NPO 法人　緩和ケアサポートグループ

ふらっとカフェ通信 No. 3（2022. 2）

〒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
電話／FAX： 042－420－4008
Email: npopcsg@ac.auone-net.jp
URL: http//www.kanwacare.com/

ご挨拶　ふらっとカフェ 100 回の感謝

NPO 代表　河

「ふらっとカフェ通信 第 3 号」をお届けします。コロナ禍でお目にかかれない時間をうめようと始めた通信。今回はそれに加えて、3 月に開催 100 回を迎える感謝を分かち合いたく思います。運営メンバーからあれこれ思いの詰まった原稿が寄せられています。メンバーのカフェでの様子や声を思い出しながらお読みいただければ幸いです。

さて、初回のカフェは大震災の衝撃冷めやらぬ2011年4月、東久留米白十字訪問看護ステーション（現在地に移動前）を会場として開催されました。事務机の上の書類を片付け、クロスを敷き、花を飾り、ボランティアの手作りお菓子をかごに盛り…精一杯に温かい雰囲気を作ろうとしたものです。チラシやタウン誌を見たり、口伝えに聞いたりして、がん患者さんや介護実践中のご家族など 6 名が来室されました。

開催に至る経緯が NPO のニューズレターNo.7（2011.9）に記されていました。一部抜粋します。

『年始早々、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。』

「まずできること」「善は急げ」の精神で、ステーションとの協働で始めた「ふらっとカフェ」。その後毎月 1 回、年に 11 回のペースに落ち着き、感謝なことに現在に至っています。清瀬市の「がんカフェ」との協力を始めとして仲間も増えました。一方、コロナ禍で開催形態が変化しても、参加者が少しずつ変化しても、カフェの内容は第 1 回から今までほぼ変わりません。全員で互いの近況を聞き合う。小グループに分かれて、より丁寧に聴き合う。解決策が見つかるわけでなくても少し気持ちが軽くなって、「また来月会いましょう、みんなご無事で」と、帰路に着く。その繰り返しです。長期継続の方々、故人を継いで参加のご家族が時をつないでくださっているのは有難いことです。逝去なさった方、課題を消化して卒業なさった方、夫々の思い出が背中を押してくれることも感謝です。

さあ、これからは？　運営メンバーは 100 回の間に当然年齢を重ねました。画期的な展開を目指すより、どこまで回を重ねられるかが目標かもしれません。数年前から毎回 10 分程の音楽の時間がもたれています。オンライン導入を含め、新たな試みに柔軟な姿勢で「できる善は続けよう」と思います。

これまでの皆様のご参加、ご協力に感謝いたします。これからもご利用くださり、「ふらっとカフェ」を育ててくださいますよう、お願いいたします。

初期のころのカフェ準備風景です

いまさらですが…「ふらっと」には、
「気軽にふらっと立ち寄れる」
「立場を問わないフラットな関係」
という思いをこめています。

ひとあし、ひといき、ひとはき
―『モモ』を再読して―

NPO 副代表　中神

2022 年の 3 月で、‘ふらっとカフェ’は 100 回を迎えるという。‘ふらっと’な関係って何だろう、と考えている中で、再び、ミヒャエル・エンデの『モモ』を手に取った。

モモは、大都会の町はずれ、廃墟になった円形劇場に、何処からともなく現れ、住みついた 10 歳ばかりの女の子。近所の貧しい人たちのお蔭で居心地の良い場所が出来た。モモに出来ることは、“相手の話を聞くこと”、ただじっと坐って注意深く聞いているだけである。ところが、モモに話を聞いてもらうと、町の人たちの心にはこんな思いが、喜びが広がる。「いや、おれはおれなんだ、世界じゅうの人間のなかで、おれという人間はひとりしかいない、だからおれはおれなりに、この世のなかでたいせつな者なんだ」と。

かけがえのない自分に気づかせる存在モモは、恰好のケアラーと感服してしまっていた。

しかし、『モモ』は時間とは何か？を考えさせる本だとある。

時間泥棒が現れ、老母を世話したり、合唱を楽しんだり、新しい遊びを思いついたり、そうした時間は無駄、と切り捨てさせる。時間を節約するほど生活はやせ細っていく。時間泥棒からその秘密を知ったモモは追われ、不思議な亀カシオペイアに導かれ、時間の国－どこにもない国―にいき、マイスター・ホラに出会う。時間を節約すると‘致死的退屈症’に陥ると教えられる。物語の後半は、この病いに陥りかけた、友人、子供たち、町の人たちを救うために闘うモモの姿。マイスター・ホラから与えられた時間の花 1 本を手に、再びカシオペイアに導かれ、泥棒たちを消していき、時間銀行を解放する。こうして町にはかつての和やかで温かい、活気が戻り、子供たちは夢中で新しい遊びを作り出していく。

物語の最初の方で、エンデは、「時間とは、生きるということ、そのものだからです。そして人のいのちは心を住みかとしているからです」と言っている。同じ 1 時間でも一瞬と感じる場合もあれば、長時間と思う人もいるから。

私たちはほぼ 2 年前からコロナ禍に振り回されている。生物と無生物の間の存在であるウイルスはまるで一種の時間泥棒のようだ。しかし、奪われっぱなしではなかった。10 年以上にわたって培ってきた地域の仲間のはからいで活動のための資金援助など、有形無形の助けを与えられた。ズーム利用での活動では N 氏の無償での働きが有難かった。図らずも可能となった念願のリアル！　失って初めて分かる価値がある、と分かった。

表題はモモの友人ベッポの言葉である。年寄りの道路掃除夫は、よごれた道を前に、ひとあし―ひと呼吸－ひと掃き、しつつきれいな道を残していく。

今を大切に次のことを考えていく、私たち緩和ケアサポートグループに相応しいあり方ではないだろうか？

（ミヒャエル・エンデ作、大島かおり訳：「モモ」、岩波少年文庫 127、2005 年）

「対面」いいなぁ！！！

スタッフ　志賀

自宅から一歩も出ない日が、こんなに続くとは！予想していませんでしたね。

皆様どのように過ごしておられますか？一日誰とも話さない。テレビだけがお友達。独り言が増えた。等々！　いい加減に、コロナ禍を卒業したいと思っている方が多いことでしょう。しかし残念なことに、感染力がより強いオミクロン株の感染拡大の中で、新しい年を迎えました。

去る 12 月 11 日（土）久しぶりに「サテライトキャンパス」で開かれた「ふらっとカフェ」には、オンラインを含めて 14 名の参加者が顔を合わせました。スタッフ、サポーターは 10 名。2 時間（途中からは 4 つのグループに分かれて）の語り合いは、瞬く間に過ぎました。

振り返ってみますと、初めて参加の方も、永い間顔を見なかった方も加わり、語りつくせない心持が飛び交っていました。もっと話したい!!との思いが帰り道にも溢れていたようです。自らの事を話すだけではなく、他の方の話をじっくり聞くことで、新しい気づきと穏やかな思いやりが生まれていることに、気が付かされました。「対面カフェ」の魅力を、いまさらながら再確認した「対面ふらっとカフェ」でした。

これからの「対面ふらっとカフェ」も、感染予防に万全を期して、温かな語り合いを楽しみたいと願っています。

ふらっとカフェ開催 100 回を迎えて

スタッフ　島

ふらっとカフェが開催 100 回を迎えるとの事、おめでとうございます！（スタッフの私が言うのもなんですが・・）

2011 年 4 月に第 1 回ふらっとカフェ（以下カフェ）が開催されたとの事ですが、私は別に行っていた緩和ケア病棟ボランティアの活動日がカフェ開催日と重なってしまったため、あまり参加できていません。

ですからカフェ開催 100 回と聞いても、あまりピンと来ていないのですが、かれこれ 11 年間にわたって開催し続けて来たことは、大変なことであると思っていますし、少し誇りに思っています。

これまで 11 年、100 回の長きにわたってカフェが開催できたのは、なぜなのか、私なりに考えてみました。

カフェに参加された方から「こういう何でも話せる場が欲しかった。」と言われることが多々あります。

やはり病気や不安を抱えていると、誰にでも気軽に話せる、悩みを打ち明けられる機会は少ないかと思います。ですからそういう方々にとって、カフェが“安心して話せる場”であったというのは、とても重要な事だと思います。そして“安心して話せる場”であったということは、カフェが“ありのままの自分”を受け入れてくれ、演技する必要は無い場であったと思って下さったからだとも思います。

また何でも“話せる”ということが、なぜ重要かと言うと、カタルシスの効果（？）なのでしょうか。カタルシスの定義は「無意識の中にある不安や悲しみを言葉にすることにより、心を浄化すること」とされています。カフェで話すことで、心の奥底に潜んでいる不安などを解消出来ていたかは疑問ですが、悩みや不安を抱えている方々にとって、少しでも気持ちが軽やかになる“場”であったと信じています。

同時に、話すことを“きく人”が居るというのも重要なことだと思います。「耳を傾けてきくこと。熱心にきくこと。」（広辞苑）を“傾聴”と言いますが、カフェに参加された方は、皆様他の方が話すことにしっかりと耳を傾けて聴いてくださっていますので、傾聴していると言えます。しかしただ聴いているだけではありません。“傾聴”することで「クライエント（患者）が自ら立ち直る力を信じて、自らの気づきによって回復することを目指す。」という心理療法（来談者中心療法）の技法でもあるように、心理的にも良い効果をもたらすことが広く評価されています。

スタッフは、参加された方々が、「話す＝語る」ことで、少しでも自ら気持ちを整理出来たり、無意識の中にある不安などへの気づきを促したり、そして自ら立ち直る手助けとなれるように“傾聴”させていただいています。ただし傾聴はしますが、安易なアドバイスはしません。でも出来る範囲での必要な支援はさせていただいています。

私は、参加された方の語る言葉を傾聴することにより、より深く寄り添えることを願っておりますし、カフェで安心して語ることにより、少しでも肩の荷を軽くしていただくことができると信じ、これからも話し易いカフェを目指して行きたいと考えています。

こういったカフェの姿勢が開催当初から変わることなく継続されて来た事が、長きにわたって開催し続けて来られた理由であると、再認識しています。

ふらっとカフェ 100 回目!!!

スタッフ　稲見

ふらっとカフェは、2022 年 1 月 15 日で 98 回目、2 月で 99 回目、3 月でなんと 100 回目の開催を迎えます。100 回を数えることに深い感慨をおぼえます。

最初の 2 年間程は 2 か月に 1 回の開催でした。その後 1 か月に 1 回になりましたが、100 回なんてそれまで NPO の活動は続いているのかしら、と思われるぐらい、とてもとても遠い先のことのようでした。医療福祉従事者でなくボランティアの私にとってその頃は、ともかく 100 回目も参加できればと、遥か先のぼんやりとした目標であったように思います。

この間、コロナ禍のためオンラインでの開催もありましたが、何か過ぎてしまえば本当にあっという間でした。

振り返ると、今迄参加された様々な方たちの顔が思い浮かびます。折々に思い出されるあちら側に行かれた方々や、参加者の方々から、カフェを通して体験者ならではのお話しを伺い、元気をいただき、本当に多くのことを学ばせていただきました。ただ感謝の思いです。

今後のことですが、104 回までは開催場所を申込み済みです。コロナ禍ですので、以前のようなお茶や珈琲にお菓子はないカフェですけれど、これからも参加し、ご一緒していきたいと思います。

～　みなさまの声　～

11 月より再開しました対面でのふらっとカフェに、参加者の皆さまよりこんな声を頂いております。

・久しぶりに皆様とお会いできてうれしかったです。いろいろと有益なお話が聞けてうれしかったです。
・とても楽しく過ごせました。初めて参加させていただきましたが、とても良い取り組みをされていると思いました。また参加させていただきたいと思います。
・お話をたくさん聞いていただいて、とてもありがたかったです。
・諸々お話して楽しかったです。
・色々と参考になるお話が聞けてよかったです。
・自分の病気のことを話せたり、聞いてもらったり、聞いてもらうことで少しスッキリもしました。来月から仕事をするに当たり、アドバイスを頂いたことも良かったと思います。自分の中でモヤモヤしていたものが少しほぐれてきたかもしれません。同じ部位のがんの方との話もよかったかもしれません。また、参加できればと思います。
・今日は色々とお話を聴くことができました。又、いっぱい聞いていただけたこと、感謝に思います。
・久しぶりのカフェでした。初めての人にも会えましてよかったです。
・皆様と直接会えることは楽しい。
・久しぶりに皆様とお会いし、母を通じて出会ったご縁に心から感謝しております。参加された方もオンラインでない“生の会話”で心にうるおいを得たのでは…と感じます。
・今日は、私一人で話して、他の人の時間を奪ってしまって申し訳なく思っております。願わくば、何か参考になることがあれば幸いです。
・久しぶりに大勢の方とお話が出来て、楽しかったです。
・楽しい時間になりました。
・久しぶりに、皆様に直にお目にかかり、やはりとても良いものと思いました。コロナと寒さのせいで参加できなかった方々にお会いできる日が早く来るといいと思います。
私も高齢者としてどう生きるべきか、いつも考えています。いいヒントがいつもあります。

「ふらっとカフェ」１００回記念に寄せて

スタッフ　笠原

「ふらっとカフェ」が開催１００回を迎える。私はＮＰＯ法人緩和ケアサポートグループが設立した当時は病院で勤務をしており、監事を引き受けましたが活動はあまり参加できずにおりました。その後退職後の生活にも慣れ、月１回の「ふらっとカフェ」と、「ふらっと相談室」に週１回加わることができるようになりました。

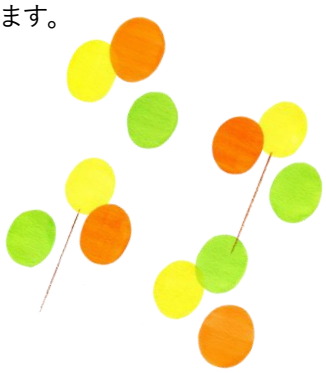
カフェには、地域で療養されている幅広い年齢層の方々、がん患者さんやがん以外の病気でお困りの方々が来られ、ご自身の病気のこと、在宅での療養生活の苦労話、家族の療養の辛い思いを話され、病院で働いていた時伺っていた事とは別の事柄、本当は今話されていることを相談されたかったのだろうと、ただうなずき、聴くだけにとどまっていることがしばしばです。

しかしご自身の今までしていた仕事のこと、食事作りで工夫されていること、散歩で見つけた小さな季節の変化の喜びをうかがうと、思わず拍手をし、新しい発見が沢山ありました。そんな中、新型コロナウイルス感染症のため対面での開催を中止せざるを得なくなりましたが、オンラインで開催できるようになった事は感謝でした。

「ピンチはチャンスだ！」と考えてきたものの、アナログ人間の私はなかなか覚えられず、操作を忘れ、思い出しながら一つひとつパソコンを操作しています。

対面でも開催できるようになった時はほっとしました。皆さんに直接お会いし、その場の空気を肌で感じることができる対面がどれだけ、穏やかに聴くことができるかしみじみ感じています。

あらためて「ふらっとカフェ」が、苦労し悩んでおられる療養者・ご家族がいつでも気軽に立ち寄り思いを話し、相談し、また情報交換して、気持ちや孤独感を和らげ一歩前に進み、心が穏やかになって過ごせるぬくもりのある場として継続できるように願い、関わっています。



コロナ禍のなかで、
うたえない音楽療法士の独り言

スタッフ　新倉

100 回目のふらっとカフェ、おめでとうございます。

さて、ふらっとカフェはコロナ禍での開催方法に戸惑いながら、早 2 年が過ぎました。そこで私は音楽療法士の視点から、ふらっとカフェで皆さんと音楽をご一緒するなかの、『ドタバタ』を振り返ります。

★コロナ禍前･･･対面～みんなで集い、音楽を楽しむ～

大きな声で歌ったり、聴く・聞くのも楽しい

歌詞を味わったり、心のなかでも歌える

N さんは難聴で歌えないが歌詞を見ながら楽しむ

K さんは歌唱は苦手、でもみんなの歌を聴くのが楽しみ

★コロナが猛威･･･～みんなに会えない～

がっかり！！ふらっとカフェ　中止

★コロナ禍のなか再開･･･Zoom～やっとみんなに会える～

1 回目　全員マイク on、みんなで歌った

混迷した歌唱、歌声がずれ、何を歌っているのかわからない!!

ウォ～ン　ウォ～ン「うなった雑音」が Zoom から流れた

2 回目　新倉のみ Zoom で歌唱　みんなはミュート

Zoom の画面に歌詞を載せたが、歌い出しはわからず

ああ～　残念!!

「みんなで歌っている」という実感はない

3 回目　新倉が Zoom の端の画面に映り歌をリード　みんなはミュート

歌詞、作曲・作詞、制作時代、時代背景は Zoom に

やっとみんなでうたえた、ききたい人もきけた

★コロナが落ち着き Zoom と会場で対面の開催

1 回目　歌唱は感染症予防のためなし、替わりに Zoom で音楽動画を配信

「ビング・クロスビィのホワイト・クリスマス」

「イル・デーボ　アメイジング・グレイス」

久しぶりの再会にみんなと話をしている人、動画を観ている人、みんな楽しそうだった。

2 回目　前回同様　音楽動画を流した。

「2002 年ニューイヤーコンサート

ラデツキー行進曲　小澤征爾　ウィーン・フィル」

スムーズに動画は流れず途中からとなり、聴衆たちが指揮に合わせて拍手をする場面は見られなかった。悲しい!

一日も早いコロナの収束と、新たなスタイルを模索しつつ、みんなと音楽を味わえる日が来ることを願っています。

コラム―感染性肺炎の予防

「通販生活」（2021 年冬号、p.155）、奥仲哲弥先生（山王病院副院長、呼吸器外科専門）のお話をまとめてみました。お役に立つと思い、紹介します。

感染性肺炎は、原因となる微生物によって、細菌性肺炎、ウイルス性肺炎（コロナも）、非定型性肺炎（その他の肺炎）がある。

①　共通した予防法の基本－手洗いとうがい

65 歳以上は「肺炎球菌ワクチン接種」を。糖尿病など持病のある人はワクチン「プレベナー」を（約 1 万円の自己負担あるが、効果が長続きする。喫煙者はすぐ禁煙を。肺炎にかかっても重症化防ぐ。

②　呼吸に対する意識が重要。

・日頃から、口を閉じて鼻呼吸を心掛ける

・「横笛呼吸」のすすめ―肺機能の向上と維持に効果的！

まず、5, 6 秒を目安にゆっくり鼻から息を吸う。ついで、口をやや横に広げ、薄く唇を閉じて、「い～」と発音するときの形を保ったまま、10~15 秒かけゆっくり息を吐き切る。

これを 1 セットとして 5 セット繰り返す。毎日続ければ、肺が若返ってくる。

③　誤嚥性肺炎予防

誤嚥性肺炎は口の中のものを飲み込む嚥下力、気管に入った食べ物を「むせる」ことで気管から出そうとする咳嗽反射が衰えるために起こる肺炎。

その原因は睡眠中に細菌の混じった唾液を飲み込むこと。その予防は口の中を清潔に保つこと、日々の歯磨き、半年に 1 度は歯科医師や歯科衛生士の指導を受けましょう。

平凡な日の続き

スタッフ　藤橋

２０１１年に直腸癌の手術、そして抗がん剤 6 ヶ月の治療後職場復帰して少し経った頃、仕事関係の方が私を緩和ケアサポートグループの『ふらっとカフェ』に引き合わせてくれました。
私は『ふらっとカフェ』を主催するみなさんの、参加される方がもつ病気による様々な不安、苦痛などの予防や QOL の維持向上を願いつつ、一人ひとりに向き合う姿勢に心を打たれ感動し、現在に至っています。

この間に多くの方と出会うことができ、笑顔や現状に立ち向かう姿勢に学び励まされました。
その中で私と同じ介護関係の仕事に就いておられた Y さんは書道家でもありその作品に「平凡な日のつづき」があります。何度見ても飽きない味わいのあるもので、彼女の言葉と書法に感銘を受けました。カフェに展示されているので見覚えのある方もいらっしゃるのでは。
この 2 年コロナウイルス感染症の流行が繰り返され日常生活が変化し、対面でのふらっとカフェが困難な今、この「平凡な日のつづき」が思い出され心の深部に染み渡ります。
カフェの時間がどれほど大切な物だったかを痛感しています。不自由から解放され、皆で顔を合わせておいしいお茶（稲見さんが入れてくださる）を飲みながら、心おきなく交流できる日が早くくる事を願いつつ、日々の手洗いうがいと 3 回目のワクチン頑張ります。

ふらっとカフェ百回に寄せて

スタッフ　小館

ふらっとカフェの開催が百回を迎えます。百というのは、百花繚乱や百聞一見や百戦錬磨など、「たくさん」を意味し、大きな塊や集合として捉えられることが多いと思います。しかし、カフェの百回開催という場合の百は、一回の開催を百度繰返したということを意味しています。その都度のカフェの開催に、お互いの存在を実感する対面があり、語り語られるという生の対話がありました。フランスの倫理学者ジャンケレビッチは、「あったものはなかったとはできない」と述べていますが、これまでの出会いと対話は決して無にはならず、参加した私たちの中に糧となっています。私自身も百回の中で少し彩りを添えられたことをとても誇らしく思っています。

世界を苦しみと悲しみに陥れている新型コロナウィルスのパンデミックは、カフェにも例外なくその圧倒的な力を振るいました。当たり前だった対面が、こんなに有り難いことだったのかとあらためて実感させられました。「健康の大切さは失って初めて分かる」という言葉が自分の中で身に染みて重なりました。

しかし、ただ苦しみ悲しんでいないのが人間の強さであり英知でもあります。コロナ禍でもカフェの可能性を探ろうと、遠隔開催という新たな形でカフェは復活しています。
人間とは、人の「間」と記しますが、人のつながりというのは、私たちが人間として生きていく上で不可欠なものだと再認識しました。実際のところ、IT 機器を利用した遠隔行為は、時間の共有は取り戻しましたが、「一緒に過ごす」という場所の共有を取り戻せなかったことも事実です。「共にあること」という場所の共有がいかに大切なことであるのかを痛感しています。

この原稿が皆さんの手に届くのは、おそらく百花繚乱の春先でしょう。その頃には桜の艶やかさの中で、私たちが再び時間と空間を共有できる場として、ふらっとカフェが対面で開催されていることを願ってやみません。皆さん、またカフェでお会いしましょう！

＊今回のカフェ通信は社会福祉法人　読売光と愛の事業団の助成を受けています。