



## ニューズレター 第3号

2018年3月31日発行

メール：hbshinshu@gmail.com

ホームページ：hbshinshu.jp

### ～もくじ～

巻頭言	1
2017年度の活動	2
わかちあいの会	3
県内緩和ケア病棟訪問：新生病院	4
池田町『いきいき元気！みのり塾』第9回	7
連続講座3「看取りと死別と支えあい」	9
2018年度の活動予定	14
編集後記	14

### ニューズレター第3号・巻頭言

#### 「括」と「創生」

ケア集団ハートビート代表 飯島恵道



ついこの前、新年を迎えたと思いきや、すでに3か月が経過した。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われる通り、年が明けてからの3か月はあっという間に過ぎてゆく。そして、あと一年余りで「平成」が幕を閉じる。

平成の時代をどう生きてきたか、いま自問を繰り返している。振り返ることもせず、ただただ走りすぎたようにも思うし、逆に、グズグズの繰り返して、まったく何も前に進んでいないようにも思えたり。人生、思うようにならないことばかりではあるが、元号が変わるにあたり、この一年は平成の締めくく

りをする時間をしっかり確保したいと考えている。仮に「括り（くくり）ワーク」と名付け文章を進めたい。

この締めくくりは、次の時代の新たな一歩をしっかりと踏み出すための「括り」である。毎年大みそかには、新年を迎えるにあたっての大掃除をし、新たな気持ちで新年を迎える準備をするが、この一年の「括りワーク」はまさにそれに匹敵するものである。

現実的に考えれば、実務的な「括りワーク」は案外進みやすい。ことに心を用いずとも進むような内容であれば、なおさらのことテキパキこなせる。しか

し、そこに心・感情がはさまると、なかなか進まなくなってしまう。

グリーフと向き合うにあたって、同じことが言える。というか、グリーフ全般にわたり、心の揺れを伴うゆえ、実務的なことをこなさなければならないのに、それがなかなか進まなくなってしまう。何年もこのような状態を繰り返してしまう。効率が悪いなど感じつつも、なかなか改善されない。それが改善するには時間がかかるし、一人の力ではなかなか脱出できない。だからこそ、自分以外の誰かの存在や力が必要になる。

ケア集団ハートビートの「分かち合いの会」が、人と人との出会いを紡ぎ、各人においての「括り」と創生において、力と思いを分かち合えるような関係性構築のサポートができたなら何よりと考えている。また、ケア集団ハートビ

ートの企画や出会いが、「フレイル予防」につながったらよいとも考えている。

フレイルとは、大きくりにいうならば、「体がストレスに弱くなっている状態」を指す。最近では高齢者ケアの現場で用いられることが多いが、筆者は、グリーフもこのような状態の引き金に、十分なりうると考えている。実際、自分もそのような状態に陥った。そのようなときに、なんらかの支えあいができるようになれば、とも考えている。

ハートビートの活動は、まだそこまで到達していないが、将来的には具体的なサポート体制を作り、真に「ケア集団」となれるよう、今後も精進を続けたいと思っている。

今後も、皆様とともに、ケア集団ハートビートの活動をともに作りあげていきたい。引き続きのお力添えを賜りたく思う。

\*\*\*\*\*

## 2017年度の活動報告

1. 月例会：8回（毎月第3火曜日。8月、11月、1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16日@東昌寺、10月15日@東昌寺）
3. 県内緩和ケア病棟訪問：新生病院（7月21日）
4. 新池田学問所・総合学習講座「いきいき元気！みのり塾」参加（8月24日@池田町公民館）
5. 市民活動フェスタ 2017 in 松本「ぼくらの学校」参加・出展（11月3日～5日@松本市市民活動サポートセンター）
6. 連続講座 3「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1月27日@東昌寺、2月6日@松本市市民活動サポートセンター、2月17日@東昌寺）

## わかちあいの会

第1回：2017年4月9日（日）、10時～、東昌寺（松本市白板）

第2回：2017年10月15日（日）、13時30分～、東昌寺（松本市白板）

ケア集団ハートビートの活動で、Coco カフェなどの際に集まった方々のなかに当事者が含まれており、その方々のお話を聴く中で必要性を感じて立ち上げた会です。

2015年度より、東昌寺・カフェおきな堂・信州大学で年2回程度、3年間継続して開催することができました。参加者の皆様は中信地区からの参加者が多く、配偶者を亡くされた方の参加者が多く、ついで親を亡くされた方の参加となっています。

代表の飯島さんが住職ということもあり、みなさん藁をもすがる思いで駆け込んできて下さっており、いかに地域の中にこのような場所がないかということ実感しております。

今年度第1回は、4月9日（日）7名、スタッフ2名。第2回は10月15日（日）10名（うち子ども1名）スタッフ3名の参加でした。2回とも東昌寺にて行いました。

第2回にとったアンケートでは、開催の告知はハートビートからの案内、新聞で知ったとなっており、殆どが中信地区からの参加でした。開催回数は、2回、2～3回、4回で、場所はお寺での開催を望む人が最も多く、ついで公民館という意見もありました。

感想としては……

- 参加できてよかった。
- 話すこと聴くことで自分の気持ちをあらためて正直に向き合うことができてよかった。みなさんも頑張っているのだから自分の励みにもなります。
- 落ち着いたような気もしていましたが、また涙が出て、それはそれで良かったです。
- 年に2回だけではとても回数が少なく残念です。参加した時には、心のケアの仕方の本や松本にあるグリーンケア関係の紹介のプリントなど少しでも支えになる資料をいただけたらありがたいです。
- 亡くなられた人が同じ人同士で話ができるセッティングをしていただけだとありがたいです。

……などのご意見をいただきました。引き続きご意見をいただきながら、会のあり方を考えて行きたいと思っております。

安心して思いを語り泣ける場所があること、それを受け止める人がいる事の必要性と重要性を感じています。来年度も引き続きわかちあいの会を継続して行きますので、これからもよろしく願いいたします。（文責：山下恵子）

## 第4回長野県内緩和ケア病棟訪問見学会

日にち：2017年7月21日（金）

訪問病棟：新生病院緩和ケア病棟

ケア集団ハートビートの年次活動の一環で、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)の各緩和ケア病棟の見学に引き続き、4回目となる訪問見学会が行われました。今回訪問したのは小布施にある新生病院の緩和ケア病棟です。

当日は、ケア集団ハートビートのメンバー2名と信州大学の学生7名(韓国からの留学生1名を含む)、計9名の参加がありました。新生病院では、看護部長の酒井明恵さん、緩和ケア認定看護師の山本友美さん、医療ソーシャルワーカーの梶田紀子さんに、暖かく迎えていただきました。

山本さんと梶田さんの案内で病棟見学をした後、病棟の方針や医療スタッフのお考え、患者さん・ご家族の思いなどについてうかがうことができ、とても貴重な訪問見学会となりました。

以下、信州大学の学生3名によるレポート(参加報告等)となります。新生病院緩和ケア病棟訪問見学によって、参加者がどのような学びを得たのか、お読みください。

※ 学生の学年はレポート提出当時のものです。

※ レポートを書くために、学生が参照した文献のリストは省略しています。

※ レポートを掲載することは、学生に承諾を得ています。

奥原理紗(信州大学医学部保健学科看護学専攻3年)

新生病院の緩和ケア病棟の見学に行き、一番印象に残ったことは、患者さんとその家族がまるで自宅にいるように、「日常」が感じられるように多くの工夫がされていることだった。病院という非日常は、ストレスを感じやすく、なにより病院によって多くの制限がある。

しかし、新生病院の緩和ケア病棟では24時間面会の制限がなかったり、ペットと過ごすことができたり、温泉好きの人にはスタッフが一緒に温泉に入りに行ったりと、できる限りの「日常」を実現できるようにしていた。屋上ガーデンでは、ベッドごと外に出ることが可能で、閉じこもりがちな部屋から出て、新鮮な空気・広い空・季節ごとの風景を肌で感じるができるというのは、気分転換になり、ストレス解消につながる。

ご家族へは、泊まれる部屋の提供とキッチンの利用が可能となっていたり、エンゼルケアを一緒に行い最期まで患者さんと過ごせるようなグリーフケアがされていたりすることがわかった。

患者さんを「がんの患者さん」と病気の側からとらえるのではなく、「その人



らしさ」を大切にし、身体的・精神的・社会的・スピリチュアルな苦痛について、辛さを和らげる医療やケアを積極的に行っていた。これは従来の「病気からの回復」を目指す医療とは異なり、生活の質（QOL）の向上をその第一の目的としている。

また、非医療者であるボランティアの方の協力により、非医療者としての視点からも支えることができ、より多角的に患者さんを見ることができ、個別性のあるケアにつながっていくと考えた。

これまで、看護師という立場から、患者さんやご家族の前では感情をだしてはいけないと思い、悲しいときでも、涙を我慢することが当たり前だと思っていた。しかし、新生病院では看護師やスタッフが感情を放出できる部屋があったり、デスカンファレンスで感情の共有や自分たちのケアをフィードバックしたりと、医療者側のストレスマネジメントにも力をいれていた。

医療者は常に、患者さんやご家族の思いにアンテナをのぼしておき、些細なことでもキャッチできるように意識していることが重要だと学んだ。

~~~~~

MOON DAESUNG（信州大学人文学部人文学科心理学専攻3年）

韓国と日本の間には、文化・社会・経済の違いが存在する。しかし、同じ東アジアであり、長年、歴史的にも交流が頻繁であったため共通点も多い。2017年現在、両国は同じように社会の高齢化が進んでいる状況があるため、同じような問題を抱えるようになった。その問題とは、緩和ケアとホスピスに関する制度的・社会的問題である。

日韓の社会・文化・経済的な側面での共通点は多いが、終末期医療についてはどうだろうか。韓国の終末期医療に関する制度的動きは、日本より約10年遅れた。株本（2004）によると、日本のホスピス・緩和ケアに関する制度的な動きは、1990年代の緩和ケア病棟入院料の定額制や在宅末期医療総合診察料の設定があった。一方、韓国は1989年に国民皆保険による緩和医療への一部援助や、2003年度から2004年度にかけてのホスピスのモデル事業とその制度化が行われた。

また、日本は政府や公的な援助によって病棟ケアが多くなったが、韓国は在宅ケアが多い。その理由は、韓国の医療施設では、経済的な問題で緩和ケアへの対処に力を入れなかったことに起因する。ただ、韓国のKukienews（2016）によると、2016年1月に緩和ケアとホスピスに対する体系的で総合的な支援のための法律が認められ、援助が拡大されたという。緩和ケアを必要とする患者の自由意思を重んじ、その尊厳と価値が認められ、よりケアしやすくなってきたといえる。

日韓の緩和ケアに対する比較をまとめると、比較的に日本が韓国より制度化が早く行われたが、日韓ともに緩和ケアに対する十分な対処が、経済・介護者の



人数の問題（社会的な問題）などによって滞っていると言える。このような状況を打破するためには、国家だけではなく、家族やコミュニティからでも健康的な都市づくりと生涯学習を推し進めて緩和ケアを行い、人間の QOL（生活・人生の質）を向上することが望ましいだろう。

~~~~~

北川加奈子（信州大学医学部保健学科看護学専攻 3 年）

ホスピス、緩和ケアの特質とは何だろうか。一般の病院とは違いがあると認識していたが、十分な理解には至っていなかった。奥山（2000）は「ホスピスの基本理念は、患者各人の個別性と家族のつながりを尊重した全人的アプローチによって、適切に死に当面できるよう人々を援助することである」と述べている。まさに今回訪れた新生病院で直に学んだことだった。



病室、家族部屋、大きなキッチン、ベッドのまま出入りできる屋上ガーデンなど、いかに患者とその家族が穏やかに時を過ごせるかという視点が最優先されている。面会制限もなくペットの来院も可能だ。病院に隣接する礼拝堂は、患者の希望に添って様々な行事に使用できるという。医療者が直接的に手を施すケアだけでなく、環境や設備の工夫は患者の安楽に結びつくだろう。

一般的に病院は患者に様々な規則や制限を強いる。無論、治療のためであり、それは言い換えると患者のためなのである。そこに異論はないが、患者と医療者の関係がどこか一方的なようにも感じなくもない。それに比べ緩和ケアは、患者と医療者という関係を超越して「人」としての関わりが非常に強いと思う。

しかし、我々は医療者という専門職であり、求められるのは人としての在り方だけではない。いかに患者の訴えやささいなサインに気付き、多職種と連携しながら個別的ケアに繋げていけるかといった力が求められる。これは専門職者として身につけなければならない知識や技術である。

命あるもの必ずいつか訪れる「死」、願わくは誰もが穏やかに自らの人生の幕を閉じたいと思っているだろう。日本ホスピス緩和ケア協会によると、2017年6月15日現在、全国には386施設7904床の緩和ケア病棟が存在する。この数値からは、緩和ケアを必要する人のうち、実際にケアを受けられるケースは圧倒的に少ないのではないかと想像できる。今回の訪問見学は、終末期医療体制を考えるだけでなく、自らの死生観を深める貴重な機会となった。

## 新池田学問所 総合学習講座『いきいき元気！みのり塾』

### 第9回「看取りと死別と支えあい～悲しみにあたたかい池田町のために～」

日にち：2017年8月24日（木）13時30分～15時00分

会場：池田町公民会1階講堂

ケア集団ハートビート（以下：ハートビート）の2017年度の新しい取り組みとして、池田町の公民館における総合学習講座『いきいき元気！みのり塾』

（以下：みのり塾）における講師を務めていただきました。以下では、

- ①公民館講座を行うに至った経緯
- ②池田町とみのり塾の概要
- ③講座の実施
- ④まとめ

の3点に分けて話を進めていきたいと思えます。

#### ①公民館講座を行うに至った経緯

私とハートビートとの出会いは2016年秋に開催された「市民活動フェスタ2016 in 松本」（以下：フェスタ）でした。私は2016年7月に地域おこし協力隊として埼玉より池田に着任し、近隣の取り組みを見に行こうと思いフェスタに来ていました。私自身18歳の時に3歳の妹を亡くしており、ハートビートの活動に対して共感するところがあったので、月例会や連続講座などに参加するようになりました。その中で「池田町の公民館講座で講師を務めていただけないか」と打診したところ、快諾していただき実施していく運びとなりました。

#### ②池田町とみのり塾の概要

池田町は北安曇郡にある人口約1万人の町です。町内には北アルプス医療センターあづみ病院があり、福祉制度も充実しています。

今回講師をお願いしたみのり塾は池田町の公民館講座の核となる講座で、主に町内の人を対象に年間19回分野を問わず毎回様々なテーマについて学習をしています。2017年度はハートビート以外では、図書館や芸術、新聞業界、認知症、詐欺対応、落語、マジックなどをテーマに開催してきました。みのり塾は一部登録制となっており、登録者にはスタンプカードを配り、好きなことだけを聞きに来るのもよし、スタンプ集めに精を出してもよしという形となっています。参加者は60歳以上の女性が多く、毎回20～40名ほどの参加があります。

ハートビートには「看取りと死別と支えあい～悲しみにあたたかい池田町のために～」と題して講座を行っていただきました。

#### ③講座の実施

講座当日には約30人の参加がありました。普段参加している人に加え、町内の福祉施設の職員の方や、実際に家族を看取った方、今現在家族を介護されている方なども参加していただきました。

講座ではまずハートビートの活動紹介と緩和ケアに関する学習を行い、その後ワールドカフェ形式でグループでの話し合いを行いました。

話し合いでは緩和ケア病棟や病床をもっと増やしてほしい、延命治療は受

けたくない、後悔しない看取り、若いときにこのような学習をしておきたかった、胃ろうの話、1人になっても子どもには頼れない、今の若い人は忙しくて看取る時間が取れずかわいそう、延命しないでと言うが残された家族の気持ちはやるせないのでは、などの意見が出てきました。

#### ④まとめ

後日、社会福祉協議会を通じて、これから家族のターミナルケアを迎える介護者の方が、看とることや亡くなることの受容に悩んでいた時、今回の話を聞き気持ちが楽になったという話を聞きました。

様々な立場の人がおり、必ずしも「悲しみの支え合い」に絞った話し合いではなかったですが、「死」や「看取り」

という未だ社会的に認知も低く、遠ざけられている感のあることをテーマに話し合う機会を作ることができて良かったと思っています。

今回出てきた意見から、私は現在の高齢化と孤立化の中で地域の人たちが日々感じている不安な気持ちを感じ取りました。それはおそらく普段「死」や「看取り」について話し合える場所が無く、自分ひとりで答えを見つけるしかない状況であるからだと思います。今回みんなで「死」や「看取り」について話し合ったり、悲しみを分かち合ったりする場を池田でも作ることができて良かったです。またそのような場を作っていただいたハートビートの皆様に感謝しております。ありがとうございました。

(文責：小林駿友・池田町公民館職員)



## 連続講座 3 (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 「上田・生と死を考える会の活動」

講師：小高康正さん、横関祐子さん、森川めぐみさん

(上田・生と死を考える会)

日時：2018 年 1 月 27 日 (土) 午後 1 時 00 分～3 時 00 分

会場：東昌寺 (松本市白板)

2017 年度 1 回目の連続講座は、「上田・生と死を考える会」の世話人の皆様をお招きして開催しました。

まずは小高代表から上田・生と死を考える会についてお話を伺いました。上田・生と死を考える会は 2009 年に発足し、上田地域において、生と死というテーマを軸に〈いのち〉について自由に考え、語り合える場をつくってこられました。その活動の一環として、外部から講師を招いた講演会を開催されてきました。さらに、マルタの家を拠点として分かち合いの会もされています。会の運営や課題は、私たちハートビートも参考に考えていかなければいけないと思いました。

横関先生は、今回の講座の直前にお父様との死別をご経験され、その経験と上田・生と死を考える会の活動とを合わせてお話ししてくださいました。横関先生の 20 代の娘さんが、おじいさまの葬儀の際に、「魂は残っていて、お母さんのそばにいるよ」と言っていたことをお話してくださいました。上田・生と死を考える会の調査では、若い世代の 8 割以上が、死後、霊魂は残ると考えていることを報告しています。私個人は霊魂が残るという考えを持っておりませんでした

ので、若い世代の認識を知ることができました。また、多くの方との出会いと、その方々が横関先生に贈られた言葉もご紹介いただき、とてもやさしい気持ちになりました。横関先生自身のお話は、死別を経験した聴講生のころにすっと入っていき、癒しの時間になりました。

上田・生と死を考える会では、アート活動として音楽やフラワーアレンジメントの教室やティータイムを設けているそうです。横関先生のお話の最後に、嵐の「ふるさと」を聴く時間も設けていただきました。そして、音楽療法士の森川先生からアート活動のご紹介をいただきました。「響」という字は「郷」と「音」に分かれます。「聴」という字は「心」という文字に「耳」と「目」と「十」でできています。いのちのふるさとを思いながら、ご持参いただいたトーンチャ



イムを参加者全員で奏でました。トーンチャイムのやさしい音色にうっとりする時間が過ごせました。

講座のあとの茶話会では、東昌寺の本堂で車座となり、様々なお話がされてい

ました。ハートビートとして、上田・生と死を考える会の皆様と交流を続けて行きたいと強く願う時間となりました。

(文責：細萱絵里香)

\*\*\*\*\*

## 第2回「葬儀から学ぶ、これからの生き方」

講師：石川修平さん（長野エコープサプライセレモニー事業部）

日時：2018年2月6日（火）午後6時00分～8時00分

会場：松本市民活動サポートセンター（松本市大手）

第2回は2018年2月6日（火）松本市民活動サポートセンターにて、葬儀社の方からお話を伺いました。JA虹のホールグループは虹のホールとして北信、東信、中信、南信にあり、松本地区では虹のホール芳川、はた、筑北、岡田の4ホールがあります。葬祭業としての2つの心構え「故人の尊厳を守り、故人の命の歴史を考え、大切にします。」「遺族の悲しみ・グリーフを大切に、寄り添い、見守っていきます。」を掲げております。グリーフサポートについても葬祭業者として取り組まれております。

葬儀も時代とともに移り変わり、死亡者数が多くなり、葬儀に対する考え方も変化してきており、葬儀も「共同」から「個人」へと時代が変わってきています。少子高齢化、人間関係の変化により核家族化、近所付き合いの希薄化、家族がない・頼れる人がいない・縁遠い・遠くにいるなどの事情から、今まで多かった一般葬から家族葬が多くなってきているとの事でした。家族葬のメリットは、親族のみでゆっくりお別れができる、葬儀代金総額が冴えられる（会操作返礼品、料理・飲物に関わる代金は減るが・・・）、デメリットは、予期せぬ会

葬者に対応できない、葬儀代金のうち実際に負担する金額が多くなることもある、亡くなったことを後から知った方の対応に追われる、隣組の風習が変わるなどです。安易に家族葬を選んでしまうと、葬儀後の会葬者の対応に追われる可能性がある。また一般葬のメリットは、故人に縁のある方にお越し頂ける、一般会葬者に対応できる会場がある。デメリットとしては、一般会葬者への挨拶等の対応で追われてしまうこともある、人にもよるが香典を頂戴することで義理が発生することが挙げられていました。

葬儀事情として、ご自宅に帰る途中で、本当に家には帰れる状態かどうかの確認や近所には知らせないで欲しいと言われトラブルに発展することもあるので注意が必要であること、喪主は誰が務めるのか、お願いする人があれば事前にお話しておくこと、お葬式に誰を呼んだらいいか、連絡先等をわかるようにしておくことなど挙げられていました。

葬儀の値段には、「葬儀代金・供物」「会葬者返礼品」「料理・飲物」「お布施」があり、一例として、20名の家族葬では、葬儀代金40万円、会葬者返礼品8万円（4000円かける20個）、料理飲物

20万円（葬儀10万円、通夜火葬場10万円）となり合計68万円。50名の一般葬では、葬儀代金50万円、会葬者返礼品20万円（4000円×50個）、料理飲物40万円（葬儀25万円、通夜火葬場15万円）合計110万円がかかること。家族葬では会葬者が少ないことからお布施代が一般葬に比べて持ち出しになる可能性もあるとの事でした。それぞれのメリットデメリット、故人と地域の結びつきなど考えて選択していく必要があるようです。棺のことやお骨やお墓はどうするのか、墓守がいるのかいないのかなどその先のことも考え、最近では永代供養、海洋散骨、樹木葬など様々な供養のあり方も出てきています。これからのことをどうするのか、という意味でもエンディングノートを活用して連絡先をはじめとして、資産のことなど書き留めておく、またご家族で話し合っておくことの必要性も話されていました。



上記のようなつながりとして、いま盛んに社会で話題になっており終活についてもお話しいただきました。終活とは、「人生の終わりを、よりよく締めくくるための準備をし、より自分らしく生き生きと生きていくための活動」となっています。内容は、介護、相続、葬儀、供養、お金のことなどについて考え、残された方に迷惑をかけないようにするために、相手への負担をできるだけ少なくする

ために行う。一方で、頼りにすることが悪いことなのではないでしょうか？という問いかけもありました。相手への負担には「金銭的な負担」「様々な行政手続き」「亡くなられた方の身の回りの片付け」「葬儀費用」様々なことがあります。これらのことを誰に相談すればいいかという、それぞれの専門職（行政、医療福祉関係者、金融機関、弁護士、司法書士、葬儀社、宗教者）がいるので、その方々に相談することもできます。終活は今を生き生きと生きていくためのものであり、何をすることで満足してエンディングを迎えられるのかということ、それぞれが考えていくことが必要です。

具体的なエピソードとして、絵画や写真撮影が趣味で定年後は夫と日本各地を旅行して作品を増やして行きたかった62歳の女性。孫の結婚式を一週間後に控えており、孫の成長を何より楽しみであった80代男性。15年以上病院や施設を転々とし、自宅へは全く帰っていなかった90代の女性のお話など聞かせていただきました。これらのエピソードから人はいつどうなるかわからない。だからこそ今を精一杯生きることが大事なのではないか。そしてその人が亡くなった後は、その人らしい葬儀をするために、その人がなくなるまでに関わってきた全ての人の気持ちを葬儀の場面でも大切にしたい。故人が生ききったことを証明すること、故人が残した最後のメッセージを伝えることをしていくことが葬儀社としての役割であると締めくくられました。

質疑応答の時間には、「葬儀のこと終活のことを詳しくわかりやすく伝えてもらえてよかった。」との感想や「超高齢多死社会が起こっている中で、都会では火葬が間に合わない、足りないという

ことから火葬などがどんどん地方に流入している現実があると思うが、長野県の場合はどのようになっているか。」との質問も出されました。実際のところは把握しきれていないが、今の所長野県では都会からの流入があり地元の方々に影響していることにはなっていないの

ではとの回答でした。

第2回の連続講座を終えて、葬祭業者から直接このような話を聴ける機会があるわけではないので、専門職から現状やこれからの課題、実際に行われていることなどを聞く機会は重要ではないかと感じました。(文責：山下恵子)

### <受講者の声>

葬儀の具体的な話(値段、流れなど)を聴くことができ、学びが深まりました。一般葬と家族葬の違いもわかりました。親を見送る立場として、今日の話はとても役に立ちました。葬儀をしないという選択もあるのかな?とも考えていましたが、遺された家族のために必要なんだとも考えました。

\*\*\*\*\*

### 第3回「大切な人と共に生きる～再び会える日まで～」

講師：竹内香さん(がん患者の家族と遺族のためのサロン「ふらっと」代表)

日時：2018年2月17日(土) 午後1時00分～3時00分

会場：東昌寺(松本市白板)

連続講座最終回(第3回)は、2018年2月17日(土)に、第1回と同じく東昌寺で開催されました。講師の竹内香さんは、がん患者の家族と遺族のためのサロン「ふらっと」の代表で、当日は二人のお嬢さんと共に京都からご来松くださいました。

また、竹内さんと日ごろ活動を共にする「京都在がん医療を考える会」の方がやはり京都から、「ふらっと」のきょうだい会ともいえる「ふらっと223(ふじさん)」のメンバーの方が静岡から、遠路はるばるお越しくださいました。そんなわけで、当日会場に集まった面々は、とても地域色豊かな顔触れになりました。いかに多くの方が、竹内さんのお人柄に惹かれ、活動に共感しているかが窺い知れました。

竹内さんは、自己紹介に続いて、がんにかかったお父様の看取りから、がん患者の家族と遺族のためのサロン「ふらっと」を開設するまでの経緯、そして「ふらっと」の歩みと現在についてお話してくださいました。

竹内さんによると、「ふらっと」という会の名称は、何気なくふらっと立ち寄れる場所という意味と、「Flatな(元気のない)気持ちも、サロンにお越し頂くことで、Flatな(平らな、平静な)気持ちになって頂けるように」(当日スライド資料から)という意味があるのだそうです。私はこのネーミングに、がん患者さんのご家族・ご遺族が悩みや困難に直面したときに、できるだけ気軽にそれを話せる場を設け、彼らが孤立して一人ですべてを抱え込んでしまうことがない



ようにしたいという、竹内さんたちの心からの思いを感じました。

「ふらっと」は、毎月第4水曜日の午後2時間、とても歴史的な趣のある京都府庁旧本館会議室で開催。また、年に5回ほど、「ふらっと・よばなし」という集まりも、夜の時間帯に開催しているとのこと。サロンは、参加申込は不要で、参加費は300円（主にお茶菓子代）、こだわりのお茶とお菓子でおもてなしをされているそうです。



参加者に守っていただくお約束として、①「ふらっと」の中でのお話は「ふらっと」の中だけに留める、②話すことも、話さないことも、自由である（話すことを強要しない）、③他の参加者の話を聴く時間も大切にする、④一人ひとりのものがたりを愛おしむ、の4つがあります。また、サロン以外にも、トークショー、コンサート、ギャラリーなどを開いたりもされているそうです。

お話を伺っていて、活動がとても地域に根ざしていることが窺い知れました。「ふらっと」では、当事者の方たちを中心に、医療者、宗教者、そして必ずしも

当事者ではない一般市民の方たちが、サロンやほかの行事に積極的にかかわっておられます。

ただ、「ふらっと」の活動には課題もあると、竹内さんはおっしゃっていました。サロンには来ないけれど参加者の話に出てくる子どもたちに、支援の手を差し伸べるのが難しいこと。あるいは、血縁ではないけれど、血縁と同じくらい親密な関係にあった友人（闘病仲間を含む）のグリーフケアが十分とは言えないこと。さらに、参加者を適切な支援につなげるための連携体制の増強、といったことが、今後もっと力を入れていきたいことだそうです。こうした課題は、私たちケア集団ハートビートの直面する課題と非常に重なるものです。

京都と信州という地域の違いはありますが、「ふらっと」と「ハートビート」は、同じような問題意識を持ち、同じような志をもって、地域に根ざした地道な支援活動を展開しています。一方で、それぞれの活動の特徴の違いもあり、その違いから学ぶものが互いに多々あるのではないかと感じます。

今後も、ぜひ「ふらっと」と「ハートビート」が交流・連携をし、日本社会全体を、病や死の困難で孤立する人が少しでも減っていく社会にしていければと、気持ちを新たにすることができました。竹内さん、そして「ふらっと」に連なる皆さん、今後ともどうぞよろしくお願いたします。（文責：山崎浩司）

#### <受講者の声>

切れ目のないサポートやケアの大切さを改めて実感しました。

グリーフ、看取りについて、松本市内からも発信してつながっていけるとよいと思います。

## 2018 年度の活動予定

1. 月例会：毎月第 3 火曜日、午後 7 時～、信州大学か東昌寺（8 月はお休み）
2. 分かち合いの会：2 回（春：4 月 15 日（日）・東昌寺、10 月 14 日（日））
3. 連続講座 3「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：愛和病院（時期未定）
5. 松本市民活動フェスタ 2018「ぼくらの学校」参加・出展（10 月 8 日（月・祝））  
※ 各行事の詳細については、ホームページ（hbshinshu.jp）や地元紙（信濃毎日新聞や市民タイムスなど）に掲載予定です。

《編集後記》 何とかニューズレター第 3 号を発行することができました。発行が遅れましたこと、皆様にお詫び申し上げます。ここ数年のハートビートの活動をふりかえると、年 2 回のわかち合いの会の開催、年 3 回の連続講座の開催、県内緩和ケア病棟の訪問見学など、いくつかの行事を定期的に行うことができるようになりました。ただ、参加者からは、わかち合いの回数を増やしてほしいという要望が寄せられています。また、連続講座も 2017 年度で 3 回（通算 9 回）を数え、そろそろ内容や運営の見直しが必要な時期に来ていると感じています。ハートビートの活動は、信州に暮らす皆さんと一緒に維持・発展させていくものです。どうか 2018 年度も、ご参加・ご協力をお願いいたします。（山崎浩司）