

翻 訳

## 亡くなったとき：愛する人が亡くなった時にすること

藪本 知二

山口県立大学 社会福祉学部社会福祉学科

田中 愛子

山口県立大学 看護栄養学部看護学科

### WHEN DEATH OCCURS: What to Do When a Loved One Dies

Tomoji YABUMOTO

Department of Social Welfare, Faculty of Social Welfare, Yamaguchi Prefectural University

Aiko TANAKA

Department of Nursing, Faculty of Nursing and Nutrition,

Yamaguchi Prefectural University

#### 要約

本稿は、ハワイ大学医学部公衆衛生科学研究科博士課程主任教授 キャサリン・L・ブラウン博士 (Dr. Kathryn L. Braun) らが作成した5冊から成るブックレット、『終末期の計画とケア』シリーズの4冊目「亡くなったとき：愛する人が亡くなった時にすること」を翻訳したものである。このブックレットシリーズの著作権は、ハワイ大学高齢研究センター (University of Hawai'i Center on Aging) とイミ・ハレ・ハワイ先住民がんネットワーク ('Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network) とにある。私たちはこの5冊のブックレットの日本語への翻訳の許可を得た。

「亡くなったとき：愛する人が亡くなった時にすること」の目次は、亡くなったとき、死の兆候、最初に電話をする相手、最初の数時間、葬儀を準備する、実際に行うこと、感情を処理する、チェックリスト、重要な電話番号、電話日誌、である。

このブックレットは、あなたの愛する人が亡くなった後の数時間、数日、数週間を切り抜けるのに役立つ手引書である。

キーワード：死の兆候、死後の感情の処理

#### Summary

This paper is a Japanese translation of a booklet titled When Death Occurs: What to Do When a Loved One Dies, a fourth in the series of five titles on end-of-life planning and care. The booklets were authored by Dr. Kathryn Braun and her associates. Dr. Braun is Professor and Chair of the Public Health doctoral Program in the Department of Public Health Science at the University of Hawaii. The copyright for this series is held jointly by the University of Hawai'i Center on Aging and 'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network. Permission was obtained to translate them into Japanese.

The contents of the present booklet are as follows: when death occurs, signs that death has occurred, who to call first, the first few hours, arranging the service, practical matters, handling your emotions, checklist, important phone numbers, and logbook.

亡くなったとき：愛する人が亡くなった時にすること

The booklet is a guide to help you get through the hours, days, and weeks following a loved one's death.

Key Words : signs of the death, handling the emotions following the death

## 亡くなったとき： 愛する人が亡くなった時にすること

### 目次

亡くなったとき  
死の兆候  
最初に電話をする相手  
最初の数時間  
葬儀を準備する  
実際に行くこと  
感情を処理する  
チェックリスト  
重要な電話番号  
電話日誌

永久に諦めることは、  
この世の真理である。

—ラビンドラナート・タゴール

### 亡くなったとき

愛する人が亡くなったとき、実に様々な感情を経験するかもしれません。悲哀、混乱、孤独、怒り、そしてことによると罪悪感あるいは安堵を経験するかもしれません。

この時こそが家族のしきたりや文化的な儀礼を尊重する時なのです。これらのしきたりや儀礼のおかげで、あなたが死という現実を認め、癒やしの旅路を始めることを可能にしてくれるのです。

同時に、一定期間内にやるべき多様なことがらを終えなければなりません。家族や友人に電話をかける必要があります。遺体のケアの準備をする必要があります。葬式または追悼式を行う必要があります。様々な行政機関や取引相手に死亡を知らせたり、遺産の承継をする必要があります。

このブックレットは、あなたが愛する人の死後数時間、数日、および数週間を切り抜けるのに役立つでしょう。

心からの言葉は、短く話しやすい、  
だがその言葉のこだまは、真に無限である。

—マザー・テレサ

### 死の兆候

死が予想されるときでさえ、死を受け容れるのは多くの場合、困難です。以下の兆候は、人が死亡したことを示すものです。

- ・呼吸の停止
- ・心拍の停止または脈拍の停止
- ・腸および膀胱の機能の喪失（シーツまたは下着が汚れることがあります）
- ・接触または言葉に対する無反応
- ・目はある一点を見つめたままです。眼が開いていることもあれば、閉じていることもあります。
- ・顎は緩み、口は僅かに開いています。鼻または口から少量の液体が漏出することがあります。

多くの人は、遺体が硬直するのはいつなのかと心配をめぐらすか、遺体が臭い始めるのを心配します。硬直することは、死後硬直と呼ばれます。これは、一時的な状態で、死後3時間から4時間経って始まり、死後24時間から36時間までに終わります。臭いに関する限り、一般的には、遺体が洗われた後は、臭いは最小となるか悪臭はなくなるはずですが。

目が死亡時に開いたままであれば、目を閉じてもかまいませんが、目は再び開くかもしれないことは知っておいてください。

防腐処理されていない遺体を対面または追悼のため自宅に安置したい家族は、一時的に遺体を保存するためにドライアイスを用いることができます。もっと詳しく知るためには、[www.finalpassages.org](http://www.finalpassages.org)<sup>注1</sup>を参照するか、1-707-824-0286 に電話をすること。

### 最初に電話をする相手

■病院または療養施設で死亡し、あなたが最初にそのことに気づいた場合は、看護スタッフに知らせること。医師は、死亡宣告をします。ホスピスまたは在宅ケアの場合は、オンコールの看護師に知らせま

す。施設は、電話をかける遺体安置所または葬儀場を知っており、あなたのために電話をしてくれるでしょう。

■死が予想されていて、自宅で死亡した場合は、かかりつけ医に電話をすること。これは、直ぐにしななければならないわけではありません。特に、夜中に死亡する場合は、そうです。911 に電話をするときは、電話交換手に死が予想されていたことを告げること。故人が「安楽ケアだけ」の腕輪またはネックレスを装着していない場合や、自然な死を迎えるために蘇生術を望まないことを証明する POLST 文書がない場合、救急職員が蘇生術を試みる蓋然性は、極めて高くなります。ホスピスまたは在宅ケアの場合、オンコールの看護師に知らせるべきです。

■死が予想されておらず、自宅その他で看取られずに死亡した場合は、911 に電話をすること。警察と救急職員が次にとるべき適切な処置を決定することになります。一定の事情の下では、検死官に連絡がいくことになります。

■州外で死亡し、前払いの葬儀プランがある場合は、旅行保険給付約款をチェックすること。なければ、あなたが望む、故人が土葬または火葬される町の葬儀場に電話をすること。旅行保険給付金は、あなたが遺体の移動を準備するのに役立つでしょう。

### 最初の数時間

遺体安置所には直ぐに連絡をとる必要はありません。最初の数時間は、家族の者や友人、聖職者に電話をすべき時間なのです。

今し方起きたことに向き合うのに十分適した時間が与えられているのです。あなたは、亡くなった愛する人を抱いたり触れたりし、お別れを言いたいかもしれません。また、友人や家族と故人にまつわる話をするのは、悲嘆の過程を始めるのに役立つことがあります。

この時間は、どんな家族のしきたりや文化的な儀礼であろうとも尊重すべき時間なのです。死後、遺体を洗った衣服を着せる慣習がある文化もあります。死者は、既に亡くなっている愛する人にメッセージを伝えることができると信ずる文化もあります。死者は、死者にとって意味のある所持品または来世に役立つと思われる所持品と共に埋葬されることを当然と考える文化もあります。

死にまつわるしきたりや儀式は、多くの点で役立ちます。

- ・悲嘆の時に喪失に対処するのに役立ちます。
- ・亡くなった人にお別れをするのに役立ちます。
- ・過去を省察し、現在に対処し、将来に目を向けさせてくれます。
- ・共通の思いや思い出、感情を共有する可能性を考慮すると、死を悼む他の人と結びつのに役立ちます。

お別れを言った時が、愛する人の遺体を遺体安置所、葬儀場または医学校に引き渡す時です。あなたが選択した遺体安置所または葬儀業者は、遺体を受け取るために車を寄越します。献体を選択した場合は、医学校が輸送の準備をしてくれます。病院または療養施設で死亡した場合は、遺体は、搬送の準備がなされている間、一時的に霊安室に移されることがあります。遺体をあなたの車に乗せて搬送してもかまいません。もっと詳しい情報は、[www.funerals.org/](http://www.funerals.org/)<sup>注2)</sup>を参照すること。

遺体の最終的な取扱いについては、多くの選択肢があります。土葬や火葬、献体は、極めて普通のことです。しかしながら、珍しい選択肢、例えば、環境に役立つために人工リーフの一部となる選択肢、あるいは遺灰を宇宙に「永遠の」軌道を求めてその他のものと一緒に発射する選択肢を選ぶ人もあります。故人や家族が欲するものを決定するのに役割を果たしているのは、文化、宗教および個人的な好み、これらすべてです。

### 葬儀を準備する

いったん遺体が移動されると、故人の願望に従って葬儀または追悼式の計画を立て始める必要があります。望むらくは、計画は、あらかじめできていることです。そうでなかったら、あなたを支援してくれる人、例えば、あなたの宗教の聖職者、信頼する友人または家族の者を見つけましょう。葬儀場または遺体安置所があらかじめ選ばれていなければ、葬祭業界が役立つ場合があります。あなたの地域で見つけるとすれば、[www.funerals.org/](http://www.funerals.org/)<sup>注2)</sup>を参照するか、1-800-765-0107 に電話をすること。

家族と友人に死亡したと葬儀について知らせる必要があります。3～4人の頼りになる知り合いに電話をして、その人たちに各々3～4人の人に電話をかけるように頼むことで、このなすべき事柄の援助を求めること。あなたの信仰共同体は、その構

亡くなったとき：愛する人が亡くなった時にすること

成員に死亡および葬儀の情報を広めるのに役立ちますし、その知らせは、新聞に掲載することもできますし、電子メールで送信することもできます。故人が働いていた死亡を職場やボランティアをしていたところに知らせること。

遠隔地で死亡した場合、割引航空券を受ける資格があるかもしれません。旅行代理店や航空券販売代理人は、死亡証明書の写しの提示を求めています。忌引休暇を取ることがほとんどの職場で認められています。社会保険給付について尋ねること、そして、もっと時間が必要な場合には、有給休暇または病気休暇を取ることが躊躇ってはいけません。

### 実際に行うこと

遺体を引き渡した後、実行しなければならない事柄がたくさんあります。遺族は、多くの場合、どう取りかかってよいのか途方に暮れます。以下のことを行います。

#### 死亡証明書の証明付き写しを入手すること。

家庭医または検死官は、死後 24 時間以内に死亡証明書を書いて署名し、死亡原因を明確にします。書面の残りは、通常、最後の事務を処理する遺体安置所によって作成されて、州の登録官によって登録されます。死亡給付金を申請するときや死亡の証明が必要なときには、死亡証明書の証明付き写しが必要となるでしょう。相続の複雑さの度合いに応じて、10～15 通の証明付き写しを取っておくことが望ましいでしょう。写真複写は、受理されません。

#### 婚姻証明書の証明付き写しを入手すること。

配偶者であれば、遺産、現存する保険証書または投資を相続する前に、婚姻の証明が必要となる場合があります。また、社会保険の給付金を申請するときには、婚姻の証明が必要となります。

死亡証明書および婚姻証明書は、死亡または婚姻した州で管理されています。死亡証明書および婚姻証明書の証明付きの写しを請求することに関する州毎の情報は、[www.cdc.gov/nchs](http://www.cdc.gov/nchs)<sup>注3)</sup>を参照すること。

#### 遺産を処理する弁護士または遺言の執行者を届け出ること。

遺産の分配を確定することは、複雑な事務の場合

もあります。例えば、次の事項については、法的助言が必要であるかもしれません。

- ・財産権捺印証書の再登録
- ・株式および債券、投資、預金、ならびに小切手勘定、その他の遺産の処分
- ・故人の遺産のための立替費用

#### 地域限定生命保険代理店または生命保険会社の本店と連絡を取ること。

死亡給付金の地域限定保険証書を見つけ出すこと。通常、二つの書類、すなわち死亡証明書と保険金の支払い請求書を示す必要があります。保険会社は、それ以外の情報を求める権利を留保しています。請求書の記載事項には次のものが含まれます。

- ・故人の氏名および住所
- ・保険証券番号および券面額
- ・故人の死亡の日、場所および原因のほかに出生の日および場所
- ・故人の仕事および最後に働いた日
- ・請求者の氏名、年齢、住所および社会保険番号

#### 社会保険事務所に連絡を取ること。

一括して死亡給付金を受ける資格要件を問い合わせ、月毎の死亡給付金のことを尋ねるために、社会保険事務所と連絡を取る必要があります。忘れてはならないことは、社会保険による死亡給付金は、請求しなければならないということです。自動的に給付されるのではないのです。請求が遅れると、一定の死亡給付金の減額となることがあります。詳しい情報を得るために、[www.socialsecurity.gov](http://www.socialsecurity.gov)<sup>注4)</sup>を参照するか、1-800-772-1213 に電話をすること。

社会保険による死亡給付金を申請するとき、次のものが必要となります。

- ・死亡証明書の証明付き写し
- ・故人の社会保険番号
- ・死亡の年の生存配偶者のおおよその所得
- ・故人の死亡前の年の所得の記録（W-2 書式または所得申告書）
- ・生存配偶者および未成年者または（22 歳前に障害者となり、現在も障害者である）障害のある子どもの社会保険番号
- ・生存配偶者および未成年者または（22 歳前に障害者となり、現在も障害者である）障害のある子どもの出生証明書

- ・婚姻の証明（証明書の証明付きの写し）
- ・国籍の証明
- ・写真付き身分証明書
- ・死亡給付金
- ・死亡給付金をあなたの口座に直接入金するための、小切手帳または銀行預金の口座番号

### 公務員および退役軍人の死亡給付金の受給資格をよく調べること。

公務員または連邦労働者の遺族は、故人が配偶者であり、仕事に就いて18箇月後に死亡した場合は、死亡給付金を受け取る資格があるかもしれません。より詳しい情報を得るには、www.opm.gov<sup>注5)</sup>を参照するか、または1-888-767-6738に電話をすること。

故人が退役軍人である場合は、国立または州立の退役軍人墓地の埋葬給付金の受給資格があります。より詳しい情報を得るには、www.cem.va.gov<sup>注6)</sup>を参照するか、または1-800-827-1000に電話をすること。

### 死亡給付金のことで雇用者と連絡を取ること。

愛する人が死亡時に雇用されていた場合は、死亡給付金を確認するために、雇用者と連絡を取ること。

### 銀行、クレジットカード会社、自動払込プランおよび定期購読サービスに知らせること。

故人が定期的なサービスを受けていた会社に通知すること。故人が口座をもっていた銀行に電話をすること。死亡の前に個別口座の受取人を指名することが望ましいでしょう。しかしながら、これをしていない場合は、生存配偶者または家族の者は、銀行の宣誓供述書を揃えなければなりません。クレジットカード会社に知らせること。故人との共同口座である場合は、クレジットカード会社は、あなたに新しいカードを発行することがあります。

故人が医薬品を郵便で注文していた場合は、キャンセルすべきです。自動支払いサービスや雑誌、新聞は、キャンセルするか名義を変更すること。故人宛の郵便は、「物故一差出人に返送」と記して、郵便配達人に手渡すか、または郵便局に持って行くべきです。

### 感情を処理する

死に対する反応は、人それぞれです。死が予想されているときでさえ、愛する人を亡くするという感情面での衝撃は、人を圧倒することがあります。

なすべきことを行っている最中に、悲哀や混乱、孤独、罪悪感、怒り、不安を含む様々な感情を経験するかもしれません。感情のジェットコースターに乗っているように感じるかもしれません。完全に失ったと感じる日があるかもしれませんが、その翌日は、正常に戻ったと感じ前向きな感情をもつかもかもしれませんし、またその翌日は、落ち込むこともあるのです。これらの感情の変化は、正常な悲嘆の一過程です。

悲嘆や癒やしの過程、援助を受けるときに関する情報をもっと得るには、このブックレットのシリーズの5を読むこと。

我が筆の一筆一筆は、  
我が心奥からあふれ出るものである。

—仙厓

### チェックリスト

- 愛する人が亡くなった後直ぐに聖職者、家族の者、またはあなたを支えてくれる友人に電話をかける。
- 遺体を搬送するにあたって、葬儀場、遺体安置所または医学校に電話をかける。
- 葬儀を準備するのを助けてくれる人と連絡を取る。
- 死亡を地方紙に知らせる。その際には、死亡広告に含まれる情報として、葬儀の場所、寄贈、花などについて知らせる。
- 家族の者や友人、職場、信仰共同体、ボランティア団体に死亡について知らせる。
- 遺産の複雑の度合いに応じて、死亡証明書の写しを10～15通入手する。
- 社会保険事務所に連絡を取る。
- 故人が加入している生命保険会社に連絡を取る。
- 公務員および退役軍人の死亡給付金の受給資格をよく調べる。

亡くなったとき：愛する人が亡くなった時にすること

- 遺産を処理する弁護士または遺言の執行者を通知する。
- クレジットカード会社に知らせる。
- 処方薬や新聞、その他の定期購入をキャンセルする。
- 自動支払いサービスをキャンセルする。
- 悲嘆や癒やしの過程、援助を受けるときに関する情報をもっと得るために、このブックレットのシリーズ5のを読む。

### 重要な電話番号

以下の空欄を用いて、情報を伝える家族の者や友人、葬儀場または遺体安置所、雇用者、聖職者、弁護士、銀行、クレジットカード会社その他のサービス提供者を記すこと。

---

---

---

---

---

---

### 電話日誌

この電話日誌を用いて、あなたがかけた電話を記録すること。

日付	電話の相手	電話の目的	結果
----	-------	-------	----

---

---

---

---

---

---

愛とは、

あなたが誰かと一緒にやってきたものである。  
ジェイムズ・サーバー

### 訳者あとがき

#### (1) 著者について

著者のキャサリン・L. ブラウン博士 (Dr.

Kathryn L. Braun) は、ハワイ大学医学部公衆衛生科学研究科博士課程の主任教授であるとともに、社会福祉学部の教授でもある。教育面では、主として医療格差や公衆衛生学に関する講義を担当されており、研究面では、がんや老年学に関する地域密着参加型調査研究をおこなっている。また、ハワイ先住民がんネットワークであるイミ・ハレ Imi Hale (アメリカ合衆国の国立がん研究所からパパ・オラ・ロカヒ Papa Ola Loʻihi (ハワイ先住民保健機関) への助成を通して資金援助を受けている組織) の共同代表調査者および研究部長でもあり、ハワイ先住民出身者の研究のスキルを高めるための指導にあたっている。

ブラウン博士は、アジア太平洋地域アクティブエイジングコンソーシアムの会長として、日本、韓国、中国、インドネシア、モンゴル、シンガポール、その他の国々の老年学者との研究を通して、国際的に活躍している。

#### (2) このブックレットが教えてくれること

このブックレットは、「あなたが愛する人の死後数時間、数日、および数週間を切り抜けるのに役立つでしょう。」と書かれているように、愛する人が亡くなった時の状態から、葬儀、埋葬、死後の多種多様な手続き、遺された者の感情の処理に至るまで書かれている。

「心拍動の不可逆的停止」「呼吸の不可逆的停止」「瞳孔散大」を死の3徴候とよび、これらの徴候が確認できた時が人の死(「心臓死」)である。このブックレットでは、この死の3徴候とともに生じる腸や膀胱の機能停止、表情の変化、体液や排泄物の漏出まで具体的に述べており、初めて遺体と向き合う人にも分かりやすく解説している。

#### (3) 亡くなったあとのエンゼルメイク

日本においては、遺体が死後硬直するまでの間に、死後ケアが行われる。これは、亡くなった人を看取った看護師や医療関係者が行うケアで、家族もその一部を一緒に行うことがある。例えば、看護師は、闘病の後に亡くなった人の体に装着されているチューブ類を取り除き、遺体を清潔に整え、排泄物が漏出しないように処置した上で、亡くなった人にエンゼルメイクと言われる死化粧を行う。遺族は、頬や口紅に赤みがさしたその顔を見て「やっと楽になった」と安堵したり、生前の面影を偲んで懐かしんだりすることができるのである。

このエンゼルメイクは、遺族のグリーフケアの意味合いも併せもつ行為である<sup>1)</sup>として、死後の悲嘆過程により影響を与えるものだとされている。(グリーフケアについては「ブックレット5」<sup>2)</sup>を参照

されたい。)

ブックレットには、この死後のケアに関する記載はない。死後ケアやエンゼルメイクは、アメリカ合衆国においてはエンバーマーと呼ばれる葬儀の専門技術者がおこなうことが多く、医療者が行うグリーフケアの一環とはみなされていないからかもしれない。

#### (4) 死亡後の手続き

日本では、人が死亡すると、医師は、死亡診断書または死体検案書を作成し、交付する(医師法19条)。死亡の届出義務者(同居の親族、その他の同居者、家主、地主、家屋管理人、土地管理人。他に届出ができる者として、同居の親族以外の親族、後見人、保佐人、補助人及び任意後見人がある。)は、死亡の事実を知った日から7日以内(国外で死亡したときは、その事実を知った日から3か月以内)に、死亡の届書を作成し、死亡診断書または死体検案書を添付して、死亡者の死亡地もしくは本籍地または届出人の所在地の市役所、区役所または町村役場に届け出でなければならない(戸籍法86条、87条、88条、15条)。死亡の届出が受理されると、死亡者の戸籍が抹消され、火葬許可書が交付される。死亡した者が世帯主である場合は、世帯主変更の届出(残った者が一人の場合は、自動的にその者が世帯主となる)や死亡した者が年金受給者である場合は、年金受給権者死亡届など、多種多様な届出が必要になる。

このブックレットは、事情の異なるアメリカ合衆国において、死亡後に必要となる書類について教えてくれるので、あらかじめの準備も可能となる。

電話日誌も興味深い。死亡後の混乱で、誰に死亡を知らせたのかが不明確になりがちであるが、電話日誌を記入することで、葬儀や葬儀後の連絡が比較的スムーズに運ぶのではなかろうか。

このブックレットには、ハワイ(アメリカ合衆国)における死亡時の情報や連絡先が記述されているが、このような日本版ブックレットも一層普及することが望まれる。

#### 訳注

注1)「Final Passages」のホームページ。

注2)「Funeral Consumers alliance」葬儀に関する消費者団体(NPO)のホームページ。

注3)保健福祉省所管のアメリカ合衆国疾病予防管理センターの下部組織である国立衛生統計センターのホームページ。<http://www.cdc.gov/nchs/nvss.htm> ここで証明書の取得方法を示すページが指示されている。

注4) アメリカ合衆国の社会保障局(庁)のホームページ。

注5) アメリカ合衆国人事管理局のホームページ。

注6) アメリカ合衆国国立墓地局のホームページ。

#### 訳者あとがき注

1) 小林光恵・エンゼルメイク研究会、ケアとしての死化粧 エンゼルメイクからみえてくる最期のケア、改訂版、日本看護協会出版会、東京都(2007) 28-29.

2) 藪本知二、田中愛子、翻訳 遺された人への援助：癒しの旅路、山口県立大学共通教育機構紀要4号、53-60、2013.

