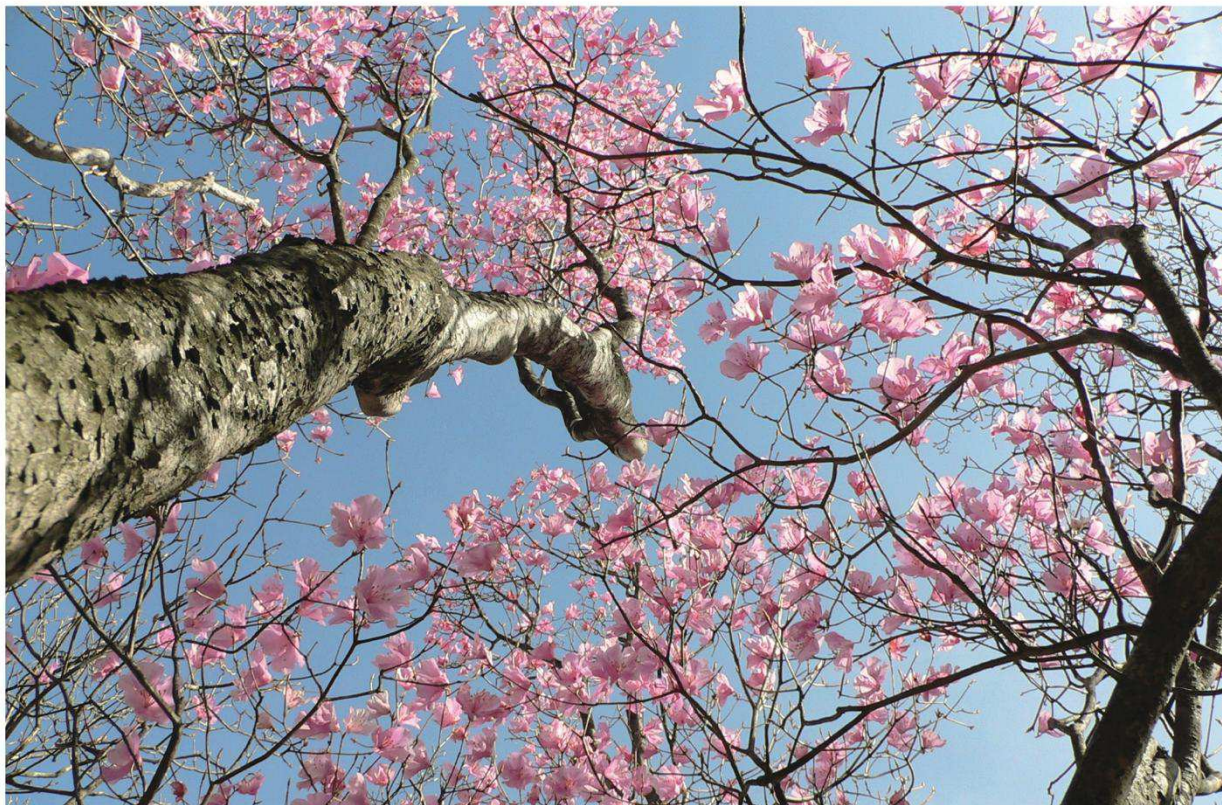


ねがい



ヤシオツツジ

撮影者 森下悦子

撮影地 群馬県 赤城山荒山高原にて

本会の新しいホームページアドレス

<http://members3.jcom.home.ne.jp/tusan.tom/>

グラフ ボランティア便り 西群馬病院・緩和ケア病棟	2-3
ボランティアの活躍 日本庭園を造ってしまいました	3
死別・悲嘆に寄り添い20年	
悲しみは慈しみとともに 吉本・土屋	4
群馬ホスピスケア研究会が受賞	5
日常の風景 吉本明美	6
新企画 紙上 作品展	7
(手記) あなたの椅子 掛川眞由美	8-9
ボランティアのページ	9
インフォメーション・分かち合いの会・地域がんサロンの日程	10
寄付ありがとう	10

渋川医療センター 緩和ケア病棟ボランティアだより 2016年10月~2017年1月

10月 哀切を歌い、こころを解きほぐす そんな 静かなひととき



早坂華織さんの歌には、時に悲しみ、切なさ、苦しみが滲む。数年前、彼女が、子供を持つ身で重い病を体験したことで、ひとしお、歌に深さと幅が生まれた。その時を経て、今まで感じ伝えきれなかった新たな喜びや希望が生まれた。それが、今の彼女の歌の中にある。とても重く深い愛のある歌がある。



この風貌でこの人が何者であるかはすぐに想像がつかはす。僧侶を生業としているが、ただそれだけではない。人の命と生き方に深く心いたし、数多くの人と人生に寄り添い、論し導くことを道としている。ギターも玄人はだし。

11月 西田ワールド 独特の音の世界を 演出に 入念



一つの音を作るのに入念に時間をかけ、準備する。このメンバーほど「音」にこだわる出演者を知らない。ボランティアで30分の演奏などと妥協しないプロの熱を持ち取り組んで下さる。弾き語り西田雅子さん(左) ヴォーカル森嶋圭子さん(中) 見えないところで・・・音づくりのプロ高田さん。(右)

12月 クリスマス クラシックコンサート

歌い手のソリストとして成長する姿を見せてきた中野瑠璃子さんは、大学生の時からこの病棟で歌って来ました。今や、二期会の研修生としての修練を終了し、いよいよプロの歌い手として大きく飛び立つ時が来ました。



お餅つき



師長さんも一役買いました・・・が重かった!!! 杵



1月 新春マジックショー
86歳のマジシャン 今年も



今年の門松

今年、緩和ケア病棟の玄関を入ると、ずいぶんお金を奮発したかかみえる門松が“ドン”としつらえ迎えてくれた。
(写真下) この門松、11月末、竹、松、梅など材料を旧西群馬病院の敷地から調達、医療センターに移してボランティアが力を合わせて作り上げた、(写真左) 実は、西群馬病院でも毎年作ってきたが、今年、材料の調達に頭を悩ませていた。自前で自慢の作品だ。



お年を何うと、「86歳」という。相変わらずお元気な姿で新病院の新年イベントに来て下さいました。新さんの新春マジックショーは西群馬病院以来十年以上、お正月の定番になりました。

何年同じ出し物を見てもアリヤ不思議！手さばき、早業、切れ味に拍手！拍手！

ボランティアの活躍

日本庭園を造ってしまった



4月に引っ越した新しい緩和ケア病棟の庭は途方に暮れるほどの荒野だ。この広大な荒野と昨年は雑草園台に明け暮れ「庭を造る」ところまでに手が回らなかったのが実情だった。だが、この高齢者？ボランティアは立ち向かった。

そしてついに、一角に新たな「オアシス」を完成させた。山水の庭だ。50-60kgはある石桶は旧西群馬の緩和ケア病棟から自力で運んだ。親子亀の遊ぶ幸福な池。竣工式にはお点前のサービスを、これも自前で挙行了した。

他に新たな花壇も作った。今は、フクジュソウも咲き始めた。そして、寒さに耐える「パンジー」が春の来るのを待っている。

死別・悲嘆に寄り添い20年

悲しみは慈しみとともに

気づき

昨年から、新しくみえた方が数人、定期的に参加を続けていてくれます。その中のおひとりが「ここに来て、色々な人の話を聴いて、色々気づきがあった。気づくって考えるきっかけになるし、発見になる。気づきってことが自分の中でひとつのテーマになった。」と、分かち合ってくれた時がありました。

自分だけで、色々考えていても出口を見出せない堂々巡りをしている時があります。ひとつの思いに執着してしまうこともあります。

大切な人を亡くした後は、誰とも話したくない、会いたくない、話しても分かっては貰えない…といった思いや経験をされる方は少なくありません。又、話せる場がないことも心を塞いでしまうきっかけにもなります。

分かち合いの会の最大の利点は「話せる場所を提供する」ことで、その次に「同じような体験をした人同士が聴き合い、話す」という会のあり方です。そうした相互のやり取りの中で、冒頭にあったような「気づき」が、意図的ではなく、自らの感覚に添った形でできたら、こんな嬉しいことはありません。

分析や評価、指導ではないやり取りの中で、求められるのは「そうか…そうだったんだ…皆、辛かったんだな…」といった、互いの気持ちを押し量る心です。会を進めていく者としては、このことをしっかりと自覚して、気持ちを新たに、又、一年間、開催していきたいと思えます。

年末になるとかつて面談をしたり、訪問をしたりしていた方々から、電話を頂くことがたびたびあります。「辛い時ばかり連絡して、元気な時には何にも報告しないのは悪いような気がして…何とか今年もやってこられました。あの時はありがとう。大丈夫、だいぶ元気になりました。吉本さんは変わらないですか?…」など、声を聞かせて頂きます。当初の頃よりは穏やかな話し方で、当時は振り返り、時に涙声にもなりますが、それぞれが、自分達のやり方と速度で、今の生活を営んで年末を迎えられます。こうした電話での会話をしていると、生きていくことの悲しみや辛さを抱えながらも、生きていくための強さや、おかれた世界に適応していく力もあるんだな…と、しみじみ思えます。「お互い、一年間お疲れ様でしたよね…来年も元気で、良い年にしましょうね」と言って切るその電話は私にとっては、心の温まる時間であると共に、来年もやらなくちゃ…と改めて思わせて貰える時間でもあります。

あなたが苦しいとき、私が一体何ができるかなんてわかりません。何もできることはないかもしれない。

でも、もし、あなたが私たちのところに足を運んでくださったら、私たちはありったけの思いで、あなたの嘆き、悲しみ、苦しみを聴きたいと思えます。

話したい時にはいつでもいらして下さい。時には元気な笑顔を見せてください。笑顔は私たちには大きな喜びです。今年もどうぞよろしく願いいたします。

(吉本)



ノクターン

数年前、その人の部屋に行くと、いつも、静かで哀調帯びたピアノ曲が流れていた。その人今は一人暮らし。一度もお会いしたことはないが、普段仕事を持つという姪御さんがたまに病室に見えていたようだ。

緩和ケアを受けて気持ちも穏やかに落ち着くと、一見、元気を取り戻したように見えた。医療スタッフも退院を勧めた。

退院してみたが、この方が家にもどってもだれもいない。その日のうちに困った。食事の支度、洗濯、回覧板の配達、郵便局や銀行へのお使い、役所への届書類の記載や提出、食材の買い物、そして、月に1度と言われた通院はどうしたらいいのか頭を抱えてしまった。配食サービスなど喫緊の手立てをとったが、すぐに、暮らしが回らなくなった。

すると体調はみるみる悪くなり間もなく再入院することになった。

また、あのピアノ曲が聞こえる部屋ができたが、それから間もなくして、多くを語ることのなかったその人の部屋からあのピアノ曲が聞こえなくなった。

ピアノ曲が映画、「戦場のピアニスト」でながれていたショパンのノクターン「遺作」だと知ったのは、しばらく後のことだった。

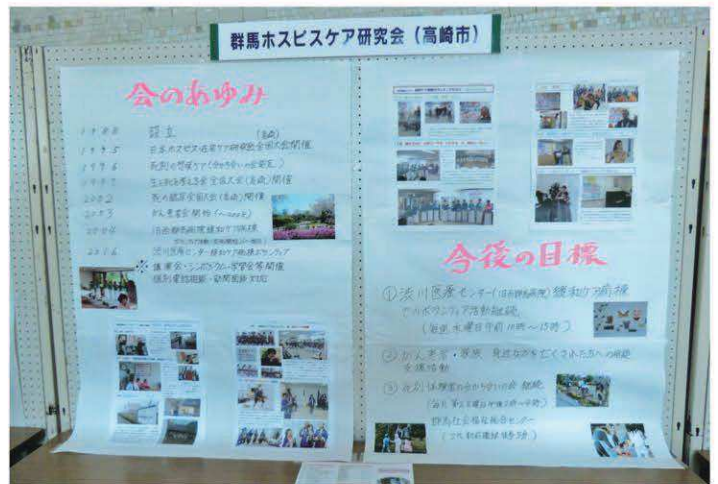
(土屋)

群馬ホスピスケア研究会が受賞

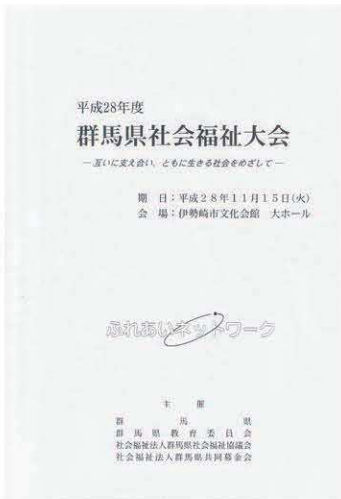
昨年、11月15日、平成28年度群馬県社会福祉大会において、本会は福祉ボランティア顕彰団体の部（9団体の内の一つ）において表彰されました。すでに、H25年には高崎市社会福祉大会において同様の受賞をしているところですが、改めて本会28年にわたる活動が評価されたものと感慨を新たにしています。



伊勢崎市文化会館で行われたので、伊勢崎市在住の方に会を代表して参加していただきました。なお、他にも会の活動に尽力しておられる方は大勢いますが、授賞式には左から、吉田さん（分ち合いの会の準スタッフとして数年協力）、吉本、土屋、佐々木さん（西群馬病院緩和ケア病棟時代から今日、渋川医療センターまで通算十数年にわたり主に環境整備に係るボランティア活動に貢献）の4名に参加していただきました。



各表彰団体は会の活動の様子など展示のスペースが与えられました。



群馬ホスピスケア研究会は「群馬でホスピスケアを始めよう」をスローガンに、1988年に設立。医療従事者、一般市民等共同で始めた運動です。おもに、がんに関する医療の向上のため、一貫して市民目線で考え、行動して参りました。医療のシステムに包括できない「隙間」を支える活動がボランティア活動としてその役割を担ってきました。緩和ケア病棟における環境整備や病棟イベント、死別の悲嘆ケアなどがその主な活動となっています。



- ◎団体の部（9団体）
- 前橋市 ボランティア友の会
 - 高崎市 高崎アコーディオンサークル
 - ” 群馬ホスピスケア研究会



日常の風景

吉本明美

幸田文の作品で『台所のおと』というのがある。病気になった夫が家で療養をしている中、台所に立つ妻が出すさまざまな音を聞いているうちに妻の心の有り様の変化を、その音で感じ取っていく。元々、静かな音で台所仕事をしていた妻が、日常の様々な出来事や気持ちの揺れで、か細くなったり、強くなったり、切れ切れになったりする。

一方、妻は医者から夫の病状については他言せず、気づかれないようにしなさい、見た所しっかき者の女房のようだから大丈夫だろう、余計な心配をさせぬよう用心せよと言われている。ひとりで病気の夫を見る毎日が始まり、自分の不安や心配など、口に出すことは出来ない。その気持ちの揺れが何も言わなくても、台所で出している音の変化で夫には「何かある、隠している」と感づかれてしまう。ざっとこんなあらすじの短編である。もし興味がわいたら一読をお勧めする。

人は言葉を媒体として他者と向き合い、理解し合い、関係を築いていく。時間をかけて互いに信頼関係の内に其々の思いを表出していく。そうできない相手もいる。信頼はしていても、自分の思いを口に出すことがなかなかできない人もいる。様々なタイプはあるが、いずれにしても言葉は人間関係を構築していく上で不可欠のものである。

一方で、先の作品のように、具体的に言葉を交わさずとも、相手の心情が分かることは普通の生活の中でたびたびある。表情、声の強弱、動作の変化などといった、非言語コミュニケーションの領域だ。怒ってないと言いつつ目が怖い、笑っていても顔が強張っている、妙に早口になる、無口になる、何かの動作が荒々しかったり緩慢になったりする…など、いくつも挙げられる。むしろこうした非言語のものの方が真実に近いような気がする。「目は口ほどにものをいう」という諺もある。これらの事柄は、患者さんやご家族と話している時にも参考になる。感情の変化は必ずしも「言葉」という媒体だけで表現されるものではないということだ。

これまで当たり前のようにあったものが、変化するということは想像以上に人の心を揺さぶるものである。家の中の家族の声、歩く音、お風呂や台所での音や声、部屋の灯り…など、それまでなんとも思っていないどころか、時にうるさく感じたりさえしたものが、いざなくなるとなんだか落ち着かない。

そうやって初めて自分の生活が、ありきたりの何でもないことの積み重ねや、やり取りの中で続いて来ていたことが分かったりする。以前にも書いたが、「当たり前はぜんぜん当たり前じゃなかった」のである。

年末にがんサロンにやってきた患者さんが唐突に「吉本さん、忘年会しない？」と言ってきた。意味の分からない私が返事に窮していると患者さんが話し始めた。「秋から再入院して、家族以外と話しているのは病院の人たちだけ。今までなら、この時期、忘年会ばかりでしたよ。今年は当然、ひとつもない、コーヒーで良いから、ここで忘年会のつもりで飲みながら喋れたらな…」と思って。まあ、いつも、ここでやってることだけだ」との事。

快諾し、いつもより長めに患者さんはサロンで寛いでいわれた。病気の話には触れず、取り留めのないお喋りをしている時に、ふと真顔になって、患者さんがこう言った。「暮れには忘年会、新年になれば新年会なんて当たり前だったよね。年越し蕎麦食べて、お雑煮や刺身食べて酔っ払って、毎年同じ事やって、別にどこ行くわけでもなく、変わり映えのしないことで、面白くも何ともなく休みが済んで又、仕事。ありがたいなんて思ったこともないけど、出来なくなって初めて、あの、どうでもない暮れと正月が無性に良かったって思っちゃって」と涙ぐんだ。「夜、全然寝られなくて、結局、眠剤の世話になってるのに、外泊すると家でグーグー寝ちゃうわけ。普段は寒い、暑いのと文句言ってた部屋だけど、温度が保たれている快適な病室より、全然寝られちゃうんだよね。」たった二人だけの忘年会はインスタントコーヒーで、一時間弱でお開きとなった。しかし、患者さんはそれで良しとした。どんな状況の変化があっても、人は時間の助けを借りながら現実を受容していく。その都度の環境に適応する力を蓄え、どこかで折り合いをつける。望んでいる形でなくてもOKサインを出すか出さぬかはその人次第だ。

『台所のおと』では、言葉にすることのできない重荷を抱えている妻と、言葉にして聞かなくても心の動きを感じ取る夫とが、今までとは違う日常を体験していく。有無を言わせない病気や出来事の中で、もがき苦しみ、それでも一日一日を乗り越えていく。思い通りになることの方が少ない日々は、おそらく誰もが一度や二度、体験することだろう。

入院を余儀なくされている患者さんにとっては、日常のありきたりの風景がいきなり光を放つのを驚きをもって迎える瞬間がある。なんでもないことが自分を支えてくれていたことに気づく瞬間だ。

これらに共通する事が一つある。「生きていく」という事だ。何があろうと生きていかなくちゃならない。この一点に於いて、多分、人は状況に適応しようとし、受け入れようと努め、日々を乗り切る。乗り切ったという事を意識することもなく、黙々と日々を積み重ねる。自分の納得できる着地点を新たに設定し、そこで折り合いをつけていく。その繰り返しの中で人と出会い、人と交わり、体験を重ねていくのだろう。「人生とはこうだ」などと偉そうなことは生涯言うつもりはないが、そんな日常のありきたりな風景を大切にしたい。そして過去に縛られることもなく、まだ来ぬ未来を恐れることもせず、今、この現在、やれることを精いっぱいしたいと思う。





吉田恵美子さんの水彩画 アジサイ(左)と 切通し(右)

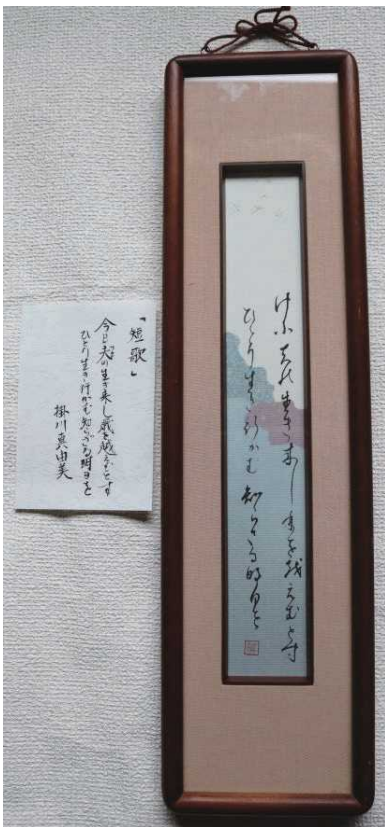
細谷丈彦さん 写真 浅間山

新 企画

紙上作品展

このたび読者の皆様の日ごろのご努力の成果をこのページでご紹介いたします。

今回4名8作品のご紹介です。ご趣味で若くから取り組まれていた方、大切な人を亡くされてから始めた方など、動機は様々ですが、心のこもった作品です。どうぞ、ご覧下さい。



掛川真由美さん短歌二編
色紙に書写し、額に収めました。

何ひとつ変わることもなき部屋ぬちの
あなたの椅子にあなたがいらない
(右)

今日夫の生き来し歳を越えむとす
一人生き行かむ知らざる明日を
(左)



根岸豊人さんは短歌付き水彩画を三点寄せていただきました。

ホノルルの街角



冬の親不知

風花の舞う親不知いつときに
雨風霰直ぐに晴れたる



春を待つ妙高山

妙高に雪解けのきざし見えたれば
パレットに溶く淡きむらさき

あなたの椅子

掛川 真由美



早いもので夫が亡くなって10年の月日が流れました。たった2ヶ月の闘病で逝ってしまった主人は、さぞ悔しくて心残りであったろうと思います。

深い悲しみと絶望感の中で、長い時を過ごしていたあの頃、「分かち合いの会」に出会っていたなら、早く心が癒えたかも知れないと思うのです。

幸い私は短歌に出会い、歌友や指導して下さる先生のお陰様で、平成26年、亡き夫の闘病、看護、死、その後を詠んだ挽歌「あなたの椅子」30首で、群馬県文学賞を受賞いたしました。

この事は主人が亡くなってから8年後、短歌を始めて3年目の時でした。主人亡き後の、他人には言えない苦労が報われたとの思いで、傍で支えてくれた娘たち、友達、そして天上の主人に心から感謝しました。

誰にもうち明けられない心模様をその時々、素直に短歌に詠む事で、心が解放され癒されていくのを感じ、短歌には不思議な力があると思いました。



拙い歌ですが10首紹介させていただきます。

病気ひとつせず義父の会社を継いで働いていた主人が、ある日突然体調を崩し幾つもの病院を受診した結果、がんであり、余命は半年との宣告を受けました。晴天の霹靂とほこういうことを言うのだと、奥歯でかみしめました。

父よりの継ぎし事業をひたすらに

守り来し夫病に臥せり

こともなげに余命半年と告ぐる医師に

夫の命を預けねばならぬ



主人は病状を全て承知しておりましたが、余命の事はあまりに残酷で主人には伏せてもらう様医師に頼みました。

入院中、呼吸困難を起こしたり苦しい闘病生活でしたので、私はほとんど毎日病室に泊まり込み看病しておりましたが、わずか2ヶ月で帰らぬ人となりました。

本当の事はば夫が生きられぬと

心に秘めて看取りたる日日

病癒え必ず家に帰らむよ細りゆく

夫の背をそっと抱く

私が人生の伴侶を亡くす事、子供達にとっては頼りになる逞しい父親を亡くすという事。共に最大の悲しみの中になりました。何事もなく過ぎ行く日常が、当たり前ではなく、どれ程尊い日々であったのか、失った存在はあまりにも大きく、虚しさだけが残る毎日でした。

家の中を見回してみても変わっていない、何もかもが・・・椅子に座っている主人に話しかけながらコーヒーを淹れたり、新聞を読んでいる主人を、キッチンからいつも見ていたのに、そこにあなただけが居ない淋しさ虚しさ。

何ひとつ変わる事なき部屋ぬらの

あなたの椅子にあなたが居ない

大黒柱を失う事は、社会的にも色々な歪が出てくるものです。専業主婦で社会に一步も出たことのない私は本当に世間知らずだったと思い知らされました。いかに主人という傘の下で安寧に暮らしていたか、これからは私が、直接世間の風を受けていくのだと実感しました。

世に疎き吾を守りてくれし夫

今あらなくて世の風受くる

主人のいない喪失感に満ちた数年は、アツという間に過ぎて行きました。やがて、同居していた三女が、「結婚したい人がいる」と言ってきました。三女は、主人亡き後、ずっと傍で支えてくれた娘でしたので、幸せな結婚をしてほしいと願っていました。

いつかまた独り居となる日も来るか

娘の嫁ぎゆくも遠くはあらぬ

慈しみ育て来し娘の嫁ぎたま

人のゐるとふ黙し聞きる

四月に桜が咲く度に、主人と愛でたのを思い出します。命日も花冷えの頃の25日、家族思いの主人は今もきっと私達をどこかで温かく見守ってくれている事でしょう。

亡き夫と共に歩みしこの道辺

薄紅色の桜咲き満つ

今日夫の生き越し歳を越えむとす

一人生き行かむ知らざる明日を

今は短歌に励み、分かち合いの会で皆様のお話を傾聴し、気づきを与えて頂いています。



渋川医療センターでのボランティア活動

メンバーと今年の抱負

- Tさん...庭、何とか形にしたい。それに、ホームページと連携して、ボランティアの数を増やしたいです。
- Mさん...外作業が困難なとき、一昨年購入のハンドベルをみんなで練習し、楽しい雰囲気作りができればいい。
- Sさん...ニコニコ コツコツとボランティアに取り組む。
- Kさん...新病院の庭づくり、何も無いところから何が生まれるか楽しみ。
- Iさん...緑豊かな庭になってほしい...草むしりが大変だけれど...(笑)
- Yさん...みんなと励み、みんなと作り出し、みんなとする共同作業が楽しい。
- Aさん...元気に楽しくやる。連携と反映をズッと待つ。
- Nさん...なるべく多くの活動に参加したい。



埋め立てで瓦礫のたくさん入った「荒野」を耕し、作物ができるような「庭」にするには大変な努力を要します。まず、コンボで掘り返し、石、岩を取り除きます。次に、培養土と堆肥を混ぜて「床」を作り、種を蒔いたり苗を植えます。やっと、全面積の約1割の開墾ができたかな・・・。

“死別体験者の集い・分かち合いの会”

毎月第2日曜日

時間：14：00～16：00

場所：群馬県社会福祉総合センター

(JR新前橋駅東口から前橋寄り徒歩約5分)

☎ 027-255-6000

■誰でも予約なしに参加できます。参加費無料。

開催日	開催日	開催日	開催日
3月12日	4月9日	5月14日	6月11日
7月9日	8月13日	9月10日	10月8日

インフォメーション

第13回群馬がん看護フォーラム

日時 2017. 5. 28 (日)

13：00～17：00

会場 群馬県立県民健康科学大学

テーマ どう実践する？スピリチュアルケア！

特別講演 田村恵子(京都大学大学院医学研究科教授)

「SpiPasによるスピリチュアルペインの
アセスメントとその実践」

他 一般演題 ポスター発表

乳房再建について学び考えるサロン

日時 偶数月の第2土曜日 午後2時より

場所 医療法人弘和会ケアホーム「愛の家」交流室

前橋市朝日町4-5-5 電話090-6023-7026

担当者 篠原敦子

詳細は上記にお電話ください。

またホームページ参照情報は **シャロン前橋** で検索してください。

地域がんサロンぐんま 高崎・前橋

開催日 毎月第3日曜日

時間 13：00～15：00

場所 高崎会場 高崎市総合福祉センター3階

高崎市末広町115-1

☎027-370-8822

前橋会場 ケアホーム「愛の家」

前橋市朝日町4-5-5

☎027-225-2311

なお、4月より前橋会場は**県立図書館**に変更になります。

地域がんサロンぐんま 太田

開催日 毎月第1日曜日

時間 13：00～15：00

場所 太田市福祉会館

太田市飯塚町1549 ☎0276-46-6208

地域がんサロンぐんま 富岡

開催日 毎月第2日曜日

時間 13：00～15：00

場所 富岡市上黒岩1879-1

ふれあいの居場所「よしみち」

地域がんサロンぐんま 新町

開催日 毎月第2火曜日

時間 13：00～15：00

場所 高崎市新町2147-18 自遊空間「みちくさ」

★どのサロンも、誰でも予約なしに自由に参加できます。

寄付の御礼 (敬称を略させていただきます)

(2017.1/31日まで)

心よりお礼を申し上げます。

高野 邁	鈴木庄亮	高崎 昭	正田美智子
飯塚礼子	中野貞彦	高橋英代	丸山照代
小口辰江	寺島吉保	椎名伸子	高橋正子
財津進介	力石宮子	須田和子	中村恵理子
渡辺文男	桐生くみ江	里見洋子	二ノ坂保喜
大野里子	江原洋子	上野照子	伊藤智樹
笛木鮎子	小日向久子	鷺見よしみ	須藤まさ子
一倉知子	掛川真由美	栗原郁江	

(以上、上記の皆様には引き続き会員としてご支援、ご協力を賜ります。引き続き会報も送らせていただきます。よろしく願い申し上げます。)

なお、今回、会員継続(購読を継続するかどうか)の意向をお聞きしましたところ、何名かの皆様におかれましては90号をもって購読終了=退会のお返事をいただきました。該当の皆様におかれましては、長い間会の活動にご支援、ご協力賜りまして誠にありがとうございました。