



## NPO 法人 緩和ケアサポートグループ

# PCSG レター No. 14 (2015 年 3 月)

〒203-0053 東京都東久留米市本町1-13-1

コンフォール東久留米402(中神方)

電話/FAX : 042-420-4008

Email: [npopcsg@ac.auone-net.jp](mailto:npopcsg@ac.auone-net.jp)

URL: <http://www.kanwacare.com/>



## ご挨拶

年明けを祝ったのが随分前のことのように感じられます。毎回書いている気がしますが、時の経つ早さには本当に驚かされます。ところで今は3月早春、そこ此処の庭に白梅、紅梅が咲き香り、ミモザの蕾の黄色も明るさを増しているなか、沈丁花に出会っていないのですが・・・皆様のお住まいの地域はいかがでしょう？

さて、2014年度の締めくくりレターをお届けし、皆様からの応援の成果を分かちあいたいと思います。東久留米市に事務所を移してから3年が経ちました。地域の方々と少しずつ親しくなり、地道な一步一步を印していると感じます。活動の一端に触れていただければ幸いです。

広く世の中に目をやれば、中東での混乱、国内外での痛ましい事件の数々、高齢者ケアや貧困に関する議論など、個人の無力を示される課題に圧倒されます。



「人とはいったい何者なのでしょう」という根元的な問いも浮かびます。ただ、私たちが実際に見て触れられる範囲の歩みを丁寧に重ね、できることを誠実にやることからしか、確かなものはみえてこないとも思います。病気をもちながら一日を大切に明日へつなげていっておられる方々とカフェや相談室でお会いするたびに、答えはここにあると感じるのです。

今年度を振り返り、新しい年度をまた考え考え、進んで参ります。

続けて応援をよろしく願い申し上げます。

## PCSG 2014 年度の活動

今年度もみなさまの応援をいただいて、多様な活動を継続できました。感謝とともに概要をお知らせいたします。どうぞ本文の諸報告記事もお読みください。

また、ふらっとカフェ・相談室に関する報告が、阿部まゆみ・安藤詳子編著「がんサバイバーを支える 緩和ケア」

サロン」(青海社、2015年2月)に掲載されました。助成金を受けた活動については中島理事と河が報告会にて発表しました。今後報告書も提出いたします。

### 【東久留米白十字訪問看護ステーションとの協働開催】

**ふらっとカフェ:**8月を除いて毎月開催、参加者は平均13名  
**ふらっと相談室:**毎週月・木曜日午後2時～5時に定期開室、土曜日は8月を除いて月1回程度開室した。来室者はカフェ参加者の再来が多く、ほっとする居場所として喜ばれています。来室者間の交流も増えました。

1月16日に日本財団の監査を受け、審査をとりました。

### 創作活動:

**アロマの会**(和田文緒先生):毎月カフェ後に開催(8月、12月、3月は休み)

**手芸の会**(菅原順子先生):4月、7月、9月、11月に開催  
**詩彩画の会**(松尾柳江先生):12月のカフェ後に年賀状制作

### 学習会:

・認知症ケアのポイント:家族介護の現場から

9月6日午後 ドキュメンタリー作家 小川陽子先生

・がんと共に生きる(その1)「おしゃれライフアドバイス」(株)スヴェンソン 後援

11月30日午前 国際毛髪科学研究会会長 井上哲夫先生

・がんと共に生きる(その2)「おいしく食べるために～療養中の献立～」

1月31日午前 緑風荘病院管理栄養士 藤原恵子先生

・グリーンケア～事例検討を中心として

1月31日午後 都立駒込病院緩和ケア科心理療法士 栗原幸江先生

### 【PCSG 単独活動】

通常総会 5月24日、ニューズレター発行 9月と3月

【‘コミュニティケアをはぐくむ「希望の会」」の活動はメンバーが一堂に会して計画を進めることが困難となり休止中】

以上(代表 河 正子)



## 学習会報告：がんと共に生きる（その2）

おいしく食べるために～療養中の献立～

藤原恵子氏（緑風荘病院 管理栄養士）

2015年1月31日（土）成美教育文化会館



「ふらっと相談室」がスタートして、一年余が経ちました。少しずつ軌道に乗り、「ふらっとカフェ」の参加者を中心に、ほんの少し地域への認知が広がってきました。スタートの頃は、来室者のない寂しい日も多くありましたが、最近では、ほぼ毎回1～6人の来室者があります。抗がん剤治療中の心身の辛さを思い切り吐露する方があり、深いグリーフの心持ちを少しずつ語りに見える方もあります。また顔を合わせるごとに心が通うようになり、来室者スタッフの別なく、フラットな関係で語り合っている柔らかな空気が流れています。

スタートの頃から「来室カード」を準備しました。初めての方には差支えなければ氏名・住所・連絡先なども記入していただきますが、来室の動機あるいは目的を伺っています。A・ふらっと来てみました B・相談したいことがあります C・情報がほしくて D・誰かと話したくて E・その他 に丸を付けていただくのです。圧倒的に多いのは、A ですが、次に多いのはDです。

人数が多い時は、賑やかに会話が弾み、お茶を飲みながらまるで「ふらっとカフェ」のようです。

毎回足を運んでくださるUさんは、昨年最後の来室カードに「今年一年も、ふらっとカフェと相談室のおかげで生き抜くことができました。感謝です。」と書いてくださったのです。Uさんは、ふらっとカフェの初期からの参加者。若くしてご主人を亡くされたご遺族で、その後がんサバイバーになられた方です。最近では、カードに素直な心持を、素敵に書いておられます。ご本人の了解を得て、一部をご紹介します。

- ここに来ると、ほっとします。不安障害も和らぎます。
- 今日は雨ですが、どんなときも私の足はふらっと相談室に向かいます☂
- コタツより ほっこり気分 相談室 字余り
- バレンタイン 渡す相手は もういない (泣)
  - ・・・介護ボランティアでの微笑ましいエピソードを書いてくださり、みな爆笑！
- おひとりさまのわたし、でもふたりがいっぱい詰まったひとり、でもやっぱり夢でも会いたい。

Uさんの愛らしい人柄が少し伝わったのでしょうか？ 時には懐かしい英詩を書いてくださったり、自作の詩で心の声を表現してくださったり。最近ではUさんのカードに、ホッと、癒され、元気をいただく私たちです。

「ふらっと相談室」は、いつの間にか無くてはならない場所に成ってきたと感じると共に、継続して運営する責任を強く自覚しています。ボランティアの増員と、地域活動との連携が今後の課題です。 (志賀 始)

地域の人々へ、病院から在宅医療までシームレスな栄養ケア、その環境作りに邁進されている藤原恵子氏からお話を伺った。内容は1.自己紹介 2.がんと栄養に関する最近の話題 3.栄養のとり方 4.体調が悪いときの食事の工夫 5.実例紹介 である。ここでは主に2～4について報告する。講演はスライドを使って行われた。



### <がんと栄養に関する最近の話題>

がんと栄養に関する研究は、アメリカでもまだ進行形で、科学的根拠のある（EBM）論文は少ない。日本では研究の緒についたところである。がん病態栄養専門管理栄養士の認定が始まり、認定取得のための『がん栄養療法ガイドブック』が発行された（2015年1月）。

現在、EBMのある「がんと関係が深い食品・栄養」のうち、がん発症リスクを高めるのはアルコールおよび飽和脂肪酸（肉の脂身）である。一方、野菜・果物はがんの発症・再発を予防する。大豆製品、サプリメントなど研究中的のものもある。治療・予防につながるか不明のもの、あるいは取りすぎの弊害や明らかに悪いものもある。『がんと生活習慣報告書』（国際がん基金）によると、アルコール摂取、肥満は諸臓器でのがん発症リスクを確実に上げる要因になっている。

米国対がん協会の『がん予防のための栄養と運動に関するガイドライン』（2012年第4版）の概要：

生涯を通じての健康体重の達成・維持、運動、植物性の食物に重点をおいた健康的な食事、飲酒量の制限、が紹介された。このガイドラインに示された食事のとり方は、生活習慣の見直しと実行が基礎になっている。がんだけでなく、高血圧、糖尿病、心臓病、脳梗塞など生活習慣病予防のためにも有用である。



### <栄養のとり方>

栄養学の基本：三大栄養素はたんぱく質（体をつくりエネルギー4kcal/gになる）、糖質（エネルギー4kcal/gになる）、脂質（エネルギー9kcal/gになる）。これに体調を整えるビタミンAやB1、体をつくるミネラルとしてFeやCaを加え五大栄養素とする。

上記を具体的にしたバランスの良い食事（バランスのとりかた）とは、「ゴハン・パン・麺」「魚・肉・卵・大豆とその製品」「野菜」「海藻」「きのこ」＋「乳製品」「果物」である。

乳製品と果物はおやつの形でとってもよい。混同してならないのは、体に良いからといって無制限にとると生活習慣病になる可能性がある。コレステロール、中性脂肪増加、血糖値上昇、血圧上昇、肥満・内臓脂肪の蓄積などである。これを防ぐためにバランスの良い食事づくりが求められる。とくに、がん予防や療養中の食事とは“からだに必要な栄養を必要なだけ取る”ことである。



#### <体調が悪い時の食事の工夫>

病気とその治療などで、さまざまな体調変化が生じる：口内炎・口腔内乾燥、咀嚼障害、便秘や下痢、吐き気や嘔吐、味覚・嗅覚の変化など。それぞれへの対処法にも触れられたが、ことに辛い食欲不振について取り上げられた。食欲不振の際、栄養バランスにとらわれず、“食べられるときに食べられるものを食べる”のが肝要。食欲が出てきたら栄養のことを意識する。おかゆ、おにぎりなどの他、味覚変化には亜鉛を加味したゼリー、のどごしのよい果物、栄養価の高いアイスクリーム、ヨーグルトなど。食欲ない時は糖質を多く含む食品を取りがちである。徐々にたんぱく質の多い食品を補うのが望ましい。

食べやすいたんぱく質食品を挙げる：「豆腐、納豆、チーズ、ヨーグルト、牛乳」「卵（温泉卵、卵豆腐、茶わん蒸し、プリン）」、その他「具沢山の汁物・スープ（野菜もとれる）」など。低栄養や脱水の心配には、市販の栄養補給ゼリーなどを一時的に利用すると良い。スーパーやコンビニで入手できるものもある。[ヘルシーフードのカタログは白十字訪問看護ステーションにもあります]。

最後に、院長外来時立会い、通院患者への栄養指導、訪問栄養指導などいろいろな現場での栄養指導の実際が紹介された。介護予防を目的にした「男の料理教室」も行うなど、‘食の面から管理栄養士が関わって地域の人々の健康を支えていく’という信念のもと、積極的かつしなやかに活動されている様子が伺えた学習会であった。質疑応答もさかんであった。

(副代表 中神 百合子)



## 学習会報告：グリーフケア事例検討を通じての理解

栗原幸江氏

(がん・感染症センター都立駒込病院)

緩和ケア科 心理療法士)

2015年1月31日(土) 成美教育文化会館

第2回グリーフケア学習会は、再配布された資料「グリーフケア～押さえておきたいポイント～」(第1回2014年3月1日配布)を適宜呈示、復習しながら、事例検討(同資料は終了後回収)が行われた。初めに再確認したのは以下の点である(スライド表示の通り)。

- ・グリーフ(悲嘆)：喪失に伴い心理面・社会面・身体面に生じる反応
- ・グリーフワーク：悲嘆に苦しむ人自身が取り組む「喪の作業」「悲しみを癒す作業」
- ・グリーフケア：悲嘆に苦しむ人を見守り、支え、あらゆる方法で助けの手をさしのべること[つまり、グリーフワークを助ける姿勢、セラピストの立場]
- ・セラピストが「大切にしたいこと」：‘一人一人がかけがえないストーリーを持っている’‘理論」は「地図」であって「現場」ではない[現場はWonderに満ちている] ‘一人一人の内にある成長と変容の力を信じる’

以上を踏まえて事例検討が行われた。

本事例も3つの位相に分かれる「通常の悲嘆(グリーフ)の経過」を辿ったことが示された。3つの位相とは、

- ・第1位相(ショック・感情と思考の麻痺・否認・回避)
- ・第2位相(喪失と直面：孤独感/疎外感・後悔/罪悪感・不安/恐怖・逃避/依存・抑うつ/引きこもり)
- ・第3位相(適応・再建・再統合)’である。

最後に「Anatomy of the Grief Process」のスライドを示して終わった。

事例検討後、「一番大切にされていることは何ですか」の質問に、栗原氏は「伴走者として‘耳をすます’ことです。自分に心地良いことしながら五感を働かせて！」と即答。

そして「アセスメントを丁寧に行うことが大切、その人の‘これまでのcoping’に沿った行動を取っているか、喪失体験をどの程度語れるか、グリーフワークに動きが見られるか、などを見極める意味でも」と付け加えられた。

以上で豊かな学びの2時間を終えた。



(中神)



## 読書ノートから

本田美和子/イヴ・ジネスト/ロゼット・マレスコッティ：  
『ユマニチュード入門』医学書院、2014年6月15日

これは、筆頭著者である本田美和子医師（国立病院機構東京医療センター）が、高齢で認知機能の低下してきた方々への接し方を模索していた時に出会い、学んだケアの技法を紹介する本です。

ユマニチュード (Humanitude) は、共著者イヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティによって作り出された‘知覚・感情・言語による包括的コミュニケーションにもとづいたケアの技法’です。この技法は「人とは何か」「ケアをする人とは何か」を問う哲学と、それにもとづく150を超える実践技術から成り立っています。認知症の方や高齢者のみならず、ケアを必要とするすべての人に使える、大変汎用性の高いものです（「はじめに」より）。

二人は体育学の専門家として「生きている者は動く。動くものは生きる」という文化と思想をもって医療・看護分野のケアに関わり、「人間は死ぬまで立って生きることができる」ことを提唱しました。哲学としてのユマニチュードの誕生は1995年です。尊厳をもって人間らしい存在であり続けることを支えるために、ケアの担い手が「あなたのことを、わたしは大切に思っています」をケアの相手に発信しつづける—その人の人間らしさを尊重し続ける状況こそがユマニチュードであると定義しました[ホスピス・マインドに通じます]。

本書の中核をなすのは3つのセクション（以下、章と略）です。人間は3回の誕生を経験します。第1の誕生は生物学的誕生ですが、第1章の「ユマニチュードとは何か」では、この世に生まれ、同じ人間という種に迎え入れられる第2の誕生—社会的誕生に向けてケアはどうあるべきかが語られます。第2章の「ユマニチュードの4つの柱」では、病や障害を負って人間性を損なわれた人がふたたび尊厳を取り戻す‘第3の誕生’に向けた4つの援助「見る」「話す」「触れる」「立つ」が扱われます。第3章では「心をつかむ5つのステップ」が示されます。易しい語り口、イラストが豊富かつ適切に配置され、ジネスト氏らのコメント、トレーニングを受けた看護師らの言葉が織り込まれ、理解を助けてくれます。

第4章はQ&Aになっていますが、以下では3つの章の内容を簡単に紹介します。

<第1章：ユマニチュードとは何か>

ユマニチュードは「ケアをしているわたしとはどんな存在なのか？そしてケアを受けているこの人はどんな存在なのか？」という問いかけから関係づくりを始める。ケアを始めるとき、目的別に次のレベルかを設定する—①回復を目指す ②機能を保つ ③最後まで寄り添う。そして強制的ケアはゼロを目指す。睡眠を妨げない、抑制をしない、[肩関節脱臼させないために]脇を持ち上げない、はケアの基本ルール。ユマニチュードの理念は絆、「人と人との関係性」に着目したケアである。

<第2章：ユマニチュードの4つの柱>

人間の尊厳の根源は、他者に認められることである。より良い絆を結び、第3の誕生—人間の尊厳を取り戻す—を促す4つの基本的柱がある。

- ① 見る：とくに職業人としての「見る」は、ケアを受ける人の正面から近づき、その視線をつかみに行くことが重要である。意識して相手の視界に入るように顔を動かす。目があったら2秒以内に話しかける。「あなたはここにいますよ」というメッセージになる。
- ② 話す：ことに反応のない相手には、オート（自己）フィードバックという技法をもちいる。コミュニケーションを続けるためのエネルギーを自ら作り出す。つまり、いま実施しているケアの内容を、「ケアを受ける人へのメッセージ」と考えて実況中継する。同時に、前向きな言葉—よく腕がのびますね、肌がきれいですね、など—を添えて関係性を良くする。
- ③ 触れる：「広い面積で、ゆっくり、優しく」触れることが、ユマニチュードの「触れる」技術の核心。力づくではなく、「下から支える」、5歳の子どもの力以上は使わずに動かし、移動の際も10歳の子どもの力以上は使わない。
- ④ 立つ：立つことの生理的意味は多い。一日20分、立位でのケアをすすめている。脳に筋肉や関節の動きに関する誤情報を与えない。「体を持ち上げない、背中を支えない」ことが大切である。リハビリ的なチェック[拘縮の有無、可動範囲など]に加え、次章で述べる「出会いの準備」などの‘アート’が駆使されて「立つ」「歩く」が可能になる。40秒立っていられれば立位でのケアが可能！！

以上、4つの技法をケアする人が身につけていれば、再び社会性を取り戻す「第3の誕生」が可能になる。フライデーに出会ったロビンソン・クルーソーの如く。

### <第3章：心をつかむ5つのステップ>

ケアの受け手に、ケアをする人の存在にきづいてもらい、“この人なら良い時間を過ごせる”と感じてもらうためのアプローチが述べられている。このアプローチは、ケアを始める前からケアを終わった後までを5つのステップに分けている。1.出会いの準備 2.ケアの準備 3.知覚の連結 4.感情の固定 5.再開の約束、の5つである。この中では「出会いの準備」が最も大切と思うので触れておく。第1ステップはまさに相手と上手く絆が結べるか否かを左右すると言ってよい。ケアする人は自分の来訪を扉をノックすることで知らせる。①3回ノック ②3秒待つ ③3回ノック ④3秒待つ ⑤1回ノックしてから部屋に入る⑥ベッドボードをノックする。これは、病室（個室）の場合であろう。大部屋の場合についても述べられている。【さて、訪問看護の場合はどうであろうか】友人宅を訪問した時のように相手の反応を待つ、きわめて当たり前のマナーである。

本書は150頁に満たない薄い本だが、ポイントは解りやすくイラスト化されている。是非、一読して頂きたいと思う。なるほど、と思ったことは身近な家族にしてみてもどうか？ 筆者は老母に応用し、ほぐれてゆく自分を実感した。

(中神)

### ふらっとカフェに参加して

私がふらっとカフェに参加するようになったきっかけは、終末期を迎えていた母のケアマネさんから渡された、「特養で看取ること」という講演会のチラシでした。

カフェに出向いてみると、深刻な話がたくさんあるにもかかわらず、なんだかふわっと優しく暖かい空気に包まれている場所でした。人の心に寄り添ってくれる安心感がありました。母の介護に一生懸命になりすぎている私の心をほぐしてくれる何かを感じました。

私は母を自宅で看取りました。死亡診断書も自宅でかかりつけ医に書いてもらいました。

美談では済まされない自宅での母の介護でしたが、その母がふらっとカフェとの縁を作ってくれました。

今、人生には無駄がないことを、実感しています。

「ありがとう、お母さん！」

そして、スタッフの方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

(鈴木 真理子)



## 御 礼

今年度も、10月からの半年間に9件のご寄付をいただき、相談室や学習会会場に設置した募金箱にもご協力いただきました。今後のPCSGおよびステーションとの協働活動に役立てて参ります。



また、皆様、PCSGからのご案内の封筒に、時折 昭和や平成に発行されたきれいな記念切手が貼られていることにお気づきでしょうか？ PGSG に寄付された記念切手を使用しております。たくさんの発送作業も切手選びから楽しく行っています。

ご協力くださった皆様に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

♪写真のフリージアは ふらっとカフェ参加者からのプレゼントです。その香りと明るい黄色が春の訪れを告げています。

(稲見 富子)

## インフォメーション

### ・2015年度の活動概要

#### ◆NPO 法人通常総会

▽5月23日(土)10~12時 ふらっと相談室にて

#### ◆ふらっと相談室

▽月・木曜日の14時~17時

▽第4土曜日14時~17時(原則として)

#### ◆ケアを語り合う「ふらっとカフェ@東久留米」

月1回土曜日13~15時

▽第32回：3月28日(土)▽第33回：4月25日(土)

▽第34回：5月23日(土) ▽6月以降は第2土曜日(6/13、7/11、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/12の予定)

#### ◆アロマの会

▽4月25日(土)15時~▽5月23日(土)15時~▽6月以降もふらっとカフェ後に開催予定

#### ◆詩彩画の会：12月予定

上記いずれも場所はふらっと相談室

(東久留米市本町2-2-5 本町ビル1階 東久留米白十字訪問看護ステーション内)

#### ◆手芸の会

▽第11回：4月8日(水)10時~

場所：緩和ケアサポートグループ 中神宅

#### ◆学習会

▽7月初め頃と秋に、1回ずつ開催予定



## —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12回目です。

### ◆第12章 明け渡しのレッスン より

\*死のまぎわにかぎらず、どんなときでも、人は自分を明け渡すことによって、かぎりない平和をみいだすことができます。・・・ 明け渡しは負け犬のしるしではない。すべてはだいじょうぶだ、すべてうまくいくという信念に自分を明け渡すことのなかには、なぐさめと力がある。

\*わたしたちは状況を操作したが、自分の手でものごとをおこそうとしたがる。活動することが力だとかんがえ、無抵抗はよわさだとかんがえる。人生の大半のことは自然にうまくいっているものだという事実気づくまでは、なりゆきにまかせることには抵抗をおぼえる。・・・ 抵抗しなければ、人間は自然にリラックスするようにできている。たえず仕事や人間関係や状況の主導権をにぎっている必要など、ほんとうはどこにもないのだ。人生はなるべくしてなるように展開しているものだということに気づけば、自然に肩の力がぬけてくる。

\*人生はジェットコースターのようなものだ。わたしたちはコースターには乗るが、それを自分で操縦しているわけではない。ジェットコースターを自分のおもうとおりに走らせようとしたら、どんなことになるだろうか？ 軌道はずれて操縦できないことからくる欲求不満にかられるばかりか、コースターのうごきに身をまかせて、そのスピードやスリルを味わうたのしみも奪われる。

\*コントロールすることはいいことだ、コントロールを放棄して、なるようになる現実と身をゆだねることは危険だという迷妄のなかで多くの人が悪戦苦闘している。しかし、この世の営みにとって、人間のコントロールはほんとうに必要なのか？・・・ 天体の運行や植物の開花をはじめ、動物、風、陽光などなど、宇宙はこの驚異的に複雑な作業を信じられない巧みさでやってのけている。そして、わたしたちが自分を明け渡すことを恐れている相手は、じつはこの宇宙の力そのものなのだ。

\*なにが「よくない」のかを探すよりも、ものごとをあるがままにみて、それで「いい」とおもってみてほしい。ものごとがなぜおこるのか、その理由をほんとうに知っている人な

どいるはずがない。宇宙の力は人間の理解力をはるかにしのぐ、巨大なものだからだ。

\*では、どのようにして自分を明け渡せばいいのか？ どうすればたかひがやめられるのか？ 綱引きゲームをおわらせるときとおなじ…手を放せばいいだけだ。自分がむいていく方向にむかって手を放せばいい。神を信じ、宇宙を信じることを学びはじめたときに、はじめてほんとうのリラックスがおとずれる。

\*なにが最良かを確実に知っているとおもうときは、その人が迷妄と格闘しているときである。人間がすべてを知ったことは一度もないし、これからもけっしてないだろう。

\*降伏するとき、われわれは自分の人生を否定する。

明け渡すとき、われわれはあるがままの人生を受け入れる。・・・ 状況から逃げだすのが降伏であり、状況のただなかに身をすてるのが明け渡しである。

\*「いまのまま」の人生に自分を明け渡すことが、奇跡のように状況を変化させる。明け渡しとは受容することである。事態の進行に身をゆだねたとき、宇宙はわれわれに自己の運命をまっとうするための道具をあたえてくれる。

\*「従容(しょうよう)の祈り」

神さま。願わくは、変えられないことを従容として受け入れるゆとりと、変えられることを変える勇気と、そのちがいを知る知恵をおあたえくださいますように。



## 編集後記

今回の編集後記は、簡単に。

何事も3日坊主になりがちな私が、最近心に留めて生活している言葉を。

— The more we do, the more we can do.

もっとやれば、もっとできる。

ウィリアム・ヘイズリット (英国の作家、批評家)

シンプルな言葉に共感。何かをやり遂げたい気分の春ですので。

(前田 奈美)

<お問い合わせ>

■NPO法人緩和ケアサポートグループ

電話&FAX : 042-420-4008