



## NPO 法人 緩和ケアサポートグループ

# PCSG レターNo. 15 (2015 年 9 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

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



## ご挨拶

炎暑の後一転しての長雨、不思議な夏でした。そして、災害や痛ましい事件のニュースが続きました。一日の平穏をしみじみ味わう気持ちで、秋の陽射しを感じています。

皆様いかがお過ごしでしょうか？ ご無事を祈りつつ、2015 年度第 1 号の PCSG レターをお届けいたします。

3 月のレターから半年、多くの方のご協力、諸助成を得て、元気に活動を続けることができました。感謝です！「ふらっとカフェ」や「ふらっと相談室」には新たな参加者があった一方、親しくさせていただき、活動のエネルギーをいただいた参加者との別れも続きました。相談室担当の志賀さんの記事をお読みください。7 月には直面する大きな課題「認知症の方の思いを学び、具体的な対応を知る」学習会を開催しました。中神副代表の報告を掲載しています。また、8 月末には「“ふらっとカフェ” という取組み」を日本ホスピス・在宅ケア研究会でポスター発表することができました。発表者となってくださった小館さんの記事と NPO のホームページを合わせてご覧ください。

カフェや相談室にもご参加くださり、参加者のサポートを真摯に務めてくださっている大山さんから、「東久留米市民のための在宅療養相談窓口」のご紹介を記していただきました。東久留米白十字訪問看護ステーションと NPO 緩和ケアサポートグループが協働して地域に果たす役割を、あらためて大切に意識していきたいと思います。

2008 年 8 月に私たちの NPO 法人が誕生して、早 7 年です。10 年の節目に向けて、必要とされていることは何なのかよく見聞きして考えながら、「地道に一步ずつ」進んでいきたいと思います。続けて応援をよろしくお願い申し上げます。

(代表 河 正子)

## 学術大会での発表報告

まだ暑さの残る 8 月の終わり、「ふらっとカフェ」の取組みについて、学術学会にて発表してきました。当日は、河さんや中神先生や稲見さんにもいらして頂いて、とても心強く発表できました。学術学会というとなんやら難しい感じがしますが、今回の発表は、日頃行っている「ふらっとカフェ」という取組みについて整理し、考察を加えて、ポスター形式にしてプレゼンテーションするというもので、どちらかという活動報告というような感じでした。そうはいつても、「ふらっとカフェ」について学会発表するのは今回が初めての試みでもありますので、皆さんにその報告をしたいと思います。

まず最初に、今回発表してきた学会「日本ホスピス・在宅ケア研究会」について述べたいと思います。この学会は神戸を本拠地とした全国規模の学会です。HP によると、「1992 年に発足した、終末期の医療とケア・在宅福祉サービスと看護・医療の問題を医療従事者・社会福祉従事者・市民・患者が、同じ場で対等の立場で話し合い、そして互いに学ぶ場」であるということです。これを実現する手段として、「会場ではお互いに『～さん』と呼びあうようにし、『～先生』と呼んだら 100 円募金する」というちょっと面白いルールもあります。私事ですが、この学会は僕が大学院生の頃に一番最初に入った学会でもあります。終末期の臨床現場でのことについて多くを学ばせてもらいました。

今回の学術集会は、「第 23 回日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会 in 横浜」として、8 月 29 日(土)・30 日(日)の両日、横浜のみなとみらいのパシフィコ横浜の会議センターで行われました。約 4000 人の来場者があり、大盛況だったようです。全体の進行は、ホール会場をはじめとして、最大で 7 つの会場が同時に各プログラムを並行して行うという盛り沢山の内容でした。具体的に内容をちょっと紹介すると、日曜日の基調講演では、①樋口恵子(東京家



政大学名誉教授)「自分で決める 人生の終い方」、②垣添忠生(国立がんセンター名誉総長)「人はがんとどう向き合うか」があり、シンポジウム・セミナーとして、緩和ケアサポートグループでもお馴染みの小澤竹敏先生(めぐみ在宅クリニック)の「いのちの授業」などもありました。



ここからは肝心の発表について述べてみたいと思います。今回の発表タイトルは、『ふらっとカフェ』という取組みで、河さんと中島さんと中神先生との共同発表でした。そもそもなぜ学会発表しようと思ったのかというと、①日頃の活動をあらためて見つめ直して整理して今後の発展につなげるため、②「ふらっとカフェ」の取組みを多くの人に知ってもらうため、という二点が主な動機です。具体的には、HPから見て頂ければよいと思うので、ここでは発表の概略だけ簡潔に記すことにします。発表項目は、①発表の要旨、②「ふらっとカフェ」の概略、③「ふらっとカフェ」の意義、④今後の課題と展望、という四項目で構成しました。全部をサラッと述べると、「ふらっとカフェ」は訪問看護ステーションとNPO法人という二つの組織が互いの弱点を補いあって協働することによってチームとして機能し、参加者に対して、いつでも気軽にふらっと立ち寄れるという安心感を提供し、多様なつながりを提供し、リラックスできて医療者には言えない悩みも語り合えるというゆとりを提供する場であるという点で意義のある活動となっている、という考察です。

今回の発表で一番感じたのは、発表時以外にも大きな興味を持ってたくさん質問をしてくれた方が多かったことです。がんカフェや認知症カフェや遺族会などのように、目的をピンポイントに設定しないことによって、参加者それぞれが多様な役割を果たし、コミュニティーケア・地域でのピアサポートの場として多くの人に開かれているという点を、皆さん感心なさっていました。また、訪問看護ステーションとNPO法人との協働という点、街の定点にいつもあるという定住していることの利点などについての関心が高かったように思いました。さらには、「自分も地域でこのような活動を広めたい」ということで、運営のノウハウと運営資金に関する質問もありました。

この発表が今後の「ふらっとカフェ」がさらに充実していくための契機となれば、嬉しく思います。このような学術的な試みも途切れることなく行っていきたいと思います。

(小館 貴幸)



今年の夏は、逃げ場のないほどの暑さの日々でした。「ふらっとカフェ」と土曜日の「ふらっと相談室」はお休みしました。けれど月曜日と木曜日の「ふらっと相談室」は、Uさんがほぼ毎回顔を出してくださり、準スタッフのようです。他にも2~4人の方が毎回立ち寄ってくださいました。「訪ねるところ・ひよこっ顔を出すところ・にこにこ少し笑顔出し 心安らかに話せるところ・ふらっと相談室・わたしの居場所」・・・Uさんの「利用者カード」よりご紹介しました。

最近「ふらっと相談室」には、お一人様のがん闘病者、親を介護するお一人様そのような立場の方が数名相談にみえています。具体的なサポートが必要となる厳しい状況の中にある相談者にはソーシャルサポートが欠かせませんが、力強いサポーターが加わりました。「東久留米在宅療養相談窓口」の大山真理さん(社会福祉士)です。早速相談に加わっていただき、相談室を基点とし「包括支援センター」

「社会福祉協議会」市役所とも連携を取り、適切で積極的なサポートが行われる様子に、大変力強さを感じています。Yさんは頼る肉親友人もなく、末期がんを抱えてアパート暮らしをされていましたが、ご本人のたっの希望である「最期はホスピスで迎えたい」との思いを、大山さんを中心に相談室スタッフで支え、様々な問題を残しながらもホスピス(緩和ケア病棟)への入院がかないました。

この一年半を振り返っての重い出来事は、何と言っても大切な方々を次々と天に送ったことでした。「ふらっとカフェ」に参加され、癌との闘いをそれぞれの信念を持って生き抜かれた、Tさん、Sさん、Kさん、Mさん、Tさんのご主人。お一人お一人が疑問・信条・工夫・思いを、惜しみなく語ってくださり、取り巻く参加者がかえって励ましていただくことも多く経験してきました。想いかえすと、涙あり、笑いあり、拍手もたくさんありました。そのような方々とお別れは、顔なじみの私たちに、感謝や哀惜の気持ちと共に、辛く重苦しい心持も残すように感じています。その方の闘病生活に、ほんの少し関わらせていただき、ちょっとだけ寄り添った気持ちになるだけの関係性。ごく身近な存在ではない、私たちのような立場は、中途半端なグリーフになるのでしょうか? 温かい追悼の機会を持っていないものかと模索しています。見送る立場としては、医師、

看護師、介護スタッフ、在宅であればより身近な医療福祉職の方々は、より深く関わった方との別れを経験しておられることです。その方々の経験される悲嘆は、どう受け止められ、また平常心で前への一步を踏み出すことができるのでしょうか？ そのような思いから、NPO 緩和ケアサポートグループ・東久留米白十字訪問看護ステーション協働の学習会「医療福祉職が直面する予期悲嘆への対処」を、廣瀬寛子先生を講師にお招きし9月に企画しました。

地域に連なる医療福祉職の方たちが、良い連携を取りながら、益々需要の高まる仕事の内容をより高度に、より豊かに、携わっていただけるよう願います。又「ふらっと相談室」のボランティアが、そのような中から一人また一人と増えていくことを期待しています。



( 志賀 始 )



### 「東久留米市民のための在宅療養相談窓口」開設

東久留米市では、昨年度より、東久留米市医師会から東久留米白十字訪問看護ステーションへの業務委託という形で「東久留米市民のための在宅療養相談窓口」が立ち上がり、本格始動より半年が経ちました。この相談窓口は、市民の皆様が病気になられたり、事故で障がいを持たれたりして、病院での治療を終えた後も安心して在宅療養生活を送れるように、様々な在宅サービスを調整する支援をさせていただきます。

この相談窓口の事務所が東久留米白十字訪問看護ステーション内にあることから、活動スペースを共有しているNPO法人・緩和ケアサポートグループの「ふらっとカフェ」や「ふらっと相談室」開催時にご相談に来られた方の支援を、緩和ケアサポートグループのスタッフと一緒にさせていただくこともあります。「ふらっとカフェ」や「ふらっと相談室」は、地域の皆様が在宅療養や在宅介護をする中での困り事や悩みなどを、文字通り、「ふらっと」ご相談に来られる場所ですが、地域の中にこのような場所があることの意味は非常に大きいと思います。

超高齢社会に突入した日本ですが、年を重ねても、障がいを持っていても、安心して住み慣れた街で暮らしていける街でありたいと思います。そのためには、様々な在宅サ

ービスを上手く活用しながら、地域の皆様がお互いに声を掛け合い、支え合える間柄になっていくことがとても大切です。かつての日本は、ご近所どうしのつながりが強く、何か困ったことや悩みがあったら、ちょっとおせっかいなお隣さんが井戸端会議をして、お互いに何かと支え合いながら生活してきました。しかし、現代の日本は、お隣にどんな人が住んでいるかもわからない時代となり、とても希薄なご近所関係となっています。だからこそ、もう一度、地域の方々の「心のつながり」から生まれる地域社会（コミュニティ）の再生が必要なのだと思います。

NPO法人の河代表の言葉に、「心のつながりは、ひとりひとりの大切なものを伝えあうことを可能にし、生命が消えていくときにも、寄り添ういのちに希望を渡していくことができます。」とありましたが、「ふらっとカフェ」や「ふらっと相談室」が、今後も「心のつながり」から生まれる地域社会（コミュニティ）を育むための基点となってくれることを願っています。そして、時には、緩和ケアサポートグループのスタッフと「在宅療養相談窓口」が連携して、医療や介護の具体的な在宅サービスへと繋ぎ、その方の望む暮らしの実現を支援させていただければ幸いです。

(東久留米市民のための在宅療養相談窓口

相談員 大山 真理)

### 学習会報告

#### 「認知症の方の思いを学び、具体的な対応を知る」

兼次美恵子

国立療養所多摩全生園 認知症看護認定看護師

2015年7月4日 成美教育会館

穏やかな夏の午後、満員の来場者を前に、沖縄かりゆし姿の兼次先生は、かんで含めるように講義をして下さった。その一端を報告する。

講義内容：

1. 認知症の現状と今後の推移
2. 認知症一定義と種類
3. 代表的な事例と対応の仕方
4. 認知症予防の10か条
5. 認知症ケアで大切にしたいこと（まとめ）

## 1. 認知症の現状と今後の推移

平均寿命の伸び、高齢者数の増加により認知症患者は増加の一途である。2015年では65歳以上の老人人口に対する認知症を有する高齢者は8.5%(262万人)と推計されている。今後、2人に1人の認知症発症率になろう。年齢層では80歳から女性優位に急上昇している。

まさに、認知症は身近な病気という認識が必要である。

## 2. 認知症一定義と種類

認知症は“何かの病気によって起こる症状や状態の総称”である。脳の老化による“もの忘れ”とは違い、脳の神経細胞の変性や脱落が原因となって発症し、進行する。

三大認知症とは「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「血管性認知症」である(それぞれの病因、特徴、推移、対応について説明あり)。近年、これに加え、「前頭側頭型認知症」「若年性認知症」が加わった。

特に65歳未満で発症する若年性認知症への理解は重要である。その40%は血管性認知症、25%はアルツハイマー型認知症である。平均発症年齢は約51歳。働き盛りで子供も未成年。進行が速いわりに病院受診は遅れがちで診断と治療含む対応が遅れる。社会経済的な対応は特に必要と思われる。

## 3. 代表的な事例と対応の仕方

徘徊、物盗とられ症状(介護者への疑い)、食後の食事催促、入浴忌避、幻視・幻聴などについて、介護者・家族がしがちの対応を紹介し、“行動のなぜ?”を知ること、望ましい対応の仕方を示された。

## 4. 認知症予防の10か条

①生きがいを作って生涯現役 ②強いストレスを避け、楽しい生活 ③若い頃からストレス対処法を身につけておく ④1日30分の有酸素運動 ⑤1日30分以内の昼寝の習慣⑥野菜・果物を食べる ⑦魚・海藻を食べる ⑧赤ワインを飲む ⑨楽しい食卓 ⑩新たな仲間づくりと創造的活動があげられた。

## 5. 認知症ケアで大切にしてほしいこと(まとめを兼ねて)

- ・認知症は早期発見・早期治療が最も大切である。完全治療は難しいが、早期の適切な治療で病状進行を遅らせることができる。
- ・家族や周囲の人には、“忘れてしまうのは病気である”という理解をもって欲しい。


・その上で認知症者の気持ちに寄り添った対応を心がけることが必要である。

・認知症予防を心がける。

以上は、ケアにあたる医療福祉の専門家だけではなく、家族・介護者を含む一般人に向けられた先生からのメッセージと思われる。

認知症は今や国民病、“皆で渡れば怖くない”病気という思いを共有していくことが大切ではないかと感じた解りやすい講義であった。(副代表 中神 百合子)



 ふらっと手芸の会で 補習の会 (^\_^;  
手元にやり残した材料のある方が集まって、補習の会を開きました。2015.9.16



## ふらっと寄り道

見えているようで見えていない。分かっているようで分かっている・・・。

突然ですが、ある人の話を紹介します。

その方は、家からみえる池のカモは最初は皆同じカモで、「カモがたくさんいるなあ」という感想ぐらいだったそうです。それが、何かのきっかけでカモについて学んだ後で、いつもの池のカモをみてみたところ、同じにみえていたカモが、「カルガモ」「マガモ」「コガモ」等々、種類が違うことに気づいたのだそうです。

何気みにみて考えていることと、意識してみることに違いがある。見える世界が拡がり、感じることも多彩になった

とその方は喜んでいましたが、本当にそうだろうなあとも思いました。

ある研修で、「意識の志向性」という言葉が話題になりました。

その人の体験世界をわかろうとするときに、その人の意識がどこに向かっているかをよく考えること、他者の意識と自己の意識の区別をつけること・・・、というような話なのですが・・・。

「意識」や「志向性」という言葉は難しいですね。人文学系の方がみたら、違った意味合いになることもあるのではないかと、私にとっては、簡単に使いたくない言葉の一つです。カモの話ではないですが、どんな映像がその人にみえていて、その映像をみながら何を感じ考えているのか、同じ人でも時間によってちがうでしょうし、人によってはさらに多様なのだろうと思わされます。

最近、自分がよく分かっているつもりなのですが、本当はわかっていなかったんだなという体験をたくさんしているので、思わず書き記してみました。

(副代表 草島 悦子)

をあたえることができる。そのチャンスこそ、許しがもたらす魔法なのだ。

\*人間である以上、相手も過ちを犯す。そのことで、相手も自分とおなじように傷ついている。そこに気づいたとき、許しが生まれる。けっきょくのところで、人は自分を癒すために許すのだ。相手の行為は、ただの行為でしかない。その行為を許すのではない。人を許すのだ。

\*相手が人間であることをみとめさえすれば、自分の内面をみつめる余裕が生まれ、許しがはじまる。内面には怒りがたまっている。だからまず、枕をなぐりつける、ひとりで大声をあげる、友人に心境を打ちあけるなどして、そのブロックされたエネルギーを解放してやる必要がある。怒りの感情を解放すると、怒りの奥に隠れていた悲しみや憎しみなどが噴出してくることがある。そのときは、それぞれの感情にひたればいい。そのつぎのステップがむずかしいのだが、そこをとおりぬける必要がある。それらの感情を手放すというステップである。・・・相手がなにをしようと、傷ついたのは自分である。それは相手の問題ではなく自分の問題なのだ。だから、相手への否定的なおもいを手放すことのなかに自由がある。

\*人間である以上、すべての人の全ての行為をすべて許しきることは不可能かもしれない。・・・死ぬときに、まだ許せないことが多少残っていたとしても、それはそれでいい。

\*皮肉なことに、だれよりも許す必要がある相手は自分自身である。自分がやったことにたいして、やらなかったことにたいして、自分を許さなければならぬ。過ちを犯したとおもったら、そのつど自分を許してやることだ。まだ許しのレッスンを身につけていないとおもったら、身につけていない未熟な自分を許してやるといい。

\*もし自分で自分が許せないほどの恐ろしいことをしてしまったら、神にゆだねるのがいちばんいい。「神さま。まだ自分を許すことができません。自分を許すことができるようになるまで、どうかわたしを許し、お助けください」と祈ればいいのだ。



## —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13回目です。

### ◆第13章 許しのレッスン より

\*人生をまっとうするためには許すことを学ばなければならない。許しは苦痛や傷を癒す方法であると同時に、ふたたび他者と自己とを結び付ける方法である。

\*わたしたちはほぼ全員、他人を傷つけたことがあるはずだ。問題は傷ついたり傷ついたりすることよりもむしろ、その経験が忘れられないこと、それを忘れようとしないうちのほうにある。傷の痛さはそこにあるのだ。

\*許しからは多くのものを得ることができる。許すことによって、自分を傷つけた人に奪われたと感じていた全体性の感覚をとりもどすことができる。・・・人はだれでも自分自身に、そして他者との関係に、再出発するチャンス

## インフォメーション

### ・今後の決まっている予定

#### ◆ふらっと相談室

▽月・木曜日の 14 時～17 時

▽土曜日は原則として月 1 回 14 時～17 時

#### ◆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 38 回: 10 月 10 日(土)▽第 39 回: 11 月 14 日(土)

▽第 40 回: 12 月 12 日(土) ▽ '16.1 月以降も第 2 土曜日(1/9、2/13、3/12)の予定

#### ◆アロマの会 ※材料費: 500 円

▽11 月 14 日(土)15 時 15 分～ ▽10 月は都合により休止

▽ '16.1 月以降もふらっとカフェ後に開催予定

#### ◆詩彩画の会 ※材料費: 500 円

▽12 月 12 日(土)15 時 30 分～ 年賀状作成

・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※材料費: 300 円

▽第 13 回: 12 月 18 日(金)10 時～

場所: 緩和ケアサポートグループ事務所(中神宅)

#### ◆緩和ケア・高齢者ケア学習会

▽講師: 広瀬 寛子先生

テーマ: 医療福祉職が直面する予期悲嘆への対処

日時: 9 月 30 日(水)18 時～

場所: 明治薬科大学附属薬局 会議室

▽2016 年 3 月頃までに学習会開催予定

・東久留米情報サイト「くるくるチャンネル」に登録

以下から、活動状況を確認できます

<http://kuru-chan.com/blog/2015/07/27/特定非営利活動>

法人 緩和ケアサポートグループ/



## 編集後記

私の朝は、我が家の同居犬、シュシュ君の寝顔を見て、「かわいい〜っ」と、小さく叫ぶところから始まります。

我が家に来て 6 年。まさに私の、家族の「癒し」の存在。見ているだけで幸せな気持ちになり、愛してみたいという気持ちにさせられます。

「癒し」という言葉が、突然ブームになった時代、私は、どれだけ世の中は「ストレス」ばかり感じて、「癒し」を求めているのだらうと、心の端で少し違和感を持っておりました。

が、ひとはやっぱり、他者に頼られることも幸せだけれども、まずは他者に優しくなれる瞬間が、自分自身の安らぎの時間になるのではないかと。そんなことも気づかせてくれる存在です。



(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