

TAKE FREE

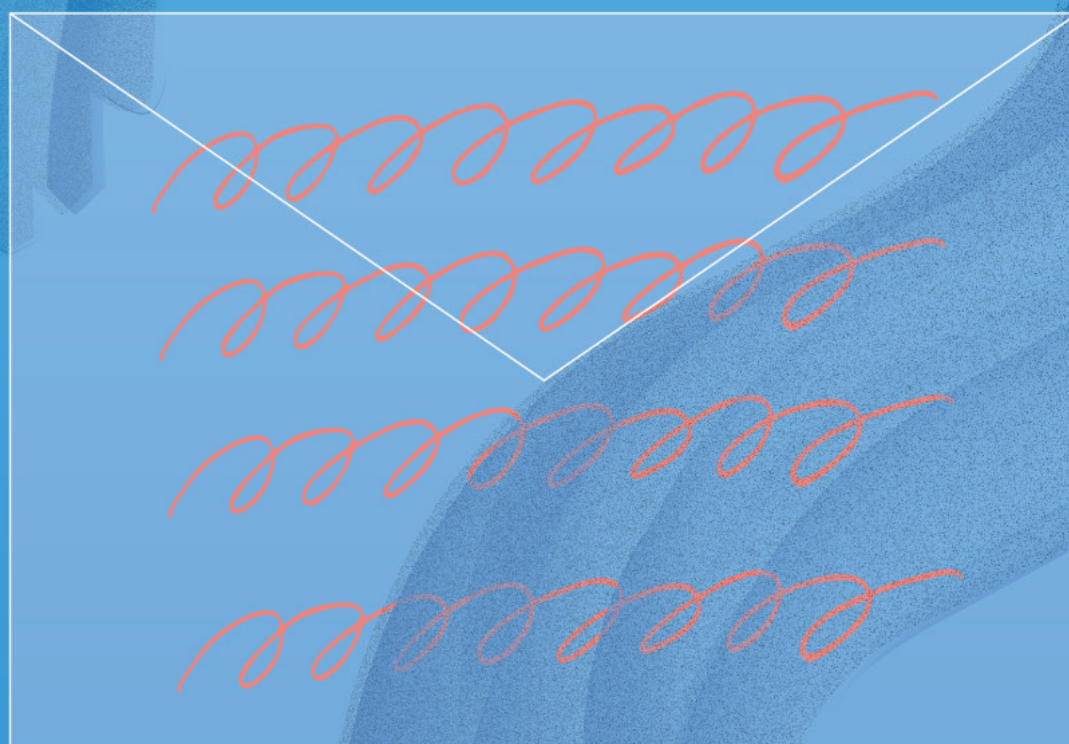
Magazine  
for  
Iwaki  
Masters

いわきの地域包括ケア、  
いごいでます！

igoku

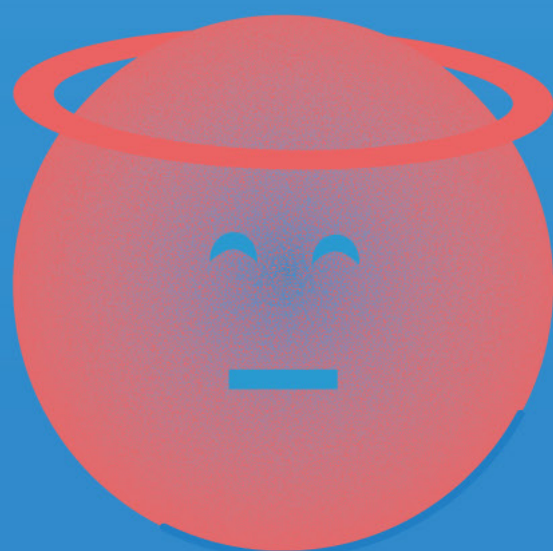
いごくとは、  
いわき市でスタートした  
「地域包括ケア」の取り組みの  
“理念”を表す言葉。  
「動く」という言葉のいわき弁。  
人が健康で、幸せに、  
より長生きできるように、  
さまざまな企画、情報発信を  
展開しています。

終活  
の



Unease with "Shu-Katsu"

違和感



紙のいごく

vol. 10



# 終活の違和感

いごくが2018年に創刊されて、これまで9号の「紙のigoku」を出版した。死をタブー視せず、老いや病を、できるだけ興味深いものとして、社会全体の課題として捉えていこうというメッセージを掲げ、元気に「いごく」人々を取り上げてきた。いごくの出版と時を同じくして、日本ではこの数年、「終活」というものがクローズアップされている。自分が生きてるうちに、死んだあとのことを書き残し、立つ鳥跡を濁さずじやないけれど、きれいに身支度して、最期を迎えようじゃないかというものだ。ぼくたちも「いごくフェス」で終活セミナーを企画した。その終活では、自分の言葉や意志を書き残す「エンディングノート」が重要視されている。いわき市でもエンディングノートへの記入が推奨されているし、全国各地、書店からアマゾンに至るまで、終活本やエンディングノートが販売されるようになった。私たちのいごくの活動も、そうした「終活ブーム」のなかに位置づけることができるかもしれない。

当初から「死」を掲げたぼくたちだが、ここ最近のブームを見るにつけ、ちょっとよ、と思うのだ。そんなにきれいに準備して、本当に、残りの人生が光り輝くのだろうか。死んだあとの細かなことまで心配して、気を揉んで、かえって生きる選択肢を狭めているのではないだろうか。その違和感に、ぼくたちも加担してきてしまったのではないかと。ぼくたちは、死を掲げてメディアを作った。だから今、世の中に溢れる「終活」や「エンディングノート」への違和感の正体を探らなければならない。答えは出ないかもしれない。でも知りたい。この違和感の正体を。

いごく編集部  
**座談の儀**

## エンディングノートをかたっぱしから読んでみた



Text: Riken Komatsu

**死について考えたあとに生に跳ね返ってこない気がする**

**猪狩** いごくの10号目は、ぼんやりと「エンディングノート」についてやろうと思って、で、実際本屋とかに行くとき、いっぱいあんのね。だからいまだんなのが売れてんのか気になって、それで陽一くん(渡辺)に売れ筋を揃えてもらったので、今日はこれを囲んで編集会議兼座談会やろう。

**渡辺** ざっと持ってきました。とりあえずアマゾンで「エンディングノート」というワードで検索をかけて上位に入っているものと、個人的にこれはいいなって思えるものを持ってきます。(カバンから出してドサドサとテーブルに並べる)

**小松** めっちゃいっぱいありますね！もう書籍のひとつのジャンルになっちゃってる感じ。

**高木** さらっと読んでだけでも、そもそも終活とは何か、エンディングノートには何を記入すべきか、どこをどう調べればいいかみたいな内容も多いですね。読み物が多い。

**猪狩** いわき市でもエンディングノート出してるけど、すごくシンプルなものだしね。ここまでくるとすごいよね。やっぱり有料だし、内容も充実させようとしちゃうんだらうね。

**高木** 猪狩さん見てくださいよこれ。記入欄がめっちゃ細かいですよ。どこの銀行にどんな口座があるか、銀行口座の番号、うわ、貯金額も書くのか…現実的……。三親等以内の親類の構成なんかを記入する欄もあります。俺、全然把握してないな……。

**渡辺** 読み物を見ると、家族と揉めないようにとか、あとあと迷惑かけないようにみたいな、なんっというか脅してみたいなものもあるんですよ。

**田村** 猪狩さん、オレ、読んでめっちゃ食らったっす。すげー暗くなる。

**小松** なんか、エンディングノートって、残りの人生こうやって楽しんでいこうぜって前向きになるために書くって認識だったんですけど、いやー、書いて辛くなりそう。

**猪狩** 本質的にはエンディングノートって「死について考える」なんだけどさ、そこから生のほうに跳ね返ってこない気がするよね。少なくともオレたちが書きたい気持ちになる、親にも書いて欲しいようなエンディングノートじゃないよなあ。

**死ぬまでは自分のもの、死んだあとは、みんなのもの**

**渡辺** 全体的な印象として、死をコントロールしたい、できるだけ予定通りにしたいっていうのが、そういう感情は仕方ないものだけど、それが増幅するような気がしますね。

**小松** 本来、死って制御不能じゃないですか。とっても不確実なもので、それをオレたちは震災とコロナでめっちゃ学ばされてたはずですよ。それなのに、コントロールしようとしちゃう。

**渡辺** 家族に迷惑かけないようにってプレッシャーがそうさせるような気がします。そういうコラムがあったって、さつきいっちゃん(高木)も紹介してましたね。

**猪狩** 出た！迷惑かけない。俺なんてみんなに迷惑かけまくってるし、これからもかけまくっていくつもりなんだけど、そもそもさ、迷惑ってかけちゃダメなの？

**小松** わかんないですけど、あまりにもきれいに身支度されちゃったら、家族としては「何もできなかつた」って寂しくなるかもしれないですよ。お父さんの遺品整理したたらこんなの見つかったらなんっつって、家族と喋ったりして、そういう「迷惑」を家族が整理していくことで、死の悲しみを自分で癒してたりするかもしれないわけですよ。

**猪狩** つまりこういうことなんじゃないの？自分の人生の責任取ってるようだけど、死んだあとのことまで私物化しようとしちゃう、っていうか。

**高木** 誰かが仮に亡くなってしまったとしても、心の中では生き続けるっていうことがあるんじゃないですか。それって、死を通じて、自分の存在が自分の

ものじゃなくて、みんなものになるっていうことじゃないですかね。

**猪狩** 死って、自分だけの存在からみんなにとっての存在になるってことか。それで考えるとき、死んだら自分の人生を手放さなくちゃいけないのに、エンディングノートを事細かに記入することで、死後の世界にまで手を突っ込んでいっちゃうことになるんじゃないか？

**渡辺** わかります。でも、エンディングノートそのものを否定はできませんよ。やっぱり、これだけ売れているということは、生きているうちに書いておきたいって考えている人も多いわけ。

**高木** 記入する内容の問題ですかね。自分で生き方まで決められたら、自分の人生を、数字と人間関係だけに置き換えることになっちゃいませんか？

**猪狩** 自分の人生を考えてるようで、人生の最期の最期でなんかの型にハマってしまうってことにならないかな。本当はすげー豊かなはずなのに。

**渡辺** 自分の大切なこととか、自分の好きなこととか。そういうことをもって自由に書けるノートじゃないと、残りの人生楽しもうって気持ちにはなれないですね。

**猪狩** じゃあさあ、もうめんどくせーからさ、オレたちで理想のエンディングノート作っちゃえばいいじゃん。今回の特集もさ、細かな取材なんかしなくたっていいから、エンディングノートにしちやおうよ。だめ？

**渡辺** い、いや、もう少しいろんな人の話聞いてからにしませんか？

**猪狩** わかったわかった。じゃあ、とりあえず誰に聞こう。いま、エンディングノート書いてそうなる人……。まず北二区に行こう。フェスにも参加してらつてるしさ、他にも、いわきでめっちゃ「死」に関わってる人、心当たりあるんだよ。みんなに迷惑かけてこう！とに

かく聞きにいったって、また悩もう！





エンディングノートに対する違和感は、まだリアルに「エンディング」を想像できないばかりに編集部「年代」や「属性」に由来しているかもしれない。そこで、いわき市北好間の母ちゃんたちに話を聞きにいった。母ちゃんたちは、昨年開かれた「いごくフェス」で、終活カウンセラーの武藤頼胡さんによる終活セミナーに参加した。ぼくたちより圧倒的にリアルに、「終活」や「エンディングノート」を知っているはずだ。

ぶっちゃけエンディングノートってどうすか？ と質問をぶつけると、母ちゃんたちは口を揃えて「大事だ」という。ある母ちゃんは「いごくフェス」で、具体的な書き方について、これは大事だ、あれも大事だなんてわががたで話さなかったよ？」と。なるほど。記入しなかったとしても意識はできる。そういう面もあるのかもしれない。

とはいえ母ちゃんたちにも違和感があるようだ。別の母ちゃんは「あれも書け、これも書けーって細かくところまで指定しすぎるのはよくないね。大事だと思ったら自分で書けばいいんだが。もっ

自由に書ける欄があればいいんじゃないんですか？」。そのあたりの違和感は、ぼくたちにも共通している。

話を聞いていてわかったのは、母ちゃんたちが心配しているのは「資産」ではなく「葬式」だった。「やっぱりね、お葬式はこうしておいて書いておかないと。簡単にいいがね、お金かける必要ないんだがねって。家族の負担になっちゃうもの」。葬式の心配か。それはぼくたちの頭にはなかった。

コロナ禍。豪華なお葬式をやるうと思っただけでも人を集めることが難しい。「感染対策」という大義名分と、「葬式なんてそもそも質素でよかった」という本音とが結びついて、日本中で葬式は簡略化されている。そして、実際、コロナウイルスという危機が目の前にある。家族の負担にならないように、最後の自分の「葬式」の形だけでもある程度決めておきたい。母ちゃんたちは、遺産相続情報でも、延命治療に関する要望でもなく、葬式という極めて現実的な問題からエンディングノートを開こうとしているようだ。



北二区ババアーの会のみなさん  
北好間の「好間北二区」集会所のそばに暮らすお母さんたちによるコミュニティデザインユニット。お手製のカカシを地域に展示するなど、近年、アートプロジェクトにも力を入れている。

葬式なんて  
おがねがなくなっちゃって  
いいんだがね！

## いごくはら葬斎へ

最後は私たちがいる

次に話を聞きに行ったのは、同じくいわき市で葬祭業を営んでいる石原きみ子さんだ。ただ、石原さんのプロデュースする葬儀は普通とちよと違う。身寄りのない人、葬儀を開くお金のない人、そういった事情を抱えている人のための「超低額葬儀」を行なっているのである。石原さんに話を伺ったところ、最近多いのが「直葬」だという。例えば病院や施設で亡くなった人がいたら、石原さんがご遺体を迎えるにいき、石原さんの運営する葬祭場にお迎えする。そこで供養をして火葬場へ送るというのだ。ぼくたちが勝手に「誰にも看取られずかわいそう」とか思いがちなケースだが、石原さんははつきりと「それで十分ですよ」と断言する。

なぜ「十分だ」と断言できるかというと、自分たちがいるという自負だろう。「入って死ぬときは死にますから。でもね、死んでもどうにかなっちゃうんですよ。お金もない、親族もいない、でも私たちがいますから」

その言葉に、「最後の砦」たらんとする石原さんの自負を感じた。人は死をコントロールできない。どれほど準備して

お金なくなっちゃって  
なんとかなります。  
心配ないのよ。



石原きみ子さん  
身寄りのない人たちや、葬儀を挙げる金銭的な余裕のない人たちにも分け隔てなく最期の場を届けようと、低予算で小規模の葬儀サービスを手がける葬祭会社「いごくはら葬斎」を運営。

いてもだ。だから身を任せてしまえばいい。なんでもなくなるんだから。そんなにまじめに準備しなくてもいいんじゃないか。そんな優しい言葉に聞かされた。

「別に高価な精進料理を出す必要もないんです。個人が好きだった煮物をお振る舞いしたっていいじゃないですか。そのほうが、ああ、あんな人だったなって思いを持つことができますよ。最後は私たちがいますから。もつと自由でいいんじゃないでしょうか」

エンディングノートについても、「2、3ページあれば十分」と言い切る。

「若い頃の思い出まで書かせるノートもあって、前に一度書いてみたんだけど、全部埋められない自分が寂しく感じられちゃって。紙でもノートでもいいから、本当に自分が伝えておきたいことだけを書いておけばいいんじゃない？ お金のことだって、持っている人ばかりじゃないし、何百万円残しておかないといけないんで、ないです」

自分が書きたいことを書いておけばいい。お金なくてもなんとかなる。石原さんの答えはともなうシンプルだった。

終活の違和感の答えを探しに  
スペシャリストのところに行って  
本音を聞きに行ってみました

# 本音を聞きに行ってみました

母ちゃんたちは、家族の負担にならないようにと簡単な葬式を希望し、それをノートに書き込む。けれど、そこで浮かんできたのは、「葬式は誰が誰のために行うものなのか」という問いだった。残された家族が「しっかり送り出してあげたい」「友人たちに声かけたい」と思ったら、どうするのだろうか。葬式は、いったい誰のものなのか。

いごくフェスで「人棺体験」を全面的にバックアップしてくださったルクルールという会社がある。代表の金成さんは納棺師でもあり、病室から自宅、あるいは葬祭場までのご遺体を管理するのが主な業務。これまで何百、何千というご遺体と向き合い、葬儀に立ち会ってきた「死のスペシャリスト」だ。

そんな金成さんが力説してくれたのは「それほどエンディングノートに細かく記載してもその通りにならない」という身も蓋もない話だった。

「死亡診断書は医師が書きます。法律があるから資産は一旦は管理される。家族ではない人たちが淡々と決めていくので、その通りにいかないこともあります。だからこそ、葬儀まで型にはめてしまっ

思い通りには  
ならないからこそ  
もつと自由に。



はじめ 金成肇さん  
納棺や古式納棺、湯灌サービスを行う「株式会社ルクルール」の代表取締役。海外の工場と契約し、オリジナルの「棺」や「仏衣」などを開発するなど「自由な葬儀」を模索している。

てはいいないと思うんです。もつと自由でいいんですよ」。

エンディングノートに、予算はこれだけ、呼ぶのは誰と誰がいい。そんなことまで記されていたら、残された家族はその「遺志」を守らねばと思うだろう。一方で、ぼくたちは葬儀屋に丸投げするほど知らないから葬儀屋に丸投げするほかない。実はそうして、お葬式を自分たちで「狭くするもの」にしてしまっているのかもしれない。金成さんの「葬式を自由に」という言葉を裏返すと「葬式は不自由だ」になる。人まかせにしてしまふから、自分たちの葬儀にならず、不自由になってしまふのでは無いだろか。自由に考えるから、自分たちのものになる。そういうことかもしれない。

母ちゃんたちが書いたエンディングノートを「不自由」のスタートにしてはいけない。エンディングノートは、最後の見送りを「自由」なものへと解放する鍵のようなものであって欲しい。では何が必要なだろう。もう少し、解像度を上げて考えてみたい。

## 今回の総括

終点ではなく起点を刻む

言葉のトーンはそれぞれ少しずつ違ってくれど、みんなから出てきたのが「自由」という言葉だった。人生の最期について考えることの重要性は誰もが感じているけれど、その行為が「不自由」をもたらしているようなのだ。なぜだろう。現状のエンディングノートが、あまりに高度化・マニュアル化されてしまっていて、自由に書くこと、自由に考えることができなくなっているからではないか。

たしかに、これを書きなさいと書いてあるほうが書く側はとも楽だ。けれど、指示に従って書いているうちに、出版社や著者の考える「正しい死」や「家族に迷惑をかけない死」の影響を受け、そのうちに自分の選択肢を狭め、それで不自由を感じるのかもしれない。

そこで重要なことは、「何を記入すればいいかを考えること」ではないだろうか。金成さんや石原さんがいうように「自由に」書けたらいいけれど、自由に書けると言われると何を書いたらいいかわからなくなる。だからこそ、どんなエンディングノートだったら理想的か。何をどんなふうにか書いたらいいかを自分なりに考え続けられたらいい。

子の立場で考えてみると、好きな映画とか、一番好きだった食べ物とか、旅の思い出とか、自分たちが生まれた瞬間のこと。そんなことが書かれていたら、ノートを通じてコミュニケーションが生まれたいと思う。「父ちゃん、あれが好きだったなあ」「母ちゃん、そんなふうか」と、エンディングノートが故人について語り合うツールになる

はずだ。

一方、自分が書き手ならどうだろう。エンディングノートという「お年寄り」が書くものと「お年寄り」が読むものとを区別して、ぼくたちの暮らしの中で「死」と隣り合わせ。そうだなあ。限りある人生だからこそ、気持ちよくワクワクするようなことを書きたい。生きたい場所、食べたいもの。だれに向けて、さあどんなメッセージを書こうかなと想像が膨らむ。

ふと気づいた。そうして「死の当事者」として考えてみて初めて、自分はどう生きたいんだろう、では父や母はどうだろう、親をどんなふうに見送りたいだろう、何を書けばいいんだろうと次々に思考が生まれるということに。エンディングとは「終点」のことだ。けれど「終点」を考えていたら、いつの間にか「起点」になっていた。

エンディングノートも同じではないだろうか。終点を考えることで「起点」が生まれるような、つまり「エンディングノート」と言うより「スタートティングノート」だったらい。何を書いてもいい。書き足し、削り、悩んだ痕跡も記せばいい。それが結果として「エンディングノート」になる、ということなのかもしれない。

そこに何を記入するかを考え続ける限り、エンディングノートは「スタートティングノート」であり続ける。だから考えることは疲れる。できるだけ面白く楽しく考え続けられたらいい。10号目を迎えた「いごく」が、そのお供になれたら幸いです。



# 未完成な人生に花束を

文 = 川内 有緒

父が死んだ。まあまあ唐突に死んだ。ガンで入院していたのだが、死の原因はガンそのものではなく手術だった。術後に出血が止まらず、やがて肺炎になり、二週間ほどそのまま逝ってしまった。人工呼吸器を装着している間は葉で眠った状態だった。まさか父も自分が夢を見ている間に死んでしまうなんて想像もしなかっただろう。いまから十六年前、私が三二歳のときのことである。

生前の父はフーテンの寅さんのような男だった。なにしろ名前も寅幸で、漢字まで一字かぶっている。優しくおらかな性格をしている反面で、あつちこつちをフラフラし、全く落ち着きがない。自分の会社を経営してはいたが、毎日ゴルフや競馬やカラオケにうつづを抜き、帰宅するのは常に深夜という遊び人ぶりだった。

寅幸は、昭和一八年に福井県若狭湾の漁師の家に生まれた。船酔いが激しい寅幸は、とにかく漁師には向いていなかったようだ。父親は酒癖が悪く、たびたび暴力を振るった。そこで一七歳になった寅幸は家出を決行。大阪、広島、岡山などを転々とし、二十代の終わりに東京で自分の会社を立ち上げた。

私が高校生になる頃まで、その会社は実にうまくいっていた。福井の新聞に名士として父のことが載るほどだった。しかし、時代は流れ、父が遊び歩いている間に会社は静かに沈みかけていた。だから、父が急にいなくなったあとは、借金が八千万円も残されていた。その額も調べていくうちに判明したもので、借金の全貌を把握するだけでも大変な作業だった。マジでどうすんだ、これ、と途方に暮れている間にも、今度は母が住む実家に差し押さえの紙が貼られた。ああ、無常。まあそれからも連続ドラマばりに色々なことがあったわけだけど、結果だけを言えば、いま私たちはますます幸せに生きている。

それから十四年が経った二年前の秋、なぜか父について書き始めた。父が生まれてから死ぬまで、そして、その後に残された私たちの話である。ある日一緒にうどんを食べているときに、母に「ねえ、いまお父さんについて書いてるんだよね」とタイトに報告すると、圧倒的に誇れないエピソードばかりをどしどし書いていることに勘づいたようで、母は「そんなの、書かなくていいよ」とものすごい仏頂面で言った。恐ろしくネガティブな反応に、私はたじろいでしまった。かわりに妹が「どうしていままら書こうと思ったの？」と聞いてくれた。私は「いや、なんだろう、ヘンな男のヘンな人生にも意味があるんだよ、きつ」と答えることしかできなかった。

実はその何年も前から、親しい人の死を体験した人々を取材し、故人の見送り方や残された人の人生について書き続けていた。そうするうちに、いわゆる「完璧」ではない人生、未完成に終わった人生の美しさに触れ、

人生がひとつとして同じではないように、見送り方もそれぞれ違っても良いはずだ――。

それから私は、フリースタイルの見送り方をした人を探しだし、訪ね歩くようになった。南国の島に住むアキオさんという男性は、妻を亡くしたあと、海から拾ってきた大きな石を墓石にして、自宅の庭の一角に自作のお墓を作った。そのほかには、死期を迎えた友人を自宅で看護し、最期を看取ったあと、ガンジス川に遺骨を流したという人がいた。さらには三週間もかけてヒマラヤの六千メートル級の山をトレッキングし、夫の遺骨を空にまいたというビッグスケールなファミリーもいた。

私たち家族の場合は、父の故郷の海で散骨を行った。父自身がそれを望んでいたということもあるし、私たちにとてもそれがしっくりきたからだ。

父は賑やかなことが大好きだったので、当日は父の知人はもとより、自分たちの友人もごっそり誘った。漁師をしている叔父が漁船を出し、青空のもと、みんなではつと骨をまいた。すでに白い粉末状になっていた骨は、一瞬だけゆらゆらと海のなかを漂ったあとさつと溶けていった。すべてが終わると、わたしたちはパーベキューをしてビールを飲み、同じ海に飛び込んで泳いだ。久しぶりに訪れた父の故郷は美しいところだった。その後、お墓は建てていない。

自由な見送り方の取材が何年にも及ぶなか、話を聞けば聞くほど不思議な気持ちになっていった。どうやら、後に残された者たちはみな、死者たちに何かをしてあげたくてしょうがないらしい。墓を掃除し、仏壇に手を合わせ、お花を供えるだけじゃものたりない。好物の料理を作り、添えても気分は晴れない。ああ、もつとしてあげられることはないのか、いまからでもなにかできるかも、と隙あらば考え続けている。誰からもありがとうなんて言われぬのに、不思議なことである。それは、自由で破天荒すぎる生き方の父にさんさん苦しめられた私も同じだったようで、十四年も経ってから「ヘンな男のヘンな人生」について書きはじめってしまった。父を知っているひとたちは「なつかしかった、トラちゃんのこと思出したよ」と喜んでくれた。そうして友人や家族がいまも自分を話題にしていると知れば、父もきつと喜んでくれただろうと確信している。

【急に具合が悪くなる】(晶文社)という本のなかに、自分の死を前にして、何をどう整理しておくのかについて綴られた素晴らしい文章を見つけた。書いたのは哲学者で、長年ガンの闘病生活を送った宮野真生子さんである。宮野さんはある日医師に、そのうち「急に具合が悪くなるかもしれない」と宣告された。それは、つまり死が着実に近づいている、身辺をきれいにしておきましょう、ということだった。それでも宮野さんは新しい本の執

それについてもっと書きたいと思うようになった。こんがらがった事態をごっそりと残したままこの世を去った父は、どこまでも未完成な人生の見本のような人だ。

そうやってできた本が「晴れたら空に骨まいて」(講談社文庫)という本である。自分たち家族の話の他に、五組の家族を取材し、書いたものだ。週れば、取材のきっかけになったのは、母の友人であるハタナカさんとの出会いだ。ハタナカさんは十年前に夫を肝硬変でなくしていた。旅や外出が大好きな明るいひとで、ときどき母の家にも遊びにきていた。その日、母は友人たちのために申カツをあけていた。カリッと脂がじゅわーっと出てくる申カツ。それをみんなでハフハフと頬張っているとハタナカさんが言った。

「今度ネパールに行くのよ」

おお、いいですね、旅行ですか、と私は申カツの熱さに半分気を取られながら聞き返した。すると彼女は、「うん、旦那の骨をまきに」と言う。へ、なんだって？ キョトンとしながら話を聞いてみると、ハタナカさんは、旅先まで遺灰を持っていき、世界のあちこちでまいているという世にも珍しい人であった。

「セーヌ川とか、万里の長城とか、いろんなところに行ったわね」

ハタナカさんの夫は、とても旅が好きで、「土の中に入れちゃったらかわいそうじゃない？ でも、もう骨も少なくなってきたし、これが最後になるわね」と言う。そうして彼女は元気にネパールに旅立った。

わたしは海外暮らしが長かったせいか、以前から、世にスタンダードとして定着する葬送の形式――通夜、葬儀、戒名に納骨、お墓、仏壇とかそういうのだ――は、いったいなんのためにあるのか、アカい顔をして弔いの真ん中に君臨するそれらは本当に必要なのかという問いをひっそりと持ち続けていた。だから、ハタナカさんの話を聞いたとき、ああ、こんなふうにも何年もかけてフリースタイルで故人を悼んでいくのもいいなあ！と素直に思った。

そもそも、なぜかこの日本社会では、葬儀の前後に大急ぎで悲しんだあととは、はい、もう大丈夫です、しゃきん！と社会生活に戻っていくことが求められすぎているのか？ 父を亡くしたあと、みんなに何度も言われた。「早く元気になってね」「いつまでも悲しむのはよくないよ、がんばってね。いや、そのお気持ちはあるんだけど、考えてみるとどうして早く元気にならないといけないのか。悲しみは、別に手品じゃないんだから、パチンと指を鳴らしたら消え失せるような代物じゃない。むしろ、ハタナカさんみたいに何年もかけて好きさだけ悼み続けても良いはずである。それに、自由な人生を生きたひとには、自由な見送り方が似合う。

筆を引き受け、大学やシンポジウムの講義を続けていた。しかしある日、本当に急に具合が悪くなってしまふ。これは、まさに死が忍び寄ってくるなかで書かれた一節である。

他の人が手出しの余地もないほどにきれいに整えられた人生を前に、残された者は「立派な人だったね」と言うでしょう。でも、残されたものは何もすることがないとき、一抹の寂しさを感じないでしようか。少なくとも私が残された側だとしたら、多少は無責任に投げ出してしまえばよかったのと思ってしまう。それは自分がその人にしてあげることが何もなく無力量感というか、完成してしまつた人生を前に亡くなった人と繋がる手がかりを見失うからでしょう。なぜなら、未完結なまま残つたものは、その人が生きていた／生きようとしていた痕跡でもあるから。生きている者はそうした痕跡をめぐって語り合い、考え、引き継いだり引き継がなかったりしつつ、亡くなった人への思い、その日を受け入れてゆけるのかもしれない。

そうして宮野さんは、最後までやりたいことをし続けた。言い換えれば彼女は最後まで自分を生きることをやめなかった。残されたひとは、いま彼女のやり残した仕事を、やれやれ、と思いつつも喜んで引き継いでいるに違いない。

私たち家族のほうも、父の残した負の遺産の後始末がいまでも続いている。もはやツライというわけでもなく、これもまた自分たちの人生の一部になったような気がする。

一方で、カオス状態を残したまま死んでしまつた父を責めることはできない。なにしろ、父は最後までもつと生きるつもりだったのだ。手術を成功させ、働いて、借金を返して、家族をハワイに連れていくんだ、そう信じていたことだろう(うん、少なくともそういうことにはおこつ)。だから、ある春の日、寝ている間に人生を強制終了させられた父は、とても悔しかったはずだ。「死んでも死にきれない」という言葉があるが、彼なりに愛していた家族を崖っぷちに追い込んだまま本当に死んでしまったのだから。その無念さと思うと、わたしも胸がぎゅんと痛くなる。だからいまもまだ父のためにできることが残っていることば、――たとえそれが愉快じゃない事柄でも――、ある意味で救いになるし、幸せなことのようにも思う。

発つ鳥あとを濁さずの真逆もいいものだ。それは最後の最後まで往生際悪く生き続けようとしてジタバタし続けたカッコいい人生。そうして人生を未完成のままにしておくことで、残された者たちは、閉じなかつた生の痕跡を発見し、もう会えない、触ることができないその人と共に生きていく手がかりを握りしめるのである。



『晴れたら空に骨まいて』川内 有緒 講談社文庫

川内 有緒 (かわうち・ありお)  
1972年東京都生まれ。日本大学芸術学部卒業後、米国ジョージタウン大学で修士号を取得。シンクタンクや国連機関勤務を経てフリーランスのライターに。『ハウルを探して』(幻冬舎)で第33回新田次郎文学賞、『空をゆく巨人』(集英社)で第16回開高健ノンフィクション賞受賞。



## 老若対談

25歳のライターが92歳の医師に  
人生の最期について聞いてみた。

文章 久保田貴大

今日は先生に「死の迎え方」についてお話を聞こうと伺ったのですが……。

そりやあテーマが大きすぎるなあ（笑）。僕は今まで3000人もの方を取ってきただけけれども、それぞれにいろんな「死の迎え方」がある。

実は昨日も90代の患者さんを取ってきただ。その方は老衰で痛みも苦しみもなく、家族に囲まれて、自然なカタチで息を引き取られた。この例は、まるで弘法大師が即身成仏を選じた時のような、僕の中の「理想的な死の迎え方」に近いものと言え。

一方で、以前看取った患者さんの中にはこんな方もいた。前日まで普段通り過ごしていたのに、翌朝なかなか起きてこない。家族が様子を見に行ったら、体が冷たくなっていた。家族は慌てて救急車を呼んだんだけど、死後数時間経っていたので事件性を疑われて「警察による検死が必要かもしれない」なんてことになってしまった。ギリギリのところで最悪の事態は回避できたんだけど、仮に「警察沙汰」になってしまったら、残された家族はとても心穏やかではられないよね。

ただでさえ家族の急死に立ち会っているところなのに、それはあまりにも酷ですね……。そうした事態を避けて穏やかに死を

迎えるためにはどうすればいいのでしょうか？

一つは「すぐ救急車を呼ばない」ということだろうね。救急隊の方は患者さんの病歴などは全くわからないから、どうしても一律の対応をせざるを得なくなる。そうすると、延命治療を望まない患者さんに心臓マッサージを施してしまったり、先程の例のように、少しでも事件性の疑いがあれば警察を呼ばなくちゃいけなかったりと、「穏やかな死」とは程遠いものになってしまう。そうではなくて、「まずはかかりつけの医者に相談する」のが一番なんだ。普段かかっている医者であれば患者の病歴もわかるし、場合によっては家族構成なんかも把握していて、その場でできる適切な処置をアドバイスすることもできる。そうすれば不意な処置によって悲劇的な死を迎えることもなくなるはずだ。

なるほど。穏やかな最期を迎えるためにもかかりつけ医を持つことはとても大切なことですね。

一方で、家族など周囲の人も、患者さんご本人のかかりつけ医や病歴を把握していないと、そうした対応は難しくそうです。

そうですね。死には一つの視点があって、「本人の視点」と「家族の視点」がある。二つの視点をなるべく近づけておかないと、

双方にとって「望まない死の迎え方」になってしまう可能性があるよね。そうした「視点のズレ」を少なくするために、厚生労働省などの行政機関は、事前に家族と自分の最期について話し合う機会を設けるよう薦めているんだ。でも、死をタブー視する日本の文化も相まって、なかなか浸透していない。

家族の「理想の死の迎え方」をどうやって把握すればいいのでしょうか……？

何気ない普段の会話から本人の意思を読み取ることだね。「家族会議」みたいな仰々しい場はなかなか作りづらい。でも、意外と普段の会話の中で家族が死の迎え方について話す時ってあるでしょう？ そうした機会を見逃さず、心に留めておくこと。あとは、「リビングウイル」を作っておくことだね。

「リビングウイル」、ですか？

そう、直訳すると「生きているときの遺書」。通常の遺書は本人が亡くなったからその効力が発生するものだけど、「リビングウイル」は亡くなる以前にも効力を持つ。この「リビングウイル」を作っておくことで、本人の「理想の死の迎え方」を家族にも共有することができるといものなんだ。穏やかな死を迎えるための一つの手段として、こうしたものを取り入れていくことも

有効だと思うね。

一方で、本人が望む「死の迎え方」は年齢や病状とともに変化する。意思表示が困難になつてから「望ましい死の迎え方」が変わるかもしれない。そうしたときに「リビングウイル」に囚われすぎないことも大切だね。一番良くないのは、家族や周りの人が本人の意思を慮りすぎることで、かえって残された人たちに後悔や心の傷が残ることだからね。

本当にその通りですね。実は僕も先日祖父を亡くしたばかりなのですが、亡くなる直前「もう一度延命治療をしたほうがいいのでは……？」と揺れることがありました。でも、かかりつけの医師に「このまま静かに看取りましょう」と言っていたら、家族で穏やかな死を迎えることができました。

それは素晴らしいことだね。医師にとって「死は医療の敗北」なんて言われた時代もあったけど、この数十年でそうした見方もだいぶ変わってきた。本当に「理想的な死の迎え方」を考えるにはとても医学の力だけでは足りないんだ。さまざまな知恵を持ち寄って、旅立ちをお祝いするような最期を迎えられたら、それが「理想的な死の迎え方」なんだと思うね。

ちなみに「いごく」は「動く」の方言であるが、より正確に書けば「いごく」であり、さらに言うと「ご」は鼻濁音である。某音声認識アプリに手加減なしで「いごく」と話しかけてみたところ、しばし考えこんで「ノグ」と返してきた。まあそんなとこか。もう一回やってみよう。…「妹が。妹が？ もう一回。…「芋蔵」。なんだよ芋蔵って。…「いも毛」。どんな毛だ。…「囲碁部屋」。部屋は長いと笑っていたら、次からいきなり「動く」と変換し始め、そしてそのまま安定してしまった。戦慄である。「いごく」ってしか言っていないのに「動く」はやばい。斜め上行き過ぎだ。でもぼくらはさらに斜め上を目指す。祝創刊10号。

## 森 亮太 / アシスタント

いつのまにか関わることになったigoku。あれよあれよという間にいつだれkitchenにも携わるようになり、縁遠い存在だった福祉や地域包括（と関わるひと）がグッと身近になった数年間でした。当事者と支える人だけにせず、広く一般に問いかけて一緒に考える。出会った人たちの考え方や生き方に勉強させられることばかりだったなあと感じています。これからも、福祉や地域包括を多世代、特に若者にも開き続けるようなメディアにもなってほしい。お互いに支えあえる地域はほんとうに温かいなと思いますし、地域全体で「よりよく生きていく」ことにも繋がっていくと実感しています。igoku10号発刊、本当におめでとうございます。

## 久保田 貴大 / アシスタント

紙のいごく第10号発行、おめでとうございます！ 僕がいごくに関わりはじめたのは、今からちょうど一年前。なんとなく「地域包括ケア」と言われると、若い世代の僕らには縁遠いもののように思いがちですが、いごくの取り組みはその思い込みを見事に喝破してくれました。地域と関わりながら生きていく。そのこと自体に、実は多くの福祉やケアの要素が含まれていたのです。「地域包括ケア」的取り組みは、名もなき取り組みとして、これまで綿々と受け継がれてきたし、これからも不可欠なものである。このことをより多くの方へと伝えていくため、僕自身、今後もあれやこれやと頑張っていければと思っています！

紙のいごく10号	2021年3月31日発行
igoku編集部	
編集長=猪狩 僚	
プロデューサー=渡邊陽一	
ライター=小松理虔	
リサーチャー=江尻浩二郎	
デザイナー=高木市之助	
ビデオグラファー=田村博之	
アシスタント=森 亮太	
アシスタント=久保田貴大	
発行=いわき市地域包括ケア推進課	
印刷=株式会社 植田印刷所	
いわきのいきを伝えるウェブマガジン「いごく」	
<a href="https://igoku.jp">https://igoku.jp</a>	



## 祝10号 大編集後記

## 渡邊 陽一 / プロデューサー

祝10号!!! 創刊号からプロデューサーという（ライターやデザイナーと違って）一見何をする人がよく分からない役割に関わらせてもらい、実際自分でも何をしているのかホントに分からなくなる事も多々あるわけですが、それでも必要と言ってくれる人達のお陰でこうやって編集後記を書けています。本当にありがとうございます。そしておめでとう。

これからもigokuは「老病死」というデカ過ぎるテーマに対して、足を使って面白がりながら「真面目にフマジメ」な発信をしていきます。おもしろくて社会に良いメディアを目指して！ 皆さまこれからもご指導ご鞭撻、よろしくお願いたします。10号を経て新たなスタートをきるigokuに、乞うご期待!!!

## 小松 理虔 / 編集・ライター

いごくは今号で10号！ めでたい。だって正直なところ10号も続くと思わなかったし、途中いろいろな難局があったんですもの。いやあ、コロナがなければ皆さんをお呼びして祝宴イベントを開催したいくらいです。何度も「コロナさえなければなあ」と思いました。でも、どれほどそう願ったところで歴史は変えようもなく、「コロナがあったことで気づけた何か」をぼくたちは大切にしていっていかねばならない。そして10号まで書き続けてきて、「大事なことって、コロナがあろうとなかろうと、そんなに関係ねえな」とも思ったりもしています。今後も、それをいごくで書き続けてるしかありません！ 皆さま、引き続きご指導ください！

## 高木 市之助 / デザイナー

igokuは地域包括ケアのメディアだけど、本質を突き詰めていくと「どう生きていきたいか」というところに行き着く。家で死ねる選択も、認知症になっても自分らしく生きていける社会を目指すことも、今回の終活特集も、結局は「よりハッピーに生きる」ためのigokuなんだな、と思う。そうか、だから僕らはハッピーに向かってigoku（動く）んだ。

## 田村 博之 / ビデオグラファー

自分で生きているようで他人に生かされている。いごくを通して話を聞くことができたケーシーさんも為雄さんも死んでしまった。不慮の事故や病いで死んだ友だちや先輩もいる。死んだらお終いなのは本人だけで、その度にお前は生きてるぞと言ってくれるのは死んだ人たちだ。そう長くはない年老いた母。母は私を育ててくれたし、たくさん飯を食う息子の顔を見ている私のほうが幸せだし、笑わせてくれるのは北二区のかあちゃんだし、まったく誰かに生かされてばかりだ。コロナ然り世界の課題はデカすぎて諦めそうになるけどまず自分と家族、少しの友だちと小さな幸せを守り築くために今日もいごくのだ。

## 江尻 浩二郎 / リサーチャー

「東北弁・東北なまりのテブ起こし、お任せください」という広告がタイムラインに流れてきた。なるほどAIの急速な発展をもってしても、東北方言がしびれる精度で文字起こしされる日々はまだ速いはずである。



## 猪狩 僚 / 編集長

2016年に一人から始まったプロジェクト。翌2017年には、最高のメンバーと出会い、igokuの名前が生まれ、9月にWEBが、12月に紙のigokuの創刊号が世に出ました。それから5年。この度、めでたく節目の第10号。市役所の、地方公務員の素人編集長だったので、発行ペースの遅さはご容赦ください。振り返れば、各号それぞれに思い出がありますが、2019年にはグッドデザイン賞の金賞&第5位も頂くなど、行間に詰め込められなかったこの5年間全てが何よりの思い出です。それもひとえに、登場して下ったり、協力して下さったり、手に取って読んで下さった皆様のおかげです。私はこれにて編集長から身を退きますが、これからのigokuもどうぞよろしくお祈いします！ 本当にありがとうございますー！

## 池場 孝太 / 次号より編集長

この度は「紙のigoku」創刊から10号の発行、おめでとうございます。「死をタブー視せず伝える」という強烈なコンセプト、前衛的で類を見ない取組みをこれまで続けてこられた編集部の皆さんのチームワークに感謝させられております。地域での魅力ある「人」や「活動」を「いごく」的な視点で、地域に「伝える」という取組みは今後も地域の方々や介護・福祉・医療に関わる方々にも必要なことだし、何より10号も発行しているのがすごい。

## 青木 崇徳 / 初代担当係長

2017年冬に創刊したウェブマガジン「いごく」。「やっぱ、家（うち）で死にてえな！」の少し過激なタイトルで始まりましたが、自身やその家族の最期をどのように迎えるのかに真正面から向き合い、挑んだ作品でした。いわきの動きを伝える「いごく」は文字通り、人に会って取材をしたり、つどう場に行って体感したり、メンバーが動きまくることが基本。なのに、昨今の新型コロナウイルスのまん延により、思うような動きができない「いごく」は、まさに正念場を迎えていると思います。

そのような状況の中、昨年は初のオンライン配信による「いごくフェス」を開催するなど、新たな取組にも挑み続けています。今後の「いごく」の動きにも注目です！

## 瀬谷 伸也 / 元役所担当

10号ってことですが、各号ご協力いただいたたくさんの方の想いがある、紆余曲折ありながらも一つのカタチになって、それがいつの間にか10個積み重なったのかなと思います。作り手側は、想いを感じながらも自分たちが感じたことも大切にして、発行時期、発行部数、設置箇所含めて毎回自由に作成していますので、読み手側にも自由に解釈してもらって、たくさんの方に拡がっていけばいいのかなと。まあそういう意味でもフリーペーパーだと思っています。

このカタチだからこそ伝わるものもあるかと思えますので、コロナ禍でもigokuにおける一つのアクションとしてずっと続いていくと嬉しいです。

25 years old

## 久保田貴大

長野県安曇野市出身。2020年4月にいわき市に移住。NPO法人中之作プロジェクトで空き家再生やまちづくりの活動を行う傍ら、ライターとしても活動。中之作の空き物件で、シェアハウス「コウノヤ」を運営する。



92 years old

## 中山元二

いわき市中之作生まれ。医療法人養生会かしま病院名誉理事長。「中山医院」初代院長。28歳で中山医院を開設し、特別養護老人ホーム「かしま荘」、かしま病院を次々に開業。中之作の“地域を看る”現役医師。





菊地誠一 Seichi Kikuchi 昭和16年生まれ。いわき市平在住。人生の最後に食べたいものは「魚」。ちなみに奥さんは「肉」。



川上裕司 Yuji Kawakami 昭和27年生まれ。いわき市常盤上湯長谷町在住。娘さんに勧められ、記念になると思い参加されました。



コロナ禍でも、撮影会の雰囲気はいつも同じ。溢れる笑顔と、撮影陣の絶妙なコミュニケーション。最高の瞬間が作り上げられています。



photo / Uchu Suzu



# 平間至 シニアポートレート2020

毎年開催されている写真家・平間至さんによる「シニアポートレート2020」。今回も、みなさんのおかげで最高の写真ができました。一挙紹介!!

text / Shinya Seya



今回は、撮影した写真を平間さんが手渡し。その場にも豊かなコミュニケーションの時間が生まれました。

4回目となる平間至さんによるシニアポートレート。今回参加された方の中には、過去に参加された方のお知り合いで、撮影した写真を見て、撮影自体の話も聞いて、「絶対に撮影してもらったほうがいいよ」と強く後押しされて申し込みをされた方もいらっしゃいました。積み重ねてきたものを感じることができているエピソードです。

ただ、今回は開催を決定すること自体も簡単ではなく、コロナ禍の今実施する必要はあるのだろうか？ 正解はないのかもしれないが、それについても、過去の写真、参加された方の撮影中や写真をお渡ししたときの笑顔の記憶が最後は背中を押してくれた気がします。

実際、撮影会自体は、検温・消毒・換気、人数制限等、感染対策を徹底して、例年とは少しちがうカタチになりました。でも撮影が始まれば、平間さんをはじめとしたスタッフと参加者との濃密なセッションとなり、いつも通りの笑いが絶えない空間がそこにはありました。

そしてちがうカタチとしてもう一つ、

今回は撮影した写真を平間さんご本人から直接お渡しいただきました。撮影を通して距離が縮まったこともあり、写真がキーになって、共有体験となった撮影会の話がずつとされている方や、撮影した本人が目の前にも手伝って出来上りの写真に感動してずつと眺めている方もいました。

参加者のご家族からも、「撮影の時間がよほど楽しかったみたいで、撮影後はどこに行くにもネクタイしめてハットかぶってるよ」なんて話が聞けたり、写真お渡し後のエピソードになりますが、「出かけるときは常に写真を持って行って、みんなに自慢してるよ」なんて方もいました。

世の中が劇的に変化して、今までの当たり前を変えていかなければならない時代になりましたが、撮影後のポジティブな変化とともに、素直に楽しい嬉しいという気持ちのように、変わらないもの、変わらなくていいものもあるんだと思わせてくれます。

そして次回の開催。最大限の感染対策を実施する前提ですが、やらない理由が見つかりません。ですので、今回の撮影後に収録した、YouTubeのigokuTVにアップされているインタビュー動画で平間さん本人がお話されていた撮影に対する想いを追い風に、今年も10月に開催予定です。

撮影を通して自分と向き合える、自分の想いを我慢しないでいい時間。そんな時間の先にある素敵な写真を想像して今から既にワクワクがとまりません。ぜひシニアポートレート撮影会にご参加ください。





中田寛二 *Kanji Nakata* 昭和17年生まれ。いわき市湯本町在住。個性的な写真を残したいと参加されました。元検察官。