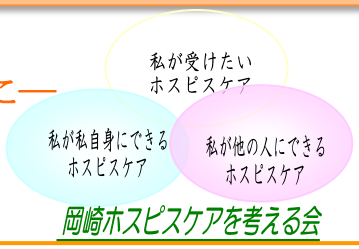
岡崎ホスピスケアを考える会通信

2013年11月

55号

事務局：橋詰 0564-53-3100

2013年度年間テーマ　―「いい人生だったね」と言えるように―



ヘルマン・ホイヴェルス元上智大学長がドイツ帰国後友から贈られた詩

「最上のわざ」―人生の秋により―

この世の最上のわざは何？
楽しい心で年をとり、
働きたいけれど休み、
しゃべりたいけれど黙り、
失望しそうなときに希望し、
従順に、平静に、おのれの十字架をになう。
若者が元気いっぱいで神の道を歩むのを見てもねたまず、
人のために働くよりも、けんきょに人の世話になり、
弱って、もはや人のために役だたぬとも、
親切で柔和であること。
老いの重荷は神の賜物。
古びた心に、これで最後の磨きをかける。
まことのふるさとへ行くために。
おのれをこの世につなぐくさりを少しずつはずしていくのは、真にえらい仕事。
こうして何もできなくなれば、それを謙遜に承諾するのだ。
神は最後にいちばんよい仕事を残してくださる。
それは祈りだ。
手は何もできない。けれども最後まで合掌できる。
愛するすべての人のうえに、神の恵みを求めるために。
すべてをなし終えたら、臨終の床に神の声をきくだろう。
「来よ、わが友、われなんじを見捨てじ」と。

◆七七歳、四四年ぶりにドイツに帰国した神父に友はこの詩を贈ったそうです。八七才日本で死亡。　こんな友がほしいですね。　橋詰

勉強会

「尊厳死」をどのように考えるか　尊厳死協会理事　古賀順子さん

9月9日（月）10：00～12：00　カトリック教会

「私のたまて箱」で私はどのように生きたいか、何を大切にしているのかを記入するところがある。

①終末期というのはどの時期を言うのか
②尊厳死とは何か
③専門医はどう考えているのか
④法律ではどうなっているか

などを知りたいと運営委員会に来ていただき会員と一緒に勉強しました。

【内容】

１９８３年　・・・安楽死協会を尊厳死協会に名称変更
２０１０年・・・一般社団法人となる。会員は「社員」

生きる見込みのなくなった人を薬物などで死に至らしめる安楽死と異なり、
死期を単に引き延ばすだけの処置を断り、自然な状態で死を迎えることを尊厳死と考えます。

『新・私が決める尊厳死』「不治かつ末期」の具体的提案（日本尊厳死協会発行）を希望者が購入しました。（柴田貞子）

勉強会

「認知症の流れと一人暮らしについて　Ⅱ」　岡崎東病院　柴田睦先生
11 月 9 日（土）10：00～12：00　福祉会館　視聴覚室

【内容】

認知症の合併症

免疫機能の低下や体力の低下により起こる。
糖尿病・・コントロールが悪いと認知症が悪化
肺炎・・・致命傷となる場合が多い

※合併症を防ぐには疲れをためないこと。休息が大切。食事（カロリー）も十分に。

前もって決めておく事

自分はどこで死を迎えたいか。
遺言書の作成　――　「たまて箱」31Ｐ
財産管理の問題
葬儀・告別式の問題――　生前作成、家族と話し合っておく
財産処理、分与

※特に家族のない一人暮らしの場合は誰に頼むのかが問題。
成年後見人・任意後見人・身元引受人・など。（柴田貞子）

【感想】

・具体的な実例をもとにしたお話しで参考になることがいっぱいでした。
講師の柴田さんは、アイデアや考え方の引き出しがいっぱいあって、まだまだお話を引き出して聞きたい思いがしました。
・免疫機能が低下するとガンにもなりやすくなるし、疲れをためないようにストレスもためないように休息をきちんと取り食事もきちんと取る。気持ちが前向きであることの大切さ、糖尿病からくる認知症は糖尿病をなおせば治ること、糖尿病が脳梗塞や腎臓疾患や認知症にも影響を与えること、食事をゆっくり 30 分かけて食べてその後 30 分横になると良いなど具体的で解りやすく、すぐに実践できる事を沢山教えていただきました。
・生きる意味を失うと病気も進むことがあるとのこと、体力が落ちてついおっくうになることもありますが、積極的に人とコミュニケーションを取り前向きに生きたいと思います。
・知らないことばかりで、いつも勉強になります。
・認知症になりたくないと誰しも思っているのでしょうが、予防法がないとは・・。食べ物に気をつけて適度の運動を心掛けて糖尿病にならないよう気をつけなくてはと思います。自分を守るために。
・先生の具体的な話を交えての勉強会は、楽しくいつも勉強になります。

・認知症の合併症の説明の中で糖尿病がいかに多くの病気を引き起こすか理解しました。
近隣で糖尿病の人がいますので、今日の話をしてあげようと思います。遺言のこと、
成人後見人のこと、よくわかりました。今日は充実した気持ちで病気に負けないよう生きよう。
・たくさんの知識をわかりやすく楽しく惜しみなく教えていただきました。
本当にありがとうございました。もっともっとお話しが聞きたいと思いました。
・多くの患者さんや家族と接しした体験を聞き、患者さんと家族双方の気持ちを知りました。その対処方法、だれかの一言で、人を楽しくさせ、希望をもたらすことができることも教えていただき、前向きに生きることができそうです。
誰かにＳＯＳと発することが大切なんですね。柴田さんに相談すれば、たくさんのお助けマンがいることを教えていただけ、アドバイスもいただけそうで安心しました。

“緩和ケア病棟ボランティア”の報告

ﾃｨｰｻｰﾋﾞｽ･ｱﾛﾏﾏｯｻｰｼﾞ・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
ｱﾛﾏﾏｯｻｰｼﾞ第1・3・4木曜日1:30～3:30　練習第2木曜日1:30

家族会 10 月 26 日（土）

緩和ケア棟ができて 9 年。1 年の間に亡くなられたご家族が「家族会」という形で医師や看護師ソーシャルワーカーさんなどと、久しぶりに顔を合わせて当時を振り返り、また今の状況を報告し合い親交を深めます。

８回目の今年は、約 15 名の医療者と 46 名のご家族が参加されました。
私たちボランティアも、ご家族の気持ちに少しでも寄り添うことができたらと、事前に冊子「大切な方を亡くしたあなたへ」を勉強しました。

内容は①突然大きな悲しみが襲って心や身体が不安になることは自然なこと
②悲しんでいるときに必要なことは多くの時間と休養が必要なこと
③小さな喜びを見つける（甘いお菓子と温かいお茶、夕焼けや野の花の香り）。
④気持ちを話す、書く、周りの人の助けをうけいれてみましょう。

当日は６テーブルに座られた方々に、病棟と同じ味のコーヒー紅茶アイスお菓子をお出ししました。今年は皆様よく話されて、いいお顔でお帰りになったように思います。（橋詰）

アロママッサージ練習（毎月第 2 木曜日・13：30～15:00）

参加自由で愛知病院 7 階ボランティア室か家族室でやっています。
去年から今年にかけて、勇士 5 人で更なるアロママッサージの勉強をして参りましたので、バージョンアップした私たちと、その都度作ったアロマオイルを使って、精神面の話もしながら、練習しています。もちろん、無料です。身１つでどうぞ！！！大切な人の笑顔のために！そして、自分自身のために！扉はいつも、開いています。この頃、じわじわと人数が増えています。
嬉しいかぎりです。（〃＾▽＾）ぇ∧∧∧っ**ウレシイー！！！*♪♪　（大澤）

“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

市民病院のボランティア委員会に出席し、氷枕カバー、尿袋カバーなど約 90 作品を市民病院のスタッフの方々に見ていただきました。今年度はすでに約 200 作品を作って提出しています
依頼された物を作るのに、それにふさわしい布（柄・厚手か薄手・キルト・何メートル）がたくさん必要であることを理解していただきました。又、毎月の愛知病院で作っている手縫いの雑巾も 1 回 30 枚ほどのフェイスタオルが必要ですので、いつも不足ぎみです。
使い古したフェイスタオル（新しくても可）と洗濯に耐えられる綿素材のしっかりした布がありましたら是非ご寄付ください。（勝川）

“つどい”の 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）

次々と病魔がおそい「皆に迷惑ばかりかけて死んだ方がいいのでは・・・・」。
そんな彼が老人に席をゆずりました。病気で辛かったのですが「ありがとう」という一言を聞いで、彼は「生きていてよかった」と思ったそうです。（ちょっとした事で人生は変わります）

―ボランティア養成講座に参加して―　　神尾弘美

10 月 1 日から 11 月 26 日まで計 9 回の講座に参加し、勉強してきました。

まず、ボランティアに求められるもの、心得を聞き、がん患者さん、その家族の特徴を知ることにより、ボランティアの果たす役割、援助の必要性を求めて実感し、ほっとできる存在、心地よい空間作り、自然な笑顔が大事なことだと、再認識しました。

また、がんの特徴とその治療を知ることにより、がん緩和ケアの考え方、早期からの緩和ケアの有効性も理解でき、緩和ケア病棟の「患者さんが尊厳をもって、その人らしく生活を送ることができるようにします」という理念も納得することができ、ボランティアとして携わる私たちが少しでもそのお手伝いをすることができればと、改めて思いました。

そして、心がけとして、傾聴、共感、称賛、（患者さんの思いを聴き、うなずく、患者さんが工夫されていること、できていることをたたえる）という事も必要だと知りました。

また、この講座の中でグリーフケアという言葉を聞きました。グリーフとは悲嘆のことで、喪失から生じる深い心の苦しみ、人と結んでいた手を放し、離別することに伴う現象です。患者さんと家族が死や、失うことを意識した時から、グリーフケアは始まり、患者さんが亡くなった後も、家族にはグリーフが続くのです。グリーフケアは、この心の苦しみを支えることです。グリーフケアで求められていることは、共にいること、耳を傾けること、思いやりをもって見守ること、必要に応じて専門家に委託すること、さらに傷つけないことです。

そして、そのために必要なコミュニケーション技術を、ロールプレイングという方法で、勉強しました。実際の場面を設定して、患者役、ボランティア役、観察者と役割を演じ、その時生じた感情を客観的に知るという実習です。

言葉がけの難しさ、相手の気持ちに寄り添うこと、タイミングと間・・・まだまだ自分に足りなくて、不得意とすることを、よく知ることができました。

いっしょに参加した方々は、みなさん熱心で、真剣で、とてもよい刺激をうけ、有意義な講座だったと感じています。

これからのボランティア活動に生かしていけるようにと、思っています。

◆次回「愛知病院ボランティア養成講座」のご案内

1 月 21 日・28 日・2 月 4 日・18 日・25 日・3 月 4 日・１１日・18 日・25 日（いずれも月曜日です）

時間：午後 2 時～4 時　　場所：愛知病院診療管理棟２階　患者サロン

◆ご寄付をありがとうございました。　　中林良夫さま　柴田昭子さま　大須賀すみさま

◆通信係あとがき

１年って本当に早いですね。ありがとうございました。

皆さん投稿文、感想文、助言、俳句、絵、写真など、どんどんお寄せください。

来年も、来年こそは、良い年にしていきましょう。