NPO 法人緩和ケアサポートグループ（PCSG）
PCSG レター No. 7 (2011 年 9 月)

〒 169-0051 東京都新宿区西早稲田 3 - 12 - 2　伊澤ビル 4-D
電話 /FAX：03-6318-5184
Email: npopcsg@ac.auone-net.jp
http://www.kanwacare.com/

河からのご挨拶

季節は移っていきます。記憶は遠のかせてはいけない、赴くことができなくても思い続け、祈り続けることが、日々を穏やかに過ごしているもののつとめだと自分にいいきかせるこのごろです。

皆様暑かった夏のお疲れはいかがでしょうか。どうぞ心身を労わり、お元気で実りの秋をお迎えください。

今回はこの半年の PCSG の実りとして、3 回開催した‘ふらっとカフェ＠東久留米’の報告、および地域でのつながりを学ぶ‘ケアタウン小平’見学の報告をさせていただきます。全ての実りは一粒一粒の種から始まります。皆様に育てていただける活動になることを願っております。お読みくださり、お知恵をいただければ嬉しく思います。

相談とくつろぎの場をつくるために
ふらっとカフェ開催の報告

昨年 10 月から公益財団法人三菱財団の福祉事業研究助成をいただいて、相談とくつろぎの場の創生を試みる活動を始めました。これまでの試みの主たるものは、地域で療養されている方々に利用していただけるカフェの開催でした。今年の 4 月から 8 月までに 3 回開催することができて、4 回目を 10 月 2 日に予定しています。

‘ふらっとカフェ’と名づけたこの試みの概要と実行メンバーの感想を紹介いたします。

玄関の表示

◆カフェ開催の後押し

年始早々、当 NPO 理事の中島さんが所長を務める東久留米白十字訪問看護ステーションに理事 4 名が集まり、ドイツから一時帰国されていた医療ジャーナリストの村上紀美子さんを迎えて、地域で療養する方々に役立つサービスについて話し合いました。

在宅での看取りのときをお手伝いするなど、直接的ケア提供の大切さも痛感しているけれど、現 NPO の実践メンバーでは難しい状況なので、まずできることを始めよう、そのなかで仲間を増やしたり展開を考えたりすればよい、「善は急げ」ということになりました。三菱財団助成による計画に入れていた「カフェ」を、東久留米白十字訪問看護ステーションにて 4 月に開催することを決めました。案内に用いる名称は、「ケアを語り合う‘ふらっとカフェ’＠東久留米」としました。背中を押してくださった村上さんに感謝です。

以下実施概要です。

◆第 1 回：4 月 23 日（土）午後 1 時～ 4 時

・広報はステーション近隣の病医院、薬局、市役所などにチラシを置いてもらったほか、市報へも掲載。特にタウン通信に中島さんを取材した記事が載ったことが大きかった。

・参加者は 6 名（女性 5 名、男性 1 名；がん療養中 2 名、

事務机から変身

小グループで会話

ご家族の介護中２名、学習希望２名)、多くがタウン通信をご覧になっていた。

・スタッフ・協力者７名

・朝から風雨が強く参加者の出足が心配だった。 開催時間前には薄日がさしたが、風が強かったので参加を断念された方もあったかもしれない。

・事務所の机の上を整理し、協力者の素敵な手作りお菓子や可愛い花でセッティングするとカフェらしい雰囲気に。

・進行は、趣旨説明、スタッフの自己紹介、スタッフも加わって自然にできた小さなグループで話し合いながら飲み物サービス、その後全体での参加者の自己紹介や自由な語り合い、ミニレクチャーという内容だった。

・療養中の方からは、治療や体調によって気分が落ち込むこと、気兼ねなく話をできる場があると嬉しいこと、医師とのよい付き合い方についての経験談などが率直に語られた。

・ご家族が療養中の方からは、親族が緩和ケアに理解のないことや、療養から職場復帰への障碍があることなどが語られ、一同、共感と慰めの発言をするとともに、職場復帰に関する適切な情報源の紹介をした。

・ミニレクチャーは、中島さんから緩和ケアの意義、在宅で利用できるリソース、訪問看護の働きを中心に話され、参加者やスタッフからの質疑が活発に行われた。在宅緩和ケアの情報が地域に未だ周知されていないことが感じられた。

・参加者の感想には、今後もこのような会を続けてほしいという要望、気分が落ち込んだときなどにほんとうにフラッと立ち寄れると嬉しいなどということがあった。

◆第２回６月 18 日（土）午後１時～４時

・広報は、タウン通信ではなく近隣への紹介が中心。

・参加者は６名（再来者１名；女性５名、男性１名；がん療養中２名、ご家族の介護中１名、看護師１名、福祉系学生１名、学習希望１名)、お一人は市役所でチラシを見てこられた。

・スタッフ・協力者は６名

・会場設営、準備は前回と同様

・進行は前回同様としたが、ミニレクチャーの時間は設けず、参加者の発言に対応する話題提供を適宜おこなった。

・ご主人が脳出血後の治療・リハビリを終えて在宅療養中という方は、ご主人の気持ちの起伏に適切に対応するにはどうしたらよいか知りたくてカフェにこられたとのこと。参加者からのあたたかい助言や励ましがあり、はりつめた気持ちも話しながら和らいでいかれたようだ。

・医療者の配慮の足りない対応が未だに存在していることなども話題になった。

全体トーク

◆第３回８月７日(日)　午後１時～３時

・広報は前回同様の近隣に加えて、滝山団地の市民プラザに配置、団地の一部に 500 枚をポスティング。

・参加者は８名（再来者４名；女性７名、男性１名；ご家族の介護中２名、ご家族ががんと判明１名、ご遺族１名、看護師２名、学習希望２名）

・スタッフは５名（協力者による手作りお菓子は今回は無し）

・進行は、参加者が時間差でみえたため、全体での自己紹介と話し合いを先におこなった。

・がん療養中の方がおられず、ご遺族、ご家族の介護の面からの話が中心となった。終末期医療・ケアの課題として意思決定に関する倫理面の話もあり、スタッフからミニレクチャー的に少し解説をした。

手作りお菓子

再来者でご主人の介護中の方が仲間を連れてこられ、表情も明るくなっておられるのが嬉しいことだった。

その後の小グループでは、それぞれの関心のある話題で話しが弾んでいた。ご家族ががんの診断を受けたという方には個別相談が提供された。

・今回は２時間に短縮したが､残って話される方はなく、それぞれに満足感はあった様子で帰宅された。

◆これからの検討課題

・広報について：これまで反応が多かったのはタウン通信、市役所に配置したチラシ、スタッフからの声かけであった。タウン通信にカフェを取材してもらうことも考えてみる。ニーズのある方々に届くためにはどこまで広げることが必要か。あまり多数の参加者になると会場が狭いというジレンマもある。

・参加者について：がん療養中の方、ご家族を介護中の方、ご遺族、学習希望者など多様である。語るテーマを絞れないという短所もあるが、多様な視点で話し合えるよさもある。当面は対象を絞らないこの形を続けてみてよいのではないか。

・会場設定について：参加者とスタッフがテーブルを囲める状況は話しやすく、このカフェでは適切だろう。居心地のよい雰囲気で、「井戸端会議に専門家もいてくれる」という状況が好ましいようだ。

・進行について：参加者の負担を考え２時間が適切であろう。状況を見ながら柔軟に対応することがこのカフェの長所と思われる。全体の話し合いと小グループの話し合いのバランスも参加者の状況をみながら臨機応変にとることがよいようだ。ミニレクチャーは特に準備しなくても、参加者の質問に答える形をとっていけばよいと考えられるが、少し気分を変えられる内容も今後必要かもしれない。音楽の利用など？

・今後について：ふらっと来たいという希望に現在の方式では対応できない。どこでどのように頻度を高く開催するのがよいか最大の検討課題である。

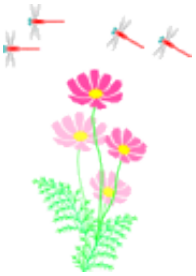
（河　記）

ふらっとカフェに参加して

来月、10月２日（日）でこのふらっとカフェも４回目になります。当初どんな会になるのか　開催前は少し不安もありました。それはチラシを手に持って参加してくださった方も同じかもしれません。毎回参加してとても難しい問題を抱えておられる方も多くいらっしゃいますが、お茶やコーヒーと美味しい手作りのお菓子をいただきながら和やかな雰囲気の中で話もはずみあっという間に終わりの時間がきてしまうように思います。

また色々な方のお話を伺いそれぞれが一生懸命がんばっていらっしゃる姿にこちらが励まされ大きな力をいただいていることを強く感じます。

今後も回を重ねこのカフェを通して参加される方がほんのひと時でも平安な時を過ごしていただけること、元気をいただいた参加者の方々にまたお会いできることを願っています。　（理事：稲見富子）



“ふらっとカフェ”とは どんなところ？

私の住む地区のタウン誌に、「コミュニティ・レストラン」が紹介されていました。レストランとは、「元気づける」ことを意味するラテン語を語源とし、堅苦しくなく、気軽に話と食事を楽しめる場所、食を通じて人と人とがつながりあい、育まれる交流の場がテーマらしい。紹介されていたレストラン（昔ながらの喫茶店、食堂、定食屋みたいな雰囲気）では、食事だけでなく、集った人たちによるサークルや、店主によるイベント企画等、いろんな人が立ち寄れるような様々な工夫がされていました。

となると、PCSGによる“ふらっとカフェ”とは何か？、などと、理屈っぽくなりたくはないけれど、活動の基盤となることを振り返ってみたくなる。今、私に分かっているのは、会の名前に“カフェ”とつくけれど、自然農法、有機栽培、栄養バランス・・・等々、

カフェの内容（メニュー？）に重点がおかれるわけではないことは確かです。そして、どんな人が参加するかわからないけれど、カフェという場で、参加者同士が“語り合う”こと、ぷらす、その場には、緩和ケアの専門家、ケア経験者がいることが約束されているということも確かです。このようなカフェは、地域の方々からみたらどのように見えるのでしょうか…。機会があれば、尋ねてみたいです。

私はあることがきっかけで、患者会に参加したいと思ったことがあります。インターネットや本による体験談から、自分の喪失は喪失としてしっかりと悲しんでよいことを教えてもらい、とても助けられたことを記憶しています。その過程で、生の声も聞きたくなり、患者会や支援機関をネットで検索して探してみたりしました。でも、知らない人たちに自分の思いを率直に話すことはとても負担に感じることで、専門家に話すというのも、うまく伝えられないのではないかとか、何か分析、評価されそうで嫌だなあと思う私がいました。結局私は、参加してみたい思いを持ちつつ、自分の中で生ずる様々な葛藤に負けて？、参加する力なく今に至っています。こんな自分をしょうもないなあと思うけれど、人それぞれの求め方がある、安心できる形は違うということを自分の体験を通して痛感します。

最近、ある方が自分の思いの内を語ることの恐れや相談する側の無防備な状態について私に語ってくれたことを思い出しています。話したい気持ちはあるけれど、話すのにも勇気とエネルギーがいる人たちに、カフェの扉を開く後押しができるきっかけ作りは大切だなあと思います。そして、“語る”“語り合う”ことに縛られずにそこに居られるということも。分かろうとしてくれる人たちに囲まれて、話してみたくなった時に話せばいい・・・というような、参加者それぞれが、安心してそこに居られるための工夫も考えていかなければと思います。

以上、カフェの場にほとんどいることのできない私のちょっとしたつぶやきです。さいごに、カフェを訪れてくださったお一人おひとりに感謝します。

（副代表：草島）

ケアタウン小平訪問記

重陽の節句にあたる９月９日、代表の河さんとケアタウン小平を訪問し、NPO 法人コミュニティケアリンク東京事務局長の中川稔進氏および「いっぷく荘」経営者の長谷方人氏にお話を伺ったのでご報告します。ケアタウン小平は JR 中央線武蔵小金井駅からバスで 15 分ほどの距離にあり、緑に囲まれた住宅街の一角にあります。３階建ての建物が人工芝のはられた中庭をコの字型に囲んでいます。

まずは、ケアタウン小平の沿革から、お二人の話と、ケアタウン小平だよりの記事をもとに始めましょう。

・ケアタウン小平の活動が始まったのは、2005 年 10 月。「ホスピスケアを地域で、疾患・年齢を問わず提供したい」「医療と福祉が融合したチームケアで」「子育て支援も」「出来れば住み慣れた我が家で最後まで」などの思いが結実したのです。中川氏が開口一番、「ここは施設ではありません」と言われたように、多機能で構成されています。

ケアタウン小平を芝生側から望む

・建物全体のいわば大家にあたる長谷氏の（有）暁記念交流基金が自らは賃貸ワンルーム「いっぷく荘」（2,3 階）を運営、店子（１階）として NPO 法人コミュニティケアリンク東京（理事長山崎章郎先生、以下ケアリンク東京と略）、ケアタウン小平クリニック、介護部門を担う（株）クロスケア ケアタウン小平ヘルパーステーションが入っています。ケアリンク東京はケアタウン小平訪問看護ステーションとケアタウン小平デイサービスセンターを中心に、子育て支援を含む多様な事業を展開しています。施設でない、というのは、たとえば X 病院が、医療から訪問看護、介護、デイサービスまでするのとは違うという意味です。それぞれの事業体が責任をもって運営にあたるのです。事業体は違っても、‘地域、スピリチュアル・

ケアタウン小平　看板

ケア’をキーワードに、‘その人の担いきれない部分を支えていこう’という理念で貫かれていると感じました。ただし、ケアの提供範囲はケアタウン小平中心に半径３キロ圏内（事業体によって若干差がありますが）となっています。

・見学順に：建物を入るとすぐ右手に奥からクリニック・訪問看護ステーション・ヘルパーステーションが並んでいます。入り口は共通、それぞれが担当している患者さんは必ずしも同じではありません。共通の利用者に関しては月に一度は合同カンファレンスをするそうですが、互いに自由に事務所に顔を出し、情報交換・伝達をしており、隣り合っていることから得られるそうした融通性、フットワークの軽さが喜ばれているそうです。クリニックは山崎先生を含む３人の医師が担当、訪問看護は６人の看護師が担当、電話による 24 時間体制をとっています。

・ケアリンク東京の活動を中心に：訪問看護と並ぶ活動の二本柱をなすのがデイサービスです。ここのサービスの利用者は慢性疾患、医療的な処置を要するなど介護度４～５度の重い方も多く、ゆったりしたリビングルームにはベッドも多く用意されていました。そうした特徴から地域のケアマネージャーからも頼りにされているそうです。現在、がん末期の方の利用はあまりないようです。服薬効果の観察、胃瘻などの処置のほか、送迎・入浴・食事サービス、ボランティアによる手作りおやつの提供などがあります。ご家族にとってはしばしのレスパイトになるほか、近所の子どもたちが立ち寄ってはさりげなく世話をする、黒板に食事メニューを書くなどの光景もあり、「人間は病んだり老いたりする存在」ということを自然に学ぶ場になっているようです。

〈ケアリンク東京で地域に向けて展開中の他の事業について〉

① ボランティア養成：1 年に 1 回、ボランティア講座があり、50 ～ 60 歳代を中心に登録者は 83 人、実際には 74 人が活動。週 1 日 4 時間、デイサービスなどで活動。伺ったとき、デイサービス前のベンチで、布わらじ作りに励む男性ボランティアの姿が見られました。

② アロマ・マッサージサロン：毎週火・金曜日、予約制で２人のセラピストが行っています。文化･スポーツ倶楽部事業の一環として。

③ 子育て支援事業：子供が地域で自分を発揮し、大人との生き生きした関係づくりを目指した事業。NPO 法人アフタフ・バーバンの協力をえて 1 ヶ月に 1 回、‘集まれ！子ども広場’が開かれたり、建物内にある絵本の部屋にて地域の親子を対象に文庫活動を行ったりしている。

・遺族会「ケアの木」：2008 年 10 月発足。2007 年 12 月に行われた遺族の集いをきっかけに、山崎先生のご示唆もあり、「ケアタウン小平の何れかのサービスを受けて亡くなられた方のご遺族に対し、交流の場を提供する」ことを趣旨として設立されました。ご遺族にお任せした活動ですが、事務局機能などの協力は行っています。

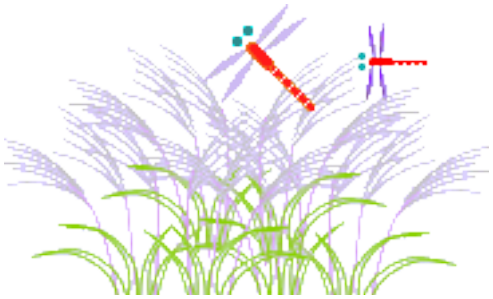
・地域との交流の形：ケアタウン側からも地域の催しに参加するが、年 1 回、「ケアタウン小平応援フェスタ」を開き、ケアタウン小平の活動を紹介し、地域在宅ケアに関心をもって頂く努力をしておられるそうです（今年は 10 月 23 日（日）11 時～ 15 時）。形式ばった交流会議などはしていないが、「ボランティアさんとの協働やデイサービスなどを通じて日々ヒアリングを行っているようなものです。持ちつ持たれつといった感じで、時間をかけてゆっくり育てていきたい」と中川氏は言われます。

今、もっとも願っていることは、例えば以前研究事業として行ったナイトサービス事業のような幅の広いニーズ対応ができること。ご家族は、終日介護をしなければならない。この地域も 10 年以内に高齢化率はぐんと上昇するので、安心してその人らしく人生を全うできるようにとのケアタウン小平の理念を実現する上で不可欠、と結ばれました。

私たち PCSG にとって、どんな形の地域サポートが可能であろうか、どんな形が良いのであろうか、を考えるヒントを頂いた見学でした。貴重な時間を割いて下さった中川さん、長谷さんに厚く御礼申し上げます。

（副代表　中神百合子）

※ NPO 法人コミュニティケアリンク東京事務局：
小平市御幸町 131-5
Tel 042-321-5985/Fax 042-321-5982



―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 5 回目です。

◆第 5 章　力のレッスン より

＊どんな人にも内奥には宇宙の力があるのだということに、わたしたちは気づいていない。周囲をみまわせば、だれかのなかに、自然のなかに力を感じることはできる。ひと粒のたねがたくさんの花を咲かせ、毎日、太陽が大空をわたっていくのをみて、そこに力を感じとる。妊婦は自分のからだのなかであたらしい生命が創造されるのをみて、そこに力を感じとる。にもかかわらず、わたしたちは自分自身については、そうした力とはべつの、よわい存在だと感じている。神が自然をつよくつくり、人間だけをよわくつくるはずがないではないか。人間の力は、自分が唯一無二の存在であるという自覚から、他のすべての被造物とおなじく、自分にも生得の力があるという理解から生まれる。・・・じつはその力によって、わたしたちは地上に生まれてきた。

＊お金が力であるとかんがえがちであるように、わたしたちは他者や状況をコントロールすることが力であるとかんがえがちだ。・・・もちろん日常生活をこなしていくためには、あるていどのコントロールも必要だ。問題はコントロールのほどあいにある。

＊他者、もの、できごとをコントロールすることなど不可能だ、それは幻想にすぎないのだと気づいて、コントロールを手放したとき、わたしたちは関係性や人生において、より大きな力を得ることができる。コントロールをやめれば事態が混乱するとかんがえるのは杞憂である。コントロールをやめればむしろ、ものごとが自然の秩序どおりになっていく。

＊個人の力は自己の人生を―そして周囲の人たちの人生を―高潔にし、品格をもたせるだけの余裕を生みだす。その力は他者がつよい人間になることを支援する力でもある。人間には他者を信用するだけのつよさがある。

＊感謝する人は力のある人である。感謝が力を生みだすからだ。世にある豊かなものはなんであれ、いま手にしているものに感謝する気もちに根ざしている。

＊自分に「これでじゅうぶんなのか？」と問うのはやめよう。いずれ最後の日には、もう足りていると気づくのだから。できることなら、最後の日を待つまでもなく、きょう、この場で、そのことに気づきたいものだ。・・・毎日を「足りている」と感じることができれば、どんなに気分がいいことだろう。・・・これが人生だ、これ以上のものは必要ないということばは、品格と力を感じさせる、すばらしいことばだ。いま以上のものを必要とせず、他をコントロールする必要性を感じなくなったとき、人生はおのずから真の姿をあらわしてくる。

インフォメーション

◆第 4 回ケアを語り合う

‘ふらっとカフェ’@東久留米

日時：2011 年 10 月 2 日（日） 午後 1 時～ 3 時

場所：東久留米白十字訪問看護ステーション

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頂けます）

◆第 5 回ケアを語り合う

‘ふらっとカフェ’@東久留米

日時：2011 年 12 月 11 日（日） 午後 1 時～ 3 時

場所：東久留米白十字訪問看護ステーション

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頂けます）

＜カフェに関する問い合わせ＞

■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: 03-6318-5184

編集後記

本年度第 1 号、通算 7 号目のレター、いかがでしたでしょうか。本年度からカフェの活動が加わり、相談とくつろぎの場を作っていくという大きな課題に取り組む第一歩を踏み出せたことに感謝です。じわじわ、ゆるゆると歩んでいるＰＣＳＧの活動ですが、ご意見、ご提案等々、様々な形でいただけるとうれしいです。

さて、9 月の連休に気軽に楽しく登れると評判？の山に夫婦で登ってきました。小学校入学前と思われるお子さんや、ご高齢の方々が元気いっぱい（私にはそうみえる）に、テクテクと力強く登る姿を尊敬のまなざしで見つめつつ、夫婦二人で、のろのろ、よろよろしながらなんとか登りきりました。日常では挨拶などすることのない見知らぬひとたちと、山では労わりあい、励ましあう声かけが普通にできる不思議を思います。これも山を通じてつながるコミュニティなのか･･･。誰かが誰かを支える関係ではなく、そこに居る者同士が支えあえる（それを意識せずとも）、そんな“つながり”がいいなあと思う今日この頃です。（札幌より）

頂上より