

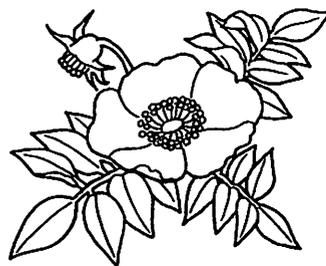
「あいちホスピス研究会」会報 2019年8月15日発行

# ほすぴす Newsletter 105号

事務局：〒470-0105 日進市五色園 1-509 TEL/FAX 0561-72-5145 郵便振込口座 00880-3-31525

ホームページ

<http://aichihospice.sakura.ne.jp/>



## < 目次 >

- 2～ 4P 情報を知ること 永井 照代
- 5～15P 2019年度 あいちホスピス研究会 公開講座感想
- 16～18P グループ活動紹介
- 19P 住み慣れた自分の家で死を迎えるということ 細谷 幸子
- 20P 行事予定告知板





## 2人そろえばコミュニティ

～学んで、繋がり、自分たちで創る人生を生き抜く処方箋～

(講師：内藤 いづみ 氏・ふじ内科クリニック医師)

訪問看護ステーション・スマイル 栃木 一子

今回は『2人そろえばコミュニティ』と題して、ユーモアを交えながらも心に染み入るお話しを聴講することが出来ました。内藤先生のお話は、世間話でもするかのような語り掛けで始まり、日々の訪問診療の中で出会った個々の暮らしの中に育まれた大切なものを見出してくれる。そんな心温まる内容でした。

最初のエピソードでは、限界集落の中で暮らす老夫婦。周りは山に囲まれ、野菜作りに励み、毎日のちと向き合いながら暮らしているが、その表情は病院や施設には味わうことのないほど穏やかであり、そんな二人の生活を支えていくため、往診に出向いているとのことであった。スライドに映された柔らかくも幸せに満ちた表情からも、そこで暮らすことの意味・意義をうかがい知ることが出来ました。家族や地域の支えがたくさんあれば、安心材料は大きいですが、やはり、本人のやりがい・生きがいがある事が大事だと思います。

このご夫婦は二人三脚で、おたがいを支え合っている。そんな風景が描かれていました。

現代社会は、便利さゆえに、周りとの関わりも難しくなったり、希薄になっている部分も多く、ストレス社会であると言えます。このことから、この世の中全体の価値が下がっていると言える。この価値を上げるには、孤独にならないこと、誰かひとり居てくれれば、二人いれば何とか生きていける。タイトルの『2人いればコミュニティー』とは、そこが大きなキーポイントであると感じました。

今回のお話の中では、内藤先生ご自身の、お母さまの看取りまでのエピソードにも触れておられました。食べ物を受け付けなくなったお母さまに、大好きなお酒を、紙漉り状のティッシュに浸して垂らしてあげた。それに反応するかのように、ゴクリと飲まれた。何とも言葉では言い表せない、大切な、親孝行・娘孝行だったことだろうと感動しました。たくさんの看取りに寄り添ってこられてきた先生でも、やはりお母さまの死は大きく、悲しみはしばらく続くだろうと、声を詰まらせお話しされた時、ふと、想像もしない親の死について、自分はどうのように対峙するんだろうと、頭をよぎりました。きっと、その時にならないとわからないように思います。だからこそ、自分が後悔しないために、当たり前なことでも良い、今できることを行いつつ、できている今に、感謝の思いを重ねていくことを、大切にしていきたいと、改めて感じました。

また、先生からいくつかの課題の提示がありました。一つ目は「人生の最終章に何をしたいか？ これだけはできる、好きなことは何か？」。二つ目は「最期に味わいたいものは何か？」。三つ目は「自分を中心にして、周りには何があるか？」。これは、誰にどんな言葉を伝えたいか、どんな音楽が聴きたいか、周りに何があってほしいか、どんな景色であってほしいかなど、自分の価値観を知っておく。でも、重装備にならずにシンプルに生きる事が重要。そしてそのためには元気な内に相談できる人を一人でいいから作っておく。身内でなくても、関わってくれる人が一人いれば、たくさんの地域包括支援を受けなくても大丈夫なんだとお話しされました。確かに、たくさんの色んな支援があると分散されて良いけれど、受ける方は、返ってごちゃごちゃして、誰に何を伝えたかったかさえ分からなくなりそうです。やはりシンプルに進めていくことが一番のようです。

「人間が人間である理由、それは死すことである。だから、愛おしくもあり大切なものである。それゆえ、どのように生きるかが大事である。人と人がつながる力はキラキラ輝く人生につながる」

このような言葉で締めくくられました。じんわり温かい気持ちになりました。貴重な学びの多い時間でした。

### <公開講座3・アンケートの感想文（抜粋）>

\*先生の1つ1つのお話が心にしみました。涙しました。学びました。今、在宅訪問看護をやらせていただいています。短い時間内ですが自分なりに精一杯の会話をもって傾聴し患者さんを笑顔に、生きること、家族に守られ活かされていることに感謝できるよう穏やかな日々を送っていただきたいと思っています。

(女性・60代 訪問看護師)

\*初めて先生のお話をお聞きしました。分かりやすく身にしみました。これからも人との関わりを大切にしていきたいと思います。またお話をおききたいです。

(女性・60代 看護師)

\*ユーモアがあって楽しく考えさせて頂きました。最後に体操まで教えていただき盛りだくさん！感謝です！

(女性・60代 主婦)

\*いつも通りの分かりやすい楽しい講演でした。AI や科学がどれだけ進んでも、やはり人と人との関係が持つ力にはかなわないと思いました。いい塩梅も大切にしたいです。

(女性・60代 看護師)

\*いつも先生のお話を聞くとまたがんばろう！という力をもらえます。明日からまた頑張っ**て自分の事、**家族の事、患者さんの事を考え、命を見つめていきたいと思っています。

(女性・40代 看護師)

\*先生から頂いた宿題と言葉を大事にしていきたいと思います。因みに、「最期に何が食べたい？」かは尾張地方では『うなぎ』の方が多いですヨ！

(女性・40代 医師)

\*スライドに出てきた人達の笑顔がとても印象的でした。生き抜くということはどういうことか最期はどうありたいのか、そのために誰が必要なのか、病棟スタッフ全員でACPを考えたいと思います。

(女性・30代 看護師)

\*「たったひとりでも信頼出来る人がいれば良い。大勢は必ずしも必要ない」とお聞きして(そうかも知れないな)と思った。

(男性・70代)

\*ご自身のお母様の看取りのお話しは、医師として、娘として、ご姉弟との付き合いなど、ベストで無くてもみんなのベターなところに落ち着いて、素敵な看取りをされて、羨ましく思いました。「二人そろえばコミュニティ」の言葉を大切に友人との関係を大切にしていきたいと思います。

(女性・60代 主婦)

\*内藤 いづみ 先生の大ファンです。先生とお母さんの最期を通じて大きく変わられたのかなと思いました。その時のリアルな気持ちをご講演で聴くことが出来て、大変幸せに思います。

(女性・30代 看護師)

\*とても楽しくいっぱい学ばせて頂き、感謝です！ またお越し下さりお話しをうかがえますように・・・

(女性・50代 主婦)

ご寄付をいただきました。  
ありがとうございました。  
(敬称略)

石田 誠

北区母と子の会