

その29 ありのままの人生を引き受ける

自分は終末をどんな状態で迎えることになるのだろうか…誰もが一度は考える事です。そして、できれば健康で長生きし、最後は寝込むことなく『ピンピンコロリ』と逝けたらいいなあと思う人は多いものです。

最近ではエンディングノートを作成される方が増えていますが、ノートには『介護』に関する項目があり「どこで介護を受けたいか」「誰に介護してもらいたいか」などを書き込むようになっています。介護についての希望で、よく皆さんは「できれば自宅で介護してもらいたい」または「家族に迷惑をかけたくないので施設に入りたい」などと言われますが、実際はこういった希望や計画は、なかなか思い通りにはならない場合も多く、とくに特別養護老人ホームなどの入所に関しては、待機者も非常に多く、必要なタイミングですぐに入居できないのが現状です。

介護や終末期を考える時『どのようにしたいか』という自分の希望をはっきりとさせることは、とても大切なことですが、そこには実際の介護状態や終末期の状態で、大きく違ってくることもあるということを認識しておく必要があります。

また、介護についての希望をはっきりと書き示すことで、家族にとってそれが大きな負担になることもありますので、介護の希望を書き記すのなら、最後に「状況によっては家族(親族など)に任せます」というような一言を添える配慮も必要かと思えます。しかし、そうは言っても実際には、希望通りの介護が受けられない状態を本当に自分は受け入れられるのか、という大きな課題もあります。

私たちは、先人の有様を見るにつけ「こんな症状の認知症にはなりたくない」だの「寝たきりの生活は送りたいくない」等と不安に恐れおののく事もしばしばですが、こういった状況であっても『ありのままの人生を引き受ける自分を見つけたい』そんな強さも終活を考える中では必要になってくるのかもしれない。

その30 清潔で安全な暮らし

終活における『片づけ』は、自分が亡くなったあと、親族に遺品整理で「迷惑をかけたくない」ということから始める方が多いようです。しかし、いざ片づけ始めると、人生の終わりよりも、これからの人生をどのように生きていくかに意識が向き始めます。物を片づける時には「何を捨てるのか」ではなく「何を残すか」の判断を先に行いましょう。また、片づける前から収納ケースを買ってしまうのも考えものです。収納の事は後で考えるようにして、まずは、本当に使っている物、大切な物だけを選び抜き、残りはできるだけ手放しましょう。片づけをする場所は、あちこち一度に手をつけず、一カ所に集中することも途中で挫折しないコツです。なるべく小さなスペースから、徐々に大きなスペースへと確実に片付けてゆくことです。

また『片づけ』は、何も高齢者に限ったことではなく、どの年代でも行うことができます。たとえば、40代の方ですと、もしかしたらまだ親御さんの家に、独身時代の荷物が置いてある方も多いのではないでしょうか。親御さんが家を片づけたくても、その荷物を処分することが出来ず、困っているかもしれません。帰省の際には少しずつでも処分してはいかがでしょうか。

そして50代~60代になりますと、子どもが独立して夫婦二人だけの生活が始まる時期でもあります。生活用品もその量に気を付けて、徐々に分量を減らしていけると良いですね。また70代では、どうしても体力や気力が衰えてくる時期ですので、転倒などの危険を考えて、床には家具以外の物は置かないこと、背がとどかないような高い所には物を置かない等の注意も必要です。

物を手放すことは、なかなか容易な事ではありませんが、これからの生活を清潔で安全に過ごすために、ぜひ『片づけ』を行ってみてください。