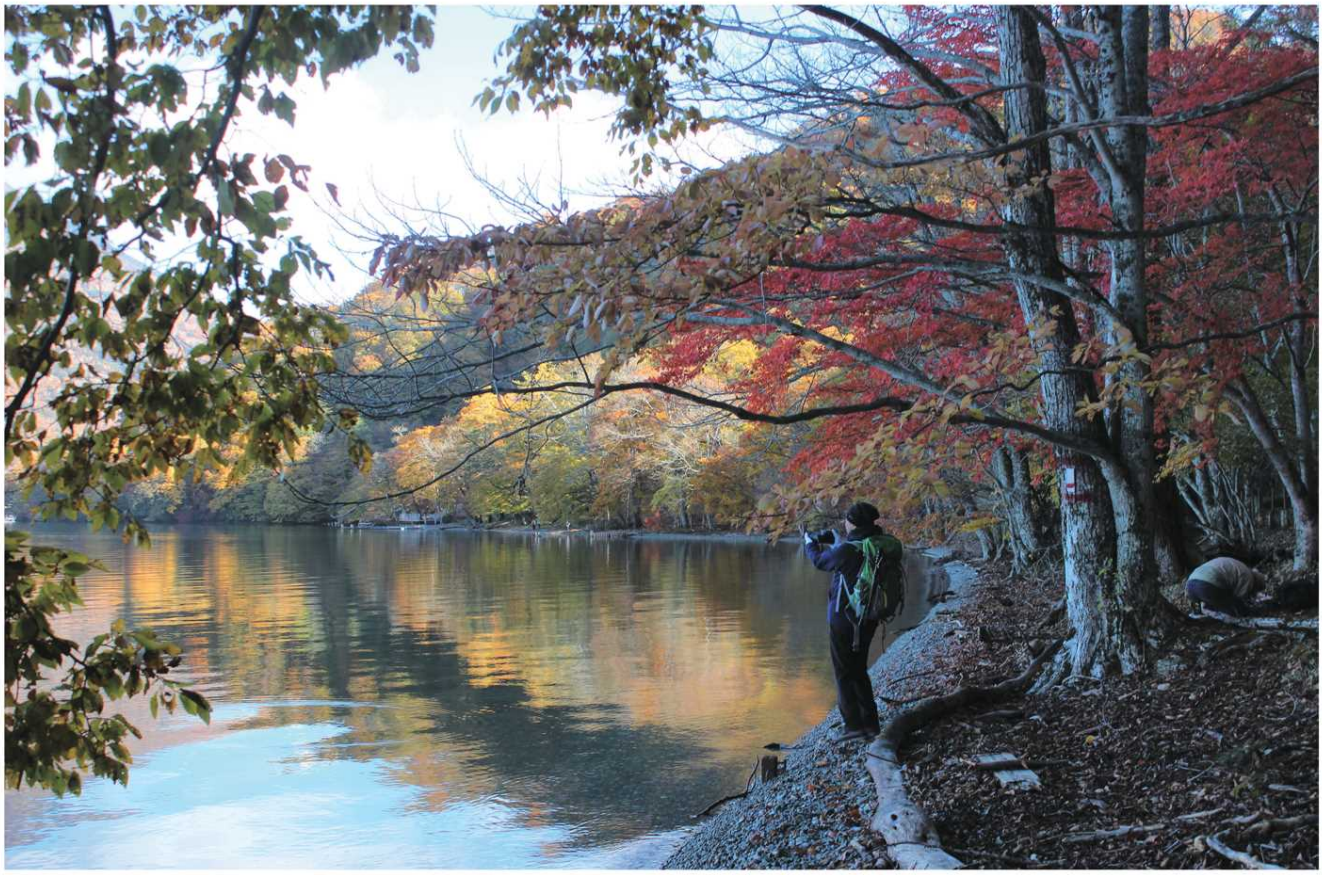
群馬県のどこでも　いつでも　ホスピスケアが受けられる

ねがい

群馬ホスピスケア研究会
会報　ねがい第99号
発行　2019. 12 .1
責任者　土屋徳昭
〒370-0872
高崎市北久保町 10-9
電話027-353-1341
電話027-323-5824
郵便振替
00560-4-5287



中禅寺湖初秋　(8 ページに解説があります)

撮影者　　森下悦子
撮影地　　栃木県　日光市　中禅寺湖畔

本会の新しいホームページアドレス

http:// www.normanet.ne.jp/~gun-hosp/

グラフ　ボランティア便り　渋川医療センター・緩和ケア病棟・・・・・・・・・・・・・・・２－３
随想　あの日　あのとき ・・・・・・・・・・・土屋・吉本 ・・・・・・・・・・・・・・・4
ボランティアのページ２０１９　石だたみの「みち」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
手記　私のがん体験　病そのあとに『がんは友だち』・・ 福井裕文 ・・・・・・・・・・ 6
まだ、誰もあきらめていない。・・・・・・・・　　吉本明美 ・・・・・・・・・・ 7
インフォメーション・悲嘆ケア　死別の分かち合いの会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
寄付ありがとう　　ほか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

渋川医療センター　緩和ケア病棟ボランティアだより　2019年6月~9月

6月　ヴァイオリンとヴィオラ　そして　ピアノのコンサート

６月のイベントはクラシック音楽を身近に聴くことができる。元群馬交響楽団でヴィオラを演奏していた小田原由美さんと長年群馬県の高等学校で教鞭をとられる傍ら広く演奏活動をして来られた青柳高夫さんは、病棟にクラッシック音楽の潤いと品格をもたらしてくださる。

7月　　コール・アマービレ　の　　美しい　女声コーラス

昨年初めて病棟に参加をお願いして２度目の演奏でした。七夕の月のイベントにふさわしいプログラムとなりました。

優しく、美しく、柔らかなharmonyに魅了されました。

8月　夏祭り　八木節（御囃子　歌　踊り）＆ 模擬店　ヨーヨー釣り　わた飴

上州榛名尾根下連のみなさま、長年、病棟の「夏祭り」を賑わし、盛り上げて下さり**ありがとう**ございました。このひと夏、ここで家族と過ごした夏を決して忘れることはありません。　みなさまの「連」が末永く続きますように・・・。

9月　こもち　ギターマンドリン　サークル　　演奏会

ことしは昨年に続き２回目の演奏会になりましたが、実は、間に、病院の主催する「ボランティア感謝の集い」(5 月)においても演奏の機会を持ちました。

厳格で礼儀正しい指導者の下で、熱心に練習した結果がその演奏する態度と曲の音色に現れていました。

主に演奏された曲は昭和の歌謡曲でしたが、いずれも、ギターマンドリンの音色にマッチイングした選曲で、聴く者を魅了しました。

随想

あの日、あの時

病棟８月、「夏祭り」、恒例八木節の一斗樽を叩くお囃子と踊り、そこに模擬店があり結構評判がいい。模擬店の一つに「ヨーヨー釣り」がある。１メートルもない短い竹の枝先に釣り糸を付け、糸の先に紙を留めるクリップの端を少し広げて取り付ける。子供用プールに水を張り、中にフーセンヨーヨーをたくさん浮かべる。ヨーヨーにはゴムのひもが付き、その先端に指が入るほどの輪っかがある。その輪っかを目がけて釣り糸を放る。巧く釣り糸の先のクリップがヨーヨーのゴム輪に掛かるとゲットされるという子供感覚のたわいもない遊びですが、結構大の大人も夢中になる。子供のころに縁日の夜店で両親にねだって遊んだ記憶がよみがえるのかも知れない。

ある患者さんがそれは真剣にしかもしぐさが本物の「釣り」をする格好で挑戦していた。アッという間にプールからヨーヨーが無くなった。

話を聞くと若いころ趣味でヘラブナ釣りをしたのだそうだ。思いついたように急ぎ病室に戻り一枚の写真を手にしてきた。それを見せてもらうと、なんと30㎝もある大物のヘラブナを抱えた姿が映されていた。

「夏祭り」のひと時、患者さんは、ありし日の一時にタイムスリップしていたのだろうか。

夏祭りをにぎやかに演出してくれた上州榛名尾根下連（高崎市上室田地区・代表樋口勝廣さん）皆さんの出演もこの病棟では今年が最後になることになった。どこも同様、少子高齢化の波の中、伝統芸能を継ぐ後継者が居ないことが要因のようだ。特に、婦人会、子供会を動員して来た踊り手の減少は深刻だ。2016年から、現渋川医療センターには旧西群馬病院時代から10年以上にもわたり、年に一度ではあったが、「夏祭り」を賑わせ盛り上げてくれて本当にありがとう。あの樽の音は確かに病棟の歴史に染み付いて残ったはずだ。（土屋）

緩和ケア病棟で患者さんと一緒に庭を歩いていると、思いがけず、色々な話を聴かせていただく機会がある。外に出たという解放感も手伝ってくれるのだろう。病室でお話を伺う時とはまた別の表情や話題を受け取ることができる。

緩和ケア病棟のボランティアを始めた当初、この活動の目的は「病棟に外の風を送る」という言葉で表したことがある。それは今でも、ボランティアのオリエンテーションや、院内の医師が緩和ケア病棟の紹介をする時に使われている言葉である。外からやってきたボランティアが、それぞれにできる形で病棟内外で活動し、一日を過ごす。廊下ですれ違う患者さんと、まるで近所の人と道端で挨拶を交わすように二言三言言葉を交わす。そこで交わされるお喋りの多くは取り留めのない、日常の風景の中の様々なことだ。元気な頃に自分もやっていた花の手入れのこと、趣味、田んぼや畑のこと、家族の事や孫の話…などなど。そんなことを話すときの患者さんは一様に表情は柔らかく、口調は穏やかで明るい。時に、ご自身の苦しい胸の内を吐露される方もいるが、そんな時には黙って静かに聴き続ける。聴く人がいれば、話すことができる。

吐き出せば良い、胸に溜まった苦しさや我慢してきた辛さを、この空の下で誰にもはばからず吐き出してしまえばいい。私はいつも、そんな思いで患者さんと庭を歩く。患者さんの中には歩くこと自体が久しぶりの方もいて、自分の二本の足で地面に立った時の「土の感触が嬉しい」と笑顔になった方もいた。車椅子での散歩でさえ「やっぱり空気がおいしい」と喜ぶ。このささやかな満足感を大切にしたいと思う。当たり前のように歩き、体を動かして、日々を過ごしている自分達を、患者さん達が「当り前じゃない」と教えてくれる。病室の窓からも外は見えるけど、寝たままで見える風景は限られていて、車椅子でも、ベッドごとでも、できることなら自分の体の全てを大きな空の下に差し出し、山懐に抱かれて、おいしい空気を味わってほしいと心から願う。さあ、今日も外に行こう。寒かったら僅かでもいいからベランダでその冷たい空気を一息でも吸いに行こう。（吉本）

私のがん体験

病そのあとに『がんは友だち』

前橋市　福井裕文

私は平成２４年６月、歯茎にがんを発症し、あごの骨・歯茎・歯を除去する手術を受けました。インプラントによる入歯手術後、患部ががん化したものでした。更にその２年後、歯茎の先にがんが再発し、あごの骨の９割近くを摘出する大手術を受けました。今はチタン製のフレームであごを形成しています。共に１８時間にも及ぶ大手術でした。とりわけ二度目の手術の後遺症がひどく、５年経った今でも、引っ込んでいた舌がようやく口先で見えるようになった状態です。それでも話す内容が先方に伝わるまでに回復し、社会生活への復帰を進めております。

口腔の手術の後遺症で食べ物は限られています。「おかゆ」「おじや」等噛まずに食べられる物がもっぱらです。例えばスイカでさえ、食べる時は「フードプロセッサー」で汁状にして飲み込んでいます。今の私にとって「フードプロセッサー」は命綱となっています。

こうした私ですが、足腰等の面では健康に恵まれ、現在は若い頃から大好きだった「旅行」を中心に据えた生活を楽しみ、毎月のように自動車のドライブ旅を続けています。多くは一人旅で四国の巡礼路を巡る等と各地を訪ね、自然に接し、人の情に触れています。時にはがんサロンの仲間を誘って旅行をしたり、町内の高齢者仲間を誘って懇親を深めたりもしています。

高校時代の友人達を誘い「回想の修学旅行」を楽しむこともあります。今年後期高齢者の仲間入りを果たしたばかりの私ですが、旅行の計画を立て、提案し、車を運転している中で、「青年の気概」が全身にみなぎる気分になります。十数年前に「旅行業取扱管理者」の国家資格を取得していたことが、今になって大いに役立っています。

旅を日常化した生活を送っていると障害者支援制度のありがたみを感じることがあります。私は「身体障害者」の資格を得ましたが、この資格は旅行をする上で大きな恩恵を与えてくれ、いろいろな面で特別待遇を受けています。まさに優しい神通力をもった「がん友」です。（鉄道、バス、高速道路等料金の半額割引、公営施設無料利用、特設駐車スペースの優先利用等）。

そもそもこの病は「好きでなった訳じゃない、なっちまったものはしょうがない！」と発想を転換させて、前向きに先の人生に挑戦することにしています。

いよいよ残りの人生もカウントダウンに入って来ました。高校の仲間達とは今までは「俺たち東京オリンピックまでは元気に生きようぜ！」と励まし合ってきましたが、もう１年足らずで第一目標達成です。現状では皆元気にしていますので、次の目標は「８０歳になったらハワイにでも行こうや！」などとワイワイ話し合っています。私の生活を支えるモットーは「生きること即ち目標をもつこと」です。

どのような苦難にあっても、与えられた条件を逆手にとってしぶとく生き続けることだと考えています。表題に“がんは友だち”と掲げましたが、与えられた運命である「がん」を友としながら、しっかり「目標」を持って生きていきたいものと思います。

ぼらんてぃあ　の　ページ　2019　石だたみの「みち」完成

ご存知「日本庭園=清風苑」が完成したのは2017年春でした。あれから２年、コツコツと石を並べて終にこのような「みち」を作り上げました。

(写真右中)ススキとヤツデに隠れて見えないのが日本庭園「清風苑」です。

緩和ケア病棟の庭のお花畑は、外から隔離して存在します。ですから、お花畑に近づいて見ようとしてもそこに通じる道がなく、草むらを分け入るか境界のU字溝か生垣を飛び越えて侵入するしか近づく方法がありませんでした。

この「みち」の完成により、徒歩ではお花畑に通じるようになりました。

本当は、お花畑まで舗装された道が作られ、車椅子でも入れるようになればいいのですが・・・。移転して４年、お花畑も見事になりましたよ。

まだ、誰もあきらめていない。

吉本　明美

台風19号の猛威は比較的災害が少ないと言われていた群馬にも大きな爪痕を残した。私も生まれて初めて避難準備をした。老いた母と自分の分の荷造りをし、隣の家の人と連絡を取り合い、頭の中で母を連れ出すシュミレーションをした。本当にNHKのアナウンサーが言っていたように今まで経験したことのないような風と雨だった。ただ、過ぎ去ってくれるのを待つしかなかった。甚大な被害を受け、いまだに生活のご苦労をされている被災地の方々のことを思うと辛い。復興と生活の落ち着かれることを心から祈る。

世の中が目まぐるしく、しかもイレギュラーに動いている中、喜び、悲しみ、涙ありの繰り返しが続く。そうやってそれぞれの事柄が私達に何かを教え、心に届き、明日へと続けてくれる。

仕事場の、がんサロンの部屋に入るといつもの空間が広がる。しかしここも、日々違う患者さんやご家族が入れ代わり立ち代わり利用されている。もちろん数年来の患者さんもいらっしゃる。AYA世代の患者さんが発病時から入院、外来通院になった今も、診察が終わると必ず立ち寄ってご夫婦で色々お話をされていく。患者さんであるご主人がとびっきりに前向きで明るい。本当に人を引き付ける笑顔で、いつも前向きな言葉を言われる。心配性で考えすぎの奥様は、共に療養の道を歩きながらも、このご主人の明るさに助けられている部分は大きい。帰り際、ご主人に「これから子どもさん達が帰ってくるまでゆっくり休んでください」と言ったら「釣りに行く」という。「たまには一人になりたい時もあるし」とさらっと言って笑顔で帰っていった。その言葉を反芻しながらふと思った。そうだろうな…口には出さない思いもある、一人になりたい時もある…彼はそうやって、病気になっても尚、明るく頼もしい夫で、大きくて楽しいお父ちゃんだ。陰ながら見守ろう。無理して頑張りすぎないようにサロンに来られた時にはしっかりと言葉だけじゃないものを受け止められるようにしよう。そう思わせてもらえた時間であった。

パソコンを毎日のように利用しにみえる患者さんがいた。何も話さず数十分パソコンをして何も言わずに部屋を出ていくことが続いた。ある日、患者さんが保険のことで質問してきた。それがきっかけで今度はお喋りをしに通ってこられるようになった。

ご自身の人生のこれまでを話してくれた。癌に罹ったことは彼にとって大きな衝撃だった。今まで自分なりに描いてきた未来予想図が根底からひっくり返された。悲観的で否定的な言葉が繰り返された。退院の日に、ご夫婦でやって来られた。いつもの言葉の幾つかが奥様の前でも見え隠れした。「退院しても家族のお荷物になるだけだ」と彼が言った時、隣でずっと黙って聞いていた奥様の表情が変わった。

「まだ、誰もあきらめていない。先生も看護師も奥さんもお子さんたちも、私も」

つかの間の沈黙がやって来た時に私はその言葉を口にした。「生きて下さい。その時が来るまで生き切って下さい。家族のお荷物だなんて、奥さんの前で二度と言わないでください。皆が一緒にやろうとしているのに、自分が最初に諦めちゃってどうするんですか」

普段私は殆ど、こんな説教じみた事などは言わない。この時も自分なりに一瞬悩んだ。でも、口から言葉が滑り出た。患者さんは本当にびっくりした顔で私を見て、その瞬間涙が落ちた。奥様が突然明るい声で「あ～すっきりした！私が言いたかった事を吉本さんが言ってくれた。」と泣き笑い。少しの間、三人の泣き笑いが続いた。患者さんは「他人からこんなに本気で何か言われたことは今までなかった」と言った。このやり取りが良かったか否かは、読む人達のそれぞれの解釈にお任せする。患者さんは今も通ってきては色々話をしていかれる。

テキスト通りには行くはずのない「人の心と向き合う作業」。本気と本気のぶつかり合いが、思い込みや孤独や戸惑いの壁をノックすることもある。「まだ誰も諦めてなんかいない」という言葉は、たまたまこの患者さんの心に届いてくれたのかもしれない。

患者さんやご家族の想いを聴くということは本当に積極的なケアの在り方だと、つくづくと思う。本気で聴くこと以外に道がない。

死別体験者の集い

悲嘆ケア

分かち合いの会

下記にて開催してます

開催日時：毎月第２日曜日

14：00～16：00

会場：高崎市総合福祉センター

ボランティアルーム
高崎市末広町１１５－１(無料駐車場有)
電話　0270-370-8866

■誰でも予約なしに参加できます。
■参加費無料　予約不要
■がんをはじめ他の病気や事故等、様々な形で愛する人、身近な人、大切な人を亡くされ、悲しみと苦悩の中に在る人たちの集まりです。個人の意思とプライバシー尊重を原則に、自由に自らの体験を語り合い、聴き合います。
　決して話すことを強制されることはありません。ご自分の意思と判断で話せる範囲のことを自由にお話しください。
　共感できること、分かち合えることを互いに共有し、自らの再生・再起へのヒントを見つけていただければ幸いです。

開催日	開催日	開催日	開催日
12月8日	2020 1月12日	2月9日	3月8日
4月12日	5月10日	6月14日	7月12日

インフォメーション

日本ホスピス在宅ケア研究会

第26回　全国大会　in 山梨

日程：2019年12月14日（土）～15日(日)
会場：富士急ハイランドリゾートホテル&スパ
　　富士吉田市民会館・富士山ホール
　大会長：鷲見よしみ
　実行委員長：宮下貴文

みなさまのご参加をお待ちしております。

表紙写真の解説　　中禅寺湖初秋

　山の紅葉は山頂から徐々に裾野に延びてゆく。色は黄が先で赤色は少し遅れて色づく。木の種類で言うとブナやミズナラ、カシ、シラカバが先でモミジが後から追いかける形になります。散る時は逆に赤色系が先にいき、黄色系はしっかり後まで残ります。
　水面に映る景色を撮るには早朝が良い。それは、風の発生が気温の上昇で起きるためと、人の活動で船やボートが動き出すことで湖面が波立つためです。
　この日は放射冷却で早朝の気温が下がり、夜明けとともに陽が昇り、無風という絶好の条件がそろいました。陽ざしは舞台照明のようなもので、紅葉を引き立たせるには欠かすことができない「装置」です。

（撮影者　森下悦子談）

寄付の御礼 (2019.7～11/15日まで)

ご寄付ありがとうございました。
鈴木庄亮さま　　依田一枝さま
郵便振替講座　00560-4-5287　群馬ホスピスケア研究会