群馬県のどこでも　いつでも　ホスピスケアが受けられるように

ねがい

群馬ホスピスケア研究会
会報　ねがい第 96 号
発行　2018. 11 .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

撮影者:森下悦子　撮影地:群馬県中之条町
野反湖池の峠駐車場付近

会のホームページ
http://www.normanet.ne.jp/~gun-hosp/

グラフ　渋川医療センター緩和ケア病棟ボランティアだより(6～9 月)・・・・・・・・・・ 2～3
ある日 あの時 ・・・・ ・・・・・・・・・・・・ ・・・・吉本明美　土屋徳昭・・・・ 4
随想　幾つかのこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・吉本明美・・・・・・・・・・・ 5
つれづれなるままに（病床記）・・・・・・・・・・・・・・高崎市　松下信子 ・・6～7
インフォメーション
死別体験者の分かち合いの会　会場変更の予告 ・・・・8
地域がんサロンのご案内 ・・・・・・・・・・・・・・・・・8
死別体験者の分かち合いの会予定　寄付御礼　他 ・・・・・・・・8

渋川医療センター　緩和ケア病棟ボランティアだより　2018年6月～9月

6月　紫陽花　と　ピアノ　と　ヴァイオリン　と

折から、紫陽花の花盛るころ、ピアノ・青柳とヴァイオリン・小田原のコラボレーションはいつも最高の音を病棟に響かせてくれます。この日も”愛の挨拶”に始まり、ヴァイオリン独奏とピアノ独奏を交えて数曲のミニコンサートでした。演奏者は楽器の持つポテンシャルを高めるといいます。

美しい音色にしばし身を沈められる幸せなひと時をいつもありがとう・・・。

7月　女声コーラス　“アマビーレ”で　七夕の　月イベントも　美しく

七夕飾り苦労しました。病棟から見渡すと結構四方に存在するのに｛竹｝が手に入りにくいのです。ようやく、一番目立つところにある竹林にアタック、見事、地権者のご理解を得られて　来年からは竹に頭悩ますことは無用となりました。

昨年に引き続き２度目のご出演となりました。女声コーラスのみなさまにはこれまで何組かのみなさまにお願いして参りました。このグループの演奏は、パートのハーモニーを聞かせてくださいます。コーラスのここちよさの大事な要素でしょうか。優しく美しい歌声また聞かせてください。

8月　夏　祭　り　まつりはいつも賑やかで　甘く　涼しく　暑さ忘れて

上州尾根下連(高崎市榛名上室田)のみなさまの八木節の歌と囃子と踊りは、祭りの雰囲気を盛り立てます。踊り手の高齢化でひところより縮小しましたが、なくてはならぬ夏のメインイベントです。祭りに子供の姿は可愛らしく、場を和ませてくれますね。ヨーヨー釣りに真剣なまなざしがベストです。

9月　子持ギターマンドリンクラブ　デビュー演奏会

今回初登場の子持ギターマンドリンクラブのみなさまです。

公民館活動で始めて 26 年、指導者の優しく厳しいご指導で見事に花咲かせました。このたびの演奏会を機にこれからも楽しく懐かしい音楽をたくさん演奏して皆さんを喜ばせてください。

ある日　あの時

緩和ケア病棟で。　　吉本明美

今夏の暑さは尋常ではなかった。緩和ケア病棟のボランティア活動は一年中続いている。

例年、厳しい暑さの中も群馬特有のからっ風も変わりはない。しかし…今年のあの暑さには参った。メンバーの大半は７０代前半で、折にふれ「無理しないで」という声掛けが増えてきている。体調不良で休む人も時にいる。そうした人達が、日々本当に一生懸命病棟の庭の花々を守り、育ててくれている。

今年の夏は暑すぎて花も枯れるのが心配だが、自分達が外で作業をすること自体が危険だった。ひりひりするほどの暑さで外にはいられない。全くの異常な暑さだ。

昔のように麦わら帽子を被ってアイスクリームを食べながら歩くなんて今年は通用しなかった。アイスクリームは買って外に出た途端形を失くし手に零れていく。以前のような暑いなりの楽しみ方ができた夏はまた戻ってくるのだろうか？そんな中で、それでもつかの間の時間をぬって汗だくで水やりや雑草取りをしてくれていたメンバーさんには、漸く落ちついたこの頃、改めてお疲れさまでしたと労いたい。以前にも緩和ケア病棟のボランティア活動のことを書いてきたが、１０数年来継続しているこの活動は県内６カ所ある緩和ケア病棟の中でも中身の充実した質の良い活動だと自負している。どんな活動も続けていくことはたやすくはなく、時間の経過と共に人も状況も変わる。当然のことだかメンバーも歳を取る。入れ替わりは激しくないが、若い人がなかなか定着しない。筆者は還暦を超えたが、ずっと最年少だった(笑)。そうした中、最近３人もの私より若い人が入ってきてくれた。良い感じで１年経過している。皆、自分の都合と折り合いをつけながら、自身の時間を提供してくれている。人の価値観はそれぞれだ。当たり前である。その中で、誰かがいつか喜んでくれたり、気持ちが和んでくれたら…と願いながら、黙々と作業してくれている。私は患者さんから庭の花々を誉めて貰ったりした時には必ずメンバーに伝えるようにしている。そうした言葉こそが何よりものご褒美とやりがいのエネルギーだ。ありえない暑さの夏がようやく終わり、これからはからっ風の中での時期が待っている。でも仲間はいつも笑顔だ。それを大切にしたいとつくづく思う。頑張って行こう

てぶくろ　　土屋徳昭

「もうここ何年も夏でも手袋をしないで過ごせたことがなかった」と、白い掌を突き出してその方は見せた。抗がん剤を長くしてきたことによる副作用で、「冷たくしびれる」という後遺症がどうしてもぬぐえなかったが、今年の夏の暑さで初めて手袋をしないで過ごせた、と、今年の夏の暑さの効用を語った。

多くの人間が暑さに辟易とし疲れ切った表情をしているのに、なんと、今年の夏の暑さをありがたかった人もいたのだとしばし感嘆した。これから気候が涼しくなると、また、この方の手には手袋がされるのでしょうか。60代男性の手の甲は、黒く、苦労を重ねたことを物語るように厳然として私の目の前にあった。

この方は、血のめぐりが悪く不自由な指のリハビリのためにと、南天の枝を台に、九疋の猿がまたがり、宇宙をクルージングするようなイメージの手工芸品とも紛う出来栄えの素晴らしい「苦難去る・九難猿(クナンサル)」の制作を続けている。もう、かれこれ何百セットも作っただろうか。

そろばん

「そろばん」を知らない人や世代も増える中、患者さんと懐かしく「そろばん」の話をした。その方は山陰出雲の国島根のご出身で、仕事の関係で群馬県北部に住むようになった。当時日本で「そろばん」の産地と言うと、島根県奥出雲町と兵庫県小野市が二大産地でそれぞれ雲州そろばん、播州そろばんとして有名を馳せていた。若いころ地元の雲州そろばん製造会社で仕事をしていたと言うこの方は、その資材調達のためはるばる群馬に来たのだ。つまり、そろばんの主要な部品である珠(タマ)の材料となるカバやツゲまれにソヨゴ、イスノキといった樹木が群馬県北部には豊富にあったので、その買い付けのためこちらに赴任し住み着くことになったのだと言う。

時代が過ぎ、そろばんの需要が衰退するにつれ仕事を移ることになり、以降群馬を拠点に働き、結婚し、子供を育て定年を迎え老後を過ごすことになった。

病室では米寿を祝う誕生歌をボランティア仲間と看護師で歌った。病状が安定し、住まいの近くにある施設に転院したが間もなく戻ってきたと聞いたときはすでに別の世界の人になっていた。

この方とはたくさんの話をした。一生の話をした。「人生という時間を十分使い切って生きた」と、人生の末後に私のような者に語ってくれたこの方の尊大さに敬服し、手を合わせた。

幾つかのこと

吉本明美

今、愛さなくちゃ…

「将来の愛などというものはない。愛はもっぱら現在における活動である。現在において愛を表さない人は愛を持たないのである。」これはトルストイが『人生論』という作品の中で言っている言葉だ。

緩和ケア病棟で出会う患者さんやご家族は限られた日々を其々の形と思いの中で過ごされている。毎日のように通い、寄り添って過ごすご夫婦、寝たきりになっても尚、家族の為に思いを寄せ、心を砕き、できることを探そうとする人。言葉やしぐさで、思いを伝え続ける人。どなたも皆、今出来る、今持っている愛情を惜しみなく注いでいる。唯、二人で同じ部屋にいること、傍に座って時を過ごすこと、何気ない言葉のやり取り、ありがとうとかいいね、とか…駆け引きも押し付けもなく、素直な気持ちで言葉やしぐさが行き交う。そうした光景を見るたびに私は自分の心の殺伐さに潰されそうになる。なんと私は多くのことに不満を持ってすぐ心を乱したり、人を赦せなかったり、人に冷たかったりしているのだろう、先延ばしにしていることのなんと多いことだろう…何度も何十回もこうした光景を目の当たりにしているのに、まだ私は漫然と同じことの繰り返しをしている。私にはまだまだ時間があるような気になっている…「吉本さん、時間がないから本気でやらないと間に合わないのよ、お尻に火がついているんだもの」連日病床訪問をして色々と話をしてきた患者さんがある日、こう言った。

「本気モードってこういうことなんだね」

彼女はその本気モードを出して、潔く、自分なりの思いをもって最期の日々を生き切って逝った。私は彼女から最期の緩和ケア病棟での１か月で、多くを学んだ。冒頭の「今、愛さなくちゃ…」は彼女の言葉だ。

私は８月に誕生日を迎えて、新たな一年の課題の一つに「再読」を挙げて始めたところだった。昼間、病棟で彼女と話す時間を持ち、夜は自宅で再読本を読んでいて、あのような言葉を拾った。それらと彼女の言葉とが自分の中でぴたりと重なった。

話すということ

がんサロンには様々な人がやってくる。入院患者さんは勿論、外来患者さん、付き添いのご家族、時にはご遺族も来られる。皆さんに共通しているのは話したい事を持ち、聴いてもらいたくて来室されるという事だ。その他にも暇つぶし、顔を見に来た（えっ、私の？）、休みに来た…など色々だ。私はいつでも聴く。以前にも書いたことだが、話し手は聴いてくれる人がいるから話す。相互の関係が整って初めて所謂コミュニケーションが成立する。誰もがすぐ色々を話せるわけではない。私の方は、ただ最初から終りまで黙って聞いているわけでもない。とりとめのない話の時にも聞き、タイミングを見計らって少し相手に訊き、半数以上の時間はやはり、話したい相手の言葉を聴く。**聞いて、訊いて、聴く**。これらがうまく噛み合って、その人の思いが少しでも整理できたり、軽くなるように**効いて**くれたらこれで４つの太文字で示した**「きく」**が成就する。どれが多すぎても少なくてもうまくはいかない。これまでやって来て感じる事だ。

「自分でも自分の気持ちが分からない、決断できない、どうしたいのか、何が辛いかもわからない、漠然とした真っ黒なもやもやがずっと心の中にある。」と言って何回か通ってこられた患者さんがいた。一つ一つを整理していった。話して貰いながら、主治医に相談すること、確認すること、家族に伝えること、自分の中の優先度などなど…整理の仕方はその人なりに色々とある。私は根気よくそれに付き合う。何よりも、ごちゃごちゃしていようと訳が分からなかろうとその人が今、そう思い、感じていることを受け止めたい。答は自ら見出すのが殆どだ。必要に応じての協力者の情報なども伝えて理解してもらう。こうした些細な事の繰り返しが、がんサロンの日々だ。聴くという行為の大切さはこれまでも、多分これからも多くの人が語っていくだろう。それだけやはり大切でかつ簡単ではない行為だ。同様に聴き手がどう受け答えして、どう自己表現するかも大切だ。声の強弱から話す長さ、量的質的問題など、学ぶ事は沢山ある。

聴く事だけでなく、時には現場で「話すという事」を意識してみたい。本当に日々学びなのだ。きちんと聴ける人、きちんと話せる人を目指したいと思う。

つれづれなるままに

高崎市　松下信子です。　私は緩和ケア病棟にいます。ベッドの上にいると　いろいろなことを考えます。たわいもないことです。　七十何年の人生のことから　今日のこと　明日のこと　人生や運命や　庭の花のこと　過去や　未来のこと。虫の声や風の音　空のこと　家のこと、子供や孫たちのこと　考えていると　痛くなるので　何かに向かって描いていると　その間は忘れられます。だから　書いています。　ノートが何冊にもなりました。　註（映り込みの撮影日と記述日は

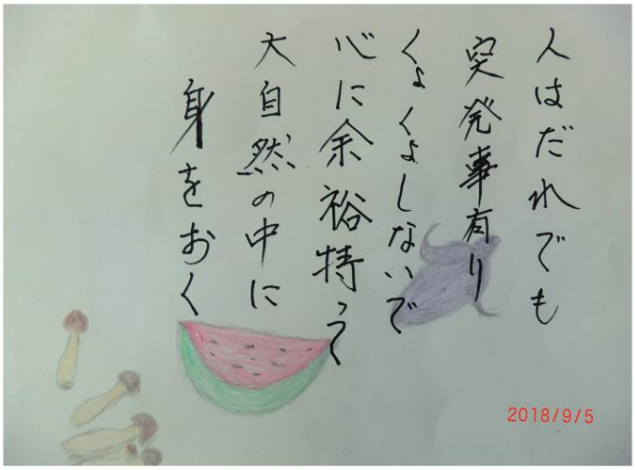
散り急ぐ花　老いていく自分を重ねし生かされて今日ある幸せ　もっとがんばれと
　夏ウグイス　鳴く

生きることに一つでも　目標持てば
　生きて行くことのすばらしさ　知る

不安と空しさの日々　前向きに
　老後は楽しく　切り開いて行こうと思う

今日という一日を　悔いなく生き抜こう
　一歩でも前に　一日でも前に歩む

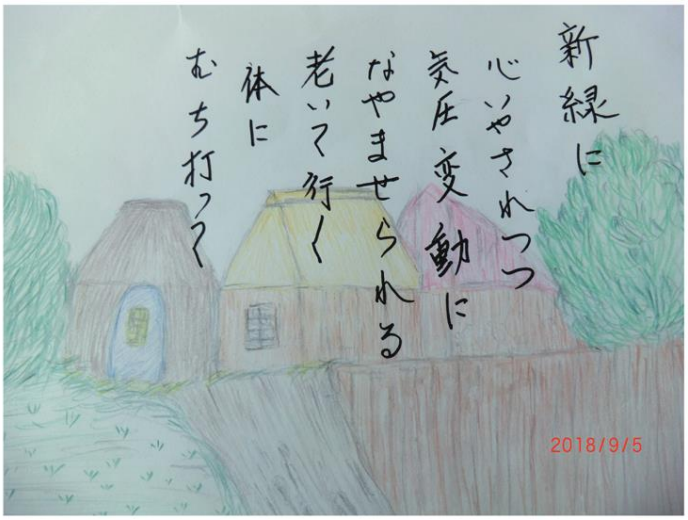
初夏の風頬に優しく触れ　幼き頃　母に頭なぜてもらったの　思い出す



眠れぬ夜に外に出て　あの人の星はどれだろう
探している内涙溢れる
置いて行かれる私より　先行くあなたはもっと
辛かったろう
もう　泣くまい嘆くまい
今日の一歩　また一歩が
永遠の土台を固めていること
私は進む

孫からの電話により　ひ孫の声聞き
痛さを忘れ　うれし涙あふれる

ポラリスを見つけると　困難に直面しても
動ぜず　進むべき道を見失なわなよう
導いてくれる



人間は　苦悩を離れて生きることはできない
人は病気もするし老いもする　遅かれ早かれ
死を迎える　だからみんな仲良く　泣いたり
せずに　笑顔で居よう

人はどうして強くなれないのだろう
雑草のようにむしられたり抜かれたりしても
また元気よく這い上がる　少しでも
ちょっとでも雑草のようで　ありたい

私は結婚し子供が二人できましたが、夫を
３０代後半病気で亡くしました。
以降、実家の母の助けもあり二人の子供を育て上げました。
クモ膜下出血、大動脈瘤手術の既往があります。
数年前からはここにお世話になっています。

インフォメーション

“死別体験者の集い・分かち合いの会”

予告

死別の悲嘆ケア２２年

会場変更のお知らせ

新前橋から　２０１９年１月から高崎へ

時間：毎月第２日曜日　　14：00～16：00

場所：高崎市社会福祉総合センター3F 高崎市末広町 115-1 ☎ 027-370-8822

（お部屋は受付でご確認下さい）（無料駐車場あり）■誰でも予約なしに参加できます。参加費無料。１月は１３日になります。

（なお、１２月まではこれまで通り新前橋の群馬県社会福祉総合センターにて開催しています）

地域がんサロンぐんまの開催

高崎会場　高崎市総合福祉センター３階
開催日　毎月第３日曜日
時　間　１３：００～１５：００

前橋会場　群馬県立図書館　前橋市日吉町 1-9-1
開催日　毎月第４日曜日
時　間　１３：００～１５：００

太田会場　太田市福祉会館　太田市飯塚町１５４９
開催日　毎月第１日曜日
時　間　１３：００～１５：００

富岡会場　ふれあいの居場所「よりみち」
富岡市上黒岩 1879-1
開催日　毎月第２日曜日
時　間　１３：００～１５：００

新町会場　自遊空間「みちくさ」高崎市新町 2147-18
開催日　毎月第２火曜日
時　間　１３：００～１５：００
★どのサロンも誰でも予約なしに自由に参加できます。

これからの　死別の悲嘆ケア
分かち合いの会　予定

11 月 11 日 新前橋会場	12 月 9 日 新前橋会場	1 月 13 日 高崎会場
2 月 10 日 高崎会場	3 月 10 日 高崎会場	4 月 14 日 高崎会場

寄付の御礼（2018. 5～2018. 9 まで）

ありがとうございました。（敬称を略します）
吉田紀代　　匿名１名
入会１名
郵便振替　00560-４-5287　群馬ホスピスケア研究会