## ～元気なときから、いざというときも～
## 暮らしの中にある医療
# 「自分らしさ」を大切に生きるために

問 保健福祉・こども・子育て相談センター
☎ 0558-76-8010

### 『あなたが大切なものは何ですか』

「毎日畑に行くこと」「家族との時間」「おいしいものを毎日食べること」…

あなた自身が大切にしているもの、それが〝自分らしさ〟です。自分らしさに気がついたその先には「これからどんな風に暮らしていきたいか」「もし病気になった時、自分はこうしたい」など、これから先の人生が見えてきます。

コロナ禍で私たちの生活は大きく変わりました。マスク越しの会話、会食ができない、会いたい人に会えない…等。だからこそ、見えてきた〝大切なこと〟もあります。『人生100年時代』。いつまでもいきいきと生きるために、自分の心に聴いてみましょう。

私が大切にしているものは、なんだろう。





### いつ、打ち明けてもいい。「あなたの想い」を伝えましょう

**「どんな風に暮らしていきたいか」考えてみましょう**

ひとは誰でも必ず〝その時〟がやってきます。思い通りに身体が動かない、想うように言葉が伝えられない、その時がいつ来てもいいように、元気な時から考えておきましょう。それを家族や周囲の人に伝えておくことで、自分自身への安心になります。「最期をどこで過ごしたいか」「もしご飯が食べられなくなった時どうしたいか」…。

自分と会話していくことで、安心した〝心づもり〟ができます。

自宅で療養生活を送られているHさんとそのご家族、自宅で奥さんの人生の旅立ちを見送られたIさんご家族を紹介します。

## 「家に帰りたい」部屋の香りとともに暮らす

### 生まれも育ちも自然の中というHさん

「これからどうしようか？」
と入院先で、医師、看護師、家族を囲んで話をした時「家に帰りたい。また畑に行きたい。」とHさんは自分の希望を伝えてくれた。

### 自宅での療養生活を支えるご家族

「自宅での生活には不安が大きかった。それでも『おばあちゃんが家に帰りたいというなら。』と自宅で過ごすことに決めました。

〝家で過ごす〟と決めたからには気持ちよくみてあげたい。家族はもちろん、医師やケアマネさん、看護師やヘルパー、デイサービスなどみんなが協力してくれるからやれています。」とベッドの横で話すお嫁さん。

「畑で採れた野菜で作った煮物やきんぴらをとてもおいしそうに食べている様子を見るのはうれしい。ずっと食べてきた味。食べたいものが食べられるのは、嬉しいみたいです。」と笑みもこぼれる。

## 「家に連れて帰ります」宇宙船に乗ってシュッパーツ！

### 人生の旅立ちを自宅から見送ったIさん

「このままでは誰にも会えないから、自宅に連れて帰ります。」コロナ禍で家族でさえ面会制限のある入院中の病院で選択を迫られた時、Iさんは、そうはっきりと口にした。

「自宅に連れて帰るだなんて、すごく怖い気持ちでした。でもお父さんがそうしたい、というので家族みんなで決心しました。」と話すのはIさんの娘さん。

「おおばぁばはいつお空にいくの？」と問いかけるひ孫娘に、「宇宙船に乗っていくんだよ」そんなやり取りも部屋の中であったと話される。

「家に着いた時、自宅だと分かったみたいです。とてもホッとした表情を見せていました。」と話す娘さん。

「家に帰ってきてたくさんの人に逢えた。あの時帰ってきて本当に良かった。家でも穏やかに家族も安心して過ごせるようにたくさん話を聴いてくれた看護師さんは夜中でも飛んできてくれて心強かった。」

Iさんは声を振りしぼるように周囲への感謝の気持ちを話す。

Iさんは「お盆のころに白い大きな花が咲くんだよ」と毎年恒例の夕顔を庭先に植え、丁寧に野菜を育て、変わらない日々を続けている。