

ターミナルケアと回想法 ～母への感謝を込めて～

代表 佐々美弥子

今回は、余命3カ月と宣告された86歳の母と私の、残された時間の中で行った回想法についてお話したいと思います。

母は10歳で実母を亡くしましたが、父の愛情を一身に受けて健やかに成長しました。21歳で旧家の長男に嫁ぎ、3人の子を育てました。子育て後は社会に出て働き、定年後は、お稽古事を楽しみ、お経や散歩を日課としながら、穏やかに日々を過ごしていました。5年前に夫を自宅で看取った後は、安堵と伴侶を亡くした寂しさで、「随分長生きした」「なかなかお迎えがこない」と口にするようになりました。

そのような中、昨年3月、医師より癌の末期で余命3カ月との宣告を受けました。家族は驚愕の中、本人には告知せず、在宅で看取りをすることを話し合いました。私は、母との残された日数の少なさに焦り、九州で暮らす母になかなか会えない状態で、何ができるのだろうと考えました。

そこで、残された日々を穏やかに過ごしてもらうことを願って、母と電話による回想法を始めました。故郷の思い出、母の思い出、父の思い出、女学校時代の思い出、夫との思い出、苦労した思い出、頑張った思い出、これからと、テーマを絞って話を聴かせてもらいました。母は、幼くして亡くした母への思慕や、こよなく愛し認めてくれた父への感謝を語り、最後に、

「幸せな人生だった。十分生きた。お迎えが来る時まで、生きろうたい。」と締めくくりました。

母との遠距離回想法をとおして、母がどのような想いで生きてきたのかを深く理解することができ、また、86年間という長い人生を生きてきた一人の女性のいきざまを教えてもらいました。そして今、亡き母が私の中にしっかりと生きています。

老年期の発達課題は、「統合」と言われます。死がそう遠くない範疇と感じる老年期において、歩いてきた人生を回想し語ることをとおして、自分なりに十分生きてきたと感じることができ、例え心身の機能低下やさまざまな喪失を体験しながらも、残された日々を生きる力になることをあらためて実感しました。これからも、回想法をより多くの方々へお届けしていきたいと思います。