



木村 晃子 様

## ケアマネさんとお坊さん



差出人 竹中 尚文

### 往復書簡 2 わからない世界

いつの間にか、北海道では雪が降り冬の始まりではないでしょうか？ 兵庫県の里山で暮らす私は、秋になると「野菜炒め」を作るのが楽しみです。今年の夏は忙しくて「ラタトゥイユ」をほとんど作れませんでした。私は、「野菜炒め」を神戸の南京町で買ってきた「腐乳」（腐豆、臭豆腐：豆腐を腐らせたような刺激臭の調味料）を隠し味にして作ります。自画自賛、美味しいです。料理は私の趣味の一つなのです。秋は食いしん坊なだけではありません、11月後半の里山は美しく、ひたるように感じる美しさです。

15年程前に、アメリカで“tuesday with Morrie”という本を、会う人の大半から薦められてバークレーの書店で購入しました。私はあまり英語が堪能ではないのですが、寮の部屋で頑張って読みました。その後、帰国して邦訳『モリー先生との火曜日』も知りました。ジャック・レモンの遺作となった映画のDVDも見ました。とってもいい映画だったと思いますが、私には苦勞して読んだオリジナルの本の印象が強いです。この本の冒頭に近い部分での話ですが、モリー先生がテレビのインタビューを受けるのです。インタビューアーが、これから最も恐れることは何でしょうかと尋ねます。モリー先生は「近いうちに、誰かが私のケツを拭かなくてはならなくなることだ」と答えるのです。モリー先生は著者の大学の恩師であり、退職して余生を楽しんでいた人でした。そんな彼がALSを患うことになります。医者からは蠟燭が溶けるように身体が蝕まれて死を迎えることを告げられたのでした。モリー先生はALSという病気にならなければ、もっとダンスを楽しめたでしょう。人生を楽しめただろうと思います。

私がずいぶんとお世話になった先生は、人生を楽しんだのは63歳からだと言っていました。63歳で大学を退職してから96歳まで研究者として過ごされました。「63歳までは大学から給料を頂かなくては、ビールが飲めなかった」と言って、定年後は研究生活を楽しまれました。印度哲学というジャンルでは大がかりな専用の研修施設を必要としないので、96

歳まで文献に目を通し、議論をふっかけて、執筆をして、研究を楽しむ生活に老いは感じられませんでした。96歳の時に突然に奥様が亡くなりました。先生は、こんなにつらいことはない、こんなに苦しいことはないと言っていました。それ以後、研究は進むこともないまま亡くなりました。

人生には、いろんな問題が起こります。病気であったり、人間関係の崩壊であったり、経済的困窮であったりします。何の問題もない人生などないでしょう。そうした問題を克服していくパワーの大小は、年齢に関係することもあるように見えます。もちろん問題の大きさや質もあって、若いからすべてを克服できるわけではありません。高齢化と共に克服する力が減衰していくようにも感じますが、個人差もかなり大きいように思います。

例えば、子供と言えやおおよその年齢が想像できます。しかし、老人と言え年齢が想像できるでしょうか。何歳から老人とは言えないと思います。それとも、決まっているのでしょうか？日本では、定年退職という年齢が決まっているのですから、老人の始まり年齢というのも決まっているのでしょうか？現実には、年齢を重ねても不自由なく人生を楽しんでいる人に、老いを感じません。人生を楽しむことを阻む要素が、病気であったり、対人関係であったり、経済的障害であったりするように思います。二十代の頃は、風邪をひいても一気に治ったのに、今はなかなか治りません。

私にはどのような老いが訪れるのかと、想像します。病気になるかもしれないし、経済的苦境に陥るかもしれないし、誰からも顧みられることのない状況に陥るかもしれません。あるいは、老いを感じる前に思わぬ出来事で死んでしまうかもしれません。老いを迎えるまで生きるかどうか分からないけれども、自分の老いを想像することは大切なことではないかと思います。個人の未来を想像するのは困難なことかもしれません。明日は今日の同じ繰り返しではありませんが、今日と無関係な明日が訪れるのではないでしょう。経験則で未知の領域を測るのは賢明なことではありません。私が老いていくというのは、私には未知の領域です。しかし、私の知らない世界を生きていく事も、私が生きるのです。私が自分の老いに想像を巡らせることは、老いを生きる当事者となった自分に影響を与えるものではないかと思います。そこで、老いに想像を巡らす時に、誰かが私の相談に乗り、アドバイスを与えてくれるなら、ありがたいものです。老いの事前相談に乗ってくれる人はいるのでしょうか？

これから、ドンドンと寒くなります。どうかご自愛ください。

合掌

竹中尚文 様

拝復

こちらはすっかり寒くなりました。雪も容赦なく降ってきます。例年、「雪虫」を見ると、2週間程度で雪が降ると言われています。けれども、今年は、雪虫を見かけないのに、随分と寒くなってきた、と思えば、雪虫をようやく見かけた翌日に、ドカンとした雪が降りました。まだ、10月の半ばを過ぎた頃でした。この数年は、季節の読みが全くまなりません。

北海道と言えば、雪を思い浮かべる方が多いと思いますが、必ずしも北海道イコール雪ではありません。私の住む当別町は、豪雪地帯ですから、冬は雪との戦いです。一方、道南の浦河町などでは、真冬でも庭簾ひとつで冬が越せるとか。以前2月に訪れた時に、雪のない町なみに驚きました。私の地域では、除雪に使う「ママさんダンプ」で一生懸命雪かきをすれば、それは（ママさんダンプ）ワンシーズンでガタがきてしまいます。（壊れます）雪の話題ばかりは尽きません。滅多に風邪をひかない私が、今、風邪をひいて喉がやられています。明日からは、関西への出張予定ですが、イマイチな体調にうんざりしています。お料理好きの竹中さんの、美味しそうな野菜炒めを想像してみたものの、どうも食欲が沸いてきません。やはり風邪です。普段は、食欲旺盛ですから・・・



←雪かき用のママさんダンプです。



さて、竹中さんからのお手紙がきて、「モリー先生との火曜日」のDVDをすぐに借りて観ました。ALSという病気は私にとって忘れることのない病気です。もう、あれから7年がたったことを覚えます。仕事の関わりで、ALSと診断された女性の担当をしました。年齢は44歳でした。44歳という若さでその診断がついてから、一年ほどでこの世から旅立ちの時を迎えてしまいました。とても進行の早い病状でした。今の世の中、情報が多々あります。癌の告知が当然となっているように、癌以外の難しい病気であっても、ほとんど病名

は本人に告知される世の中になっています。自分に付けられたよくわからない病名を聞いても、すぐにインターネットなどで検索が可能です。そしてそこには、正しい情報も、間違った情報もあふれています。多くの情報にふれた私たちは、そこから何を取捨選択するのでしょうか。私が担当したALSと診断された女性は、その難しい病気について調べ、悲しみに暮れ、それでも自分の人生に立ち向かっていました。どのような状態になったら、命の終わりを意味しているのか、そこまで事前情報として理解していました。けれども、「その時」は突然やってきたのです。病気の進行スピードは大変早いものでしたが、そのスピードについていくように日々を過ごしていました。けれども、呼吸状態の悪化があって2～3日で旅立ってしまったのです。やはり、人間は自分の命の時を悟ることは困難です。

私の仕事は、主に高齢者を対象としています。家族形態が大きく変化した現代社会においては、従来家族の中で担われていた「介護」を、家族だけで担っていくことが難しい状況になっています。そこで、「介護保険制度」の活用によって、介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で最期まで暮らし続けることができるように、お手伝いしていくことが私たちケアマネジャーの仕事です。とは言っても、ケアマネジャーが直接、様々な介護を提供するのではなく、その人の困り事を聞き（相談）、その人の望む生活に向けて必要な介護サービスを調整するのが役割です。これまで、200人近い高齢者とその家族に出会い、支援をしてきました。

高齢期における困り事は、それ以外の年齢層にも言えるように「様々」です。勿論、肉体的な衰えは多くの高齢者に起こりますが、いくつになっても、肉体的な衰えを感じさせない人もたくさんいます。見た目には「様々」であっても、年齢と共に「喪失」するものが増えていくというのは、高齢期における「共通」だとも思います。私の仕事は「今起きている困難」にどう対応していくか、がメインにはなりますが、もしも「老いの事前相談」を持ちかけられたとすれば、私はどのように応えるだろう？と考えてみたものの、よくわかりませんでした。何せ、私もまだ「老い」を経験していませんから・・・それは、もしかすると、竹中さんのようなお坊さんに、「あの世はどんなところですか？」と質問することと似ているかもしれません。

ただ、老いの事前相談に対する応え方はわからないのですが、自分の老いを思うとき、私は自分自身に問いかけます。「あなたは、自分の周りの目に見えるものがなくなったとして、それでもあなたであることをどのように感じて生きていきますか？」と・・・

目に見えるもの、若さであったり、健康であったり、職業であったり、友人であったり・・・私を飾っている様々な状況がなくなっても私であること、それはどのようなことだろう？と。私は、静かに目を閉じて耳を澄ませます。すると、自分の関わったたくさんの人や出来事が思い浮かびます。そういうことを静かに感じながら生き抜きたいと思うのです。そのために、今、見えていること、見ていること、見ているはずなのに見えていないこともあるかもしれません。「今」を大切にしていきたいと思います。

明日は今日の繰り返しではないかもしれません。けれども、今日の続きが明日であること

が人間の歴史なのでしょうね。

私の好きな言葉があります。作者不明ですが、よく聞きます。

～子ども叱るな 来た道だもの  
年寄り笑うな 行く道だもの  
来た道 行く道 二人旅  
これから通る今日の道  
通り直しのできぬ道～

誰かにとっては、今日の私が「子ども」であり、また誰かにとっては、今日の私が「年寄り」に当たるのでしょう。わからない世界を生きていくことも、楽しみたいと思います。

竹中さん、いつか真冬の北海道をご案内したいと思います。ぜひ、いらしてくださいね。

敬具

追伸

老人という定義は非常に難しいですね。国の基準では「高齢者」とは、65歳からのようです。「高齢者」と「老人」は違いますね。また、最近は「老人クラブ」という呼称に人気がないようです。