

## インタビュー シリーズ

看取り士 西河美智子さん

(日本看取り士会 看取りステーション  
「たんぼぼ」滋賀所長)

取材日 2020年11月6日



死というのは本来尊くて、とっても温かい。これから多死時代が来ますから、若い人たちに「豊かな死」を見せていく必要があると思います。

看取り士をされている西河美智子さんにお話を伺いました。

「看取り士」とは、誰にでも訪れる旅立ちの時に安心して幸せに迎えられるようにサポートする専門職で、一般社団法人日本看取り士会が認定しています。

大切な人の死は、悲しくてつらいけど、「死」というのは本来尊くて、とっても温かい。旅立つ方からのギフト。

Q 「看取り士」とはどういったお仕事でしょうか？

**西河さん** 側において、ご本人の願いを一番にお聴きしながら、安心して望むところで最期の時まで過ごしていただくように、寄り添わせていただく役割です。

大切な人の死は、悲しくてつらいものですけど、看取りというのは、逝く人にとっても、看取る人にとっても、実は言葉にすることができないぐらい、大きな喜びや感動があるんです。「死」というのは本来尊くて、とっても温かいもので、死は旅立つ方からのギフトなんです。

私たちは、臨終の前後を寄り添わせていただきます。今の時代の中では、臨終の時も寄り添って、臨終後まで寄り添うお仕事って他にはないと思います。

地域で利用できるサービスは充分お使いたいと思いますので、私たちが寄り添わせていただきますので、いつも介護保険のケアプランの中に入れていただいております。地域の看取りをしてくださるドクターとも連携して、訪問看護師さんとか訪問介護の方の仲間に入って。私たちは、医療とか介護とかはせずに、看

取りの役割をさせていただいております。

どうしても今夜は不安っていう時には、看取り士がいつでも寄り添います。

Q 「看取り士」をお願いしたい時は、どういった仕組みで？

**西河さん** 「看取り支援サービス」というのがあり、余命告知、例えば食べられなくなったりとか、そういう時に契約をいただいて、その方のご予算に応じてプランを立てさせていただきます。月契約は1万円、24時間電話もできるし、訪問の依頼もできるようにあります。1回3時間のボランティアを30回使えますので、1か月間、毎日誰かに来てもらいながら、最後、呼吸がおかしくなったり、どうしても今夜は不安っていう時には、看取り士がいつでも寄り添いますので、本当に不安なく、安心して時間を過ごしていただけます。看取り士は、時間約八千円で、例えば呼吸がおかしくなったり、来てほしいって言われると行って寄り添います。

逝かれる方はものすごく淋しいんです。その方にしか味わえない孤独がありますので、そんな時に、眠っておられても誰かが側にいてくれるっていうこと

看取り士の紹介パンフレット。  
ご本人のご希望を第一にプランを  
立てていけます。



10〜20万円の「看取りサービス  
(桜)」と「看取りサービス(蘭)」という  
プランもあって、例えば、お一人様で、他  
のことを全てしてほしいという時には、  
看取り士が2人で対応させていただいて、  
臨終の前後、そのあとも色んな必要なこと  
をみんなさせていただく。私たちは金銭に  
は一切触れませんので、お一人様の時には  
必ず、後見人さんについていただいて、そ  
うやって寄り添わせていただくこともし  
ております。

「ああ、命っていうのはこんな風に受け継が  
れていくんだな」って。

で、本当に安心  
をされます。ポ  
ランティアチ  
ームを上手に  
お使いいただ  
くと、ご家族さ  
んも安心して、  
その時間にお  
休みいただい  
たり、お買い物  
に行かれたり  
っていう暮ら  
しを続けるこ  
とができます。

Q 看取り士になられたきっかけは？

西河さん 看護師を20年していたん  
ですけど、実はずっと看取りを追求してい  
ました。色んな方面で学ばせていただいて  
10年それを続けた時に、この「看取り士」  
っていう資格に出会って、その時に、  
人が亡くなる時はこんなに温かいんだっ  
ていうことを実は初めて知りました。

そういう時間を体験させていただいた  
時に、「ああ、命っていうのはこんな風に  
受け継がれていくんだな」っていうことを  
体験させていただいて。息を引き取られる  
その時から、その後まで、ずっとご家族さ  
んと一緒に、その方の思い出だったり、感  
謝だったり、色んなことをお話しして長い  
時間を過ごさせていただく。本当に温かい  
お体から、お体が冷たくなるぐらいゆっく  
りと寄り添わせていただく、もうご家族  
さんの表情も変わるんです。

逝かれる方も、みんなが笑顔になる。そ  
ういう体験をしてきましたので、「ああ、  
本来、人が亡くなるってこういうのはこうい  
うことなんだな」っていうことを、その時に  
学ばせていただいて、そうしたことがきつ  
かけとなりました。

看取りには作法、抱き方があるんです。  
その抱き方でお母さんを抱かれた瞬間、  
お母さんがすごい笑顔になられて…。

Q 印象に残っている「看取り」のエピソード  
はありますか？

西河さん たくさんあるんですけど、  
(あるご家族様で)呼吸がおかしくなっ  
て、すぐお電話をくださって、駆け付けた  
時は娘さんの腕の中だったんです。私た  
ちは触れるっていうことをしますので、  
お母様を抱いていたいたり、触れてい  
ただいたりして、思い出話をたくさん聞  
かせていただいています。

看取りには作法があるんですね。その作  
法をお伝えして、抱き方があるんですけど、  
そういう抱き方でお母さんを抱かれた瞬  
間にお母さんがすごい笑顔になられて…。  
後日お手紙をいただいて、その後、亡く  
なられたお母様と添い寝をされたそうで  
す。それで、お母さんの胸の中で泣いたり、  
話しかけたりして、そうやって2日間添い  
寝をして側にいて過ごされて、本当に今は  
母が側にいるって、そういうお手紙をいた  
だいて、本当によかったなあって思います。

医療、看取り、それぞれの専門性を活か  
して、人々の幸せのために貢献するって  
いうのが役割。

Q 例えば病院で最期を迎えられる時にも、  
看取りをするという事は？

西河さん 病院での最期を希望される

方には必要ですが、看取りを病院に任せるということは思っていないです。医療は本来の医療のお仕事の役割がありますから、病気を治療することに専念できるように、お互いの専門性を活かして、人々の幸せのために貢献するっていうのが役割だと思いますので、病院でそういうこと(看取り)を求めることは私は違うかなって思っています。

Q 滋賀県では看取り士はどれぐらいおられますか？

西河さん 滋賀県内で今30名で、各市に看取り士がおりますので、全県どこでも、看取りのご依頼に伺うことができます。近隣の県もあわせると今、50名ぐらいの看取り士さんが、ステーションに登録されています。

色んな形でご家族さんが普段の暮らしをしながら、暮らしの延長線上に看取りがある。

Q 看取り士をお願いしたいという依頼は、どういうところからありますか？

西河さん 一番多いのはケアマネジャーさん。ケアマネジャーさんが、例えば親子2人の家族なので、もうそろそろなんだけど支援してあげてほしいといった

ご依頼とか、看取り士を知ってくださっているご家族さんからのご依頼です。

今はお一人様もたくさんおられますし、そういうお一人様に対しては、毎日元気にしていますっていう見守りフォンっていうのがありまして、警備会社とタイアップしているんですけども、毎日それでボタンを押されると、遠くにいる家族さんにも毎日安心が届けられて、そのボタンが押されないと、私たちが見に行くんです。押し忘れの時もあります。それでも伺います。そうするとご家族さんが、「ああよかった、安心してこういうことなんです」と。

ご家族さんが遠く離れておられても、自分の普段の暮らしをしながら親孝行ができる。そういうこともしています。色んな形でご家族さんが普段の暮らしをしながら、暮らしの延長線上に看取りがあるっていうのがいいた。

ご本人が今どこにいたいのか、これからどこにいたいのか、そして、誰と一緒にいたいのか。

Q 本人のご希望をどのように聞いていかれますか？また認知症の方にはどういったご対応を？

西河さん 一番はご本人の希望を聞きます。ご本人が今どこにいたいのか、これ

からどこにいたいのか、病院なのか、在宅なのか、そういう希望を聞きます。そして、誰と一緒にいたいのかっていうことをお聞きします。その次は、医療はどうされますかっていうことをお聞きします。

意識がないと見えるような方でも、皆さんおわかりです。本当にみなさんおわかりです。認知症の方も、会話ができる時があったり、特に命について、死について、そういうお話の時には、つながるのかもしれない。思いをお聞きしていくと、目で合図をされたり、手で合図をされたり。

ご本人やご家族には、「プラスの死生観」をお伝えしています。

Q ご本人やご家族に、どういうことをお話しされるんでしょうか？

西河さん 死生観がないのが、今一番の問題だと思えます。例えば教育の中で、よりよく生きることは学ぶけれども、人の命に限りがあるっていうことを学ぶ機会がない。そして死について語り合う場がないので、死生観を深めていけないままに、突然「死」が来てしまっただけで、「どうしよう」ってことになるのが現状だと思います。

私たちは、何か特別な宗教を持っているわけではありません。いつもお伝えするのは「プラスの死生観」。失うんじゃないで、

本当はものすごいエネルギーを受け取る、そうやって命を受け取っているのが看取りなんですよって。

ご本人の尊厳が一番。その人が願うように時間を過ごせるように。

Q お亡くなりになる方とご家族の方、どちらの方に重きを置いて接しておられますか？

西河さん それはもちろん一番はご本人です。ご本人の尊厳が何より大事です。今きつとそこを忘れてるんだと思います。最期をどういうふうに迎えるか、延命はしたくないとか、点滴までならいいとか人それぞれ思いがあると思うんです。食べたくない時に食べたくないとか、その人の尊厳が一番。その人が願うように時間を過ごせる、それを大切にしています。

Q 医療や後見人の方と連携しながら、また違う立場で寄り添われるっていう、本当にすごいお仕事ですね。

西河さん 今、本当に必要だと思っております。例えば、せっかく病院から思い切った家に帰られたのに、呼吸がおかしくなったり、あわてて救急車を呼んでまた病院に戻ってしまったって…。そういうケースをよくお聞きします。「そうか、看取り士さんに来

てもらえばよかった。」と後で聞いたりして。看取り士を契約されていたら、そんなことは絶対起きませんので。本人の願いが一番に叶えられるような仕組みにしていきたいと思います。

たとえどんな死でも、その人がそこまで命をかけて生きられた、素晴らしい命。それが敗北であってはならないと思うんです。

Q 「死生観」ってどういう感じをお持ちでしょうか？

西河さん 人はやつぱりもともと喜びの中で愛されて生まれてくる、そして、生きていく間にいろんな体験をする。この体験は宝物だと思うんですよ。いろんな体験をして、その一人一人の素晴らしい体験が、最後、死に向かっていた時に、それが敗北であってはならないと思うんです。それだけ素晴らしい体験を、人生で、いろんな苦勞をしたり、幸せな思いをしたりしながら蓄えてきたその人の何か、それを誰かに渡すのが死だと思えます。

人の人生は死に方じゃないんです。どうそこまで生き切ったか。どんな死も、マインナスにしてはいけないんです。たとえどんな死でも、その人がそこまで命をかけて生きられた、素晴らしい命なんです。それを周りにいる方に受け取ってもらって、次に進む希望、また生きていく希望に変えて

いつてもらう、それが死だと思っています。これからやつぱり多死時代が来ますから、そうなった時に若い人たちに「豊かな死」を見せていく必要があると思います。病気で死んだとか事故で死んだとか、そういうことじゃなくて、その人がその人生をこんなに輝いて生きた、なんて素晴らしい人生だったんだらうってみんな嬉べる、そういう死にしていきたい。

みんなが生き方を考え、死に方を考える、その時期が来たんじゃないかな。

Q コロナ禍で何か変化はありましたか？

西河さん コロナ禍で、命って何だろう死ぬって何だろうって、どこかでそういう思いが起きて、看取りのことに辿り着いて、お問い合わせくださる方もありますし、このコロナ禍で何ができるだろうって、求めてこられる方もおられます。みんなが、生き方を考え、死に方を考える、その時期が来たんじゃないかなって思います。

●看取りステーション  
「たんぼぼ」滋賀  
●一般社団法人 日本看取り士会  
滋賀研究所「想和庵」  
多賀町多賀 1227-42  
TEL  
090-2596-2209  
E-mail  
michiko72@outlook.jp  
ホームページ  
http://souwaan.com