

第1部 問題提起「多死社会が抱える課題」

“明るい孤独死”が迎えられる社会へ

株式会社日本総合研究所 リサーチ・コンサルティング部門 シニアマネジャー 齊木 乃里子



齊木シニアマネジャー

こんにちは。このたびは弊社主催のシンポジウムにお集まりいただき、ありがとうございます。リサーチ・コンサルティング部門、齊木乃里子でございます。

私の持ち時間は15分と短いですが、今後の日本を考えるうえで大事な「死というものにどう立ち向かっていくのか」「死をどういうふうを受け入れていくのか」という点に関して、一つの考え方を、本日、ご提示させていただければと思います。

なかでも大きなテーマが「孤独死」です。先ほど、もう一人の齊木がお話いたしました通り、多死社会になると、毎年たくさんの方が亡くなっていかれます。多くの方が亡くなっていかれるということは、当然、お一人で死の瞬間を迎えられる方も増えるということです。このテーマをお話しさせていただききっかけとなったのは、私がコンサルタントとしてある介護事業

はじめに

多死社会の到来に伴い、「一人きりの状態で死を迎える＝“孤独死”」も増加



“明るい孤独死”社会

- 「孤独死＝自然な姿
⇒（≠憐みや同情の対象ではない）」と受け入れる
- そのときの「本人」「家族」「地域社会」「コミュニティ」の
対応が準備・整備される社会をつくる

者様とご一緒した際に、在宅看護、訪問看護をされている現場の方からのお声でした。それは、在宅看護を利用されている方が亡くなられたときのお話です。ご担当者は毎週のようにご利用者のお宅にご訪問されるわけですが、ある日伺ったら、すでにお亡くなりになっていた。そのときに、むしろ、すがすがしいというか、「この人は生き切ったのだな」という思いがよぎったと仰いました。

結局は、その方がどういうふうにもその死を迎えたのか、その死の瞬間よりも、むしろ、その人が死を迎えるに当たり、「最後の人生をどう生きてこられたのか」ということが、周りの人をも感動させ、幸せにする、そして世の中の学びとなる、ということなのです。

そういう意味で、その看護師さんは、社内勉強会のなかで、「私たちは考え方を変えないといけない。私たちは、一人で亡くなった人のことをかわいそうと言ってはいけない」とはっきりおっしゃったのです。

私も参加者の一人としてその話をお聞きして、「本当にその通りだ」と心の底から思いました。死ぬということ自体は自然の姿なわけですから、その周りに何人の人間がいても、どういう死を迎えようが、それは「死」以上でも以下でもないということです。そういう意味で、一人で死を迎えたことは、哀れみや同情の対象ではないというふうにも受け入れるべきなのだと思います。

ただ、喪失感は当然あります。亡くなった方の周りには、何かしら関係のおありになる方がいらっしゃるわけですね。そのような方々がどういう想いをお持ちになるか。それも含めて、私たちは、すべての死を、一人で亡くならうが、そうでなかろうが、どういう死であろうが、ありのまま受け入れて、次の社会につなげていく、ということをしていかないと思います。そうでなければ、これから来る

 **日本総研**
The Japan Research Institute, Limited

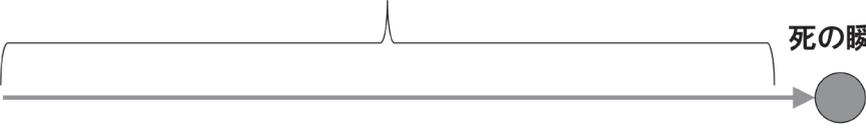
明るい孤独死とは？

- 自分らしさを前提とし
- 覚悟して備え
- 納得して生き抜く

➔

その結果が
孤独死であれば
それは
“明るい孤独死”

「最期の瞬間」のみを大げさに取り上げることなく、むしろそれまでの道のり(Dying)を生き切ることに焦点を当てる



死の瞬間

次世代の国づくり

2

Copyright (C) 2018 The Japan Research Institute, Limited. All Rights Reserved.

であろう多死社会、そしてこれからの日本を考えることができない、と私たちは思っています。

そういう意味で、本日、お伝えをしたいのは、「最期まで自分らしい生き方をして、ある種覚悟をして、備えて、そして生き抜く」「私の決断はこれでよかったのだ、と納得して生き抜く」という結果であれば、その瞬間に一人であったとしても、それは“明るい”と呼びましょうよ、ということです。

「納得して生き抜く」と書いてはみましたが、実際は、今、「入院しましょう」「治療しましょう」「こういうケアを受けましょう」となった場合、ご本人の意思が反映されているかどうかは、なかなかわかりにくい部分もあります。

明るい孤独死の社会をつくっていくためには、本人も家族も、「こういうふうになりたい」「ああいうふうになりたい」「そのときはもしかしたらこういう犠牲も少しあるかもしれない」、あるいは「家族同士でこういう我慢をしないといけないのかもしれない」ということを考え、話し合っておくことが必要です。また、互いの意思を尊重しようと思うと、「こういうことがしたい、ああいうことが起きる」、そのなかでも「ここはお互いに我慢をしよう」と、そうして我慢をし合うことを通じてお互いを理解する、という関係性をつくっていくことも重要になります。自分自身がリスクを考えながら、同時に、自分らしさを選択する、という形が求められるということです。

実際にお一人で亡くなる方は増えます。今週の日経新聞のトップ面でも「単独世帯が非常に多くなっている」「無職の単独世帯が多くなっている」という記事が出ていました。その背景として「高齢者の世帯が増えてきているからだ」という記述もございました。繰り返しますが、死の瞬間を一人でお迎えになられる方は確実に増えます。ただ、この私も含め、ここにいらっしゃる方々であっても、高齢かど


日本総研
The Japan Research Institute, Limited

“明るい孤独死”社会をつくるには

- **人はそれぞれみんな違って当たり前**
 ⇒ **人の数だけ「意思決定の数」がある**
- **「孤立」と「孤高」は違う**
 ⇒ **1人であることを恐れない**
 …… **自分で選択する力、老後観・死生観の醸成**
 ⇒ **1人であることを支える**
 …… **家族、コミュニティ、街**


 次世代の国づくり

3

Copyright (C) 2018 The Japan Research Institute, Limited. All Rights Reserved.

うかにかかわらず、幾つであっても、一人で亡くなるかもしれないわけです。死の瞬間よりも、資料(P.2)に「Dying」と書いております通り、死に向かう道のをどう自分らしく、どう自分で決断して、「私の人生はこうだった」と言い切れる形にしていくか、ということが非常に重要です。

そのためには、先ほどから、リスクも含めて考えておかなければならない、自分はどういうふうにしていくのか、したいのかという意見をはっきりさせなければならぬ、という話をしていますが、まず、「どんな死であってもみんな違う」「その死に向かう道りもみんな違う」という前提に立つことが必要です。例えば、癌になったら、糖尿病になったら、例えば大腿骨が骨折したら「こういうふうにしなさい」という何か決まった道があるように考えられる方が多いかもしれませんが、実は、本当は千差万別、全員違いますよね。全員違う状態のなかで、全員にとってのそれぞれの意思決定があるはずで、その意思決定を自分「で」してきているか、自分と家族のためにしてきているか、という問いが今まさにされているということです。

意思決定の際に考えなければいけないのは、孤立と孤高は違うということです。孤立というのは、周りから閉ざされてしまって、知人であろうが、友人であろうが、助ける手もない、あるいは行政からも離れている、というなかで亡くなっていかれる方。こういう方に関しては何らかの手を差し伸べる必要があるかもしれません。

選択する力や老後観・死生観の醸成



- **自分がどうしたいのか
様々なお困りごとが起こる
治る見込みのない病気との“付き合い”**
- **選択肢を知る**
- **考えるだけではなく、話し合うことの重要性
周囲の人と分かち合う
話しながら自分の認識を深める**

自分で選択する力を持ち、意思決定していくためには、これから自分がどうしたいのかという考え方をつくっていくことが必要になります。例えば、「病気は治すものではなくて、つき合っていくもの」

という考え方も必要です。実は、この会場に私の両親も来てもらいました。このシンポジウムが終わったのち、両親がそれぞれ本当にどうしたいのかについて、きちんと話ができるようにということで、呼び付けた次第です。自分たちが本当にどうしたいのか、ということ話し合っていく、こういうテーマで話し合うことを当たり前にすることが重要です。

実際、今、自治体のなかでも、哲学カフェとって、どういうふうに死を迎えるのか、あるいは、「終わりの始まり」という言葉があるそうですが、その「終わりの始まり」というものをどう受け止めていくか、といったことが話し合われるようになっていきます。若い人の間でも「デスカフェ」というものがある、「死」というものをどういうふうに捉えていったらいいのか、あるいは周囲の人たちの死をどういうふうに受け入れるのか、ということに関する話し合いの場が設けられるようになってきました。

事業や仕組みをベースとしたコミュニティや街づくり

**日本総研**
The Japan Research Institute, Limited

- **20世紀には戻れない
善意に頼らない街づくり**

- **事業として成立させれば継続できる
利用者のベネフィット発想で市場サービスを構築する**

**次世代の国づくり**

5

Copyright (C) 2018 The Japan Research Institute, Limited. All Rights Reserved.

ただ、孤独死を明るく受け止める社会をつくるためには、実は、「善意だけでは難しい」と考えています。これまでの社会では、いろいろな助け合い、様々な人の手を含めて、家族でなくても、友人でなくても、「ご近所さん」という枠組みが実はあったのかもしれません。ですが、時が経ち、核家族化が進み、住宅形態も増え、働き方も千差万別になった現在においては、20世紀にはもう戻れないわけです。善意に頼らず、人が決断をし、必要な助けの手を利用できる世の中にする必要があります。

そのためには、市場サービス、つまりビジネスの力が重要です。福祉とビジネスとは遠いように思われるかもしれませんが、ビジネスであればこそ、人のニーズ、「こういうことをしたい」、「ああいうこ

とにチャレンジしたい」あるいは「こんなふうに変えたい」という思いを聞き届けて、サービスとして「続けられる形で」のご提供ができると考えています。

資料では、利用者のベネフィット発想と書いています。食事を例に挙げると、「おなかがすいているから御飯を食べる」ではなく、「食事を楽しみたい」、もしくは「栄養をとりたい」、または「食事で頭がよくなりたい」とか、今、いろいろな考え方があられると思います。このように、単なる空腹を満たすことではなく、その奥にある、その人にとっての意味というものをベネフィット発想で商品にし、サービスにしていくという市場の力がなければ、私たちは納得して生き切るための選択肢を手にするのは難しいのです。もっと市場サービスを積極的に導入していくことが必要になってくるわけです。

 **日本総研**
The Japan Research Institute, Limited

社会としての選択肢を生み出す、対応力をあげる、ノウハウを蓄積する

- **個人の考えや希望・経験を、新たなサービスづくりにつなげる**
 - …誰もが誰かの役に立つことができる
 - …生き方を中心に据えた豊かな選択肢のあり方
- **対応力のあるコミュニティをつくる**
 - …世代間の壁を取り払い、思い込みや常識を超える
 - …地域での支えあいの仕組み
 - …家族というコミュニティのあり方

次世代の国づくり

6

Copyright (C) 2018 The Japan Research Institute, Limited. All Rights Reserved.

もう一つは、個人の考え方、希望、経験といったものを新しいサービスに役立てるということです。実は、これからの時代は、日本国民全員が誰かの先生であるというような形に持っていきたい。子どもも誰かにとっての先生ですし、認知症になられた方も誰かにとっての先生。誰もが誰かの役に立つことができる。その人が持っている力、生きる力、決断の力、それから、そのことを通して生きていくさまそのものから、私たち一人ひとり全員で学んで、学んだことを全員で逆に教えていく、という世の中にしないといけないということです。

そういう意味では、先ほど、病気も介護も、千差万別と言いましたけれども、介護経験を通して、こういうことが困ったよという情報は、今、介護で困っておられる方々にとっては役に立つかもしれません。もしかしたら、「今、こういう介護で悩んでいる」という、そのこと自体が共感という形で誰かの

救いになるかもしれない。それが次の新しい、こんなサービスがあったらいいのではないか、といったことに関する役立ちになるかもしれないわけです。

もう一つは、対応力のあるコミュニティをつくるということです。こちらは、先ほども市場サービスの話を申しあげましたが、若者は若者、高齢者は高齢者ではなくて、多様な、世代間の常識を超えた化学変化というものがあれば、もっと新しい感覚でのサービスができたり、あるいは社会の仕組みができる可能性があります。

地域ではボランティアという枠組みもありますが、いわば、都合が悪くなったら、もしくはできなくなったら続かない仕組みではなくて、地域でいろいろな場が継続的に設けられるようにすることによって、互いに支え合えるような仕組みに育てる。家族もコミュニティとして、実際の意思決定にどういふふうにかかわっていくのかということ、単位として考えていくということが必要になってくると思います。

本日、ここまでお話したことに関して、医療の世界でも、その人それぞれの生き方を中心に捉えて医療サービスを提供しておられる佐々木先生、それから、世代間の壁を取り払うコミュニティの話では、子どもたちがたくさん訪れるサービス付き高齢者住宅を運営しておられる下河原様、それから、地域の支え合いの仕組みをつくっておられる勝又様、それから、企業と家族、介護者のご本人とご家族の間を長期間考えて見つめ続けてこられた角田様をお招きしました。本日、「死」「最期」ということを捉えるのに、「Dying」という道のりで考えていく際に、こういう四つの視点が必要であるという私たちの考え方を、先生方をお呼びしたことで、お伝えできるのではないかと考えています。

さいごに 超高齢社会とは



- 国民の中心は「大人の中の大人」
- 自分たちらしさを大切にす成熟 > 何が何でも成長



誰もみたことのない、新しい国づくりへ

ご清聴ありがとうございました

最後になりましたが、私たちは超高齢社会という言葉で話をしていますし、多死社会と言っていますが、考え方によっては、私たちこれからの国民の中心は、「大人のなかの大人」がたくさん増える社会だと言えます。その「大人のなかの大人」が国民の中心になるということ自体、実は、世界でも最も先に進んでいる国とすることができるわけです。

その意味では、何が何でも成長——もちろん、成長が必要なわけですが、人口が増加してできる成長ではなくて、成熟から生み出される独自価値というもので日本はもっと勝負できる、もっと新しい国に生まれ変わる、そういうふうには確信をしています。そういう形の新しい国づくりに、私たちもいろんな人たちと一緒に走っていきたいと考えております。

今はイメージがなかなかわいてこないかもしれませんが、次のパネルディスカッションのセッションでは、いろんなヒントを先生方にお出しくださるものと存じます。最後まで、皆様、よろしくお願い申し上げます。私からは以上でございます。ご清聴ありがとうございました。(拍手)