



NPO 法人 緩和ケアサポートグループ

PCSG レター No.9 (2012年9月)

〒203-0053 東京都東久留米市本町 2-2-5 サンクレスト 103
(東久留米白十字訪問看護ステーションの分室)
電話/FAX: 042-420-4008
Email: npopcs@ac.auone-net.jp
http://www.kanwacare.com/

ご挨拶

「年に2回レターを発行する」という、会員の皆さまへの約束を守れると、小さくとも一歩前進できたような気がします。

桜を待ちながら引っ越しのお知らせを書いた3月から半年、すっかり東久留米の住人になっております。近隣にお住まいで、「ふらっとカフェ@東久留米」に何度も参加くださっている方々と、ランチやお茶飲みの交流ができるようになったことは嬉しい限りです。7月には新たな試みとして「ふらっと手芸の会」を開催しました。今号に報告を掲載しています。中神副代表の筆をとおして楽しい雰囲気を感じて頂ければ幸いです。これらの交流のなかで本を紹介いただいたり、お役立ち情報を分けていただいたりもしています。また、ご一緒できなかった方に情報共有をしていただこうと「ふらっとノート」というのができました。ご提案者がノートを準備してくださいました。感謝♪

さて、10月の第2土曜日が「世界ホスピス緩和ケアデー」であることをご存知でしょうか？ 人々にホスピス緩和ケアのニーズを知って理解を深めてもらい、利用しやすさを高めることが目的です。世界各国(2011年度は159ヶ国)のホスピス緩和ケア関連施設や団体が、様々なイベントを開催しています。今年も10月13日(土)に予定されており、テーマは"Living to the end: palliative care for an ageing population (最期まで生きる: 高齢人口のための緩和ケア)"となっています。清瀬地区でも関連行事が開催されます。

ぜひインフォメーションをご覧ください。世界の悲しい出来事を見聞きするにつけ、ホスピス緩和ケアの心が広がることの大切さを思います。

ようやく、夕風には秋を感じます。皆さまにとって実り豊かな秋となりますように。

(代表 河 正子)



理事就任の挨拶

はじめまして、このたび、NPO 法人緩和ケアサポートグループ(PCSG)の理事に就任いたしました、新倉晶子と申します。私はPCSGの代表 河正子さんと救世軍清瀬病院ホスピス棟でご縁があり、一緒に働いておりました。看護助手としてホスピス病棟で働いた後、音楽療法士として約20年間救世軍清瀬病院に勤め、現在は日本赤十字社医療センター緩和ケア病棟で音楽療法士として勤務しております。緩和ケアの音楽療法は日本では新しい職種なので、この20年間河さんに随分と相談に乗っていただきました。またPCSG副代表の中神先生、監事の笠原先生にも多くのことを教えていただき、現在に至っております。

PCSGには、今まで会員としてときどき研究会に参加させていただいておりました。がんに関連することだけではなく、活動内容を着実に広げかつ深めつつあるPCSGに、私もこれからの新しいケアのあり方を学ばせていただきたく、今回理事を勤めさせていただくことになりました。

力不足ではありますが、宜しくお願いします。





手芸の会に参加して

7月13日(金)の10時から2時間、第1回の手芸の会が開かれました。

教えて下さるのは菅原順子さん。かつて大病され、中島朋子さんの訪問看護に支えられて病を克服されたという経験をお持ちです。元々、リボン手芸が専門で、ご自宅で教室も開いておられます。

中島さんとのご縁から私たちの活動に力を貸して下さいました。

1回目はく花飾りの小箱作り>

ビロード状の薄紙が貼られた、色も形もさまざまな箱は、百元ショップにあったのを「何かに使えそう」と購入されていたものだそうです。直径が平均7センチほどの小箱。材料はすべて菅原さんによってセットされています(花用のリボン3種類、蔦状のテープ、2枚の型紙、刺繍糸、針セットなど)。

まずは箱と材料セットを選びます。リボンの色にも選択肢があるので一寸迷いましたが。

花は4つの花卉がダブルになっています。外側はフリルリボン。型紙に合わせてリボンをのせ、まち針をうち、刺繍糸2本で縫って引き絞るのです。3種のリボンそれぞれに同じことをするのですが、引き絞り方が難しく菅原さんは大忙し。温かな励ましと、適切に手を添えて下さっての指導が有り難い!! こうして出来た可憐だけどゴージャスな花を蓋に軽く縫い付けて留めます。蓋の縁に蔦状テープをボンドで貼り付けて出来上がり。腕に自信のある人も、針を持つのは小学校の運針で雑巾を縫



って以来という人も、思わずフーッと溜息しつつ笑みがこぼれます。

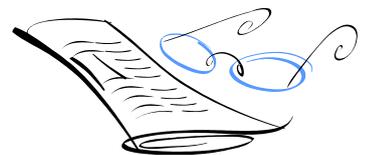
途中の奮闘ぶりをカメラにおさめることも思い浮かびませんでした。せめて出来上がった作品群の写真をご覧下さい。それを眺めながらサンドイッチをつまみ四方山話。心が解放され、明るい気持ちでおしゃべりを楽しんだのち散会しました。次回は9月21日です。

(副代表 中神百合子)



ちょっと一服(読書の秋に)

- ◆「置かれた場所で咲きなさい」 渡辺和子著 幻冬舎
Bloom where God has planted you. 置かれたところこそが、今のあなたの居場所なのです。咲けない時は、根を下へ下へと降ろしましょう。
- ◆「おもかげ復元師」 笹原留似子著 ポプラ社
なきがらに笑顔を戻し、遺族の深い悲しみを、生きていく力に変える。東日本大震災後、300人以上をボランティアで復元した女性納棺師が綴る、生と死のドラマ。
- ◆NHK ころをよむ(テキスト)「最期まで自分らしく生きるために」 清水哲郎著 NHK出版
7月1日~9月30日 ラジオ第2放送
日曜日午前6時45分~7時25分
再放送は翌週日曜日 午後1時20分~2時
…「どのように生きたいか」「どう過ごしたいか」と考え、ことに私たちの人生はいつか終わりになることを考慮に入れて、その最期に至るまでいろいろ考えなければならないこと、選択しなければならないことに基づいた時に、どう考えるかについて、「こうなってはいいか」ということを提案していきたい…





—ライフ・レッスン—

ホスピス緩和ケアの発展に大きな影響を与えた「死ぬ瞬間—死にゆく人々との対話」の著者エリザベス・キューブラー・ロスは、晩年に病の床で、同労者デーヴィッド・ケスラーと共に「ライフ・レッスン」という味わい深い書を著しています。その 14 のレッスンの中から、印象に残る文章を少しずつ紹介していくコーナーの 7 回目です。

◆第 7 章 時間のレッスン より

*時間のなかで、すべてのものは変化する。内面も変り、外面も変る。外観も、内的自己も変化している。

*変化の速度は、かならずしもわたしたちの内的速度と一致しているわけではない……たいがい速すぎるか遅すぎるか、いずれかのように感じることが多い。

*変化はたいがい、離別、卒業、喪失、死などによって、ドアがバタンと閉められたときにはじまる。出口がなくなり、先がみえない状態のまま、人は失った時間を嘆き、不安な時期をすごす。この不確定な時期はとてつらいものだ。しかし、もうだめだとおもったそのときに、なにかあたらしいことがはじまり、ドアがひらく。

*必要なのは変化に乗じること、少なくとも、変化を受け入れることである。

*青春時代の活力を懐かしみながらも、ほとんどの人はまったくおなじ人生をたどりなおしたいとはおもっていない。若き日の混乱や狼狽ぶりも、ありありとおぼえているからだ。中年になると人生のなんたるかも多少はわかり、ばかげたことをしている時間もなくなる。自分がほんとうはどんな人間なのか、なにが幸福をもたらすのかがみえてくる。そのように人生のレッスンを学んだ熟年は、いたずらに青春時代にもどりたいとはおもわなく

なる。それが英知であり、英知のなかになぐさめがある。

*きのうの自分がきょうの自分を無条件に規定しているわけではない。それに気づくことのなかに、すばらしい自由がある。

*現在という時間に生きていなければ、本当の意味で自己とも他者とも出あうことができない。この瞬間に生きていなければ、幸福を見つけることもできない。過去につうじるドアを閉鎖する必要はないが、そのドアをあけておくのは、過去を参照して前進するために必要だからなのだ。げんに生きているこの瞬間、現在、いま。前進する場はそこである。

*過去は不確定であるというのが、時間の真相である。自分がおもっているようなかたちでそれがほんとうにおこったのかどうかは、だれにもわからない。そして、未来もまた確実ではない。

*われわれの努力目標はこの一瞬をじゅうぶんに経験することであり、それはじゅうぶんにやりがいのある目標である。この一瞬のなかに幸福と愛につながるすべての可能性があり、未来はこうあるべきだという期待のなかにその可能性を埋没させてはならない。未来への期待をすてることによって、いまここで生起している聖なる空間のなかで生きることができるのだ。



インフォメーション



◆第10回 ケアを語り合う

‘ふらっとカフェ’ @東久留米

日時：10月21日（日）午後1時半～3時半

場所：東久留米白十字訪問看護ステーション 分室

東京都東久留米市本町2-2-5 サンクレスト 103

西武池袋線「東久留米」駅西口 徒歩5分

- ・お茶を飲みながら自由に語り合います
- ・参加費無料(15名くらいまでお座りいただけます)

◆第11回 ケアを語り合う

‘ふらっとカフェ’ @東久留米

日時：12月22日（土）午後1時半～3時半(予定)

場所：東久留米白十字訪問看護ステーション 分室

◆第3回 ‘ふらっと手芸の会’

日時：11月9日（金）午前10時～

場所：東久留米白十字訪問看護ステーション 分室

◆PCSG主催 高齢者ケア学習会（講師：小山千加代 理事）

日時：2013年1月19日（土）午後

場所：検討中

詳細が決まり次第、お知らせいたします

◆清瀬ホスピス緩和ケア週間

- ・パネル展示

期間：10月8日（月）～14日（日）

場所：クリアギャラリー（清瀬西友4階）

- ・講演会&コンサート

日時：10月27日（土）午後1時～3時

場所：救世軍清瀬病院 礼拝堂

- ・ホスピス緩和ケア病棟見学ツアー（要予約）

日時：10月27日（土）午後3時～5時半予定

清瀬ホスピス緩和ケア週間に関するお問い合わせは、

042-491-3211(信愛病院内 担当：北川)

編集後記

すっかり秋めいてきました。

今回も無事にレターをお届けできることにほっとしています。

さて、私事です。

今まで札幌からレターを編集してきましたが、このたび、関東に移動することになりました。

その引っ越しのバタバタの中、今回の編集は、PCSGの事務を助けていただいている前田さんをお願いすることができました。感謝です。

もう少し落ち着きましたら、近況お伝えできればと思います。

今後ともよろしく願いいたします。



<カフェに関するお問い合わせ>

■東久留米白十字訪問看護ステーション

電話：042-470-7477

FAX：042-470-7478

■NPO法人 緩和ケアサポートグループ

電話&FAX：042-420-4008