



最後の一息まで
あなたとして息をして



末期がんのあなたに
お伝えしたいこと

播磨滯



目次

| | |
|--|----|
| これは、余命宣告を受けたあなたに宛てた手紙です | 1 |
| はじめに | 2 |
| 1 「死が怖い」と感じられるときは、生きる力が充分にあるとき。どんなに「死が怖い」と思っても必ず明日は来る | 4 |
| 2 本当は「死」などない。「死」が襲って来ることもない。身体が生きられなくなり生命活動ができなくなったときを「死」と名付けただけ | 5 |
| 3 「死」を知っている意識脳は「死を考えられる」、けれど無意識脳は「生きることを諦めない」 | 9 |
| 4 「死への恐怖」の正体 | 11 |
| 5 亡き家族・友人・知人は必ず苦しいあなたを救いに来てくれる | 13 |
| 6 外から意識が無いと思われているときの私の内側 | 16 |
| 7 「命を終焉させるプログラム」があると思う | 18 |
| 8 「人類普遍」の教えは正しい | 21 |
| 9 明日は来る | 23 |
| 引用 | 25 |

これは、余命宣告を受けたあなた宛ての手紙です

はじめに

はじめまして、播磨滯と申します。夫と二人暮らしをしている六六歳の（一九五三年生）の主婦です。

末期がんのあなたにお手紙を書こうと思い立ったのは、二〇一九年、九月一日の朝日新聞日曜版グローブの『末期がんになって気づいたことがある「余命一か月」の男性が遺した言葉』を読んだためです。そこには、「残された日々とどう向き合えばいいのか知りたい」「しかし、がんを克服した人の話は多々あれど、死を覚悟した人が必要とする情報がほとんどない」と書かれていました。

末期がんを宣告されている方々は年齢も生活環境も症状もそして今抱えておられる心配事も全く違うと思います。ただ、末期がん患者さんに共通しているのは「死への恐怖」を常に抱えておられることと推察します。この「死への恐怖」はがん宣告を受けた者にしか分からない「恐怖」です。それは健康なときに想像していた恐怖とは全く違う底知れない本能に近い恐怖ですよ。

今、あなたは周りに心配をかけないために「死への恐怖」をご家族にもお医者様にも打ち明けずに心に秘めておられるのではないのでしょうか。人前では冷静な顔をしていても、一人になったら「死への恐怖」が襲って来る。とくに、夜は「寝てしまったら、明日が来ないかもしれない」と寝るのが怖い感覚もおありだと思います。それと同時に「生きたい」「死にたくない」という思いを抱いてしまう。そんな自分は煩惱だらけだと苦しみ、一生懸命に自分の死を受け入れようと思うけれど、心の奥底には「自分は死なない」という思いが確信のようにおありだと思います。

物事は当事者になってみないと分からないことだらけです。「自分の死」を宣告されると見えていた景色が一変します。

と書きます私は、十四歳の時、歩けなくなり「脊髄に腫瘍（がん）ができています」というがん宣告を大学病院で受けた経験があります。一九六七年ですから半世紀以上前です。親は「手術後の体は保証できない」と言われていたそうで、中学二年生だった私には「死の宣告」でした。あのとき「死への恐怖」を味わいましたのであなたが抱えておられる「死への恐怖」がよく分かります。ただ、がん宣告を受けた私が今も生きていることに疑問がおありですよ。私はがんの治療が成功して今も生きているのではなく、手術をしたらがんではありませんで、誤診でした。ただ、手術をする前まで誰もががんだと思っていましたので、誤診と分かるまでに味わった「恐怖」は今あなたが抱えておられる「恐怖」と全く同じと思います。

「がん宣告」を受けたとしても誤診で生きているのだから「死について」語ろうなんておこがましいぞとお思いかもしれませんが、私はこのあと病気や事故で四回、「死に際

すれすれ」の経験をしました。それを書くときちょっとビックリされると思いますが、時系列でまとめてみますね。

《病歴・事故歴》

①一四歳。北海道大学附属病院でがん告知を受け手術する。手術した結果誤診と判明。手術後退院する。

②一六歳。国道でトラックにはねられ二メートル飛ばされ、意識不明の重体となる。一週間後に意識が戻り骨折治療をして回復。一年休学して高校に復学する。

③二八歳。妊娠三か月のとき、激しい下痢と下血が起こる。腹部激痛と下血が続き、出血性大腸炎の疑いで隔離される。このとき母体が危険のためお腹の子を諦めるようにいわれ中絶を承諾したが、主治医・医療スタッフの努力で回復し無事出産する。

④三二歳。海水浴中、深みにはまり沖に流されるが、海水浴客に助けられる。

⑤四八歳。食物アレルギーでアナフィラキシーショックを起こし窒息寸前になり、病院で処置を受ける。処置が三〇秒遅れていたら脳死だったと医師にいわれる。

がんは誤診でしたが②~⑤はどれもが死線ギリギリでした。もし死んでいたら

② 交通事故死

③ 病死

④ 水死（漂流死）

⑤ 窒息死

となります。これらはすべて「自分の死」に向かっていたのですがアプローチの方向が違っていましたので四通りの死に際体験をしました。②以外のときは意識がありましたので「死に向かう」真ただ中を意識をもって体験しますと「人間が死ぬということ」がおぼろげながら分かってきます。「死ぬ寸前になると人はどう反応しよう感じるのか」も分かってきますし、「命とは何か」が見えてきます。死ぬ寸前までならお話できるのです。

1 「死が怖い」と感じられるときは、生きる力が充分にあるとき。どんなに「死が怖い」と思っても必ず明日は来る

今あなたを苦しめているのは底知れない「死への恐怖」だと思います。昼間はなんとか誤魔化せていますが、夜が来ると「死への恐怖」が襲ってきて「このまま寝てしまうと明日が来ないのではないのか」という不安があなたを慄かせていると思います。まず「死への恐怖」を感じているときは、「大丈夫、明日が来ます」とお伝えします。

私は「はじめに」で紹介したように何回も「自分の死」に向かって行った経験がありますのでお伝えできるのですが、「死への恐怖」を感じているときは、まだまだあなたの身体に生きる力が残っているときで、死ぬときではありません。

「死」が本当に体に迫った状態になると恐怖を感じる余裕などありません。脳も身体も生命維持に全エネルギーを使うので、「怖い」などと意識する余力がないのです。「これで、死ぬのかな」などと考えられるなら身体には充分生きる力が残っています。どんなに病気が進行していたとしても身体は生きようと最後まで稼働します。

「死への恐怖」は底知れませんが「恐怖を感じるなら、それはまだ生きる力がある証だ」と少し開き直ってご自分を励まして下さい。大丈夫です、安心なさって明日を迎えてくださいね。

2 本当は「死」などない。「死」が襲って来ることもない。身体が生きられなくなり生命活動ができなくなったときに「死」と名付けただけ

死に怯えているとき、死が突然襲って来るような感覚があると思います。眠ってしまったら死神に連れて行かれるような感覚もあると思います。でも「死が襲って来る」と言うことはありません。多くの人が誤解しているのですが、自分の身体が生命維持できなくなったときにその命は閉じます。それを人間が「死」と名づけただけで、肉体に「死」が迫って来るのではないのです。私たちの身体はどんなに病魔に襲われていたとしても最後まで生きようと稼働し続けます。たとえ意識が無くても身体は最後まで生きようと稼働します。私たちの身体は生命機能が止まるまで頑張り続けてくれます。

私が、経験した「死に際」について初めて語ったのは、末期がんで心の苦しみを抱えていた友人の言葉を聞いた時でした。そのときのことをまとめたものがありますので、抜粋してみますね。

〔末期がんの友人が亡くなる二か月ほど前、彼女と電話で話していました。彼女は数学の教員免許を持つ、とても知的な女性でした。地域の女性サークルやボランティアもして友人も沢山いましたし、立派に成人した二人のお子さんのお母さんで、そのご家族の精神的支柱でしたし、彼女の親兄弟姉妹の揉め事なども収める親族の精神的支えでもありました。すでに彼女の病名はみんな知っており、友人知人が心配して彼女を支えていました。とても明るく「頑張るわ」と言っていた彼女です。ご主人やお子さんたちにも最後まで頑張ると宣言していたそうで、家族には弱音を吐いていなかったとご主人が言っておられました。

その電話で、彼女は死ぬことについて今考えていることを私にいろいろ話してきました。私は、彼女が自分の死について話したいのだと分かりました。同じ病室の方と自分が死んだあとの家族の悲しみを思うと辛いねと話していること。自分には子供がいて本当に良かったと思っていること。がん告知を受けても手術の前日までは元気だったのに今はすっかり元気を失って戸惑っているということ。さまざまな思いを聞いて、彼女が死を覚悟していることが分かりました。そして、最後に「私ね、決心したの。がんの痛みって凄っていうじゃない。死ぬことは怖くないけど、痛みや苦しさが嫌なの。でもがんで死んでいった人はみんなその痛みを耐えて死んでいったんだから、私も痛みを耐えて頑張って死んでいこうと思うの」と話してくれました。彼女は自分の死の宣告を受けて死への恐怖と直面しながら、その恐怖や辛さ悲しさをなんとか乗り越えようとしているのだと分かりました。そうした苦しみは死と直面して初めて襲って来るもので、死と直面していない人には分かってもらえない辛さだという事も分かりました。

たとえ全身にがんが転移していて医学的に長く生命が維持できないと分かっている、まだ、自分の体が十分に生命として維持できている時、自分の死を受け入れることは難しく死への恐怖からは逃れられません。がん告知を経験している私には彼女の苦しみや恐怖が充分に分かりました。

(中略)

私は彼女が「頑張って死んでいくって決心したの」といった時、「死ぬってね、頑張るとか頑張らないとかじゃないのよ」と初めて自分が死に瀕した経験が何度もあることを伝えて「死んでいくこと」について話しました。

この先は、誰にも話したことはなく、話すことは一生ないと思っていた話です。彼女に話したのは以下のような内容でした。

彼女に「死ぬってね、頑張って死ぬってことじゃないのよ。私、今生きているから、死んだ後どうなるかは分からないわよ、でも、何度も死の淵まで行ったからその寸前までは分かるの。死ぬってことはね、体が生きられないって判断した時に訪れるものなの。体が判断するのよ。体が死を判断するまで、体は生きよう生きようとしているの。死ぬ寸前で体が動かなくて、外から見て仮死のようでもう意識がないんじゃないかって思っているけど本人の脳って凄く活動してるのよ。そのときの思考って日常と変わらないのよ。例えば明日主人に替えの下着を買ってきてもらおうとか、治ったらあの部屋の切れた電球を買いにいかなきゃとか会話が聞こえていたらその会話に突っ込みを入れてたりしてるのよ。普段と変わらない思考をしているのよ。

それでね、体がもうこれ以上生きられないって脳に合図するのか、脳が生きられないって判断するのは分からないんだけど、とにかく脳か体かどちらかが、これ以上生きられないって判断するときがあるの。それまで体は頑張るの。それまで、死ぬことを想定しないで体は生きようって頑張るのよ。で、本当にもう体が維持できないって脳が分かったらね、脳は体が終わることをすんなり受け入れるの。ここで終わる自分の人生をすんなり受け入れていくの。多分、それは、一秒よりもっと短い一瞬のことだと思うけど体が終焉する瞬間に脳はすべてを受け入れて、安らかな気持ち、本当に安らかなになるのよ。

死ぬって判断するのは、自分の体なのよ。だから呼吸出来ている限り、生きていて、思考してるのよ。「脳」はね、死ぬ寸前まで明日が来るって思っているのよ。心がダメって思ったとしても「脳」は命を諦めていないの。多分呼吸が止まっても脳に少し血が回っていたら生きているのよ。「脳」ってね、すごいよ、目まぐるしく思考するの、そして体の終焉を受け入れるの。その瞬間までは生きているのよ。

頑張って死んで行こうなんて思わなくていいのよ。終りはね体が、自分の体がああこのときだって分かるから。死が怖いと思うなら、それはまだまだ生きられるって証拠なのよ。覚悟しなくていいのよ。呼吸できていたら明日は来るのよ。心配しなくていいのよ。明日は明日は来るのよ」

あのときはこんな内容の話をしました。彼女は「生きている。寸前まで生きている。全部すんなり受け入れる」と私の言葉を反芻して「そうなんだあ」と言ったように思います。〕(『一人称の死』 播磨滯著 幻冬舎)

二〇一八年八月に『一人称の死』というタイトルで私が「死について」まとめた本の一節です。ここでタイトルを「自分の死」ではなく「一人称の死」とした理由をお伝えしますね。

私は「一人称＝私の内側（の意識）」と定義しました。「自分＝私」には対人関係で見せる私の顔と私の内側の意識というのがありますよね。社会の中に生きていますから「私の考え」は社会や他者の考えに引っ張られていることがありますし、実はこう感じているけど分かってもらえないということもありますよね。特に病気など抱えていると相手は自分の基準で「痛いでしょ」「辛いでしょ」あるいは「そんなの平気でしょ」なんて勝手に私の心を決めつけてくることがありますよね。でも本当は「そんなに痛くなかったり、それほど辛くなかったり、本当は平気じゃなかったり」と相手の想像とまったく違う思いの自分がありますよね。命を閉じるまでの内側の意識（一人称）は外側から見ている人（二人称）が想像している思いとは違うのです。

たとえば、「余命宣告」を受けたあと周りの方々は誰もがみな優しいのですが、本人を傷つけることも言ってきますよね。一番傷つけられるのが「もうすぐ死ぬ人」という扱いですよね。

どんなに余命が無いといわれても「一人称の内側の自分」は「死ぬ」とは思っていない。余命宣告されてしまったから「死への恐怖」は感じるけれど、息も出来るし日常の自分と変わらなく思考していますよね。家族の心配だってしています。明日の話だってしたいです。でも、それを口にしたらそんな心配しないであなたは（余命がないんだから）あなたのことを大事にしてなんて言われてしまいますよね。がんに全身侵されてしまっているから体は少し辛いけどけれど、「自分が死ぬなんて思えない」と心の芯では思っていますよね。それが「命」の本質と思います。

多くの患者さんを看取られたお医者さんは口を揃えたように「みんな自分が死ぬと思っていなかった」というようなことを書いていらっしゃいます。

そうなのです、あなたも感じていると思いますが、「人間は死ぬもの」と分かっているけれど「自分が死ぬ」とは「一人称の内側」では思っていないのが「命」です。その意識は死ぬ寸前まで続きます。

健康で、「死」と無縁だったときは「死んでもいいや」と軽々しく思ったり「太く短く有意義に生きたい」なんて生意気なことを考えたり「死なんて怖くない」と粋がったりしたと思います。それは「死」が現実でないときの考えであって、いざ「死」の宣告を受けたら「死にたくない」「生きていたい」という思いが湧き上がってきたと思いますし、心の芯のところでは「自分は死なない」という確信が隠れていますよね。

私たちは人間です。そして人間は「死」という概念をもちました。「生命は必ず死ぬ」という事を科学的知識（＝普遍の真理）として知っています。息が絶え絶えで苦しんでいる人を健康な人が見ていたら「この人はこれから死ぬのだな」と認識します。だからみんな「死」があると思い込んでいます。

ところが、息も絶え絶えの人（一人称）の内側では「生きよう」として反応しますから「苦しい」と思いながら生きよう生きようと身体も心も稼働しています。それで身体が持ちこたえたら生命は続きますが、残念ながら息が出来なくなったら本人の内側では

意識が遠のき命を閉じます。「死」が襲ってきていたのではないのです。最後まで生きようと息をしてその機能が働かなくなって命を閉るのです。

大丈夫、今、息をしているあなたに「死」が襲って来ることはありません。

3 「死」を知っている意識脳は「死を考えられる」、けれど無意識脳は「生きることを諦めない」

「死」は人間が作った「概念」です。その「概念」を持ったことで、人間は「生きる意味」を探ったり、「死」に立ち向かうために医療を発達させたりしてきました。「死」という「概念」を生み出したことで知見を広め思索も深めることができました。私たちは「人間は死ぬ」という普遍の真理を認識している社会の中で育っています。「余命宣告」されると「人間は死ぬもの」ということが理解できますから、「私は死ぬのだから、それを受け止めなくては」と一生懸命思いますよね。「余命宣言」を受けた最初は動揺したりその受け止めを拒否したりと混乱しますが、少し冷静になると「死について」の自分なりの解答も持つことができるようになります。ところが、「死ぬ」と分かっているのにそれを理解しているのに、それとは裏腹な「生きたい」「死にたくない」「自分は死なないはず」という「声」が身体の芯から発せられてきて戸惑っておられることと思います。

「死」を知っている意識脳は「死を考えられる」・・けれど、無意識の脳は「生きることを諦めない」

あなたの脳は今この状態なのだと思うのです。ここで「意識脳」「無意識脳」の大まかな定義をしてみますね

意識脳 =人間として思考する脳活動

無意識脳=生命を司り維持するための脳活動

私たちは「無意識脳」と「意識脳」を持って生まれてきます。「無意識脳」は生命を司る機能で、「生きるというプログラミング」がされています。ですから、私たちの身体は怪我で出血しても血が止まるようにできていますし、痛みで怪我を知らせてくれたり、熱を出して細菌を殺したりと生命維持ができるようになっています。「意識脳」は、親や社会に育てられていく中でさまざまな教養を吸収して思考できる力を養い、そして人間として思考し行動するあらゆる機能を担っています。

健康なとき、思考のすべては「意識脳」が行っていると私たちは錯覚しています。「無意識脳」は命を脅かされていないときは「意識脳」の思考にすっぽり隠されています。「無意識脳」に意識は無いように感じますが、身に危険が迫ったときは信号を出してきます。危ないとき、とっさに身をかかわりますよね。そのとき「無意識脳」が「怖い」とか「危険」という信号を出してきます。生命維持を担う「無意識脳」は命が危険なときは言

葉ではなく感覚という信号で知らせてきます。そのあと「怖かった」「危なかった」と意識化されてきます。「無意識脳」は普段、意識されることはないのですが、「命の危険」が迫ると「生きよう」と危機に抗い、信号を出してきます。「命」が脅かされたら、「生きたい」「死にたくない」「自分は死なない」という信号が全身から湧き上がってきて意識化されるのだと思うのです。

「意識脳」の思考は〈あなたの考え〉ですが、「無意識脳」が放つのは〈あなたの命の声〉だと思うのです。今〈あなたの考え〉と〈あなたの命の声〉が頭の中でせめぎあっていますよね。〈あなたの考え〉が「死を受け入れよう」としているのに〈あなたの命の声〉は「生きたい」「死にたくない」「自分は死なない」という信号を発し続けて来ますよね。理性でその声を打ち消そうとしても消えることはありません。無意識脳は、最後まで生きることを諦めません。あなたが心の底で「自分は死なない」という確信があるのは無意識脳が「生きることを諦めない」という信号を発しているからだだと思います。「命」はそうように創られているのだと思います。

4 「死への恐怖」の正体

私の体験で「死への恐怖」が襲ってきたのは④のがん宣告と⑤アナフィラキシーショックのときでした。④のときの今あなたが味わっておられる「死への恐怖」は勿論底知れない恐怖ですが、⑤のアナフィラキシーショックを起こしたときに味わった恐怖は凄まじいもので、「がん宣告」で味わった恐怖の何千倍と思えるくらいのものでした。生ガキを食べたあと、気管支の中で数個の瘤がぐんぐん盛り上がってきて気管支が塞がれていきました。まるで、屈強な成人男性の透明人間にその親指でぐんぐんと首を締め上げているようでした。声も出ず息も止まりそうでした。

このときの恐怖をまとめたものがあります。

[突然の窒息状況を体験して分かったのですが、突然呼吸ができないという生理的生物的危機が肉体を襲うと生物として脳幹に近い部分の本能のような形で脳は生理的な恐怖を感じます。脳は自分の命が絶たれるという想定はしていないのだと思うのです。ですから生命が維持できないという突然の体の状況に生物として恐怖し防御しようとするのだと思います。「脳は生きるためのプログラミングしかされていないのではないのか」という思いはこの経験で確信したのですが、それは、生物の持つ原始的恐怖と防衛なのです。(中略)

生物としての生存が突然脅かされていきますから、言葉では表現できない恐怖で、脳幹が怖がると言うのか恐怖が体の深部、脳の深部から湧き上がります。生物としての「根源的恐怖の極み」に包まれます。この恐怖は「筆舌に尽し難い」という言葉以外に説明できない恐怖です。この「根源的な死の恐怖」は交通事故などの怪我でも襲っては来ません。多分私が体験したアナフィラキシーショックのように窒息という一瞬に生命が脅かされるような特異な状況でしか味わうことのない「死への恐怖」だと思います] (『一人称の死』播磨滯著 幻冬舎)

この「死への恐怖」は体験してみないと分からない恐怖ですが、それに近いと思われる例があります。

野生の動物が、天敵に襲われた時に味わうであろう恐怖です。多くの人、思慮深い哲学者でさえ「死が分かるのは人間だけで動物は死を自覚しない」と思い込んでいます。勿論「死」という概念を動物は持っていませんから、天敵のいないペットの愛犬(愛猫)は死ぬ病気になっても「死を恐れる」ことなく徐々に弱って行って死んでいきます。しかし、ライオンに襲われたシマウマはどうでしょう。野生動物は外敵に襲われるという危険が身に迫ったら恐怖を抱きそれを回避しようとするはずで、野生動物が天敵に襲われたときなどは穏やかには死ねず「死」を回避するため反撃をしながら恐怖のなか命を閉じるはずで。

何故、野生動物がそのときを「恐怖」するのか、それは、「恐怖」を感じその天敵から素早く逃げて命を生存させるためだと思うのです。生物は「生きるために」反応するように出来ていますから、「命を脅かすことに対して」は本能として恐怖し防御するようにプログラムされているのだと思うのです。

私が⑤で味わった「死への恐怖」は、野生動物が天敵に襲われて味わう「恐怖」と同じものだと思うのです。余命宣告をされて抱く「死への恐怖」は、勿論「死んだらどうなるのか分からない」ということも関係していると思いますし、それぞれお一人お一人の複雑な思いがあり、その正体を解き明かすことは難しいのですが、突き詰めるとライオンに襲われたシマウマが感じた「恐怖」と同種なのではないのかと体験者として思います。「がん以外の病気」で死ぬかもしれないと思ってもこれだけの恐怖は襲ってきません。がんはダイレクトに「死」を連想させる特別な病名ですよ。

がんの場合は、身体的な危険を察知しなくても脳は「がんである→いずれ死ぬ→恐怖」という思考を踏んでしまうと思うのです。現代の人間にはこのような思考回路ができてしまっているのだと思います。ですから今あなたが抱いている「死への恐怖」は、天敵（ライオン）の気配に恐怖を感じながら過ごしている野生動物（シマウマ）の状況と同じだと思うのです。この「死への恐怖」は生物の本能としての防衛反応ですから、理性などで消せるものではありません。

あなたは夜な夜なその恐怖と対峙して、「死」に関してあなたなりの答えをお持ちだと思います。それは正しいのだと思います。ただ、その答を自分に言い聞かせても「死への恐怖」が消せないのは、決してあなたが弱いからでも煩惱だらけだからでもありません。

この本能としての「死への恐怖」は、消えてくれません。あなたを絶望のどん底に突き落としてもきます。でもそれは、「命」として当たり前恐怖ですから、もうそれに付き合うしかありません。何度も申し上げますが、「死への恐怖」を感じていたら、それは死ぬときではありません、安心なさってください。

「命と死」としてまとめたものがあります。

〔人間は生きるために生まれてきたのですから、「死」は恐怖です。「脳」は永久に死なないと思込んでいます。「死」が恐怖と感じられるときはどんなに病気が進行していても高齢であってもその「命」にはまだ生きる力があるということです。「死」が恐怖だから「命」なのです・・・〕（『一人称の死』播磨藩著 幻冬舎）

「こんなに怖いのは、生きる力があるからだ」と開き直すしかありません。ご自分を励ましてくださいね。

5 亡き家族・友人・知人は必ず苦しいあなたを救いに来てくれる

「お迎え現象」は、昔から語られていることですが、私は「お迎え現象」を経験してはいません。私の体験の中でも一番死の近くまで行ったのは、交通事故でした。交通事故に遭ったのは一六歳高二的の春の登校時でした（一九七〇年）。国道を渡ったところに通学するバスの停留所がありまして、今では考えられませんが、五〇年前は四車線の大きな国道の横断歩道にも信号がありませんでした。朝、信号なしの横断歩道を渡ろうと車の流れを見計らっていたら、バスが横断歩道で待っている私に気づき止まってくれました。私は横断歩道を渡ったようです。後続のトラックの運転手はバスが停留場で止まったと思ったそうで、追い越しをかけ横断歩道を渡っていた私をはねました。はねたトラックの運転手は私の身体が矢のように飛んだと証言したそうです。私は国道を二メートルも飛ばされ路肩に虫の息で横たわっていたそうです。はねたトラックは対向車線のミキサー車と衝突して止まったそうです。双方の運転手に怪我はありませんでした。はねたトラックの後続を走っていたトラックの助手席に私は乗せられ、救急病院に搬送されたようですが、ポニーテールから血が滴り落ちて助手席は血だらけになっていたそうです。はねられた当初私は意識があったようですが病院に着いてから意識がなくなったようです。そのあと一週間意識不明が続きました。これはあとから聞いた話で、私は事故に遭う二〇分くらい前からの記憶がありません。あの日は、一歳上の兄が先に学校に行ってそれを見送ったところで記憶がプツリと切れていて、今も思い出すことはありません。

一週間後、目が覚めたという感じで意識が戻りました。当時の酸素マスクだったのだらうと思うのですが上半身ビニールの中にいました。目覚めたら病院のベッドの上だったので訳が分からず「私、どうしたの？」と聞きましたら「交通事故にあったのよ」と言われましたが全く記憶がなかったので実感はありませんでした。ただ体が辛かったので「そうなんだ」と納得していました。

事故から四八年も経ってからですが、二〇一八年に『「お迎え」されて人は逝く』（奥野滋子著 ポプラ社）を読みました。著者は終末期医療のお医者様です。すでに死んでいる親や兄弟あるいは小さいころに亡くした子供さんが成人した姿で、末期の患者さんに会いに来る現象があるという事例をその本で紹介されていました。それを読みながら、突然でしたが私は、意識不明のとき小学校から好きだった男の子が会いに来てくれたことを思い出しました。意識が戻って、母に「T君、意識不明のときお見舞いに来てくれたよね」と言ったら「来てないよ」とあっさり言われたことも思い出しました。

意識不明のときは生死を彷徨っていたのだと思います。その間の記憶は無いと思っていたのですが、たった一つの記憶が甦って、それを鮮明に思い出したのです。でも現実に

は、その男の子は来ていなかったのですから、勿論それは夢だったのだと思います。ですが、その夢がとてもリアルだったのです。リアルな上に、男の子と会話している自分の心がとても癒されていたのです。

一六歳だった私には、祖父母も元気でしたので身近に死んだ人がいませんでした。生死を彷徨っているとき、私を一番幸せにしてくれる適任者は片思いの初恋の人だったのだと思います。それで現れてくれたのではないのかと思うのです。これを「お迎え現象」とするのは難しいのかもしれませんが、あの幸せ感は奥野先生がおっしゃる「お迎え現象」に似ていると御著書を読みながら思いました。

認知症だった母には「お迎え現象」に似た言動がありました。二〇〇七年に父が亡くなり、私は認知症の母を引き取り介護していました。引き取って最初の頃ですが、私が母の部屋に入っていくと「あら、お父さんと来たの？」というのです。「エッ、お父さん居るの？」というと「隣に居るじゃない」とハッキリ言うので「そうなの、居るんだ」と答えました。母にしか見えていない父の姿でしたが、母の目には父が現実的に居ると写っていたようです。その一週間くらいあと母部屋に入っていくと椅子に座ってテレビをみていた母が「お父さんが居るよ」と言うので「どこに居るの？」と聞くとベッドをみて「ほら、そこ（ベッド）で寝てるじゃない」というのです。母が父が居ると言ったのはこの二回だけでしたが、このときは北海道から埼玉の私の家に引き上げて来たばかりで母は不安の中にいた頃です。こういうとき、私の子供時代なら「お母さんが不安がってるから、死んだ、お父さんが心配して会いに来てくれたのね」となると思います。このあと母は五年生きてくれましたので勿論「お迎え現象」ではなかったのですが、母が不安なときに父が現れてくれたのです。

父は、二〇〇七年の暮れに末期肺がんで亡くなりました。緩和医療病棟に入院していた父は、亡くなる一週間前から異常行動が起こり亡くなる四日前個室に移されました。その日から私は病室に泊り込みました。父は、意識はありましたが言葉を発せる状態ではなく表情も無表情になっていました。個室に移された夜中、父は上半身を起こして空（くう）を見つめ、両手で何かを掴もうとする動作をしながらウーウーと声を発していました。二、三分すると何事もなかったように身体を横にして寝て、暫くしてまた起き上がって同じような動作と声を上げていましたが、その動作は二、三回で終わりました。私は、父が痛み止めを点滴されているので麻薬による幻覚が起こっての行動としましたが、兄は「それはご先祖様とか死んだ友達とかがお迎えに来てるんだよ」と言っていました。本を読むと「せん妄」という状況のようでもありました。

『「お迎え」されて人は逝く』を読みますと奥野先生は「お迎え現象」と「せん妄」は似ていると述べられています。父の動作が「お迎え現象」だったのか「せん妄」だったのかは分かりませんが、父の動作はその一晩で終わりましたので主治医には報告しませんでした。報告して行動を止める鎮静剤のようなものを打たれても困ると思ったのです。それ以降そのような行動は起こりませんでした。

奥野先生の御著書によると東京大学大学院の研究誌の『死生学研究』で岡部健医師の『現代の看取りにおける〈お迎え〉体験の語り・・・在宅ホスピス遺族アンケートから』という論文で「患者が、他人には見えない人の存在や風景について語った。あるいは見えている、聞こえている、感じているようだった」という質問に対して、四二．三％の人

が「そういうことがあった」と答えたと書かれてあるそうです。

奥野先生は御著書で「お迎え現象」は、アンケートに出た数字より多く体験している可能性があるのではと予測されておられます。『臨終の七不思議』（志賀貢著 幻冬舎）の中で医師の志賀先生も「お迎え現象」を書いておられます。

私が意識不明だったときのことを突然思い出したのは、奥野先生が「お迎え現象」がリアルであるとつとつと書かれていたからだと思います。私は、意識不明のときの記憶と思ったのですが、あれは夢でした。ところがその夢がとてもリアルだったのです。奥野先生のリアルという言葉に触発されたように意識不明のときの記憶として突然思い出したのです。

それはどんな解釈もできます。願望が夢になっただけとも言えます。でも生死を彷徨っているときに見たという事が大事なことなのだと思うのです。母の「父が居る」と話してくれたときも母には現実として父が見えていました。それは母がとても不安だったときに起きた現象で、そういうとき父が現れたことが重要で、私たちの脳は無意識に自分の心を救うような仕組みになっているのではないのかと思うのです。奥野先生は「お迎え」が来たらとても患者さんたちの気持ちが穏やかになると書いておられます。

神様がそう仕向けてくださるとも解釈できますし、死んだ親しい人が心配して会いに（迎えに）来てくれたとも解釈できますが、とにかく死に際になって心が不安になると親しい人が来てくれるような現象はあるのだと思うのです。それは脳内の現象ですから解明なんかできないと思います。けれども、きっとあなたにも来てくれると思います。そしてそのときの幸せ感はとても心が癒されます。そのときは存分にその癒しに浸ってください。

私は辛いときに死んだ友人とお茶をしている夢をみました。その時間が楽しくて目覚めたときに、「友達って死んでしまっても助けに来てくれるものなんだな」と思いました。あなたを愛してくれた人、あなたにとって大切な人はあなたを助けに来てくれるはずです。きっと「死への恐怖」に怯えているあなたを助けにきてくれますから、心配しないで今夜もどうぞゆっくりと眠りについてくださいね。

6 外から意識が無いと思われているときの私の内側

だんだん体が弱わり寝たきりになって外部と意思疎通ができなくなってしまったら自分じゃないみたいで嫌だなと思われていませんか。外からみて意識がないと思われているときも自分の内側は違うのです。そんな体験をお話してみますね。

〔⑤のアナフラキシーショックを起こした後、何の物質にアレルギーを起こすのかわからずたびたび呼吸困難を起こしていました。清涼飲料水を飲んでも種類によって呼吸困難になるのもあれば平気なものもあり一口飲んでしばらく様子を見て飲めるかどうかを判断する状況が続いていました。ある日夫が買ってきたキャンディを食べて昼食の洗い物をしていました。土曜日の午後でした。キャンディをなめ始めて少し経てきたら頭が真っ白になってきて心臓がバクバクしだし体の内部からの震えのようなものが起こると同時に呼吸が苦しくなってきました。キャンディに何かアレルギー物質があると分かりすぐ口から出しました。

そこから呼吸困難になりハアハア息をしながらリビングまでいって「アレルギーだ」と言って倒れこんだのです。

このときはもう口が利けない状況でした。娘と夫がいてリビングにいまして娘が「お母さん、大丈夫」と言ったので多分大丈夫と合図したと思います。このとき口が利けず苦しくて目を閉じているのですが、耳がよく聞こえるのです。思考も冴えているのです。このときトイレに行きたいと思っていてトイレに行こうと思うのですが体が動かないのです。「トイレまでほんのちょっとなのに体が動かないなあ」と体が動かないと認識して「仕方ない我慢しよう」とその状態を冷静判断している自分がいるのです。頭の中は病院に行ったら先生に正確に説明するために自分がこうなった状況を正確にまとめていました。

娘と夫の会話もよく聞こえていて、娘が「救急車を呼ぼうか」と言うと、夫が「救急車は近所迷惑じゃないか。タクシーで病院までいったほうがいいんじゃないか」と言っているのです。夫は大きな病院にタクシーで行ったら緊急では診てもらえないことを知りませんし、食物アレルギーの緊急性も理解していませんでした。そんな夫の言葉に「タクシーでいっても診てもらえないのよ。妻の緊急より近所迷惑を優先させるとは薄情者め」と苦しいのに突っ込みを入れているのです。

(中略)

この間、体が全く動かず口も利けませんので自分と外部との交信ができませんでした。何とか呼吸しているけれど何一つ発信できず、手足も動かさずに目もつぶっていました。体はまさに張りぼてのダルマのようでした。ところが脳だけは活発に活動していましたので、「自分」が張りぼてのダルマという体の中に閉じ込められているような感じでした。

た。耳が聞こえ、夫の言葉に頭で突っ込みを入れているのですが、それを発する手段がないのです。

（中略）

頭は普通より冴えているという感じでした。このとき初めて、「自分というのは自分の体に閉じ込められている存在」ということも分かりました。』（『一人称の死』播磨滯著 幻冬舎）

この張りぼて状態で閉じ込められていたときは、頭が冴えて、気持ちがやけに元気でした。脳内に興奮物質のようなものが出ていた感じでした。

私は軽いアナフィラキシーショックでこういう状態でしたが、二〇一八年九月に発売された『生存する意識』（エイドリアン・オーエン著 柴田裕之訳 みすず書房）では、私の状態をはるかに超える人たちに意識があることが分かったという報告がされていました。神経科学者が脳出血等で脳にダメージを受け脳波を調べても反応がなく医学的に意識がないと思われていた人々と交信を試みた記録で、患者さんたちに意識があることが分かったというものでした。

私は両親を見送っています。父は肺がん、母は糖尿病でした。父も母も意思疎通できない状態でしたが最期まで意識があることが分かり最後の瞬まで反応してくれました。表情も乏しく張りぼてに見えても昏睡のように見えても内側の意識はしっかりしていました。

ご家族や看護師さんに「意識がないと思っても内側では分かっているらしいから、今までと変わりなく話しかけてね」とお願いしておく、返事はできませんが、いつも通りのあなたでいられると思います。

7 「命を終焉させるプログラム」があると思う

私は、いわゆる「三途の川の向こうにおばあちゃんがいた」とか「暗いトンネルを抜けると光があってもとても幸せな気分になった」というような「臨死体験」はしていませんが、②の交通事故にあった一六歳のときを思い出すと不思議な感覚が残っています。今振り返っても一六歳のあのとき自分が死んでいても悔いはなかったと思うのです。それはとても不思議な感覚です。ここから拙著『一人称の死』からの抜粋です。

「よく死にそうな経験をして命拾いをした方は「あのとき死ななくて本当に良かった。生きていて良かった」と言います。それは心からの声で真実なのですが、②の一六歳で交通事故に遭ったとき、多分私は意識不明のあのときに、一度自分の人生の終焉を体と脳が受け入れたのではないのかと思うのです。なぜなら、今でもあのとき自分が死んでいたとしてもその一六歳の人生に悔いはなかったと思えるからです。

「体が終焉すると脳が分かったとき、脳は自分の人生をすんなり受け入れて安らくなる」とはどういうことなのかは不思議な感覚なので説明するのがとても難しいです。あのとき死を受け入れたのですが、それは「一六歳で死にたかった」ということではありません。「あのとき助からなくても良かった」という事でもありません。また、一度死を受け入れた経験はありますが、だからと言って、今死が怖くないかといったらとても怖いですし、死にたくはありません。

人は人生をその長さで測ろうとします。それが客観的です。もちろん長い方がいいに決まっています。人は頭で死ぬと分かっているても大抵の人は、自分は死なないと思いでさえいます。

今、陸上のトラックに一六歳だった私が立っているとします。私の前には一六メートル前の地点が見えます。それが生まれた地点です。そのとき四〇歳の大人は四〇メートル前の地点、八〇歳の老人は八〇メートル前の地点から人生を始めています。みんな生きるという歩みをして進んでいます。横から三人をみると八〇歳の人の人生が長いので優っていると思いますし一六歳の私は短いです。横という客観的な視点から見るとその人生の長短はハッキリしていますが、三人が自分の立ち位置からまっすぐにスタートを見ると本人にとってその立っている現在の長さが人生なので一六歳の私には他の人との長さの差は自覚出来ず、生まれたとき（スタート）から現在（今の位置）までしか見えません。その現在の位置で体の終焉を脳が受け入れるとその長さの人生を自分の人生のすべてとして受け入れられるのです。

長生きした方から見る一六年なんて一瞬という感覚でしょう。それは真実です。体の終焉を迎えなければ生きるようになっているのが生命ですから、客観的に考えると長い方がいいのです。しかし、「一人称の人生」とは長さではなく、生まれた地点から現在ま

で、それが丸ごとの人生です。あのとき私が死んでいたら、私は一六年という客観的な歳月の長さで、自分の一生を認識したのではなく、生まれたとき（スタート）から生きていたあのときまでを自分の一生として認識し、脳がその私の人生を穏やかに安らかに受け入れたのです。自分の体が生きられないと脳が分かったときに終焉が来ます。終焉からスタート地点を見ている私の人生、そこには沢山のものが詰まっていてそれはもう八〇歳の距離からスタート地点を見ている人の人生となんら変わることはない人生なのです。（略）ここで、人生は短くてもいいと言っているのではありません。それだけはしっかりお伝えしておきます。

体が維持できない臨界に達したところが、その人の人生の終着点です。生命を終焉させるときに脳はそれをすべて受け入れ安らかにしてくれる何かを脳内に放つのだと思うのです。それを私は意識不明のあのときに体験したのだらうと思うのです。体験したからこうした表現ができるのだらうと思いますし、一六歳で死んでいたとしてもその人生に悔いはないと言えるのだと思うのです。脳は最後に「妙薬」とも言うべき何かを放つのです、多分・・・。

死の間際、本当に肉体が維持できないと脳が判断するときがあるのです。体の臨界点ということなののだらうと思うのです。それまで生きようとしていた脳は、その一瞬にモード切替えをして自分の体の終焉を受け入れ、その瞬間に体も脳もスーと安らかになるのです。たぶん、それが死ぬときなののだと思うのです。

死を受け入れて安らかになるのが、キリスト教なら「天に召される」という瞬間で、仏教なら「仏様になる」という瞬間なのかもしれません。ただ、何度も申しあげますが、この先どうなるかはわかりませんし、私は宗教家ではありませんので私はここでは脳の作用としてお伝えします。これを医学的に解明することができるかどうかはわかりません。「恐るべき脳の力」という事になるのかもしれませんが。それは神の力なのか生物の持つ力なのか、それもわかりませんが、脳には生命が終焉を迎えるときの最後のプログラムが用意されているのだと思うのです・・・・・・。]（『一人称の死』播磨滯著 幻冬舎）

私は心臓が止まっても脳に血流が少しでも流れていたなら脳活動はあると思っていましたので、死んだと思われるその何秒かの前後に脳は微量な電流を流しているのではないのかと思っていました。

二〇一四年の九月一四日にNHKスペシャル・立花隆思索ドキュメント『臨死体験・死ぬところはどうか』という放送がありました。その番組で、ミシガン大学のジモ・ボルシキンという女性の准教授がマウスが心停止したあとでも数秒脳波の反応があることが実験で分かったという報告がありました。また、翌年の三月二六日のNHKスペシャルでも同准教授が死に際のネズミの脳には脳内セロトニンを含むさまざまな化学物質が通常の三〇倍近く増加し、脳内は化学物質の洪水状態になっていることがわかったという内容が放送されました。セロトニンは激しい感情を抑え、幸福感をもたらす物質だそうです。

この二つの内容は、私のおぼろげな意識不明のときの体験と一致するように思いました。私が「妙薬」と感じたのは、脳内が化学物質の洪水状態だったのだと思います。それらは「幸福感」をもたらす化学物質のようですから、脳内が化学物質で一杯になるとき「幸福感」や「命の終焉の受け入れ」が行われるのではないのかと思うのです。体験から

ですが、《「命を終焉させるプログラム」が脳内にはあって最後まで生きることを諦めなかったら、それが開く仕組みになっている》のではないのかと思うのです。

二〇一四年の九月一四日のNHKスペシャルでは、「体外離脱」を起こさせる個所が脳の「角回」にあると放送されていました。脳に「体外離脱」させる機能があるようですが、何故あるのか理由がわかりません。ただ、「命を終焉させるプログラム」があるとしてそこに組み込まれていると考えると備わっている理由も頷けます。《死を受け入れると幸福感を味わいながら体外離脱するのかもしれない》と思うのです。私は「体外離脱」を経験していませんので脳に本当に体外離脱の能力があるのかどうかはわかりませんが、《最後に「幸福感」に満たされるのでないのか》と経験的に思います。ただおぼろげな記憶をもとに予測しているに過ぎませんので、自信をもってお伝えすることは憚られます。

しかし、世界中のさまざまな民族に似たような死の言い伝えがあったり、「体外離脱」を体験する人や「臨死体験」をする人もいます。脳にはそうしたプログラムがきっとあるのだろうと思うのです。

8 「人類普遍」の教えは正しい

ここでちょっと心配なことがあります。「命を終焉させるプログラム」があるとして命を閉じたあとに幸せを感じる化学物質が脳内に出るなら、自殺した方が楽になれるのではないのかと思われぬかということです。「こんなに辛いなら死んだ方がまし」って思う事がありますよね。

でも自殺してしまったら、たぶん「命を終焉させるプログラム」は開かないと思うのです。二〇一七年の九月三〇日のNHKスペシャルで『シリーズ人体「神秘の巨大ネットワーク」』という放送がありました。最新の研究では脳だけが司令塔ではなく、体内のあらゆる臓器・細胞・血液・脂肪までもが互いに直接情報のやりとりをするメッセージ物質を出し合い、生命を維持させていることが分かったという内容でした。

私は内臓がメッセージを出すという放送を観てびっくりしました。私の体験からの予想では《死ぬときは身体がダメだと合図を出して、その合図で脳が死を受け入れるというモード変換をする。そのとき安らかと思える妙薬が脳内にでる》というもので、身体が合図を出すということと内臓同士のメッセージ交換の内容が一致するように思えたからです。

放送の内容と私の体験から、《内臓、血液、細胞、脂肪までもが情報交換しながら頑張るって頑張るって生きようとしても生存維持できなくなると、みんなが「もう、ダメだ」というメッセージを出しあうのではないのか。そのメッセージを受け取ったら脳が「命を終焉させるプログラム」を開き、幸せを感じる脳内ホルモンが放出されるのではないのか》という推論になります。内臓たちが「もうダメだ」とメッセージを出すときこそ「命をまっとう」したときで、「命をまっとう」して初めてそのプログラムが開くのではないのかと思うのです。

また、「自殺願望」は意識脳がしていますよね。自分では一〇〇%一二〇%自殺したいと思って自分の決心は揺るぎないと思っていますが、それは意識脳の領域での一〇〇%一二〇%ですよね。無意識脳は自覚されませんが生きようとしています。

ですから、自殺を実行したら無意識脳の〈命の声〉が「生きたい」「死にたくない」と叫ぶように心に押し寄せてくるはずと思うのです。「自殺」は命を脅かす行為ですから、瞬時に本能としての防衛反応である「死への恐怖」も脳内で感知されると思うのです。脳内は恐怖のなか、混乱状態となり正しいメッセージが受け取れないと思いますし、内臓たちの活動も狂い正確なメッセージ交換ができなくなると思うのです。「命の終焉を迎えるプログラム」があったとしても、それが正しく開かないのではないのでしょうか。《恐怖の中、命を閉じる》という最悪の結末になると思うのです。これは、私の推論にすぎませんが、当たっていると思います。

私たちは先人から、『自殺をしてはいけない、命はまっとうしなくてはいけない』という教えを受け継いでいます。それは、正しい教えなのだと思います。

9 明日は来る

「生きている幸せ」って年代によっても健康状態によっても違いますから、本当は定義なんかつけられませんよね。健康なとき「そんなの幸せじゃない」と断言していたことも健康を失ってみたらその断定が「思い込み」でしかなかったと気付くことがありますよね。健康なときはいろいろ欲張りますから「幸せ」って分かりにくかったと思いますが、

生きている幸せは、「明日が来る」と思えること

と思うのです。

赤ちゃんって「明日が来る」ことを確信して生まれてきますよね。どの命も「明日が来る」という前提で稼働しています。たとえ余命宣告されていても、「明日が来る」と思う脳内の活動は失われることはありません。

やりたいことが出来なくても、無念でも、体中が痛くて辛くても、張りぼてのようでも意思疎通が出来なくても、明日、あなたには看護師さんの「検温です」という声が聞こえる幸せが待っています。朝、人々が活動を始める聞き慣れた生活音を聴ける幸せが待っています。「脳」は最後の一瞬まで「明日が来る」と思っています。そのように設計されているのだと思います。

そして、身体には生命を維持出来ないと判断する瞬間を感知する力が秘められていると思うのです。必ず身体が「もうダメだ」と言う合図を出してくれます。たぶんその合図で脳は「命を終焉させるプログラム」を開けるのだと思うのです。

それは、長い歴史の中で人類に語り継がれている天国（極楽浄土）を思わせてくれるプログラムかもしれません。あるいは亡くなった懐かしい人に会えると言うプログラムなのかもしれません。とても幸福を味わえるプログラムかもしれません。残念ですが、私はそこまでを経験していませんのでわかりません。ですからお伝えすることはできません。でも、「明日が来る」と思える幸せは、命が閉じるそのときまで続きます」とお伝えすることはできます。身体が「ダメかな」って感知するのは「命が閉じる」ほんの数秒前です。それまで無意識脳は「明日が来る」ことを信じて稼働し続けます。

「明日が来る」と思える幸せを抱いて、どうぞ、どうぞ、最後の一息まで、あなたとして息をしてください・・・。

あなたに、明日は来ます。

引用

『一人称の死』（播磨滯著 幻冬舎）

参考

朝日新聞 二〇一九年九月一日グローブ 電子版

『「お迎え」されて人は逝く』（奥野滋子著 ポプラ社）

『臨終の七不思議』（志賀貢著 幻冬舎）

『生存する意識』（エイドリアン・オーエン著 柴田裕之訳 みすず書房）

NHKスペシャル『臨死体験死ぬとき心はどうなる』（二〇一四年九月放送・二〇一五年三月放送）

NHKスペシャル『シリーズ人体「神秘の巨大ネットワーク」』第一回（二〇一七年九月放送）

著者

播磨 滯（はりま みお）

一九五三年、北海道生まれ 元中学高校国語科講師 現予備校論文添削講師

著書

『一人称の死』 幻冬舎

紙本

二〇二一年三月二八日出版

最後の一息まで、あなたとして息をして

著 播磨滯

制作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
