

IPPPO いっぽ

はじめの一步の会 会報 5号

はじめの一步の会 設立主旨

伝統とダイナミズムが共存する豊かな水の街・中央区。この町の魅力をフルに活用し、住み慣れた地域で死ぬるまちづくりをめざして区民の力が結集し「はじめの一步の会」が誕生しました。「はじめの一步の会」は2007年4月に発足し、区民と聖路加国際大学との協働プログラムとして運営されています。

町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と町の快適な関係が生まれます。交流は集い・学びの場であり、そこから「しなやかな」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。

この号の内容 (敬称略)

- 1 「はじめの一步の会設立主旨」
「今、私たちの活動が目指すところ」
住み慣れた町で最期を迎えること
その1 はじめの一步の会 会員は語る

- 2 その2 これまでの活動を振り返って
会長 篠原 良子
地域看護・在宅看護の視点から
聖路加国際大学 山田 雅子
「実践活動」
木村 紀子

- 3 「研修会など」
その1 おとしより相談センター
渡辺 圭子
その2 青梅慶友病院 訪問見学
田中 寛子

- 4 「中央区内での連携」
その1 子どもとためす環境まつりに
参加して 荻野 泰子
その2 浜離宮恩賜公園グリーンエイドに
参加して 松本 リリ子
「会員からの寄稿」
その1 自分なりのはじめの一步を
田中 いずみ
その2 はじめの一步の会に加入して
富岡 真澄
「広報部会から」

別紙 5・6 特集号 第3回「互いに語りあう会」

今、私たちの活動が 目指すところ



私たちが目指している「家で死ぬるまちづくり」のゴールを達成するには、未だ時間が必要ですが、当会の活動開始からこの7年間に社会全体の流れがその方向へと針を振り始めているように思います。ここでもう一度、目指す方向についての見直しをしようと考えています。

住み慣れたまちで最期を迎えること その1

はじめの一步の会 会員は語る

厚生労働省によれば「2025年を目標に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう地域の包括的な支援・サービス提供体制（これを“地域包括ケアシステム”と呼びます）の構築を推進する」としています。団塊の世代が75歳以上になる近い将来に向けた社会保障制度の見

直しは必要なことです。地域の現状と地域に対する“はじめの一步の会”の会員の考えをアンケート形式で聞きました。統計的に分析ができるだけのデータ数ではありませんので、“概観”といたします。まず、地域に自立生活のために支援や手助けが必要と思われる75歳以上高齢者が複数存在することを殆どの会員が確認していましたので、超高齢化社会は現実です。地域で組織的に高齢者に対する活動が積極的に行われているかの問いに対しては、町会の主導によるものがあるものの、必ずしもすべての地域ではないようです。その地域での支援活動などに参加しているのは若い世代より高齢者の方々の方が多いようです。今後は若い人々のエネルギーが必要とされると考えます。区の高齢者介護課やおとしより相談センターなど地域と行政や関係機関との接点はケアマネ、民生委員などを通じて頻繁にあるようです。会員個人では、日常生活の中で高齢者と接する機会の有無について、ご家族などの介護含めて約半数が経験者でした。又、半数以上の会員が、当会の活動以外に地域で様々な活動に参加しており、多面的な視点で複合した活動に従事していることも判りました。“地域の力”については、期待を含めて「町会などの組織の力」を掲げ、「互いに顔を知った者同士の日常の付き合い」を重視し、それが「歴史や文化・風土を反映する中央区独特の特性」によって裏付けられているものと回答しています。地域で最期を迎えることの可能性については「今は判らないが、そうありがたい」の回答が多くあり、“判らない”とすることの生活環境やその原因などの掘り下げが今後の課題だと思われます。



今、私たちの活動が目指すところ

住み慣れたまちで最期を迎えること その2



これまでの活動を振り返って

会長 篠原 良子

私たち“はじめの一步の会”は、活動開始から今年7年目を迎えることが出来ました。この間、会員の皆さんの理解、協力を得て、目指す“まちづくり”を念頭に、高齢者の方々への“見守り”を日常の活動として実績を積み重ねてきました。活動の成果は一步步ですが、地域にも根付きはじめています。

しかし、介護保険制度などの社会保障制度は今、大きく変化の時期を迎えています。その変化の過程では、高齢者、お身体の不自由な方たちにとって、新たな経済的・精神的な負担が発生することもあります。地域で生活する私たちは、地域の生活環境をこの変化に対応させる努力によって互いの負担を軽減する必要があり、その為には「命の大切さ」を再認識し、「人づくり」の輪を次世代も含めて拡げてゆくことが大切だと考えます。人と人を繋ぎ、地域を共有し合っている人たちの「地域力」を活用しつつ、私たちの“見守り”活動に対して利用者の皆さんとのご家族からの安心と信頼をいただきながら、今後も継続して行く所存です。“はじめの一步の会”の会員と利用者の皆さんが気軽に語り合える“心のふるさと”と呼べるような安らぎの場として“ほっと・カフェ”の実現を考えています。



地域看護・在宅看護の視点から

聖路加国際大学 山田 雅子

介護はある日突然にやってきます。転んで骨折して、その日からトイレに行けなくなるとか、肺炎などの急な病気で入院し、治療中に歩けなくなったとか、認知症が悪化したとか、よくある状況です。何かのきっかけで階段を一段一段降りて行くように、生活することが不自由になっていくのが「老い」の一つの側面であると思います。ご存知のようにこうした「老い」を迎える人がこれから爆発的に増えると言われています。平成25年3月の要支援・要介護者は4,147名(中央区政年鑑)であり、その内の1,006名の要支援・要介護者の方に対して訪問看護は、常勤と非常勤の看護職合わせて27名で看護を届けています。(WAMNETより)訪問介護は介護保険サービスの一つの例ですが、こうした社会保障制度(共助)だけでは全体を支えきれないのが現状です。私たち区民としてできることは、転んでも折れない骨を整えておく、糖尿病など予防できる病気は予防すること(自助)を積極的に行うこと、横断歩道を渡りきれない方を見かけたら声をかける勇気をもって、皆んなで支え合う中央区にしていこう(共助)なのだと思います。“はじめの一步の会”はそのための一步を踏み出した仲間です。地域包括ケアシステムの中の「共助」を担う団体としてお互いがんばりましょう。



実践活動

ケアマネジャーで会員の木村さんが、足かけ3年にわたり他の会員の方とご一緒に時間を共有させていただいているTさんとの活動報告です。



木村 紀子

Tさんは、70歳台の独居の女性です。介護保険サービスを利用し生活をしています。ヘルパーは時間に追われ、必要最低限のサービス内容になっているのも現実です。Tさんは「本屋で時間を気にしないでゆっくり本を選びたい。自分の好きなものを探しながら買物をしたい。たまにはお茶を飲みながらおしゃべりしたい」という希望をお持ちです。これは自分らしく生きていくためにごく普通のことですが、車イスのTさんには誰かの手助けが必要です。サービスの内容や時間に制限がある介護保険では、Tさんの希望を実現することは困難です。そこで、“はじめの一步の会”では、月に1度、2~3時間訪問し、車イスを押して外出のお手伝いをし、おしゃべりを楽しんでいます。Tさんと

“はじめの一步の会”との関わりは2011年5月からです。この間にTさんは、骨折などで2回入院されました。入院生活は3ヶ月を要し、年齢的なこともあり、以前のように一緒に外出するのは無理ではないかと、私は当初考えていました。しかし、病院にお見舞いに行った時、Tさんは、「早く良くなって銀座や日本橋へ行きたい」と痛みに負けずリハビリに励んでいました。私たちの活動が、Tさんのリハビリの目標(生きる力)になっていました。又、Tさんは、「認知症になったら外出も出来ない」と入院中も読書をされ、退院後もリウマチのリハビリを兼ねて和紙を折って封筒をつくり、一枚一枚に紙を貼り、世界にひとつだけのオリジナルの封筒を作り、皆さんにプレゼントしています。私たちが一緒にいる買物は、実はその材料探しでもあるのです。誰かの援助が無ければ生活を維持することが出来ないTさんですが、いつも前向きに生きている姿に私たちは勇気とパワーをもらっています。

研修会など その1

私たちの日常の活動は、常に社会全体の動きを反映したものでなければなりません。施設見学、講習会、語りあう会など地域の関係者との研修を継続しています。



おとしより相談センター

渡辺 圭子

中央区に住む高齢者は2万1千人を超えました。住み慣れた自宅で最期を迎えたいと願っている高齢者を応援する行政、民生委員、町会、自治会、各種ボランティアの方たちによる活動で“見守りの輪”が少しずつ広がってきています。私たち“はじめの一步の会”もこの7年間に、一人暮らしの方、老々介護の方、介護をしている家族の方々とお話をしたり、聞いたり、ちょっとした身の回りのお世話、一緒にの散歩や買物などをボランティア活動として進めて来ました。これらの経験から学んだことは”孤独は、命を縮める危険が一杯”であり、出来るだけ人の交わり、交流の場を自分から見つけることが大事だということです。中央区内のすべての高齢者や地域住民のさまざまな相談に対応して下さる福祉サービス機関として、「中央区地域包括支援センター」＝



おとしより相談センターが京橋地区、日本橋地区、月島地区の3ヶ所あります。研修会では、「日本橋おとしよりセンターの品川さん」、「月島おとしよりセンターの岩野さん」に来ていただき、中央区の高齢者の現状を聞かせていただきました。各地域での「いきいき館」の運動教室やイベント、「はつらつ体操教室」、「ほがらかサロン」、「さわやか健康体操」などに大勢の高齢者の方々が参加されています。又、介護認定を受けていないの方々には「ゆうゆう講座」、「社会福祉協議会のふれあい会」などに参加していただくように呼びかけています。

日本橋、京橋の両地区は、同じ中央区内であっても地域住民の気性や生活感の違いがあったり、集う場所が近くに無かったり、他人に迷惑をかけたくないと閉じこもってしまうケースなど、それぞれの違いや特性があるようです。一方で、自主的に教室終了後に声を掛けあい、遊び仲間のグループを作っているケースもあります。友達同士が自然な形で行う理想的な“見守り”の姿だと感心しました。おとしより相談センターのお二人に加え、行政の方、“はじめの一步の会”の会員が30名近く集まってお話を聞き、情報を得ることは、ひとりの人間では出来ないことで、このように集まって話し合いを続けて行くことの大切さを感じました。

研修会など その2

青梅慶友病院は、医療を行う病院であり且つ高齢者向けの施設でもあります。高齢の方々の最期を尊厳をもって、しかも快適に送っていただくことの方針のもとに運営されています。超高齢化社会にあって、あるべき姿のひとつがここにあるのかも知れません。



青梅慶友病院 訪問見学

田中 寛子

見学の当日は晴天に恵まれ、青梅行き電車に乗り、河辺駅で下車しました。青梅慶友病院からの送迎バスの車中からの景色を追いながら10分ほどで到着しました。病院のエントランスは扇形に広がり、心地よい清潔な雰囲気先ず体感致しました。事務長と看護師の方に院内とガーデン（専用の庭）をご案内いただいた後、理事長さんとの懇話会を開いて頂きました。この病院の



創立は、昭和55年2月で、初代理事長が「高齢社会はこれから本番」であり、長生き時代による不安を思い、「特に人生の最晩年の辛さ悔みさを軽減するためには」との考えで設立に取り



組み、現在の二代目理事長は、「自分の親を安心して最期まで託せる場所」として、「長く生きるよりも豊かに生きることを実現するため」と受け継がれたとお話くださいました。その思いは、建物内部の各所にも見られ、廊下の巾やコーナーの処理、外の景色が院内から広く目に入るなどの工夫が凝らされていました。理事長から、高齢者にふさわしい医療とは、「医療行為が本人の豊かな人生にマイナスなる恐れのある場合は医療を止める。その方の残された能力の可能性を見極め支援する」「“尊厳を保持する” “尊敬されている” “大切にされている” “必要とされている” “居心地が良いことを体感出来る” 医療を行う」「“大往生”が出来、家族に良き余韻、本人が満たされた最期を迎えられる医療を行う」であるとされ、要介護の高齢者への対応は、その国の「文化」である等のお話を伺いました。人間の尊厳と医療、そして人の最期の意味を改めて考えさせられた収穫の多い一日でした。

私たちのボランティア活動は、単独では成立しません。区内の他の団体や活動組織との連携が必要です。また、当会の活動をPRする場でもあります。

子どもとためす 環境まつりに参加して

荻野 泰子



「はじめの一步の会」に入会して間もない時期にこのイベントに参加しましたが、感動の一日となりました。白内障の視野を体験するマスクを装着して、色付きのマール玉を分ける体験コーナーを設けました。大勢の方々が参加し白内障の症状を実感してもらいました。加齢と長い期間に目を酷使したことが要因の一つなのかもしれませんが、早期に症状が判れば、治療の選択肢の幅が広がるのだと思いました。車イスの試乗体験のコーナーも設けました。車イスの利用者との向き合い方を身近に感じることができ、特に応援の「サーモン・プロジェクト」の子供たちが、状況に柔軟に対応し、大人以上の心遣いを見せてくれたのには感心しました。「人に寄り添い、心を添える」車イスに乗っている方々が、如何に安全かつ安心感を持っていただくかを常に意識しながら行動をしなければならないとのあらためて気づきをいただきました。環境に関するテーマ展示として「江戸時代のエコ生活」に関する展示をしました。昔の知恵が形を変えながら現代へと受け継がれているのだと、当会の担当者の説明に子どもたちの目が輝いていました。色々な出会いに感謝した一日でもありました。

浜離宮恩賜公園クリーンエイドに参加して

松本 リリ子

中央区環境保全ネットワーク主催の「浜離宮恩賜公園クリーンエイド」に参加しました。爽やかな風の気持ち良い日でした。この日の主な作業は、外来種の黄菖蒲の株を防除することがひとつです。これを毎年続けている成果が出て、一年前に株を取った部分はこの年は芽が出なかったそうです。もうひとつは、落ち葉掃除です。常緑樹が葉の生え変わり時に落とす葉を放置しておく、あつという間に堆積してしまうので大事な作業です。掃除中にあちこちで登場するムカデやダンゴムシを見ていると子どもの頃を思い出し、楽しくてつい作業の手が止まってしまいました。職員の方のお話では、園内は例年より多くの花が咲いているとのこと。いつもと違うと言うことは、環境の変化を自然が敏感に感じ取っている結果かもしれないとのことでした。帰り道、歩道の植栽に目をとめながら、普段からもう少し街の緑を観察しよう、花々の変化を感じ取れるようになろう、そう思いながら歩きました。



広報部会から | 編集後記 |

私たちのボランティア活動は、参加者の自由意思で行われているものですが、高齢者を取り巻く大きな社会の変化に対応したものであることも大切です。読者の皆さんからのご意見、ご感想をお聞かせください。

連絡先

聖路加国際大学内 山田 雅子

Fax : 03-6226-6387 Mail : ippo@slcn.ac.jp

会報 : IPPO
編集 : 広報部会
発行 : はじめの一步の会

住所 : 中央区日本橋浜町1-6-1
電話・Fax : 03-3851-7431
発行人 : 藤原 良子

自分なりの“はじめの一步”を

田中 いずみ

一昨年末、長年認知症を患っていた義父を亡くしました。その介護に身を挺してきた義母にも認知症の兆しが現れ、更には実母が幻聴、幻覚に悩まされる重度の精神疾患に陥り、脳腫瘍も見つかりました。色々な困難が一度に押し寄せ、心乱される日々が続いていました。そんな時、「はじめの一步の会」が主催する第2回「互いに語りあう会」の呼びかけを偶然目にしたのです。同じ悩みを持つ人たちの話を聞きたい、聞いてもらいたい。ボランティア活動とは縁遠かった私ですが、認知症や介護についてのセミナーに参加するうちに、悩み苦しむ今の自分だからこそ出来ることのあるのではないかと考えるようになりました。「はじめの一步の会」の「家で死ぬるまちづくりを考え、実行する」という活動理念は心に訴えるものがあります。会員の方が気負うことなく自然体で活動されている様子に、地道な活動がいかに大切なことをあらためて教えられました。ボランティアであっても、個々に課題を見つけ日頃から努力されている姿に感動しました。今の私に出来ることを見据えながら、まずは会に参加して自分なりの「はじめの一步」を踏み出したいと考えています。

はじめの一步の会に加入して

富岡 真澄

「はじめの一步の会」を知り、二つの驚きがありました。一つ目は、最初に紹介いただいた時、「こんな活動があるんだ!」と感心したことです。二つ目は、夢として「家で死ぬるまちづくり」としていることです。人生の終末期への支援として「家で死ぬるまちづくり、それを支える傾聴や地域への活動がある」ことは、非常に大切なことだと思います。私がケアマネジャーという仕事を続けているのも、永い眠りにつく時、少しでも楽しいことや幸せなことが思い浮かんで欲しいという思いからです。私が介護の仕事をしたのは、小学4年生の時、老人ホームに行った際にお会いした方々と元気な自分の祖父母とのギャップに驚いたからです。空気が止まったように静かで、「ここのおばあちゃん達は、何か楽しいことがあるのかなあ」と子供心にとても心配になったのを覚えています。中央区の高齢者の方々に関わらせていただいている中で、何度もインフォーマル・サービスが足りないことを嘆いたことが。勿論フォーマル・サービスが充分かと言えば、個々のニーズに即したものと出会えるケースもありますが、満たされない部分を「これでもいいか」と高齢の方自身が納得してくださるから表面化せずに済んでいる面もあると感じています。私自身は、母方の祖父母の介護に関わっていますが、このことは中央区だけのことではないと思います。10年以上、他区の知的障がい者児童通所施設で、放課後活動や土日、夏季冬季休暇に日帰りや宿泊を伴う余暇活動のボランティアをしていた関係もあり、ご高齢の方の「楽しみ」への支援は、本当に少ないなあと思います。もちろん金銭面、身心の介護の問題を考えると、児童とはまた全く違う難しさがあるのもわかりますが、

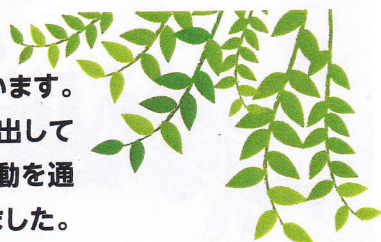
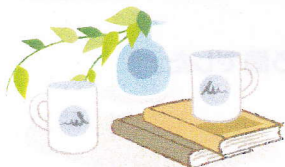
25歳からケアマネとして中央区で働きだし、人間として社会人として足りない部分を、担当した利用者の方々から育ててもらったと思っています。仕事に追われて数年、ようやく地域活動に目が向いたのはごく最近のことです。自分が住んでいる区や、祖父母が住んでいる区で活動することも考えましたが、自分自身がお世話になったところで何かしたいと「はじめの一步の会」に入会させていただきました。「何かしたい!」という思いだけで入会しましたが、仕事とはまた別に少しでも役に立てたらと思います。



はじめての一步の会
会報

互いに語りあう会

はじめての一步の会は、発足以来すでに7年が経過しています。タイトルの通り“はじめての一步”を少しずつ着実に踏み出して来ました。活動実績も会員の皆さんのボランティア活動を通じて実績が増え、会の存在も知れ渡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との対話を通じてご指摘、ご指導、ご希望をいただくために公開の「互いに語りあう会」の開催を続けています



互いに語りあう会 第3回

今回の「互いに語りあう会」では、講師をお招きしてテーマに沿った形で互いに語りあう方法を進めることにしました。講師は、“まちのナースステーション八千代” 所長、日本ノーリフト協会理事で、日本グリーンケアエデュケーションセンター理事の福田裕子先生です。

テーマは、“地域でのグリーンケアの可能性(死生観について語りあう)”としました。グリーンケアとは、親しい人や愛する人を亡くしたことによる悲しみの中にいる方々を精神・身体的な側面から自立した状態になっていただくための支援活動を言います。

2005年以降、日本では少子化の影響もあって年間の「死亡数」が「出生数」を上回っています。2025年には「出生数」約74万人に対して「死亡数」は約153万人になると予測されています。“少子超高齢化多死社会”の到来といわれる所以です。

従来、私たち日本人は、親しい人間の死について語ることをタブー視して来ました。しかし、ここ数年間に「人間には“生”と共に“死”が必ず存在するのだ」と言う認識を改めて持つようになりました。“終活”という新語や“エンディング

ノート”など家族同士が身内の「死」について互いに確認しあう時代へと大きく変化しつつあります。自分の最期をどこで迎えたいか?との問いに対して、「自宅以最期を迎えたい」とする人々が50%を超えるというアンケートもあります。人生の最終ステージ(終末期)では、「出来る限り家族や親しい人々と住み慣れた自宅などで一緒に過ごす時間を持ちたい」「家族や親しい人々に“終(つい)の棲家(すみか)で看取られて人生を終えたい」という“死”に対する希望的な考えの「死生観」も新たに生まれて来ました。

近い将来、「地域包括ケアシステム」が実現すると、地域で亡くなる方の数が増えることになると思われます。住み慣れた地域で“死”を迎えた人、そして愛する人を失って悲しみの底にいる地域の仲間、その悲しみは決して生涯消えることはないと思いますが、死者のためにも悲しみにくれることだけではなく、少しずつでも自分の生活を立て直して地域での暮らしを前向きに継続して貰うためのお手伝いをする事、これが「地域でのグリーンケア」だと考えています。そのために地域が為すべきことは沢山あると思いますが、「互いに語りあう」ことから何か出来ることが見つかるものと思います。

当日のようすを
写真で報告します

第1部 講演

地域での
“グリーンケア”の可能性
死生観について語りあう



講師の
福田 裕子先生

やっぱり、
お財布がしら♪



どのような
お気持ちでしたか?

とっても
不安です

わたしは
平気♪

落ち着か
ない...

感想は、皆さま千差万別です。

つづく



つづき



およそ1時間の講演は、あっという間でした。
ここで、ちょっと休憩です☆

第2部

小藤さんによる
朗読から
再スタート!



作・絵/スーザン・パーレイ

語りあい



まとめのお話は
山田先生より



みなさま、活発に意見交換。
貴重なお話を
たくさんうかがいました!

最後に「故郷ふるさと」を合唱♪



皆さま、おつかれさまでした!

次回に向けて
(事務局から)

お陰様で第三回は、大勢の方々に参加いただき、皆さまへのアンケートでは、「このような話を聞く機会が無いので良かった」との評価をいただきましたが、「まだまだ話合いをしたい」とのご要望も多くありました。今回の評価点は10点満点中8.6点で前回は上回りました。今後も継続する企画を検討したいと思います。