

ゆずりは通信

第3号 平成20年12月15日(隔月発行)

発行：ゆずりはの会事務局

電話：0565-35-7182

Eメール：takekaki@hm8.aitai.ne.jp

ホームページ：

<http://www.hm9.aitai.ne.jp/~warabino/>

ゆずりはの会とは、映画“終わりよければすべてよし”を鑑賞した人たちが、もう少し深く勉強しようと思ったグループです。大切なテーマでありながら、話題にされる機会が少ない死の問題を取り上げて、幅広く話し合える場を提供しています。

会では、勉強会を重ね、様々な視点から死を観ることにより、各会員の死に対する思いを明確にし、さらにその思いを実現させるために、可能なところで活動することを目的としています。

また、勉強会は会員のみならず広く参加者を募り、開催し、そこで得た知識を元に「自分らしく生き、逝く」ことを自分の住んでいる地域で実現できることを模索しているところです。

第4回勉強会

▽演題：岡崎ホスピスケアを考える会について

▽日時：11月29日(土)

17:00~19:00

▽場所：豊田市福祉センター

3階31会議室

▽講師：橋詰 清子氏

(岡崎ホスピスケアを考える会)

▽参加者：21名

▽内容

- ・『私のたまたま箱』(エンディングノート)の一つ一つのページについて説明
- ・「岡崎ホスピスケアを考える会」の活動内容
- ・質疑応答

橋詰さんのお話を伺って

私たちゆずりはの会は、10年前の「岡崎ホスピスケアを考える会」に似ているように思いました。

「考える会」には「温かいもてなし」をキーワードに、会員がたくさん話し合って築き上げてきた確かな歴史があります。

豊田市では今、「行政と市民の共働」という言葉が流行していますが、「考える会」はその概念を自然体で実行してこられた。

悩みを持って会を訪れた人に「温かいもてなし」として、悩み事相談の役割も果たされているようだ、など、私たちの会の羅針盤となりうる、多くの示唆をいただきました。

ありがとうございました。



参加者からの声

No. 1

限りある人生を「自分はどう生きたい」のか、宗教観を含め問い直すきっかけとなりました。そして、そのために何をどう選択していけば良いのか漠然としていたものが、「私のたまたま箱」によって見えてきた感じです。様々な支援があるんですね。”
たまたま箱”、素晴らしい内容です。知りたかったこと、気付かなかったことが具体的にきめ細かく書かれていて心強いです。終末期における意思表示が出来るように勉強していく必要を感じました。

橋詰さんからは「温かいもてなし」の温かい心が伝わってきました。お互いの顔が見えるように、理解しあえるように、机をまるく並べ変えて会を進めたのも納得できました。
「私の玉手箱」はすばらしいアイデアですね。市販されているのですか？
介護施設などを豊田市におきかえて作る事は著作権とか問題でしょうか？
“状況が変わったら入れ替え可能なポケット”の玉手箱はすごいです。
紹介して下さいましてありがとうございました。

信念をもって活動されてきた様子がよく分かるお話でした。そして、その信念が形になり、今ある活動全てにつながっていること。また課題解決を自然体で行っていることに驚きの連続でした。
また、『私のたまたま箱』を作る過程を大事にされ、一つ一つの課題を地道に解決しながら形にしていたこともゆずりはの会にとってとても参考になりました。
「継続こそ力なり」ですね。

第4回勉強会 「岡崎ホスピスケアを考える会」

玉手箱はこの最終章に向けての生き方の指南書ということになりましょうか。言葉を換えて言えば「死に向けての準備書」とも言えます。こういうことは、従来は日の当たるところでは口頭にする事柄ではありませんでした。しかしこういう手引書が市民権を得て、広く私たちの周りに普及し、生の最終章を自らの意志と希望で演出できるような仕組みが確立されれば死に対する私たちの偏見にも一味変わった展開が期待されるのではないのでしょうか。

私は68歳これからの人生をどう演じるのか考えているところで、終末期をどうしたいか具体的に考えていなかったので大変参考になりました。
『平均的な余命ではあと10年』もう間もなくですね!!と言われた気がしました。そして残された難問は沢山あり、呑気な気分がふっとんだ瞬間でもありました。

橋爪さんのお話 はとても良かったです。何かで導かれているように感じて、参加しました。この頃 あと12年をどのように過ごすか。どのように暮らして逝けるのか。この世とどんな風に、お別れしたいのか。お世話になった人・大好きだった人・尊敬してた人…何を 誰に どんな言葉を遺したいのか。どんな事がしたかったのか。嬉しい・楽しいと思えることは 何だったのか。
死んでしまう前に どうしてもしておきたい事は 何だろう… とりとめもなく 考えてる自分に気付きました。

参加者からの声

No.2

永井さんが先生方に問う質問はオブラートにくるまず、はっきり。これぞ、患者側の聞きたいこと、と膝を打ちたい思いのことばかりでした。

お聞きしながら00年5月～03年10月までの国際病院での週一回丸一日のボランティアを思い出していました。その頃は日本にホスピスがもっと少なかったですが。

①医療者でなく患者さんが主人公、②患者さんがしたいことを最優先、③痛みは最大限にできるだけ取る、などははずせないことです。

自分なりに心がけていた「3S」姿勢は、「さわやかに、さりげなく、でも肅々と」でした。個人的には、豊橋の佐藤健(つよし)医師の本を、感銘を持って読んだあとだったので、近くでお声など&一目でも、というミーハーな部分もありましたが、思っていたとおりの方でした。会のあとで、おそばに行ってお自身が紹介しておられた本を読んだことを申し上げたら、握手してくださいました。

佐藤健先生(豊橋医療センター)のお話、3つの入院について。①痛みのコントロールの入院(モルヒネは早いうちから使う方がいい) ②レスパイトケア入院(家族のリフレッシュ休憩のための入院) ③よいお別れのための入院(最後まで一つ一つの症状を緩和してあげるケア) ③の入院=ホスピスと思っていた私でしたが、①～③全体を通してホスピスケアだと知らされ、具体的なホスピスの利用法を納得できたのは収穫でした。

もうひとつ、ホスピスボランティアが一般病棟を変えていく・・・というお話。ほっとする温かい空気を醸し出すボランティアのための教育の必要なことが、私の心に留まりました。豊田厚生で勉強の場を設けて頂けるといいですね。

愛知県のホスピス医を 迎えて話す会

ゆずりはの会会員が研修参加しました

主催：あいちホスピス研究会

日時：12月6日(土) 13:00～16:00

場所：金城学院大学 W9号館

先生方の生の声、家族の実情(入院してもらってほっとした。毛嫌いされていた。)等本人や家族で無ければ分からない、深い家族の歴史等にスタッフがかわって行くことや、ただ痛みをとることだけではない。また、ゼロの痛みをとることは出来ない、本人へ強い期待を持たせてもいけない。ちゃんとした説明を最初にする。

入院し痛みのコントロールができた約2週間後には出来れば体調を診ながら、自宅への退院と外来通院治療をし、調子悪くなれば再入院、豊橋医療センターの先生がおっしゃられてた、「窓はいつでも開けてある。いつでも、もどってきていいですよ。最優先してベットを必ず確保します。」この言葉は心強いです。

また、緩和ケアへ紹介入院させてほしいのに先生が紹介してくれない。じつは、主治医はまだ治せるとおもっていた。等家族と医者とのトラブル。

心臓病、難病や全てにおいての患者の緩和ケア病棟入院が日本では認められてない。

(癌とエイズのみ日本での対象者)

一部紹介でしたが、大変内容の濃いものであったと思います。



デンマーク「スヴェンボー市」高齢者施設の視察を終えて



2008年12月 神谷 幸子

このレポートを書いてくださったのは、神谷 幸子といい、ゆずりはの会会員で、家族で協力して、グループホームを建設中です。一緒に見学に行ったメンバーは、岐阜県恵那市岩村町の地域の皆さんで作った老後の暮らしを考える会や、同じ恵那市岩村町にあるグループホームくわのみの社長と職員などとのことです。

長い橋を渡るとそこには数多くの風力発電の風車が見える。そして長い田園風景、ここがデンマークだ。自転車がとにかく多い 一瞬ここは中国？と思わせる自転車の数だ。明らかに違うのは、使いやすく整備され、モラルがしっかり守られた厳しいところだ。横断歩道に立つと絶対に車は止まる。横断歩道以外では車は止まらない、ましてや自転車道には絶対に人は立ってはいけない。それは猛スピードの自転車に轢かれても文句はいえないのだ。しかし人はとても穏やかだ。

幅約1,5mの自転車優先道路が専用に数多く作られている。仕事は9時から16時に終わり、朝は猛スピードでの自転車通勤ラッシュ、そして16時過ぎには子供を自転車前輪のベビーカーに乗せ帰るママや自転車ラッシュと買い物で町がにぎわっている。若者やベビーがとにかく多く、前輪にベビーカーが付いたベビー自転車が多い。



子供を乗せて走る自転車

日本では残業が当たり前、えー16時に仕事が終わるの？考えられない世界だ。鮮やかな濃いブルー・グリーンづかいのカーテン、洗練された照明器具のデザイン、高級感ある椅子とテーブルありとあらゆる物に心づかいと歴史と職人の魂と愛情がうかがえる、これは、決して大量生産や偽造の韓国中国には出来ないことだ。

ところで市では大きな家での生活をする高齢者には、高齢者住宅への入居を勧めている。子供たちに遊びに来てもらうようにしている。いくつかのタイプの高齢者住宅がある。その一つ高齢者住宅(コ・ハウジングここでは子供とは一緒に住めない)集会場での歓迎を受けた。ここでは昔からの親友が着いたかのように歓迎してくれ家の中もニコニコして案内してもらった。またどこへ行っても必ず朝10時と午後3時におやつの時間があり、一度手を休めティタイムを楽しんでいる。心のゆとりを楽しんでいる。



高齢者専用住宅を訪問

青いソングブックが昔からあり、男女問わず小さい時から歌い親しんでいる。デイセンターで約2時間ずっと笑顔で心から喜び歌ってらっしゃるのには感心した。後でソングブックの歴史とグルントヴィ氏の哲学精神がそこにあることを知った。そしてその精神がこの民主主義国家デンマークのもととなっていることを知る。

また、夜7時から11時までのナイトケアに同行させてもらった。

車移動中に携帯に連絡が入ってくる。近くにいるスタッフが緊急時に直ぐ対応できるよう、本人にはリングやペンダントを着装させしっかり体制が出来ている。また仕事の効率と安全のためにも時間を上手に使い、約15軒を早いところでは一軒につき5分から分刻みの行動であった。重症者には2人での介助を基本とし、リフト移動介助時は先に1人玄関前にて車で待機し到着と同時に2人スタッフでの行動をしていた。効率の良さに感心した。訪問による安否確認と本人や家族への声掛けやスキンシップによる安心相談と異常の早期発見に心がけているのを感じ取ることが出来た。

家族の方がスタッフと同じように、こちらに笑顔で「どちらから来たのですか？」など声かけして下さったが、英語やデンマーク語がうまく話せない自分がはが良かった。

訪問で一つ気になったのは脊髄損傷の家族の方がヘルパー訪問にテレビばかり見て何の関心も返事もされないところがあった。何か理由があるのだろうか。

利用者の状態に合わせ、また介助者の健康腰痛予防に沢山の福祉用具が用意しており、ほぼ無償にて利用でき、これでもかと言わんばかり惜しみなく各家庭や施設で利用され、管理修理も市の方でしっかりされている。これら介護に関する全てが市のITシステムで統一的に管理されていた。あいにく市長は不在であったが、今回の企画も市の協力があり、海外からの視察団が多く大変協力的で市役所内の議決室も案内され、モニターを見ながら椅子に座り説明を受けた。

宿泊したオレロップ体操学校での3泊4日間。学生とともに食事をした。好きなおかずを早く取られないよう、皿にてんこ盛り取ったり、秀さんの隠れ屋根部屋へみんなで行ったり、ここは日本？と思わせるような秀さんの部屋で楽しかった。オレロップ体操学校では「1人のオリンピック選手を出すより、100人の運動を楽しむ選手を」をモットーに心身ともに鍛え励んでいるとの事でした。

今回の視察で感じたことは、ベビーカー自転車でもそうだが常に人を大事に考え、**中心に人が置かれていることだ**。先人の考えを誇りに思い、歌となり常に自然に歌われ子から孫へと伝えられ長い歴史を築き上げている。これはアメリカ資本主義、中国共産主義、では到底無理な根本の違いを感じたことだ。そして、これからの高齢者を迎えた日本はどうあるべきかを考えさせられた旅行であった。また今回海外視察に行きたいと言い出した、岩村住民の方々の「**自分たちの老後は自分たちで作りたい!**」という積極性に感心しました。

最後に話は変わるが、ボランティアは(民主主義の)この国デンマークではその言葉自体ない、言ってはいけない、はずかしい言葉なんだと、ガイドの方に言われました。ちゃんと仕事をして働いているのに、何故報酬としてお金がもらえないのか？ボランティアの言葉自体がアメリカなどの資本主義国家が会社の利益のため美化して作った言葉だと言われましたね。これにはショックでした。