

緩和ケアニュース

第13号

特集： 「死ぬ瞬間」を探った
エリザベス・キュプラー・ロス博士



チューリップ： 花言葉 正直な愛、名声

今回の言葉：

誰だって生きていれば辛苦を経験する。

辛い経験をすればするほど、人はそこから学び、成長するのだ。

エリザベス・キュプラー・ロス（1926－2004年）

2007.1.15 発刊
財) 倉敷中央病院
緩和ケアチーム

いのちの唯一の目的は成長することにある

質問： 死にゆく人たちのケアにたずさわった
20世紀の3人の偉大な女性とは？

答え： ノーベル平和賞受賞のマザー・テレサ
(1910 - 97年)。現代ホスピスの創設者、シシ
リー・ソンドース先生(1918年 - 2005年、
緩和ケアニュース 11号で特集)。「死の瞬間」
という本を著してテイヤール・ド・シャルダン
賞を受賞したエリザベス・キューブラー・ロス博
士(1926年 - 2004年)。今回は、ロス博士の話
です。

死の瞬間を探った エリザベス・キューブラ ー・ロス博士

ロス博士は、1926年、
スイスのチューリヒで3つ
子の末娘として900gで
誕生します(年齢順に兄の
エルンスト、3姉妹のエヴァ、エリカ、エリザベスの
4人兄妹)。



三つ子の姉妹。1928年。左からエリザベス、エヴァ、エリカ。
(エリザベス・キューブラー・ロス・コレクション所蔵。J・ガベレル撮影)

左からエリザベス、エヴァ、エリカの3姉妹

3つ子の姉妹は、その時代の風習で、3人とも
同じ服を着せられ、同じおもちゃを与えられ、同じ
行動をとらされて、3人でひとセットとして育てられ
ました。(自分とは何か？)、(この世に生を受けた
意味は？)ロス博士は、幼少の頃から本当の自分
らしさ、真の自己を求めながら成長します。

1942年、チューリヒのカントン病院の皮膚科研
究室で働き始めますが、時は第二次世界大戦の



キューブラー一家。1942年頃。左からエリザベス、母、エヴァ、エルン
スト、父、エリカ。(エリザベス・キューブラー・ロス・コレクション所蔵。ヴィ
ルヘルム・プレイヤー撮影)

1942年頃、両親・兄弟と、左がエリザベス

真ただ中で、病院には難民が満ち溢れていまし
た。ロス博士は、研究よりも看護を優先させて、終
戦後はボランティアとしてヨーロッパ各地で難民の
子供たちの援助活動を行います。1957年、31歳
でチューリヒ医科大学を卒業。1958年、医学校の
同級生でアメリカ人のイマヌエル・ロス(通称マニ
ー)と結婚して渡米。

ニューヨークのマン
ハッタン州立病院、
コロラド大学病院を
経て、39歳の
時、シカゴ大学の
研究員になります。
その間、2度の
流産の後に長男の
ケネス、さらに2度
の流産を経て長女
のバーバラが誕生、
ロス博士夫婦は幸
せな家庭を築きま
した。



結婚式当日のエリザベスとマニー。
1958年。(エリザベス・キューブラー・
ロス・コレクション所蔵)

1958年、マニーと結婚

1969年、当時43歳のロス博士は、「死ぬ瞬間」
という著書を出版、世界中でベストセラーになりま
す。この本は、日常的に末期患者と接する医師の
教育の一環として、ロス博士が200人の末期患者

と面接した結果をまとめ上げた本で、末期と宣告された患者が、5つの心の変化を経て、死を受け入れ、死に至るプロセスが解明されています。当時、死にゆく人たちを研究していたロス博士は、病気を治そうと日夜励んでいる大学病院の医者たちから目の敵にされて、講演会では唾を吐きかけられ、「ハイエナ」呼ばわりされ、迫害の道を歩んでいました。

その後、ロス博士の主張は、世に広く受け入れられるようになり、各地でワークショップやセミナーを開き、49歳の時にシャンティニー・ニラヤ(安らぎ



キューブラー・ロス一家。1988年頃。左からケネス、マニー、バーバラ、エリザベス。(ケネス・ロス撮影)

1968年の家族写真：夫・息子・娘と

の終の棲家)という名のセンターを開設しようとするが、トラブル(人災・天災)、住民の反対で計画は潰えます。

1990年7月(64歳)、エリザベス・キューブラー・ロス・センターがようやく開設しますが、ロス博士のもとには、1万5千通の激励の手紙が届きました。

1992年、夫マニーと死別。

1994年10月、エイズ患者を支援していたロス博士の自宅はエイズ支援反対者の放火にあい、2万件のケースヒストリー、論文、蔵書、幼少時の記念品などすべてが灰燼に帰すという災難に遭いました。翌1995年5月(69歳)、ロス博士は脳卒中で倒れ、半身不随の車椅子生活に入ります。



病床で支持者に囲まれて

名誉と栄光、多くの崇拝者をつかみましたが、それに比例して苦難多き人生でした。

望むものが与えられるとは限らないが、神は常にその人が必要としているものをお与えになると語るロス博士は、2004年8月25日、息子のKen、お孫さんのSylviaとEmma、その他たくさんの支持者たちに見守られながら逝去されました。

ロス博士は、死に至る5段階のプロセスを以下のように説明しています。

第1段階＝否認と隔離

予期しない衝撃的なニュースを聞かされ、ショックを和らげるために「嘘だ!」とか、「何かの間違いだ!」とか、否認します。

第2段階＝怒り

死という現実を認めざるを得なくなると、怒りや恨みがこれに取って代わります。「なぜ自分だけが、こんな目に遭わなくてはならないのだ!」と、怒りが八つ当たりとなって周囲の人たちに向けられます。

第3段階＝取引

神や仏に対して、どうしたら延命できるか、取引を始めます。例えば、「もう財産はいりませんから、生命だけはお助けください」とか、「娘の結婚式が終わるまで生かしておいてください」とか、希望します。

第4段階＝抑うつ

以上の段階を経て、それらが無駄なあがきであることを知った患者は、抑うつ状態に陥ります。肉体的にも病気が進行して、衰弱が進み、強い無力感、癒しようのない深い悲しみを経験します。

第5段階＝ 受容

最後は来るべき終焉を静かに見つめ、長い旅の前の最後の休息のような境地を味わいます。

死にゆく人は、この5段階を経るとロス博士は説明していますが、もちろんすべての人に当てはまるわけではありません。ある段階でとどまってしまう人、ある段階を飛び越える人、錯綜する人、さまざまです(臨床上、問題になるのは、末期患者の3-4割は抑うつ状態に陥るという事実で、抑うつ＝受容の前段階と安易に捉えることは間違いで、抑うつは必ずしも受容の一手手前ではありません)。

そして第5の受容段階を通過すると、さらにより高い精神段階。突然、すべてを悟った心の状態、煩惱、未練、楽観的希望などを超越した次元に入ります。ロス博士は、この受容の最終段階を『デカセクシス(Decathexis)』と呼びますが、この言葉は『decathect』という動詞の名詞形です。decathectの意味は、「(近く死ぬことを前提に)人・物・考えに対する愛着を放棄する」と英和辞典に記され、デカセクシスの同義語は、仏教では『解脱』、『有余涅槃』。『涅槃』とは、一切の束縛から解放されて自由な状態になることで、解脱して生きて涅槃に入るとが、『有余涅槃』です。

死の瞬間を明らかにするためにロス博士は、臨死体験を2万例集めました。それらに共通するのは、体外浮遊体験、トンネル(川、門)と光＝光のトンネルの体験、走馬灯のように自分の人生を振り返る体験(ライフ・レビュー)、そして宇宙意識とのコンタクト。ロス博士は、生・死・死後の生を唱え、死ぬ瞬間は、さなぎから蝶が解放されるように人間の不滅の部分が、殻から解放される。埋葬あるいは火葬される身体、肉体は、殻=繭であると語り、死後の生を認めています。死を成長の機会として捉えて、静かに尊厳なる死を迎えること。その人らしく死ぬための心構えを持つこと。これが末期患者に対するロス博士の願いです。



マザー・テレサと談笑するエリザベス。1970年代半ば。
(エリザベス・キューブラー・ロス・コレクション所蔵)

1970年代半ば、マザー・テレサと談笑

【参考文献】

「人生は廻る輪のように」 エリザベス・キューブラー・ロス著 上野圭一訳 角川書店 1998年

「死ぬ瞬間と死後の生」 エリザベス・キューブラー・ロス著 鈴木晶訳 中央公論社 2001年

編集後記

自然と動物を愛するロス博士は、幼少の頃から正義感が強く、弱い子や障害のある子をいじめっ子から守る弱者の味方でした。カントリー・ドクターを目指して医者になったロス博士でしたが、弱者である末期患者さらにエイズ患者を救うために迫害と苦難の道を歩まれました。強靱さと深い愛情を合わせ持つ女性、それがロス博士です。

窓口

このレターに関するご意見、ご質問があれば下記までご連絡ください。

kanwa-care@kchnet.or.jp

発行元： 財) 倉敷中央病院

編集委員長： 小笠原敬三 (副院長)

編集委員 (五十音順)：

小原和久 (薬剤師) 里見史義 (作業療法士)

白神孝子 (看護師長) 庭野元孝 (外科医師)

平賀恵美子 (歯科)