2013年3月25日発行

IPPO いっぽ

はじめの一歩の会 会報4号

この号の内容

1 はじめの一歩の会 設立趣旨
住み慣れたまちで、最期を迎えることとは
ある視点から その❶

2 ある視点から その❷
在宅シンポジウムに参加して
【実践活動】

3 【中央区から】
中央区高齢者施策推進室長からのコメント
おとしより相談センター紹介
【団体・企業などとの連携】
子どもとためす環境まつり
ボランティア交流会に参加して
【研修会など】施設見学
介護老人保健施設キーストーン

4 【会員からの寄稿】
障害者の視点から“段差のない道は”
天国の母へ“ごめんなさい”
【メッセージ】エンド・オブ・ライフケア
シンポジウムについて
広報部会から

別紙 特集号「互いに語りあう会」
5・6 第1回・第2回

はじめの一歩の会　設立趣旨

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集結し「はじめの一歩の会」が誕生しました。「はじめの一歩の会」は2007年4月に発足し、区民と聖路加看護大学との協働プログラムとして運営されています。

街は人を育む大切な場所。それは安全で健全、そして何よりも住む人が愛着を持つ特別な場所です。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に私たちは活動を行っています。

住み慣れたまちで、最期を迎えることとは　ある視点から その❶

5人に1人が65歳以上の高齢社会を迎え、このところ「人生の最期をどこで迎えるのか」という話題が書籍やテレビ番組など色々なメディアが取り上げるようになりました。“人生の最期を迎える”ことに関して公表されている大まかな統計数値の視点から見てみましょう。

広報部会

高齢者を取り巻く社会環境や生活環境が、ひと昔前のように“死後のことは子供や家族に任せればよい”と言った考えが通じなくなったことが背景にあると思います。つまり経済的にも物理的にも「任せられない」状況になっているのです。そしてそのことが、親の前で、本人の前で「死んだ後のこと」を堂々と語りあうことが出来る環境を作り出していると言えそうです。しかも、語りあうだけはなく“エンディング・ノート”と呼ぶ書面に書き残しておいて、間違いなく本人が望むように最期が迎えられたか否かの確認が出来る記録を残すような時代になっています。遺言書の有無が後々に問題になったり、生前に本人が何を考えていたのかも不明で、見守る家族が病状に一喜一憂しながら死を考えるよりも合理的で且つ誤解や行き過ぎを防止する効果があるように思えます。

余命が限られた場合、「自宅で過ごしたい」とする人は80%（日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団）にもなります。余命6ヶ月以内の末期状態の患者の場合、「必要になれば医療機関を利用したい」を含めて「自宅で療養したいと」考える人は60%を超えています。（厚生労働省）しかし、本当に「自宅で過ごせる」と考えている人は18%しかいません。実際に自宅で亡くなった方は2010年で12.6%に過ぎず、約80%の人が病院で亡くなっているのです。

1950年代は自宅で亡くなるケースが80%でしたが、この60年間で大きく逆転したことになります。この主な要因の1位は「介護してくれる家族に負担がかかる」、2位は「症状が急変した時の対応に不安がある」、3位は「病状急変時すぐに入院出来るか不安である」（厚生労働省）となっています。医療体制や在宅サービスの充足を図るために、一般診療所や在宅養支援診療所”の看取り”の診療報酬改定や24時間看護や看護に対応した”定期巡回・随時対応サービス”も開始されました。しかし未だ十分に体制が整ったとは言えません。

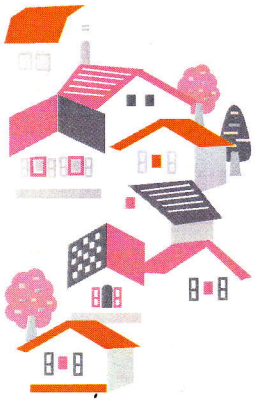
当会の方針にある”最期を迎える家”が終末期を迎えられる環境になっているか、あるいは何かの時には病院に入院できる体制が出来ているかをまずチェックし、そしてサービス提供側の人材が充足しているか、サービスの自己負担に耐えられるかなどの個人だけでは解決出来ない課題への取り組みに何が必要で効果的かを考えて行かなければならないと思います。

住み慣れたまちで、最期を迎えることとは　ある視点から その❷

私たちの会は“住み慣れたまちで最期を迎えるために”何をすべきなのかをボランティア活動の実践を通じて検証しようと試みています。その実現に向けた課題をこの会報を通じて様々な視点から探って行こうと思います。

一つの正解を求めるのではなく、多くの可能性を求めることが必要だと考えています。

中央区主催の「在宅医療シンポジウム」「住み慣れた地域で最期まで　～どんなときでも命は輝く～」に参加した会員の視点です。



在宅医療シンポジウムに参加して

篠原 良子

平成24年11月18日　中央区役所大会議室にてシンポジウムが開催されました。会場は満席、社会全体の在宅医療に対する皆さんの関心の高さを実感しました。基調講演は聖路加看護大学のシンポジウムでもお馴染みの白十字訪問看護ステーション統括所長秋山正子氏、第二部はパネルディスカッションで医師、歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、対象者のご家族のそれぞれの立場からのお話がありました。急速に高齢化が進んで行く中で、仮にどんなに良い医療が施されたとしても、自然の老化やどうすれば穏やかに最期を迎えることが出来るのか、さらに、周囲がご本人に対してどのようにケアすべきなのかなどの問題は、未だ課題が多くあります。シンポジウムでは取り組み事例や地域毎にそれぞれのシステムが出来つつあり、活動が行われているお話などを伺い、心強く思い、大変勉強になりました。

一方、医療と介護の一体的な提供の必要性は、関係する多くの他チームとの連携を組むことが必要とされます。支援を受けるまでの手順や流れ、ケアマネジャーとの連携、医師、看護師との関わりなど在宅介護を進めて行くことに求められる“支援ネットワーク作り”は大変なことだと痛感しました。しかも、ご本人、ご家族が納得する“支援ネットワーク”でなければなりません。老々介護の時代、見守る側も身心共に穏やかな状態でなければ在宅介護はできません。介護当事者のひとりとして人としての“心”を蔑ろにしない“心ある”支援があるべきだと思っています。“支援ネットワーク”には、ご本人に目を向け「心の通いあい」の精神を組み入れることが必要だと思いました。

日本の医療は世界で一番だが、そこに関わる様々な環境、人との関わりなどは三流といわれた時期がかつてはありました。ご本人の「より良い生き方に寄り添う」立場で、改めて互いを知ることにより幸福と感じられる“支援ネットワークづくり”を地域の中の「地域力」と連動しながら実践出来たらと思いました。

実践活動

日本橋でひとり暮らしをされている女性の高齢者の方を定期的に訪問されている小藤さんにお話しを伺いました。

小藤 操子

数年前に骨折をして入院し、その後リハビリを継続していた方に関わりました。5ヶ月近い入院でご本人も認知症を心配していましたが、残りのリハビリは自宅で行うこととなり生き生きとして帰宅をされました。ご本人は外出することを強く希望され、私は車椅子を押しながら近所の散策にご一緒するようにしました。手がご不自由ですが、封筒、はがき作りや鉛筆画などに挑戦され、認知症にならないための努力をされている姿が胸に沁みます。車イスでの外出ですが、最近は日本橋周辺のアンテナショップ巡りやお買物などのお供をしています。お買物はひと月分まとめてなさいます。月1回ではありますが、ご本人はこの外出を大変に楽しみにしておられ、訪問予定の日には、ヘルパーさんにお願いして着替えや夕食のオニギリまで用意して私たちをお待ちになっています。更に最近では美術館へ、高齢者向けカラオケにまで参加するほどです。この外出はご本人にとって元気のもとなのでしょうか、私たちの帰り際に少し遠慮がちながらも感謝をされていました。

私たちの他にホームヘルパーさんとの会話がありますが、その時間以外は一人ですので会話がありません。時折、腰が痛いので外出は無しで、お話に来て欲しいと言われることもあります。勿論、雨の日などの外出は出来ませんが、街の話題や身の回りの片づけなどをやりながらのご一緒する時間はご本人にも充足感があるようです。ごく最近、体調を崩されましたが、又、お元気に散歩や買い物をご一緒出来ることを私たちこそ楽しみにしています。

中央区から

中央区高齢者施策推進室より

中央区の高齢者施策推進室長からコメントをいただきました。

皆さま、こんにちは、中央区高齢者施策推進室長小倉 草（おぐら かや）です。高齢者関係全般を担当しています。

中央区における最大の課題は、高齢者の方々にお元気でご活躍いただけるような環境の整備、事業の充実です。そして、介護が必要になっても、住み慣れた地域で尊厳を持って最期まで暮らしていただくための支援策の充実も重要な課題です。皆様のお力もお借りしながら、高齢者が輝く中央区となるよう、微力ですが頑張って行きたいと思います。

おとしより相談センター紹介（地域包括支援センター）

“おとしより相談センター”は2005年の介護保険法改正により制定された機関です。

日本橋おとしより相談センターは中央区内に3ヶ所ある相談センターの一つです。（他に京橋、月島があります）相談センターでは高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活していただくための総合的な相談・支援を行っています。社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャーなどの専門知識を持った職員が相談に応じています。現在、介護保険に関する相談が一番多くあります。このほかセンターでは、区の福祉サービスの申請・利用の手順や要介護状態にならないための介護予防プランも作成しています。「介護の仕方がわからない」「一人暮らしで何かと不安」「財務管理はどうしたらいいのか」「訪問販売で被害を受けたのだが」こんな時には日本橋おとしより相談センターにご相談ください。（品川 幸子）

団体・企業などとの連携

子どもとためす環境まつり

当会の活動内容を知っていただくことと、私たちの考え方に同調していただくお仲間を作るために当会以外の中央区内の様々な活動グループと積極的に協働する活動を実施しています。

小藤 操子

今年も中央区環境保全ネットワーク主催の“子どもとためす環境まつり”に参加しました。当会がこのイベントに参加する狙いは、良い環境にめぐまれた“まち”こそ、当会の活動方針である「住み慣れた“まち”で最期を迎える」ことが出来る“まち”だと考えるからです。親も子も孫たちも地域の人々と助け合いながら暮らすことが出来る“まち”の意味を次世代に伝承して行くことは必要なことです。次回も参加予定です。

ボランティア交流会に参加して

折原 直子

活動が多岐にわたっていることに加え、お一人で活動されている方もおられ、凄いと思いました。交流会では何人もの知り合いの方々にお会いすることが出来、和やかに楽しく過ごさせていただきました。私も今やっているボランティア活動を長く続けて行くことが大切だと思いました。

研修会など

施設見学　介護老人保健施設　キーストーン

研修目的の一環として江東区の介護老人保健施設、湖山医療福祉グループが運営する“キーストーン”を見学しました。施設の相談員の方からコメントをいただきました。

木村 紀子

当施設は、都内初の全室個室対応、ユニット型老健として平成20年4月に開設しました。医師を中心として各専門職が健康管理、リハビリ、介護支援などを行い、お客様に合わせた快適な生活を送っていただきながら在宅生活復帰に向けて支援をしています。リハビリ面では、理学療法士・作業療法士、言語聴覚士が配置されており、入所後3ヶ月は週5回のリハビリが可能です。また、毎食炊き立てのご飯を食べてもらえるように各フロアでご飯を炊いており、お客様の誕生日に合わせてケーキプレートを作るなど食事面にも力を入れております。押上駅、スカイツリー駅から徒歩8分と便利な立地です。ぜひ一度見学にいらしてください。

この施設はスペースに余裕があり、周辺環境も広々とした場所にあります。

当日は大勢のリハビリのスタッフが治療に従事していましたが、笑顔に溢れた対応が印象的でした。（勝田高之）

会員からの寄稿 その1

障害者の視点から “段差のない道は”

川名 一榮

相田忠男さんは重度の障害者です。ご本人の周囲に常にケアをする方々がいなければ日常生活の殆どをこなすことが出来ません。相田さんは当会の活動に強く興味を持たれて、幸いに口頭で意思を伝えることが可能な為に、当会のイベントなどに車イスで参加されたり、当会の活動を支援する前向きなご提案を数多くいただくなどのご協力を得ています。当会が標榜する“住み慣れたまちで最期を迎えること”の一つの要件として“まち”自体が高齢者にとって“安心で安全な場所”でなければなりません。車イスからの視点でのご提案は、高齢者やケアをする私たちとっても重要なことだと考えています。

相田さんは52歳の時まで会社経営（広告などの会社を結びつける制作会社）で世界を飛び回っていました。けがをした時の状態は、エスカレーターの上方部分から転落し、意識を失いました。気が付いたときはベッドの上で首も動かせない状態でした。頸椎損傷不全麻痺の状態でした。しかし、文字通り人生が変わってしまうような大変な出来事にも関わらず相田さんは前向きに考えることにしました。相田さんには世界中で仕事をしていた時の仲間が沢山います。怪我をする前から「高齢者のためのバリアフリー」「ユニバーサルデザイン」などの言葉を輸入したそうです。そしてそのコンセプトに基づいた什器などを実際に作ってきました。自らの使用体験や障害者の身心からの要望を反映させた“電動車イス”のシート部分のクッションの体験・検証に協力しました。

その時の仲間たちが相田さんの夢や構想を実現化すべく今でも一緒に頑張っています。私が感銘を受けたのは「自分自身が実験台になり、より良い製品を作るためならば、障害者としての自分の姿を社会に周知することも厭わず、自らもテレビに出ても良い」と言われたことです。この人は“凄い人だなぁ”と感激しました。今、相田さんは車イスでも安心して外出出来る“まちづくり”に役立って欲しいとカメラを車イスにセットして歩道の歩き難さを実証する実験を行っています。

そう遠くないうちに団塊の世代が高齢者時代を迎えます。また高齢者のみならずベビーカーの子供たちのためにも段差のない、安全で安心な道を選ぶことは必要です。相田さんは車椅子やベビーカーを利用する方やケアをする側に役立つソフト開発を考え始めています。

会員からの寄稿 その2

天国の母へ “ごめんなさい”

麻原 きよみ

昨年の夏に母が亡くなってから9ヶ月が経ちました。今でも毎日、仕事から帰宅すると、実家から持参した小さな母の遺影に「お母さん、ただいま。お母さん・・・ごめんね」と言っています。母は長野の実家で一人暮らしをしていました。母は共働きの私たち夫婦のために、本当によく孫の面倒を見てくれました。その母に認知症の症状が現れたのは10数年前になります。物忘れがひどくなり、つじつまが合わない話をするようになりました。それが丁度私が転職で上京する時期と重なりました。しばらくは一人で生活出来ていたのですが、そのうちに食事をつくることも難しくなり、私たちの家に連れてくることにしました。しかし、私は東京です。夫と高校生の次女が母を看てくれました。月曜日から土曜日までデイケアに通い、朝と夕方にはヘルパーさんに来てもらいました。私は週に2～3回実家に帰り、帰った翌日の朝と日曜日は母を看るようにしていました。母を引き取って10ヶ月後、夫が「もう限界」と口にし始めたころ、新設された老人介護施設に入所することが出来ました。母を思い出すといつも後悔ばかりです。母を夫に看てもらって自分の仕事を優先したこと、デイケアに行きたくない母を無理矢理ヘルパーさんに連れて行ってもらったこと、ショートステイに連れて行くたびに、不安そうな母の顔を見ないようにして介護施設を後にしたこと、介護施設に入所するとき、自分のこれからの事情も何も判らない母に「また来るからね」と言い残して帰ったこと、そして亡くなる最後の一週間は母のそばにいたのに、私が家に帰ったその日の夜に母は誰にも看取られずに亡くなったこと。思い出すのは母のつらそうな、さみしそうな姿や言葉ばかりです。

介護施設の介護職員さんから聞いた亡くなる直前の母の苦しそうな状況を思い出すと涙が出てきます。母からは一杯の愛情をもらったのに私は母になにもしてあげられませんでした。けれど、母を思う時、そこには確実に母がいます。取り返しのつかない「後悔」という自責の深い中だからこそ、今も母を強く感じることが出来るように思います。天国の母が「もういいよ」と言ってくれるまで、これからも毎日「お母さん、ごめんね」と言い続けて行くと思います。でも、もう母は許してくれているかな。

メッセージ

エンド・オブ・ライフケア シンポジウムについて

千葉大学大学院看護学研究科 教授　長江 弘子

“エンド・オブ・ライフケア”と言う考え方をテーマに研究を続け、その普及に努めています。この考え方は“私たちの当り前の日常や人と人とのつながりを意識化し価値づけ、生きている意味を問う心の仕事を支えて行くことです。死に方ではなく、どう生きるかを考えること”であり、昨年は「あなたはどのように最期を迎えたいですか」と題するシンポジウムを開催しました。

私たちが当り前に過ごしている身近な人との素朴な毎日がいかに「自分らしく輝く時」であるかを知り、いつかは来る“死”について考えることは、目に見えない大切なものを気付かせてくれると思います。記録集ができましたら皆様へお届けします。

広報部会から

お詫び

平成24年3月発行の会報第3号では、一部個人情報を掲載してしまいました。ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。今後同じようなことが無いよう注意して編集作業を行ってまいります。

今回の会報には、これまでに当会が主催して2回開催された“互いにかたりあう会”の概要をまとめてお伝えしました。当日ご参加いただいた皆様にこの場をかりて御礼を申し上げます。ありがとうございました。

当会、本会報に関するお問合わせは、
聖路加看護大学内　山田雅子
FAX　03-6226-6387
email　ippo@slcn.ac.jp

会報：IPPO
編集：広報部会
発行：はじめの一歩の会
住所：中央区日本橋浜町 1-6-1
電話 /FAX：03-3851-7431
発行人：篠原 良子

2013年3月25日発行

IPPO いっぽ
はじめの一歩の会 会報

特集号

互いに語りあう会

はじめの一歩の会は、発足以来すでに6年が経過しています。
タイトルの通り“はじめの一歩”を踏み出すまでに時間が掛りましたが、
活動実績も会員の皆さんのボランティア活動を通じて少しずつ実績が増え、
会の存在も少しづつ知っていただけるようになって来ました。
更に充実した活動に発展させることを目的に地域の皆さんからのご指摘、ご指導、
ご希望をいただくために公開の会合を開催することとしました。

互いに語りあう会 第1回

平成24年3月24日

会の運営を円滑に進めて行くこと、実際のボランティア活動を活発化すること、そして会の目指す方向へと舵取りをして行くことなど、どれも少ない人数で同時に進めて行くことはそれなりに負荷の掛ることでした。ともすると、どちらかのサイドに偏ってしまうことが幾度となく有りました。本来、私たちの活動の主幹となるところは、実際に中央区内で在宅のお一人暮らしの高齢者の方々の日常生活の支援（介護保険のサービス以外の部分）をご本人やご家族のご意向に沿ってボランティアでお手伝いをすることにあります。この実践活動を通じて、この会の目指すゴールである「住み慣れたまちで最期を迎えることができる」環境づくり、まちづくりに少しでもお役に立てる方策を提言しようとしています。

“語りあう会”の当初の発想は、会員相互が日頃のミーティングでは、中々掘り下げたところまでの会話が出来ないことを解決するための、どちらかと言えば内々の“語りあう会”でした。しかし折角、聖路加看護大学の場所を得て、時間を使ってやるならば、当会の活動報告も兼ねた、企業で言うならば“決算報告会”のような形でやろうと言うことになり、企画を開始しました。

当日は30数名の方々が集まり、活動報告と出席者全員からのご意見やコメントをいただきました。特に地域在住のゲストとしてお招きした相田忠男さんは、ご自身が重度の障害者でありながら、“皆さんの活動の実践に参加してお手伝いをしたい”と希望された方です。相田さんからの熱いコメントから参加者は、日頃の高齢者の支援を念頭に置いた活動が主であると考えがちでしたが、年齢を問わず障害をお持ちの方への支援にも通じることがあるのだと改めて認識することができました。勿論、相田さんは高齢者ではありませんが、相田さんの目線に沿って活動支援をすること、お話をよく伺うこと、私たちに出来て相田さんに出来ないこと、またその逆に相田さんに出来て私たちに出来ないことなどの相互認識を踏まえたお付き合いの仕方などなど様々な事を学び取ることが出来ました。

参加者の皆さんも高齢者の介護や支援で平素から何かを感じ取っている方々ばかりでしたので、相田さんからの強いインパクトは会の終わりまで続きました。参加された方々から「こういう会があることをもっと宣伝すべきだ」「この会の活動は決して間違ってはいないし、今後は更に必要とされる領域なので、実績を積んで広く区内に反映して欲しい」などのコメントをいただきました。少し時間が足りず完璧とは言えませんでしたが、これも「はじめの一歩」と心得て、次回も企画をすることとしました。

特集号 互いに語りあう会

勝田さんの名司会。
あっという間に
和やかな雰囲気に。

山田先生の
お話は、いつでも
わかりやすくて
感激。

互いに語りあう会 第2回

平成25年3月23日

第1回の“語りあう会”を開催してから丁度1年が経過しました。
会の活動も徐々に実績を上げ、
訪問する高齢者の方々との接し方や、ご本人の楽しそうななお話、
あるいは解決すべき問題なども顕在化して来ました。
第2回の“語りあう会”では、出来る限り参加された方々からのご意見やご質問を
会員が受け止めて、日頃の経験の中から何等かの回答やヒントを
互いに見つけ出すような雰囲気になることを期待して企画をしました。
時間を有効に使うために“活動報告”は、互いのやりとりの中で紹介する形にしました。

当日は前回と同様に約30名の方々が参加されました。“はじめの一歩の会”を知っていただくために会員から、活動の内容を説明していただき、質疑などに答えました。毎回のことですが、当会の活動は紙に書いたモノや一言で説明しようとすると、中々判って貰えない部分があります。ボランティア活動だけの説明になってしまうと「本当に意義のある有難い活動だ」「誰でも出来るものではない」と言う反応になってしまいます。本来の狙いはこの実践活動を通じて「住

み慣れたまちで最期を迎える」ことへ何が必要で、地域が何をしなくてはならないのかの確証を得ることにあります。つい、このことを見落としがちになってしまうことに私たちも注意しなければならないと思います。

平素、ボランティアで訪問活動をしている会員の方々の行動そのものは、目指す方向への“生きたデータ”なのです。つまり、この会の目指すゴールへの一歩一歩は会員の毎回のボランティア活動自体の積み重ねなのです。当日は会員の皆さんそれぞれのボランティア活動に対する思い入れや

活動から得たことなども伺いました。又、前回に引き続いて参加者全員から感じ取ったこと、感想、ご意見を伺いました。

このような会は、一度、二度の開催で何かの成果が得られるとは思っていません。実績に裏付けられた会であれば、必ず何かの新しいモノがこの会から生み出されると信じています。これも“まちづくり”の科学の方法の一つだと思います。

前回と同様に途中休憩の時間に“読み聞かせ”をしていただいた会員の小藤さんに、今回も“朗読”をお願いいたしました。ローレンス・ブルギニョン作の“だいじょうぶだよ、ゾウさん”と言うお話です。仲の良かったゾウとネズミの会話がストーリーになっていますが、ゾウは日ごとに老いて行き、先祖たちが住むと言われる谷の向こう側の森に吊り橋を渡って行くべきだと運命を感じ、ネズミに別れを告げますが、吊り橋が壊れていて渡れず断念します。ネズミは橋を直せばゾウとのお別れが来ることを知っていたので先延ばしにしますが、結局は橋を修理し、ゾウは安心して先祖の待つ谷の向こうに橋を渡って行くと言うお話です。ゾウがネズミを信頼して狭い吊り橋を渡りながら振り返ってネズミに言います「こわくなんかないよ、だいじょうぶ安心して渡れるさ」と、、、私たちの活動も高齢者の皆さんにこのゾウと同じ気持ちになっていただくように努力しなければと思います。何事も理詰めだけでは前に進みません。こんな寓話も活動に必要なエッセンスなのかも知れません。

次回に向けて（事務局から）

お陰様で第二回もつつがなく、良い雰囲気で深い意見交換を行うことができました。皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。当日来場の皆様にアンケートの記入をしていただきました。介護体験を聞きたい方、興味を持った、今後の語る会に参加したいなどの質問項目が高得点で、全体評価は10点満点中8.1点でした。合格と信じて、又次回の企画をいたします。