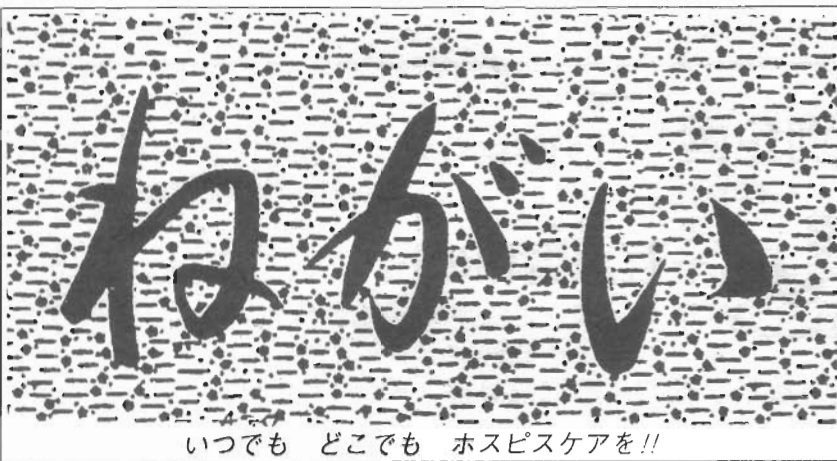


第55号

発行
群馬ホスピスケア研究会
責任者 土屋 徳 昭
事務局 高崎市北久保町10-9
(吉本宅)

☎ FAX 027(353)1341
e-mail tuchiyaajp@yahoo.co.jp
☎ FAX 027(323)5824
e-mail SNB32318@nifty.com

印刷 松本印刷工業(株)
前橋市紅雲町1-12-3
☎ 027-221-5015



いつでも どこでも ホスピスケアを!!

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



— プロフィール —

星野 昭二 (1927～2000) 前橋市に生まれる。40歳まで公務員を勤め、以後、千代田町で貴金属商を始める。
絵を趣味とし、油絵を描く。定年後は水彩画に転向。海外の風景から、群馬県内に至るまで、幅広く精力的に描く。
新椋樹社に所属・会員。上野の森美術展に入選他、県展入選、個展も開く。元総社公民館のカルチャー講座に水彩画講師として奉仕、まもなく病気になる。没後、遺作展開催。



目 次

日常の癒しー互惠調和の日々を目指してー 圓龍寺住職 服部 順空	... 2～5
第5回野外交流会 “桜山森林公園” の案内	5
福島大会ー日本ホスピス・在宅ケア研究会ー報告	6～7
第10回群馬緩和医療研究会講演報告	8
知りたい聞きたいQ&A	9
在宅で妻を看取ってPart 2ー人生の喜怒哀楽ー 伊勢崎市 佐々木清人	... 10～11
寄付ありがとう	12
これからの“患者・家族会”・死別体験者の集い“分かち合いの会”の予定	12
編集後記	12

2004.7.11 特別企画 死別体験者の『分かち合いの会』

日常の癒し — 互惠調和の日々を目指して —

「人は大きな悲しみに遭遇すると、恨むようになるか、優しくなるかどちらかである」また、「止まない雨はない」とも言われる。そこには、人と人との関係性が大きく関りのあることに気がつく。

お話 圓龍寺住職 服部 順空さん

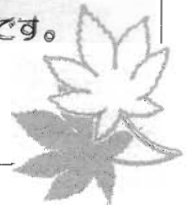


プロフィール：富士見村原之郷宝珠山圓龍寺にひとりの若き僧あり。その名を服部順空という。その僧、若くして慈悲深く、知学に趣深し。僧として、人の、あの世への引導を渡す役割をいたしつつ、遺されて生きる妻、夫、子、親、兄弟の悲嘆に心寄せる。群馬県仏教保護会保護司、補導員でもある。「如是我聞…」お経の冒頭句。まず、悲しむ人の言葉を聞く、悲しみをそのまま受け止める。観音菩薩はこのようにまず、悩める人に向かう。悩める人、実は亡き人の化身で、まことは、その悩める人こそ人に教え、救う力を持った仏であると説く。僧は、生きる人の苦悩と共に在ろうと努めている。

サブタイトルの「互惠調和」という言葉は、おそらく仏教語だと思のですが、四国にいる私の知り合いのお坊さんが出している新聞のタイトルが「互惠調和」で、いい名前だと思います。

読んで字のとおり、お互いに恵みあって、お互いに与えあって調和の世界をつくるという事です。

日常の中の癒しを考える中で、とても大切なキーワードになるのではないかと思います、サブタイトルにさせていただきました。



はじめに…

人は誰もみな、悩み迷いながら日々を重ねています。

私は、悩みや迷いを解決する薬は、劇的で奇跡的な出来事の中ではなく、毎日の何気ない日常の中にあると感じています。

本田は、「今日という一日、今というひと時」を、心安らぐ癒しの時にするための鍵について、ご一緒に考えたいと思います。

「話す」という薬～湧き上がる「思念の泉」を滞らせず、自分の人生をプレゼントする

人間には一日に何億もの思い、気持ちが心の中に泉のように湧き上がってきます。その泉に蓋をして流れ

ないようにしたらどうなるのでしょうか。

淀む・・・沸いた綺麗な水が淀んでしまう。

枯れる・・・生命の泉が枯れてしまう。

特に、大切な人と別れた後は、いろんな思い、いろんな記憶、感情がいくつもいくつも心の中に沸いてきているはず。それをここで止めてしまっていたら、命が枯れてしまうようなことに…。

だから私は、癒しという心の中で、話をするという事が、とても大事だと思います。

分かち合いの会で毎月やっている事です。

話をする事に二つの方向性があります。

①自利・・・自分の修行のため、自分の学びのため。

②利他・・・人のために。

①の自利、自分のために話すとはどういうことか？

・北米先住民の教え＝魔法の杖で癒された思い出

インディアンの成人になる儀式に参加した時、いろんな儀式の中で、一番中心になるのが、たった一人で山奥の荒野の中で3泊4日の断食をすること。終わってから参加したメンバーで車座になって、セミナーのリーダーから飾られた杖を差し出され「3日間で学んだ事、気づいた事を話し合ってください。これは順番も決めませんし、強制もしません。話したくない人は話さなくてもいいです。」「これから先は、杖を持った人だけが話をする権利があります。あとの人は一言も口を挟まずに、ただその人が話している事すべてを受け止めてください。」と条件が付いていました。

その杖を持った人は自分が話したい事、言いたい事をどんなにつかえつかえであっても、どんなに途切れ途切れであっても、涙を流しながらでも全部安心をして話せるという時間だったのです。

その体験をしてから、本当に人の話を聞くためには、まず自分が話す必要がある。自分の中にあるものを出して、始めて、人の気持ちも、人の言葉も受け止められるようになる。ということを学びました。

先ず、癒しの第一番目としては、自分の思い、想念、記憶そういうものを話をしていくことが自分の癒しのために大切だということです。

②の利他、話をすることは、自分のためであると同時に人のため、人の癒しにもなるんです。

・交代で杖を持ち話す大切さ＝私たちは千手観音の一本の手

人は自分の人生ひとり分の道幅しか生きていけない。自分の人生の幅の中で体験した事しか体験が出来ない。けれども、いろんな人と会う中で、他の人の体験、学びを教えてもらうことによって自分の人生は細いけれども、集合体として大きな事を学ぶことが出来る。「私の体験、こんなものは話す価値がない」「私なんか」という気持ちは誰にでもあると思います。

そういう時に思い出す仏様が、千手観音です。千

手観音は仏様の体に沢山の手が付いていて、いろんな道具を持っているのです。けれども心は一つです。私達はこの千手観音の一本一本の手なのではないかと思うのです。

「私の体験なんか」と思わずに、私の手を出していく、自分の体験を話していく、人に伝えていく事がとても意味があり、人のためになるのです。

聞くという薬～傾聴は相手のいのちを尊重する最上の贈り物

①自分のために聞くとはどういう事か？

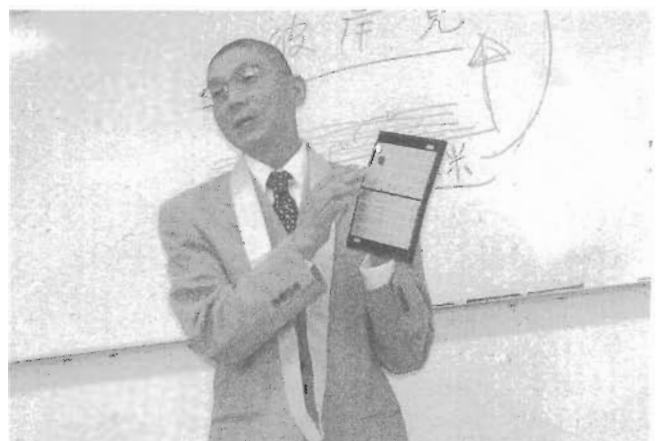
・目の前の人の説法を拝聴する＝相手を化身仏として受け止め、蓮華座に乗せる

目の前にいる人は、仏様が変装してあなたの前に出て来ているのです。その人を仏様として受け止めて、その人の姿を仏様が乗っている蓮の台の上に乗せて（イメージの中で）その人の言葉を仏様の説法として聞きなさい。受け止めなさい。

仏様、神様の存在は形が無いのです。働きとしては有るのですが、目には見えないのです。

だけれどもそこに有るのです。仏様、神様がどういう形で現れるのかというと、この世界の中では、人間を通して現れて来るのです。人間の行い、言葉を通して現れて来ます。自分が出会う人、たまたま縁があって出会った人。そういう人の姿を通して、声を通して仏様は語りかけて来ます。

だからこそ私達は、出会う人、目の前にいる人を仏様が姿を変えて来てくれたのだと思って、一つ一つの言葉を大切に受け止めていく必要があるのです。



②利他 人のためになるとは？

- ・相手の「内なる仏」を透視し訊問する＝海潮音に寄り添い、如来蔵を信じる

仏教では如来蔵とは、全ての生きとし生ける人の命の中、心の中には仏に成るべき性質が備わっているのだと考えます。如来は仏様という意味です。命は蔵みたいな物で、蔵の中には仏様になる性質があるのだ。私達は如来になる可能性を信じながら人の話を聞いていく事が出来る。という事なのです。

海潮音…これも法華経に出てくるのですが観音様の教えをする声が、海の波が岩場を打ち砕くかのような凄い壮大な声で、観音様の説法が世界に響いていくということであらわした事です。

海の満ち引き、波が寄せては返す姿は、同じ事を繰り返しているようですが、気が付くと砂浜だった部分が水で覆われている。また今まで海で見えなかった所に白い綺麗な砂浜が見えている。

人間の心の動きも、海の潮の満ち引きがあらわしている自然現象と同じ事があると思います。

人の話を聞いている時に、この前に聞いたとか、この人はこの間と同じ事を言っていると思う時があるかもしれません。けれどもその言葉は同じでも、同じではないのです。それは海の満ち引きと同じなんです。同じ事を繰り返し繰り返しやっているようで、そうではない。例えば、大切な人との別れを悲しんで涙がポロポロ落ちて来る日、悲しくて悲しくて何もやる気が起きない日があったり、別の日には頑張ろう、これをやってみようとする気が起る日というように振幅がある。この振幅が海の満ち引きと同



じで、何度も何度も同じ事を繰り返し繰り返しやりながら、ある時気が付くと心に変化している。これが海潮音に耳を傾けるという事です。

泣くという薬～涙は神様から人間への贈り物

涙は自分の本質に戻っていくために

泣くのは立ち上がるために

①自利の側面

- ・悲しみを洗い流し、心に空間を作る

自分の心に溜まっている悲しみを洗い流し、心の中に新しい命の勇気を生み出す空間が出来るために泣く。

- ・心の傷を癒す薬

涙を流す時に心が痛むかもしれない。それは手に傷をおった時に薬を塗るのと同じで、傷がしみるのは直っていく証拠。涙を流しながら直っていくのです。

- ・悟りの種を育てる養分

大切な人と別れる時に、心の中には仏様になる種がもうひとつポツンと蒔かれると願ってます。その種の養分になるのが涙です。涙を流すたびに悟りの種は大きく成長していくと思います。

②利他の側面

- ・故人への贈り物（追善供養）

涙山涙を流す事は必ず供養になります。極楽にいる人はそれを全部受け取っています。あの人は自分との別れをこんなに惜しんでくれている。こんなに辛いと思ってくれていると感じています。

- ・同悲同苦（共に泣く）という菩薩の心

目の前の人の話を聞いていて、こちらが思わずもらい泣きをしてしまう。共に涙を流す事は相手の人の心の負担を減らすことになると思います。

- ・泣かせぬ人から、泣かせる人へ～「泣いてもいいんだよ」

ただ思いのままに泣く側に一緒にいる、泣かせてあげる事しか出来ない。

おわりに…

・癒し＝互恵調和の世界⇒人の心に自然現象がおきる
こと

お互いに自分の命をプレゼントしあう中での世界です。そこに調和が生まれます。目の前の人の命の中、心の中に自然現象がおきます。例えば人の心の中にパッと花が咲いたり、日がスーと射し込んだり、爽やかな風がサーと流れたり、川のように流れが出来たりと人の心に自然現象が生まれる時、それが癒しの瞬間だと思っています。お互いにプレゼントしあいながら、自分の千本の中の本の手を出し惜しみせずに互恵調和の世界を作っていきたいと思ひます。



感 想

伊勢崎市 佐々木 清 人

過日、分かち合いの会での服部住職の講話「日常の癒し」をお聞きし、私妻の余命告知以来、緩和医療による（闘病）在宅介護、多くの方々の支援の中での終末、その後の仏の供養、心の準備も知識も無い中での初めての経験でした。そして一人生活になり分かち合いの会関係各方々から戴く癒しの数々の体験が言葉にして表せば住職のお話しと一致し、すべてのお話しが抵抗なく受け入れる事が出来ました。死後の世界についても少し述べられました。誰もがこのような体験をされていないと思うが日常の癒しのお話しと共に死後のお話しも、信じて見ようかという気持ちになりました。

私共新所帯で両方の親も仏教でありながら、それまで、子育て、仕事、生活で精一杯、人が亡くなる＝葬儀（セレモニー）それ以外何の関わりもありませんでした。お寺、住職、別世界との考えでした。この度妻を亡くし檀家住職との関わりが出て来ましたが未だそのイメージがある中、服部住職との出会いにより、これまでと違った、寺、住職との距離を感じてきました。新しい人、服部住職との出会い、亡くなった妻からの贈り物と思っております。ありがとうございました。

第5回 野外交流会

晩秋の桜山森林公園で冬桜を楽しんでみませんか

—— 7000本の桜花と紅葉を愛でた後は温泉で温まります ——

歩く距離は僅かで軽い散歩です

期 日 2004年11月20日（土） 雨の場合は翌21日（日）
集 合 午前9時 新前橋・群馬県社会福祉総合センター前の公園側道路
車に相乗りで現地へ
持ち物 昼食・雨具・運動靴・防寒衣
申込先 11月14日までに下記へ 群馬ホスピスケア研究会アウトドア担当
☎ 027-266-6341 F A X 027-266-6881 小平
☎ & F A X 027-347-0576 山口

第12回日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会 I N福島

共に考えよう わたしのいのち (人間としての尊厳)

あなたのいのち (家族・グリーフケアなど)

みんなのいのち (地域社会、自然環境)

どうすれば、どんな行動をすれば、真のホスピスや在宅ケアが実現するのでしょうか。心を開き、意識を高め、誰もが対等に、同じ目線で、ともに語り合ひましょう。

上記趣旨で開催された大会、台風一過の下、郡山市民文化センターで開催された。出演者の豪華な顔ぶれ、多彩な部会企画、それにもまして、現地実行委員会の3年間にわたる地道な地域への浸透・宣伝活動(後援団体が、行政、医療、福祉、薬剤師関係、商工関係、報道関係、地域おこし関係で全40団体を数えた。)の成果が実って、参加者は両日で延6500名とのことであった。

会場は10会場、企画数24企画、他にポスターセッション51題。介護機器展示。とても二日間で全部の企画に参加することは物理的に不可能な多彩な企画であった。参加者は、自己責任において望みの会場に参加し、熱心に勉強した。メイン会場だけでも概要を報告したいと思う。

死が生に語りかけてくれること ～人生最大の課題を考える～

柳田 邦男さん (ノンフィクション作家)

死を考えることは、いかに生きるかを考えることだと言われてきた。とはいえ、死に対峙する生き方となると、どのような道筋で考えたらよいか難しい問題だ。ともかく、漠然と生を考えるのではなく、いつかは死ぬ身と思えば、今日の一日でさえむだに生きられなくなるし、死を前にしてあわてふためかないためには、生きているうちに死の迎え方を考えておかなければならない…。と言った具合に、死から生へ、生から死へと絶え間なく往還する形で思考を巡らすならば、一筋の道が見えてくるのではないだろうか。そのような生と死の往還という思考の中で、氏が考えていることについて語った。



東北の看取りと死生観

山折 哲雄さん (国立国際日本文化研究センター所長)

日本文化論者の第一任者として、日本民族に見られる宗教現象を通して、日本人の基層文化を探求しています。近年、脳死、安楽死、代理出産の問題にも積極的に発言しています。

東北の死生観というところとふるまいを通して、生きること、やむこと、老いること、死ぬことの意味を考察しました。現代人の死をめぐる社会・医療の課題を鳥瞰しながら、これからの在宅ケア、ホスピスケアを展望しています。

「いのちについて考える

～循環型社会・東北の知恵に学ぶ～

玄侑宗久さん、『中陰の花』で芥川賞受賞、作家、東北の「おがみや」と呼ばれる女性霊能者の死を巡り、僧侶夫婦が体験する不思議な出来事を軸に、縦横無尽な博識を展開し、東北人の「いのち」を語った。

島津慈道さん、羽黒山修験本宋本山荒沢寺代表は、日本人の精神世界の源境「修験道」は、民衆の「祈り」の「ころとかたち」が、生まれ変わりの知恵と技法として体系化されたものと説く。命がけの修験から得られるものは何か? 興味は聴衆の靈魂にまで染みわたった。

溝口俊夫さん、ふくしまフォレストエコライフ財団参事、自然と人間の位相を東北という地域性、環境とのかかわりから検証。「いのち」との接点を「環境との循環」をキーワードに解き明かした。

鎌田 實さんと山崎章郎さん『いのち』を語る

ご存じ有名なお二人の対談は聴衆を終始引きつけた。「がんばらない」という言葉には、「あなたは、あなたのままでいい。競争しなくていいですよ」というメッセージ。「がんばる」というときは、人は一本の道しか見えなくなるという思いが込められている。「がんばらない」と肩の力を抜くことで、実は何本もの道があるのだと人生の多様性に気づく。「西田敏行が私ですか？」数日後放映されたドラマの配役にちょっと不満そうだった。(私には出来過ぎという感じがしましたが、みなさんはいかがでした?)

病み苦しんでいるすべての人に、あなたはあなたのままでいいのですよと言うメッセージを伝えたい。20世紀、日本人はがんばりすぎて生きてきた。がんばって、がんばって心を壊してきた。命を粗末にし、自然を壊し、経済や生活のあり方を壊してきた。21世紀、ぼくらはそろそろがんばらない生き方にこだわる時期にきていると思う。がんばらなくてもいい、でも、人生は一回だけ。苦難の中にも、ていねいに、「あきらめないで」生きてほしいと思う。あなたが明日をも知れぬ状態になっても、いのちに寄り添う医療をしていきたい。

山崎章郎…施設ホスピスに携わって14年になろうとしている。近年「緩和ケア病棟」という呼び方で定着しつつあるが、いささか限界、問題を感じ始めている。これを脱するための私の試み、「地域密着型、多目的集合住宅」というプランが来年完成する。どんな境遇の人でも、最期まで尊厳を保ちつつ生きられる、そんな施設が都会にあつたらいいという私の夢の具現化。

はたしてどう展開するだろうかと夢と期待でいっぱいだ。

いのちを考える

～私とあなた、私とそれ～

日野原重明さん(聖路加国際病院理事長)

マルティン・ブーバーという20世紀、ハイデッカーと並び称されたユダヤ系の哲学者は、その著『我と汝』の中で、人間は二つの世界に住むと書いた。すなわち、『私とあなた』と『私とそれ』との世界である。医師は疾患を診るとき、「私とあなた」という同レベルの対人関係を持つときは、温かい自己が働くが、「私とそれ」という、つまり、「私」と「がん組織」といった、冷たい科学的立場で人格体というよりも病的臓器という対象で見ると冷徹になる。という二面性を持って患者に向き合うことになる。ホスピスケアにあつては、前者の関係性が中心だが、しかし、プロの医療者としては、患者から少し離れた視点からの観察や対応も必要であり、この二律背反の側面から、ターミナルケアを考察してみたい。

ある時患者家族から問われた。「終末期医療、末期患者ということば嫌ですね。何とかありませんか」私は考えた。「緩和医療」があるのだから「緩和期患者」はどうだろうか。成人病を生活習慣病に認定させるまでに20年かかった。あと20年後、114歳までにはこの言葉が定着するかな?それを見届けるまで生きていたいものだ。決して気負いやてらいもなく、自然体の94歳、まだまだ日本の緩和医療・ホスピスケア医療の先鞭を担っている。いつまでもお元気で。

市民部会 企画1 医療における人権って何?

～告知をめくって考える～

わたしのいのち 希望 尊厳～

「ずいぶん堅いテーマですね」「人が集まりますかね」「よくもこのようなテーマで4年間も開催してきましたね」「今年で一区切りつけましょう」「告知にはいのちの尊厳とか、強いて言えば人権という問題が凝縮して現出する場面ですよ」「ですから、これまでやってきた理由は、何度話しても話しすぎることはないということでした」「今年の本丸に近づきましょう」「テーマの中身として、法的にどうとらえるか、医学教育としてどうしたら展望が開けるか、その道の第一人者をゲストにお話しして頂くので、核心を突くものになりますね」法的立場から患者の権利オンブズマン全国代表、HIV訴訟、ハンセン病訴訟弁護団長の鈴木利廣さん、医学教育としては医療倫理の研究者でもある山口大学医療環境学部教授で日本ホスピス・在宅ケア研究会理事でもある谷田憲俊さんです」「お二人のプレゼンテーションは解りやすく、説得力がありました」「患者・市民としてもきちんと自己を確立し、市民としての自覚を持つことが良い医療を受け、良い医療を作る原動力になるのだと言うことになりますね」



アトラクションで念仏踊りをする子供たち

第10回 群馬緩和医療研究会における

講演 「市民活動における患者家族ケアの現状について」

群馬ホスピスケア研究会 代表 土屋 徳昭

去る2004. 9. 25 (土) 吾妻郡吾妻町 岩櫃ふれあいの郷コンベンションホールふれあい館において表記の大会が開催され、県内主要病院の医師、看護師はじめ、パラメディカル、コメディカル職など多種の医療関係者が150名ほど参加、「緩和医療」に関する情報交換、事例検討をした。演題12題『緩和ケアチームに聞く』というテーマでの、シンポジウム、それに上記講演会という内容であった。ここにその概要一部を紹介したい。

1. 緩和ケアについて思うこと

① 9月11・12日、福島において「日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会」があった。その中で日野原重明さんのお話にあったことです。患者さんの家族が先生に曰く、「先生、終末期医療とか終末期患者という言葉は嫌な言葉ですね。何とか他に言いようがないでしょうか？」暫らくの間考えた日野原さん、その後、「緩和期医療、緩和期患者」というのはどうだろうかと思いついた。そういえば、「成人病」を「生活習慣病」と言い換えるよう提案して20年を要したという。あと20年、私が114歳になるころ、厚労省が認めるかもしれない、と言って会場を沸かせた。

② 年2回開催して10回目を迎える今回の「群馬緩和医療研究会」、実は、この会の始まる前年2回、「群馬ホスピスケア研究会」の呼びかけで、「みんなで語ろう医療と福祉」と標榜してこのような会を始めた。

よりよい医療環境、医療者との関係づくりのためには、医療・福祉関係者も、そこに市民が参加して対話、情報交換する機会がどうしても必要だと思って始めたのであるが、頓挫した。市民と医療従事者との接点をつくり、つなぐことは難しいことだと思った。しかし、今回、こうして参加の機会を与えていただいたことで、新たな接点の糸口が見えた。

12題の演題が発表された。その中に伊勢崎市民病院緩和ケアチームからのものがあった。「緩和ケアを受けられた方へのアンケート調査～患者・家族の満足度調査を行って～」というもの。「緩和ケアという言葉を知っていましたか」という質問に、70%の人が「知らなかった」と答えていた。「緩和ケア・緩和医療」という言葉、その中身についてはまだ、一般に知られていないように思った。知らせる努力が必要に思う。

2. 群馬ホスピスケア研究会の活動から

1988年から16年間ホスピスをテーマに市民活動をしてきた。主な活動は、毎月実施の

- ① 患者・家族の会
- ② 死別体験者の「分ち合いの会」
- ③ 相談事業

である。①②については、直接参加する方々と顔をあわせての話し合いなので、その方の思いの丈を語り、聴きあうということで進められる。個人の気持ちを共有、共感しあえる場・雰囲気をつくること、そして何よりプライバシーを守ることを第一にしている。

④の電話相談は、全国区で相談を受ける状況になっている。相談の内容が多様なので対応が難しい。

悲嘆にしても、患者・家族の抱える問題にしても、その人の数だけ相談の内容は多様化、複綜化している。まず丁寧傾聴する。このことが基本だ。

相談する人にとっては、今、目の前にいる人に自分自身の気持ちを話し、解って欲しいと思っている。相談された人は、「逃げない、先送りしない、他人に丸投げしない、そこにいるあなたがまず、受け止めてあげる」これを原則に実施していきたいと考えている。

追悼

本会の運営委員としてしばらくの間参加して頂きました渡辺トミ子様、去る10月2日永眠されました。生前のご功績に感謝申し上げますと共に、ご冥福をお祈り申し上げます。

知りたい、聞きたい
患者と家族の

Q & A



トラツグミ 前橋・嶺公園

Q 70歳です。ずっとかかりつけて、お世話になっている街の先生が癌を見つけられました。他の先生に診て貰うのは嫌だったけど、一大事だし、大学病院で検査をし、やっぱり癌だと判りました。幸い初期で、手術を勧められて、なじみの先生も「そうした方が良い」と言うけど、何だか不安です。

A どんな事が不安ですか？

Q 手術は仕方ないし、多少の入院も我慢するけど、もう、いつもの先生にはかかれないのですか？近所のその先生が一番かかりやすいんです。これ迄の自分の身体の事も良く知っていてくれるし、何でも話せるし、信頼できる。この先、何でもかんでも、大学病院で診察しないとならないですか？

A そんなことはありません。多くの方の場合、かかりつけの先生が病気を見つけられます。その後、癌の専門病院で、更に詳しい検査や手術があります。放射線療法や化学療法などが済めば、それからの日々の経過等はかかりつけの先生も診てくれます。

Q 再発や転移の時は…？

A そうですね、そういう事も心配ですよ。だからといって、ずっと大学病院に通い続けなくてはならないわけではありません。もし、心配していたような事が起きたら、再び必要な治療は病院でやるものもあると思いますが、治療によっては、抗がん剤の使用などは自宅で受けられるものも増えています。

Q いつかは終わりが来るのは判っているけど、出来れば、ずっと家で暮らしたい。癌になっても、家に居て、気心の知れた先生に世話になれますか？

A 出来ますよ。緩和医療はとても進んできています。施設でも、在宅でも可能です。又、今は訪問看護も充実してきて、自宅で病院と同じようなさまざまな治療が出来ます。一番不安な癌の痛みも自宅で対応してもらえます。そこでの大きな役割を街のお医者さんが担ってくれます。

Q 病院での治療とかを自分でかかりつけの先生に話すのは難しい気がしますが…？

A 今は、がんセンターを始め、地域の大きな病院と街の開業医の先生方が、よく連携を取っておられます。必要な情報の交換は互いに協力し合えるシステムになってきています。患者さんの経過にあわせて、必要で適切な治療を相互で検討し合えます。どちらかが丸投げで放り出すようなことはありません。

医療上のやり取りは先生方にお任せでき、ご心配されなくても大丈夫です。

Q 癌なんかになってしまっても、かかりつけの先生に面倒見てもらうなんて、わがままかな…と思ったけど、やっぱりその先生の往診が良いし、家に居たいんで…

A ご自分がどうしたいかを意思表示する事はとても大切です。訪問看護をされているその先生の所で、在宅ケアについての色々な情報も貰えると思います。社会資源の活用も出来ます。そして、何よりも信頼できる先生が居ることがこれからの生活に大きな助けになると思います。

Q この先、がん治療だけで毎日が終わっていくような、そんな暮らしはしたくない。こういふと家族は「勝手だ」と言います。

A 今までの人生があつて、ご自分の考えがあつて、そう思われているわけですよ。ご自分の考えをしっかり持つのは大変立派だと思います。そういうことも含めて、かかりつけの先生と相談されながらこれからの生活を過ごせたら良いですね。

Q あの先生になら、相談できる。

A 是非、そうやっていってください。必要なら先生がきつと、ご家族にもお話してくれると思います。それにしても、そんなふうにご患者さんから思われている先生もとても幸せなお医者さんですね。

在宅で妻を看取って

Part 2

—人生の喜怒哀楽—

伊勢崎市 佐々木清人

【ホスピス】

7月8日在宅ホスピスケアのお願いに高崎市のペインクリニック小笠原医院を訪ねました。とは言うものの、唯一の命綱、抗癌剤を止める事に複雑な思いがありました。結局相談の結果、がんセンターの抗癌剤治療と小笠原医院のホスピスケアの併用の形をとることにしました。小笠原医院には、一般病院に無い医師と看護師さんの癒しの姿勢があり、お陰で精神的に明るさを取り戻し、7月13日、家族全員の温泉旅行を予約しました。息子達の都合で結局、二人だけの川治温泉への旅行となりました。途中寄り道する事もなく、一泊の旅行をしてきました。

この頃から妻は、自分の体調に合わせ、仕事関係の方やごく親しい友達に会うようになりました。しかし、会っている時は普通に笑い声も聞こえていましたが、帰られた直後は、「健康な人が羨ましい、自分だけが惨めな気持ちに押し戻される」と嘆いていました。

しかし、がんは見えない体内でじわりじわりと進み、食事の量が極端に減り、通院を休む事が出始めました。そんな時は私ひとりで病院に行き、代わりに受診しました。私にとって両先生、看護師さんは唯一の相談相手であり、大きな心の支えとなっていました。心の不安を取り除く為にも、8月20日から訪問看護して頂くことになり、介護用ベッドも用意しました。

妻は寝たきりにならないようにと、家の中や庭を歩く事に心掛け、夜は自分の足で二階の寝室へ、日中は下の部屋で庭を眺めながら毎日過ごしていました。

日々容体は変化。どうしたら心の苦痛を和らげられるかひとり摸索する毎日でした。10月10日、小笠原医院よりミニコンサートの案内があり、がんセンター薬局の研修生ザンビアのヤポーマさんを誘い、一緒にコンサートに出かけました。帰路、彼女を自宅に招き、夕食を共にしました。

妻は生きる目標を自分の誕生日と決めていたようでした。そのころ、新聞のお悔やみ欄に載る年齢をしきりに気にしていました。そして誕生日の10月15日を迎えることが出来、私は生まれて初めて一人で花屋さんに行き、花束にメッセージカードを添え、誕生日を祝ってあげました。

やがて足に浮腫みが出て病院に通う事も出来なくな

り、妻は告別式の事を心配し始め、私に具体的な指示をしてきました。

亡くなった直後の着替え、亡くなった事を知らせる人、棺に入れるもの等でした。パスポート、江戸襦、これはたぶん海外旅行と次男の結婚式をしてやりたかったのだと思いました。

告別式での親族の挨拶は私がやること、更にお墓の事まで指図しました。

この直後から病状は悪化、嘔吐、下痢が頻繁になり、口から摂れるのはお茶、コーヒーだけとなり、声にも力が無くなりました。時には、幻覚かと思われる言葉も聞かれ、本人も私も睡眠が充分取れなく、一人での介護に不安を感じた私は、ホームヘルパーの手を借りる事にしました。11月16日からでした。

全く意識（会話が出来る）が無くなる前にと、闘病に関わりを戴いた方々に1日3～4名に連絡を取り、面会して戴きました。がんセンターの主治医にはベッドの上から携帯電話で話してもらいました。「先生、もう私、病院に行けなくなりました。大変お世話になりました…」力を振り絞ってやっとのことで出した声、傍らで聞いている私には何とも辛い言葉でした。厳しい現実でした。

3～4日掛けて予定の方々にお会いして戴きましたが、最後の方々には会うだけで言葉を交わす事は出来ませんでした。

一方、介護はヘルパーさんをお願いしてあるものの、心身共に限界に達していました。二人の息子から共倒れの心配をされ、再度入院する案が出されました。小笠原先生に相談すると、「あと数日の命、一日待つてから結論を出したらどうでしょう」と言われました。同時に看護師、ヘルパーさんの支援態勢も強化されました。二人の息子にもその実状を分かってもらい、休暇の手続きを取り、母親の看病に入ったのが11月21日の事でした。

その日の夕方、家族全員に囲まれながら、小笠原先生の往診に妻はベッドの上に座り、先生と向かい合いました。「3日前から本人が夜、落ち着いて眠れるように座薬を使用しており、その為か昼間も眠っている事が多いので、私が寂しい」と話すと、先生は、「それでは座薬を止めましょう」と言いました。妻は聞いていてにっこり笑顔を見せ、思わず周りの皆も安堵の笑いに包まれました。

その夜は息子達に夜通し親の傍らに着いても



がんセンター薬局研修生ヤポーマさんと

りました。安定した一夜のようでした。私は久しぶりに二階の寝室で一人で休ませてもらいました。

翌日午前中、訪問看護師さんが来て、「血圧が異常に低い、ずっと傍らに付いているように」との指示がありました。「午後また来ます」と言ってひとまず帰られました。

夕方になり、息子が、「お母さんの呼吸が荒くなって来た」と知らせに来ました。そのときは驚く程のことでもありませんでした。

妻は生前、草花、木々の四季の変化を楽しみ、また夕日にしばしば感動するという生活を送っていました。外出がままならぬ闘病中は、部屋の障子、カーテンをいっばいに開け、庭の木々の紅葉と夕日をベッドの上から眺め、二人で唱歌を歌い気を紛らわしていました。あるときとっさに、「秋の夕日に、照る山もみじ…」と妻の耳元で歌いました。荒くなっていた呼吸も直ぐ治まり、一安心したことがありました。私が更に歌い続けていると間もなく、呼吸が止まっている事に気づきました。「お母さん！ヒーちゃん！」と周りの者が呼びかけてみましたが、眠った顔のまま反応がありません。脈も止まっていました。

不思議にもそのとき、私は涙が出ませんでした。これで妻は、告知以来の闘病の辛さ、苦しみから楽になれたと思うと共に、多くの方々の支援を受けながら、妻の希望どうり最期まで家で看てやれたとの安堵の気持ちに包まれていました。一方、私の頭の中では、死後の諸事が駆け巡っていました。

今になって思うと、なぜあとき涙を流し、偲び、悲しんでやれなかったのだろうか。また、「永い間苦勞掛けたね、ありがとう」と声を掛けてやらなかったのか。話しかけてやれば、まだ聞こえたかも知れなかったのにと、今でも悔やまれてなりません。

そして直ぐに死後の作業が始まりました。誰が指揮を執っていたのか、次々と事が進められました。もしかしたら二人の息子がしていたのだろうか？

私は時が流れるまま、その場に流されていた記憶しかありませんでした。

【仏の供養】

通夜・告別式・納骨（お棚上がり）・初彼岸・新盆・秋彼岸。私共は新所帯だったのでお墓を作る為の寺、石材店との関わり、そして一周忌、休みなく事の準備と人との対応で、妻を偲び、悲しんでいる時間のない一年間でした。

その度に足を運んで下さった闘病中に関わりを戴いた仕事関係の方々、友人、生徒、保護者に会うと、感謝の気持ちが込み上げ、きちんとお礼の言葉を伝える事も出来ず、直後、その都度お礼のお手紙を出しました。この喪の作業に依る人との関わりが、死別直後の

孤独や悲しみの時を減らしてくれたことを、後になって気づきました。

【ホスピス・分かち合いの会】

妻が亡くなった後も、訪問看護師が、私の心身を気遣い、時々電話をくれたり、足を運んでくださいました。

妻が亡くなり4ヵ月後、群馬ホスピスケア研究会『分かち合いの会』の事を訪問看護師が教えてくれました。早速、3月から参加し、今も継続して参加しています。

この集まりで、他人の体験談を聞く中で、喪失の悲しみ、辛さから立ち直るプロセスが、私なりに理解出来るようになりました。

聞く、話すから始まり、ハイキング、フリーマーケット、忘年会など、人との関わりをたくさん作って戴きました。この会には、同じ悲しみ、辛さの体験者同士だから、たとえ話が下手でも、言葉が足りなくても分かりあえるという安心感と包容感があります。たいへん心地良く癒されるという実感が持てます。

皆さんからのちょっとした言葉、助言が立ち直りのきっかけとなります。テレビや新聞を見る目もこれまでと違い、配偶者との死別とか死別後の生き方とかいう事柄に目、耳を傾けるようになりました。あるテレビ放送で、東京学芸大、精神学の相川充先生が喪の苦しみから立ち直りの過程を説明していました。「パニック、苦悶、抑うつ、無気力、現実直視、見直し、立ち直り」

闘病中や生前、してあげられなかった事だけ考えて後悔し苦しむより、やってあげた事を思い出したり、書き出して見ると、書き切れない程沢山ある筈だ、否定的に見るより、肯定的に考えた方が良いというような事も言うておりました。

私なりに、出会いから別れ迄の過去を振り返り、看取り、死別も人生の喜怒哀楽の一駒と位置付け、妻よりの大切な遺産として遺したいと思い始められるようになりました。

とは言うものの、死別はあまりにも大きな出来事です。癒しの時間、場所がどうしても必要なのです。人の死、別れは必ず誰にもあります。

悲しみ、苦しみ、癒しの場、立ち直りまでの場として、群馬ホスピスケア研究会のような会が一層充実し、皆様が活躍されることを期待しています。（完）



塾 英会話クラスの子どもたちと
元気な頃の奥さま（左下）

寄付

ありがとうございます

(2004. 6 ~ 2004. 9)

(敬称略)

南 真子、剣持政幸、伊藤智樹、桐生くみ江、松本祐佳、力石宮子、財津進介、正田美智子、飯塚和子、石関京子、塚本清美、鈴木敏江、飯塚真之・道子、木村敬子、木暮光子、潮崎栄子、鈴木庄亮、大塚利雄、塚本礼以子、小野沢シモ、日宝グループ、寺嶋吉保、佐々木清人、小口辰江、太田市室町匿名、川崎節子、松井るり子、外山雄一、土屋国世、原 国一、石井よし子、真庭ミネ、鳥田亀代、小宅

康夫、織茂幸子、高橋金平、新井靖衛、丸山幸枝、笹本肇、関三枝子、白井 龍、川田いつみ、星野潤子、細貝孝子、中川てる、小山みどり、中山定雄、立石和代、堀田久子、飯塚礼子、上野照子、高橋美枝子、服部順空、藤井京世、唐沢 仁

- ★ 群馬ホスピスケア研究会通常活動資金のための寄付
郵便振替 番号/00560-4-5287
名称/群馬ホスピスケア研究会
- ★ 看取りの家(こすもすの家)建設基金のための寄付
郵便振替 番号/00170-9-47945
名称/群馬ホスピスケア研究会
「建設基金」

これからの“患者・家族の会”
“死別体験者の集い・分かち合いの会” 予定

時間：14:00から16:00 場所：群馬県社会福祉総合センター

月	患者・家族の会	死別体験者の集い・分かち合いの会
11月	11月13日	11月14日
12月	12月11日	12月12日
1月	1月8日	1月9日
2月	2月12日	2月13日
3月	3月12日	3月13日

- 「患者・家族の会」は 毎月第2土曜日
- 死別体験者の集い 「分かち合いの会」は 毎月第2日曜日
- 誰でも予約なしに参加できます。

介護体験の手記

書いて下さいませんか。

長い間在宅で介護者を抱えておられる会員の方が、他の人はどんな風にその困難を乗り越えて来られたか、体験談をお聞きしたいと会の方に便りをいただきました。そのような体験をお持ちの方は、是非、原稿をお寄せ下さい。

編集部

編集後記

ある日、突然パソコンがインターネットに接続できなくなった。分からないなりにいろいろと試みってみるがだめなので詳しい友人に応援を求めたが彼もお手上げになってしまった。仕方なく修理に持ち込んだ結果、多数のウイルスに汚染されたためと分かった。それらを除去した後、ウイルスバスターを専門家にインストールしてもらって持ち帰った。そしてインターネットに接続を試みるがうまくゆかず専門家と電話でやりとりしながらようやくできたが苦手とするものを相手にすると血圧は上がるし疲労もたまってしまった。翌日は晴れたので林に行き小鳥たちと遊んだら回復したようだ。“自然は大きなホスピタル” (S・K)

秋 雨の10月始め、大先輩の渡辺トミ子さんが亡くなられた。お話しする機会が少なかったので、いつも穏やかで優しい笑みを浮かべて皆を見守っている存在感の大きな方、コンサートの時は手作りクッキーを沢山持って来て下さった。そのような思い出はありませんが、また火がひとつ消えて寂しい限りです。

永い間ありがとうございました。(T・F)

乳 がんの手術をした後も、夫と二人平穏な老後を送っていた。趣味の染色では、草木の醸し出す色に心ときめかせている様子が嬉しそうだった。2年前、夫を見送った。その後、自分自身どう生きるかを考え続けていた。しばらくは静かに

していたがんが再び活動を始めた時も、慌てふためい様子はなかった。病院から処方される抗がん剤を飲むと気分が悪くなるという、服用をやめた。自分自身の中にある「いのち」に命運をかけたと思った。入院も嫌だった。友人や家族の支えで、在宅を貫き通す頑固さがあった。

あんなに不自由な体でも、彼女は在宅に固執した。亡くなるその日まで、彼女は自分の汗と涙と生活のすべてが染みこんだ自分の城で人生の最終章を完結させた。(N・T)

日本ホスピス・在宅研究会の全国大会は、9月11・12日福島郡山で開催された。今回の目玉は、なんとと言っても豪華なゲスト陣。哲学者の山折哲雄氏、ノンフィクション作家の柳田邦男氏、医療者から鎌田實氏、山崎章郎氏、日野原重明氏、作家の玄侑宗久氏など全国的にその道で有名な方たち。それぞれの視点から“いのちについて考える”というテーマで講演や対談、シンポジウムがなされた。2000人収容できる大ホールも終日立ち見ができるほどの大盛況ぶり。席取りがされている通路に座り込んでキャンセル待ちをする私もすごい(?)と思ったが、このような会にたくさんの人が熱心に耳を傾けるようになったことは、驚嘆に値すると思った。たくさん印象に残った言葉があるが、中でも柳田さんの「いろんな人の命が自分の心の中で生きている。自分も死んでも何人かの中で生きられる」が、今、私の心の中で生きている。

(T・T)