

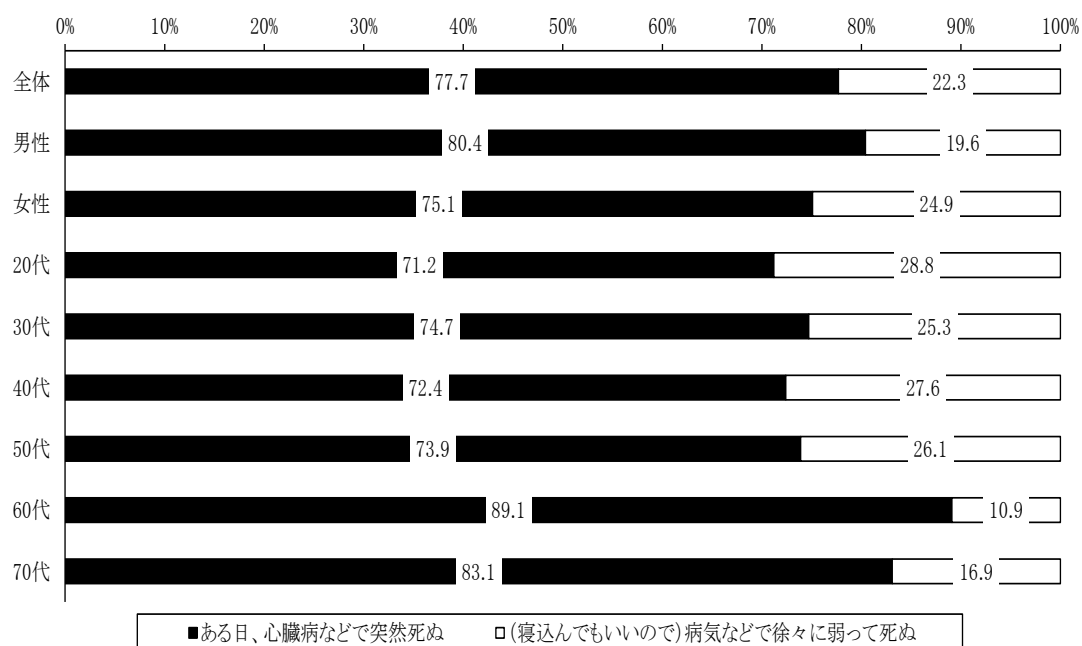
「ぽっくり死にたいけど、今日はイヤ」

主席研究員 小谷 みどり

<強いぽっくり願望>

自分で死に方を決められるとしたら、「ぽっくり死にたい！」人は多いだろう。昨年12月に、ホスピス財団が実施した調査では、「ある日、心臓病などで突然死ぬ」というぽっくり死を希望する人が77.7%にのぼった(図表1)。年齢層でみると、60代、70代ではぽっくり願望が8割以上を占める。

図表1 理想の死に方(性別、年齢層別)



資料：「ホスピス・緩和ケアに関する意識調査2018年」公益財団法人日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団

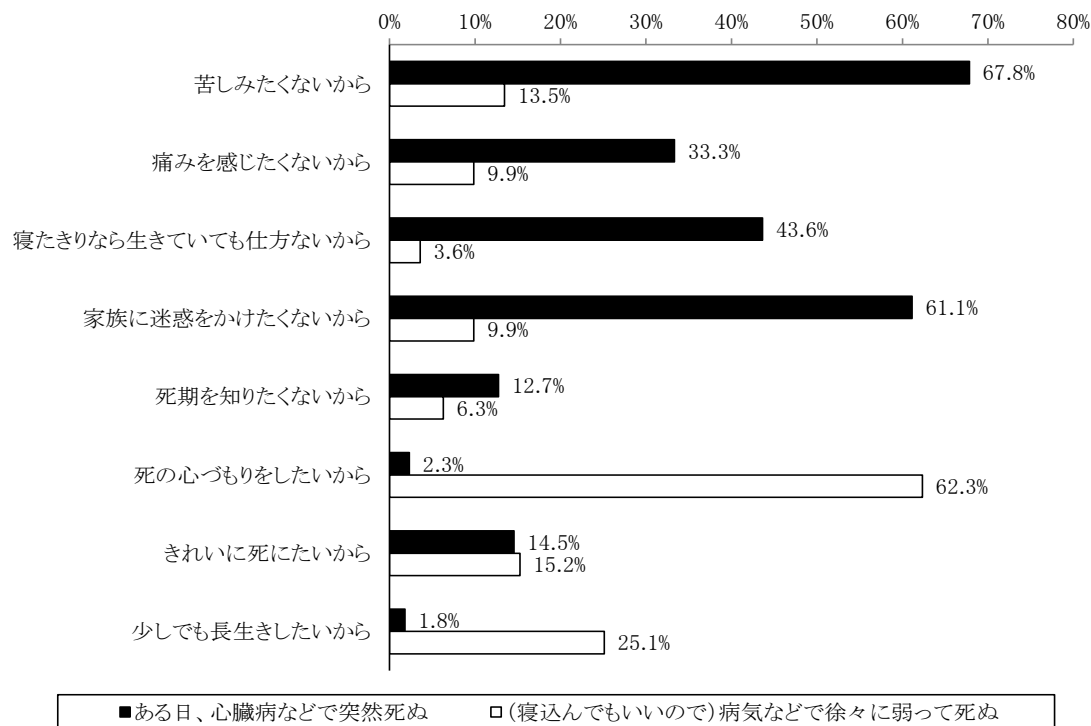
そこで、なぜぽっくり死にたいと思うのか、その理由について分析したのが図表2である。ぽっくり死にたい人では、多い理由としては「苦しみたくないから」(67.8%)、「家族に迷惑をかけたくないから」(61.1%)が6割以上を占めた。

一方、「(寝込んでもいいので) 病気などで徐々に弱って死ぬ」のが理想だと思う人は、「死の心づもりをしたいから」という理由が62.3%と多かった。

どんな死に方が理想かという意識の背景には、死への考え方がそもそも異なることが分かるが、ぽっくり死にたい人は、病気の進行過程における苦しみ、介護する家族

への気兼ねや負担を重視する傾向がある。

図表2 理想の死に方の理由＜複数回答＞



資料：図表1と同じ

＜心の準備はできない＞

P P K（ぴんぴんころり）やG N P（元気で長生きぼっくり）を目指そうという思想があるぐらい、わが国では、多くの高齢者が「長患いをして、家族に迷惑をかけたくない」と感じている。

しかし、P P Kを目指し、適度な運動をし、健康的な食生活をしたとしても、どんな人も死を避けることはできない。しかも、何が原因で死ぬかは誰にも分からない。かなり進行した状態で癌が発見されたとしても、癌で亡くなるのではなく、怪我や事故で亡くなる可能性もないわけではない。そうであれば、どんな死であっても、死の瞬間までどう生きたかが問われるべきだろう。

理想の死とは、家族に囲まれて息を引き取ることだろうか。ベッドに寝たきりになっても、趣味などをして、好きなことをして過ごせることだろうか。できるだけ最期まで、家族と自宅で過ごし、日常生活を送ることだろうか。俳優がよく、「舞台の上で死ねたら本望」などと言うが、死ぬ直前まで仕事をしていたいと思う人もいるだろう。今年2月、ドラマ撮影中に急死した俳優の大杉漣さんに対しては、66歳での死が早すぎるという感覚を多くの人が持っただろうが、誤解を恐れずに言えば、同時に、自分

もあんな風に逝きたいと思った人も多いはずだ。

人によってイメージする理想の最期の姿はまちまちだが、実際にその立場になったら、日常生活と変わらない生活をしていたいと思う人が多いのではないだろうか。その意味では、死の直前まで普段通りの生活をし、ぽっくり死ぬことが理想だと考える人が多いのも納得がいく。

実際、筆者が高齢者の人たちに講演をさせていただくとき、どちらの死に方がいいかをみなさんに考えてもらうことがよくあるが、参加者のほとんどは「ぽっくり死にたい!」という。しかし、「今夜ぽっくり逝ってもいい人は?」と問いかけると、ほとんど手は挙がらない。「ぽっくり死にたいけれど、今日明日はいや」というのが、多くの日本人の考えなのだろう。突然逝くからぽっくりと呼ばれているのに、今日はぽっくり死にたくない、明日もいやという感覚は、よく考えればおかしい話だ。覚悟を持ってぽっくり死んだという人はいないからだ。ぽっくり死んだ本人は、直前まで死ぬつもりはなかっただろう。

結局は、死に方が問題なのではなく、いつ「そのとき」がきてもいいように、悔いのないよう、日々を過ごすということこそが大切なのではないだろうか。すべての人は、死に向かって生きているのだから。

(ライフデザイン研究部 こたに みどり)