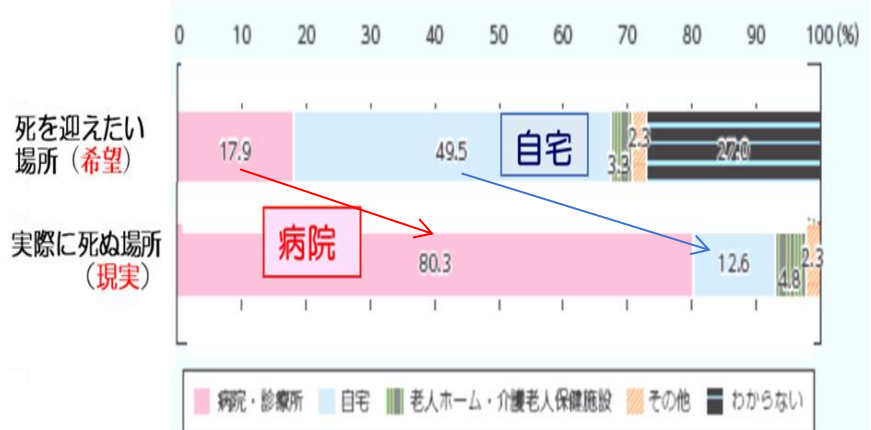


## 幸せに生き、幸せに逝く

日本は今、高齢者（65歳以上）が増加し本格的な「多死社会」になりつつあります。看取りをする機会が増え、QOL（Quality of Life：人生の質）とともに、最期に向かってどう生きるか？その人らしい死をどう迎えるのか、QOD（Quality of Death：死の質）が問われています。

### ●死ぬ場所の理想と現実

厚労省によると、約半数の方がご自宅で最期を迎えたいと願っているとのことです。しかし、実際にご自宅で亡くなる方は1割ほどで、8割が病院で亡くなります。近年、核家族化がすすみ、家族の負担が大きいため、ご本人の希望に反し、心ならずも病院を死ぬ場所として、選んでいる方が多いのが現状です。



### ●幸せな最期を迎えるために

数多くの看取りを経験したオーストラリアの介護職が、余命わずか3週間～3カ月の方々に、『人生を振り返って、後悔することはないか？』とインタビューをしてまとめた、“人が死ぬ前に感じる5つの後悔”をご紹介します。この後悔の根本には、本心と向き合っただけでなかったことがあります。本心では、こうしたいと思っていても、言い出せず、我慢してきたことを後悔しています。

### ●私たちができること

スイッチオンサービスは、ご利用者さまが後悔しないで、その方らしい幸せな最期を迎えることができるよう援助いたします。私たちは、リハビリテーションの理念に基づき、ご利用者さまのこれまで歩んできた人生や大切にされている価値観を深く知り、その方の本心に触れるような関わりを目指します。マザーテレサは「人生のたとえ99%が不幸だとしても最後の1%が幸せならば、その人の人生は幸せなものに変わる」といいます。各専門職が協力し、ご本人さま・ご家族の負担軽減と安心感を提供し、最期の1%、満ち足りた瞬間のために、支援したいと考えています。

(参考文献) 厚生労働白書 平成26年度版 p131, Bronnie Ware. The Top Five Regrets of the Dying (死ぬ瞬間の5つの後悔) 新潮社 2012

### 人が死ぬ前に感じる 5つの後悔

1. 人の期待に添うのではなく、もっと自分が望むように生きるべきだった
2. あんなに一所懸命、働かなければよかった
3. もっと自分の感情を表に出すべきだった
4. もっと友達を大切にすればよかった
5. 自分をもっと幸せになることを許してあげるべきだった

