



参加しました 他団体との交流活動

2023 大村進・美枝子記念 聖路加臨床学術センター 2階 当会より2名参加

サービスラーニング活動報告会 入谷 奈緒美

学生さんがどんなことを感じているのか興味があり参加しました。報告会では学生さんの生の声を聞けました。改めて「ボランティアとは何か？」と考えさせられました。ボランティアは「相手に寄り添うこと」と理解していましたが、知らないうちに関わりの結果を想定し、想定通りの反応が得られないとがっかりしている自分いることに気がつきました。それは誰かの役に立ちたいという人間として当たり前の感情かもしれません。しかしそれが相手への押し付けになってはいけません。丸ごと相手を認めることの難しさを改めて感じました。自らの気づきと共に、学生さんが積極的に社会に関わっている姿に感銘した報告会への参加となりました。

2024 2/17(土) 区立男女平等センター ブーケ21 当会より3名参加

傾聴ボランティアグループうさぎの会 フォローアップセミナー

テーマ **映画とは何か
名作を味わう4つの視点**

講師 日本大学芸術学部講師
小柳 安夫氏 篠原 良子

貴重な資料を基に、「シナリオ」「編集」「世相を映す鏡」「世代論」という映画の4つの視点から名画にまつわるお話をたのしく拝聴いたしました。

様々な作品が懐かし、先生のお話を伺いながら「名画は何回観ても年齢を問わず新鮮さを感じ、その年齢ごとに新しい発見が得られる」からこそ名作なのだと感じます。皆さんにとっての名画は何でしょうか。

2024 2/8(木) 男女平等センターブーケ21

消費者友の会セミナー

テーマ **免疫力を高めるためには
——五臓六腑を整える**

講師 向當 充子氏

免疫力を高めて最後まで元気に… 参加して感じたこと

荻野 泰子

様々な健康情報が溢れている中それと同じく健康で長生きしたいと思う願い。歳を重ねると一日一日 一年が早く感じられます。だからこゆっくりとしたひとときを大切に過ごしたいものです。

季節ごとにあった野菜、魚、肉類を上手に【薬膳食】を取ること。できることならば一人ではなく誰かと一緒に楽しく

食事をする。そのためには自分自身が健康でいられる様周りに耳を傾け自然体な自分でいられる心がけたいと思います。

【薬膳食】という言葉に久しぶりに出会い幼き頃のことを思い出しました。

2024 3/8(金) 銀座プロッサム 当会より3名参加

中央区社会福祉協議会 ボランティア交流会



オリジナルのTシャツを着用して参加者へ向け当会の紹介を行いました。

編集後記 約3年ぶりの「互いに語りあう会」では新メンバーの方々も加わり、地域の皆さまと顔を合わせての交流が復活しました。このひと時が縁となって生まれた小さな輪。それが寄り添い広がっていき、ほんの少し支えたり、支えてもらったりするつながりが増えるといいなと思います。私自身も亡き父の介護中には、本会の活動の際にうかがったお話を思い出し、前向きになれた事も多くありました。立場や世代を超えて気軽に声をかけあえるのも、はじめての一步の会の大きな魅力のひとつです。



会員を募集しています

はじめての一步の会事務局

聖路加国際大学内

山田 雅子

Fax: 03-6226-6382

Mail: ippo@slcn.ac.jp



2024年(令和6年)3月25日発行



家で死ねるまちづくり

はじめての一步の会 会報 13号

「はじめての一步の会」の活動は

伝統とダイナミズムが共存する豊かな水の街、中央区。この街の魅力をフルに活用し、住み慣れた地域で死ねるまちづくりをめざして区民の力が結集し「はじめての一步の会」が誕生しました。2007年4月に発足し、聖路加国際大学のサポートを受け活動しています。

街は人を育む大切な場所。そこに住む人々の交流を通じて人間関係が生まれます。この人間関係を育むための活動を行っています。



新年度へ向けて

篠原 良子

平素は本会への皆様のご理解とご協力を賜りありがとうございます。

コロナ禍が5類へと移行した令和5年度は様々な活動が本格的に実施できるようになりました。これに伴い、「子どもとためす環境まつり」出展の際には、会員相互の結束も兼ね、「はじめての一步の会」としてオリジナルTシャツを制作しました。明るい色で出展会場に華を添えた事で、会のアピールはもちろん、新たな気持ちで活動へ



取り組み、他団体など横のネットワークづくりの一助となりました。新年度以降もこのオリジナルTシャツで様々な場づくりを助け、地域連携の構築に力を注ぎたく思っています。今後とも本会へご協力の程、よろしくお願いいたします。



はじめての一步の会の思い出

中央区民、聖路加国際大学
麻原きよみ

聖路加看護大学は、2003年に文部科学省の大型研究費助成に採択されて、5年間いくつかのプロジェクトを行いました。その一つが、私の前任者の川越博美先生の「家で死ねるまちづくり」のプロジェクトでした。その一環として「在宅ホスピスボランティア講座」を開催し、それに参加した川名さん、木村さんを含む有志が介護保険の隙間を埋める見守りを考えながら家で死ねるまちづくりの形を作ろうということになりました。そして、2007年4月、「家で死ねるまちづくり はじめての一步の会」が設立されました。

設立当初は、研修会や視察が多かったのですが、中央区環境保全ネットワークの「子どもとためす環境まつり」に参加したことでメンバー間の結束が深まったように思います。その後、会報を発行したり、実働活動(訪問による見守り活動)を行い、着実に歩を進めました。大きな

転機になったのは、2012年から「互いに語りあう会」を開催したことです。互いに語りあう会は区民とメンバーが共に「住み慣れたまちで最期まで暮らせるまちづくり」について本音で語りあう機会となり、はじめての一步の会の目的実現に向けた活動そのものでした。その後、一步の会は、学会の講師として招聘されたり、表彰される(東京都社会福祉協議会、中央区環境保全ネットワーク)など目覚ましい活躍をしました。

このような活動ができたのも、会のメンバーが互いを信頼し、何でも話し合える関係で、共に学び、活動してきたからこそと思います。また、会長さん、副会長さん等のリーダーシップも継続の重要な要因です。きっと一步の会は今後も継続して活動し、区や都、そして国に対してメッセージを送り続けることができると思います。

私は4月から大分県の大学に赴任いたします。一步の会については、市民主体の活動として学生に必ず伝えます。17年間たいへんお世話になりました。ありがとうございました。一步の会のますますのご発展を祈念しております。



多様な立場や世代の方々と語りあえる
たいせつな時間

互いに語りあう会

第23回 2023
6/17(土) ぽるかルーム

テーマ **チャップレンのお話
生活の中の“祈り”**

講師 **上田 憲明 牧師**

今回は上田先生が様々な方の傍らで寄り添い続けてこられた中での考えを「生活の中の祈り」としてお話くださいました。

「死を意識した人たちから」

死にたい人・死ぬのが怖い人・自分が死ぬことを受け入れようとする人がある

そうはいっても死ぬまでの間が大変なことなど、沢山の実例からのお話

その後、先生と死について語りあい、自分の苦しい体験や人間はなぜ生きていくのか、またストレスを抱えたらどうしたら良いのか等々、語り合いました。

※チャップレンとは：教会外の施設で働く聖職者のこと。宗教的な事柄の他、施設を利用されている方やご家族、働くスタッフへのこころのケアを行っています。



先生曰く

- ▶ 人は他人に支えられずに生きている人はいない。多くの場合お世話になっている
- ▶ お世話になっていると自分で感じたら「ありがとう、感謝」でいい
- ▶ 自分のことで笑えることが大切
- ▶ ユーモアを持つこと
- ▶ 涙を出すこと、想いを語ること
- ▶ 大きな声で一人カラオケに行き歌う事

などなどエネルギーが湧くお話をしてくださいました。こうした貴重なお話を拝聴でき、今日も「ありがとう、感謝」です。



初めて ファシリテーターを務めて 上野 双葉

先日の互いに語りあう会にて初めて一つのグループにファシリテーターとして参加しました。初めての経験で緊張しましたが、大変良い機会を与えて頂き感謝しております。

グループ内の皆さんがご意見やお気持ちを活発に出してくだっただお陰で私の方から皆さん特に促すようなことはありませんでした。またグループ

の中に元“はじめの一步の会”会員で現在は介護事業所をなさっているケアマネージャーのKさんがいてくださったことで皆さんからの疑問にすぐお答え頂けて、テーマの方向性も見失うことなく進むことが出来たことはラッキーだったと感謝しています。

皆様に助けて頂いたことで私自身のファシリテーターとしての本来の役目は出来ていなかった事をとても反省しておりますが、もし次回このような機会にまた恵まれた時にはもう少し役目が出来るよう務めていきたいと思いました。



第24回 2023
12/16(土) 木村進・美枝子記念
聖路加国際大学臨床センター

テーマ **いずれ迎える日のために
語りあいましょう**

講師 **山田 雅子 先生**



一步の会で、 在宅ターミナルケアについて 語り合ってみました。

山田 雅子

本会は、年に2回、会員以外の方と一緒に語り合う会を開催しています。今回は「いずれ迎える日のために語り合おう」と題し語り合いました。

はじめに、日本在宅ホスピス協会会長で、岐阜県で在宅医療を担っている小笠原文雄氏のご本*の一部を朗読してみました。内容は、がんの末期にある一人暮らしの高齢男性の物語。行きつけの店で馴染みの客と話すのが好きだったその人は、がんを得て暮らしています。体は徐々に大変になり、店に通うのが難しくなります。つながりが一つ一つ切れていきますが、小笠原先生や訪問看護師たちと新たにつながっていきます。

朗読の後、「ここでもこうした最期は可能だと思いますか?」と尋ねると、「無理、こんな先生いないよね」との返事でした。そんなことはありません。

中央区も在宅医療で人生の最後を看取る医師も看護師もいるのです。中央区の在宅医療は結構よく機能していると私は感じています。

訪問看護師も多様ですが、おしなべて特徴を挙げると、患者本人の「どうしたいのか」を聞こうとします。医療者なら当たり前ですが、病院では時間を割くのが難しく、検査結果から治療方針や暮らし方を医療者の方から先に提案する傾向にあると感じます。

歳を重ね、これから病を得る確率が高くなる方々にお伝えしたいのは、病は病院で治してもらうのではなく、病と共に暮らし続けるための方法を知ってほしいということです。自宅で行える治療や看護の技術は日進月歩です。医療の専門家と話しながら、自分が良いと思える暮らし方を選択する術を見つけてほしいです。そのために一步の会を利用してみたいいかがですか。

※小笠原 文雄：最期まで家で笑って生きたいあなたへ——なんともてたい臨終(2)。小学館、2023。



聖路加国際大学大学院生のお二人より感想 (看護学研究科公衆衛生看護学 上級実践コース 修士1年)

石黒 佐栄子

私は看護師として病院で勤務し、現在は公衆衛生看護について大学院で学んでおりますが、医療職者ではない方々で、実際に今後どうしようかと考えている住民の方のお話を聞くことができ、新たな視点をいただきました。

患者中心の医療とはいいながらも、実際には医療職の都合や家族関係、社会資源、その他多くの要因が絡むことで本人が本当の希望を言い出せない状況が多くあるのだと感じました。

江口 歩保佳

これまでは保健師という立場から、施策や地域づくりについて学んできました。そして、今回活動に参加させて頂き、住民の方々は、私が想像もしていなかったような考えを多くもってられました。

死というテーマにも関わらず、メンバー同士互いに前向きに話合えたのは、具体的なテーマ設定や導入、気分転換や合唱といったアウトラインへの工夫をされていたからだと感じ、とても勉強になりました。

※原文から抜粋させていただきました。

2023年10月28日
出展しました!

中央区立
久松小学校にて

ルカちゃんが目印のポスター

第20回

子どもとためす環境まつり

出展テーマ 語りつく江戸時代のエコ生活 / 命の大切さを知ろう
サブテーマ ドキドキする心臓・江戸の医療

しんそうが
とくどきこえて
おもしろかった
(小1、小2、小3)

訪れてくださった
皆さまの声より

いつも病院へ行ったら
お医者さんは
こんな音をきいているんだ
と思いました(小2)

自分たちの心臓の音を聴く
機会がなかったの
でおもしろかった(中1)

これから
ストレスのない生活で
長生きしたいです
(成人)

鳥がこんなに
心拍数が多いと
思わなかった
(小3)

おとしよりは
たいへんとおもった
(小1)

体験装具を付けた感想

聖路加国際大学 永野 沙和子

地域の催し物にゲストではない形で参加したのが初めてでしたので、最初は来られた方にどのように説明したらいいのか緊張しましたが、皆さまの温かいご支援のおかげで徐々に緊張はほぐれていきました。

皆さまが、地域の方々がどういったことに興味があるのか、はじめての一步の会を知ってもらうためにはどうしたらよいかと考えておられ、積極的に来場者に声をかけたり、来場者の反応に合わせて説明の仕方を変えていたり、アンケート以外にも直接感想を聞いていたり、工夫されているのが伝わってきました。

アンケートに答えてもらった方に、折り紙で作った物を渡しておりましたが、皆さまが作った物を渡するという所に温かみを感じ、とても良いアイデアだなと思っていました。

カード入れの折り紙の柄はとても綺麗でしたし、お揃いのTシャツは団体感が出ていて素敵だなと思いました。そして、そのTシャツを私も着させていただき、皆さまの一員として活動できて嬉しかったです。

白崎 文子

初めて参加させて頂きました。Zoomでの説明会、前日の準備により会場の設置や雰囲気把握ができました。当日、前日に準備したレイアウトを補足しスタートしました。心臓についての説明、クイズ、実際に聴診器を使っての心音を聴く体験。小学生の子ども達や保護者の方々もおそらく初めて聴く心音に、目を見張っていました。時として命を軽く扱う事件がある中、この生命の原点を知ることから、全てが始まるような気がします。そして、いずれやってくる高齢者の体験をするコーナーもこんなに大変なのだということにより思いやりにもつながるのではと思います。沢山の大切さに触れることができた環境まつりでした。

麻原先生
長きにわたりご指導いただき
ありがとうございました

2024年2月3日定例会にて麻原先生による講義が行われました。多くの学びと啓発を受ける特別な時間となりました。

テーマ はじめての一步の会と
PCC事業

講師 麻原 きよみ先生

麻原先生

田中 寛子

麻原先生の定年退職による一步の会との、協働事業PCCの成り立ちの思いをお話して頂きました。2003年に最初4人のメンバーでプロジェクトを立ち上げた。背景には、介護保険が施工され、在宅サービスの幅が大きくなり、法律と法律との間に見落とされる隙間があり、市民が困る課題ができるという思いから、また地域の包括力コミュニティの崩壊になるものとも考えられた。そして、2007年4月はじめての一步の会との協働事業を立ち上げた。聖路加看護大学(現:聖路加国際大学)と市民とのパートナーシップ、市民の人と人との絆を活かし介護開発研究、健政等に活かす事と理解した。素晴らしい取り組み、私たち区民の生活を知って頂き、在宅介護・地域看護学を学んでいる専門職の先生方の知恵により健康で快適な日常の生活を見守っていただけることと感謝をする。ともに協力しあい、PCCの精神を軸に育み、はじめての一步の会として共に学んでゆきたいと思いました。

小林 真朝先生

麻原 きよみ先生

聖路加国際大学大学院生の方々と、はじめての一步の会との連携を麻原先生から引き継がれることになったのが小林先生です。

聖路加国際大学公衆衛生看護学の小林真朝と申します。一步の会の皆様には、いつも院生がお世話になっております。

麻原教授の定年退官に伴い、2月3日の定例会でご挨拶をさせて頂きました。

4月以降は、公衆衛生看護学教室として参加させて頂きながら、地域の皆さまと一緒に活動に臨めればと思っております。今後とも教員・院生共々、皆様から学ばせていただきたく、どうぞよろしくお願いいたします。

聖路加国際大学大学院生のお二人より感想
(看護学研究科公衆衛生看護学 上級実践コース 修士1年)
※原文から抜粋させていただきました。

佐々木 麻央

麻原先生より、市民が主体となりパートナーシップの関係で取り組むことが重要であるとお話がありましたが、まさしく専門職主導の区民に専門職の考えを押し付けるような支援では、区民はついてこないだろうと考えます。この会では、「家で死ぬるまちづくり」という会の方向性が明確に示されている下で、区内の様々な職種の方が会の構成員として在籍しています。そして、構成員自身が一区民の立場でありながら、日頃から他の区民と関わっているため、区民のリアルなニーズを汲み、区民主導の活動ができるのだと思いました。

石井 菜緒

今回、定例会の参加を通して、実際の活動やグループの取り組みについてより深い学びを得ることができました。特に、リーダーや会計等の役割について、グループを長期間継続していくためにも、常に同じ人が役割を担うのではなく、できる限り全ての人が役割を担うことができるように工夫されていることを知り、より多角的な視点からグループを運営するといった点でも、講義の中では得られなかった視点を学ぶことが出来ました。



実働活動、 新しい日常、 社会の変化



新転地 父の見守り生活について

武田 宣子

父が90歳になりました。一人暮らしで、いつも強気だった父が半年前に「色々と厳しくなってきた。」と言ったとき、実家に戻る決心をしました。誰かと暮らすのは40年ぶり。思っていたのと違う～～(笑)ということの連続でした。父は自分で歩いて食べてトイレにも行くので、いわゆる「介護」が必要なわけじゃないけれど、もの凄いスピードで認知症が進んでいると実感します。

その原因は、きっと私。。。洗濯・掃除・食事の支度などの家事を少しずつ少しずつ私の担当と考えるようになり、2ヶ月位で何もしなくなってしまう。起きているときは爆音でテレビを見て、一日の半分近くを寝て過ごす。これでは認知症が進んでしまうのは当然と思える状況です。訪問リハの先生とお散歩に行くときと母の施設に面会に行くときはシャキッとしているのに。。。すべき事を知識としてわかっていても全く出来ない自分。思い通りにならない父。イライラしたり、焦ったり。。。と余裕を持てずに半年が過ぎてしまいました。でも生活の仕方や仕事との両立が出来るようになったので、これからは状況を改善できるよう少しずつ頑張って100歳を目指していきたいと思います。

12月9日(土)
定例会に参加

聖路加国際大学大学院生のお二人より感想

※原文から抜粋させていただきました。



小幡 美乃

皆様が活発に意見を交わされているお姿がとても印象的でした。特に、「お節介な区民同士の繋がりが助け合いの輪をつくっていく」というお話が記憶に残っております。



福祉と環境 ケアマネとして

川名 一榮

介護保険制度は2000年4月1日より始まり、介護の重労働から女性を解放し社会で支えていく仕組みができました。

はじめは誤解が生じ介護度によってお金を支給されると勘違いし高い介護度を望む人が多かったです。この誤解を解消するために正確な情報を行政側が発信し続けて金銭の授受ではなく、介護度によって単位数は介護に使える点数の上限であることが次第に理解され、高齢者の介護を社会全体で支えあうことを目的にして設立したことが理解されてきました。

当時。高齢者は家族が支えていくのが当然でという考え方でした。介護状態が始まったら家族は仕事を辞めたりした人が多くありました。その中で介護保険制度は少しずつ成長し形も整ってきたが反面いろいろな制約ができました。

訪問介護は同居家族がいると家事援助は利用できなくなった。家で死にたいというお年寄りの本音をかなえるには介護保険では足りない部分があり最後まで自分の家で過ごせるようにと考え「家で死ねるまちづくり はじめの一步の会」ができました。「家で死ねるまちづくり」を広く知ってもらうためにあえて「死」という言葉を会の名前にして取り組んできました。

人間は生まれた時から「死」に近づいていくのですが若い方には遠い死であっても年配者でも死はいつまでも遠くであってほしいと願うものです。

現在の社会は「死」という言葉を普通に受け入れてくれる社会の環境に変化してきました。認知症の方への理解も進みました。現代社会は介護について向きあってくれることで介護を受ける方の気持ちに寄り添っていける社会になってきました。介護生活について発信していくことで介護に向き合うという社会の環境が作られてきましたね。



学生の研究テーマについてお話をさせていただくお時間をいただきましたこと、重ねてお礼申し上げます。他の学生の興味のあるテーマや、それに対するはじめの一步の会の皆様からのコメントやアドバイスを伺うことができ、自分のテーマ以外の知見も深まりました。



実働(見守り)活動… 利用者さんとの関わり 傾聴ボランティアの側面から

屋代 三枝子

傾聴とは言葉の通り「耳を傾けて、熱心に聴くこと」ですよね。「聞く」と「聴く」という漢字を使うことにも意味があり相手と会話をしながら話を「聞く」のではなく、傾聴相手の話を積極的に「聴く」という事が分かりました。

高齢者の方々を訪問することが多いボランティア、一人暮らしの高齢者で普段周りにじっくり話を聴いてくれる人がいないという方、孤独を感じ、誰かに話を聴いてほしいと願う人は高齢者以外にも沢山いると思います。話す内容は決まっていないので、相手は「話を聴いてほしい」の一方的な声があり「相手の話を否定しないで、共感しながら聴くこと」を目標に活動しています。話を聴いてもらうことで心もスッキリするのですね。

傾聴ボランティアは高齢者から、様々な事を学び大変勉強になります。



会との関わり 社会人になって

岩崎 寛人

私は大学院生の時に、一步の会の一員となり、活動に参加していました。その後、大学院を修了し、中央区で訪問看護ステーションを立ち上げ、現在は組織運営をしながら、一人の社会人として活動に参加しています。

メンバー同士の交流やその他の活動は楽しい時間であり、私にとって地域課題を身近に捉える機会にもなっています。中央区で在宅看護に関する実践を行っている今の方が、一步の会の存在価値をより感じていると考えています。大学院生の時とは異なり、時間を作る大変さや体力の問題等はありませんでしたが、そんな中でも一步の会の定例会やその他の活動に積極的に楽しく参加することができました。これからもよろしくお願いします！



片田 早咲

これまで大学院の講義の中で、言葉としては学んできた「地域のつながり」や「住民同士のネットワーク」というものの具体的な内容を知ることができたように思います。

幅広い世代の方に自身の最期について考えてもらうには、保健師としてどのような支援ができるのか、改めて考える機会となりました。

本年度も新しい
メンバーが増えました



ようこそ！新入会



射場 典子

はじめまして、佃在住の射場典子と申します。中央区民となって25年が経過しました。長らく仕事ばかりの生活で地域とのかかわりが薄かったのですが、がんに罹患し仕事をやめた際、このままではいけないと、同じく佃在住のるかなびボランティアだった保健師の横田さんと経験を分かち合い語り合う佃の渡しサロンを立ち上げました。7年前のことです。縁があって一昨年聖路加に再就職し、長い歴史を持つ一步の会の活動を参考にさせていただきたいと思って入会いたしました。家族の介護があり、中々出席できませんが、皆様からいろいろと学ばせていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。



入谷 奈緒美

はじめまして。入谷奈緒美と申します。結婚を機に中央区に引っ越してまいりまして20年が経ちます。節目の歳になったら何か人のためになることをしたいと思い、近くでできるボランティアを探しておりました。その中で一步の会を知り、自分も歳をとりますし、自分事としても「家で死ねるまちづくり」というスローガンはとても興味深く思いました。地域のことをもっと知りたいと思いましたし、また自分が何かできることがあればと思ひまして参加させていただきました。どうぞ宜しくお願いします。



白崎 文子

中央区在住30年、2023年5月に入会しました。子育ても一段落、両親も他界しはたと自分の残された時間を考えながら、母と過ごした最期の時間も整理がつかぬまま試行錯誤していました。ふと、学生時代に目指していた福祉活動が頭をよぎり、今、何かし始めなければと思ひたち、ネットで調べ一步の会を知りました。主旨や活動が、母が望んでいた事だと思ひました。これから、沢山学びながら私も一步一步前へ進んで行きたいと思ひます。どうぞ宜しくお願いします。