



～もくじ～

巻頭言	1
2020年度の活動	2
松本市公民館研修会	2
デスカフェ信州(第2回)	4
分かち合いの会	6
入会のお誘い	8
参加者からの寄稿	9
2021年度の活動予定	10
編集後記	10

ニューズレター第6号・巻頭言

「そこにケアが生まれる」

ケア集団ハートビート代表 飯島恵道



新型コロナ禍が1年以上も続いている。感染予防対策を視野に入れた「新しい生活様式」が提唱されて以降、私たちの生活も様々なところで大きく変化をとげた。好ましい変化ばかりとは言えず、人と人が繋がることさえ不自由になり、なんとも寂しい状況が続いている。

会いたい人にも会えない。

縁ある人々とゆっくりと語り合うことも叶わない。

ゆっくりと時を紡ぎながらの看取りも叶わない。

死別を取り巻く状況も、おそらく、私たちにとって受け入れがたいような状況に変化している。

だからこそ、ケア集団ハートビートの活動を、ほそぼそとでもつづけていかなければならないと考えている。大がかりな出会いの場、繋がり場の場を創出することは叶わないが、一人と一人が繋がれるような機会をつくることができるよう、知恵を絞り工夫したいと思う。

ケア集団ハートビート主催のわかちあいの会や連続講座などを通して、最近こんなことを感じる。それは、私たちがおこなっていることは「ケア」ではあるが、既存のケアをそのままおこなうということではなく、そこに集う人々が、その場でケアを作り上げているのではないか、ケアを生み出しているのではないかということである。例えばわかちあいの会で、誰かの

話に耳を傾けているときには、「大丈夫だいじょうぶ。ここは安心できる場、安全な場だから、心おきなく話してくださいネ」と心の中でエールを送っている。そして自分が話すときも「大丈夫、大丈夫。泣いたって誰も責めたりしないから」と自分にエールを送っている。場を共にする人と人が、共感しあい、エールを送りあい、

かなしみをあたためあい。そこに、その時その場に「ケアが生まれる」。そんな気がしている。

既存のケアができなくともそれでよい。ケアの知識がなくても大丈夫。ケアを必要とする人が集まって、ケアが生まれるところ。それがケア集団ハートビートの「ケア」なのだと思った。

必要とする人の元に、この想いが届くことを祈っている。

2020 年度の活動

1. 例会：1回（11月13日）
2. わかちあいの会：2回（10月4日@東昌寺、2020年1月31日@東昌寺）
3. ニュースレター第5号の発行（11月13日）
4. 第2回デスクカフェ信州（1月9日・オンライン）

松本市公民館研修会未来へつなぐ 私たちのまちづくりの集い ～第36回公民館研究集会 令和2年度地域づくり市民活動研究集会～

2019年秋、松本市から「テーマ募集！あなたか気になる“身近なこと”“松本のくらし”“地域づくり”…それがみんなで話す『まちづくりの集い』分科会テーマに！」というチラシが配布された。公民館研究集会は毎年開催されており、ことに松本市では公民館活動という点では全国から注目を集めている自治体である。それゆえ興味があったのだが、日曜日の開催が多かったため、法務との調整がつかず、なかなか参加できずにいた。

しかし、今年こそはと思い、ケア集団ハートビートが日頃から社会に対して投げかけたいと考えていた思いのたけを書いて応募したところ、令和2年度の研究集会の分科会のテーマとしてとりあげていただくことができた。

提案内容は以下のとおりである。

【みんなで考えたいこと】

松本地域における看取りの現場でのグリーンケア・スピリチュアルケアについて共に考えたいと思います。

【提案しようと思ったきっかけ】

ケア集団ハートビートでは、地域社会における生老病死のトータルケア及びイ社会内グリーンケアの実践に取り組んでおります。年に2回、死別の哀しみのわかちあいの会をおこなっておりますが、その中で、看取りの現場においてのグリーンケア・スピリチュアルケアをどうしたよかったのかというお話を聴く機会が多かったです。松本地域における看取りの現場において、スピリチュアルケア及びグリーンケアに関して、是非分科会を設けていただき、話す場を持ちたいと考え提案させていただきました。

本来であれば、令和3年2月に開催される予定であり、松本市の担当職員の方をはじめ、ケア集団ハートビートのメンバーも運営スタッフとして準備をすすめて来たが、新型コロナ感染拡大に伴い、令和2年度の研究集会は延期となった。令和3年度の研究集会にて、このテーマにて分科会がもたれる予定となっている。

「まちづくり」について話し合う集会であるが、まずは、ケア集団ハートビートの活動を多くの皆様に知っていただき、「悲しみにあたたかいまち松本」「共感都市松本」の実現に向け小さな一歩を踏み出したいと考えている。

多くの方々の参加をお願いしたい。

(文責：飯島恵道)



公民館研究集会開催時に市民活動研究集会を行い、活動団体がブースごと活動紹介し交流を深めています。しかし、今年度は研究集会は延期となり、基調講演のみライブ配信となりました。そのため会の活動は冊子版として発行されました。冊子版 市民活動商店街 2021 に活動をハートビート、たんぽぽの会を紹介してもらいました。



2020 年度の様子



ケア集団ハートビートの紹介



たんぽぽの会の紹介

デスカフェ信州（第2回）

美味しい飲み物やお菓子をいただきながら、死についてざっくばらんに語りあう場であるデスカフェ（Death Cafe）。第1回デスカフェ信州を2019年12月に開催して以来、コロナ禍の影響もあって、ずっと開催できずにいました。それが、2021年1月9日、約1年ぶりにオンライン（Zoom）で、第2回デスカフェ信州を開催することができました。

今回は、信州大学、松本大学、長野大学の学生たちが中心になって、デスカフェの準備・運営を行いました（詳細はニュースレター第5号をお読みください）。今回は、私が2020年度後期に開講した信州大学の全学共通授業「死生と社会ゼミ」の受講生25名が、ゼミの課題の一環として、デスカフェの企画・準備・運営・評価を行いました。

高校を卒業したばかりで社会経験の少ない大学1年生たちが、一般の方々も参加する集いをどれだけきちんと開催できるのか、正直不安がありました。しかし、終わってみれば、それはまったくの杞憂でした。

学生たちは、デスカフェのリーダーであるカフェホストを中心に、自分たちで考えて、チラシデザイン作成、広報、参加フォーム作成、参加者管理、テーマ設定/テーブルホスト、参加者アンケート作成、参加者アンケート集計などの役割分担を行いました。

Slack（スラック）というチームコミュニケーションアプリを活用し、お互いに密に連絡を取りながら、時には夜遅くまで打ち合わせをして、学生たちはデスカフェ信州の開催に臨みました。

そして当日、11の都道府県から18名の一般の方々が参加してくださり、信大の参加者を加えて合計43名が、第2回デスカフェ信州に集いました。コロナ禍にも関わらず、これだけの人数と多様な地域からの参加を

第2回 デスカフェ信州

「デスカフェ」とは？
デスカフェとは、スイスの社会学者が妻との死別をきっかけとして、2004年から始めたイベントです。参加者は、ケーキを食べ、お茶を飲みながら「死」について気軽に語り合います。

開催日時 2021年1月9日
15:00~17:00

開催方法 Zoomでの開催
参加申し込みはこちらから↓
<https://forms.gle/Nkz4bPvpYrJ271ZM9>

主催
信州大学「死生と社会ゼミ」

共催
ケア集団ハートビート
(<https://www.hbshinshu.com/>)
みらい葬祭エンディングハウスあかり
(<http://www.miraisousai.jp/>)

定員 50名（定員になり次第
申し込みの受付を終了
します）

（申し込み期限:1月8日）

得られたのは、オンライン開催ならではの
特徴といえるでしょう。

全参加者が5~6名のグループに分かれ、1ラウンド約20分の語りあいを4ラウンド、メンバーを入れ替えながら行いました。1ラウンド目は死に関して自由に語りあい、2ラウンド目から4ラウンド目までは、事前に学生たちが提示していた9つの死に関するテーマ（以下参照）のうち、参加者は自分が希望した3つのテーマについて、各グループで語り合いました。

1. あなたにとっての死のイメージ
2. 死刑制度について思うこと
3. どんな場所で最期の時を迎えたいか
4. 死ぬときに側にいてほしい存在は
5. 生まれ変わりについて思うこと
6. 安楽死について思うこと
7. 死ぬ前に食べたい物
8. 明日死ぬとしたら何をするか
9. 家族の延命措置についてどう思うか

参加者の年代は10代～60代（10代～20代64%、40代～60代36%）と幅があったにもかかわらず、会話が弾んで、多くの参加者が新しい発見や学びがあった、有意義な時間になったと、参加者アンケートで回答しています。

なお、語りあわれたテーマのうち、参加者の印象に残ったのは、「安楽死について思うこと」が一番多く（16人）、次に「死ぬときに側にいてほしい存在は」と「生まれ変わりについて思うこと」（各6人）が挙げられていました。

一般の参加者からいただいた感想・意見をいくつかご紹介します。

若い学生さんたちと私の年代とでは、やはり死に対する感覚の程度が違うことが分かりました。しかしそれは悪いことではなく、人生経験の時間的な差から、こういった違いが生じるだけで、むしろ今回ディスカッションできたことで新鮮な気持ちになれました。運営して下さいの方々、ありがとうございました。お疲れ様でした。Zoomの操作にも少し慣れたと思います。貴重なお時間を頂けたことに感謝いたします。

十分な意見交換ができたとは言い難いです。しかし、短時間で、初対面の者同士が、重いテーマについて話し合うのですから、あれが限界のようにも思えます。主催された皆様は大変頑張

られたと思います。リモートの利点を生かしたデスカフェの構築を考えていってほしいと思います。次回も是非参加させてください。ありがとうございました。

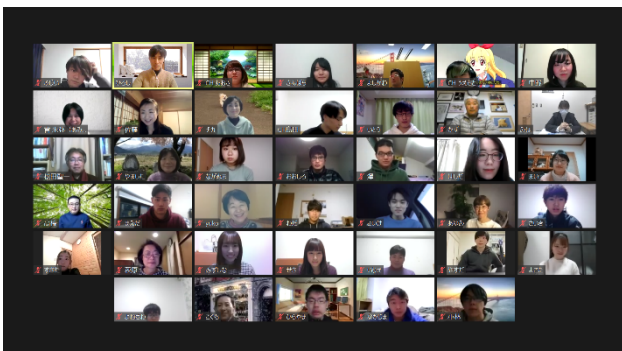
すごく楽しめました。グループ割については、参加者自身が移動するのではなく、ホスト側で割り振っていただいてもよかったかもしれません。次回また参加したいと思います！ありがとうございました。

全体的に参加者の満足度の高いデスカフェになりましたが、最後の方のご意見にもあるとおり、ラウンドごとにグループメンバーを入れ替える際、指定されたグループに参加者自身で移動する方法を採用したため、そのやり方が分からずまごつく、といったことが何度も起きたのが反省点です。

他にもいくつか課題がありますが、また参加したいとの声を多数の参加者からいただけるようなデスカフェを、若く人生経験の浅い学生たちが頑張っ、かつ、楽しみながら開催してくれたことは、個人的にとっても嬉しかったですし、彼ら・彼女たちを誇りに思いました。また、一般参加の皆さんが、年齢や背景の違う学生たちと、いまだオープンには語りにくく、重い話と受け取られがちな死について、これだけざっくばらんに語りあってくださったことと、運営について率直だけれど暖かいご意見・ご感想を寄せてくださったことに、感動しました。

やはりデスカフェは、新たなつながり／コミュニティを構築するポテンシャルを持っていると、あらためて実感しました。コロナ禍で、感染の先に自分や大切な人の死の可能性を意識せざるを得なくなり、さらに、人と人との交わりが難しくなっているいまこそ、デスカフェのような対話・集いの場が求められているのではないのでしょうか。

（文責：山崎浩司）



分かち合いの会の活動

台風やコロナ禍で分かち合いの会はたびたび延期などされてきましたが、2020年度は、10月4日（9名スタッフ含む）と2021年1月（8名スタッフ含む）の2回ハートビート代表の東昌寺にて開催することができました。久しぶりにお顔を見てお話をうかがえたことで、私自身もホッとしました。

大切なひととの別れを経験したことで感じる喪失感は計り知れません。悲しくなることや、後悔、誰かや自分への怒り、ほっと安堵する気持ち、何も感じられなくなるなどがおこってきます。心の影響も色々なものがありますが、どんな感情が生まれても、それは自然なことでもなにもおかしいことではありません。身体には、眠れなくなったり、眠りすぎたり、食欲が無くなったり、食べすぎたり、疲れやすくなったり、何かせずにはいられなくなったりなどさまざまな影響も出ると言われています。

このような心身の変化が出ると、とても不安になりますね。分かち合いの会では、さよならした方々への想いや上記のような自身の変化

などが語られます。そして、参加された方々からも語られます。それらを受け止めることで、ご自身をみつめる機会にもなるのではないのでしょうか。もしかすると、気持ちのありようによっては混乱することもあるかもしれません。どんな時にどんなことで気持ちが揺らぐのかということに気づくことも大切な経験かと思えます。そしてそこからどう生きていくのかを考える機会になっていくように思っています。

会に参加してお話をするのはとてもエネルギーがいることですし、終わった後はとても疲れますので、十分に休養をとってください。でも、どうしてもない時にはお声がけください。個別にもご相談にのることも可能ですので、遠慮なくお声がけください。

2021年も4月と10月の2回は開催する予定です。なお、第1回は4月25日（日）に東昌寺にて終了いたしました。今回は会に参加された方の感想をご紹介します。

（文責：山下恵子）



分かち合いの会に参加して

高砂慶子

昨年の十月に伴侶を亡くしました。ご存知のようにコロナ禍で、県外出身の彼は、本人の兄弟にも親しかった友人達にも、見送ってもらえませんでした。そして私自身も一人で哀しみを抱える日々が続いていました。私は以前から、彼がいなくなったら自分もほどなくして衰弱

死するのではないかと思い、むしろそれを願っていました。それなのに九十四歳になる母から毎日「ちゃんと食事をしているか？」と安否確認の電話がかかってくるのです。「こんな私にそれでも生きろと言うのか。」と、腹立たしく思うと同時に、それでも時間になるときちんと

お腹が空く自分がいて、「人間って強いな。」と再認識させられました。

簡単に死ねないことを悟った私は、自分の哀しみをどうやったら癒せるか考え始めました。その一つとしてグリーフケアの勉強をしました。この時期にグリーフケアの勉強をするのはあまり良くないという意見もあるようですが、私にとっては、すべて自分自身に置き換えられるのでとても理解しやすく、また、今後自分の哀しみがどうなっていくのかを思い描けるようになったことは、何よりも癒しになり有意義だったと感じています。

その中で『わかちあいの会』というものの存在を知りました。ある映画で、兄を失った妹がそういった集まりに参加する場面を見たこともあり、参加してみたいと思いました。自分の哀しみを聞いてもらいたいということもありましたが、同じように喪失の哀しみを抱えている人の話を聞いて、相哀れむというのではないですが、自分だけではないという安心感と連帯

感を持ちたい気持ちが強かったのだと思います。

参加して感じたことは、私に対しての先入観がなく、また自分の生活とは全く関係のない方々の前で話すことの気楽さと、それを否定せずに受け入れてくれる気持ちの温かさです。家に戻ってからも、自分の気持ちを人に聞いてもらえたという満足感からなのか、清々しい高揚感がありました。普段友人と会って帰ると寂しくて泣いてしまうのですが、その日は泣くことを忘れていました。不思議で素晴らしい体験でした。

喪失の哀しみが完全に消えることはないでしょうが、その哀しみを吐き出せる場所があることは救いになります。コロナ禍で、こういった活動も積極的にできない状況ではありますが、今だからこそ、私のように一人で哀しみを抱えている人には必要な場所ではないかと強く思っています。



ケア集団ハートビート・入会のお誘い

飯島恵道、山下恵子、山崎浩司

ケア集団ハートビートの活動にご賛同くださり、主催・共催イベントなどにご参加ご協力くださっている皆様、いつもありがとうございます。以下の文章はニューズレターの第5号でもお知らせいたしました。今回は、入会のお誘いととも到大変勝手ではありますが、振り込み用紙も同封いたしました。ぜひ会の活動にご賛同いただける方は入会いただければと思います。年度末には活動報告・会計報告・活動予定等の承認を得るようにいたします。

日々暮らし親しみを感じるこの信州で、誰もが人生の最期まで主人公として、満ち足りた生活をまっとうできるよう支えあうこと。そして、大切な人を亡くしたあとも、人びとが支えあいながら生きていくのが、あたりまえであるような社会にしていけること。これらを目標に、ケア集団ハートビートは2006年以来、活動を続けてきております。

これまで、有志市民によるボランティアを基本として、以下に挙げる行事の参加費や、活動助成団体から獲得した助成金などを資金源に、わかちあいの会、連続講座『看取りと死別と支えあい～地域で健やかに暮らし続けるために～』、講演会、読書会、CoCoカフェ、デスクカフェ信州などの開催、冊子『大切な人を亡くしたとき～長野県・中信地方版～』の作成・配布、ホームページの作成・公開、県内緩和ケア病棟訪問見学、市民活動フェスタ「ぼくらの学校」in松本や学都松本フォーラムへの参加など、行ってまいりました。

いつもギリギリの活動資金で切り盛りしてきたため、例えば、冊子を増刷して必要としている人びとにお渡ししたり、冊子の内容をより

適切なものにするために改訂したりすることが、残念ながら何年もできずに来ております。

また、わかちあいの会などの会場費やお茶菓子代、あるいは、ニューズレターの印刷・郵送の資金が、一部有志市民の持ち出しになってしまっている現状もあります。

こうした状況を改善し、今後の活動を安定的に継続させ、さらに発展させるために、2021年度から、ケア集団ハートビートの活動にご賛同・ご協力くださる皆様には、ケア集団ハートビートの会員になっていただき、年会費3000円のご納入をお願い申し上げる次第です。

会員には、①ニューズレター(年刊)の送付、②わかちあいの会などの行事開催の連絡、③冊子『大切な人を亡くしたとき』の購入割引(1割引)、といった特典があります。

なお、会員・年会費制への移行に伴い、ニューズレターは第7号からホームページ上での公開はなくなり、会員限定の送付・送信となります。また、冊子『大切な人を亡くしたとき』も、改訂版として今後発行される第3版以降は、ホームページ上で閲覧・ダウンロードはできなくなりますが、現行の第2版は引き続き閲覧・ダウンロード可能といたします。ご理解ください。

将来的に法人化も視野に入れつつ、まずは任意団体のまま会員・年会費制を導入し、ご賛同・ご協力くださる皆様とともに、ケア集団ハートビートの活動を持続・発展させていく所存です。引き続きどうぞよろしくお願い致します。

<振込先のご案内>

ゆうちょ銀行

口座記号:00100-6-393056

加入者名:ケア集団ハートビート

* 窓口・ATMは振込手数料がかかります。

哀しみと暮らす

高砂慶子

昨年十月に伴侶を亡くしました。七か月がやっと過ぎたところです。『わかちあいの会』に集われる皆様の中ではまだまだ新米かもしれません。

正直なところ、まだ七か月か……、という気持ちです。私の心がこれまでさまざまに揺れ動いてきたからかもしれません。私の人生に足りなかったもの、これから克服していかなければならないことを思い知らされ、そのたびに私を独り置いていった故人に恨み言をいう毎日でした。

コロナ禍でもあり、故人にとっても私にとっても満足のいく別れができず、そして何よりも、一番話しを聞いてほしい友人と会えないことが、私の哀しみをより深くしました。この哀しみをどうしたら軽くできるのだろうと毎日考えました。時間が解決してくれるという励ましもいただきましたが、私には永遠に続くと思えませんでした。そこでグリーンケアの勉強を始めました。自分を慰める方法を知りたかったからです。その勉強を通じて、哀しみがどのような経過をたどり、そして再生していくかを知りました。この事は私にとって大きかった。哀しみのさまざまな

感情が行きつ戻りつすることを、当たり前のことと理解し、自分の気持ちとしっかり向き合ってあげようと思いました。

私の心は新しい居場所を求めました。仕事でも趣味でも構わない、とにかく新しい人や物に出会いたいと思いました。そこで壁になったのは自分の引っ込み思案な性格です。私の気持ちと向き合うことは、自分の欠点と向き合うことでもありました。今は少しずつ世界を広げていこうと頑張っています。『頑張る』という言葉は、自分の気持ちに沿うのとは真逆なので使いたくないのですが、私にとって新しい扉を開けることは、かなりの頑張りが必要になるので仕方ありません。うまくいかない事もありますが、今が自分探しの時と思って、焦らず思い切りジタバタしてみようと思っています。人生も後半になって自分探しをすることになるとは思いもよりませんでした。これも故人からのプレゼントなのかもしれません。

哀しみは完全に消えることはないでしょうし、自分もそれは望んでいません。うまく共存していくことが私の務めであるような気がしています。



2021年度の活動予定

1. 例会：5回（各月・東昌寺）（第1回は5月7日。第2回以降は日時詳細未定）
2. わちあいの会：2回（4月→25日（日）に終了。10月→日時未定）
3. 松本市公民館研修会 未来へつなぐ 私たちのまちづくりの集い：2022年2月

※ 各行事の詳細はホームページに掲載予定です（「ケア集団ハートビート」で検索）。

《編集後記》

ニューズレター第6号がようやく出来上がりました。年度を跨いでの発行となり、大変申し訳ありません。活動をみなさまとともにいながら、私自身も生きる力をいただいております。分かちあいの会はコロナ禍で今までのように開くことができずみなさまにはご迷惑をおかけしております。そのような中であって新たに参加される方も増えてきており、会の重要性を痛感しております。いつも参加される方のお顔が見れないと参加者からどうされているのでしょうかと参加が叶わぬ方にも心を寄せていただいていることにも大変感謝しています。

来年度からは会費制になります。活動を少しでも充実させて継続させていくことができればと思っています。これからもどうぞよろしくお願い致します。
(山下恵子)

寂しいことながら、2021年4月をもって松本を去ることになりました。ちょうど10年前、東日本大震災のあった2011年の9月に、信州大学医学部保健学科に着任しました。前任者に飯島さんを紹介していただいたのが縁で、ケア集団ハートビートの活動に関わらせていただくようになりました。専門である死生学／社会学を枠組に、死別の悲しみに共感的で支援的な社会をつくりたいと考えていた私は、ハートビートの「生老病死のトータルケア」という理念・構想に共感し、あっという間に飯島さんや山下先生と意気投合して、活動にのめり込んでいきました。

そしてこの10年間、冊子『大切な人を亡くしたとき～長野県・中信地方版～』の作成、県内緩和ケア病棟訪問見学、連続講座「看取りと死別と支えあい～地域で健やかに暮らしていくために～」の開催、Coco カフェやデスクカフェ信州の開催、そしてこうした活動の準備やふり返りのための定例会の開催など、実に多くのことを企画・協働させていただきました。これらによって、どれだけ松本地域ないし信州が、死別の悲しみに温かいコミュニティになったのかはわかりません。ただ、私自身は、縁もゆかりもなかったこの地に来て10年が経った今、自分が死別の悲しみや苦しみに直面したときには、信州松本で暮らしていたいなと思えるほどになったことは確かです。

これほど愛着を持ったコミュニティを離れねばならないのは悲しいですが、幸いにも新天地は隣の静岡なので、できる限り信州に舞い戻り、引き続きケア集団ハートビートの活動に参加していきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

未筆ながら、皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
(山崎浩司)