

はじめに

人は生まれると同時に4つの苦しみを持つこととなります。
 一つには、生まれてきたことに対する苦しみ。
 二つには、生まれたと同時に老いていく苦しみ。
 三つには、病におかされる苦しみ。
 そして最後に、死ぬ苦しみ。
 仏教の世界では、これを生老病死、四苦といいます。
 仏教にかかわらず、全ての人が老いたくない、病気になりたくない、
 死にたくないと思えることは、
 ごくごく自然のことだと思えます。

「介護してもらうのは気の毒だから、施設に入るわね」
 「死ぬなら家の布団で死にたいわ」
 「私がガンになってもちゃんと教えてね」
 「私のお葬式はたくさんの花で飾ってちょうだい」
 「私が死んでも何もしなくていいわよ」

こんなお話は、いつの時代でもタブ-とされていました。家庭の中でも話題にはしなかったと思います。しかしながらどうでしょう、先延ばしにしていってもいつかは訪れるのです。その時になってから、ご本人で決断したり、考えたりすることはできません。また、ご家族の方はどうでしょうか、ご本人の意思を確認できないままに決断をせまられ、迷ってしまったり、後悔だけが残ってしまうのではないのでしょうか。

そんな時に、本人の希望がわかっていれば、家族も安心して、よりよい決断をしていくことができます。
 本人としても、前もって希望をいっておけば、ご自身の納得のいく介護やご葬儀ができるのです。
 決してタブ-ではありません。家族といろいろなことを話し合っていくことが大切です。

人は必ず死を迎えます。
 歳をとり、身体が衰え頭も衰え、やがて死んでいくのです。人はいやなことには目をそむけてしまいがちですが、しっかりと正面で受け止め、考えたり、話し合ったりその過程に悔いを残さないようにしたいものです。

私の人生 私の旅立のときのために このエンディングノートは死を見つめ、自分自身の思いを書きとめていただきたいと思います。そんな思いから作成しました。家族のことを思い、自分自身のこれからのことを考えるきっかけになれば幸いです