

2012 年度年間テーマ

15 周年を迎えて—私たちが大切にしてきたこと—

私が受けた
ホスピスケア

私が自身にできる
ホスピスケア

私が他の人にできる
ホスピスケア

岡崎ホスピスケアを考える会

輝く目

「ジリジーン・ジリジーン」

二八日朝五時、目覚ましで起きた。テレビをつけた。予算を最少に抑えて開催されたというロンドンオリンピック開会式は魅力的だった。

二〇四ヶ国・一万五〇〇人の参加だと聞く。

「全ての国が、男女揃って参加することができた初めてのオリンピック」というアナウンサーの声が誇らしげに聞こえた。

入場行進では、全身で喜びを表現し輝く目をした小さな国の人々に感動を覚えた。

ちょうど一〇〇年前、第五回ストックホルムオリンピックに初めて日本人が参加したそう。マラソンと短距離の男性二人。今回、初参加できたターバン姿の女性のはちきれんばかりの笑顔の行進に、当時の日本人の想いを重ね合わせた。

地球にどれほど違った人々が暮らし、平和がどんなものか実感できたのではないかと思うと心が震えた。

折しもロンドン会場近くでは、オリンピックは特定富裕国のものだと反対運動も行われていた。

確かにそうだとも思う。

それでもオリンピックを続けてほしい。

やがて、だれもが自分の国を誇りに思うことができる日まで・・・。

初めての参加から、戦時の下で二度も参加できなかった日本。ついこの間のよう気がする。
橋詰清子

勉強会

「希望のホスピス」 6月2日（土）

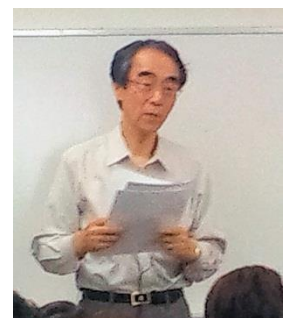
愛知病院初代緩和ケア部長 渡辺正先生 岡崎福祉会館 302号 出席者 39名

5月に事前勉強会を開き、その時に出了た質問事項をあらかじめ渡辺先生に渡してそれを中心にお話いただきました。

渡辺先生は愛知病院初代緩和ケア部長として岡崎市での緩和ケアの基盤をつくってくださいました。現在は岐阜県各務原市の東海中央病院院長としてまたそこでも緩和ケア病棟を設立され、いつも患者さんの傍らに座ってらっしゃいます。私たちがお話を伺うのは4回目になります。豊富な医療体験から実例をあげて、患者や家族の心に添うお話をしてくださいました。（阿部）

【感想】

・先生はホスピス患者に対していかに心の奥、精神的なところまで理解しようとしてくださっているかがわかりました。患者が死を前にして課題に向かい「生きることの大切さ、人生には完成がないのだ」など興味深く聞かせていただきました。マザーテレサの言葉「死に向かっている人は優しく愛されていることを必要としている」死生論、モーツァルト、ミケランジェロ、ハイデガーの言葉もとても深く入ってきました。感謝です。



・深い話でした。たまにしか参加できませんが、今日は聞けて感謝しています。薬剤師でケアマネをしています。在宅がなかなか進みません。地域ですすめるためのヒントをいただきました。

・「患者さんの言われたその言葉のバックボーンを常に聴きのがさない。それは何なのか。それをケア・キュアに生かすようにしている」と言われ、先生のようなドクターがどうして少ないのか?!と思っています。

・在宅訪問をしている歯科衛生士です。がんの患者さんだけでなく、難病などに向き合う患者さんが口のことでも不安なく過ごしていただけるように仕事をしています。先生のお話の中で「感情が豊かであることこそが知性的、科学的につながるいいケアになる」という言葉が私の力になりました。私の根底には「すべては患者さんのために」という医療人としてだれもが思っている感情ですが、その感情こそが自分をふるいたたせているもので、その感情が先生の言葉で評価していただきました。感動しました。これからの私の力にします。

・緩和デイサービスのボランティアを行っています。今日のお話を心に止めて今後もボランティアに参加します。「人生いつ終えても大丈夫」この心境は天寿をまっとうした時にえられるものだと思います。



・自分の最期はこうありたいと考えますが、それよりも“ハイデガー”の言葉で何が基本で大切なかが誠実なお話の内から伝わってまいりました。今を感謝しつつ過ごしていくことがようやくできそうです。

・先生のお話でホスピス医は脇役なんだと言われた言葉に救われました。私は病院のソーシャルワーカーは黒衣なんだという考えで長年やってきました。渡辺先生が言われた「脇役」という事にうれしくまた明日からがんばれると思いました。

・私はできるだけ自分の心と体がいい状態でいられる事を望み自分のしたい事をしたいと思っています。ですから医者から重い病気ですと言われる事がとてもショックになると思います。でもその事で立ち向かおうとする強い気持ちはどんな小さなお子様でも持っていると思います。今日の渡辺先生のお話は「相手の気持ちになって物事を進めることがとても大切だ」と教えられました

・いつも渡辺先生のお話を諸先輩方からお聞きしていたので、お会いできるのを楽しみにしていました。過ぎ去った時間を思うより死から振り返って見たら豊かな時間に恵まれていることを先生のお話の中から気づかせて頂きました。マッサージに入るようになり時々迷いがでることがあります。どこまでも気持ちが入り込んで毎日でも通いたくなる気持ちになりますが、それを抑えることが難しい時もあります。その時精一杯できることをすればよいのだとあくまで脇役で。緩和ケア病棟は生きるためのケアの場所だと気づけたら最後の日まで豊かな心でいられるような気がします。先生にお会いできて本当にうれしかったです。もっともっとお話しを伺いたかったです。

- ・先生は神様みたいに優しく暖かくて包み込まれました。私は覚悟をもってすべてを受け入れようと思いました。涙が出そうでした。そして笑いもありました。素敵な時間をありがとうございました。
- ・私自身に与えられている生かされた命、この恵みに感謝しより深い人生としていきたいと思います。人と人の関わりの中で人間らしく生きていきたいものです。
- ・「体験させられている今が人生の意味を見出すヒント」「生存に必要なものはただ（無料）で降り注がれている」先生がおっしゃったこの二つの言葉を意識して一日を生きたい。
- ・先生のお顔がますますお優しくなられたように思います。参加して良かった。うれしくなりました。

“緩和ケア病棟ボランティア”の報告

ティーサービス・アロママッサージ・季節の模様替え・楽器演奏

毎週金曜日1:30~4:30 緩和ケア病棟ボランティア室

アロママッサージ 第1・3・4木曜日1:30~3:30 練習第2木曜日1:00

七夕会 7月6日



状態の悪い方が多い中でもラウンジにベッドのままご家族とご一緒の方、車いすで参加された患者さん。たくさんの先生や看護師さんといっしょに七夕を楽しまれていました。



(看護学生さんのコーラス)

看護学生さんの歌われた“ささのはさらさら・・・”“うさぎおいしかのやま・・・”がラウンジで大合唱になりました。年齢を問わない童謡は心にしみました。私たちはいつもと変わりなく、一杯 一杯に、心を込めたお飲物をお出ししました。七夕という事で星型のゼリーをプラスした手作りのお菓子で同じ時間を過ごさせていただきました。季節を楽しむことを大切にする事を忘れないようにしたいです。

ティーサービスに参加させていただくようになり、患者さんのご家族の方、そしてボランティア仲間から自分がボランティアをされている事、支えられていること、癒されていることに気づかせてもらいました。患者さんだけでなく、私たちも明日のことはわかりません。だから今日一日に感謝して“一期一会”を大切にしたいと思います。(柴田由紀子)



(ヨーヨーで遊びました)



(星形ゼリーをのせて)

“手縫い”の報告

愛知病院・市民病院・国際病院・施設へ雑巾や依頼された品を作り届ける。
・第2火曜日 10:00～12:00 愛知病院外来病棟患者サロン・各自宅

昨年12月から場所が愛知病院外来病棟2階の患者サロン室に移りました。初めはちょっと戸惑いましたが、今は広いサロン室にも慣れてきて、リラックスして雑巾縫い&コミュニケーションに励んでおります。毎月50～60枚の雑巾を縫っておりますが、まだ必要量にはいたっていないそうです。裁縫苦手の私でも、雑巾なら多少縫い目が曲がっていてもかまわないと思っています。

糸や針、はさみ等は用意してありますので、いつでも手ぶらで参加してみてください。大歓迎です。又、ミシン縫いを協力してくださる方がいらっしゃればうれしいです。（向野）



“つどい” 報告

患者・家族・遺族（誰もが遺族）の集まり
第3木曜日 10:00～12:00 事務局（橋詰宅）

座禅体験報告

日時 5月24日（木）10:00～

場所 市内野畑町 金華山鶴代寺

参加者 6名



（リバーシブル6月号より）

座禅と聞いてとても厳しい修行のイメージを持って参加しました。ところがご住職はお若く穏やかで物静かな方で決して苦行でないことを説明してくださいました。お尻の下には丸い枕をかけて足を組むのでとても楽です。足が痛くなったり姿勢を変えたい時は合掌すればご住職が警策（けいさく）という棒でうつ向いた背中を上手にたたいてくださいます。心静かに瞑想するこの時間はとても貴重でした。終了後には美味しい冷菓を頂きました。毎月第2, 4木曜日午後6時から座禅会が開かれているそうです。（柴田貞子）

つどいの集まりで宿坊に泊まって座禅を体験するという計画を立て、6月16日（土）17日（日）1200年以上昔最澄が開山した天台宗総本山延暦寺に4人で行きました。初めは写経体験です。毛筆で般若心経を書き写し、最後の行に自分自身の願い事を書いてお寺に奉納しました。夕食には美味しい懐石料理をいただき大きなお風呂に入って休みました。翌朝は6:30から朝のお勤めの参加です。何人ものお坊さんの読経がすがすがしい朝の本堂に響き渡りました。読経の後には国の平和安泰その他諸々の祈願の中に宿坊の宿泊客である私たちの名前も読み上げられ感激しました。そしてお坊さんの法話では、このお堂にある1200年間消えることなく灯し続けている「不滅の法灯」のお話しなど聞きました。



朝食後はいよいよ座禅体験です。

初めにお坊さんによる座禅のやり方「調身」足の組み方、手のおさめ方、目は半眼、「調息」鼻による腹式呼吸、「調心」呼吸を数えることで集中することなどの説明を受けてから瞑想の始まりです。「つばを飲み込むことでも他人に迷惑」という話が頭から離れずなかなか数えることに集中できませんでした。本当に何事にもとらわれず瞑想することの難しさを実感しました。今回の体験の旅はただただ楽しくリラックスして終わりました。（鈴木千代美）（写真は延暦寺のホームページより）

◆光ヶ丘女子高等学校で「いのちを見つめて」の講座をもたせていただきました。（橋詰・冨田）

テーマ「死」

先月 6 月 14 日に行われた 6 歳未満児の脳死判定の新聞記事を読み、その時コーディネーターとしてご家族を支えられた浅居朋子さんは、命の大切さを話された。「脳死」についてアメリカはだれもが脳死判定を受けてそれを死と認めること、日本は臓器移植を了解した人に限り脳死判定を受けるという大きな違いがあることを教えていただいた。

また大切な人が逝く時私達ができることを質問し考えた。

- ① ずっと側にいること
- ② ぎゅっと手を握ること
- ③ 声をかけること
- ④ 好きな音楽をかけてあげること
- ⑤ 口に好きな酒を含ませること
- ⑥ その人が希望していた最期を迎えられるようにすること

【感想】

・移植というのは最大のボランティア。私は意思表示をしっかりとしたいと思います。そして家族の意見も聞いてみんなで答えをだしたいと思います。提供するにしましめないにしまし、意思表示することが大切だと思います。

テーマ「生まれる」

私たちは誕生の 10 か月前、本当はたった 0.1 ミリの受精卵としてこの世に誕生している。小さな卵が世界一安全な母体の羊水に守られて、母の食べた食事と空気、母が感じた闇と陽射し、声を聴きながら 3000 グラムまで成長していく過程をフランスの映像で見た。受精から 20 日目、2 ミリの胎芽の中でもう私たちの心臓が脈打ちます。脳神経の働きは神の領域だと確信するほど綿密で正確です。



(0.1 mmの受精卵)



(母体の中で光を感じる)

赤ちゃんにとって、誕生はたいへんなショックです。肺胃腸は胎内では使ったことはありません。生まれた瞬間はすべての器官にとって初めての体験。それが「オギャー！」という叫びなのです。その赤ちゃんが聞きなれた母の声匂い温かさに触れやっとな安心します。生まれてきただけで家族や医療者にどれほどの希望と喜びを与えてきたかということを知り、それぞれが、生まれてよかったと思うことを語り分かち合った。一写真「赤ちゃんが生まれる」よりー

【感想】

・たった 0.1 ミリの小さな受精卵から今の私ができたということは、本当に奇跡に近いことであると思いました。今回の会を通して改めて医療従事者を目指す気持ちが強くなりました。私もたくさんの人の幸せに立ちあえる人になりたいです。

・父親母親に“ありがとう”と伝えたいです。私はやりたいこともできて本当に幸せだなと改めて思いました。自分のなりたい将来の夢を実現することが、生まれてきたことへの一番の感謝のような気がします。大切な話をありがとうございました。深い何かを得ることができました。

鳥と花とお月様

難波清子

朝四時半ごろ、雀の鳴き声が聞こえてきた。車庫の蛍光灯にあるツバメの巣からは、親鳥から餌をもらおうと一斉に子供たちの鳴き声がしている。セミの声もあちこちから聞こえてくる。今日も暑くなりそうだ。

娘に二人目の子供が誕生し、上の子の保育園の送迎はババの仕事となった。プールがあるので九時までに保育園に入らないといけない。歩いていくと時間に間に合わないでおんぶひもで背中に括り付け、バイクでさっさと行く。後ろからヘルメットに自分の頭をぶつけ喜んでいる。「ババ、速いねえ」

帰りはゆつくりと歩いて帰る。公園の中を通ると猫がこちらを見ている。小鳥がお尻をプリプリと振り、トントントンと飛び歩いていく。トンボがそばを横切り、草むらからは虫の音が聞こえる。「ババ、どこどこ？」と虫の姿を求めるが草に隠れて姿は見えない。よその家のプランターにあるトマトを見て「真っ赤だね、大きいね」「小さいのもあるね」私は「おいしそうだね」と返事をする。フェンスには南瓜がぶら下がっていた。

夜になるとカーテンを開け、空を眺め「お月さん見えた！」と感激の声を上げている。見えないときは「お月さん見えないねえ」とがっかりした様子。

食卓からは窓を横切る電線にツバメが止まっている。

こちらを見て「ピッピッピッ」と話しかけてくれる。

こんな日常。

でも、こんな日常に季節を感じながら、どうしても思い出してしまうのがレーチェル・カーソンの『沈黙の春』《ものみな死に絶えし春》

「鳥がまた帰ってくると、ああ春が来たな、と思う。でも、朝早く起きても、鳥の鳴き声がしない。それでいて、春だけがやってくる。合衆国ではこんなことが珍しくなくなってきた」

化学薬品の影響だった。日本でも、原発事故からの影響が心配されている。私たちの、ただただ平凡な日常。子供たちが健やかに育って行ける日常。

孫との会話を通して、改めてこんなことに目を向けている。



◆ふれあい岡崎 2012 福祉まつり参加予定

11月18日（日）10：00～13：00 福祉会館にて

私のたまため箱・手縫いボランティア・緩和ケア病棟ボランティアなど今までの活動を紹介し、同じフロアで参加予定の福祉介護関係者と交流することでホスピスケアの輪を広げたいと願っています。（柴田貞子）

◆ご寄附をありがとうございます。河合恵子様 小久保かつ様

◆通信係あとかき

庭の朝顔を数えて一日が始まります。

太陽に向かって並ぶひまわりを見ながら、洗濯物を干します。日除けのゴーヤの花は以外にかわいらしく小さい実も揺れています。植物の営みに厳しい暑さを慰められています。

オリンピックが始まり、睡眠不足をしておられるのではないのでしょうか。健康に気をつけ秋の訪れを待ちましょう。

（阿部）

短歌

海からの津波の被害かえすのも

昆布育てる漁師魂

小久保かつ

俳句

終戦忌空青きこと青きこと

阿部啓子