



NPO 法人 緩和ケアサポートグループ

PCSG レター—No. 21 (2019 年 1 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: npopcs@ac.auone-net.jp
URL: <http://www.kanwacare.com/>



ご挨拶

2018 年が暮れようとしています。このレターは 2019 年 1 月発行なので、本来は「新年おめでとうございます」と申し上げるべきなのですが、ふらっとカフェ案内に同封する関係から、年末の発送になっております。

皆さまのような 1 年をお過ごしになられたでしょうか？ 緩和ケアサポートグループは設立 10 周年を迎え、7 月に無事に記念講演会を開くことができました。多くの方がご参加くださり、また、記念事業のためにご寄付やご協力をくださいました。運営にあたった一同を代表して心より御礼申し上げます。小澤先生のご講演の記録を掲載いたしました。

10 年のなかで、ふらっとカフェは足かけ 8 年、ふらっと相談室は 5 年が経過しました。

毎年のご協力、ご支援にも深く感謝いたします。がん患者さんの療養に多少のサポートができたことを嬉しく思うとともに、最近は地域に暮らす方々の多様な課題に圧倒されています。活動当初から、困難をもつ方達がつながりをもって「ケアコミュニティ」が生まれることを漠然と想い描いてきました。10 年の試行錯誤を経て、それには、知識と知恵、体力、そして何より生半可でない情熱が必要だと痛感しています。



先日、死の臨床研究会という緩和ケア関係者の集う大会(第 42 回)が新潟で開かれ、50 分の講演を仰せつかったので行って参りました。自分の講演はさておき、若い世代の方々が発表するシンポジウムを聴いて、感じ入りました。横浜の医師は、地域の公民館を民間で再構築して「つどう」×「まなぶ」＝「むすぶ」との意識で「Co-Minkan」活動を展開していることや、米国アラバマでは、専門家が市民に教育を行い、その

教育を受けた市民が地域の患者の診療、ケアに伴走する「lay navigator」という取り組みが行われていることを紹介してくれました。アラバマでは、取り組みの結果、患者満足度が上昇し、緊急入院が減るなどの効果がみられたそうです。ご自身のまちづくりへの情熱を、「今日行くところを作る、共育の構築」と表現なさったのが印象的でした。看護教育・研究・活動家は、Compassionate Community (思いやりに満ちたコミュニティ) ムーブメントを語り、僧侶でもあり医院に勤務もしている臨床宗教師は、「個の時代」に地域で生老病死に出会う場としてカフェを運営していることなどを紹介いただきました。新潟の鉛色の雲の合間の小さな青空から差し光を見ながら、私たち NPO のこれからを思い、きっと導かれていく道筋があるという気がしました。引き続き活動を共にして考えていただければ幸いです。



新年の皆さまのご多幸を心よりお祈り申し上げます。
(新潟市は私が小中高時代を過ごした懐かしい思い出いっぱいの地です)

(代表 河 正子)



NPO法人緩和ケアサポートグループ
設立10周年記念講演会

「老いを生きる、病いを生きる、
あらたな“つながり”を求めて」

小澤竹俊先生（めぐみ在宅クリニック院長）

2018年7月7日 成美教育文化会館

私達の緩和ケアサポートグループ発足時から支えて下さり、設立時にもご講演頂いた小澤先生に、これからのあらたな“つながり”を地域の皆様と共に考える機会として再度、ご講演を頂きました。暑い中を大勢の方々にお集まり頂きました。資料はなかったので、心覚えのメモ書きから、要旨をお伝えします。

1. 私達はどんな時代に生きているのか？

私達は超高齢化少子化時代に生きている。地域で助けを・支えを必要としている人があふれている。しかし、助けられる人（援助者）は少ない。日々の苦しみ（例ー雪かき）は助け合いで解決できるかもしれないが、すべての苦しみが見えるとは限らない。見えたとしても、関わることができるか？（ちなみに、先生は“世の中で一番苦しんでいる人のためになりたいと医師に”）ここで、「私の人生」という動画が流れた。胃がんの男性患者。「まだ死ねない。私の人生はいったい何だったのか？ 私の苦しみは誰にもわかってもらえない」と語っていた患者。在宅医との出会いで次第に「自己を取り戻し」、穏やかな方となり、家族との愛ある絆を確かめられ「有難う」と旅立たれた。このような最期を可能にしたもの、苦しむ人への援助ー援助的コミュニケーションーが、記念講演の骨子と思われる。

2. 援助的コミュニケーションを基本とする3つのレッスン

基本は三つである。①相手が伝えたいことをキャッチする。
②伝えたいことを言葉にする。
③言葉にした伝えたいことを相手に返す（回復の技術。態度も含め）。

レッスンの1： わかってくれる…白血病の女子(13歳)は包丁差し出し、近づいたら自害すると脅す。駆けつけた担当の看護師に、「あなたに私の気持ちは解らない」（出発点）→看護師「そうだよ、わかんないよ。誰にもわかんないよ」。誰にもわからないと、私が観察（心理的にも）を通して相手を理解する、その時、相手は私を理解者と受け容れ、理解者が聴くことに相手は胸襟を開くであろう。理解しようとするよりも理解者になることが大事である。

レッスンの2： 苦しみをキャッチする。現実と希望のあいだの開きを意識する。苦しみには、解決できる苦しみと、解決できない苦しみがある。「理不尽な苦しみに私達は時に言葉を失います」。これへの対処が次に示される。

レッスンの3： 解決できない苦しみを支える。苦しみの意味を探る、苦しみから学べることもある。たとえば、当たり前の大切さ（目に見えないもの）に気付かせてあげる。病がくれる勇氣もある。一人で頑張らないで声を出して仲間を呼ぼう、つくろう。

‘支え’は3つに分けられる。

- 将来の夢（時間存在）…自分の死を超えた将来もある。
- 支えとなる関係（関係存在）…「私を待っていてくれる人がいる！」（P.フランクル）。自分のことを認めてくれる誰かと支えとなる関係が与えられると、人は一転して強くなれる。基本は自尊感情・自己肯定感であろう。まず、自分を大切な存在と思えること。**Good enough!**（これでよい!）、“ありのままの自分を好きになる”、自分を認める。
- 選ぶことができる自由（自律存在）…一人の人間として選ぶことができる。役に立つことができる、委ねる相手を選ぶ（信頼ー自分をわかってくれる人ーの上にたち）。

最後に、本当の力とは“逃げないこと”。「苦しむ人の力になれなくても、逃げずに、傍にいてあげられる」ことが大切と強調された。先生が展開されている「いのちの授業」を受けた小学生が『誰かの支えになろうとする人こそ、一番、支えを必要としています』と感想文に書いてくれたことが嬉しかった、とエピソードを紹介して講演を閉じられた。

医師を目指した時の初心を忘れず、おかれてない場所でも咲かせたい、と「援助者向け講演会」や「地域での活動継続」に自然体で動かれていると感じた。自己肯定感あってこそ、“大丈夫ですか？”と相手を気遣えるのかもしれない。

（副代表 中神百合子）



小澤竹俊先生のご著書『死を前にした人に あなたは何ができますか？』（医学書院 2017）に詳細がございます。ご一読をお薦めします。



NPO法人緩和ケアサポートグループ 設立10周年記念講演会に参加いただいた皆様より、温かな声を沢山いただきました。その一部を抜粋してご紹介いたします。

みなさまの声



◇久しぶりに母が東久留米の我が家に来てからのあれこれを思い出しました。小澤竹俊氏の講演内容が私にそうさせたのだと思います。母の介護に対して「出来る事はやった。出来ないことは出来なかったけれど、後悔はない・・・。」という気持ちに嘘はありませんが、逆に体験したからこそ、第3者の必要性を改めて感じたのも本当です。病気だけでなく「一人だけで悩まない」「SOSを出す」「自分自身をいじめない」etc.に聴く耳と心を持った人と空間の大切さ、真の優しさや暖かさ。そのようなものを、ふらっとカフェ、相談室に感じます。最後に記念レターの中神先生の文章「しかし一番大切なのは～」このような思いを持つ方が一人でも増えたら嬉しいと思っています。

◇私はがん患者の遺族でもあり、PCCのナースでもあります。私は夫を亡くした20年前にはこのようなピアサポートの場はありませんでした。誰かに話を聴いてもらいたいという思いがとても強かったことを覚えています。緩和ケアに携わるようになった今、ピアサポートに携わっていきたいと思っています。

◇笑って泣ける素晴らしい講演をありがとうございました。苦しみを感じると一言も発せられなくなってしまい、沈黙が息苦しくなってきます。一生懸命やってきて、振り返ると何もない無のような感覚で愕然とする今日このごろです。私が助けを求めているのかもしれませんが。

◇今日のイベントを有難うございました。自分の人との関わりの中で（苦しんでいる人との関係に限らず）、様々なアプローチがあり、誤解していた部分も多かったことに気付かされました。今後の関わりの中に生かしていきたいと思いました。今後の活動も期待しております。

◇参加すると自分も癒やされる気分になります。今日のお話も歌もあり、リフレッシュして、また今度は誰かの支えになれば良いかなと思います。

◇貴重な講演会ありがとうございました。市内の訪問看護ステーションに勤務して2年。ふらっとカフェの活動は知りながらも具体的にどのような活動をされているか知りませんでした。素晴らしい活動なので、この輪をより地域に広げていってほしいと思いました。今回の内容を是非、市役所等で開いてより多くの人に聞いてもらいたかったと思いました。現在、不登校、引きこもりなどいろいろな問題をより多く耳にします。学校等にもこの活動を広げ、命の大切さを次世代へ繋げていってほしいと思いました。

◇小澤先生のお話がわかりやすく、楽しく心に残りました。誰かにとって私が理解者と思ってもらえるように、日々、グループホームの方やデイサービスにいらっしゃる方のお話に耳を傾け、「そうなんです」という言葉をたくさん集めたいと思いました。

◇一人では抱えきれない様々な悩みや困難、喜びも含めて、語り合える場があることはとても心強いことだと思います。本日の講演は素晴らしかったです。またこのような勉強会をやっていただけると嬉しいです。

◇小澤先生のお話、とてもよかった。プラスの連鎖にしていけるよう、互いが支え合っていけるようにわかりやすく話をしてくださいました。ケアサポートの様子をはじめ何うことができました。いろいろ考えさせられています。ありがとうございました。

◇NPO10周年、おめでとうございます！小澤先生のお話にもありましたが…「目に見えない苦しみ」の中にいる方は現実にはたくさんいるんだと思います。デイサービス、グループホームと働いてきて、在宅でサービスを受けていない方々がどれだけいるのか、現実を目の当たりにした日々でした。果たして聴くことのできる人になれているのか、自分を見つめ直すことができました。河さんたちの活動がどんどん人々の心にあったかさを運び、広がっていきますように…。お祈りしています。

◇特養勤務の者です。認知症の方の思いに触れる時に大変、切なくなります。自分が自分でなくなるようで…という言葉が聞かれて、時に言葉につまります。とても心にのこるお話と時間になりました。ありがとうございました。

◇素晴らしいお話が聞けてよかったです。正直言います、苦しんでいる人の支え等は自分にはできないというか、ムリという感じがします。私も、わからないことはわからないとしか言うことができません。そんな自分に何かできることがあるのか？ということもわからない状況です。それでも自分自身のことは、肯定していきたいですし、自分の価値は認めていきたいと思います。いろいろできなくても、自分の存在意義は、しっかりと受け留めていきたいです。

◇なかなかカフェには参加できませんが、「今日はカフェが開催されている日。恵まれた一日でありますように！！」と祈りに加えています。いつもご案内ありがとうございます。





今夏の猛暑に体調を崩された方も多いことでしょう。又、例年になく台風、集中豪雨、地震などの天災の多い夏でした。被災された方々には、お見舞い申し上げます。一日も早い復旧復興が願われます。

「ふらっと相談室」は、丸5歳を迎えました。開室当初に比べると、地域での認知度は少しずつ向上しています。毎回、リピーターの方が複数名おいで下さるようになりました。ことに、木曜日は、5名ほどの来室者で賑わうことが多くなっています。又、新しい方も、毎月数名ほど来室されています。

来室された方の、希望をうかがいながら、時には、数名の話の輪に背を向けて、或いは、奥のパーティションに囲まれたスペースで、来室者の方のお話を傾聴します。

Aさんは、長い介護の末、数年前にご主人を亡くされ、最近気分が落ち込んで、と様子を話され、「丸一日一言も話さない日もあるの、たくさん聞いてくださって、気持ちが落ちて前向きになりました。又伺いますね」と。Bさんは、ご両親の介護を一手に引き受け、最近亡くなられた父上の、さまざまな手続きを一人で対応しておられる苦勞を話されました。「あーこんなに話してしまった。でも、頑張ります。」とお2人とも、お茶を一服され、笑顔で帰って行かれました。「ふらっとカフェ」「ふらっと相談室」にこられて、しばらく足が遠のいていても、「ふらっと相談室」の事を思い出して、切実な思いでまた来てくださる。この様な流れは、私たちスタッフにとっては、「ふらっと相談室」を継続してゆく前向きなエネルギーになっています。

反面、最近、参加者同士に、次第に気持ちのすれ違いが生まれて、お互いに深く傷ついてしまうという結果となった悲しい出来事もあります。今後時間をかけて、お互いの深い思いを理解しあい、それぞれが笑顔で言葉を交わすことができたなら、どんなに良いかと、祈る思いです。このことは、スタッフの配慮のあり方を問われる出来事でもあり、「ふらっと相談室」の運営のあり方を見直す、大切な課題を与えられています。

さらに、「ふらっとカフェ」「ふらっと相談室」を開く部屋を、お隣の少し広い部屋に移転することが検討されています。

今までの馴染んだ部屋の雰囲気とは少し異なりますが、少しずつ、皆様にほっとして頂ける空間として利用できるように、工夫してまいります。

この部屋の移転を機会に、相談室利用の約束事を再確認しようとしています。例えば、「ふらっとカフェ」の約束事である、「ここで話したことは、持ち出さず、他言しない。自分の信念・宗教・良いと思う治療方法などは、語っても良いが、他の方に勧めない。」という事は、「ふらっと相談室」でも同様に大切な約束事です。これに、「手づくり、購入に関わらず、お菓子類の持参を、ご遠慮いただく。」という約束事を、加えたいと思います。参加者のご負担を少なくすると共に、お話に集中することを大切にするため、どうぞご協力いただきたいと思っています。

(理事 志賀 始)



ふらっと相談室に加わって

「ふらっと相談室」、「ふらっとカフェ」に関わるようになってから早くも半年が過ぎました。今まで病院で働いていた時は、医療人として患者さん、ご家族に接していましたが、退職してからは今まで本当に多くの事を周りの方々に支えられて頂いたこと、又スピードと締め切りばかり考えていたことを、今は「時間がたっぷりあるのだ！丁寧をやろう！そしてなんでも体験！経験！」と自分に言い聞かせながら毎日生活しています。

このような思いの中で今までの病院での経験が役に立てればと思い、ボランティアに加わりました。

まず、アロマの会に参加して、あまり香りには興味がなかったのですが、初めて沢山の香りに囲まれ、精油の名前を覚えられず酔ってしまう事がたびたびでしたが、精油の奥深さに興味津々となり、和田先生の指導の下、初めて聞く精油の名前と効果にうなずき、その効果を期待し戸惑いながら参加をしています。

自宅で、ゆっくりと自分の作ったアロマオイルやクリームを肌につけ、ゆったりした時間を楽しんでいます。

又、手芸の会では素敵なポーチ作りに参加しました。菅原先生からポーチの作成についての説明があった時こんな素敵なポーチ作れるのかしら？何年来ボタン付けくらいで針を持った記憶のない私が、こんな素敵なかawaiiポーチを作ることができるのかしら？と、半信半疑で参加しました。

針に糸を通すのに目がしょぼしょぼしていると、先生が糸通し器？を持って来てくださり、こんな便利なものがあるのだ！と感心し先生のていねいな指導のもと、かわいいポーチが出来上がりました。出来上がったポーチのファスナーを開けたり閉めたり、遠目で見ながら私にもできるのだ！とっこり、久しぶりに達成感を味わいました。

さて、毎週木曜日のふらっと相談室では、ふらっとこられた方々とお茶を頂きながらお話を伺う時間です。お見えになる方々は、お一人ひとりかけがえのない人生を送られ、病気の治療中の方、自身のことをよく理解され確実に歩まれている方、介護や自身の病気との大変な時期を過ごし、今自身のことをどのように過ごされたら良いかお話される方、毎日の生活をお話される方等、イメージをしながらお話を伺っています。解決はできないけれど、お話することで気持ちが落ち着いたり、お話に出てくる地域を地図でたどったり、他の方のお話を聞き次の方法が見つかったりします。

これからも、地域で、ホットできる環境のこの相談室やカフェで、ふらっとな関係でお一人おひとりのかけがえのない人生を尊重し、支え合い、日々の生活の中にある小さな幸せを大切に生きていきたいと思えます。

(監事 笠原 嘉子)



NPO 設立以来 31 名、5 団体に及ぶ方々からのご寄付と各種助成金により活動を支えられて、7 月に 10 周年記念講演会を開催いたしました。

10 周年講演会や記念レター発行事業実施に際して「記念事業協力費」として会員や応援者併せて 25 名の方々から合計 23 万円の特別なご寄付を賜り本当にありがとうございました。記念講演会当日のご参加の皆様からも合計 30,500 円の募金をいただき、厚くお礼申し上げます。

記念事業の支出は講演会開催に 69,025 円、記念レター印刷代と発送費に 134,523 円、その他諸経費として 40,658 円合計 244,206 円でした。おかげ様で無事に記念事業を実施することができ、感謝申し上げます。

収支差額は今後の活動に役立たせていただきます。

また折々に切手やお花、お菓子など温かいお心遣いを本当にありがとうございました。(理事 稲見 富子)



インフォメーション

2019 年上半期活動予定概要



- ◆ふらっとカフェ：原則毎月第 2 土曜日の午後 1 時～3 時開催
2019 年 1/12・2/9・3/9・4/6・5/11・6/8
- ◆ふらっと相談室：月・木曜日の午後 2 時～5 時、
月 1 回土曜日開室：
2019 年 1/19・2/2・3/16・4/20・5/25・6/15
- ◆アロマの会：カフェ後の時間に適宜開催 材料費 500 円
- ◆2019 年度通常総会：5 月 11 日午前 10 時～ (予定)
- ◆ホスピタウン清瀬ネットワーク 特別企画
「がんの看取り」を考える研修会
日時：2019 年 1 月 26 日 (土) 13:30～17:00
場所：東京病院 大会議室 (西武池袋線清瀬駅よりバス)
料金：無料 事前予約制
予約・お問い合わせ：070-5582-6844 (信愛病院内 北川さま)

* 下記の雑誌に 河正子のインタビュー記事が掲載されております。

『シニア・コミュニティ』2018 年 11・12 月号
(ヒューマン・ヘルスケア・システム 発行)
p.12～17. 「緩和ケアが医療と福祉を繋いで
地域にケアコミュニティを育てる」



編集後記

今号もお読みいただきありがとうございます。

私も NPO と 10 年過ごして参りましたことを改めて感謝した記念行事となりました。

それだけ歳を重ねてきたせいか、小さなことで心揺さぶられることが多くなりました。先日、故 樹木希林が茶道の先生を演じた映画「日々是好日」を観ました。若い女の子が茶道 (日本の伝統文化・芸術・四季) を知り、日々の生活の幸せに気づいていくという内容の良作です。

私にも、茶道の作法のように 何も理屈は考えず、とにかく身につけて体に叩き込み 鍛錬すれば、その後に見える景色や匂い、音、そして自分の居場所というものがあるのでは、と、勇気をもった一作となりました。気忙しい年末年始の息抜きに、ぜひご覧いただきたい作品です。

(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