

自分の価値観を知り、終活に生かす③

「終活をしなければならないと焦ってしまうけれど、何からどうして良いのか分からない」という方々のために、私が最近セミナー等で行っているワークショップが好評です。カードゲームを通じて、ご自分の大切に思う価値観が自然とあぶりだされていきます。カードゲームですから、そのときの他の参加者や運によっても、選び出すカードは違って来るかもしれません。



でも不思議と手元に最終的に選び抜かれた 3 枚は、一貫性を持ったその人の価値観を示しているものです。

ワークショップにご参加くださった男性 S さん（91 歳）が選んだのは「意識や判断力がはっきりしている」「誰かの役に立ち、誰かにとって必要な存在である」「初期から自覚して認知症に向き合い進行を遅らせる努力をする」という 3 枚のカードでした。

S さんは、他の参加者の皆さんの前で、しっかりとした口調で堂々とこの 3 枚を選んだ理由を発表してくださいました。S さんは 5 歳年下の妻との間に子供はいません。その妻が 5 年ほど前から認知症の症状が目立つようになってきたそうです。今では、妻の認知症がかなり進んだ状態になってしまい、S さん自身が妻の世話から家事まですべてをひとりでこなしているとのこと。認知症の妻と一緒にいるからこそ、自分自身は最期の時まで意識や判断力がはっきりしていいたいし、他の誰かにとって必要な存在でいたい。そのためには、認知症の兆しを自覚して進行させないようにしなければならないのでその努力は惜しまない。と明確にお気持ちを語ってくださいました。

愚痴や弱音のようなことは一切おっしゃっていませんでしたが、そこが S さんにとって最大のリスクだと感じました。S さんが今後、妻の面倒を見ることだけに残りの人生の価値を見出してしまうと、妻が S さんに依存せざるを得ないだけでなく、S さん自身も妻の世話をするに依存するという「共依存関係」を生み出しかねません。

本来、外部の専門家に任せの方が良い介護や、専門家のアドバイスを受け入れた方が良くても、柔軟に受け入れ難くなることもあります。この状況が永續することを望んでしまうので、妻が先に亡くなってしまうことも受け入れられないし、S さんが先に病気になったり亡くなったりするリスクを想定し、事前の備えをしておくことを拒みがちになります。

しかし S さんは、このワークショップを通じて「妻だけでなく妻以外の誰かの役に立ちつづけたい」「妻を自分が看取るためには、自分が頭も体も健康でいなければならない」ということを、改めて自覚したとおっしゃっていました。これは、S さんご夫妻が「共依存関係」に陥らないための重要な気づきになったと思います。

S さんご夫妻がそれぞれ穏やかに安心して人生をまっとうされることを祈っています。

つづく