

# ゆずりは通信

第6号 平成21年8月29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/>

ゆずりはの会の活動の一つが、ホスピス関係の勉強です。その一環として会員が参加した講演会の抄録です。元気をもたらえる文章と思い紹介します。

あいちホスピス研究会 公開講座

「病みながら老いる時代を生きる」講師吉武輝子氏

2009 July 18

私は30年来病気のデパートのオーナーをしています。膠原病のシェーグレン症候群という、涙、唾液、関節等に必要な水がなくなって身体が砂漠になる病気です。呼吸器から空気が漏れて右肺全廃、左肺1/3のみ、しかもその左肺も肺気腫です。ステロイドでムーンフェイスでしたが、今は落ち着いてステロイド6mg までに下がっていますが、副作用のため今日はひどい口内炎。お聞き苦しかったら許してね。(どうして、朗々と迫力満点の美声)

「お願いだから命を大切にしてください！」とお医者様からいわれて退院した直後に参院選で暴れて北海道ー東京を飛行機で往復していたら、肺気腫の肺にカリニ菌がいっぱいに増殖してしまって40度の高熱、気が付いたら娘(看護師長)の病院の集中治療室でした。

大分での講演会はボランティア団体の気持ちに惚れこんで「這ってでもいく」とごねたら主治医に「酸素ボンベを持って行くなら」と許可されました。ボランティアのみなさんは地味にシコシコ活動していらっしゃるのに、講演会に講師が来なかったら地域で信用を潰してその後の活動に差し障るでしょ。話はアメリカでの国際会議に飛ぶけど、酸素ボンベの飛行機申請を取るのそれはそれは大変なの。爆発物はテロ対策の対象でしょ。でも大丈夫！ホテルに着く時間を連絡しておくのと到着にあわせて部屋用の酸素ボンベをちゃんと用意してくれているから。「それは吉武さんが金持ちだから出来るのよ。」と人はいうけどNOーちがいます。新規気鋭の後期高齢者である私はボンベを何本使おうと月9000円でOK。ところが医療費切り捨て時代の医療制度では600点とか700点とかの持ち点を超えた部分が実費で月13万円になるのよ。歳を取るほど病気が重なって点数超過するのは必至でしょ。これからはアメリカ式に助かるのは金持ちだけ、貧乏人は死ねってことね。私は可愛い年寄りになるつもりはありません。見事に切れる年寄りになる！みなさんも正しい知識をもってしっかり抗議してくださいね。

**血中酸素が低下して狭心症をおこしたときのこと。**苦しくて苦しくて 救急の電話もかけられないで「人間ってホント孤独なんだな～」孤独死を不幸のかたまりみたいにいるけどこれは悲劇じゃなくて人間の自然なんだ。何日も発見されない孤立死とは違う。ICUのベッドで意識が戻った時、「あー助かった」と喜んだその直後、何とも知れない孤独感に。

だって、誰一人として一緒に死のうと言ってくれない。代わってやろうともいってくれない。人間というも

のは死ぬも一人、残るも一人の孤独な存在なんだなと。もし社会復帰できたら、この孤独感を自分の言動で深めることだけはやめよう！ 存在として孤独な人間同士、いたわりあって生きる暮らしを再生しよう・・・！と決心しました。2000年に夫が急死するまでの5年間、この再生期間があったから、死別の後にあまり自分を責めることがなかったように思います。

大分での講演会に話をもどそう。その時、与えられた演題は「美しく老いる」この演題に鼻の酸素チューブはそぐわないけど、チューブなしで講演して Co2 中毒や狭心症発作で倒れたらそれこそまわりに迷惑。よし！度胸をきめて、派手な腿までスリットのあるチャイナドレスを着て、チューブをぶんまわしぶんまわし、豪華にあかるくいこう！事務的でイカさない携帯用ボンベはデザイナーに頼んで素敵にアクセサリー化しちゃおう！

「見て！見て！きれいでしょ。これ、2回も仮縫いしたのよ。」(このとき初めてクルッと正面に向けられたボンベのコスチュームの美しいこと！(会場いっぱい拍手と歓声)

「病気があっても病人にはならない」がモットーの私。背骨を伸ばして早足の太股で「どうだ！」と鏡に聞くと「いいね。似合うよ！」と応えてくれた。「よし！これでいこう！」

講演会は大成功。司会者の母上(ボンベ生活のひきこもり)が、私をまねて外出なさるようになったと後で伺い、私は感動して泣いちゃいました。

## 「30年来の病気のデパートのオーナー」としての社訓4ヶ条

### 第1条 おしゃれは徹底的に。

70歳からがおしゃれの旬。赤とか青とかショッキングピンクとか。若い人と違って老人は中身と競合しないからフリフリだって何だって良く似合う。おしゃれに関しては素直になった方がいい。頑固に「似合うはずがない」などと決めつけず、表現する自己を持っている存在をアピールする。

### 第2条 ハードルを少し高めに。

69歳で歌手デビュー(神楽坂女性合唱団) 73歳でミュージックベル奏者  
腹式呼吸法の書道入門 俳句入門 78歳で絵本作家

人生後半は自己を表現する手立てを。一息で吐きながら円を書く複式方の書道の薦め。

黄昏時の腹式呼吸散歩の薦め。(昼間はちょっとやばい顔つきだから)

褒められたらおだてには乗ってみる。褒められると元気がでるから。

慶応の学生時代、演劇でヒロインを演じていきなり新人賞をとったことがある。岸田今日子さんの父上に才能があると褒められて文学座研究生に。人生長くなると何でも後からかならず刈り入れの時が来るものです。(肺がなくでも腹で呼吸できている。)

古林かつ代さんから真夜中の電話で「神楽坂女性合唱団」結成の勧誘。プリマは土井孝子 松たか子 倍賞智恵子その他。私はミッションスクールのハレルヤ以来50年の錆びた声帯をボイストレーニングに3週間通って、錆び落としをしてから参加した。

人生100年の時代です。人生50年時代の母たちには望めなかった補助器具(メガネ、補聴器、ボンベ・・・)の助けも借りて、おまけの人生を他のために役立てて生きよう。みなさんもどうか人にやさしく長生きしてくださいね。

私はある大学の常勤講師をしたことがある。13回の講義に服もアクセサリーもまいどまいど取りかえて出かけた。表現する自己をもっている存在だということを知ってほしいと思ったから。あとで学生のノートを覗いたら講義録の代わりに極彩色のファッションイラストが13頁だけ。思いが通じたことが嬉しかった

た。「先生、人間には賞味期限は無いのですね。」ときたから「当たり前でしょ！ 70～80代が人間の旬です！」と答えた。

### 第3条「先に目覚めた者は遅れて目覚める者を待つ義務がある」

歳を重ねるにつれて疎ましくなってきた夫とも、孤独な人間同士として劳わりあう暮らしの再生ができた。どんなに趣味の悪いネクタイを夫が買ってきても「あら、意外といいじゃない」酔っ払って、私が5年も着つづけている服を「輝ちゃん、その洋服いいねえ、似合うよ。」合唱団のディナーコンサートに来てくれた娘は「輝子さんが一番楽しそうに歌っていたのをみて、少子化時代の介護プレッシャーから開放されたわ。あるがとう」

“最晩年を楽しく生きる”——これぞ若い者への大人のプレゼントなのである。

実妹の一人っ子は重度の聴覚障害児。まっ平らに生きてもいいけれど、妹は山あり谷ありの道を苦しんで苦しんだ末にたどりついたのが俳句の道。友達を誘って句会を始めた。「句会は7人がいいのに一人足りないのよ。輝子さん入ってくれない？ 物書きの輝子さんならいい句が出来ると思うわ」おだてられたら断らないのが私の信条。

俳句は「見る」から「観る」への転換。立ち止まって見上げた空に鯉雲が遊んでいた。自分の視野が広がった。以前は息の長い文章を書いていたが、完結な文体に変わった。その方が読み手の心に入る。何でもやらないよりやったほうがいい。これが私の結論。

豊かな個別的能力を持ちながら 主婦、母、おばあさんだけで終ってしまった人生50年時代と今は違う。どうやったら自分の才能が開くか？ それにはまずおだてられたら乗ってみる。自分ながらまんざらじゃないねえと思えるから。胸張って背骨を伸ばして

「病気になっても病人にはならない！」これが私のモットーです。

お医者様とはいい関係を結ぶこと。大腸がんを4か所とって頂いた先生とは仲良くしています。3か月ごとの検診はきちんと受けています。「はずれ」ではなく「当たり」のホームドクターを持つことです。私は心臓系が弱いから全身麻酔が出来ない。「また癌になったらどうしよう。」と不安を掻きたてるより、そうなったらその時のこと。運が悪けりゃ「さようなら、ハイそれまでよ！」と度胸を決めた生き方が大事でしょう。

### 第4条 自分が役に立つ場所へ出かけていく。

今日も気合を入れて名古屋にやって来ました。私の話を聞いて「生きているって悪くないね。まんざらでもないね。」と思ってくださる方があれば嬉しい。

長生きは友情の証し。やり残したことをぐちぐち言うよりは、長生きして、豊かに個別的能力を開かせましょう。

(おわりに) 真紅のドレスと真紅のフリルつきケープで華やかに身をつつみ、豪華なコスチュームを着せられた酸素ボンベをポチのように伴って、壇上を歩き回りながら、精力的な2時間半の講演でした。そのバイタリティーに圧倒され、歳をとるのも病気になるのも怖くないと思えてきました。勇気をもって意気揚々と家路につきました。(K. Y.)

ゆずりはの会が参加している共働事業の“市民講座”について現在の状況を報告します。

#### #4 連続講座3 が開催されました。

7/28(火) 午後6時30分～8時30分

福祉センター

受講者:39人、講師など関係者:11人 合計:50人が参加

テーマ 地域で支える取り組みとは？豊田でがんばる地域福祉のグループを知ろう

前半は 3人の講師による活動の概要説明

- ① ころころ 與儀美恵子さん
- ② 高橋おせんしょボランティアの会 今井三也さんと杉山光夫さん
- ③ にこにこ野見山(野見山自治区) 岩間進さん

後半は、3つのグループに分かれて質疑応答など

前半の話を聞いて、各人が参加するグループを選び、3つの部屋に分かれて話し合い

#### ① ころころ

近くの民家を借りて、子供、障がい者、高齢者が気楽に立ち寄れる“場”作りを行った。現在 この民家の取り壊しが決まり、岐路に立たされている。子供、障がい者、高齢者が集まれる場作りは、多くの人がアイデアをあたためながら、その難しさがゆえに実現しない。この困難さにあえて挑戦したその意気に受講者が感動した。また、他の多くの例では、60歳前後の人が活躍しているが、このグループは若い(?)人が中心で活動していることも関心と呼んだ。

#### ② 高橋おせんしょ

“おせんしょ”は おせっかいの意味。高橋地域に住んでいる人が、困りごとを抱えたときに、連絡すると、訪問して、対応する、そうした活動を行っている。実費はいただくといっているが、金額から判断してボランティア活動といえる。このグループの特徴は、男性が多いことである。退職後の男性の生き方に多大なヒントを与えてくれた。

#### ③ にこにこ野見山

自治区における、区役員・組長による組織では、中・長期的な活動が出来ないと気づいた区長が、ボランティアグループを立上げ、福祉・防災などの分野で活発な活動を行っている。活動の中心に“まめに動く区長”が居ることで、早い立ち上がりと幅の広さが実現できており、区役員と市民グループの“共働”のあり方の一つと言える。

分科会では、人数が少ないこともあり活発な意見交換が行われた。