

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.76

## 人生を考えるきっかけに

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。令和4年夏の講演会で、冒頭に先生自身が読み上げた「遺言状」。覚えておいで塾生さんも多いのではないのでしょうか？ 会場が静まりかえったり、爆笑が起きたり、熱い数分間でした。

そのとき先生が強く伝えようとしていた「自己決定」の価値。いつかやってくる死について、治療はどうするのか、葬儀は、相続はなど、元気なうちによく考えて決めておくことで、最後まで自分らしい人生を楽しく気持ちよく送る。右の本は、その考え方がぎゅっと詰まった新刊です。たとえば、日頃から「延命治療はしないで」「葬儀は家族葬で」とつぶやいていても、実際に「その時」がきたら、家族としては「なんとしても助けたい」など別の気持ちになるかもしれません。患者のおかれた状況で治療にもいろいろあることを理解し、家族と話し合って意思を残しておく。書店に並ぶ多くのエンディングノートと見比べると、終末医療の選択肢の細かさが、特に目立つノートになっていました。全体に漂う「明るく楽しく生きるため」のムードも、まさに「鎌田式」です。

昨年末、厚生労働省が発表した終末医療に関する調査結果では、家族や医療者と、最終段階の医療・ケアについて話し合ったことがある人は、3000人中898人でした。「話し合ったことがない」と答えた人に聞いて出た、各理由の割合が右のグラフです。「話し合うきっかけがない」人に、このノートが役に立ちそうです。

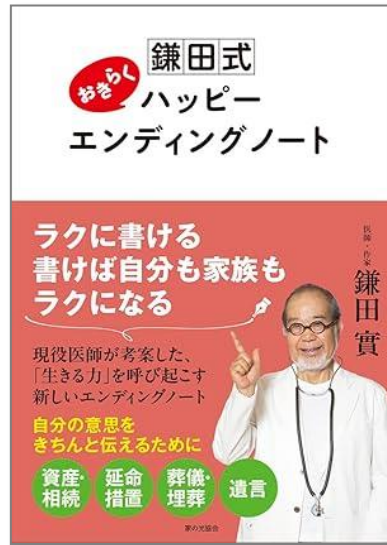
下は、ある塾生さん(67歳女性)がたまたま小児科の待合室で出会い好きになったという絵本。こちらは、「死んだあとどうなりたいのか」を考えるヒントになりそう。どちらの本も家族の立場を思いやりつつ「自分らしく」がイメージできる本ですね。



令和4年8月24日第10回講演会の冒頭で  
ご自身の遺言状の下書きを読む鎌田先生。  
この後、葬儀に来てくれた方への「会葬御礼」  
まで読まれ、会場が盛り上がりました。

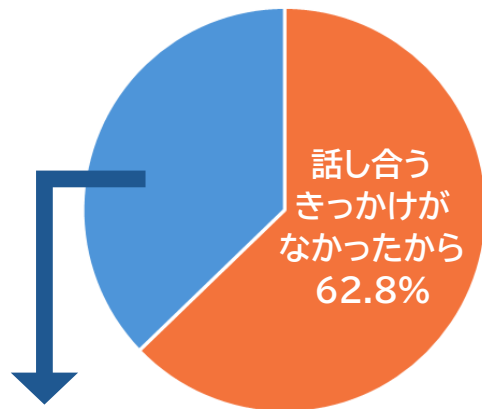


『このあと どうしちゃう』  
ヨシタケシンスケ作  
プロンズ新社刊  
2016年4月25日発行  
1540円(税込み)  
◆亡くなった祖父の部屋  
にあったノートを開いて  
みた孫。そこには「しんだら  
どうなりたいか どう  
してほしいか」が書かれて  
いました…



『鎌田式おきらくハッピー  
エンディングノート』  
鎌田實著 家の光協会刊  
2024年8月20日発行  
1210円(税込み)  
◆気持ちは「ライフノート」。  
生きるためのメモ書きが  
あったら、残された時間  
をむだにせず、新しい挑  
戦もけっこうできそうで  
す…(「はじめに」より)

## 最終段階の医療・ケアについて 話し合ったことがない理由



### その他の回答と割合

知識がないため、何を話し合っていないかわからない=31%、話し合う必要性を感じていないから=21.8%、その他=6.3%、話し合いたくないから=2.1%、無回答=0.6% ※複数回答

出典:厚生労働省 令和5年12月発表

「人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査」報告書  
調査時期:令和4年11月22日~令和5年1月21日

調査対象:全国の一般国民20歳以上の者から対象者6000人、  
回収率50%

調査方法:郵送で調査票を配布し、郵送またはWebにより回答  
上のグラフの対象者「話し合ったことがない人」は2057人

こちらの紙面に関するお問い合わせ、  
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局  
☎0120-22-7911(平日 9:00~17:00)  
〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)