【書評・紹介】

ヘンリー・フェルスコ=ワイス（著）、林美枝子（監訳）、山岡希美（訳）
『看取りのドゥーラ―最後の命を生きるための寄り添い人―』

（明石書店，東京，2022 年 10 月，四六判，323 ページ，2,500 円+税）

林　美枝子

本書は、ニューヨークの臨床ソーシャルワーカーである著者が、2017 年に出版した Caring for the Dying: The Doula Approach to a Meaningful Death に、執筆者がニューヨークで著者の聞き取り調査をした際に、著者から日本での出版の提案を受け、その直後に加筆出版された第 2 版である Finding Peace at the End of Life: A Death Doula's Guide for Families and Caregivers (2020)を、執筆者が監訳したものである。看取りのドゥーラとは死を覚悟した本人やその家族に対する地域住民によるボランティアのことで、周死期の個人や家族が、死を恐れることなくより豊かに意図的なやり方で死の体験に備え、乗り越えるための導き手のことである。2003 年に著者ヘンリー氏がその養成プログラムを構築し、はじまりの人たちとなる 17 人のドゥーラが活動を開始したのは 2004 年のことであった。同様の役割を担う人材は看取りの場での欠けたピースであったため、その需要と供給は瞬く間にアメリカ全土へ、カナダ、イギリスへと普及した。オーストラリアにプログラムが導入された時には、終末期の文化的変容をこの国にもたらすだろうとまで高く評価されている。2015 年には、氏やその仲間によって国際看取りのドゥーラ協会（以下 INELDA）が設立され、現在に至っている。

プログラムの構築にヒントを与えたのは、既に当時その有効性が検証されていた出産のドゥーラプログラムであるが、これと看取りのドゥーラのプログラムとの最も異なる点は、看取り期の最期には、24 時間体制の寝ずの番が必要となることである。ドゥーラたちがチームを組んでシフト体制で寄り添う必要があるため、複数のドゥーラが活動をしている地域のことを、2019 年の調査時に、ヘンリー氏とは別のドゥーラからドゥーラ・コミュニティと呼ぶことを教えられた（Hayashi and Nagata 2021）。宗教も人種も関係なく、人は死を前にすると自らの人生の意義や死後の世界への恐怖といったスピリチュアル・ペインに苛まれると言われているが、死に逝く本人もその介護家族も目の前の死に圧倒されてしまい、自らだけでその痛みを乗り越えることは困難である。人生の最後を「生きる」ためには、スピリチュアル・ペインを癒し、死を律する力を取り戻すことが必要とされている。自分らしく逝く、その人らしく看取るための提案が看取りのドゥーラであり、その精神や方法論を、医療や介護の専門家ではない一般住民の隣人が、数日のプログラムを受講して学び、まさに死に逝く人とその介護家族の「人間の杖」となるのである。ではどのように、そしてなぜそのようなことが可能なのかといった疑問に、この一冊は答えてくれる。序文、まえがきに続く本書の構成は以下の通りである。

第1章　異なる死への扉を開く者
第2章　看取りのドゥーラのアプローチとは
第3章　死にまつわる神話
第4章　より深い内面への積極的傾聴
第5章　回想法と意味の探索
第6章　レガシープロジェクトに取り組む
第7章　最期の日々の過ごし方
第8章　誘導イメージ法
第9章　儀式
第10章　寝ずの番
第11章　再処理と悲嘆の癒し

章に沿って、その内容を簡単に紹介していこう。

アメリカでは病院や医療技術の発展に伴い、日本よりも早く死や死につつあることが高度に医療化した。その結果、人は人生の意義を探ろうとする内なる衝動に無関心となったが、技術と医療の発展による延命処置は、命の質を劇的に低下させ、死を迎える人とその家族の身体的・心理的苦痛は増してしまった。患者としての死を拒否し、在宅ホスピスを選択する者が増加したが、介護疲れの家族がほんの少し目を離したすきに、患者が死を迎えることが起こらざるを得ない。愛する人の最期に立ち会えなかったという後悔は、長く残された家族を責めさいなむ。同様の後悔のもとで父親を失った著者のヘンリー氏は、こうしたことを避けるための3フェーズからなる在宅ホスピスのためのドゥーラ・アプローチを構築した。第一のフェーズは死を迎える人が自らの人生を振り返り、それを何らかのレガシーとして具現化することである。本やメッセージボックス、巻物やビデオテープなど形は多様であるが、遺された人々はこのレガシーを媒介として、死者とのつながりを再構築することができる。第2のフェーズは最期の寝ずの番の時をどのように過ごしたいかを本人や家族と話し合い、立案しておくことである。視覚的、聴覚的に、あるいは嗅覚や触覚において本人が望む環境を聞き取り、寝ずの番でそれを実現するのである。振り返りと立案の過程において、最も重要なことは、人は人生最期の時間をその人らしさを尊重された方法で迎える権利があると、正しく認識していることだと著者は述べている。自分らしく死を迎えることは人権であるという気づきこそ、この本から読者が与えられる最も重要なメッセージであろう。

最後のフェーズは本人に死が訪れた直後から試みられるもので、葬儀社を呼ぶ前に、遺体を囲み、あらかじめ本人と決めておいた別れの短い儀式を行うことである。儀式は、喪失という混乱の中に何らかの秩序をもたらし、死の現実と人生のプロセスにおける死の位置づけを遺された人々が受け入れることを助けてくれる。葬儀が終わり、落ち着いた頃に看取りのドゥーラは再び依頼者家族の家を訪れ、家族や友人に看取りを追体験させて悲嘆処理の作業を開始する。なぜ彼らの心の中の負の感情や悲嘆をドゥーラが読み解くことができるのかというと、看取りのドゥーラが、その死の体験を家族と共有したからである。

現在、ドゥーラの要請プログラムはINELDAだけではなく、大学の講座や各国のNPOが実施していて、その養成プログラムも多様なアプローチで展開されている。ヘンリー氏は、もし看取りのドゥーラとして起業を考えているのなら、あるいは看取り介護者としてより深い知識や技術を身に着けたいのなら、何らかの養成プログラムを受講することがベターであるとは記しているが、看取りのドゥーラの精神やその方法論に関しては、本書を一読することでも知ることができると述べている。彼は看取りのドゥーラプログラムの創設者ではあるが、看取りのドゥーラが何らかの公的な外部機関によって認定資格となることには異を唱えている。現在、まさに在宅ホスピスの臨死期の在り方の文化を変えようとしているこのプログラムが、それを導入する国や地域の看取り文化の在り方を尊重し、死生観に合わせて変化、深化していくことを彼が望んでいるからである。

欧米における死のドゥーラに関する先行研究も始まっている。Rawlings ら（2019a）は 2018 年 1 月までの文献を対象としたレビューを行ない、ドゥーラは多様な場所で多様な役割を担っていること、そして、死に逝く人の極めて個別のニーズに即した看取りケアの新しい方向性を提示しているとともに、既存の医療や介護サービスを補うだけではなく、新しい形態のケアに導く可能性についても言及している。また、INELDA との共同研究がアメリカ国内の 2 つの大学で実施されていると聞き取り調査の時にヘンリー氏が話していたため、その有効性に関する成果発表も今後は期待されよう。

日本でもインターネットで検索をしてみると、医療系の職業に付いている個人や病院が、その養成を試みている情報やその痕跡を見出すことができる。ただ INELDA に登録されている看取りのドゥーラの中には日本在住の者は見当たらない。執筆者は現在、日本型看取りのドゥーラの可能性や、導入に際して、日本の地域住民が感じるその阻害要因が何なのかを、科研の研究費を得て探り始めている。2022 年の秋からは研究用デスカフェ（吉川・萩原 2021）を京都と札幌で開催し、死をカジュアルに語る場を通して看取りのドゥーラ人材となる地域住民から、本書をテキストとしたデータの収拾を開始した。世界で未曽有の高齢化率 29.1%の日本では、多死社会の到来は目前であり、死に場所としての医療施設の新設は政策的に抑制傾向が顕著である。アメリカに比べホスピスの施設が少ない日本においては、在宅ホスピスの需要は日々高まっていくだろう。しかし医療や介護の専門職は人材が不足し、しかも 24 時間体制で寄り添ってくれることはない。平均家族員数が減少しているため、介護要員に代替のほとんどいない家族介護者の負担は極めて重い。それを支えるために残されている人材は、日本にとっても同じ地域社会の隣人であり、私たちの社会にとっても社会的継承に足る、新たな看取り文化の構築のためには、看取りのドゥーラの養成は最期の必須のピースなのではないだろうか。

人は愛する家族や友人の死から、残された自身の人生をより良く生きるための気付きを与えられると言われ、日本ではそれを死に光と呼んできた。在宅ホスピスの増加は、死が私たちの手元に降り戻されることであり、死に光が、再び私たちの生を照らす機会が訪れることを意味している。

引用文献

Hayashi M. and S. Nagata
2021 Using Local Resident Volunteers in End-of-Life Care in Death at Home: Survey Report on the End-of- Life Doula. *Bulletin of Japan Health Care College* 7: 33-44.

Rawlings D., J. Tieman, L. Miller-Lewis and K. Swetenham
2019a What Role do Death Doulas play in End-of-Life Care? A systematic review. *Health and Social Care in the Community* 27 (3): 82-94.

Rawlings D., C. Litster, L. Miller-Lewis, J. Tieman and K. Swetenham
2019b The Voices of Death Doulas about Their Role in End-of-Life Care. *Health and Social Care in the Community* 28(1):12-21.

吉川直人、萩原真由美
2021 『デスカフェ・ガイド』クオリティケア、東京.

（はやし・みえこ／日本医療大学総合福祉学部）