



## ニューズレター 第5号

2020年11月13日発行

メール：hbshinshu@gmail.com

ホームページ：hbshinshu.jp

### ～もくじ～

巻頭言	1
2019年度の活動	2
2020年度11月13日現在までの活動	2
わかちあいの会	3
県内緩和ケア病棟訪問見学（第5回）	4
デスカフェ信州（第1回）	7
会員・年会費制への移行について	9
2020年11月13日～2021年3月末の活動予定	10
編集後記	10

### ニューズレター第5号・巻頭言

ケア集団ハートビート代表 飯島恵道



今年の夏は暑く、秋はどこにいったのかというくらい短く、あっという間に冬に突入しそうである。とはいえ、今年の紅葉はいつになく美しく、楓やもみじがあでやかに信州をいろどっているように感じるのは私だけであろうか。

年明けからずっと新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、なかなか収束・終息しない。いつまで続くのかという不安を抱き続けるだけでも大きなストレスである。

コロナ禍、これは私たちにとって、世界にとって、未だかつて経験したこと

のないことである。年明けから今まで、数多くのそして規模の大きい変化を経験せざるを得なかった。その変化とは、多くの「もの/こと」の「喪失・虚無・不安・回復・獲得・適応」であったともいえよう。これは私の所感に過ぎないが、不安定な心持の連続であった。もちろんそれだけではなく、言語化できない多くのことに対応せざるを得ない、毎日がその繰り返しである。

しかし、社会の在り方や生活スタイルが大きく変化したおかげで、自分時間を持てるようにもなった。私の場合、

これまでは、回遊魚のごとく動き回って一日が終わっていた。しかし、自宅で足止めをくったおかげで、片付けができ、何十年かぶりにミシンを踏んでマスクをつくり、ホットケーキを焼き、ケーキ作りに挑戦し。こんなゆっくりと過ごしたことはいまだかつてなかった。新しいことに挑戦することにより、まだまだ知らないことだらけだということに気付けた。

自分時間をゆっくり過ごすことで、先に旅立った人々との出会いと別れの意味合いについても、結論が出ないなりに、ゆっくりと咀嚼できた部分もある。

また、「自分と向き合う時間が足りないことが、喪失の悲しみを深める」ということにも気づくことができた。社会

に振り回されっぱなしだと、ここに居ない、先に旅立った人との新たな関係構築の時間が削られていた、そのことにさえ、これまで気付くことができなかった。

グリーンと向き合い、その先の一歩を進めるためには、このようなゆっくりと時間を過ごすことが必要だ。そのような時間を創出し、場をつくることこそ、ケア集団ハートビートの使命である。

コロナ禍にて、思うような活動ができていないが、活動再開に向けて定例会を開くことから始めたいと思う。

残暑厳しき折、皆様におかれましては、くれぐれもご自愛の上、お大切に御過ごしくださいますよう、ご祈念申し上げます。

\*\*\*\*\*

## 2019 年度の活動

1. 例会：2回（4月26日、6月14日）
2. わちあいの会：2回（4月13日@東昌寺、11月17日@東昌寺）
3. 県内緩和ケア病棟訪問見学：岡谷市民病院（10月16日）
4. デスカフェ信州：1回（12月1日@エンディングハウスあかり）

\*\*\*\*\*

## 2020 年度 11 月 13 日現在までの活動

1. 例会：1回（11月2日）
2. わちあいの会：1回（10月4日@東昌寺）
3. ニュースレター第5号の発行（11月13日）

\*\*\*\*\*

## わかちあいの会

<2019年度>

第1回：4月13日（土）、13時～、東昌寺（松本市白板）

第2回：11月17日（日）、13時～、東昌寺（松本市白板）

<2020年度>

第1回：新型コロナウイルス感染症拡大のため中止

第2回：10月4日（日）13時30分～、東昌寺（松本市白板）

ワールドカフェや CoCo カフェの場での必要性を感じていたわかちあいの会は、2015年7月から始まりました。2020年で9回目の開催となり、これまでにスタッフも合わせてのべ約80名の方々の参加がありました。少しずつ定着してきていましたが、2019年10月に台風19号が長野県を直撃し、北信地方で大きな被害が出ました。幸い中信地方は大きな被害もなかったですが、交通機関の乱れが予測されたため、10月に予定していた会は11月に延期しました。

2020年は3月頃からの新型コロナ感染症が長野県内でも感染者数が増えており、4月の会は中止にしました。ようやく秋になり少しずつ新しい生活様式で3蜜を避け、感染予防を行うことで10月に再開いたしました。スタッフを入れて8名の方が参加してくださいました。毎回参加されている方、久しぶりに参加して下さった方々で今の思い

など共有しました。最後は、参加者の方のハーモニカの演奏で会を閉じました。

はがきやSMS・メール等を使い、毎回どう過ごされているかと皆様のお顔を思い出しながら、連絡をしております。わかちあいの会をやる中で参加者同士の繋がりもできている方もおります。この場が当事者同士をつなぐ役割も果たしていることを嬉しく思います。

しかし、年2回では時間が空き過ぎてしまい寂しい、もう少し回数を増やしてもらえないかとの要望もあります。少しでも回数を増やしていけるように体制を整えていきたいと考えております。また、わかちあいの会に参加しての感想や皆様へのメッセージなどもお寄せいただければ、ニューズレターで発信していくことができると思います。

次回は、寒中の真只中の時期で降雪も心配ですが、2021年1月31日（日）東昌寺にて13時30分より行う予定です。

（文責：山下恵子）

## 県内緩和ケア病棟訪問見学（第5回）

日にち：2019年10月16日

訪問病棟：岡谷市民病院緩和ケア病棟

ケア集団ハートビートでは、緩和ケアの現場と、そこで亡くなりゆく人とその家族を支える人びと（医師、看護師、ソーシャルワーカー、チャプレンなど）の実践や思いを知ることを目的に、長野県内の緩和ケア病棟を1年に1カ所、訪問見学させていただいてきました。これまで、愛和病院（長野市）、諏訪中央病院（茅野市）、岡谷市民病院（岡谷市）、新生病院（小布施町）の緩和ケア病棟にご協力いただき、多くを学ばせていただきました。

今回、岡谷市民病院の緩和ケア病棟を再訪する機会を戴頂し、病棟師長の坂田京子さんと緩和ケア認定看護師の野溝弘子さんに、お忙しいところ病棟を案内していただき、さらに私たち参加者の質問に丁寧にお答えいただきました。坂田さん、野溝さん、本当にありがとうございました。

参加者は、ケア集団ハートビートのメンバー3名と信州大学医学部保健学科の学生6名（学部生4名、大学院生2名）、計9名でした。以下、信州大学の学生3名によるレポートを共有させていただきます。（文責：山崎浩司）

※ 学生の学年はレポート提出当時のものです。レポートの掲載は承諾を得ています。

※ 以下に出てくるACP（Advanced Care Planning）は、厚生労働省により「人生会議」と訳され、「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のこと」と定義されているものです（[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)）。

### 菊地有希（看護学専攻4年）

今回、岡谷市民病院の緩和ケア病棟見学に参加させていただきありがとうございます。1人の看護学生として大変実りのある見学となりました。

まず驚いたのは、病棟の雰囲気は患者さんにとって生活の場に近い工夫がされていたことです。床や談話室の装飾、喫煙室、窓からの景色が見える配置など治療の場の一般病棟とは違い、患者さんのストレスをできるだけ排除した病棟という印象がありました。また、患者さ

んの入院生活を充実させるという点では、ペットを病棟に連れて来られるのは治療の場ではありえない支援だと驚くと共に、患者さんの元々の生活に寄り添った支援だと思いました。ペットを含む家族との時間は患者さんにとって大事な時間です。そのため、家族が泊まれたり一緒に食事ができるようにキッチンがあったり、患者さんと家族が最期を穏やかに過ごせるような環境が作られていました。癌で痛みを苦しんだり、不安になっていたりする患者さんにとって、

元の生活を感じられるとストレスの軽減にもつながるので、「その人らしく生きる支援」として「日常を送ってもらう」工夫のひとつを学ぶことができました。

認定看護師の方の話は、看護学生として非常に勉強になりました。緩和ケアで最も重要な「その人らしく生きる支援」は看護の基本であり、それを徹底的にやる病棟であるのを改めて感じました。そしてカンファレンスで患者さんと家族の思いの共有も緩和ケア病棟だからこそ、重要だと感じました。緩和ケア病棟では9割は亡くなる形で退院されるという特性があるので、最期をどう考えているのか、どうしたいのかを確認する意思決定支援も重要な看護だと思います。ACPという新しい考え方ができるよう、「自分の最期を元気なうちに自分で決めよう」という時代に、家族に迷惑はかけたくないが地域で過ごしたい人にとって病院の緩和ケア病棟はひとつの良い選択肢になると思います。そのような場所をこの目で見られたことは看護師になる身として、とても貴重な機会でした。

#### 柏倉優大（看護学専攻4年）

看護学実習では訪れる機会のなかった緩和ケア病棟であったが、一般的な病棟とは役割も異なり今回の訪問では多くの学びを得た。

その中でも、病棟看護師の方がおっしゃっていた、患者さんが帰りたがらず入院される方の多くが病院で亡くなる、という話は最も印象的であった。現在推し進められている地域包括ケアは、地域で

治療をして地域で最期を迎えるという形を理想としている。そして、少なからず医療関係者は、患者さんが「最後は自宅で」といった希望があると考えがちである。しかし、その前提は、医療者側にとって都合の良い思い込みである可能性がある。今回の訪問で、私も同様の思い込みを持っていることに気がついた。

ACPは、その人がどう生きたいかをもしもの場合に備えて話しあうもので、「人生会議」と訳される。医療の現場では最近ホットなワードであるが、今の段階ではあまり行えていない現実がある。ACPは簡単に言えば、その人がどのような価値観を持っているかを知るための対話であり、また対話は看護の基本でもある。思うに、緩和ケア病棟で入院されている方が帰りたがらないのは、看護師の方と患者さんとで対話がなされているからではないだろうか。看護師が患者さんの意志を尊重したケアが行えているからこそ、そこで最期まで生活していきたいと思えるのではないか。

日本では、高齢化により今後こうしたケアの需要はますます高まっていくと考えられる一方、終末期に関わる医療の整備は追いついておらず、まずは医療にかかわる我々が患者さんと意識的に向き合う事が必要になってくる。病院を単なる療養の場所ではなく、最期まで自分らしく生きる為の場所にするためにも、対話を大切にしていきたい。

#### 内山弓枝（看護学専攻修士課程2年）

岡谷市民病院は、県内で数少ない緩和

ケア病棟のある病院の1つである。国内の規定において緩和ケア病棟は病名が「がん」か「エイズ」でなければ入院できない決まりになっている。今回見学した岡谷市民病院では「がん」の患者が入院していた。年齢層は高齢者が大半を占め、院内からの転棟患者のほか諏訪広域の病院並びに松本市内の病院から患者は転院してきていた。

緩和病棟は、フロアの色が他病棟と異なり、高級感ある茶色であった。また、緩和ケアしかない設備があり、家族待機室が2部屋、キッチン、喫煙室がある。そして、全て個室対応であり、ペットとも過ごせるようになっている。

私はこの病院の急性期病棟に、看護師として勤務している。他病棟と比較すると、フロアの色、デイルームの使用用途に違いが見られた。デイルームには、ボランティアの方々の手による作品が多く飾られており、病棟の雰囲気もゆったりとした時間が流れているのも相まって、入院患者にとって心地よい環境であろうと感じた。

以前、勤務病棟に40歳代の男性患者さんが入院してきた。色々な経緯から急

性期病棟に入院してきたのだが、この患者さんは大腸がんであり、手術と化学療法を行い、腎ろうが2本入っていた。彼は何事に対しても細かく、意志が強く、要望を多くスタッフに求めていたことが印象深かった患者さんであった。

緩和目的の入院であったことから、この患者さんは、急性期病棟に入院して1週間ほどで緩和ケア病棟に転棟したのだが、私は緩和目的の患者さんに対してどのように接すれば良いのか、どこまで患者さんの希望に沿うべきなのか、何が彼にとってベストなのかなど、急性期の患者とは異なるため悩んでいた。緩和ケア病棟には認定看護師も在籍していたが、その男性患者さんの転棟後の対応も合わせて今回聞けることができたことは、私の勉強になった。

死を目の前にして生きる人にとって、最後の日々を過ごす環境は大切であること。そして、援助する側は、患者さんにとって心地よい空間を整備することが必要であることを学んだ。県内には他にも緩和ケア病棟がいくつかある。それらの病院も訪問し、緩和ケア病棟について知識を深めていきたい。

## デスカフェ信州（第1回）

日時：2019年12月1日（土）午後1時00分～4時00分

会場：エンディングハウスあかり（松本市筑摩）

デスカフェ（Death Cafe）とは、お茶菓子をいただきながら、死について気軽に語りあう集いです。私は、以前からデスカフェを松本で開催したいと思っていました。しかし、なかなか実現できずにいました。ある時、ハートビートの連続講座などに参加して下さっていた、みらい葬祭エンディングハウスのフロイド美穂さんから、社長の御子柴俊裕さんのラジオ番組（SBCラジオ「坊さん社長の明日への光」）に出演しませんか、とお声がけいただきました。その番組で、御子柴さんといろいろお話させていただく中で、デスカフェについて触れたところ、「ぜひ一緒にやりましょう」ということになったのです。そして、以下でフロイドさんが説明して下さっているとおり、みらい葬祭エンディングハウスあかり主催、ケア集団ハートビート共催で、第1回デスカフェ信州を開催する運びとなりました。（文責：山崎浩司）

### デスカフェ信州を主催して

2019年12月1日、エンディングハウスあかりに於いて、第1回デスカフェ信州を開催致しました。デスカフェとは、2004年に、スイスの社会学者ベルナル・クレタズ博士が、最愛の妻との死別をきっかけに、地元のカフェで始めた集まりです。コーヒーやお茶を飲みながら、またお菓子も食べながら、普段あまり触れることのない死について、気軽に語り合うというものです。日本では、東京、仙台、京都など各地で開催されており、ケア集団ハートビートとの共催という形で、信州初の開催となりました。

山崎先生と相談をさせていただく段階で、「第1回目は、大学生だけで開催してみたいのですが」とお話をし、「おもしろいかも知れないですよ」と快い返

事を頂戴いたしました。本来は様々な年代の方にお集まりいただくのが良いとも思いましたが、日々の業務の中で、「葬儀場、葬儀、死＝ご年配」という、ステレオタイプの方があまりにも多く、若い世代の方が死や葬儀場という場所にどんなイメージや考えをもっているのか、話しをしてみたい、聞いてみたいと思いました。当日は多くの大学生と語り合いました。全25名の参加者のうち、半数以上が大学生でした。若い世代が、死についてこんなにも様々に、また真剣に考えていることに感動しました。

多くのおみおくりのお手伝いをさせていただく中で、感じる事や考える事もたくさんあります。

死は100%やってきます。死について語ることは決して不謹慎ではなく、語る



ことで、生きている意味がわかるのかも  
知れないと考えます。

慌ただしい毎日が続く現代ですが、今  
年に入り、COVID-19（新型コロナウイルス）という未知のウイルスが現れ、人  
との繋がりをさらに希薄にさせていく  
のではないかと感じます。葬儀の現場で  
も、家族の繋がりや故人を弔うという気  
持ちは、この未知のウイルスにより変わ  
ってきている気がします。こんな時代だ  
からこそ、デスカフェのような場は必要  
だと感じます。今後のデスカフェ信州は、  
COVID-19の感染拡大状況をみながら、  
開催を検討していく予定です。

死ぬこと生きることについて、発言者の  
言葉を否定せず、特定の合意を目指すわ  
けでもなく、誰もが言いつ放しでOKの  
デスカフェ信州を、今後ともよろしくお  
願ひいたします。

また、この場をお借りし、開催にあたり  
お力添えくださいました、飯島恵道住  
職、信州大学の山崎先生、松本大学の福  
島先生、長野大学の小高先生、各大学学  
生の皆様、信濃毎日新聞社様、市民タイ  
ムス様、松本経済新聞様、デスカフェ信  
州にご参加下さいましたすべての皆様  
に、心より感謝申し上げます。ありが  
とうございました。（文責：フロイド美穂）





## 会員・年会費制への移行について

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。

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、満ち足りた生をまっとうできるように支えあうこと。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くこと。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、ニューズレターは次々号（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継続・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。

\*\*\*\*\* \*\*\*\*

## 2020年11月13日～2021年3月末の活動予定

1. 例会：4回（12月～3月各月・東昌寺）（日時詳細未定、会場変更可能性あり）
2. デスカフェ信州：1回（2021年1月中旬予定・Zoomによるオンライン開催）
3. わかちあいの会：1回（2021年1月31日（日）・東昌寺）

※ 各行事の詳細については、ホームページ（hbshinshu.jp）に掲載予定です。

\*\*\*\*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\*\*\*

### 《編集後記》

ケア集団ハートビートのニューズレター第5号をお送りします。今回は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、発行が例年より半年以上遅くなってしまいました。お待たせしまして申し訳ありません。2020年度も半分以上過ぎてしまったため、2019年度の活動報告だけでなく、今年度の活動についても一部ご報告することにしました。ご理解ください。

台風19号やコロナ禍の到来にもかかわらず、わかちあいの会だけは、何とか開催を続けられています。また、2018年度に開催できなかった県内緩和ケア病棟訪問見学も、2019年度は開催できました。が、今年度以降は、コロナ禍が収まるまで再開できそうにありません。それから、連続講座「看取りと死別と支えあい」は、2019年度は残念ながら開催できず、今年度も難しそうです。

2019年度に新たに始まったデスカフェ信州も、やはりコロナ禍の影響で2回目以降が開催できていません。現在、オンライン開催を準備中です。

デスカフェは、死について語りたい人、この社会を死についてよりオープンなものにしたいという志を持つ人をつなぎます。つまり、デスカフェは「死縁／志縁」を紡ぎます。また、特定の地域で開催されるデスカフェは、参加者間の地縁も紡ぎます。ただ、それは従来の共同体的な地縁とは異なり、日常の社会的役割や地位に関係なく、対等で相互尊重的、かつ、束縛的でない「新しい地縁」です。オンラインだと「新しい地縁」は紡ぎにくいかもしれませんが、コロナ禍での次善策として致し方ありません。

今年度未発行のニューズレター第6号で、1月開催予定のオンライン・デスカフェについてもご報告できればと思います。ケア集団ハートビートの活動へのご参加・ご協力、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

（山崎浩司）