



## NPO 法人 緩和ケアサポートグループ

# PCSG レター—No. 23 (2020 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

2019 年が、そして少し短い令和元年が暮れようとしています。このレターは 2020 年 1 月発行ですが、今回も「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。

1 年間に起きた大きな災害や、悲しい事件の数々が思い出されます。今も困難のなかにおられる方々に必ずよい年が巡り来ますようにと祈るものです。

皆さまはどのような 1 年をお過ごしになられ、どのように新しい年を思い描いておられるでしょうか？ 描いた方向へ 1 歩進める新年でありますように。

緩和ケアサポートグループの歩みは皆様から力を得て穏やかに続けました。変化も少し。

まず、9 月初めに相談室の荷物を隣室に移し（ご利用者に多大な協力を頂きました）、9 日（木）から新たな環境での相談室活動を始めています。また、10 月から「ふらっとカフェ」と「アロマの会」の一部を太陽生命厚生財団から助成いただけることになりました。

さらに、昨年までは後援団体として協力していた「清瀬ホスピス緩和ケア週間」活動に共催団体として加わることが決まり、共催団体を代表して（公財）公益推進協会に助成申請を行いました。幸い、この申請が採択され、緩和ケア週間を含む来年 6 月までの「緩和ケアの啓発活動事業 My Care, My Right」に助成を受けることが叶いました。この活動は 7 年ほど前に、清瀬市にある三つのホスピス緩和ケア病棟を有する病院の仲間たちが「緩和ケアを市民に届けよう」という志で始めたものです。その輪が着実に広がり内容も充実してきていることを感じます。それでも 10 月に開催された「病院でも緩和ケア、お家でも緩和ケア」と題した講演会では、参加者

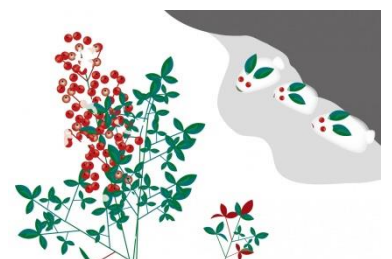
から「緩和ケア病棟ってどんな位置づけなんでしょう」「緩和ケアをどうしたら受けられるのか、まだまだ私たちにはわからないんですよ」といった声があがりました。緩和ケアをもっとわかりやすく具体的に伝えていく必要を示され、緩和ケアサポートグループも普及活動に努めなくてはと、初心に帰る気持ちでした。

その他にも、7 月には新宿で開催の「第 1 回日本在宅医療連合学会大会 シンポジウム：まちづくりとしてのカフェ」、11 月には新座市の十文字学園女子大学で開催の「人間福祉学科 公開講座 シンポジウム：自分らしく生ききるために～人生 100 年時代の“健幸”と終活とは～」に、演者として参加させていただくことができました。そこで地に足のついた活動を楽しんでいるグループの方々にお会いできたことは大きな励ましとなりました。

緩和ケアサポートグループの活動範囲はわずかでありますが、地域の他のグループの方々と学び、協働し、ケアコミュニティが育つ一端を担えたらと思いついております。

1 年間の皆様からの応援に心から感謝申し上げますとともに、新年も共に歩んでいただけますよう、よろしく願い申し上げます。

(代表 河 正子)





PCSG レターの度に、「ふらっと相談室」移転の予告をしていましたが、やっと、隣の部屋に移転し、3ヶ月が経ちました。移転に際しては、「ふらっとカフェ」「ふらっと相談室」にみえている頼りがいのある男性数名の方に力をお借りし、やっと実現しました。ことに「ふらっと相談室」リピーターのMさんは、移動の初めから、完了まで何度となく顔を出し、ドアやロールカーテンの不具合を修繕する、配置のアイデアを下さる、遮光についての提案助言を下さるなど、不慣れな我々スタッフの足りないところを細やかに支えてくださり、大変力強いサポートをいただきました。

以前の「ふらっと相談室」は、日本財団の助成を受けて、内装を工夫して心地よい空間にしつらえてありました。しかし、移動後の「ふらっと相談室」の整備には、残念ながら予算のゆとりがありません。天井もやや高く、区切りも柱もない広い空間のせいか、音が全体に響きやすい難点があります。会話が弾むと、電話相談の受話器の音が大変聞き取りにくく、子機を持ってウロウロ、物陰に移動したりすることもあります。



移転を機会に、来室者のマナー・気を付けていただきたいことを箇条書きにし、目を通して頂くようにしました。先日、以前からのリピーターであるUさんがそのパネルを卓上で見やすくなるよう、素敵なホルダーにセットしてくださいました。少しずつ知恵をいただき、工夫を凝らして、新しい「ふらっと相談室」に成長させていきたいと願っています。

最近の「ふらっと相談室」の特徴としては、月曜日より木曜日の利用者が多いこと。女性が主流であった今までと比べて、男性の来室者が多い傾向にある事でしょうか？

奥様を亡くされた方がお二人、時々みえています。2年前に奥様を亡くされて失意の中にあるKさんが休職中に来室されていますが、やはり奥様を亡くされた前記のMさんが、ピアサポーターのような関りをそれとなく荷ってくださっており、大変ありがたいことと感じています。

この丸6年の間に、「ふらっと相談室」を訪れた方は多くありました。しばらく来られていつの間にか卒業された方もあり、悲しいお別れもありましたが、これからも、新しい出会いを重ね、この地になくてはならない場として活動して行けることを願っています。



(理事 志賀 始)

「ふらっと」訪ねて、いっぱい！いっぱい！おしゃべりして「ふらっと」帰る。この繰り返して五年目を迎えようとしています。

その話の前に、主人を亡くしたときのことを聞いて下さい。主人は80歳になっていました。ですので、食が細くなり、トイレも近くなっていましたが、年齢からすると当たり前かな？と、考えていました。1か月間の痩せぶりが目につくようになり、主人のかかりつけ医が調べて下さいました。

顔の横のリンパ節・食道・胃・前立腺まで癌が広がって、どの部分が原発かわからない状態でした。すぐ地域連携病院を紹介されて行ったところ、余命3か月と宣告されました。その折、先生から「地域包括支援センターに連絡をして介護度をつけてもらいなさい」と教えてもらいました。

3か月なら家庭で看病できる、最後を看られると、在宅ホスピスを選択しました。なぜ在宅ホスピスを即決できたかと言いますと、主人とは生前、「年を重ねて不治の病気になった時どのような手当てを望むか？」「延命を望むか？」等、よく話し合っていて、「チューブ人間は絶対イヤ！医者の言いなりにするのは嫌」と日常会話をしていたからです。迷わず、以前から存在を知っていたので在宅ホスピス専門の先生に依頼し、訪問看護ステーションに看護師さんの訪問依頼の手続きをしました。地域包括支援センターの方・市役所の方はすぐ来てはくれましたが、72項目ある質問は認知症を調べる項目ばかりの印象で、途中何度も「主人は認知症ではない」と言っても国からの指定だからと言われて……。結局、現在元気だから審査会にかけても通らないと言われました。何度かお願いをして書類を作ってもらったのですが音沙汰なく、担当医からの書類待ちとのこと。担当医に「早く提出を」とお願いして、やっと‘要介護1’がついたのです。亡くなる3日前でした。

思わず市役所に電話をして、「意識もなく、歩けもせず、おむつをしている状態で‘要介護1’では何をしていただけますか？」と、質問しました。その答えは、「そういうことはケアマネジャーに聞いて下さい。」その時点で担当ケアマネジャーはまだ決まっていませんでした。地域包括支援センターも市役所も頼りにならないとつくづく感じました。

こういう経験をもとに自分はどうなるのか？自分の一生をどんな形で締めようかと真剣に考える様になったのです。

今から最後の時を決めておこうと決意すると、情報が入ってきたのです。自分の幕引きは病院・施設・自宅か3つの中から選ぼうと考え、自宅と決めました。それには今から準備しておかなければと動き始めたのです。

そのころ友人に誘われて来たのが「ふらっとカフェ」でした。

「ふらっとカフェ」に2～3回出席しましたがちょっと違和感があり、参加するのを止めました。しかし「ふらっと相談室」があることを知って、通い始めました。「ふらっと相談室」でも、当初は受け止めてもらえないと感じました。その他のカフェにも顔を出し、皆様の考えていることを知ろうとしましたが満足が行かず、「ふらっと相談室」が私には1番水が合ってる！と落ち着き、たくさんの情報をいただきました。

相談室で企画して下さる講演会などには積極的に参加して理解を深めたり、参加している方々やスタッフの方々と思う存分話が出来、現在は勝手に一方的に？オシャベリしています。そのオシャベリの中から拾って下さったアドバイスは、私にはピタッとはまり、的確でした。

一人よがりにならず子供たちとも話し合い、ますます自分の考え方を確立することができました。それらの関係の中で、家庭医（なごみ内科診療所）や看護師さんとの出会いも最高です！！

一つ一つの出会いを大切に！大切に！感謝している日々です。

(田中 はるみ)



ふらっとカフェの活動を取材し掲載くださいました！

## インフォメーション



### 2020 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

1/11・2/8・3/14・4/11・5/16・6/13

#### ◆ふらっと相談室

年末は12/26（木）まで

年始は1/9（木）より開室

月・木曜日（祝祭日を除く）、午後2時～5時

土曜開室日 2/22・3/28・4/25・5/30・6/27

#### ◆アロマの会

カフェ後の時間に適宜開催 材料費 500円

1月から3月は開催予定

#### ◆手芸の会

3月13日（金）10時～12時 材料費 300円

#### ◆地域研修会(医療福祉従事者対象)

精神看護専門看護師 曾根原純子さんを迎えて

「精神的な課題をもつ利用者との共生を可能にするために

～ケアチームとして何を意識し、どう振る舞うか～」

日時：1月25日（土）午後2時～4時

場所：明治薬科大学東久留米サテライトキャンパス

参加費：500円 事前予約制

#### ◆「がんの看取りを」考える研修会～人生の最終段階を地域で支える～（共催）

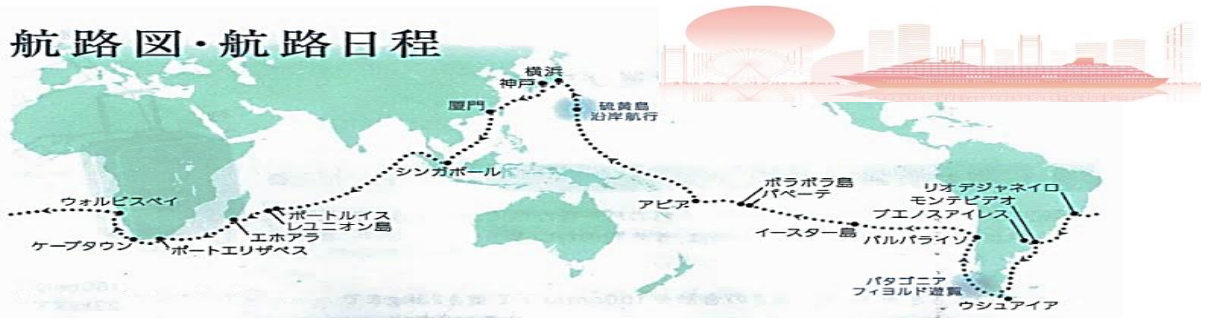
日時：2月1日（土）午後1時30分～5時

場所：東京病院 大会議室

対象：医療福祉従事者 事前予約制

#### ◆緩和ケア学習会：一般市民対象 5または6月予定

## 航路図・航路日程



前回に引き続き後半の報告です。

赤道を超えインド洋をひたすらアフリカに向かい「インド洋の貴婦人」と呼ばれるモーリシャスのポートルイスとインド洋に位置するフランスの海外県であるユニオン島に寄港。

マダカスカルのエホアラで楽しみにしていたナハンブアナ自然保護区でこの土地に生息する希少な動物を観察。

保護区までは、舗装されていない道を四輪駆動車で進み、ワオキツネザル(長い縞々のしっぽをしており、木から降りてきて、地上を横とびで移動し、別の木に移動する)、リクガメ(甲羅が立派でガイドさんが抱き上げお腹を見せてくれてとても綺麗だった)、子供が小枝にカメレオンを乗せて見せてくれ、目の前で大自然動物園?を体験した。

その後は、飛行機でムルンダヴァへ。「星の王子様」に登場するバオバブの木がそびえるバオバブ街道へ向かった。幹が徳利のような形をし、葉は幹の上につき、幹には大量の水分が蓄えられている。花が咲き実がなり食料とされるが、年輪はない。ユニークな神秘的なこの木が何故この地に存在するのか、地球の自然の不思議を感じた。

南アフリカのポートエリザベスではサファリ体験を2日に渡り体験した。大自然の中で、ライオン、サイ、象、キリンに出会い子供にかえり、目を輝かせて見入ってしまった。ライオンの大家族が一日を草原で過ごし家路に向かう一行に出会った。数え切れないほどの象の大群が、私たちの乗っている車の目の前を通り過ぎるシーンは圧巻だった。

ここではネルソン・マンデラとアパルトヘイトについても学ぶ機会となった。

南アフリカ南西海岸にある世界で最も美しい港と言われるケープタウン、その頂上「テーブルマウンテン」からの一望は風が強くケーブルカーが運休となり望むことはできなかった。ケープポイント(喜望峰展望台)も風が強く立っているのが大変であった。

ウォルビスベイのあるナミビアは、国土の大半を乾燥した荒野と砂漠が占め、映画「猿の惑星」の撮影現場となったそうだ。2000年の寿命を持つという砂漠の中の植物ウエルウィッチアを観察し、またまた地球の不思議さを感じた。

この船旅に出る前は政治事情から寄港を心配していたリオデジャネイロは、世界三大美港のひとつに数えられる美しい港であった。リオの景観 巨大なキリスト像があるコルコバートの丘へ登山電車で観光、カテドラル・メトロポリターナ(大聖堂)では、心静かな時を持つことができた。

ウシュアアイアでは、楽しみにしていた観光列車「世界の果て号」に乗って原生ブナ林の間を走り、ダムが点在するディエラ・デル・フエゴ国立公園を満喫した。パタゴニア地域は南極に最も近く南米大陸の最南端に位置する。パタゴニアフィヨルド遊覧は、いくつもの氷河に発見者の国や名前がついており、そのすばらしさに寒さを忘れて見入ってしまった。

南半球の旅で思っても見なかった寒さを体験した後は、イースター島へ。

1722年、オランダ船がキリストの復活の日とされる「イースター」の日に発見したため「イースター島」と名付けられた。現地では「ラパ・ヌイ(大きな島)」と呼ばれる。大型客船が着岸可能な港湾施設がないため、船は沖泊まりとなり、8~10人乗りのテンドーボートを使って上陸した。

アフ・トンガリキ(15体のモアイ像が並ぶ。日本の企業支援により再建)、ラノ・ララク(モアイの製造工場だった)、アフ・ナウナウ(7体のモアイ像が並ぶ)、ラノカウ火山、オロンゴ岬(鳥人伝説)。モアイ像がかぶっている帽子は「ブカオ」といわれる。多くは海に背を向けて島を守るように立ち、祭祀目的であったと推測されている。「絶海の孤島」とモアイ像を堪能した一日であった。

航海の最後は南太平洋に散らばる島々からなる仏領ポリネシア。タヒチは独立と自治、核実験など、フランス植民地時代からくる様々な問題も抱えているが、南太平洋の「地上最後の楽園」とも言われている。画家のゴーギャンがその美しさに魅了され晩年移り住んだ。幾層にも重なるグラデーションのラグーンが美しい。

ボラボラ島もテンドーボートを使っての上陸。透き通る海での海水浴とのんびりビーチで日光浴を楽しみました。

最後に、戦争を知らない私だが、硫黄島沿岸を航行でき、播鉢山を間近かに見ると、激戦を思い涙が溢れてきた。

日本を出て船は西へ西へと進み、ゆっくり時差を調整しながら日本に戻ってきた時、あらためて地球の丸さと海でつながっていると実感した。寄港地での滞在は、10~15時間と短く寄港地を垣間見たという印象であったが、今までは遠く感じていた世界を身近に感じるようになった。様々な人と出会い、眩しい太陽、満天の星空と南十字星、大自然が作り出す美しい地球のすばらしさを体感し、満喫できた旅でした。

(監事 笠原 嘉子)



バオバブ 街道



南アフリカの象の家族

モアイ像



### 御 礼

今年度も半年以上過ぎました。

幸いなことに今年10月から来年9月まで「ふらっとカフェ」と「アロマの会」の活動について助成金を得ることができました。しかし、NPOの活動は皆様からの会費と折々にお寄せ下さったご寄付、切手などの様々な形でのご協力に助けられて継続してきております。いつも本当にありがとうございます。

また今後の活動にも、皆様からの温かいご支援ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

(理事 稲見 富子)



<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

### 編集後記

「平成」から「令和」という、時代を継承する場に立ち会えた貴重な1年が終わります。こんなにも受け継がれるものの重さを感じさせられる儀式が続くということも、初めて知りました。

さあ、いよいよオリンピックイヤーが始まります。

にぎやかなことが大好きな私も未だチケットは1枚も手にしていませんが、大いに楽しもうとプランニングはしています。

国立競技場近くのオリンピックミュージアムにも足を運び、オリンピックの歴史とちょっぴりの競技体験をしてきました。

皆様とお会いするたびに明るい話題で尽きない1年になりますように。

(前田 奈美)

