さんを心配しながらも、私たちに負担をかけないよう、氣遣った夫の最期の願いでした」。

一抹の後ろめたさを抱えながらも、夫と決めていた介護施設にアヤメさんを預けた春美さん。夫がいらない寂しさ、義母を施設に入れた罪悪感を忘れるため、看護師の仕事に没頭しました。

特集 **今を生き抜く**——死を想い、生を愛おしむ。

「最期は家で」義母の願い 叶えた家族・周囲の支援

夫の死と義母の入所から3年後の平成26年、春美さんは「あやめ訪問看護ステーション」を設立。訪問看護の利用者と接するうち、義母の望みをかなえられていない現状に自責の念を抱くようになった春美さん。心のもやもやと向き合った結果、アヤメさんを家で介護することを決意します。仕事や家事など、日々の生活と並行してアヤメさんを介護するため、訪問診療・看護・介護・入浴の4つの介護サービスを利用。おむつ替えや食事介助など、

在宅での介護は、家族全員で協力しアヤメさんを支えました。そして、施設から自宅に帰り

6年の月日を数えた今年の2月22日、眠るように106年の天寿を全うしたアヤメさん。「家族や周囲の協力があつたからこそ、お義母さんを最期まで自宅で看取ることができました」と春美さんは感謝に涙をにじませました。

在宅介護と向き合う家族 負担と不安和らぐ看護を

自身の在宅介護の経験から、これまで以上に訪問看護の意義を感じながら仕事と向き合うようになったという春美さん。在宅介護や看取りの希望が増加する一方、家族の在り方の変化でその望みをかなえられない家庭が多い現状にも理解を示します。

「困難な状況の中でも大切な人の最期の望みをかなえようと在宅で介護するご家族の覚悟に寄り添い、その負担と不安を少しでも軽減できるような訪問看護を続けたい。努力は惜しみません」と力強く語った春美さん。この町で暮らす在宅介護に向き合う人たちを支え続けています。

人生の最終段階に自らが望む医療・ケアを受けるために——

「も」 しものとき

身が大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また信頼する人たちと話し合うことを指す「人生会議」。年齢や性別に関係なく、誰もが命に関わる病気やケガをする可能性はあります。そのような命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを相談せずに自分で決めたり、望みを伝えたりできなくなると言われています。いざれ迎える人生の最終段階のときを考え、普段の会話の中でも構いません。意思表示できる今からでも、自分が望む医療や介護について、信頼できる人た

前もって考え、繰り返し話し合い、共有しませんか。

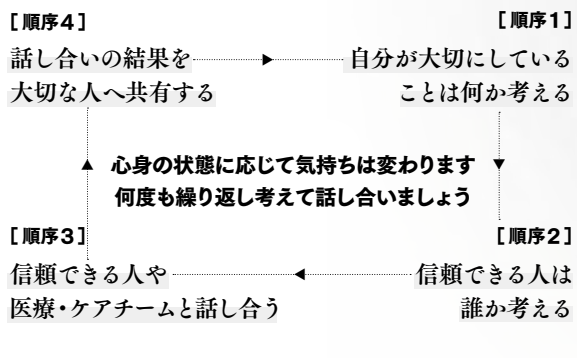
Advance Care Planning 人生会議

福智町役場 福祉課
なか がわ 在宅医療介護
連携推進員
中川 理恵

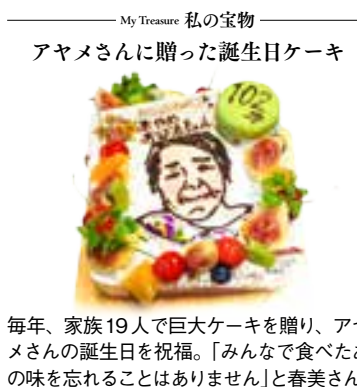


ちに伝えておくことが大切です。また、福智町では、誰もが住み慣れた地域で最期まで自分らしく生活できるまちづくりを目指し、在宅医療・介護連携事業を進めています。在宅医療や介護について心配事があれば、お気軽にご相談ください。
岡 福祉課 高齢者福祉係
022-17763

話し合いの進め方



→波邊進さん・タミ子さん（赤池）ご夫妻宅を訪問した春美さん。進さんのパーキンソン病と認知症が同時進行する不安を吐露したタミ子さんに「決して一人で抱え込まず、早めに連絡を」と語りかけました。



毎年、家族19人で巨大ケーキを贈り、アヤメさんの誕生日を祝福。「みんなで食べたあの味を忘れることはありません」と春美さん。

→最近、自力で歩けるようになってきた初孫の優香ちゃん。その成長と「ぺこの会」の活動がゆかりさんの生きがいになっています。



特集 **今を生き抜く** —— 死を想い、生を愛おしむ。

**拭えぬ絶望感と喪失感
どん底から救われた一言**

気丈に葬儀を済ませ、骨壺（こつぼ）を抱え家へと帰ったゆかりさん。

「二つ並んだ歯ブラシを見た時にもう一人なんだと絶望し、生きる意味も見失ってしまいました」。大きな喪失感から、寝られず、食べられずの日々が続き、体重が急激に5kg以上も減少。そんな姿を心配した友人の誘いで出かけた先で、ゆかりさんは自身と同様に配偶者である妻を亡くした池田弘道さん（赤池）と出会います。

「きつかったやろ」。池田さんの心こもる一言で、内に溜め込



↑一人娘の杏梨さんの結婚式が予定されていた平成31年3月まで命がもたないと宣告されていた孝洋さん。ゆかりさんは愛娘の花嫁姿を一目見せたいとサプライズを企画。10月3日、新郎の辰島健一さんと一緒に晴れ姿で病室を訪問すると孝洋さんは大号泣。孝洋さんは「幸せにしてやってくれ」と娘の将来を力強く健一さんに託しました。

んでいた悲痛な思いを打ち明けることができたゆかりさん。「気持ちで楽になったと初めて思えた瞬間でした」と振り返ります。

**悲しみの先に新たな道
心で生きる亡夫と歩む**

「愛する人との死別で苦しむ大勢の人は一人で抱え込もうとする。同じ経験をしたからこそできる支援をしたい」と考えたゆかりさん。池田さんと共同で今年7月に遺族に寄り添うグリーンケア「ぺこの会」を設立しました。

立ち上がったばかりですが「ぺこの会」の取り組みをSNSなどで知った遺族が県外からも来訪。配偶者や親、子どもなど大切な人を失った悩みを相談・共有する場として理解が広がりつつあります。

「生きがいは、ぺこの会の活動と孫の成長」と微笑むゆかりさん。

「二度とはない貴重な毎日を感じ謝しながら大切に生きる。夫が最期に教えてくれたことを胸に、これからの人生を楽しみます」。

新たに生きる意味を見いだしたゆかりさんは、心の中で生き続ける最愛の夫と一緒に、第二の人生へ大きな一歩を踏み出しました。



ぺこの会初のレクリエーションとなった10月20日の「コーヒー焙煎会」。

【彩雲先生と楽しく書道を学ぶレクリエーションから始めませんか】
全集中！筆の呼吸で新年カレンダー作り

●日時 **12月13日** 日 / 14時開始
●場所 豊徳会「すみれ館」(赤池409-3)
●費用 無料 (※カンパをお願いしています)
●予約 **12月10日** まで電話で受付中
☎ 090-1367-1637 (ぺこの会)

▶グリーンケア「ぺこの会」は、毎週月曜日9時～16時の間「すみれ館」で相談会を開催中。予約・詳細は、上記☎まで。

愛する人を失った痛みにも少しでも寄り添うことができれば――

近 しい人との死別で心身に異常を起す「悲嘆（グリーフ）」から立ち直るための支援を指すグリーンケア。日本では、平成17年の「福知山線脱線事故」を機にその存在と必要性が広がりました。しかし、全国的に相談できる場所は少なく、その多くが対象者を限定する団体がほとんどです。福岡県内にも、いくつかのグリーンケア団体がありますが、その数は少なく、私が妻を亡くした当初は、グリーンケアを受けに熊本県まで行っていました。

その痛みをひとりで抱え込まないで

グリーンケア「ぺこの会」

誰しも一度は経験する人を失う痛みに寄り添う団体が福岡県にあれば、私やぺこちゃん（松野さんのあだ名）のように悲しみを抱えた地域のかたを支えられると思い「ぺこの会」を立ち上げました。

心の痛みを分かち合える場所がこの町にあります。一人で抱え込まず、私たちに相談ください。

グリーンケア「ぺこの会」
池田弘道 会長



◎グリーンケア／「ぺこの会」副会長・松野ゆかりさん

**愛する人の死を
乗り越えるために**

大切な人との死に直面し、悲嘆に暮れるかたの支援活動（グリーンケア）を始めた松野ゆかりさん。かつては自らも絶望の淵にいた二人でした。ほんの少しの寄り添いや痛みとの共有が人生を後押ししてくれることを知ったゆかりさんの人生の二歩に迫ります。

My Treasure 私の宝物
交通祈願のキーホルダー

ゆかりさんがトラック運転手の孝洋さんへ贈った物。肌身離さず持っていた大切な夫の形見。



↑部屋中を彩る家族写真。奥の写真ボードは夫が病室に飾っていた思い出。

娘の杏梨さんも成人し、これから夫婦水入らずの時間を過ごすとしていた3年前の平成30年3月末、孝洋さんが床を這うほどの体調不良を訴えました。翌日、病院で告げられた病名は「急性骨髄性白血病」。その言葉に無言のままうつむいた孝洋さん。初めて見せた弱い姿にゆかりさんは「今こそ私が支える時、絶対不安にさせないと決めた」と力を込めます。

入院後、抗がん剤投薬による厳しい治療が続けられましたが、同年9月末に肺炎を併発。「いつ亡くなくてもおかしくない」との宣告後も、妻と娘の献身的な支えで生きる意志をもち続け、病魔と戦い抜いた孝洋さん。同年11月3日、愛する家族に見守られながら静かに息を引き取りました。

人生の最期に向き合う意志

誰しも死のことは考えたくないと思いますが、皆平等にいつかは人生の最期を迎えます。その時に自分らしくあるために、残される大切な人のために今からできる準備があります。自分のためにも、愛する人のためにも考えておきたい「終活」の要点を河合弁護士に伺いました。

「終活」の第一歩は「今後の人生をどう過ごしたいか」を考えることから始まります。人生設計が定まれば、目標達成に必要な準備も見えてきます。判断能力が低下した時、誰に財産を守ってもらいたいのか、また、保有する財産や預貯金の口座、契約中の保険、債務について元気なうちに手帳に記し、配偶者や子ども、法律の専門家などの信頼できる人に伝えておくことで、将来訪れる終末期や人生の最期に備えることができます。特に金銭関係は、意思表示ができるうちに信頼する人と「財産管理契約」や「任意後見契約」を結んでおくことで、後々に起こり得るトラブルを避けながら、自らの希望に沿った財産管理を実現することができます。

不安に備えた最善策を共に考えます

福智町地域包括支援センターでは、既に判断能力が低下したかたやそのご家族の支援、将来の不安に備えて、事前に「任意後見制度」などの利用を検討するかたへの相談業務などを行っています。経験豊富な専門職員7人が、皆さまの希望や状況に応じた最善の対応と一緒に考えますので、お気軽にご相談ください。

福智町地域包括支援センター（金田1272-1） ☎ 22-9502

財産を円滑に引き継ぐためにできること。
遺言で意志を生かすために

人生の最期を迎えた後、残した大切な人へ財産を円滑に引き継ぐために遺言を残す必要があります。その種類は「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」に大別されます。死後の法律行為に効力を及ぼす遺言の作成は、細かく複雑な規則があり、法律をよく知らずに自筆証書遺言を作成した場合、少しでも誤った箇所があると希望通りに財産を引き継ぐことが厳しくなります。一方、法律の専門家の公証人が作成する「公正証書遺言」は、手数料さえ支払えば高確率で自分の希望を実現できる遺言を作成することができます。自分の意思を死後に生かし、大切な人たちの間で無用な争いを生まないためにも公正証書で遺言を作成しておくことをおすすめします。

遺言は元気なうちに！まずは相談を

公正証書による遺言は、遺言を作成する本人に意思表示・判断能力があるときにしか作成することができません。ご本人が遺言作成に踏み切れないときは、ご家族からの声掛けが重要になることもあります。公証人への相談は無料。秘密は必ず厳守しますので、手遅れになる前にお話だけでもお越しください。

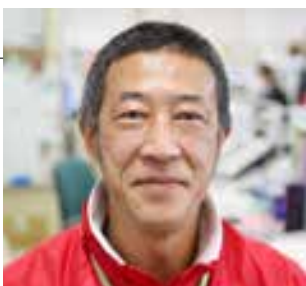
田川公証役場（田川市千代町8-46） ☎ 44-4130



田川公証役場
所田雅一 公証人

人生の将来設計から始める「終活」

今後の人生、誰とどう生きていきたいか。



福智町社会福祉協議会
中村順吾 次長

死後も自分らしくあるために

葬儀やお墓のことで大切な人に負担をかけない。

葬儀の心配は抱えず社協へ
病院へのお迎えから葬儀までを行う「葬祭事業」や、自らの希望に添ったお別れができるような葬儀を実現するための相談を受け付けています。葬儀をはじめ、終活でのお困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

福智町社会福祉協議会（金田1154-2）
電話 ▶ 22-6631

準備

備をせず突然亡くなった家族は悲しみの最中、慌ただしく葬儀を執り行うこととなります。残された人への負担軽減や自らの希望に添った葬式のためにも、形式や場所、遺影など、葬儀に関する具体的な意思を家族などの信頼できる人へ事前に伝えておく必要があります。

また、お墓は先祖代々のお墓に入るのか、新しく作るのか、散骨するのかなどを事前に決め、場合によっては調べて、信頼できる人に託す必要があります。特に自分のお墓の管理を託せる人がいない場合は、どのように吊ってもらうのか、また自分が管理すべきお墓をどうするのかを考えておくことが重要です。

私たちはこう備えています／古賀英雄・博子さんご夫妻（伊方）

夫婦元気に長生きする目標にもなった「終活ノート」づくり

80歳を目前に夫婦で病気に倒れ「もしもの時に家族へ迷惑をかけたくない」と強く終活を意識するようになっていた時、「ふれあい交流」で「終活ノート」と出会い、「元気なうちに」と人生の思い出や加入中の保険、利用する金融機関、介護や延命治療の希望など、必要な情報や自分の希望を1冊にまとめました。今では「終活ノート」の存在や具体的なことを言葉で家族へ伝えられているので安心しています。「大切なあなたへ」という最期の言葉をつづる欄は、人生の最後に書こうと思っているのでまだ記入していません。終活ノートの完成を少しでも長く遅らせるため、夫婦で健康を保ち、元気に毎日を過ごしたいと思います。



自分

分以外の人にとって不要になりそうなものを整理しておくことはもちろん、最近ではスマホやパソコン上のデータをはじめ、インターネット上のアカウントを整理したり、パスワードやIDなどをノートなどに記しておくことも必要です。これらの「デジタル遺産」の取り扱い、法整備されてないため特に注意しなければ

見落としがちな身近整理も多様

デジタル遺産と家や土地の登記、大丈夫ですか。

なりません。また、近年多発する問題は、先祖から譲り受けた家の登記が相続人に変更されていないこと。その場合、家や土地を売却する際は、登記の変更を行う必要があり、想像を超える数の相続人の承諾を得なければならぬなどの問題が起こる可能性があります。代替わりの際の登記変更も忘れずに行いましょう。

大量ごみも有料で回収可能

各地区にごみ収集の事業所があり、費用を支払えばご自宅のごみを収集してもらえるサービスもあります。身近整理などでゴミを大量に出す機会があれば、最寄りの業者をご紹介しますのでお気軽にお問い合わせください。

福智町役場 住民課
高津宏和 主事





↑ ALSと診断された翌年の俊子さんの誕生日に撮影した、ほのかさん⑥との親子写真。この頃は、自分で呼吸もでき、座ることもできていました。



My Treasure 私の宝物
愛娘が描いた「花に囲まれる母の絵」



現在、博多人形師を目指して修行中の娘・ほのかさんが、高校2年生の時に描いた俊子さんと大好きな花をモチーフにした絵。

「まだ、死にたくない」
平穏な家族を襲った難病

徐々に全身の筋力が弱くなり、進行すると自発呼吸ができなくなる難病「ALS」と10年前に診断された井上俊子さん(伊方)。ALS患者の約8割が延命治療を望まないと言われる中、俊子さんは延命手術を受け、現在も自宅で闘病を続けています。一番近くで俊子さんを支える夫・和京さんは、在宅治療を「お母さん(俊子さん)が『生きたい』と言ったら、一日でも長く叶えられるようにしたい。大変なことを挙げれば切りがないけど、苦労とは感じんよ」と照れくさげ。二人の間には、温かな空気が流れます。

◎在宅での難病闘病／井上俊子さん

支えられている「命」諦めない
感謝忘れず
今を生き抜く。

厚生労働省が認定する難病「ALS(筋萎縮性側索硬化症)」と10年間、自宅で闘い続ける井上俊子さん。現在も有効な治療法がなく、一生付き合わなければならない厳しい現状でも常に笑顔を絶やしません。その笑顔からは想像できない悲嘆を乗り越えてきた井上さんは、生きることに対する答えを導き出していました。



取材中「お父さんは、私と離婚したら幸せになれるんじゃないかと思うときがある」と本音を漏らした俊子さん。それに対して和京さんは「そうやのお」と一言。続けて「俺は嘘つきやきの」と満面の笑顔で俊子さんをのぞき込んだ和京さん。俊子さんもその冗談につられて笑います。

死を意識したことで悟った
かけがえない人生の意味

診断後、徐々に病氣や現状を理解し始めた俊子さん。ALSについて、また、将来についてつづつ1通の手紙を娘へ手渡しました。その手紙を読み、一日中、目を真っ赤にして泣き崩れたほのかさん。「何としてでも生き抜く」。愛娘の姿が、俊子さんにそう決意を固めさせました。進行が早く3年も経たないうちに、自発呼吸ができなくなった俊

子さん。生き抜くため、延命治療を選択します。人工呼吸器を付けるための「気管切開」、半年後には胃から栄養補給するための「胃ろう」の手術を行った後、完全に寝たきりの状態になった俊子さん。現在は和京さんの他に、訪問診療・看護・歯科・入浴、デイサービスに支えられながら毎日過ごしています。「今では、自分で息をすることも、食事をすることも、何一つできなくなっただけ、



↑聴覚・視覚が機能する俊子さん。文字盤を目で追いながら意思疎通を図ります。

お父さん(和京さん)や周りの支援があるから生きていられる。だからこそ、命ある限り生きることがあきらめない。お父さんと「一緒に娘の行く末を見守っていきたい」と感謝した俊子さん。どんな状況になってもつながりは変わらないし、心豊かに生きてゆける。死を想うことで生がより輝くこと、かけがえない人生を愛おしく思えることの幸せを俊子さんの笑顔が伝えてくれました。

特集 今を生き抜く——死を想い、生を愛おしむ。 終