ケア集団ハートビート

ニューズレター　第４号

2019 年 4 月 1 日発行
メール：hbshinshu@gmail.com
ホームページ：hbshinshu.jp

～もくじ～

巻頭言	1
2018 年度の活動	2
わかちあいの会	2
連続講座４「看取りと死別と支えあい」	3
2019 年度の活動予定	7
編集後記	8

ニューズレター第４号・巻頭言

ケア集団ハートビート代表　飯島惠道

新しい時代が始まろうとしている。新元号は令和。和やかなる時代になることを心から願っている。

新元号の文字の中で「和」の字がまず飛び込んできた。緩和の「和」。和やかさの「和」。

「やわらぐ」を辞書で引くと、「気分がやわらぐ、物腰柔らかなさま」と説明されている。

複数の人間が集まったその場が和やかになるのは、そこにいる人々もまた和やかであるからだ。いや、その場に集った人々が和やかであるから、その場が和やかになるのだ。「人が場をつくり、場が人をつくる」とはまさにこのことである。ケア集団ハートビートの集まりの場がめざすものは、まさに「やわらぎの空間」ともいえよう。これからも社会の中のやわらぎの空間創生に向けて歩みを進めたいと思う。

新元号発表の日は、季節外れの寒さに見舞われたが、「平成」が発表されたときにくらべると、おだやかな雰囲気の中での発表だったように思う。それは、平成と令和が、断絶によりつながるのではなく、双方が重なり合いつつ移行していくからではなかろうか。断絶は急激な変化を強いられる。それにより人の心に悲しみや苦しみをもたらすことが多い。「徐々に、だんだんとうつりゆく」、それにより、送る側も受け取る側も、心に余裕をもちつつ、次なるこ

とに向けて備えることができる。このことをあらためて認識し実感したように思う。

この考え方は、緩和ケアに似ている。治療から緩和ケアへ断絶的に移行するのではなく、段階的に移行るすという発想である。なにかしらのものによってもたらされるであろう痛みを予測し、予防的に対処していくことにより、痛みの軽減を図る、この発想や対処方法が、医療現場のみならず、社会に対して用いられたと解釈できるのではなかろうか。

グリーフケアを主眼とするケア集団ハートビートの活動は、社会内緩和ケアであるともえる。令和の時代、社会内のやわらぎ実現する活動をさらに展開させたいと考えている。

***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** *****

2018 年度の活動報告

1. 例会：6 回（毎月第 3 金曜日。8 月、9 月、11 月、1 月、2 月、3 月はお休み）
2. 分かち合いの会（大切な人を亡くした当事者のための会）：2 回（4 月 15 日、10 月 14 日@東昌寺）
3. 連続講座 4「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～」：全 3 回（2018 年 9 月 8 日、11 月 1 日、2019 年 1 月 26 日@東昌寺）
4. 市民活動フェスタ 2018 in 松本「ぼくらの学校」参加・出展（10 月 8 日@松本市市民活動サポートセンター）

***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** *****

わかちあいの会

第 1 回：2018 年 4 月 15 日（日）、10 時～、東昌寺（松本市白板）
第 2 回：2018 年 10 月 14 日（日）、10 時～、東昌寺（松本市白板）

冊子『大切な人を亡くしたとき～長野県・中信地方版～』の作成過程をとおして、多くの方々との出会いがあり、その中で大切な人を亡くされて気持ちの行き場を失っている方と出会いました。

ゆっくり安心して、ご自分の体験や思いを語り、それを無条件に受け止めてくれる場の必要性を感じ、2015 年から行ってきたわかちあいの会も、今年で 4 年目になりました。昨年同様、春と秋の 2 回行いました。第 1 回を 4 月 15 日（日）、第 2 回を 10 月 14 日（日）に、ケア集団ハートビート代表の飯島恵道さんの東昌寺にて開催し、10 名前後の皆様にご参加いただき、それぞれの思いを語り、受け止めていただきました。何回か参加

してくださっている方が、会終了後に個別に新しく参加された方にお声をかけてお話を聴いてくださる姿もあり、会の参加者同士でのつながりもできつつあります。

わかちあいの会は、自身の想いを言葉にして語ることや、参加された方々の想いを受け止めることで、自分自身を見つめる機会になっており、これから自分はどう歩んでいくかを、考えられる時間になっているように感じています。

「毎月か 2 ヵ月に１回くらい開催してもらいたい」、「回数をもう少し増やしてほしい」、「伴侶を亡くした方であるとか、男性の方などそれぞれの立場の方々とお話をする機会も作ってほしい」などの要望もあります。今後は、回数を増やすことや、全体会の後に死別の背景別にグループ分けをするなど、来年度に向けて会のあり方を考えていきたいと思っています。

そして、ご参加いただきました皆様とともに、少しでも充実した満足のいく会にしていくことができればと思います。これからもよろしくお願い致します。

（文責　山下恵子）

***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** *****

連続講座４（全３回）

「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」

第１回 「本当のグリーフケア――津波で生き残った禅僧の“いのちの話”」

講師：佐藤良規さん（岩手県一関市・曹洞宗藤源寺住職）
日時：2018 年 9 月 8 日（土）午後 6 時 00 分～8 時 00 分
会場：東昌寺（松本市白板）

※講師ご本人によるご執筆※

“いのち”が“あること”の奇跡を贈る

当たり前の毎日が、かけがえのない価値がある…。

私たちは日頃「死」というものを「誰かの死」として考えています。しかし 2011 年 3 月 11 日、私は初めて「私の死」に出会いました。研修で釜石を訪れていた私は、車を運転中に津波に遭い、トラックの屋根の上で九死に一生を得ました。

あの日以来、「私が生きていること」の価値がまるっきり変わってしまいました。

想像を超える被害。大きすぎる喪失と悲しみ。私は、自分のあまりの無力感に何度も打ちのめされ、言葉と、僧侶としての自信を失いました。

にもかかわらず、津波の体験者である私は被災者の皆さんのことが心配でたまらず、止むに止まれず傾聴活動をはじめました。

「お茶っこ」と名付けたその活動は、お茶とコーヒーとお菓子をもって避難所にお邪魔し、被災者の皆さんと「お茶をする」というシンプルなもの。法話や説法などは一切せず、ただただ一緒にお茶を飲み、こぼれてくる話に耳を傾ける。被災者の皆さんの現実にすれば、あまりにささやかな活動でしたが、行く度に皆さんが本当に喜んでくれました。僧侶として、何もできない無力感を抱えながら、それでも喜ばれることに励まされ、細々と続けていました。

ある日、体育館の避難所でお茶っこ活動を終え片付けをしていると、居住者のみなさんが一斉に拍手でお礼をしてくれたのです。体育館に響き渡るたくさんの拍手…。予想外の出来事に驚きながら、私は圧倒的な喜びに打たれてその場に立ち尽くしました。それは、私の“いのち”が“生きて、ここにあること”を祝福されたような歓喜。私のすべての細胞が「生きている喜び」に震え、拍手してくださる“いのち”たちと共鳴しあっている奇跡…そんな瞬間でした。

2 万人の命が失われた東日本大震災。私は幾重の幸運に恵まれ、今こうして生きています。私の“いのち”が、いまここに「ある」。せっかく生きて「ある」この“いのち”を、私は存分に生きたい。できるならば、全身の細胞が喜びに震える毎日を生きたい。わたしの“いのち”が“あること”の歓喜を、生きたい。

迷うかもしれない。無力さに折れることもあるかもしれない。でも、そこに居ることを引き受けることはできる。悲しみに途方に暮れる友人たちのそばにいることはできる。

私の“いのち”が、そこにあることで、起こす奇跡。私はその“奇跡”を、生きている限りこの世界に贈りつづけたいと願っています。

<u>佐藤良規（さとうりょうき）住職ご紹介</u>

東日本大震災時、岩手県釜石市にて運転中に津波に遭い九死に一生を得る。以来、被災地で傾聴活動や、気仙沼市で子どもたちともう一度“海で”遊ぶプロジェクト「NPO はまわらす」に関わる。震災の経験をもとに、「生きること」と「禅」についての講演を国内はもとより、アメリカなどでも多数行う。

☆「Unlock yourself. 自分を“アンロック”せよ」下記のブログもご参照ください☆

http://satoryoki.hatenablog.com

～～～～～　～～～～～　～～～～～　～～～～～　～～～～～　～～～～～

第２回 「お坊さんにきいてみよう！――グリーフケア・ACP・多職種連携」

講師：遠山玄秀さん（千葉県船橋市・日蓮宗上行寺福住職）
日時：2018 年 11 月 1 日（土）午後 7 時 00 分～9 時 00 分
会場：東昌寺（松本市白板）

遠山師からは、グリーフケア・アドバンスケアプランニング・多職種連携についてご講義いただいた。遠山師は、法務の傍ら、残されたご家族のグリーフサポート・グリーフケアに取組んでおられる。

講義の中では、グリーフケア等に関する基本的なレクチャーに加え、ご自身の実践のお話しも伺った。中でも、地域在住のＡＬＳの患者さんとご家族への寄り添い、看取り、ご葬儀についてのお話しはとても興味深いものがあった。宗教者として地域のケアマネージャーさんと連携し、その方のケア会議にも参加し、ケアチームの一員としてケアを提供する、そして死の現場にかかわり、その後もご家族との交流を続けておられるとのことであった。

一般的には、寺院僧侶と檀信徒さんは、「菩提寺と檀家」という関係性の中でのお付き合いがほとんどであり、療養現場、看取りの現場においてかかわりを持つということはなかなかできない。しかし、遠山師は法務のみならず、ご自身のフィールドワークを通して、地域の方の生き死にに関わり、寄り添いを続けておられる。ケアといえば、医療・福祉の専門領域のように思えるのだが、地域の僧侶がケア臨床に関わっていくことにより、医療・福祉の担い手の手の届かないところのケアが提供されうる、そのような思いを強くしたご講義であった。師のご活動は、宗教者が地域医療にかかわるうえでの先駆的なご活動であると思った。

また、ｉＡＣＰカードを使って「アドバンスケアプランニング」について考え、語るワークショップもおこなっていただいた。日ごろなかなか語り合うことができない、「死・看取り」について自分で考え語るという貴重な機会を頂戴できたように思う。今後もカードを使っての語り合いの機会を持ちたいと思った。

（文責　飯島惠道）

～～～～～　～～～～～　～～～～～　～～～～～　～～～～～　～～～～～

第３回 「死から考える、私自身を看取る」

講師：原房子さん
（日本看取り士会認定看取り士・看取り学及び胎内体感講座講師）
日時：2019 年 1 月 26 日（土）午後 1 時 30 分～3 時 30 分
会場：東昌寺（松本市白板）

※講師ご本人によるご執筆※

1. 看取りのかかわりが教えてくれたこと

父の死からの経験。「もうがんばらなくていいよ」と声をかけた後の悩みが、看取りの学びのきっかけ。

看取りを学んで変わった母との関係。そして母の最期の時に交わした「大丈夫」と「ありがとう」の言葉。

2. 一般社団法人日本看取り士会(会長・柴田久美子)の活動のご紹介。ＤＶＤにて紹介。

20 年以上かけて抱きしめて看取った経験が、「看取り学」という初めての学問として広がっている。

「看取り学」が生まれたのは、著名な社会学者である上野千鶴子氏の薦めがあったことが元になり、看取り士を養成する活動につながった。

現在各地で看取り学の講座が開かれ、看取り士は４５０名以上となった。

かつては暮らしの中に身近なものとしてあった死。

家族形態の変化。医療や介護の発達により死は遠くにあるもの、負のイメージになった。

死は決して暗いものではないことを知ってほしい。

人の一生を貫いているものは何か？

人は何のために生きているのか？

死を考えることで、人が今生きることの意味をわかっていく。

3. 亡くなる方の望む旅立ちの形…

話が出来るうちに、あきらめではなく本心で望んでいることは何ですか?と問うことが必要である。

亡くなるときにいのちのエネルギーを受け渡す（命のバトン）。

家族や周囲にいる方は亡くなる人から「命のバトン」という宝を頂ける幸せがある。

人は生まれるときに両親からもらってきたものは何か。

魂の存在に気付くことで、人は人生の目的を知ることが出来る。

4. 幸せな死を考える

① 死んだらお終いか？最期まで夢があることで、縁のある人たちの中で生き続ける。

② 支える人がいる＝認めてくれる人がいる。私の二つの体験：ガンで亡くなった友人、「ありがとう」と言って笑って旅立った人。

③ 自分で決める自由があるか。尊厳とは…「ご臨終です」と言われてからの時間。身体が暖かいうちにお体に触れて、しっかりお別れをする。「大丈夫」と「ありがとう」の言葉で希望と祈りを伝える。心の通う看取りが出来れば、グリーフケアの必要は

無くなる。

5. 看取りとは、手で触れ、目で見て身体で感じ取るもの。

看取り士の役割は、ターミナル期を迎えた最後の何日か旅立つ方とご家族に寄り添うこと。

プラスの死生観をもって、その望みをかなえるプロデューサーが看取り士。

医療保険・介護保険をお使いいただき、関係する方々と共に、旅立つ方とご家族を支える。

6. 看取り学を学ぶと人生が変わる。

私の担当する時間に亡くなる人が多い、という介護や看護の方の疑問。

死をマイナス要素でとらえていると不安ばかり感じられる。

死をプラスの要素でとらえられれば、そこにあるのは「命のバトン」。エネルギーの受け渡し。

看取る方には、旅立つ方の安心を支える役目がある。

信頼されてこそ、「あなたのいる時間に逝きたい」がある。

突然の死や過去の別れにも後悔のない看取りが出来る。

自分の死を考えることで、生きていることの意味を知り今日を大切に暮らすことが出来る。

後悔のない人生を送るために、毎日今日の自分を振り返り感謝して明日に臨みたい。

日本看取り士会は各地で「看取り学講座」を開催しています。

さらにご興味のある方はぜひご受講ください。

- ホームページ　http://mitorishi.jp、
- メール　staff@mitorishi.jp

＜受講者の声（参加者アンケートから）＞

今日の演題の「看取り」は、自分の死へのなぐさめにも繋がり、感銘いたしました。私にとっての死は、こわい事とは思っていないからして、死への準備を指摘頂き、感謝しております。

***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** ***** *****

2019 年度の活動予定

1. 例会：第 3 金曜日・午後 7 時～、東昌寺（日時・場所の変更の可能性あり）
2. 分かち合いの会：2 回（春：4 月 13 日（土）・東昌寺、10 月 12 日（土））
3. 連続講座 5「看取りと死別と支えあい」：年度後半（詳細未定）、全 3 回
4. 県内緩和ケア病棟訪問見学：場所・時期未定
5. 松本市民活動フェスタ 2019「ぼくらの学校」参加・出展（10 月 14 日（月・祝））

※ 各行事の詳細については、地元紙（信濃毎日新聞や市民タイムスなど）や、

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 4 号をお送りします。今回も、1 年間の活動報告を中心にまとめました。

わかちあいの会と連続講座「看取りと死別と支えあい」は、なんとか 2018 年度も開催できましたが、2014 年度から 4 年連続で実施していた県内緩和ケア病棟の訪問見学は、残念ながら実施できませんでした。

訪問見学を最初に企画した 2014 年、日本ホスピス緩和ケア協会のホームページにある「緩和ケア病棟のある施設一覧」で長野県を調べると、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）が列挙されていました。そこで、この 4 つの緩和ケア病棟を年に 1 カ所ずつ訪問することにし、幸いにも、各施設の多大なご厚意により、4 年間ですべて見させていただくことができました。

ニューズレター創刊号～第 3 号に、これら訪問見学の報告がありますが、最初に訪問させていただいた愛和病院の報告がないことに気づきました。（ただ、創刊号に愛和病院副院長・平方眞先生のご講演の報告があります。）愛和病院の緩和ケア病棟は県内最大ですので、ぜひ再び訪問させていただき、今後のニューズレターに報告を掲載できればと思います。

ケア集団ハートビートは、信州を死別や看取りの困難に対して、温かく支援的である地域社会にすべく活動していますが、まだ道半ばです。地域の皆さまのご参加とご協力が欠かせません。ご一緒に活動をしていただければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。（山崎浩司）

★☆★ ★☆★ ★☆★ **お願い** ★☆★ ★☆★ ★☆★

次号以降のニューズレターをメールで受け取りたい方は、その旨次のメールアドレスまでご連絡ください（hbshinshu@gmail.com）。郵送料の節約になり大変助かります。ご検討よろしくお願い致します。

★☆★ ★☆★ ★☆★ ★☆★ ★☆★ ★☆★ ★☆★