

デスカフェがもたらす死生観の変化とACPの準備性

萩原眞由美¹, 井藤佳恵², 新開省二¹

¹ 女子栄養大学, ² 東京都健康長寿医療センター研究所

発表先：日本エンドオブライフケア学会 第6回学術集会

開催期間・場所：2023年9月16日（土）～17日（日）・前橋市

発表形式：ポスター

研究概要

1) 背景・目的：高齢社会の進展に伴い、死は今や death だけでなく、dying の時間と bereavement をも包含する終末期ケアの課題とされています。そこで推奨されているのが Advance Care Planning: ACP (アドバンス・ケア・プランニング)、「人生最終段階における医療やケアについて前もって考え、家族や大切な人、医療ケアチーム等と繰り返し話し合っておくこと」です。しかしまだ ACP を知らない人も多く、死の話など縁起でもないという意識も根強く残っています。ACP の推進には、まず死に関する思いを語る環境が増え、死を自分事として考える機会が必要と思われます。そこで、近年国内で広まっている、お茶やお菓子を楽しみながら自発的に死を語り合うデスカフェに着目し、デスカフェ参加による死生観の変化が ACP への意識を高め、実践準備につながる可能性を調べることにしました。

2) 方法：デスカフェに複数回参加している 20～60 歳代以上の男女 24 名を 4 グループに分け、フォーカスグループインタビューを実施。参加者の発言をテキスト化して、発言の意味と内容をカテゴリー化する質的分析を行いました。

3) 結果：デスカフェで改めて死について考えたら、[死よりも生に光] があたり、<死ぬまで生きる責任に気づいた>。<でもいつかは死ぬ>ので<死は怖いものではなくなり>、[死を受容] できるようになった。そうすると[死を話す下ごしらえ]ができ、[冷静な死への対処ができる]ようになるので、デスカフェは ACP の実践に【つながる】とまとまりました。しかし一方では、終末期医療の選択に<正解はない>とわかり、答えを求めていた[死生観から解放]されて<死は(何がおきても)しょうがない>と[受容]し、やがて[生きるも死ぬも人生]とまで思えてくるという発言が登場し、ACP には【つながらない】方向性もあることが判明しました。

4) 考察：デスカフェへの参加は、ACP の実践に【つながらない】というカテゴリーは、デスカフェを続けていると、死は来るがままだに受け入れるしかないという認識になり、死に方を考える ACP は不要に思えるという意見から生まれたものです。しかし、ACP は死に方を考えることではなく、関係者一同で繰り返し話し合うこと。このことが理解されていない現状がわかるカテゴリーでもありました。

5) まとめ：デスカフェは ACP の実践につながる面が大きいことが判明しました。しかし一方では、つながらないというカテゴリーもでき、まず話し合うことの重要性を伝え、広めていくことが重要な課題だと示された研究となりました。

【この研究の重要性と今後の方向性】

死から目を反らしているうちは、ACP の実践は不可能です。自分が生きた証としての死のかたちを考えられるようになって、初めてやらされる ACP ではなく、自発的な ACP が可能になるのではないのでしょうか。その意味で自発的に死を語るデスカフェを通して ACP の推進を検討した研究は国内初です。今後はデスカフェと保健医療の専門家との協働で、話し合うことの重要性を伝えることができる協働プログラムの開発が望まれます。

表 1 デスカフェ参加による死生観の変化と ACP 実践への関連

カテゴリー	サブカテゴリー	コード	主要記述の要約
つながる	死よりも生に光	死の前に生き方を思う	死があるからどう生きようかと考えるようになった
		人生を俯瞰する	この世から去るまでの人生に光があたってきた
		死ぬまで生きる責任に気づく	生き方を自分で決めたら、最後までを自分で責任負うことが必要だと気づいた
	死の受容	でもいつかは死ぬ	人生いつまでも続かないことを自覚した
		死は怖いものじゃない	生きた時間の完結が死になれば、死は肯定的なものになると思えた
	死を話題にする下ごしらえ	死生観が養われる	ACPIには死生観を養うことが前提であり、死生観を養うにはデスカフェがいいと感じた
		心の準備ができる	回数を重ねて死を見つめる目を慣らしていくと、徐々に向き合えるようになり、具体的な死別や看取り体験の話で心の準備ができた
		死を口に出せる	生から少しずつ死に近づき、暗くてつらい死のイメージから脱却できて、人生会議やACPを円滑にする下ごしらえになった。親とも死の話題が話せるようになった
	冷静な死への対処	ACPIに臨める	親の最後の医療に看取りを選択した
	つながらない	死生観の解放	視野が広がる
正解はない			終末期医療の選択や死の準備に正解を探していたけれど、みんな違って正解はないと気づいた
死の受容		手放す度量が身につく	生きてるうちに経験知をできる限り積み、後は何が起きても「しかたない」と手放せる度量が広がった
		死はしょうがない	昔は怖かったけど、死のことに免疫がついて怖くない。もうしょうがないという思いが深まった
生きるも死ぬも人生		どうでもよくなる	もうあまり生きる死ぬって大したことじゃない、どっちも人生のように思えてきた