

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94号

創立30年記念号

発行 2018. 3 .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



群馬にホスピスを
小笠原 夫

ホスピスとは臨終近くで患者の苦痛を和らげ、家族の悲しみを軽減する施設である。中世ヨーロッパでは、貧病者の救済として、教会が運営する施設があった。近代以降、医療の進歩により、死の恐怖が軽減された。しかし、死の恐怖は依然として多くの人々の心に残っている。ホスピスは、死の恐怖を軽減し、人生の最後を穏やかに迎えるための施設である。群馬県には、現在、ホスピスが数カ所あるが、まだまだ不足している。小笠原氏は、群馬にホスピスを広げたいと強く願っている。この号では、小笠原氏のインタビューが掲載されている。



創刊号(1988.10.1)(左)、第2号(1989.1.30)(中)は「会報」としてA4 サイズ4 ページで発行されました。第3号から名前が公募され、「ねがい」になりました。当初の講演会には、A・デーケン氏、山崎章郎氏など、黎明期の著名人を招いていました。

30年記念

群馬ホスピスケア研究会に

メッセージを寄せられたみなさまの ご芳名(敬称略)

小笠原一夫	小林 剛	中野貞彦	眞木興空	尾方 仁	掛川真由美
神田清子	木村敬子	剣持政幸	佐々木清人	斉藤龍生	椎名伸子
須田和子	関口 進	力石宮子	千明優子	匿名	永井照代
箱崎陽子	笛木鮎子	細貝孝子	巻島直美	矢島祥吉	吉田紀代
					笹本 肇



11月 六地藏が見守る中、今年もこの時期、桐生から来ていただきました。西田さんは、変わらない清楚で優しい歌声で、病棟の空気を和ませてくださいました。音響の高田さん、ヴォーカルの森嶋さんにも心温まる訪問をいただいています。

師走 昨今、衛生上の観点からこのようなイベントが各地で中止になる中、恒例となった病棟の餅つきです。病院の栄養課のみなさまの協力で、昔ながらの臼と杵による餅つきが実現しました。つきあげたお餅の「調理」も、専門家が細心の防備スタイルで、菌を寄せ付けません。「研修生」も一役買っただけで、にぎやかな暮れの行事でした。「やはり、杵つき餅はうめー」「どういわけか、直ぐに硬くなってしまうな」。患者さんもおつきたての餅には目がないようでした。



12月 ソプラノの中野瑠璃子さんは、大学生の時からボランティアで来てくださっていました。もちろん、西群馬時代からです。その彼女が、卒業後、二期会の研修を終了、大きく成長し、晴れてソリストとして活動を始めました。ピアノの青柳先生はその成長をズート支えてこられました。



正月 今年から、新春の出し物が変わりました。「歌会ははじめ」ならぬ、「歌初め」と名うち、地元、渋川アコーデオンサークルのみなさまの伴奏で、みんなで歌うことにしました。童謡、唱歌、懐メロをロザさむのです。『お正月』『ひな祭り』『鯉のぼり』・・・と一年の歌を、やがて来る季節への思いにのせて・・・。



本会のあゆみ

- 1988. 4 「群馬でホスピスを始めよう」を合言葉に活動始める
- 1988. 10 会報『ねがい』の発行はじまる
- 1988. 11 市民ホスピスセミナー開始
- 1990. 12 『悲しみ、そして愛』刊行
- 1991. 1 電話相談・定例会開始
- 1995. 6 日本ホスピス・在宅ケア研究会第3回全国大会開催
- 1996. 9 悲嘆ケア・死別体験者の「分かち合いの会」発足
- 1997. 10 生と死を考える会全国協議会第4回全国大会開催
- 1997. 11 第1回「みんなで語ろう医療と福祉」開催
- 1998. 11 第2回「みんなで語ろう医療と福祉」開催
- 2001. 6 交流会開始
- 2002. 3 『続・悲しみ、そして愛』刊行
- 2002. 11 日本死の臨床研究会26回全国大会共催
- 2003. 1 「患者・家族の会」発足
- 2004. 4 西群馬病院緩和ケア病棟ボランティア開始
- 2005. 11 あけぼの群馬と共催シンポジウム
- 2006. 11 シンポジウム「がんでも家にいたい、家で看たい」
- 2006. 11 がん患者団体連絡協議会加入
- 2007. 11 シンポジウム「現代葬儀事情」
- 2008. 2 「ひでこのレシピ集」刊行
- 2008. 12 県内がん診療連携拠点病院相談支援員との意見交換会
- 2008. 12 法話を聴く会開始
- 2010. 6 シンポジウム「老後に備えるために」
- 2010. 12 群馬県がん対策推進条例施行
- 2011. 5 東日本大震災支援募金活動
- 2013. 2 高崎市市民福祉大会にて市長表彰受賞
- 2013. 2 群馬県リレーフォーライフ実行委員会に参加



群馬ホスピスケア研究会発足 30 年！このような地味な市民活動が 30 年も続くのは驚異的なことです。ホスピスケアに対する時代の要請もあったでしょう。でもこの活動が続けられたのはリーダーの強い意志と指導性があったからだと思います。まずはおめでとうございます。研究会の始まりは、私が一人の看護師と意気投合して「群馬にホスピスを！」と開始した活動なのですが、その後は多くの一般市民にバトンが受け継がれ、その力によって続けられてきました。この間にホスピスケアがいつの間にか緩和ケアという言葉に置き換えられました。両者をしばらくは私もほぼ同義のものとして使ってきました。しかし、いま私は改めて「二つは違うものだ」「ホスピスケアを復権しよう」と思っています。緩和ケアは癌を対象にして病院医療から生まれたもので、医療者のものです。しかし、シシリーソーンダースがロンドンで始めた現代ホスピスはたまたま癌末期の患者を対象にしたものではありましたがそのおもとにあるホスピススピリットはそこにとどまるものではありません。ホスピスケア=癌患者のケアではないのです。私は昨年 10 月「第 69 回保健文化賞」を受賞しました。そして授賞式の翌日、皇居に上がり天皇皇后両陛下に拝謁する、という幸運に恵まれました。広大で清潔に整えられた、でも全く華美でない皇居内の様子にも感銘を受けましたが、天皇皇后両陛下に真近でお会いした時の感激は言葉では言い尽くせません。お二人の穏やかで慈愛に満ちた御姿や表情の美しさ、厳かさは何にもたとえようがありませんでした。「何ごとのおはしますかは知らねどもかたじけなさに涙こぼるる」西行法師が伊勢神宮をお参りした時歌ったものです。僧侶である西行にとってそこは「異界」であり「何がおわすのかは」分からない場だったでしょう。でも感涙があふれた、というのです。私は元来、天皇制反対論者でした。「生まれながらに尊い人がいるということは、その対極に生まれながらに卑しい人がいるということだ」「天皇制と立憲民主制とは相いれない」と考えていたのです。しかし、年を経る中で多様なものの見方考え方に触れ、何よりもお二人の象徴天皇として懸命に務められているお姿を幾多の報道で接することで少しずつ其の考えも変わってきました。沖縄、ビルマ、ベトナム、フィリピン、パラオなどいくつもの太平洋戦争の激戦地を訪ねる「慰霊、鎮魂の旅」は日本人のみならず現地人や敵国人までを対象としたものです。さらにそれはオランダやイギリスなどの旧敵国にまで及んでおり全ての死者の魂に寄り添いこれを鎮めようとする真摯なお姿に多くの人々が、死者も生者もその魂を鎮められたに違いありません。そして、阪神淡路大震災、東北大震災、熊本大震災・・・苦難にある人のもとには必ずお二人の

姿があり、しかも避難所の床に膝をついて被災者の話に耳を傾け語り掛ける光景は誠に胸を打つものがありました。こんなことをするエンペラーがほかの国にいるのでしょうか？こうした姿に心を打たれ、自らの道徳的支柱にしようとする日本人が少なくないと思います。まさにお二人は日本人の精神的道徳的規範をなしているのだと考えます。それがあからこそ我が国は今かろうじて世界のなかで「名誉ある地位」を保ち続けられているのではないのでしょうか。決して経済力や軍事力では得られない名誉ある地位を。現天皇は象徴天皇制とはどうあるべきかを必死に模索し、それが「死者を鎮魂し、弱きもののそばに寄り添い、すべての国民の平穏、安寧を祈る」ことであると自らに課し「全身全霊をもって」それを行ってきたのではないのでしょうか。どんな立派な行いや活動を行っている人でも「利己心」と全く無縁の人は少いでしょう。私もそうです。「利己心」と全く無縁に生きておられる方、それがお二人だと思います。そしてそれこそがホスピススピリットと共通するものなのだと私は思います。天皇陛下が私の前においでになり「どんなことをされているのですか」とお尋ねになりました。私は「長年ホスピスケアに携わっています。」と答えました。すると、すぐ横におられた美智子妃が目目を輝かせて「まあ、ホスピスですか。それはありがとうございます」とおっしゃったのです。「ご苦労様です」ではないのです。「ありがとうございます」なのです。近代にいたる過程に生まれたいくつものホスピス的活動、その多くはカトリックのシスターたち、さらに一般市民たちによって行われたもので、すべてが利己心とは離れたところのものです。マザーテレサの「死を待つ人々の家」のように「苦難にあるものを見ると黙って見過ごすことができない」「自分の代わりに苦難を背負ってくれているものへの感謝の現れ」という無私の心から発したものです。ホスピスの歴史を遡れば十字軍の兵士たちがその長い旅の途中で傷つき飢え倒れているのを道々の民家が拾い助けたものともいわれています。我が国にも四国巡礼の道々には「お遍路さん」たちを休ませもてなす「お接待」がある。同様のものがスペインの世界遺産「コンポステラ巡礼」の旅道にも、また、メキシコから貧しい若者たちがアメリカへの越境を目指す長い困難な道の道中にも同様なものがあるらしい。病気の種類や経済力によって恵まれるものでなくすべての困難にあるものに関心を持たれ、たとえ命が危機にあったとしてもそばに寄り添われる、それこそがホスピスケアの大本と考える。そしてそれを育てるのは本会のような市民活動であると信じている。このような基本的な立場に今改めて立てたことを本当に得難いことと感謝している。（なお本稿のヒントを一部内田樹著「街場の天皇論」に依っている）

渋川医療センター緩和ケア病棟長 小林 剛

群馬ホスピスケア研究会が発足し、30 年が経とうとしている。ここまで来るまでにはさまざまなご苦労があったと思われるが、これまでの地道なボランティア活動に賛辞を呈したいと思う。

渋川医療センター（以下、当院）のホスピス緩和ケア病棟は、前身の国立病院機構西群馬病院のときに国立病院・療養所の政策医療のモデルとして、平成 5 年 6 月に開棟し、平成 6 年 7 月に国立病院で 2 番目・全国で 13 番目・県下ではじめて保険承認が認められた病棟である。平成 28 年 4 月には、国立病院機構西群馬病院と渋川市立渋川総合病院の再編統合によって渋川医療センターとして新築移転した。移転に伴い院内独立型の平屋建ての病棟を継承し、ホスピス緩和ケア病棟は 23 床から 25 床へ増床となった。全室庭に面しており、ベッドごとウッドデッキに出ることや庭を散策することができるよう配慮がなされている。

当院のホスピス緩和ケア病棟と群馬ホスピスケア研究会との関わりは、平成 17 年西群馬病院のホスピス緩和ケア病棟でボランティア活動をスタートしてから、すでに早 13 年になろうとしている。実は、私が緩和ケアを専門として志し、呼吸器内科医から緩和ケア医として当院緩和ケア病棟への勤務をスタートしたのも同年である。これまでさまざまな専門職の方々のご支援ご協力もあり、充実したホスピス緩和ケアを提供することができている。その中でも特にボランティアの活躍を抜きには難しく、ボランティアがチームの一員として、確実にケアの質の向上に寄与していると言える。

ホスピス緩和ケアは、生命を脅かす疾患に直面する患者とその家族の QOL（人生と生活の質）の改善を目的とし、さまざまな専門職とボランティアがチームとして提供するケアであると定義されている。

日本ホスピス緩和ケア協会によって作成されているホスピス緩和ケアの基準を見てみると、「ボランティアについて」の項目で、

- 1) ボランティアはチームの一員であり、大切なケアの提供者である。
- 2) ボランティアは自由意思によって、チームに参加する。そして、チームにおける役割を明確にした上で応分の責任を果たす。とされており、ボランティアはホスピス緩和ケアにとって重要なピースの一つである。

ホスピスボランティアの意義としては、「安心、潤い、安らぎを生む」「ケアの透明性や質を確保する」「社会との橋渡し」が挙げられる。役割の基本は、そこに「い

る”ことである。決して単なる労働力として“いる”べきではなく、ケアの質を高めるために“いる”べきである。医療者に囲まれ、日常生活からかけ離れた閉鎖的な空間の中にボランティアがいることで、安心感を提供し、患者の日常生活を支え、社会の風を運び、開放的な空間を作り出すことにある。何もしていなくても、そこに“いる”ということが大切である。加えて、生活を支える活動も重要である。散歩や話し相手、買い物、餅つき・ひなまつり・七夕まつり・夏まつり・クリスマス・コンサートなど毎月行われる季節の行事やイベントの開催、季節を伝える病棟内の飾りつけ、鉢植えの水やりや庭の整備などの環境美化、特殊な技能をもったボランティアによるアロママッサージなど、ボランティアの働きの内容は実に多様であり、医療の専門家でなくても対応できる部分にボランティアが関わることで、我々医療者はその専門職に専念し、そこにゆとりをもつことができる。「ホスピスボランティアは選ばれた者でなければならない」と、書いてあるものを見たことがある。ホスピスボランティアは、一般病棟のそれとは一味違うさまざまな活動が求められているためである。ホスピス緩和ケア病棟の患者や家族にとって病院は、「治療の場」のみならず「生活の場」や「生き抜く場」でもある。がん終末期の患者が多いホスピス緩和ケア病棟において、季節のイベントや環境美化など療養生活を豊かにする活動、すなわちボランティア活動がこれらさまざまな「場」をより充実したものにする可以说是という点で、一般病棟より重い意味をもつだろう。

今後も、1 日の中でちょっとした潤いを生み出すために、季節のイベントや環境美化などを通じて、患者や家族の大切な 1 日 1 日を支える活動を期待している。そして、病気であることを意識せず 1 人の人間として患者と接し、会話を通して社会の風を運んできて頂きたい。緩和ケアが医療者のみによって行われると、閉鎖的で独善的になる可能性があるため、ボランティアの介入は大変重要である。ケアの中に第 3 者的な視点を取り入れ、ケアの透明性や質を確保するためにも、また暮らしを支える視点での家族ケアを含めて、ボランティアの存在は大きな役割を担っている。

日々の活動に対して、この紙面において心より感謝を申し上げたい。



人間の尊厳、いのちの尊厳を考える

一群馬ホスピスケア研究会創立 30 周年に寄せてー
がん遺族会・青空の会共同代表 中野貞彦

創立 30 周年、おめでとうございます。ホスピスマインドを柱として、地道に活動を継続し、地域のがん医療の在り方を大きく前進させてこられた皆さまに心からの敬意を表します。

土屋徳昭さんと吉本明美さんとの出会いは、日本ホスピス・在宅ケア研究会の全国大会のグリーンケア部会だったように思います。吉本さんがグリーンケア部会の責任者で、私も一緒に企画に参加させていただきました。土屋さんは、日本ホスピス・在宅ケア研究会の立ち上げの時から市民の立場で参加されて、長い間理事を務めて来られました。がん医療にホスピスマインドを行き渡らせることを心から願い、活動をされていたお姿が、強く印象にあります。理事を退任されてからも、会報の交換を通じて、交流をさせていただいています。『ねがい』には、多彩な行事がカラー写真で紹介されており、医療者やボランティアの方がたくさんかかわっておられて、いつも楽しく拝見させていただいています。

<創立の頃と今ー隔世の感、新たな境地を>

私は、1991 年に妻を直腸がんで亡くしました。妻が、がん患者会・どんぐりの会の会員であったことから、遺族の会を作ろうとの呼びかけに応じ、1992 年の青空の会の設立に加わりました。どんぐりの会が 2012 年に会を閉じたため、青空の会はそれ以後、独立して活動しています。

ご記憶の方もおられるかも知れませんが、1987 年に、がん患者 7 人がモンブランに登った、というニュースが日本ばかりか世界中に流れ、闘病中のがん患者に勇気を与えました。これは、生きがい療法実践会の伊丹仁朗医師が組織した快挙でした。その中の一人、八王子在住の棚 總（くぬぎたかし）さんが帰国後に講演活動をし、また問い合わせが殺到する中で、患者会が必要だということで、1988 年にどんぐりの会を設立しました。奇しくも、群馬ホスピスケア研究会創立と同じですね。なお、日本ホスピス・在宅ケア研究会は、1992 年設立です。

1980 年代の後半から 1990 年代にかけて、石原裕次郎のがん闘病が話題になり、告知が大きな社会的な関心事になっていました。がん医療を取り巻く環境は、当時と比べて、現在は隔世の感があります。しかし、がん患者はまだ増えており、課題もたくさんあり、ホスピスケアの運動は、新たな境地を開いていく必要がある、と思っています。

<人間の尊厳ーどんな状態の人でも自分と同じ人間>

青空の会の活動を通して、学んだことがあります。ある時、卒業研究に会員を学生さんに紹介したおり、「パニックになったらどうしましょう、インタビューは病院に来てもらって」と言うので、「パニックになるかもしれない」と見ていることに怒りがわきました。同じ頃、JR 西日本の福知山線の電車事故があり、脳科学者の「運転手はゲーム脳かもしれない」というコメントを夕刊紙で見て強く憤り、さらに『ペテルの家の非援

助論』という本で、ペテルの家の人がある学会で主治医のすすめで体験を発表しようとした時に、座長が皆の前で患者の人権についてとうとうとしゃべり、ペテルの家の人はいくしゅんとなってしまう、というエピソードに出会ったり、また、がんの末期の先輩を見舞いに行きたいという同僚に幾度か声をかけてやっと最後に一緒に行くことができた、などという体験がありました。

これらの体験から、そこにあるのは、一つは目の前の人があるのかの想像力の欠如。もう一つは、あの人はこういう人だから、こういう事を起こした、起こすかもしれない、というレッテル貼り、予断です。相手のことを特定の状態だと想定をした時には、自分はそうではない、という気持ちが無意識に起きており、その区別は差別につながるものだと気づきました。そしてこの意識・感情は、自分で努力してある程度はコントロールできます。人間は自分を含めて平等であり、尊重されなければならない、お互いの尊厳を尊重し合って接することが平等の意味である、と体験的に学びました。

<先に逝った人、これから生まれてくる人のいのちの尊厳への責任>

がんの遺族の方は、辛く悲しい体験を通して人の痛みが本当にわかるようになった、と言われます。事実、そうです。そしていのちの極限を体験したからこそ、いのちとは、今生きている者のいのちだけでなく、先に逝った人のいのち、これから生まれてくるいのちも含めた全てのいのちのことであり、いのちの尊厳は平等に守られなければならない、とより深く理解しています。

ですから、事件や事故、災害や戦争・紛争で亡くなったり傷ついたりした人、残された人、とくに子どものことをニュースで知ると、胸が痛み、無力さともどかしさを感じます。しかし、いのちの尊厳が平等に尊重される社会、日本も世界もですが、そういう社会、それには平和が大前提ですが、そういう社会を望み、そのために少しでも貢献することは、それぞれが主権者として考え、想像力を働かせ行動することで、ボランティアをはじめ身の周りの可能なことからいろんな形でできるし、行動している方が多くいます。

私がいま特に考えているのは、戦争はいのちの尊厳、ホスピスマインドにとって最大の障害物であり、なくさなければならぬということです。「憲法 9 条改憲」が浮上しており、国が戦争をすることを憲法上、法的に正当化することを許してはならない、人を殺めて得られる平和は絶対にありえない、先に逝った愛しい人やこれから生まれてくいのちへの責任を果たすためにも、力を尽くしたい、と思っているところです。

関心が拡がり過ぎてふさわしい
かどうか、と思いながらも、思い
を寄せさせていただきました。
皆さまのますますのご活躍を願っ
ています。



群馬ホスピスケア研究会

創立 30 周年に寄せて

前橋市 天台宗 円龍寺住職 眞木興空

私の所属する宗派＝天台宗の総本山・比叡山延暦寺には、伝教大師最澄師がお寺を開いてから今日まで約 1200 年、消えることなく灯され続けている、〈不滅の法灯〉という明かりがあります。

群馬ホスピスケア研究会の、創立から今日までの 30 年にわたる歩みに思いをいたした時、この〈不滅の法灯〉の存在と重なるものを感じましたので、記念号発刊に際し、そのことを記します。

〈不滅の法灯〉は、延暦寺・根本中堂の内陣中央に置かれている三基の灯籠で、その三つの明かりには、「過去・現在・未来の、すべての世を照らす」という祈りが込められています。

法灯は、灯籠内に置いた銅製の受け皿に菜種油を満たし、その油に灯芯を浸して火をつける仕組みです。

ですからその明かりは、電気コードをつないでおけば延々と点灯している、という類いのものではなく、日々、「油をつぎ足し、灯芯を確認し…」という作業を、たゆまなく積み重ねなければなりません。（余談ながら、「不滅の法灯の油が絶えたら一大事だ」と戒めるところから、「油断大敵」という言葉が生じたとも言われます。）

「法灯（＝世を照らす救いの光）を消してはならない！」という、僧団みなが強固な心願が、日々の行動となって受け継がれた結果、1200 年にわたり灯り続けている〈不滅の法灯〉を生み出したのです。

〈不滅の法灯〉は、それぞれが大人一抱えほどもある大きな灯籠なのですが、初めてお参りにみえた方から、「不滅の法灯はどこにあるのですか？」と尋ねられることがあります。

どうしてか？を考えると、それは、「法灯（救いの光）が、我々をどのように照らすのか」という事柄に行き着きます。

法灯はいわば、大型のアルコール・ランプのようなもののので、灯火の明るさは、ネオン・サインのように煌々と輝くものでも、スポット・ライトのように一点を強く照らすものでもありません。ですから、好天の日中など、堂内に陽光が差し込んでいる時には、明かりの存在に気づかぬ人が出てくるわけです。

けれども、明かりの本質とは、「闇を照らす」ということで、光の威力は、周囲が暗くなった時にはじめて、我々の許へ届くのです。また、その光の特徴は、万人を強制的に照らすものではなく、我々がそれを願い、求めた時に初めて、常にそこに灯る明かりに気づくのです。

日がかげり、堂内が次第に暗くなってゆくにしたがって、法灯は存在感を増してゆきます。暗くなったお堂の中、優しく静かに揺らぐ灯火を目にすると、心は何とも言えぬ安心感に満たされることです。

群馬ホスピスケア研究会の、30 年にわたる歩み、そしてその存在意義は、まさに上に述べた、〈不滅の法灯〉と同様だ、と考える次第です。

明かりは、点灯することよりも、それを消さず保つことの方が難しいものです。研究会の諸事業、そして会の存在そのものを、30 年の長きにわたり灯し続けてこられた過程には、「油を足し、灯芯を確認し…」という不斷の努力を、衆人の見えぬ場所で積み重ねてきた歴史があること、ただただ頭が下がる思いであります。

そして、ホスピスケア研究会の存在意義について、です。自分の住む世界が明るく、特段の問題がない時、人はことさらに照明を必要とはしません。ですが人生に、不条理な出来事や、辛く悲しい出来事という闇が訪れた時、もしも傍に、静かに灯されている明かりを見つけたなら、その光は、きっと人を勇気づけることでしょう。研究会が灯してきた明かりは、煌々とこれ見よがしに輝く光ではなく、夜道を行く人を黙って照らす常夜灯のような、そんな明かりであったと思うのです。

会と私との関わりを遡りますと、平成 9 年に至ります。

新聞で研究会の活動を知った私は、自坊の寺報を添え、活動に参加させてもらいたい旨、手紙を記しました。するとすぐに土屋代表から連絡があり、どこの馬の骨かも分からぬ若僧に対し、ホスピスセミナーとしてお話をする機会を与えて下さったのです。場所は、高崎商工会議所の古い建物の、和室だったと記憶しています。

爾来、折に触れ、講話や執筆の機会を頂いたり、自坊にて法話の会を重ねたり、ご縁を深めた関係者ご家族の、ご供養をお勤めしたりしながら、約 20 年の歳月が流れました。

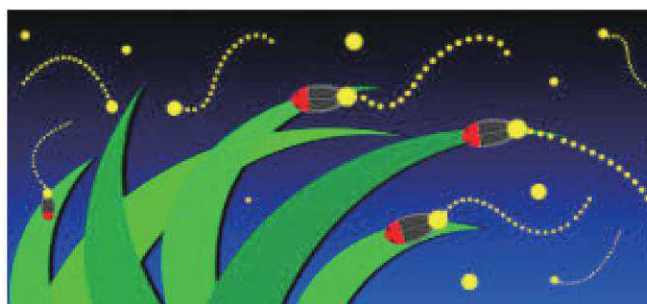
研究会会員皆様との、不即不離、切磋琢磨の日々に対し、深く感謝申し上げる次第であります。

最後に、最近拝読し、多くの学びを頂戴した書籍より、二つの文章をご紹介させていただき、稿を終えます。

群馬ホスピスケア研究会の、更なる活動継続をお祈りしつつ…。

《人は自分と同じような境遇にあつて少し前を歩いている者の姿に励まされる。》（笛木鮎子氏著 『死者に見守られて』 クオリティケア発行 より）

《人間というものは不思議なもので、苦しみにある人がいったん癒されると、その人は必ず身近に存在する、苦しんでいる人を癒します。一中略一生きているなんてこんなもの、とあきらめ顔ですごくすには、あまりに生は不思議に満ちている。》（稲福薫氏著 『心の苦しみを癒す』 ボーダーインク発行 より）



30 年記念に寄せられた

会員の方からのメッセージ

(アイウエオ順に紹介させていただきます)

独立行政法人国立病院機構渋川医療センター
医療福祉相談室長（ソーシャルワーカー）

尾方 仁

30 年前といえば私もまだ駆け出しの若いソーシャルワーカー？で、高校教師バリバリの土屋さんを目の前にすると体が硬直していた時代でした。（今でも緊張しますが・・・）

平成 5 年に西群馬病院に群馬県初の緩和ケア病棟が開棟した年に、ホスピスボランティアの養成講座を開始し、その一期生の中に群馬ホスピスケア研究会の皆さまがいらっしゃいました。

あれから約 25 年、西群馬病院から渋川医療センターに変わりはしたものの、緩和ケア病棟ボランティアとして環境整備、イベント企画、そして何より患者さん・ご家族の話し相手など、途絶えることなく社会の風を取り込んで頂いております。

群馬ホスピスケア研究会が蒔かれた種はより多くの皆様の心を動かし、一歩ずつではありますが確実に群馬県内にホスピスの理念を根付かせて頂いていると実感しております。
継続は大変かと思いますが、今後の益々のご発展を心より祈念いたします。

出会いの賛歌 高崎市 掛川真由美

地上 70 億の人類の中から、なぜ私の家族は同じ時間と同じ場所を選んで、私とともに暮らし、私と共に人生修行しているのでしょうか。永遠の時と無限の空間が交差する軌跡の一点を選んで私たちは出会っているのです。

私にとって、いやそれぞれにとって家族はこの人達でなければだめだという人たちと私達はまみえているにちがいありません。

こんな愛しい家族が一人でも欠けたとしたら何と悲しい事でしょうか。主人が逝ってからこの春で十三回忌を迎えます。辛く悲しかった年月を家族や友人が支えてくれ、今の自分がある事に感謝の思い仕切りです。「分かち合いの会」との出会いにより、いろいろな人の話を傾聴し、一人の人の死がもたらす影響、深い悲しみを少しでも癒す為に、この会の重要性、必要性を実感しております。群馬ホスピスケア研究会発足 30 年に当たり、土屋さん吉本さんはじめ、陰で支えてこられたスタッフの皆様の弛まぬ努力に心より敬意を表します。

暗闇に一筋の光り ともに在り寄り添う

群馬大学大学院保健学研究科
群馬がん看護研究会理事長
神田清子

20 年くらい前、50 歳代で夫をがんで亡くした方から相談を受けたことがあります。平々凡々に生きてきて、この状況が夢であれば・・・と涙ぐみ、そして小さな声でボツとその体験の苦しみを語りました。まさに大切な人を失い悲しみにくれている様相です。そのとき、群馬ホスピスケア研究会の活動を知り、情報提供をしました。

このたび、群馬ホスピスケア研究会は創立 30 周年を迎えるということ、まことにおめでとうございます。今ほど生や死、そして最後までその人らしく生きることへの支援に関心が向けられていなかった時から活動がはじまっています。一貫した理念に基づき活動を継続していることに敬意を表します。特に、死別体験者の集い「分かち合いの会」は、大切な人を失った方たちの悲嘆作業をスムーズにし、病的な状況に陥るのを予防している事業であると考えます。どこかに拠り所があることは暗闇に一筋の光を見いだすことができます。その活動は講演会とともに個別相談など苦悩を抱えた人とともにあり、傾聴を通じてひとりひとりに寄り添っていくことを実践しております。まさに群馬県においてホスピスケアマインドや緩和ケアの重要性を根付かせる一石を投じていると考えます。

私たちも群馬がん看護研究会を群馬大学が事務局となり平成 16 年 11 月に発足させました。大先輩の教授は「はじめるのはそれほどでもないが継続が難しい」とアドバイスしてくださいました。活動の道のりは群馬ホスピスケア研究会の半分です。その意味でも一歩先をゆくホスピスケア研究会の活動を参考に「市民との協働で築く群馬県のがん看護」をめざし真摯に向き合っていきたいと思います。

超高齢社会においてひとりで死に向き合う人、老々介護やどこで最後の時をどう迎えるかなど、課題は山積みです。しかし病気になっても最後まで群馬県で暮らし、自分らしく生きることを支える活動がますます発展することを祈念しております。
本当におめでとうございます。



30 年記念に寄せられた

会員の方からのメッセージ

高崎市 木村敬子

群馬ホスピスケア研究会創立 30 年は夢のようです。私の入会の経緯とは申しますと、風邪ひとつ引いたことのなかった主人が 55 歳の時、出張先で脳梗塞で倒れ、現地の病院に入院、高崎の病院にリハビリのため転院、さらに 3 か月、その後半年ぶりに家に戻りましたが、脚に装具を付け、車いす生活になっていました。その後 20 年、在宅で患者を抱える家族の立場になり、多くの体験者の声が聞きたくて入会しました。主人の病状は思いのほか軽く安心していましたが、すい臓がんが見つかり、72 歳で他界しました。主人が亡くなり 20 年になります。この間、「介護をあなたと共に」と題した本を作りました。私は今年 90 歳になります。今は、週 1 度ディサービスに参加、みなさまのお世話で暮らしております。残された時間を明るく、楽しく、前向きに、大事に生きたいと思っています。

妻の訪問看護師さんが今の私を…

伊勢崎市 佐々木 清人

ホスピスケア研究会創立 30 年おめでとうございます。今から 30 年前はバブル絶頂期で私は 40 代半ば、病気の事も、ましてやホスピスの言葉すら知らず、趣味どころか寝る間も惜しむ仕事一筋で夢中で働いていた時代でした。それから、還暦直前に妻の膵臓がん発覚、1 年の闘病の末亡くなり、同時に共に従事していた自営の仕事にも終止符を打ち、何も手につかない毎日をただ過ごしていました。そんな時、訪問看護師さんから、「辛かったら行ってみる？」と分かち合いの会を紹介され参加したのが会との出会いの始まりでした。月一の集まりに 2 年通い、その中で西群馬病院の緩和ケアボランティアへの誘いがあり、参加するようになりました。

病棟ボランティアのほか、会の行事、セミナーなどの会場づくりの手伝いなどもさせてもらいました。

月日の経つのは早いもので、すでに、足掛け 13 年になり、寄る年波か体力の衰え、持病等で今日では病棟内外での環境整備をはじめ、行事の準備などのボランティア活動に限定しています。これが私の唯一の社会参加の場となっています。今後もできる限り皆さんとともに続けたいと思っています。

組織の若返りは可能でしょうが、人間の若返りはありえないことを実感する今日この頃です。

東吾妻町 剣持政幸

私がホス研との出会いは、なんと言っても高崎のボランティアの元締め(?)であった櫻井俊輔さんを通じてでした。当時ホスピスとはなんなのかよくわからずに、入り込み、いきなり大きな仕事を任されたのが、平成 7 年(1995)、高崎市で開かれた日本ホスピス在宅ケア研究会の全国大会の送迎でした。忘れもしません、あの時は、軽自動車しか乗らない私が、櫻井さんから振られて、土屋さんのエステマを動かすはめになり、恐々と全国から来られたお客様を覚束無い運転で送迎していたというとんでもないことがありました。今でこそ大笑いの種になりますが、あの時ほど生きた心地はしませんでした。あの頃は、ろくろく高崎市内の地理にも疎く、駅にお連れするのも、とにかく必死でした。車を傷つけず、お客様を無事に届け、変な操作で、車を壊さないこと。そればかりが脳裏にあり、ホスピスについての学びができてなかったように思いました。

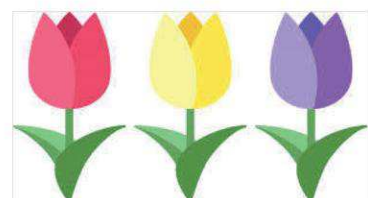
本格的には、この 20 年前から、いろいろな行事に参加させていただき、ただただ楽しいひとときを過ごす機会が与えられました。そんな中で、私の近況は、両親のホスピスケアと対峙しております。

10 年前、当時の西群馬病院の緩和ケア病棟で父を見送りました。胆管細胞癌だった父は、手術でいったんは回復しましたが、脳梗塞を引き起こし、肺に水がたまるなどして、呼吸不全で 1 年あまりの闘病生活に終止符を打ちました。

そして、翌年は、今度は母が直腸癌を発症。これでもかと言わんばかりの仕打ちに何度泣かされたことか。大きな手術を 4 度受けたりして、8 年が経過しました。何度でも絶望の淵に立たされながらも、その都度躲しながら、生きてくれています。母の場合、祖母の一系が、癌による短命で終えた者たちが多く、祖母も胃癌の手遅れ、実家の伯父も膵臓癌だったような…。1 番慕った実姉と同じ病気になり、人工肛門を付けながら、気丈に生き抜いてくれています。

その後も体調を崩して、毎年入退院の繰り返しですが、退院で家に帰って来ると、ひょっこりいなくなったと思ったら、庭の草むしりを必ずしているので、この癖は治りそうもありません。

それでも、その人らしく生きる姿をどうサポートしていくべきなのか。これからも悩みながらもホス研の学びを活かし、母の余生をしっかりと支えていきたいと思えます。



30 年記念に寄せられた

会員の方からのメッセージ

元群馬大学医学部教授 伊勢崎市 鈴木庄亮

先生の地域医療活動の中からこれが生まれたのは当然のことでもあり良い事であった。当時私は群大医学部の公衆衛生学の教授をしており、医療制度に多少関わっていたせいか、最初から相談を受けた。

奥さんのケアから、土屋徳昭さんは医療におけるホスピス機能の必要性について何とかしなければとやる気が芽生えた。同志が集まった。終末期の体験者からボランティアも出た。機関誌「ねがい」の発刊は研究会活動のコンセプトと問題点を共有、継続するのに有意義であった。「国立西群馬病院」にホスピスが設置されたのは大きかった。これに研究会からもボランティアが参加した。

「生老病死」において人は生まれる時は同じように生まれるが、死ぬときはその人のキャリアによって多様である。本人の心身も、考え方も、周囲の人も様々である。本人とその隣人達が迎えたい死に方に専門家として出来るだけ近づけるようお世話できればよいと思っている。



前橋市 力石宮子

思い返せばホスピスケア研究会との出会いはおよそ 28 年前に遡ります。死というものを全く身近なものとも思っていなかった 50 代、11 か月の入院、治療の甲斐もなく、主人があゝの世に旅立ってしまったのです。悲嘆に暮れていた私に、ある友人が「ホス研」を紹介してくださいました。その後しばらくの間、研究会の皆様を支えられながら様々な行事に参加でき、学ばせていただいたことを懐かしく思い出しています。

一時期、拙宅において「ねがい」の編集会議を行いました。「昭和村の憩いの家」での宿泊研修、毎月実施されていた「分かち合いの会」への出席、ホスピスボランティアとしての参加、1995 年のホスピスセミナーにおける「在宅ホスピスボランティアの経験から」の発表等、その後私が生きていく上での支えになった事柄です。あの時関わらせていただいたご家族とは、縁あって今も交流が続いています。

同居していた姑の介護が必要となった折には会の友人の紹介で「認知症家族会」に参加したため、ホス研とは一時疎遠になってしまいました。これからも、多くの皆様との関わりの中で、「助けたり助けられたり」の関係を大事にしていきたいと思っています。

渋川医療センター院長 斎藤龍生

1988 年小笠原一夫先生らの呼びかけに答えて誕生した群馬ホスピス研究会は、5 年後には研究会内に「ボランティアクラブ」を立ち上げホスピスケアの実戦に向けて土屋徳昭代表の下、50 人以上の方々が集まったと記憶しています。活動の場を会員が関係している病院、福祉施設、家庭にくわえ、ホスピスをも活動の場としたいということが、私と群馬ホスピスケア研究会の最初の接点でありました。1993 年渋川医療センターの前身である西群馬病院の緩和ケア病棟を開棟するにあたり、自然発生的に 30 年以上にわたって当院で活動して頂いていたボランティア組織を一旦解消し、ボランティア研修計画、スーパーバイザーの人材育成など病院組織の一員としての新しいボランティアを受け入れる体制づくりのため「ボランティア検討委員会」を立ち上げようとしていたときでありました。その後 2002 年には私が大会長を務めた「日本死の臨床研究会全国大会 in 高崎」に多大なご協力を頂きました。それまでも散発的に緩和ケア病棟におけるボランティア活動にご協力頂いておりましたが、2004 年からは本格的に緩和ケア病棟のボランティア活動・コーディネートを行って頂き、今では緩和ケア病棟に社会の風を吹き込み、患者さんの QOL の向上になくてはならない存在として活躍頂いております。これまでの活動に敬意を表し、貴研究会の益々の発展を祈念致します。

あれからもう早 10 年 太田市 関口 進

妻が西群馬病院、緩和ケア病棟にお世話になってからもう

10 年立ちました。わずかに約半年の短い病院生活でしたが私にとっては 10 年位の月日に感じた充実した日々でした。先生、看護師さん、群馬ホスピスケア研究会のスタッフの皆さん言葉が見つからない程のやさしさ、親切さ、寛容さ、何から何まで本当に身に余る光栄でした。妻はバリバリのキャリアウーマンで気丈なしっかりした女性でした。そんな妻がある晩突然私にしがみついて来ました。何の言葉もなく、ただ泣き崩れているだけでした。私は啞然として何と言葉をかけていいのか途方にくれてしまいました。ただ、ぐっと強く抱きしめてやるだけでした。「死」と言うことがどういうことなのか脳裏をよぎったのではないかと思います。それから 24 時間毎日妻の側についてやりました。それが自然で何の抵抗もありませんでした。子供達にも感心しました。娘は毎日まだ数ヶ月の孫を連れて来てくれました。息子は大阪から毎週土曜日に来て一晩泊まってくれました。私も息子が泊まった時、家に帰り家の用事を済ませて来ました。家には年老いた母が一人で生活していました。そんな生活も長く続かなく、病院の中庭の桜の花が満開に咲いた 4 月 15 日の朝、桜の花に見送られるように永遠の旅立ちをしました。妻は花が大好きでした。ほんとうにふさわしい旅立ちでした。毎年桜の花が満開に咲く頃妻に会いに行っています。ほんとうに関係者の皆さんお世話になりました。ありがとうございました。

30 年記念に寄せられた

会員の方からのメッセージ

主人が残した宿題 足利市 須田和子

私が初めて分かち合いの会に参加させていただきましたのは平成 22 年 11 月でした。電車に揺られ新前橋の駅から会場まで歩く途中で見た、公園に人影もない遊具の寂しい佇まいも色彩のないモノクロに映るその光景も私の心を投影しているかのように感じました。風邪をひいたことが元で呆気なく旅立ってしまったその現実を受け止めきれずに、生きる希望も何もかも失ったもぬけの殻状態での初参加でした。

会では、ただただ泣くばかりでまとまった言葉にもなりませんでしたが、そんな私を参加のみなさまも、土屋さん、吉本さんもただ優しく受け止めてくださいました。他の参加者のお話を聞いていても、初めは耳に届きませんでした。何度か参加する内に、その人たちが大きな悲しみから立ち直っていく姿が感じられるようになったのですが、私には無理だ!こんな辛さ、苦しみから抜け出すなんて!と隔たりを感じ、かえって心がペしゃんこに押しつぶされそうでした。それでも、月一に行われる分かち合いの会に参加することが自分の命をつないでいると感じられ、行動優先事項の第一番に位置づけ参加し続けました。

会の中で貸していただいた著名人の講演 MD や CD も心癒すのに役立ちました。「やまない雨はない」のテープを「これ見てください」「どうでしたか?」と声をかけて下さった会の先輩、みなさまに感謝です。

会に参加し、三回忌を迎えるころから前を向いて生きようという力が着いてきました。主人が残してくれた会社を息子に引き継ぐまでは私がしっかり守って行こうという気力と判断力がわいてきました。

昨年七回忌を終え、会社はすっかり息子に託し、主人が生前耕していた畑に野菜を作り、その一角に住まいも立て、穏やかに暮らし、できた作物をお仏壇に供えられるようになり、やっと、主人が私に残した宿題に一区切りがついたと思えました。

こうした今日があるのは、分かち合いの会とそこで出会った一期一会のみなさまのおかげだと、心より感謝しております。



桐生市 千明 優子

群馬ホスピス研究会を創設され、今年で 30 年となる記念の年、会員の皆様には、それぞれの思いで、新年を迎えられたことでしょう。

30 年という長い期間にわたり、会員の皆様が「一人で悩まないで、皆で力を合わせよう」と頑張って活動が続けられましたことに、尊敬と感謝の気持ちで一杯です。有り難うございました。

私は、看護師そして癌患者の家族として「悲しみや、苦しみを一人で抱え込まない。同情ではなく、共に支えあう人が居る」と常に思っていました。これからも、この気持ちは変わることなく大切にしたいと思っています。

医療の世界は、まだまだ厳しい環境にありますが、これからも一人の人として、小さな事にもコツコツと、前向きに歩んで行きたいと思っています。

ホスピス研究会の皆様に置かれましては、これからも地域、そして行政のサービス等を活用し、患者様、ご家族の方、市民の方々のために、より一層のご活躍を期待いたします。

高崎市 椎名伸子

私が死別体験者の分かち合いの会を知ったのは、夫の葬儀を執り行っていたいただいた業者さんからいただいた小さな冊子からでした。死別の苦しみを慰める内容で、後ろにグリーフケアの団体等が紹介されていたのです。

あの頃の私は、悲しくて、淋しくて、空しくて、ただ、死ねないから生きているそんな状態でした。この分かち合いの会に行けば、同じ境遇の人達がいる、この気持ちを分かってもらえるのではないかと、すがるような思いで参加させていただきました。それから、月一回開催される会のある日まで頑張ればまた仲間に会えると、生きる支えのような存在になりました。

あまりいつまでも居座ったらあとから来られる人達に申し訳ないような気がして、三年ほどで卒業させていただきましたが、本当にありがたいと思いました。分かち合いの会に出会えなかったら、あの頃の悲嘆をのり越えられなかったと思います。たいへんお世話になりました。

死別の分かち合いの会に参加して 匿名

死別体験者の分かち合いの会に参加させていただき一年になります。母を亡くし、気持ちが落ち込んでいたときたまたま読んだ本でこの会のことを知りました。自分の感情を表に出すことが苦手で、これまで自分の気持ちを率直に他人に伝えるということはありませんでした。

しかし、この会に参加して、皆さんが率直に話して居るのを聞き、自分の気持ちを語ることの大切さに気付きました。他の方の悲しみを聞くことで、自分の気持ちに客観的に向き合えるようになったと思います。会で出会ったみなさまに感謝すると同時に、会の発展を祈っております。

30 年記念に寄せられた

会員の方からのメッセージ

太田市 箱崎陽子

夫と死別して3年の月日が経ちました。

初めて分かち合いの会に参加させて頂いたのは、夫と死別して2か月半の頃でした。初めての場所で、初めて出会う人達ばかりでしたが、不思議と緊張感はありませんでした…と言うより、苦しくて苦しくてほかの方の感情すら受け止められないほどの状態だったのかも知れないと、いまあの頃を振り返ると思い出されます。

涙で言葉にならない私の話に、会に参加の皆様が耳を傾けて下さり、泣きじゃくる私の口から次の言葉が出るのを静かに、じいっと待って下さいました。批判することも、意見することもなく、ただ受け止めてくださいました。そのような会が私にとっては安心できる場所となりました。

その後、少しばかり心のバランスを崩してしまい、会に参加するのをお休みしていますが、その間に自分なりに気付いたことがあります。「死別した現実を直視して自分の心の傷に気付く、痛みをたくさん感じる事」「死別の現実から少し距離を置き、心の傷にカサブタを作って行く事」。そのどちらにも時間が必要でその時間が大切なのだと感じています。

私は、安心できる居場所「分かち合いの会」に出会う事ができて救われました。心より感謝しております。

私たちのような苦しみ、悲しみの淵に彷徨うたくさんの人達にとっての心の拠り所をお作りいただき、たくさんのご苦勞をされながらも30年の歳月を続けて下さり本当にありがとうございました。もし、25年でこの会が終わっていたら、私は生きるよすがとする居場所に巡り合うことができませんでした。そう考えると怖くなります。自力で死別の苦しみから抜け出せたのか？今頃どうしていたか？想像すらできません。

私たちと同じように死別の苦しみ、悲しみを経験される方はこれからもたくさんおいでになると思います。その方たちが、もがき苦しんでいるとき、光になるような場所として、「いつでもここに居るよ…」と、温かな陽だまりのような場所として、いつまでも灯をともし続けて欲しいと思います。



あいちホスピス研究会 永井照代

会の発足三十年、おめでとうございます。土屋さんに愛知までお越しになり、『悲しみからの贈り物(伴侶との死別・その後)』と題して講演いただいたのは1998年6月、私たちの会が発足して5年目でした。あれからもう二十年も経ったとは、とても思えません。「全国各地にホスピスにかかわる会がありますが、東京を除いて今、一番元気なのは愛知だと思います。次が群馬かな…？」との冗談で講演が始まり、「死の準備教育・緩和ケア病棟でのボランティア活動・遺族ケア」と、三本の柱を立てての活動について、分かりやすくお話しいただいたことが心に残っています。とても有意義な時間でした。

三十年の間、本当にお疲れさまでした。そして、これからも、どうぞ「寄り添い・助け合い」の活動を続けてください。私たちの仲間も、みな高齢になりましたが、ゆっくり歩きの活動を継続して行こうと話合っています。お互いの会の目指すところを大切に、日本の多くの仲間の皆さんと「市民活動」に頑張りましょう！

30年???!!! 高崎市 野本久美子

記念に一言と言われて困惑…かなり昔からの会員のはずなのですが…

現在しっかりお付き合いさせていただいているのに、本来のホスピスケアについての活動が記憶に浮かんでこないのです。

会の設立をどうして知ったかは???ですが…その思い出の一つは、どこかの病院の1階和室に長座卓が用意されていた。夜、仕事の後時間を割いて参加したのだと思います。集まったのは数人。会の趣旨に賛同した会員のような雰囲気でした。きっと、これからこの会をどのように運営していったらというような話をしたような気がします。次に思い出すのは、高崎音楽センターを主会場にした全国大会があり、運営のボランティア募集に応募して、他の友人も誘って参加したことがありました。あれは、前の職場をリストラされた後だったでしょうか…前後さえ分かりません、すみません。そのようなことがあってもなかなか会の活動の中身については十分把握できず、存在を知る程度で居ました。それから数年前、高崎ボランティア連絡協議会の研修旅行で一緒に、来月行われる前橋の行事を手伝ってほしいと頼まれたのがきっかけで今の活動に至ったのです。応援依頼にはもちろん、周りの誰彼を誘って駆けつけ、面目躍如?と自負したのですが…。

最近、土屋ご夫婦と間近かでお付き合いさせていただくに及び、この30年に及ぶ活動をしっかり教えられたのでした。「継続は力なり」をモットーしてきた自分と同じでうれしくなりました。会の活動を勉強させていただきながら、外野席で応援させていただきます。

30 年記念に寄せられた

会員の方からのメッセー



高崎市 細貝孝子

40 年余り前、大阪の病院で私はナース 1 年生をスタート、初々しい気持ちでベッドサイドに臨み、患者さんに接するのが楽しかった。一方、個室の N さんを訪室するのが辛かった。彼は元駅長、肺がんの術後経過が芳しくなく表情は暗い。巡回時、ドアは鉛のように重く感じた。「手術したのにどうして良くならないのだろう？」と、ジーッと私を見る。付き添う奥様も同様。その頃、主治医は診断名を本人ではなく、長男のみ告げるのが普通だった。その時、私は否定も肯定もできずただ、その気持ちを受け止めるのみだった。N さんが教えてくれたこの場面、「がん看護の課題」が私の看護のテーマとなった。

おりしもその頃、本屋で発刊されたばかりのエリザベス・キューブラー・ロス著『死ぬ瞬間』を見つけすぐ購入。(タイトル On Death Dying の邦訳は内容も考えると『死に行く過程』が適切だと今も思っている) 読んだ感動を病棟で話すと、院内の抄読会で発表することになってしまった。あの厚い研究内容をまとめるのは難しく、拙い発表に終わったが、貴重な経験をさせていただいた。1970 年代、悪性新生物の場合、日本では患者本人に病名は伏せられていた。当事者は蚊帳の外に置かれ、知らないうちに治療が進められていく。分けのわからない耐え難い症状や治療の副作用の出現。重い空気の中、率直な対話は遠ざかる。当然、信頼関係も築きにくい。患者さんの心の重荷は増すばかり。そんな臨床状況の頃、1977 年、河野博臣先生や柏木哲夫先生が中心になって大阪大学で「死の臨床研究会」を立ち上げた。その準備会に私は高揚しながら参加した。まもなく高崎に転勤してきた。

がん患者が辛いのは心身の疼痛。臨床にいた時、指示の鎮痛剤の注射は 1 日 3 回まで、気の毒だが 8 時間以上あけることになっている。ところが困ったことは、8 時間たないうちに注射を求める患者さんへの対応だった。しかしその頃、イギリスではモルヒネとアルコールで作った画期的な鎮痛剤—ブロンプトン・カクテルが使われていることを知った。1 日に 4～6 回服用、これで大抵は痛みを感じずに過ごすことができるらしい。1967 年、世界で最初の近代ホスピスを作った英国医師、シシリー・ソンドースも末期がんの鎮痛のためにこのカクテルをよく研究した。その一方、彼女は「1 にも 2 にも大切なことは患者の話をよく聞くこと。これでたいいの痛みは軽減する」と述べている。その通りだ！ まずは心のケア、すぐにでもそのカクテルを導入してほしいと切望した。2002 年、高崎で「日本死の臨床研究会 26 回全国大会」開催され、その講演で武田先生は「日本は医療用麻薬の使用量が欧米に比較して極端に少ない、疼痛に苦しむ患者をもっと救える！」私はこの言葉を聞いて日本の患者の不幸と可能性を思った。心と体は密接に関連している。

時間が前後するが 1988 年、群馬脳神経外科病院で「群馬でホスピスを始めよう」の集まりがあることを新聞で知り、わくわくしながら参加した。内容は船津ナースの「デーケン先生と行く欧州ホスピスの旅」の報告だったように思う。感動した。治療優先ではなく患者の苦痛除去や個人の思いが大切にされている。そこでは、がん患者さんが真にケアされていると思い、ホスピスに興味があった。発足した群馬ホスピス研究会に早速入会した。今回、改めて会のパンフレットを拝見すると 30 年にわたり、多岐にわたって活動されていて驚きと感謝、頭が下がる。心に残っている講演は僧侶、服部順空さんの北米の先住民の知恵の話、松本サリン事件の『妻よ！わが愛と希望と戦いの日々』の著者、河野義行さんの静かな語り口、「死の準備教育」提唱したデーケン先生のユーモアたっぷりの話。

「分かち合いの会」では、悲しみや後悔、疑問などで胸の中がいっぱいの患者さんやご家族の方も、無理のない範囲で少しずつ話すことにより心に隙間ができる。そしてそこに何か希望らしいものがのぞき始めたりしてくる。また気持ちの切り替えについては、1 日中がん患者ではなく、治療や受診時のみ「パートタイムの患者」、あとは気持ちだけでも普通に過ごし自分をがん患者から解放する、という。すごい知恵！気分転換の効果、そう思う。

夫への告知に悩む妻が主治医に相談すると「今まで共に苦労をしてきて、最期を嘘と猜疑心で固めていいのですか？」それを聞いた妻はハッと気づき真実を夫に話し、その後の 1 年間を隠し事もなく率直に語り合い、今までになく濃い時間を過ごすことができた、と。その通りだと思う。この頃の私は「闘病における情報の役割」、医師をはじめとする医療者の患者・家族への「説明」に関心があった。知る権利、自己決定権、プライバシー保護、一人の人間として尊重されること、その時代の医療水準にあった治療を受けられることなどの患者の権利関係であり、私も含め医療者側に求めることであった。その後、関心は医療社会学方面に向いた。患者も納得のできる医療を受けるためには患者として力をつける必要があるのではないかと考えるようになった。これまでのようなお任せ医療では症状改善や治癒はむずかしい。生活習慣病も患者本人が自分に関係ある情報を知り、主体的に取り組むことにより症状が改善する。たとえば、医師との人間関係のつくり方、病院の選び方、受診時の準備としてのメモ、表現力、医療情報の収集と判断力などである。

私の好きな言葉 『学ぶとは、心に誠実を刻むこと 教えるとは、共に希望を語ること』(アラゴン) 私の理解は 学ぶ：心にうかんだ疑問や悩み、好奇心を放置せず、大切に育み、自分に答えること。教える：受持患者さん、今はこうだけれどどうなっしてほしい？と看護学生と共に考える、できれば患者さんも参加して一緒に看護計画を立てている場面を連想する。 希望を目標に置き換えても良さそうです。最期になりましたが、群馬ホスピスケア研究会 30 周年おめでとうございます。

土屋様、吉本様はじめ関係者の皆様の並々ならぬご尽力と忍耐に敬意と感謝申し上げます。不条理や不可解な問題の山積ですが、ご健康に恵まれホスピスマインドでご活動続けられますよう陰ながら応援しています。

30 年記念に寄せられた

会員の方からのメッセージ

三十年の歩みに感謝をこめて

前橋市 巻島(旧姓船津)直美

ホスピスケア研究会創立三十年のお知らせをいただき、一瞬感激で言葉を失いました。そして三十年前のあの日の光景が鮮明に甦りました。1988年4月「群馬でホスピスケアを始めよう」の呼びかけに、当時勤務していた病院の集会室に集まった多くの方たちの熱気。現状のターミナルケアに対する不満とホスピスケアへの切実な期待を実感しました。「とにかく何かを始めよう」と会が終わった後も居残った人の中に吉本さんがいました。7月、「がん告知を考える」をテーマに開催した研究会で、鋭い視点で医療現場の問題を提起してきたのが土屋さんでした。

懐かしくなり、二冊の本を開きました。二年目に刊行した『悲しみそして愛』は、筆者それぞれの体内からにじみ出るような思いの結晶であふれていました。私もこの本の中に、このころ出会った二十人の大切な方との出会いと魂の触れ合う日々を記録しました。あの方々に見守られて今の私がおります。

2002年刊行の『続悲しみ、そして愛』には、発足時の思いを絶やさず、確実に実践を積み重ねた粘り強い足跡がありました。特に、第四章の座談会に集約された、常に寄り添い、さらに深く分かち合い、支えあい、悲しみから新たな再生に向けての歩みの記録。本当に素晴らしいと、改めて感銘を受けました。発足の頃から変わらない土屋さんの冷静な分析と粘り強い継続への思い、吉本さんの陽気さと燃え続ける優しさ、その周りを支えるメンバーの辛抱強さと寛容な気持ち。二人が両輪となり、どんなに大きな岩をも砕き、寒風にも負けず、前を目指し、道なき道を丁寧に歩み続けた三十年の歴史。

研究会の足跡を支えて下さった多くの人達との出会いと助け合い、その活動こそがホスピスケアそのものだと思います。

会の立ち上げにかかわった一人として、言葉に表せないほどの感謝と大きな拍手を送ります。



前橋市 笛木鮎子

三十年間に大切な人たちを何人喪ったことだろう。故人の笑顔ひとつひとつ思い出す。長生きするというのは、自分の生き立ちを知る人が少なくなるということだ。失い続ける残りの人生を心穏やかに生き抜くには、やはり、人と人とのつながりが必要なのだと思う。新たな出会い、そして限られた時間の中で続いていく暖かな関係性。

年月の重みというものを感ぜられる年齢になった。ひとつのことが三十年続いているということは、もちろん、そこに続けている人の努力があるということだが、世の中がそれを求めているという事でもある。存在の意義は大きい。



あれから30年 高崎市 吉田紀代

30年前、まだ、介護保険制度のなかった時代、私の母が末期がんで余命半年と告げられた時、父と子供たち9人はどうしようか迷いました。そんな時、ホスピス研究会を立ち上げた医師と看護師が居ることを知り、相談に行きました。この出会いが、母と私たち家族の願いを叶えてくれたのです。会員の皆様にもボランティアで助けてもらい、たいへんお世話になりました。その後数年ごとに、父、三人の兄、姉ががんを発病しました。母の死に際のメッセージをしっかりと受け止めていた5人は、それぞれ、在宅緩和ケアを受け、住み慣れた自宅で家族に看取られ逝きました。

私は、家族の死を見つめてきて、故人から多くのことを学び、その後の生き方を教えていただきました。今年私も、母の享年になります。終活を始めようと決めました。あれから30年、みなさま方と長くお付き合いいただき心より深く感謝、感謝申し上げます。

30 年記念に寄せられた

会員の方からのメッセージ

高崎市 上大類病院 院長 矢島祥吉

群馬ホスピスケア研究会創立 30 年おめでとうございます。会報「ねがい」をいつも送っていただき、ありがとうございます。私たちの医療法人十薬会は今年 40 周年を迎えます。この 40 年の間に私は、1200 名以上の患者さんの死亡診断書を書いてきました。初期のころは、1 カ月に 60 名以上の在宅患者さんを診てきました。そして多くの患者さんが在宅で亡くなりました。当時は家で死ぬのが当たり前でした。しかし最近の訪問診療は、グループホーム、サービス付高齢者住宅、地域密着型の施設、特養等の患者さんが殆どで、在宅の患者さんは少なくなりました。原因は、少子高齢化社会及び核家族化によるものなのではないでしょうか。あまりに急激な変化に対応していかなければならないので、大変です。住み慣れた家では、在宅医療、訪問看護及び訪問介護もありますが、現実には施設入所が圧倒的に多いです。私は、施設に入所した患者さんを診させてもらっています。施設の職員も一生懸命にやっています。住み慣れた家ではなく、施設で亡くなる人が圧倒的に増えました。施設で病気になると、急性期病院に送られ、そこで亡くなるか、また助かっても次の二次病院に送られるか、老健に送られてきます。ぐるぐる回って施設で亡くなる人もたくさんいます。家族が頻繁に来てくれる人は幸せです。全く見舞いに来てもらえない人もたくさんいます。生活保護の一人暮らしで、東京に住んでいた方です。最近、このような方が増えてきました。その方が亡くなると、東京の福祉に連絡します。すると、東京から私たちの病院に迎えの車が来て運ばれていきます。本当に悲しいことです。これからは、地域包括ケアが本格的にスタートします。家族がいなくても、地域の人達に支えられて住み慣れた家で本人の望むターミナルケアができるといいですね。



「大切なことはみんなホス研で学んだ」 原町赤十字病院第二外科部長兼検査部長 笹本 肇

緩和ケア医を世代で分けるとすれば、私は WHO 方式の世代になります。私の医学部時代は、先達の尽力で日本にも聖隷三方原病院、淀川キリスト教病院にホスピスが開設されていた時代なのですが、当時の私は趣味の音楽にすっかり夢中で、社会問題にはあまり関心のない学生でした。

卒業後は父と同じ外科に入局しました。人の役に立つだろうという漠然とした理由でしたが。外科の仕事のほとんどは癌の治療でした。しかも現在とは違ってほとんどが進行癌で、ようやく手術しても 3 ヶ月ぐらいで再発し、苦しんで亡くなられる患者さんが多くいらっしゃいました。駆け出しの私には、自分の仕事を覚えてこなすのが精一杯でした。

医者になって 2 年目、たまたま「がんの痛みからの解放」という本を読みました。モルヒネを原則に従って使えば、専門家でなくても、世界中どここの国でも、がんの痛みを治療できる、という WHO 方式を日本に紹介した本です。私はこの考えに惹かれ、見よう見まねでモルヒネを使って痛みの治療を始めました。

当時は周囲の抵抗も強く、理解を得るには何らかのバックボーンが必要だと思い、これも偶然に新聞で目にした、群馬ホスピスケア研究会の学習会に参加しました。私はそこで土屋代表や小笠原先生に出会い、ホスピス運動について知り、病院の中だけを見てはいけなないと気付かされました。

その後、緩和医療学会の設立、がん対策基本法と、それぞれの世代の緩和ケア医の間で、世代間の齟齬が生じたのは世の常だと思います。しかし、現在の「地域包括ケア」のめざすものは、まさに「ホスピス社会」の理念であり、発展的な原点回帰だと感じています。

現在の私の活動は、ホス研あればこそです。30 周年、お祝い申し上げます。

みなさまに感謝

土屋徳昭

吉本明美



中原中也の『在りし日の歌』の歌集の中に「頑はない歌」というのがあります。一節に、/さりとて生きてゆく限り/結局我張る僕の性質/と思えばなんだか我ながら/いたわしいようなものですよ /今では女房子供持ち/思えば遠く来たもんだ/此の先まだまだ何時までか/生きてゆくのであろうけど / 考えてみれば簡単だ/畢竟意志の問題だ/なんとかやるより仕方もない/やりさえすればよいのだと/// その後、武田鉄也が「思えば遠くに来たもんだ」と、人気絶頂のフォークグループ「海援隊」で歌い、世にヒット曲として広まりました。それが、中也の前述の詩の盗作だとかと騒がれましたが…。それは今、どうしてもよい事なのですが、今の心境はこの歌のような感じです。事を始めるには目標や計画があるのが定石だと思うのですが、「群馬ホスピスケア研究会」背負い、自分にとっての任としたとき、そうした確固たる意識はなかったようです。ただ、バラ色の世界へと心を揺り動かすパッションのままに走り出したというような思いでした。「ホスピス」は「入れ物」ではなく「ムーブメント」だと、わけの分からない論理で体が動いたのです。紆余曲折といいますが、そこには、たまにはまっすぐな道も有るのだと思いますが、当初から、何年かの道のりは曲り折の連続でした。そして今ここまで来たのです。もちろん、一人でがむしゃらに動かそうとしたときにはどうにもなりませんでしたが、周りのみんなが力を合わせれば重い荷車も動くのです。10年前、いよいよ「兵糧」も枯渇し覚悟を決めようとしていました。そんな時、患者の関口秀子さんが病床で口述のレシピを提供してくれました。それを、ご家族の了解も得て看護師と協力して本にまとめ販売することになりました。新聞にも取り上げられ、しかも、茨城新聞でも紹介され、両県から注文が殺到しました。家庭用の印刷機で昼夜を分かたず印刷、100均の簡易バインダーで綴じ、本は完成(本紙P-3参照)しました。ワンコインで販売したのですが、その販売収益がご家族から寄付され、会の財政は持ち直し、継続できることになりました。そのとき、「まだ、会の役割が終わってないんだ」と確信し、その後の活動につながりました。そんな調子で、30年間、会は会員の皆様の温かい寄付で動いてきました。死別の悲嘆ケア「分かち合いの会」と緩和ケア病棟ボランティアを活動の柱に、会報「ねがい」100号を目標に最後の力を傾けたいと思います。みなさまありがとうございました。土屋

数年前から仲間と時々話していたことがありました。「ホス研30周年記念号を出せたらいいね」という、私たちのささやかな願いでした。

今、こうしてその記念号に寄せる原稿を書いている事を心から嬉しく思います。

この30年の間、開催した講演会や学習会への参加、協力、全国大会のボランティア、毎月の死別体験者の分かち合いの会に参加して下さった多くのご遺族の方々、その他、振りかえってみると、随分と多くの方達との出会いがあったものと改めて感じます。皆様の参加協力、支援がなければここまで歩いてこれなかったと思います。

「ホスピスケアを始めよう」というスローガンで、まさに始まったこの運動でした。今では、聞き慣れたこの言葉も当時は新しく、仲間の多くが、夢中で学び出していました。群馬でも、小笠原先生を筆頭に互いに学び、考え、自分の意見を持ち、それを出し合って議論して、一つの方向に向かおうという見えないうねりが有りました。今思えば、あの黎明期のエネルギーはすごかったなと感心します。群馬だけでなく、全国で有志がグループを作り、「ホスピスケア」という言葉に魅かれ、学び、そして動き出していきました。

学びと同時進行で、実践するための動きも始まります。小笠原先生たちと共に、初めて訪問したお宅、初めて看取った患者さんは今でも忘れられません。病院から自宅に戻るために皆が集まって協力したり、群馬で初めて出来た西群馬病院の緩和ケア病棟に、お酒を持ってお見舞いに行き、お礼にと沢山の蜜柑を貰って帰って来たりと、思い出すことが沢山あります。時に意見の衝突もありましたし、離れていった人もいました。そして、現在も続いている分かち合いの会では、毎月、色々な出会いがあります。この分かち合いの会の参加者から、会と一緒にやってくれるスタッフにも巡り会えました。ともかくも、色々な人達がこの会を育ててくれたのです。折々の場面で、誰かが手を貸してくれ、支援してくれました。私達はそういう人達に恵まれたと思っています。そのことが、結局、一番嬉しくて、大きな恵みです。お伝えしたい事は沢山ありますが、心から、出会った皆様に「ありがとう」と言わせてください。

こうした活動をしていなかったらおよそ出会う事もなかったであろう人達との出会いと交流の繰り返しが会の継続のエネルギーだったと思います。皆様に出会えてよかった。

心から感謝いたします。有り難うございました。吉本

