



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

第53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 tuchiyaaaajp@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



— 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。  
 新槐樹社に所属・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

がんについて知っていますか	群馬県立がんセンター院長	ながさこ 長 廻	こう 紘	2
〈投稿〉悔いのない生き方を目指そう	吾妻町	剣持 政幸		6
輝いた日々ー妻を亡くしてー	前橋市	高橋 金平		8
ハイキング(伊香保森林公園)	伊勢崎市	佐々木清人・玉村町	榎本カヨ子	10
フリーマーケットを顧みて	高崎市	大塚 利雄		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

市民ホスピスセミナー

2003.11.30

# がんについて知っていますか

—— 今は助かる時代 ——

講師 群馬県立がんセンター院長 長 廻 紘 氏

2003年の上毛新聞「生活欄」には毎週、氏の執筆による表題の連載が掲載されていた。偶然、それが一冊の本にまとめられ、その出版に機を合わせたように、今回のセミナーが企画された。群馬県におけるがん医療の最先端をリードする県立がんセンターの院長である長廻氏。「まず正しく知ることがスタートです。助かる意志のある人に手を貸すことが医療人の努めです。がん医療に携わっていると、イヤでも死について考えさせられます。しかし、死を考えないということは、生も考えないと同じことです。」

今は助かる時代です。これは、助かる人は助かる、助からない人は22世紀になっても助かりません。

いくら医学が進歩しても、分かりきったことが出来ない人は助かりません。

がんという病気にならないことは出来ません。皆、なるまで生きます。脳卒中になっても心筋梗塞になっても助かります。

最後になる病気が、がんです。

## がんは蟬

蟬は土の中に10年位じーっといて、種類によって違いますが、ある夏、土から出て木に登って、樹液を吸って鳴いてそして、死にます。

がんもそういう病気なんです。10年、20年、30年じーっとして、がんが原因で何か重い症状が出たら厳し



い状況だということです。だけど、もっと早く検診をしてがんが見つければ、治ってしまいます。

## がんは蜂

狩り蜂の一刺しでアオムシは動けなくなり、その体表に蜂は産卵し、孵化した幼虫はアオムシの体内にもぐりこみ、そこを住居兼餌とする。餌が長く持つように蜂の幼虫はアオムシの生命維持に不要な脂肪や消化管から食べていく。まるでがんが宿主に気づかれず(無症状)、ひそかに大きく育っていくのと同じです。

がんは遺伝子をもった生き物。20年、30年生きられるようにゆっくりゆっくり育っていきます。

最終的に人が死んだら、がんも死にます。

## がんで死なない

- 1 がんを知る  
生活習慣病 遺伝子の病気
- 2 早くみつける  
症状が出る前に
- 3 自分の医者にならない  
都合のいいようにかってに解釈しない
- 4 よい医者・よい病院を選ぶ

## がんは生活習慣病

毎日やっていること、空気を吸う、物を食べる、空気と食べ物が、がんのほとんどの原因で、7割です。排気ガスがあつてたばこを吸う環境が3割で食べ物が3、4割です。

がんになるのは、空気が通って食べ物が通る、口から喉、まず喉頭がん、肺、食道、胃、大腸、こういうところに多いのは、日々やっていることが、がんにつながっているからです。

## がんと遺伝子

生物は全部細胞から出来ています。その細胞は遺伝子のいうがままに働きます。

昆虫や魚もがん遺伝子を持っています。何故がんにならないのでしょうか？がんになる前に死んでしまうのです。人間以外の生物は、子孫を残したら生きられないようになっていきます。

何故がんが出来るかという、細胞の中へ発がん物質が入って増えていき、遺伝子変化が起きて、がんになるかもしれないし、ならないかもしれない。毎日がんは出来ています。しかし、ある程度のがんは殺されています。われわれの身体は余分な物が出来ると殺しています。わかりやすく言いますと指があります。指は短いまま伸びてくるのではなくて、ウチワの形のようなものがまず出来て、5本の指の間が要らないから死んで落ちていく。そういうのを、アポトーシスといいます。予定された死と訳します。がんも要らないのですから普通はどんどんつぶされていきます。ところが弱った時にがんが出来ると育ってしまいます。出来てから育つ途中でも、体が抑えているのです。

せっかく抑えていたのにほかの病気をしたりして、抑えていたがんがまた頭を持ち上げるのです。ある程度以上の大きさになると、もう自動的に育ってしまうというのががんの一生です。

出来たがんについて言いますと体に出来たがんが10年、20年たつて目に見えるようになり、元気で症状も無い時に見つけると、早期がんといって治療をすれば助かります。ただ、どんな早期がんでも放っておくとさらに大きくなって、ついには進行がんになります。



## 発がんを抑えるのは無理

例えばらっきょうを食べるとがんを抑えるとか、緑茶を飲むとがんを抑えると言われていますが、どの位食べたらがんにならないとはどこにも書いてないでしょう。そういうことで生活習慣を極端に変えて、がんから逃れることは出来ません。煙草を吸っているのをやめるのは、極端に変えることでなく良いほうに変えることです。誰でもがんになる可能性がある、そういう前提で暮らしていただく。

## がんになったらどうしよう

わからないうちに見つけるにはどうしたらいいか。50・60歳を過ぎたら毎年誕生日に検査を受ける。受けたり受けなかつたりするのが一番いけません。精密検査といわれたら最後まで受診しましょう。

がんは、今は外科治療が中心です。それは、欠損治療と言い、空気が通る肺がん、食べ物が通る胃がん、これは肺が無くなる、胃が無くなる。こういうことで始めて治るのです。そういうのを欠損治療といいます。

今は放射線や抗がん剤で胃も残るし、あわよくばがんも治ります。ただ治らないがんもあり、小さくはなるけれど完全には治りきらないこともあります。

いろいろがんの治療には不満もおありでしょう。検査は苦しい、治療はもっと苦しい。だからがんに関わりたくないというのは、みなさんの本心だと思います。

◆がんにならないようにするのを一次予防といいます。が、これは不可能です。

◆がんを早く見つけて治すことを二次予防といいます。

◆もっと進んで治りきらないけれども手術をして残ったがんを抗がん剤や放射線をあてて、10年、20年生き延びて寿命まで生きるのが三次予防です。

### 【元気なうちに検査をしましょう】

今われわれの生活から死が遠ざけられています。昔は、ある人が死に直面すると、家にいて、家族はもちろん、友達が何日も詰めかけて「おい、生きろよ、戻ってこいよ」あるいは、屋根の上にあがって「おーい、戻れー」とか言っていたわけです。まわりの人も疲れて、病人も疲れて死んでいく。だから死ぬということはどういうことか、子供たちも、それを見て知っていました。

最近の子供は、親が死んでも病院で亡くなるので、死ぬことがどういうことか実感できない、だから生きることがどういうことかもわからないのです。

われわれはいろんな人が亡くなることを見ることによって、今生きていることがどういうことかがわかる、そういうチャンスを奪われていると思います。

せめて身近な人が亡くなる時は、最期は家に引き取って、大変ですが1週間位介護すると「なるほど最期はこういうものか」ということがわかるかもしれません。

がんになって、助かる人もいますが亡くなる人は、本人がだいたいわかります。医者「がんばろうね」と言っても日々身体が弱っていくので感じるのです。



がんが怖いのは、最期の瞬間まで意識がはっきりしていることです。最期がなんだかわけが分からないうちに終わるのが良いのか、痛いけれどもよく分かっていて亡くなるのが良いか、それは分かりませんが、みなさんはどうでしょうか？

親しい人が亡くなったら、泣ける人は一生懸命泣く、昔は喪というものがあつた。ずーと思い出に浸っている。その期間が長過ぎてはいけませんし、早く忘れると、時々出てくるそうです。

人間は人という時は強いですがけれど、ひとりであると弱いです。

完璧に喪に服すと忘れられます。

### 『徒然草』より

人、死を憎まば、生を愛すべし。

存命の喜び、日々に楽しまざらんや。

(死ぬのがいやだったら毎日楽しくやりなさいよ。楽しくやらなかった人に限って死ぬ時大騒ぎする。)

### モーツァルト 20歳頃

死というものは、よく考えてみますと、

私たちの人生の本当の目標なのです。

ですからここ数年というもの、私はこの、

人類の友のなかでも最も信頼できる

最良の友人との親交を深めてまいりました。

今では死のことを思い浮かべても、

怖いとも何とも思いません。

それどころか、死を思い浮かべるとかえって、

心が落ち着き、慰めも感じられるのです。

死こそは私たちを本当の幸福へと導く

扉の鍵なのです。

【日々 楽しくやって年に一回、誕生日にああがんという病気があったな、検査を受けなければ。】

というふうにしていただきたいと思います。

(質疑応答は、紙面の都合で割愛しました。)



### 川崎 正幸さん

技術系の会社員。若い頃からエレキを始めた。ご多分に漏れずハードロックを聴らせたかった。

西群馬病院の緩和ケア病棟で母を看取った。以後、西群馬病院で演奏ボランティアをすることに決めた。患者さんとの会話で、「癒しのギター」に目覚めさせられた。「心に沁みるような音色」を響かせたくなった。今、川崎のギターは西群馬病院に似合うようになった。(N・T)

## 読んでみませんか

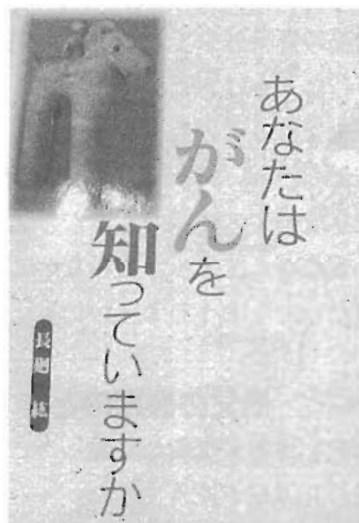
### 『あなたはがんを知っていますか』

著者 長廻 紘

著者長廻氏は群馬県立がんセンターの院長さん。2002年から2003年にかけて地元紙に数十回にわたり、「がん」をテーマにあらゆる視点から一般市民に分かりやすい言葉で連載してきた。

氏自身、最愛の妻をがんで亡くしている。その経過をまとめ出版した追悼本『ありがとう そして さよなら』を手にする機会があり感動した。地元紙にその氏が連載をまとめ、さらに自らの死生観を加筆して著した。これは、市民ががんについてのいわば「コモン・センス」としなければならぬことかもしれない。

上毛新聞社 頒価1,000円



### 『続・悲しみ、そして愛』

編著 群馬ホスピスケア研究会

「ホスピス」「がん」「終末期医療」「生と死」「悲嘆ケア」「患者会」「ケアとサポート」などをテーマに15年間、群馬で地域活動してきた本会が、1990年に刊行した『悲しみ そして愛』に続いて出した2冊目の本だ。

「人は生きるために生きる」そんな思いが大勢の著者の言葉から聞こえてくる。「悲しみは愛のあかし」。本書の書名はそれが言いたいのだ。多くの死別、悲しみは大きな愛を与えてくれる。生き抜く力を与えてくれる。

最近、柳田邦男氏の『元気の出る患者学』にも紹介された。聖ヨハネホスピス研究所の山崎章郎氏も絶賛の本だ。 頒価1,300円

注文は、027-266-6341 (電話) 又は027-266-6881 (Fax) へ



## 《投稿》

# 悔いのない生き方を目指そう!!

## 医師のひとことの大きさ

吾妻町 剣持政幸

### もしもがんだったらどうしよう!?

「もしものことがあるので、大腸への内視鏡検査を受けてみましょう。」

H病院の外科外来で、その日の担当ドクターからそう言われたときは、正直戸惑ってしまいました。

診察を受ける1週間くらい前から、肛門部からの出血がひどく、「切れ痔か嫌だなあ」と独り言を繰り返し、取り敢えずの受診でしたが、まさか大腸に内視鏡を入れるだなんて思ってもみないことでした。

「癌だったらどうしよう…!？」

### 回想・・・伯父の最期のとき

前の年、建物が真新しくなったこのH病院で、伯父が末期の肝臓癌で逝きました。

8月末の入院で、その時の主治医からは、「あなたは末期癌で、もう手遅れです。1年も持たないでしょう。」

家族と共にそう説明を受けた伯父のショックは、どんなにせつなかつたか、その複雑な心境を計り知ることではできませんでしたが、入院して5日後に母と伺ったときには、伯父も私たちもうまく言葉を交わすことができないまま、伯父と私はこの世で最後の対面となりました。

その後伯父に黄疸症状が出始めてからは、死の恐怖からか、「俺はもう死ぬんだ」と、家族のみならず、母をはじめとする見舞に駆け付けた兄弟姉妹、他親戚の人たちに涙を流しながら叫びつづけて、癌告知から1ヵ月も経たぬ彼岸の入りである9月20日、あの世へと旅立ちました。

死に顔は正直言って、安らかな顔だとは思えず、痛

みから必死にもがきながら逝った感じで、こんな死に方で良かったのかと、そんな1年前のことをふと回想していました。

### いよいよ検査

「…だけど、癌だったらもっと黒い血便になるよなあ…?!」と恐れながら、20日後の検査の日を迎えました。

下剤等で腸を洗浄した後、検査室でファイバースコープによる腸の内部を確認。まずは病院が用意した病衣にケツ割れのトランクス型紙パンツに着替え、検査台で組上の魚となったわけです。

検査室で待機していた担当のS先生は、サングラスで覆いかぶさっているせいか、その表情を窺い知ることができず、なんでもないやと平気を装っていた私は、検査が近づくにつれ、内心穏やかならぬ気持ちで、状況を見守っていました。

目の前のテレビ画面には、これから腸内を撮るカメラの先が下にしてあり、その中で、ドクターやナースたちが蠢いているのがよくわかりました。

さあいよいよカメラが入るのですが、入れてみると奥へ奥へと入れば入るほど画面に映し出される腸内は異物というかウンコと水に満ちており、それほどの痛みはなく、むしろカメラが引き戻る段階で、中のガスの圧力がかかるせいか、徐々に痛みがジワリジワリと浸透してきました。

「やっぱり癌なのかな？」いろいろな不安がよぎる中で、検査しているS先生がひとこと。「なんだ、た

いしたことねえじゃねえかよ!!誰がこんなことで内視鏡受けろと言ったんだよ。」

まるで診察を受けた私が、そう怒られたような感じがしましたが、現に検査が終わると、たまたま機嫌が悪かったのかどうか分かりませんが、S先生はブイッと暫らくその場からいなくなっていました。

いつもだったら負けん気の強い私のこと、「なにいつてやがる!!」と喧嘩腰で、S先生のことをヤブ医者扱いの目で見ていたことでしょう。

しかし、その時のS先生のひとことは、私にとって、癌の恐怖を取りのぞいた、まさしく「天の声」だったのです。

### 悔いのない生き方を目指そう!!

我が家の家系は、比較的長く患うことはなく、父方は心臓脳神経系統、母方は癌系統で、異常が見つかったても何日も経たずにして死を迎えています。

とくに父方の従兄が10年前に交通事故死した時と同齢であったために、どこか気持ちのなかにナーバスな思いが潜んでいました。

「まだまだやることがいっぱいある。死んでたまるか。」

以前ホスピスセミナーで、ある講師が語られた「やり残しのない生き方」について思い出していました。医師から癌を告知されて30数年、それでもさるのこしかけを食べたりして、懸命に生きたいという気力を振り絞って生きてきた話を・・・。

「一つのライフワークを遣り遂げてから死を迎えるって、大事なことだなあ」とつくづく感じました。もしこの次、ほんとうにそういうお迎えみたいなものが来たりしても、ジタバタせずにその時はその時であり、今は堅実に前に向かって生きていくしかないと思いました。

暴飲暴食など、気がつけばいろんなことに毎日遭遇しているのですが、仕事の疲れや、胃腸系統が弱いために、憤ましいことと、世間に「悪たれ」をつくることが、今私自身にも求められていることでしょう。もっと自由にのびのびと、自分を描ける生活にして、死を受けとめたいとも感じました。



## 第4回 野外交流会

### ※※※ さくらの里で春を満喫しましょう ※※※

(妙義山南麓)

さくらの里には10数種類の桜があり4月上旬から5月中旬まで花を楽しめます。また、起伏のある園内には2時間程度のハイキングコースがいくつもあり、途中に広場やトイレもあります。

期 日: 2004年4月24日(土)(雨天の場合は25日(日)に順延)

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 車に相乗りして現地へ向かいます。

持 ち 物: 昼食、飲み物、雨具、靴は履きなれたトレッキングシューズをお勧めします。

さくらの里に到着後、花を見ながら約2時間のハイキングを楽しみます。その後、花の下で昼食をとり、午後2時半前後に帰路につく予定です。

参加申込み: 4月18日までに右記へ 群馬ホスピスケア研究会アウトドア担当

☎ 027-266-6341, Fax 027-266-6881 (小平)

☎&Fax 027-347-0576 (山口)



# 輝いた日々

—妻を亡くして—

前橋市 高橋 金平



## 余命は半年

生あるものは何時か尽き、形あるものはいつか崩れる。という事は分かっているつもりだった。しかしこのようなことは遠い他人ごとであり、自分には関係ない。ましてや妻が亡くなることなど思ってもみなかった。

どうにか定年を迎えほっとしていた矢先、妻は胆管がんを発症した。平成12年10月17日、妻は胸がつかえて食べたくないという。病院での精密検査の結果は末期の胆管がんであった。数日後摘出手術を行ったが、がんは取れず胆管のバイパス手術だけであった。すでに手の施しようがなく、余命は半年と医者から言われた。

その年の暮に退院し、4月には妻側の兄弟3組の旅行をした。今妻が元気なうちに、最期になるかもしれない兄弟旅行をと、妻の兄が設定してくれた。しかしそんな含みのあることを妻は知らずに喜んで参加した。

5月に入るとがんの進行による痛みが強くなってきたため、モルヒネの増量。これによる副作用の増加、食欲の減退。体重の減少、疲労感の増加。

医者から見ればもう末期がんであり到底治らない、ということは明白であったろうが私には治る、という一途な望みがあった。私は妻の入院のことを考えた。いつまでも家にいてほしいが家では何もしてやれない。大きい病院で最良の治療を受けさせたいとの強い思いがあった。しかし妻は入院したら家に帰れないかも知れないと強く在宅を望んだ。

## 「お父さん、あたしがなんなの？」

毎日医者にかかっているのに、病気はよくなる。むしろ悪くなっていると妻は言い出した。「お父さん、あたしがなんなの？」といい寄られて私はついに妻に真実を教えた。妻はひどく驚いたがしっかり受け止めてくれた。「残された時間をしっかり生きてほしい」「分かった、お父さんとの時間を大切にしたい」と。妻との沢山の思い出を残したい。体力の許す限り方々へ出かけた。近所への買い物、時にパチンコ、横川へ行って釜飯を食べたのも忘れられない思い出だ。普段あまり食欲もなかったのに釜飯がかなり食べられた。

やがて、ペインクリニック小笠原医院への通院が大変になり訪問看護をお願いした。週3回の訪問看護では栄養補給、モルヒネの副作用を軽減する薬の点滴をしていただいた。

## 「こんな重病人を入院もさせないで、可哀想だ」

そんなある日、親戚の人がお見舞に来て「こんな重病人を入院もさせないで、可哀想だ」と強く言われ私も悩んだ。妻は家に居たいというが、周りから見ればその通りだ。思いあぐねた末、妻の兄と一緒に小笠原医師に相談に伺った。

小笠原医師は「本人が一番心が安らぐようにと考えるのであれば在宅が望ましい。痛いとか熱が出たとか心配なことはあると思うが、それには充分対応していける。入院してしまうと家族も家のように一緒に居ることが出来なくなってしまい、患者が一番寂しい思いをします。本人を寂しくさせないようにと望んでいるのであれば、今のままが一番よいのではないですか」と言っていただき在宅介護を決断した。

## 最後の泊旅行

妻はもはや治れないと悟ったのであろうか、ある日旅行に行きたいと言い出した。それは亡くなる12日前、かすかな声で一生懸命訴えた。思いもよらない訴えだった。しかし先生が許可をしてくれ親戚やご近所の人たちに支えられて旅行に行くことになった。背負って車に乗せ体を支えての旅だった。行く道々の景色、生まれた実家を見、伊香保温泉へ向かった。小笠原医師と猿谷看護婦さんまで同





行してくれ、妻にとっては安心でかけがえのない最後の一泊旅行となった。帰宅後、お土産の湯の花まんじゅうを皆に食べていただくようにと、また訪問看護に来てくれた先生や看護婦さんにも、と妻は気を遣っている。あまり動かさなくなった手、あまりしゃべれない口で一生懸命に気を遣っている。私はそのつど「うん、うん」とうなずいて皆さんに食べていただくのである。「延子さん、ご馳走様」。

皆さんがこう言って食べてくれるのをみている妻の顔は幸せそうであった。

## 妻のもとへ行きたい

妻の病気を治してやれなかったことは今でも悔やまれる。しかし家にいたいという望みをかなえてやれたこと、そして入院患者としてではなく最後まで人格をもった主婦として皆さんと接することが出来、心安らかに逝けたことが私にも救いである。

「奥様を亡くされてお気の毒ですが、どうか頑張ってください」

と声をかけてくれる人もいて有難いと思いつつも私には、頑張ろうという気は起きなかった。妻のいない寂しさ、悲しさに押しつぶされるような想いが強く、その悲しさ苦しきから逃れたい、出来ることなら妻のもとへゆきたい想いの毎日だった。

介護日記を開いては妻をしのび、線香をあげて家にこもる日が多かった。

ある日、訪問介護でお世話になった猿谷看護婦さんが来てくれた。

## 『分かち合いの会』へ

「その後如何ですか」と気遣いながら線香を手向けてくれた。妻も喜んでいるだろう私もうれしかった。癒

される想いだった。そのとき猿谷さんは「死別体験者同士の『分かち合いの会』というのがあるんですよ」と「会」の存在を教えてくれた。私は猿谷さんに連れられ、初めて参加させていただいた。順番がきて私に話す機会が与えられ、妻を亡くしたことを私なりに話そうとしたが、生々しい悲しみがこみ上げて言葉にならない。しばらくの間、周りの参加者の方々は黙って私の次の言葉を待っていてくれた。気を取り直して言葉をつづけたが、今思うと何を話したか覚えていない。しかし聞いていただけたことは嬉しかった。誰にも話せず胸のうちに大きく溜まってきた悲しみが、スウーと抜けていくような想いを感じた。ここには私の話を聞いてくれている人たちがいる。この会に参加している人はみんな同じ苦しみ、悲しみを持った仲間なんだと思った。

そこには私より辛い思いをされている人も居た。年若く相手と別れた人、医療ミスや朝元気で出かけて倒れ突然の別れをした人、幼い子供に先立たれた人。お話を聞いているうちに、悲しいのは私だけではない、みんな耐えているのだ。これを知ったとき私は心が癒されるのを感じた。

大切な人を失って、一人で悲しみ苦しんでいる人達を救おうと1988年、小笠原医師、土屋さん、吉本さん、猿谷さん等が発起人となって「群馬ホスピスケア研究会」を立ち上げ、その後、1996年9月から『分かち合いの会』もスタートさせ、今日も続いているという。

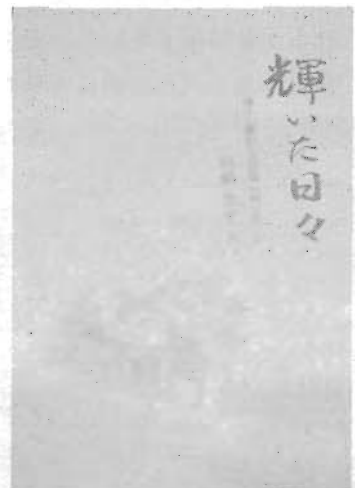
おくやみ欄を見ると毎日たくさんの方々が亡くなっている。中には相手を失って悲しみを一身にこらえている人も多いと思う。病気、事故、相手をなくす原因は様々ですが、そういう人たちが一人でも多くこの会を知り、立ち直りのきっかけをつかんでいただければと願わずにはおられません。

## 『輝いた日々～延子-願わくば比翼の鳥とならん』

著者 高橋 金平

著者の高橋さんは農家の長男として生まれた。農業から、戦後の高度成長時代サラリーマンになった。ごく普通の兼業農家のオジサンという感じの人だ。その人が250ページにも及ぶ「本」をまとめた。それは、妻延子さんを亡くした悲しみのさなかに行われた。人には、結婚するとき以上に死別していくときにドラマがある、と思わせた。そして、驚くべき才能を目覚めさせ、能力を発揮させる力がそこにあることを教えてくれる。妻の死をめぐる、地域で必死にそれを支える医療者の姿もここには著されている。同時に、高橋さん自身とその生きた時代、歴史、故郷、そういうものが全部、この本の中に著されている。(土屋)

自費出版・いっぽ文庫・頒価1,000円



## 伊香保森林公園で紅葉狩りのつどい

5月末に計画されたやまつつじを見ながらのハイキングがときならぬ台風の雨に流されてしまい、10月25日(土)に紅葉狩りと目的を変えて伊香保森林公園に再度挑戦しました。曇り空でやや寒い天候でしたが13名の方が参加され楽しい交流会になりました。はじめて参加された方のなかから佐々木さんと榎本さんからつぎのような感想文をいただきました。ありがとうございました。次回の計画は7ページにあります。多数の方の参加を期待しています。

### ♣ ハイキングの思い出…相乗効果 ♣

伊勢崎市 佐々木清人

伴侶を亡くし一人行動がなかなかできない私には、分かち合いの会が唯一、人との関わりのある場であり、ハイキングは二年ぶりに久々の野外交流の場でありました。

二十歳前後の頃、高尾山や中津川溪谷などをサークル仲間と歩いた思い出、結婚後は妻と一緒に出掛けることが続いていました。その妻が体調の不良を訴え、何度となく近くの開業医の検診を受けたけれど原因が見つかりませんでした。一時は精神的なことまで疑い、気晴らしにと気乗りしない妻を寄居町の小さな山、羅漢山へ、五百羅漢の並ぶ山道を疲れたからだでやっと登った二人だけのハイキング。この直後、すい臓がんであることが判明し、ここから辛い毎日、社会と断絶した孤立の日々でした。

群馬ホスピスケア研究会と出会い、その辛かったことを皆さんの暖かい支えにより癒されるうち、そして久々のハイキング、自然は癒しの言葉をかけてくれる訳でもないが、そこにあるもの、そこから見えるすべてがこれ程癒しを与えてくれることに不思議を感じるくらいでした。枯れ葉を踏み締める音、木々の幹、紅葉、これらが私の閉じていた心を開いてくれた感じでした。昼食はコンビニのおにぎりだったけれど家庭の

御馳走、レストランの食事とは違う特別なおいしさ、食べる者の心、自然の美しさ、優しさ、皆さんと一緒に相乗効果なのでしょう。心豊かであればいつも生き生きと暮らせる。そんな思いにしてくれました。次回が楽しみです。初めての出会い、会う度に親しさを増す。これからの生きがいです。

### ♣ ハイキングに参加して ♣

玉村町 榎本カヨ子

3年前に主人を亡くして東京から失意のうち、娘を頼って玉村町に転居してきました。今ではすっかり環境に慣れて分かち合いの会も知りました。同じ悩みを持つ方々と仲良く支えあって生きたいと思う今の心境です。

10月25日、伊香保森林公園にホスピスケア研究会が主催したハイキング。この日が待ち遠しくて、早く目が覚め、子供のようにウキウキとリュックを背負って家を出ました。……今日はどんなすてきなハイキングができるかと!!……。新前橋の集合場所にはもう皆さんが待っていてくださいました。初めての方との出会いもあって、語り合いながらハイキングができることを嬉しく思いました。天候は薄曇り、さあ出発、車に分乗して目的地に向かいました。

途中、車窓からは咲き誇るコスモスが美しくまた遅咲きのあじさいの花も私たちに観せてくれるかのようです。山が近づくともう木々は色づきはじめていました。森林公園に着くといくらか肌寒く感じましたが澄んだ空気を胸一杯に吸いながら歩き始めました。なだらかな道、急な坂道など変化があっっておもしろい。しばらくすると小鳥たちのさえずりが心地よく私たちを迎えてくれ、小平さんが小鳥についていろいろと説明してくださいました。清々しい気持ちになって枯れ葉をかサカサと踏みながらゆっくりと歩く山道の周りに



は、つつじの木がたくさんあってつつじの咲く頃にまたのんびりと来て見たいと思いながら“つつじが丘”に着きました。

みわたすかぎり谷川連峰、武尊、赤城などの山々が一望でき、思い切り深呼吸をして身も心も癒されました。明日からまた頑張ろうという気持ちになりました。



## ホスピスケア研究会、5年間の「フリーマーケット」を顧みて

高崎市 大塚利雄

1999年から5年間続けてきた「こすもすの家」実現のための基金活動としての「ホス研」のフリーマーケットも、残念ながら、平成15年のえびす講をもって一応幕を下ろすことになった。10年一昔と言われるが、歳相応では5年一昔といわれるような高齢になり、さすがに一年ごとの体力と気力の衰えに、時の流れを感じる今日この頃である。

土屋代表からの話で、たまたま、鞆町のサヤモールで開催される月一回のフリーマーケットに便乗して、年に数回はやれるかと思って始めた「フリマ」も、この2年間は春に一度と晩秋の「高崎えびす講」に合わせて年に2度だけになった。何人かの人たちの応援があったとはいえ、特に、えびす講の4日間という長丁場は、物品の集荷と保管、人手の手配、駐車場の問題、品物の区分や値付け、当日の天候など気を使うことがたくさんあり、これだけのことを、たとえ4日間とはいえ開催していくことにはいささか「くたびれた」という感が強くなった。

しかしこの間、一つの目標として責任を持ってやらせてもらったと言うことは、充実感があつた。その目的の実現に夢を持たたこと、自分で努力しただけの成



果が端的にでてくるという、私にとっては、かつての商売を彷彿とさせる一大行事であった。

毎回訪れてくれる常連の客、たくさんの物品提供者、生産地から直接、野菜や花を持ってきてくれた人、自家製で自慢の食べ物を作ってきてくれた人、似顔絵を描き、その収益金を寄付してくれた人、物品の仕分け、値付けなど前もってしてくれた人、勤め人が、日曜のフリマに来て販売をしてくれた人などたくさんの人たちが一つのことを目指してその人のできる方法と手段で頑張ってくれた。これら多くの人との会話や交流は、この5年間の私の生活する気力を支えてくれた。とても私一人ではできなかった。多くの人の力が一つにまとまって5年間のこの事業を作り、やり遂げさせてくれた。

「フリマ」は一応終了するが、これまでにつながった多くの人たちの心の灯火を消すことなく、また、次の企画に取り組んで欲しい。

私の2004年のモットーは「夢を持つこと」だ。旅行、散歩、食事会、茶話会、お花見、納涼会、紅葉がり、セミナーなど、何でもいいから実行できることを実行していくことが、ホス研にとっては大切な活動だと思う。なぜなら、ホス研は、がんにより親しい人を早くに亡くした人たちの「癒しと交流」を目的の一つにしているのだから、その一点でしか接点を持ってない多くの人たちにとっては、ここが最大の人生の拠り所になっている。絶望の先に見える「夢」が見えるようになる場になっている。私も、その一人。「夢」を持ってともに頑張りたいと思う。

寄付

ありがとうございます

(2003.7~2003.12) 敬称略 桐生くみ江、劔持政幸、渡辺トミ子、土屋国世、中村恵理子、高橋金平、阿部聖一郎、唐沢 仁、小沢智子、石関京子、飯塚礼子、木村敬子、櫻井俊輔、堀江美也子、正田美智子、白井 龍、悦永昭子、関三枝子、潮崎栄子、佐々木清人、新井清衛、寺嶋吉保、丸山幸枝、真庭ミネ、須田民子、松本義久、中島和美、三浦恵子、片山信子、武藤敏春、小山みどり、阿部上枝、佐野陽子、高橋美枝子、小林誠子、貞松直孝、あさを社、松村ともゑ、立石和代、齋藤絹子、清塚敬子、繁山和子、加瀬幸江、松本祐佳、木暮よし子、上野照子、萩原千代子

〈物品提供者〉深野八重子、大塚利雄、土屋徳昭、小平 享、高橋金平、藤井京世、山口 稔、吉田紀代、萩原美智子、佐々木清人、山口淑子、秋元あやめ、吉本明美、星野潤子、浅見千鶴子、阿部上枝、山崎美佐枝、岡田綾子、角田みずほ、植松仁美、木暮光子、劔持政幸、本多史奈、鈴木和子、高橋良平(似顔絵)、「柳」以上。

- ★ 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宛
- ★ 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

月	患者・家族の会	死別体験者の集い・分かち合いの会
3月	3月13日	3月14日
4月	4月10日	4月11日
5月	5月8日	5月9日
6月	6月12日	6月13日
7月	7月10日	7月11日
8月	8月14日	8月8日

- 時 間：14：00から16：00  
場 所：群馬県社会福祉総合センター
- 「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。

編集後記

**妻** を亡くしてから5回目の新年を迎えた。2年目になっても年賀状を書く気がおこらず失礼したが、3年目になって小鳥の写真をテーマにしてようやく年賀状を復活させた。それから3回目の今年いただいた年賀状には“今度はどんな小鳥の写真が届くかと楽しみにしている” “そんな趣味があったのは知らなかった。羨ましい” “レンズはどんなのを使っているの？私も写してみたくなった” などの反響が届くようになった。このようにして小鳥たちに癒されそして友人や知人にも癒されながら日々元気を取り戻している。(S・K)

**姪** が亡き主人との何気ない会話から看護師を目指すことになり、只今勉学中です。先日「ホスピスや在宅看護について聞きたい」と訪ねてきました。まだ小学生だった姪は、闘病中のことは良く分からなかったらしく、そのころの闘病記録や体験談に涙していました。ホスピスについて無知だった私は、主人が在宅医療を選択したことによって学ぶ機会を得て今日があります。亡くなって随分たちましたが、今でも必要とされる人のなかに生き続けて影響を与えています。(T・F)

「患者会」を始めて一年経った。参加者はその都度ばらつきがあるが、10名前後で推移している。初めての参加者が居ると話題はその方が中心になることが多いが、リピーターだけでも結構内容の深い話し合いができる。

過日そんなことがあって、いつも参加してくれている2人のドクターに対し、がんQ&A的な話し合いになった。私たちがいわゆる素人は本当ががんを知らない。また、医療者は知らないということを知らない。その谷間は、いざそのときになってからではなかなか埋まらない。日頃から、きちんとした医療情報が交換し合える「患者会」の必要性を痛感した。「私たち医療者にとってもたいへん良い勉強になる」とそのお2人の医師は謙虚に聞いてくれる。ありがたいと思う。(N・T)

**友** 人が父を看取った。最期は自分の住むアパートに引き取り、父、娘として手を取り合って見送ったという。今団塊の世代にとって、親の看取りと、やがて来る自分自身の最期のスタイルは、急を要する課題だ。一日も早く「看取りの家」の実現を望みたい。助け合える隣人づくり、他人が他人を看取るシステムを!! (T・T)

