

拝啓 時下、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、株式会社文響社では、『もしも一年後、この世にいないとしたら。』を刊行いたしました。

プレゼント企画、掲載用画像等協力もいたしますので、

ご検討頂けましたら幸甚です。何卒よろしくお願い申し上げます。

敬具

3500人以上のがん患者と 対話してきた精神科医が伝える 死ぬときに後悔しない生き方

「精神腫瘍医」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。精神腫瘍医とは、がん専門の精神科医および心療内科医のことです。この本の著者、清水研先生は、国立がん研究センターで、3500人以上もの患者さんの話を聞いてきました。告知後のショックは計り知れない大きさでも、それをきっかけに、残された時間を前よりも自分らしく生きるように変わっていく方々が多くいらっしゃるそうです。そんな方々のお話を伺う中で、逆に医師である著者が人生について教えてもらうことが山ほどありました。

人生において本当に大切なことを 先延ばしにしていませんか

自分の死を身近に感じると、人生において大切にす

ることの優先順位を考えるようになります。お金をためることばかりを考えていた人がどうやってそのお金を家族と一緒に使うか考えるようになったり、仕事を辞めて自分をもっとやりたかったことを始めた人がいたりしました。また死を意識した人の多くの方が、支えてくれた家族や周りの大切な人との時間を何よりも優先するようになるそうです。

「死」について考えることは 「どう生きるか」を考えること

現代日本において、ふつうに生活する中で自分の死を意識することはあまりないかもしれません。ですが、「人生の締切」を意識することは、自分の人生の優先順位を考えて、より自分らしく生きることへとつながります。「死」について考えることは恐ろしいことではなく、どう生きるか考えるために必要なことだととらえることもできるのです。

2019年
10月11日(金) 発売

もしも一年後、
この世にいない
としたら。

国立がん研究
センター中央病院
精神腫瘍科長
清水研

人生の締切を
意識すると
明日が変わる

3500人以上のがん患者と
対話してきた精神科医が伝える
死ぬときに後悔しない生き方



『もしも一年後、この世にいないとしたら。』

定価：本体 980 円＋税

ISBN：978-4-86651-146-7 判型：新書判変型並製 200 頁

清水研 (しみず けん)

1971 年生まれ。精神科医・医学博士。金沢大学卒業後、都立荏原病院での内科研修、国立精神・神経センター武蔵病院、都立豊島病院での一般精神科研修を経て、2003 年、国立がんセンター東病院精神腫瘍科レジデント。以降一貫してがん患者およびその家族の診療を担当している。2006 年、国立がんセンター（現：国立がん研究センター）中央病院精神腫瘍科勤務となる。現在、同病院精神腫瘍科長。日本総合病院精神医学会専門医・指導医。日本精神神経学会専門医・指導医。

【目次】

はじめに **大切なことを先延ばしにして
いませんか**

序章 **がんは体だけでなく心も苦し
める**

がんと無関係でいられる人は少ない
がん告知後1年以内の自殺率は一般人口の
24倍
「家族は第二の患者」と言われる
「がん根治と延命」だけが医療の目的じゃな
い

第1章 **苦しみを癒すのに必要なのは、
悲しむこと**

「悲しみ」という感情が苦しみを癒す
苦しい立場でも「誰かのために頑張りたい」
という人がいる
柳のようにしなやかに立ち上がる力を人は
持っている
苦しみに向き合う際の道しるべがある

第2章 **誰もが持っているレジリエン
スの力**

「喪失」を受け入れるには時間とプロセスが

必要
「10年後」がないとしたら、なんのために今
を生きるか
今日一日があることに感謝する
人生で大切なことは何か考えると、行動が
変わる
大切な人との時間を何よりも優先する
本当は皆、いつ何が起きるかわからない世
界を生きている
「誰かの役に立ちたい」という気持ちが希望
になる
「もうだめ」と思ってから出てくる強さがある
人間を超えた大きな力を感じるようになる

第3章 **人は死の直前になって、心のま
まに生きていないことに気づく**

「もう一人の自分」が自分を追い込んでいる
働けなくなったときに、自分の存在価値を
感じられるか
「元気な自分でなければならない」という思
い込みは苦しい
自分を押し殺して生きてきたことに気づけ
るか
「must」の自分だけで生きると、壁にぶつか
たときに行き詰る

第4章 **今日を大切にするために、自
分の「want」に向き合う**

死ぬとわかっていても、どうして人は精いっ
ぱい生きるのか
「こうあるべき」で生きると、「何のために
生きるか」がわからない
理不尽な状況でも、前向きさを失わなかつ
た人
「人生は一回きりの旅である」
今、自分にとって心地よいことをする
「心のままにいきあたりばったり」してみる

第5章 **死を見つめることは、どう生
きるかを見つめること**

死をないものとしてしまう世界はいつか破
綻する
「人間は死んだらどうなるのか」という問い
にどう答えるか
死に至るまでの苦しみへの対策はある
先送りしていた人生の課題を解決する
「魂の死」を自分の世界観に位置づける
「普通の日の連続」が幸せ

おわりに **「死」を意識して初めて生きる
ことの「光」に気づく**