

“いのち”との向き合い方

——これから医療者になる仲間へ——

相 河 明 規

東京から来ました、ケアタウン小平クリニックの相河と申します。主な仕事として、家で亡くなりたい（看取りたい）方たちのサポートをしています。本日は「いのち」との向き合い方」という、自分では重荷と思うくらい大きなテーマにしてしまいましたが、頑張ってお話したいと思いますので宜しくお願ひ致します。対象が大学一年生ということなので、できるだけ分かり易くお話できればと思います。

まずは、少しか自己紹介をしたいと思います。私は北海道の真ん中あたり、芦別にある田舎の寺（お東）の次男として生まれ育ちました。浪人して東京にある杏林大学へ入ってからずっと内地で暮らしております。子どもの頃は何となく、お寺が嫌で医師になったところもあります。気がついたら宗教講座でお話させて頂いているのですから、不思議

なものです。大学を卒業してから、私は大学の医局には所属せず、いきなり民間の病院に就職しました。当時は珍しい選択でしたが、東京の総合病院で外科として十年働きました。がん医療に興味があり、たくさんのがん患者さんを診療していく中で、ホスピス・緩和ケアと出会いました。「緩和ケア」や「ホスピス」という言葉は、今では当たり前のように使われていますけれども、私が医師になった二十数年前は、殆ど知られていませんでした。ホスピス・緩和ケア病棟も、全国にまだ数カ所しかなかった時代です。そんな時代にホスピス・緩和ケアに出逢い、一念発起して外科を辞め、桜町病院・聖ヨハネホスピスで研修を受けました。研修後は、静岡県立静岡がんセンター緩和医療科で七年間仕事をさせて頂きました。それから更に御縁がありまして、ケアタウン小平クリニックで在宅ホスピス緩和ケアをやっていくことになり六年目となります。ケアタウン小平クリニックの院長は日本のホスピス緩和ケアのパイオニアの一人である山崎章郎先生です。『病院で死ぬということ』という先生の著書が私の学生時代にベストセラーとなりました。私もその一人ですが、この本でホスピス緩和ケアを知り、この道に進んだ医療者の方は多いのではないかと思います。今でも文藝春秋より文庫で出版されておりますので、是非読んでみてください。山崎先生は今でも執筆活動を精力的にやっておられます、『在宅ホスピ

ス」という仕組み』（新潮選書）という本も最近出ておりますので、こちらを読んで頂けたらと思います。

さて、「いのち」との向き合い方」という漠然としたテーマですけれども、主に四つのことを順にお話していきます。まずは、「いのちと向き合うとは何か」を考えていきたいと思えます。その次に、「様々な苦痛とは何か」そして、「いのちは誰のものなのか」最後に、どこかで聞いたフレーズですが、「今、いのちがあなたを生きている」についてお話ししていきたいと思えます。最後のフレーズは東本願寺の親鸞聖人七五〇回忌の時のものですよね。僕はこの言葉を初めて聞いた時には、よく意味が分かりませんでした。「へんな日本語だなあ…」としか思わなかったのですが、この仕事をしていく中で、最近やっと「もしかするとこういうことなのかな…」と思えるようになってきて、それって「いのちとの向き合い方」に繋がっているなと思ったのです。

“いのち”と向き合うとは

まずこのグラフを見て下さい。日本の死者数の将来推計です。今、二〇二〇年で約一

四〇万人ちよつとの方が亡くなっています。そして高齢化に伴いどんどん増え、二〇四〇年くらいにピークを迎えます。一六六万人と言われていますが、これはちよつと私たちの親の世代ですね。第一次ベビーブーム、いわゆる団塊の世代が亡くなる時期にあたります。私は一九七〇年代の第二次ベビーブーム世代です。その子どもが、僕の長男も大学生になりましたが、皆さんの世代です。だから、数少ない孫の世代が、数多い祖父母の世代を看取ることになります。この多死社会の期間と、皆さんが看護師として現役で働く期間はバツチリ重なってきます。皆さんは、看護師としてたくさんの方を看取る立場になるのです。実は医療者の中でも、看護師は人を看取るところに立ち会うことが一番多い職種だと思います。死亡診断するのは医師ですけど、病院では「先生、モニターがフラットになりました」「呼吸が止まりました」と病棟の看護師に言われてから医師は（偉そうに？）後からやってきて診察しますが、その人が亡くなる瞬間に立ち会っているのは看護師なのです。ご家族がたまたまその瞬間に立ち会えればいいですが、今はコロナ禍ということもあって、病院でご家族が亡くなる時に立ち会うことは更に難しくなっています。そんな中で皆さんは看護師として働き、＼いのち＼と向き合っていかなければならないのです。

医療者は、＼いのち＼と向き合わなければならない。じゃあ、＼いのち＼って何なの？と

いうところですが、“いのち”とは“生老病死”そのものではないかと思えます。生きていて病にかかって死んでいくのが“いのち”です。医療者は“生老病死”と嫌でも向き合っていかなければなりません。“生老病死”と向き合うとはどういうことか。“生老病死”には常に何がつきまとうかという、様々な苦痛です。苦痛があるから皆さん嫌でも病院を受診するのです。私たちの仕事は人生における様々な苦痛と向き合う仕事と言えるかもしれません。看護師は、様々な苦痛と向き合っただけでケアに努める仕事です。

まとめますと、“いのち”と向き合うということは、“生老病死”と向き合うことであつて、それは様々な苦痛と向き合うことになります。逆から言いますと、私達は普段の仕事で様々な苦痛と向き合っています。それは“生老病死”と向き合っていることに繋がっています。それは“いのち”と向き合っているということになるということです。では、“生老病死”の様々な苦痛と真正面から向き合つて、その苦痛から人が救われる道を一生懸命考えた人と言えば皆さん誰が思い浮かびますか？ 私が言うもの畏れ多いことですが、お釈迦様ですね。そして、ここは光華女子大学ですから、この方を忘れてはいけません。誰でしょう。そう親鸞聖人です。このお二方は、まさに人が苦痛から救われる道を考え抜いた方々なのではないでしょうか。

様々な苦痛とは

次に「様々な苦痛」についてお話ししたいと思います。看護、緩和ケアの世界では必ず習うことであり、国家試験にも出るようになった「Total Pain」という概念があります。今では当たり前のように言われていますが、二〇数年前には殆ど知られていませんでした。それまでは、診断・治療のことが主体で、痛みや苦痛に対してあまり関心が向いていませんでした。「Total Pain」という概念を提唱したのは近代ホスピスケアの母であるイギリスのシシリー・ソンドラス先生です。緩和ケア関係の本を読めば、最初に必ず「Total Pain」のことが書かれています。「Total Pain」には身体的苦痛、精神的苦痛、社会的苦痛、そして日本語で良い言い方がないのですが、Spiritual Painがあり、この四つの苦痛をトータルで見ていきましょうという概念です。今では緩和ケアと言わず看護の基本になっているのではないのでしょうか。これは当時としては大変画期的な概念でした。身体のみならず、精神的な、社会的な、スピリチュアルなことまで考えていきましょう。Spiritual Painはなかなか難しいかもしれませんが、簡単に言いますと、「なぜ私はこんな状況で生きていかな

ければいけないのか」「なぜ私はこんな目に会うのだろう」「こんな状態で私に生きていく意味があるのか」と、様々な苦しみの中から更に沸き上がってくる人間特有の苦しみだと思えます。そういうことまで丸ごとトータルにみていきましようということです。人の苦痛は全て「Total Pain」で説明できるような気がしてしましますが、実際の臨床現場は、そう簡単に四つに分けられるものでもないし、四つで全てが説明できるかというところでもないのです。なかなか、この「Total Pain」を越える苦痛の概念は医療の中にはありません。では少し視点を広げてみると、仏教では「四苦八苦」と言葉がありますよね。皆さん、八つの苦、全部知っていますか？ 生きる苦痛、老いる苦痛、病む苦痛、死ぬ苦痛が四大苦痛になります。あと4つ、これはなかなか言える方は少ないかもしれませんが、「愛別離苦」愛する人・愛するもの・愛する仕事と別れなくてはならない苦しみ。「怨憎会苦」会いたくもない人と嫌でも会わなくてはいけない苦しみ。誰も病院なんか行きたくないですよ。でも行かなくちゃいけない。嫌な医者に会わなくちゃいけない。「求不得苦」あれが欲しい・これが欲しい、こうなりたい・ああなりたいと、求めても求めても得られない苦しみ。最後に「五蘊盛苦」これは私もすっかり理解できているかという自信がありませんが、「五蘊」は人を構成する五つの要素らしいです。一つ一つは詳しく説明でき

ませんが、五つの要素から沸き上がってくる煩惱による苦しみですね。それらの苦が、生きるうえでも、老いるうえでも、病のうえでも、死ぬうえでも、常につきまとうてくるのです。特に、病気になった時、あるいは死ぬようなピンチの状況になった時ほど、今まで隠れていたものが一気に表面化してきます。それらの苦を私たちはケアしていかなければならぬ。だから非常に大変なわけです。どうしていいか分からなくなってしまう時もあります。特に看護師はその苦しみの矢面に立つことになります。医者はその影に上手いこと隠れて、後から偉そうに出てきて、偉そうなことを言って「後のフォローはよろしく！」と帰ってしまう…（笑）。看護師として様々な苦しみに翻弄され続けていると必ず壁にぶち当たります。看護師になって一年目くらいだといろいろなことを覚えることに必死だと思いますが、五、六年目あたりに壁にぶち当たってくると思います。私も壁にぶち当たり悩んだ時期がありました。（今でも悩みますけど…）それがずっと続いてしまうトバーンアウトしてしまうのです。緩和ケア病棟ではたくさんの方が亡くなっていきます。そういう病棟でたくさんさんの苦痛を目の当たりにして、どうしてよいか分からずに働き続けていたら心身ともに疲弊します。そこで自身の体験から分かったことは、様々な苦痛に医療だけではとても太刀打ちできないということです。いくら看護や医学の本を読もうが、本

当の解決策は見つからないのです。どうしていいか分からなくなるのです。

まとめますと、様々な苦痛は医療の範囲を越えたものです。医療だけ学んでいても対処しきれず、壁にぶつかりバーンアウトしてしまいます。そう考えますと、ますます、お釈迦様や親鸞聖人に教えてもらうことは私たち医療者にはたくさんあるのではないかなと、医師をやって二十年ぐらい経ってから、私はやつと実感するようになってきました。

“いのち”は誰のものなのか

次に「いのちは誰のものなのか」というお話をさせていただきます。私の“いのち”って誰のものでしょうか。今、殆どの日本人は、「当然、私のものでしょ」と思っているのではないのでしょうか。こんな問いかけ自体「はあ？」って感じかもしれませんね。“いのち”は当然「私のもの」だと誰もが思っている世の中かもしれません。それで世の中で何が起きているか。例えば、過剰な健康志向やアンチエイジングです。とにかく、健康で長生き、健康で長生き…と、それが悪いこととは言いませんが、老いること病むこと死ぬこと…ダメなこと・負け組・あつてはならないこと…となってしまうことが問題だと思いま

す。医療の現場では過剰な延命治療です。延命治療は心肺蘇生だけを指すわけではありません。せん。例えば、口から食べられなくなったら点滴や胃瘻から経管栄養をやりますよね。点滴や胃瘻だって延命治療です。ご飯が口から食べられなくなったら昔は死んでいたのです。それが今では食べられなくなっても高カロリーの点滴や、胃に穴を開けて胃から栄養を入れて、生き長らえることができます。それから抗がん剤治療です。昔、私が研修医だった頃、抗がん剤治療は副作用も強く効果もあまりなかったもので、七十を越えたら適用は殆どないと言われていました。今では八十歳を超えても新しい抗がん剤治療、分子標的薬だ、免疫・遺伝子治療だ…と死の間際まで行われてきています。あるいは、よく「尊厳死がいい」って言われる方がいますが、ちよつとそれも過剰な感じもあります。それは尊厳死Ⅱポックリ死だと思っている人が多い気が致します。ピンピンコロリとも言いますけど、今の日本人はともその願望が強いなど現場にいて感じます。全国調査でも「ピンピンコロリで亡くなりたいですか？」の質問に、九割の方が「ピンピンコロリで亡くなりたいです」って答えています。その行き着く先は、僕が今一番危惧していることですが、今は日本は安楽死を肯定していく社会になりつつあることです。一部ヨーロッパの国で安楽死が認められてきています。日本でも「自分の“いのち”なのだから最後まで自分の好きにし

ていいでしょ！」という論調が益々強くなってきています。それは本当に危惧することです。安楽死を肯定する社会が、“いのち”は自分のものと思っている人たちによって、どんどん進められてきている。そんな中で私たちは仕事をしていかななくてはいけないのです。私は家で亡くなりたいたいという人を診ていきますけれども、多くの方が、ボケないで元氣のまま、家族に迷惑をかけずに死にたいと言われます。この「迷惑をかけずに」と言う人は本当に多いですよ。「迷惑をかけず、自宅で苦しまず、ポツクリ死にたい、そうしてください。そのために私は在宅を選びました。当然そのようにしてくれませすよね」と依頼されてくるのです。だけど、それは極めて難しい。この仕事をしていけば、そんなふうにならなくなる方は極めて稀だということが直ぐに分かります。多くの方がだんだん痩せてきて、だんだん元氣がなくなって食べられなくなって、それなりに周りの人に世話（介護）をしてもらって段階を踏んで徐々に亡くなっていく、緩和ケア専門の医師である私が言うのもなんですが、亡くなっていく過程において全く苦しまないということはありません。どんなにがんの痛みを緩和しても、トイレに行けなくなり動けなくなって苦しい、食べられなくなつて苦しい、お別れが苦しい…その自然とも言える流れ（現実）は変えられないのです。亡くなっていくことは大変なこと、苦勞することだと思えます。できるだけ苦し

まないように私やスタッフはチームで努力しますが、苦しみがゼロということにはならないと思います。人はポックリとはそう簡単には逝かないのです。ポックリは突然死ですよ。元気な人がある日突然亡くなったら見つけた家族は救急車を呼びますよ。だんだん変わっていつて亡くなっていくのが自然であり現実です。その現実と全くかけ離れた希望が今の日本では蔓延している気が致します。それは何故かという、死を見たことがない人があまりにも多いのが一因だと思います。私たち医療者は、何人か診ていけばそうじゃないことは嫌でも分かります。だけど、TVドラマでしか見ていない、身内の死さえその様子を見たことがなければ、ピンピンコロリ願望が強くなっても仕方がないかとも思います。が、それは現実的には極めて難しいのです。皆さん、ブラック・ジャックという漫画を読んだことはありますか？ 漫画の中で、ブラック・ジャックの師匠先生が亡くなる間際にこう言っています。

な…なあ ブラック・ジャックくん…

人間が生きものの 生き死にを自由にしようなんて

おこがましいとは…お、思わんかね…

光華女子大学の図書館に『ブラック・ジャック』がなかったら是非揃えてください（笑）。もし本当に“いのち”が自分のものであるならば、自分の思い通りになるはずですね。だって自分のものなのだから。だけど思い通りにならないことばかりですよ。臨床現場では一目瞭然です。みんな思い通りにならないから嫌でも病院に入院するのです。なので「私の“いのち”とと思っているものは本当に私のものだろうか？」という疑問が湧いてきます。私の“いのち”と書いていても、生まれてくる日も死ぬ日も決められませんし、いつ病気になるかも分かりません。がんと診断されると「まさか」って皆さん言います。「まさか自分が、がんになるなんて」「まさか自分が数ヶ月後には亡くなるなんて」。まさか、まさか…の連続ですよ。私たちは、どんなに化粧をしようが、皺を伸ばそうが、老いていくことも止められません。では私たちは日々どう“いのち”を生きていけばよいのか…どうしてよいのか分からなくなります。そんな時は、是非お寺にあります阿弥様を訪れて、その前に静かに座って、阿弥陀様の後ろに光っている棒みたいなもの、智慧の光明に素直に照らされてみてください。なんで？と思っても、その場に足を運んで、静かにお参りをして、とにかく智慧の光明に照らされてみてください。そうしますと、たぶんですよ、「私の“いのち”は、あらゆる御縁、一般的な言い方をすれば、あら

ゆる関係性の中で生きている存在、いや生かされている存在である」ということに気づかされていくのです。自分で分かる（分別する）のではないのです。阿弥陀様の働きかけにより自然と気づかされるのです。「ああ、そうだったのか…」と自然に頭が下がるのです。「南無阿弥陀仏、南無阿弥陀仏と…」ちよつと僧侶のような話っぷりになってきました（笑）。

まとめますと、私たちは生かされているのです。普段、私たちの「いのち」は思い通りにならないことばかりです。そこで浮かんでくるのは、私の「いのち」は私のものなのかという疑問ですが、「私の「いのち」は、あらゆる関係性の中で生かされているものだ」というところに辿り着くような気がします。キリスト教であれ、仏教にも様々な宗派がありますけど、たぶん、辿り着くところはそう違わないのではないかなと思います。御縁という言い方は、浄土真宗っぽい言い方かもしれませんが、「御縁の中で生きているのだな、私は生かされているのだな」ということに気づかされます。そもそも、皆さんも看護師になれるのは自分の力だけじゃないですよ。親御さんがいて、祖父母さんがいて、本当にいろんな御縁の中で今の自分がいて…もしかしたら第一志望じゃなかったかもしれないけど、この大学で看護師になることになって…巡り巡って、こうやって私が皆さま

のところでお話するという御縁に繋がっていると考えると、自分は自分で生きてないのだなど、何となく実感できるのではないのでしょうか。

今、いのちがあなたを生きている

そして最後に「今、いのちがあなたを生きている」ということについてお話したいと思います。東本願寺の七五〇回忌の時に掲げられたこの看板です。何だかよく分からない日本語だなんて最初は思ったのですが、最近この言葉を今更ながら、よく考えて仕事をしています。例えば、こういうシーンがあります。あなたはこれから看護師としてオムツを取り替えるところです。高齢で、余命いくばくもなく、寝たきりで、自分でトイレに行けず、オムツにせざるをえない方のオムツを取り替えています。そういうシーンではいろんな反応がありますよね。大きく二つに分かれるのではないかと思えます。「迷惑をかけて申し訳ない」「こんな汚い事をさせてごめんさい」、申し訳ない・迷惑かけたくないと言う方は多いですよ。そして「こんなんじゃ、もう生きている意味がない」「早く終わりにしてほしい…お迎えが来てほしい…もうこんなのは嫌だ…」と言われる。一方で一生

懸命オムツを替えた時に、少ないかもしれませんが、「いつもありがとうございます」「あなたのおかげです」って心から言ってくれる人もいます。この二通りのパターン、自分が気持ち良くオムツを替えることができるのはどちらでしょうか？ 仕事とはいえ看護師も一生懸命にオムツを替えているわけですよ。そんな中で、「もう生きていてもしょうがない」「迷惑ばかりかけて」「汚いことさせて」「生きている意味がない」「早く終わりにしたい」って言われてしまうと、その気持ちも分からなくはないのですが、オムツを替える方としては素直に「ありがとう。あなたのおかげです」って言ってくれる方が、気持ちが良いのではないのでしょうか。その時、その瞬間をお互いに頑張って生きている、という感じがすると思うのです。なぜこの違いがあるのでしょうか？ 比率は分かりませんが、前者の方が多く、後者の方は本当に少ないかもしれません。このオムツを替えてもらう時というのは、その方の“いのち”に対する真価のようなものが問われるように思います。これまでどう生きてきたか、どう“いのち”と向き合ってきたか、ということに尽きるのではないかなと思います。あらゆる関係性の中で“いのち”を生かされてきたと思いい、心から手を合わせている方が持っているもの、前者の方と何が違うかと言うと、「いのちへの感謝」だと思えるのです。“いのち”に心から感謝している方は、たぶん、どん

な状況でも「ありがとう」「おかげさまで」という言葉が自然に出てくるのだと思います。「いのち」は私のものだー」と思って生きてきた人だと「迷惑をかけている」とか「こんなではないやだ」だから、安楽死がいい、尊厳死（ポックリ死）がいい、ということになってしまわないかと思うのです。様々な苦痛があったとしても、例え死が近いとしても、「いのち」を最期まで大切に生きる、一生懸命に「いのち」を生ききる、「いのち」への感謝」があることによって大きく分かれるのではないかと思います。私たちケアする側も、「いのち」は自分ものだと思っていれば、「こんな汚い仕事、何が面白いんだ：何の意味があるんだ：」「明日亡くなるような人のために何でここまでしなきゃいけないんだ：」って仕事のやりがいさえ感じなくなってしまうと思います。今この瞬間、例え明日亡くなるとしても、「いのち」は大切だな、「いのち」に感謝しなきゃいけないと、そう思っていれば自分の「いのち」も相手の「いのち」も大切にできますよ。そんなふうに見えることができるようになると、やりがいがあつて楽しいオムツ交換の時間になるはずですよ。私もたまーに見よう見まねでオムツの交換をしてみますが、上手くできないですね。う○こだらけになってしまいます（笑）。看護師の方たちは本当に上手くやるなといつも感心して応援しております。なぜオムツの話をしたかと言いますと、排泄はすごく人の

尊厳に関わるところなのです。多くの方が、自分で自分の下の世話が出来なくなつて、初めて「自分の今の価値って…生きる意味ってあるの…？」って考える大きなきっかけになります。

まとめますと、御縁の中で生きている「いのち」について深く考えていくと「いのちがあなたを生きている」という言葉がなんとなく自然に身に染みてくるようになると思います。そういう「いのち」だからこそ、一生懸命に生きることが大切で必要なのだ、ということに気がつかされてくるのではないかと思います。一生懸命に「いのち」を生きていれば、御縁の中で生かされている「いのち」を実感していけるのではないかなと思います。それがいつかと言いますと、それは「今でしょ！」ですね。今更これを講義で出す人はいないのではないかと思います（笑）、全力で「今でしょ！」です。今、その一瞬が大事なのです。その場、その時しか私たちにはないのです。過去のことをいくら悔やんでも変わらないし、何も進まない。未来のことを憂いていたって何も始まらないのです。やっぱり私たちには常に今しかないのです。今を生きている、生かされているのです。その根底には「いのち」への感謝が大事なのだと思えます。感謝を持つためには、智慧の光明に照らされないと我々は気づかされない、自分では気づけないのです。そんなふうに私は思っ

ています。決して自分一人の力だけでどうなるものではないと思います。

これまでのお話を全てまとめますと、“いのち”と向き合うということは、“生老病死”と向き合うことであり、様々な苦痛と向き合うことになります。“いのち”は誰のものかと考えると、自分の“いのち”は自分ものだと思っても、実はそうじゃないということに気づかされていきます。そう考えていくと「今、いのちがあなたを生きている」に、どういう意味があるのか考えられるようになります。そのようになれば、自分の仕事も、楽しく生き甲斐を持つて出来る様になるし、亡くなっていく方を看ていける力、“いのち”に最後まで向き合っていくことができるようになるのではないかと思います。

最後に学生の皆さんに私からのメッセージです。医療現場で、様々な苦痛に振り回され続けていると壁にぶつかりバーンアウトします。だからこそ“いのち”との向き合い方を学ぶ必要があります。真宗の教えのあるところで看護師になるのはあなたの御縁です。あなたの御縁を大切にしたいです。“いのち”を大切にしたいケアのできる一生懸命に生きるステキな看護師になっていただきたいです。

ありがとうございました。

■ フロアー 1

貴重なお話をありがとうございました。オムツ交換のことは「あるある」というか日常の光景です。「ありがとう」と言ってくれる人もいれば、「なんでこんなことすんねん」とか、暴言じゃないですけど「触らんといて」とか、言われるのが多いのが現実です。替えている方としては、どうしても「してあげているのに…」という気持ちになるといいうか、そういう気持ちになってしまった時に、切り替えがなかなか難しいというか。そういうことがあるだけで、その人にフィルターをかけて見てしまいます。切り替える方法とか、先生がされていることがありますか？

■ 相河

悪態をつかれると「このやろう…(怒)」と思ってしまいますよね。そして真面目なナースほどそう思ってしまう自分が悪いと自己嫌悪に陥ってしまいます。「このやろう…」と思ってしまうのは悪くないと思うのですよ。僕は「毒を吐く」という言い方をしてしま

いますが、カンファレンスの場などチームで思ったこと感じたことをお互いに何でも言える環境が大切かと思えます。肯定も否定もしないけど、その思いを受け止めてみんなで共有していく環境、これが大事です。悪態をついたその方も、その方の“いのち”を生きていくというか、悪態をつく人には腹が立つけど、その人にある“いのち”は大事にしようとか、それは一方で自分の“いのち”を大事にすることなのだと考えるといいのかもしれないですね。

■フロアー2

お話ありがとうございます。私は四回生です。さっきのオムツ交換の場面でも、現場に行けば「汚い」とか言う人がいっぱいいると思うんですけど、そういう時にどう対応したらいいんだろうと考えたら、「そんなことないですよ」しか思い付かなかったんですけど、それって患者さんの自己嫌悪とか、何もできなくて、やってもらわなないといけない嫌だという気持ちに寄り添えていないなと思って、実際そういう現場を見られている時にどう対処されているのかをお聞きしたいと思います。

皆さん、オムツにとても食いつきますね（笑）。確かに多くのナースがそう言われたら「そんなことはありませんよ」「大丈夫ですよ」って優しい言葉をかけて終わるのではないでしょう。別にそれで終わってもいいのですが、何かモヤモヤしますよね。「私はあなた“の”いのち”のケアをしているのです！」「う〇こを綺麗にしているだけではないのですよ！」「あなたの“いのち”と向き合いたいです！」「私はあなたのことをよく知りたいのです！」「あなたのことをいろいろ教えてください！」って、（ちよつと気味が悪い…）と思われるかもしれませんが、言ってみて（表現してみても）はいかがでしょうか。その方にはまず興味を持つこと 表面的に「大丈夫ですよ」とか「別にそんなこと思いませんよ」とかお決まりのセリフを言っても、それは自分に興味をあまり持っていないのだなと相手にすぐ伝わってしまいます。「あなたの“いのち”に向き合いたいです！」って言ったなら「何言ってるんだ？！」って思われるかもしれないので、「あなたに興味がありますよ」「わたしはあなたを看たいのです」「看させてください」という思いを込めて声をかけていくと、それは相手に伝わり、素直に相手は身を委ねようと、信頼しようとしてくれるのではないかと思います。

■フロアー3

お話をありがとうございます。今は実習期間中です。コロナであまり患者さんの所に行けていないというものあるんですけど、出逢ってきた患者さんはすごく良い方ばかりで、実際にそういうケアを行う際に「申し訳ない」という言葉は聞いたことがないんですけど、そういうことを言われた時に戸惑ってしまう自分がいると思っていたので、どういう心持ちでいるべきなのか、今回知ることができました。ありがとうございました。

■相河

もしそういう言葉が出てきたら、素直に「あなたは申し訳ないと思っっているんですね」って一回返してみるといいですよ。そうすると、その裏に隠れている本音が出てくるかもしれません。私たち医療者は、相手が何か言ったら、どうしても答えを言おうとしてしまいます。答えなきや、正解を言わなきやって、真面目だからなってしまいうのですが、まず相手が言った言葉をそのまま返してあげると、相手の本音が聴けるかもしれません。答えなきやいけないっていうことではないのです。そう思えば、何て答えていいのかわからないことを言われても、ビビらず、「申し訳ないって思うんですね」「そのお気持ちについて

よければ私に聴かせてもらえませんかー」
って言ってみるといいと思います。