

2025 年 8 月 7 日

NHK 土曜ドラマ『ひとりでしにたい』最終話レビュー（ネタバレあり）

綾瀬はるかさん主演の NHK 土曜ドラマ『ひとりでしにたい』が、第 6 話をもって完結しました。



39 歳独身の主人公・鳴海が「ひとりで生きて、ひとりで死にたい」と考える中で、6 回の放送だけでは、自分自身の具体的な終活を考えるところまでには行き着きませんでしたね。しかし、40 歳という節目の年齢の前後で、これからの人生デザインにおいて、向き合っておくべきことの重要な示唆があったドラマだったと思います。

最終回では大きく 2 つのテーマがありました。1 つは、鳴海はそれまで気づいていませんでしたが、鳴海と実弟の嫁（義理の妹）との関係が、孤独死してしまった伯母と鳴海の母親との関係と同じものになりそうだったということです。

知らず知らずのうちに、独身を謳歌して仕事で活躍している義理の姉と、家庭の中で子育てに奔走する義理の妹とが、良い関係性を築けなくなってしまっている。伯母と母親の場合は、それがそのまま根深く数十年も続いてしまったために、伯母は孤立化してしまいました。

鳴海は今回、そのことに気づきました。もちろん、子育てを経験せず、独身を謳歌している自分を卑下する必要はありません。と同時に、家庭を持ってしっかり子育てをしている義理の妹の気持ちや、彼女の考える幸せにも思いを至らせなければなりません。幸せは他人と比べるものではなく、自分の物差しで測るべき絶対的概念なのだ、ということを実感できたことでしょう。

もう 1 つのテーマは、年下の同僚・那須田との関係から導かれたことで、人が前向きに生きていくためには「適切な場所で助けを求める」必要があることです。これは、人が孤立化しないために、最終的には孤独死しないために必要なことかもしれません。

適切な時期に助けを求められる適切な場所は、年齢に関係なく準備しておかなければなりません。これは全 6 話のこのドラマを通して、最も重要なメッセージだと思います。この準備さえあれば「ひとりで生きて、ひとりで死ぬ」ことに恐怖を感じることなく、前向きに取り組む心構えができるのではないのでしょうか。

そして、本格的に自分自身の終活に取り組むときは、助けを求める場所（相手）や助けてもらう内容を具体的に決めて「契約」を締結し、助けてもらうための権限までを与えておくかどうかの検討をすべきです。

いずれにしても、登場人物が皆、気づかないうちに他の誰かを傷つけてしまっているにもかかわらず、嫌いなキャラクターがおらず、特に鳴海がとても魅力的に感じました。家族がいても・いなくても、早い時期から死を含む人生のデザインをすることで「ひとりで生きて、ひとりで死ぬ」人生も不安なく幸せに送ることができるようになるはずです。