

IPPPO

いっぽぽ

はじめの一步の会 会報 6号

この号の内容 (敬称略)

- 1 「はじめの一步の会の活動は」
「住み慣れた街で、最後を迎えるために」
「見守る人」はあなたです!
勝田 高之(広報担当)
元気で活動ができる時は今!
川名 一榮
在宅介護から見たことは!
篠原 良子
- 2 「お話を伺いました」
人間の尊厳を守ることは!
木村 紀子
「ボランティア活動から」
忘れられないあの笑顔!
五十嵐 正恵
- 3 「見て来ました」
サンシティ銀座 EAST
伊藤 里美
ケアサポートセンター 十思
小藤 操子
- 3 「他の団体と交流しています」
ボランティア交流会に参加
荻野 泰子
子どもとためす環境まつりに参加
勝田 高之
- 4 「最近思うこと」
麻原 きよみ / 渡辺 圭子 /
編集事務局から
広報部会から
- 5 特集号
第4回「互いに語りあう会」

はじめ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。

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の活動を行っています。

住み慣れた街で、最後を迎えるために

高齢者の方々の尊厳や生活の自立性などに配慮して“そっと見守る”という考えは大切です。しかし、これからは“もっと見守る”活動へと発展させる必要があると思います。

“見守る人”はあなたです!

勝田 高之(広報担当)

厚生労働省が推進している「地域包括ケアシステム」の目的の一つは“人生の最期まで住み慣れた地域で安心して暮らすこと”にあります。今、その実現に向けて全国各地の行政や地域住民そして医療・看護・介護・福祉分野の専門家の方々が体制や仕組み作りに取り組んでいます。それは将来に向けて高齢社会の“あるべき姿”とか“考え方”などの概念論ではなく、各地域の特性に合わせた具体的な実現の方法が検討されているのです。私たちの活動の目指す目的は、「地域包括ケアシステム」と全く同じです。行政の方針のもとで介護保険制度などの適用を受けながら、地域の高齢者の皆さんが最期まで可能な限り在宅で生活を続けていただくことを念頭に、身の回りや生活の支援、日々の生きがいや楽しみなどにケアの専門家と連携してボランティア活動を続けています。高齢社会をサポートする様々な役割を「自助」「共助」と呼ぶ分類があります。私たちの活動は「自助」(自分のことは自分でやることへのお手伝い)そして「共助」(地域の組織の中での自発的なお手伝い)に位置付けられ、「地域包括ケアシステム」の一翼を担っているものと考えています。今後、単身、高齢者だけの世帯が急増します。忘れてはならないことは、想定し得る事態へ的高齢者ご自身とその家族の“覚悟”です。体調の急変時に周りに人が居ない、居ても対応が出来ないとか、前日まで元気だった方が翌朝、誰にも看取られずに死亡していたなどの事態も想定されます。専門家と地域の力を活用した“もっと見守り”など問題解決への道は、私たちの課題でもあります。

元気で活動ができる時は今!

川名 一榮

中央区では高齢者人口の増加により高齢者の一人暮らしの世帯が増えていきます。そのような街の変化に対応するには「閉じこもりもなく、孤立しないで健康で住み慣れた家で生活が送れるような地域づくり」が大切だと思います。生活環境の整備には、行政の支援を期待していますが、私たちに出来ることもあります。「高齢者同士が互いに支えあう仕組みづくり、場所づくり、住まい環境づくり」が必要だと思います。これを実現するには“地域とのつながり”を維持すること基本です。元気で活動ができる時から近隣の方たちとの交流を深めて、生きがいを持てる生活をするように心がけています。

在宅介護から見たことは!

篠原 良子

高齢化が進みお互いがお互いを助ける「互助」の時代になってきました。私事ですが、母を10年間介護し在宅で看取りました。3年くらい前から完全に寝たきりとなり、その間に入院生活が10ヶ月、その後、私自身も体調の優れない中で24時間の在宅介護が始まりました。“母に合った介護とは、、、”と考え、ケアプランを立て地域の沢山の方々に支えていただきました。当初、家に他人が入る事に抵抗を感じましたが、母の笑顔やユーモアのお陰でそれも生活に馴染んだ日々となり、母の柔らかく暖かい手に触れた時、胸がじんとし、辛い介護が感謝へと変わり、楽しいと思えた一瞬もありました。きっと母には幸せのホルモンと喜びのホルモンが出ていたのではないかと思っています。在宅介護では24時間、本人も家族も不安を抱えています。互いの立場を理解し「共感」する事で「分かち合い」が生まれます。在宅介護の接点の中から信頼関係が生まれ「心の充足」を得る喜びにより新たに多くの在宅介護の「支え手」が増えていくことを願ってやみません。受け止め合うお互いの感情のやりとり、そして、寄り添って話を良く聴き理解する「傾聴力」を持つことの大切さも在宅介護の経験から学んだことでした。

お話を伺いました

医療、看護、介護の実際の現場で仕事をされている専門分野の方々のお話を伺うことは、専門家ではないボランティアの私たちにとっては必要なことです。高齢者に関わる分野の情報は日々進歩し変化しています。



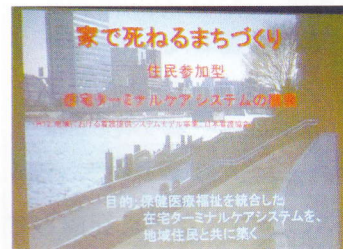
人間の尊厳を守ることは!

木村 紀子

訪問看護“パリアン”の川越博美(かわごえひろみ)先生をお迎えして、“市民(ボランティア)と共に築く「家で死ねるまちづくり」”をテーマに研修会を開きました。先生は墨田区にお住まいで、ご主人の川越厚(かわごえこう)先生と一緒にガンに特化したクリニックと訪問看護ステーションを運営されています。また、「在宅ホスピス緩和ケア連絡会」や区民向け、専門職向けの講演会、勉強会を企画され、多くの人が参加し共感されています。更に、平成24年度(2012年)の墨田区在宅緩和ケア事業では「在宅緩和ケア啓発リーフレット」も作成され行政と共に活動されています。一方、平成14年(2002年)から「ボランティアグループ“パリアン”」を組織



され、在宅ホスピス・ボランティアを育成されています。そこでは患者、家族への支援や訪問の他に遺族への支援も行っており、“遺族の集い”や“命日カード”の作成なども行っています。先生は、「人間の尊厳を守るということは、“今まで紡いできた人との関係を断ちきらない事に意義がある”と、そして「“家で死ねるまちづくり”は住民と専門職、



行政とがパートナーを組んで進めていくことにより着実に実現されて行く」と言われました。私たち「はじめの一步の会」はこの研修を通じて川越先生から力強いメッセージをいただきました。

ボランティア活動から

中央区内の高齢者の方々のお宅に伺い、医療、看護、介護などの専門分野に該当しない日常生活や暮らしの支援や、元気で過ごしていただくためにお話をしたり、外出のお供をしたりする活動を続けています。

忘れられない あの笑顔!

五十嵐 正恵

Aさんは、80歳台の男性です。私自身は、長年の活動の中で楽しかった事、ある時は悲しく、心が痛むことなどがありましたが、やさしい笑顔のAさんは、恵比寿大黒様のように大勢の人々に幸せを与え、私の心を和ませてくださる方です。私たちとの関わりは、昨年6月からです。活動の内容は“ドールハウス”(注:参照)「木製で3階建ての老舗旅館」の模型の組み立て作業です。これはAさんの若い頃からの趣味で、これまでに数点制作されたとのこと。今は言葉と手足が不自由になりましたが、それでも好きな趣味は諦められず家族、友人達がお手伝いをするようになってから10年になりますと奥様がおっしゃっていました。私たちが伺うのは月に一度です。サンドペー

大作なので、
まだまだこれからです!



パーで5ミリ~10センチぐらいのパーツを磨き、色付けなどを奥様を中心に分担で作業、出来具合の確認はAさんです。利き手で触りOKのサインは笑顔と共に発声の強弱です。利き手でグーのキャッチボール(会話)をしながらの作業は昼食時間にまで食い込むこともあります。Aさんご夫婦の現状は老々介護であり、一週間の大半は介護サービスを利用し、在宅ではリハビリ、訪問介護の時間があります。こうした目標(“ドールハウス”作りの趣味に注ぐ生きる力)を着実に実現して行くAさんを優しい眼差しで見守る奥様の為にも「はじめの一步の会」の仲間と身近な浜離宮庭園へご夫妻と一緒にお花見、散歩のご案内が実現できたらと思っています。



前向きに生きる姿に寄り添う気持ちと、人と人との出会いを大切にすることの意味を改めてボランティア活動の実践から学ぶ機会を得たことに感謝し、これからの活動の糧にしたいと思っています。



注:ドールハウス:ヨーロッパが発祥の“人形の家”で、本物の家と同じような構造体と精密な内装や調度品などを組み込む家(Aさんは“和風旅館”)の模型

←客室の中も一部屋ずつ違います!

見て来ました

“地域包括ケアシステム”構築の進捗だけでなく、中央区行政の力、民間の力により様々な高齢者向けの施設などが着々と作られています。それぞれの機能や特徴を知っておくことは必要なことだと思います。

サンシティ銀座 EAST

伊藤 里美

「サンシティ銀座EAST」の見学会に参加しました。そこは月島に立つ31階の超高層ビルにあります。中央区という場所柄もあるのか、サービス付き高齢者住宅としては日本でも指折りの高級施設で、入居費も高く、お金もちの人でないと入居できない施設ですが、施設の各部屋や目的別の室内は充実していました。住まいだけではなく、健康や食事面のサービスや、趣味やリハビリなどの設備も整っており、素晴らしいの一言でした。ただ、それだけに気軽に入居者同士が交流したり、地域との関わりを持ったりと言うことが難しいのいかなとも思いました。



ケアサポートセンター 十思

小藤 操子

平成26年(2014年)9月にオープンした“ケアサポートセンター十思”に見学に行きました。地域密着型の二つの施設で、一つは定員29名の全個室の4つのユニットからなる特別養護老人ホームです。もう一つは小規模多機能居宅介護施設で宿泊やサービスを組み合わせて在宅生活の継続を支援して行く施設です。共に社会福祉法人長岡福祉協会が運営するセンターです。特養はすでに満室で多機能型居宅介護施設はまだ余裕があり、始動したばかりと言う感じでした。同じ介護職員が「訪問」「通所」「宿泊」を一貫して行うという事は素晴らしいと思いました。住み慣れた地域でその人らしく安心して生活が出来ることは理想です。しかし地域での高齢者介護には諸問題が山積みしていると思います。それらの問題を一つずつクリアして地域の人々から期待される施設になるように願っています。



他の団体と交流しています

高齢者の方々の日常生活の全てに関わるの中で可能な限りの支援を続けて行くためには、中央区内の様々なボランティア団体等の支援が必要です。

ボランティア交流会に参加

荻野 泰子



中央区社会福祉協議会主催のボランティア交流会が“銀座ブロッサム”で開催されました。「はじめの一步の会」からは篠原さん、土方さん、五十嵐さんと私の4名が参加しました。当日参加した施設は7施設、こどもの居場所(プレディ)、ボランティア活動は17団体でした。それぞれの活動内容の紹介がありました。「はじめの一步の会」からは篠原さん、

土方さん、五十嵐さんと私の4名が参加しました。当日参加した施設は7施設、こどもの居場所(プレディ)、ボランティア活動は17団体でした。それぞれの活動内容の紹介がありました。「はじめの一步の会」は3月14日開催の「互いに語りあう会」の案内とチラシ配布をいたしました。何人かのお問い合わせの声もいただきました。当日お会いできるのを楽しみにしております。(「互いに語りあう会」の詳細は特集号参照)ボランティア活動の内容を語っている皆さんの顔が輝いていて、とても素敵でした。その日は唄あり踊りありクイズと盛り上がり、互いの交流を楽しみました。

子どもとためす環境まつりに参加

勝田 高之

既に10周年を超えて継続されている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」に私たち「はじめの一步の会」は毎年参加しています。今年は区立月島第一小学校が会場となりました。出展内容は例年と同じで「江戸時代のエコ生活」と聖路加国際大学の皆さんの協力を得て、車イスの試乗や聴診器や白内障などのデモを行いました。ブースが保育園の教室だったこともあり、ゴザに座っての対応となりましたが、逆にそれが幸いしてお母さんや子供たちとの目線が近くなり一体感が高まりました。私たちが今暮らしている街の環境は超高齢社会の中にあります。次回は、低学年の子どもたちに日々の暮らしの“環境”の変化についても判り易く伝えて行く内容に変えて行くことも必要だと思いました。



最近思うこと



麻原 きよみ

最近、仕事で大きな失敗をしました。人は元来、間違いを犯すものであるということを前提としなければいけないようです。このような事態になった時、親身になって助けてくれる人、自分とは関係ないと距離を置こうという人、失敗や苦しいことの方が、うれしいことより多いような気がします。仕事仲間や友人が苦境に陥った時、心の傍にいてくれることのできる人でありたいと実感した出来事でした。

渡辺 圭子

朝起きて戸を開け、「おはよう」と挨拶しあう、“隣のおばちゃん元気か顔を見てこようかな!” まだ私はこんな事が出来ます。昔に比べて今は社会・地域の環境がガラッと変わり、親、子、孫が同じ屋根で暮らす人たちは殆どなく、一人暮らしの高齢者、老々介護夫婦の世帯が多くなっています。地域の人々は住み慣れたわが町、わが家でご近所さんと会話をし、食事をしたりしながら、共に生きている楽しみが感じられる生活が本当はしたいのだと思います。しかし、その生活も年齢と共にサポートが必要になってきます。私たち「はじめの一步の会」には聖路加国際大学の看護、介護の専門の先生や、ケアマネジャーをなさっている方もおりますが、区の福祉サービスのこと、地域で出来る支援のこと、在宅医療のこと、見守り、お話を聞く人等など、地域の人々がサポート出来る範囲は広く、内容も沢山あります。朝の挨拶から始めて、ほんの少しでもお役に立つお手伝いをして、地域で明るく暮らすことが出来て、人々が喜びを感じていただけるように「はじめの一步の会」の一員としてこれからも努力したいと思っています。

編集事務局から

会報は、「はじめの一步の会」の主張や活動内容を知っていただくために発刊していますが、こちらから一方的にお伝えするだけでなく、この会報を道具に地域の皆さまとの“会話”が出来ればと思っています。お読みいただいた皆さまからのご意見や体験あるいは最近感じていること、一寸良い話などの投稿をお待ちしております。

(あて先は巻末を参照してください)

入会しました!

豊田 正文

昨年4月に入会し、あっという間に一年が経ちました。でも高齢者の自宅訪問等の様子や月島にそびえる黄金色の高齢者マンション等の見学会、「子どもとためす環境まつり」での盛況ぶり、聖路加国際大学の皆さんとの和やかな「互いに語りあう会」など新発見も多く有意義な一年でした。さて、日本は今、厳しい少子高齢化社会に突入です。「はじめの一步の会」が誕生してすぐの平成20年(2008年)、日本の人口は1億2808万人のピークでした。以降は減少を続け33年後には1億人の大台を割り、更に減少が続くといえます。この主因は少子化。戦後の団塊世代が3年間で800万人に対し、直近3年間の出生数は300万人余です。今年1年間で100万人を切るという。こうした中、高齢化は着実に進み現在国民の4人に1人が65歳以上という世界で唯一の「超高齢社会」です。15年後には3人に1人が高齢者と予測され、その先行きを世界が注目しています。一方、中央区では、近年大型マンションの建設が相次ぎ、介護保険がスタートした平成12年と比べ区の人口は1.8倍の13万8千人に急増し、更に増加中です。特に若い世代の転入で高齢化率は16.4%と23区で一番若い区に変身です。一方で、地域に居住する高齢者数は、人口の伸び率を上回り1.9倍の2万2600人に増加し、後期高齢者も1万人を超えています。また高齢者の一人世帯は38%の8500人、二人世帯は33%の7400人と更に増加しています。国の介護施策は急速な高齢化に対応するため、住み慣れた地域、自宅での地域包括ケアシステムに力を注いでいます。「はじめの一步の会」が8年も前に地域住民同士の助け合いに光を当て歩んでいるのは素晴らしいことだと思います。

高齢者は豊富な知識や経験を有する貴重な地域社会の担い手です。「はじめの一步の会」が先陣を切り高齢者だけでなく、未来を担う子供たちが核家族化の中で、より多様な心で育つよう三世交代交流などにも輪を広げ歩まれるよう願っています。



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。

会員を募集
しています

事務局

聖路加国際大学内
山田 雅子

Fax: 03-6226-6382

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: 篠原 良子

IPPO

いっぽ

はじめの一歩の会
会報

互いに語りあう会

「はじめの一歩の会」は、発足以来すでに8年目を迎えました。タイトルの通り“一歩ずつ”活動を続けて来ましたが、この間に高齢者を取り巻く社会環境は大きく変わりました。変化は社会環境だけではありません。高齢者ご本人も、これから高齢期を迎えられる方々も、そのご家族も自分の事として将来のことを

心配され、色々な選択肢の中で“どうすべきなのか”を考えるようになりました。「はじめの一歩の会」は、「互いに語りあう会」と称して地域の皆さんと話し合う機会を年に一回開催して来ましたが、ボランティア活動の実践に加え、“語り合う”ことをもう一つの活動の柱として今回から年に4回開催することとしました。

互いに語りあう会 第4回

互いに語りあう会 第4回は、平成27年(2015年)3月14日、約30名の方々の参加を得て開催されました。

お集まりいただいた方々の中には互いに顔見知りの関係もあるようですが、やはり、急に「語りあいましょう」と薦められても自分の考えや心配事などを人前で話すことは誰にとっても簡単なことではありません。又、こちらから色々解説をしてから「さあ、今のことについて「語りあいましょう」と言っても、これもすぐに話題は出て来ません。

そこで、一般社団法人セルフケア・ネットワークの皆さんのご協力を得ました。

元気になりましょ! 色あそび

「語りあう」キッカケと雰囲気を作るために、参加者の方々全員に興味を持っていただき、楽しめるアクティビティに協力していただいたのは、本来、人間が持っている五感を活性化することにより“元気”を維持して行く“セルフケア”(自己が保有する力で身体の不調を手当てすること)を普及している団体で、中央区を中心に活動をされている一般社団法人セルフケア・ネットワーク(注:参照)の代表理事 高本真左子(たかもとまさこ)さんと理事の市川美奈子(いちかわみなこ)さんのお二人でした。

今回は“色あそび”と題して、何種類かの色のカードを使って人それぞれの感情や季節や環境に合わせて洋服の配色や顔映りなどがどう変わるかなど、人と色の持つ様々な効果や影響など“人と色”の相互関係

について実演していただきました。参加者からは“日頃は色について関心が無かったが新しい発見だった”“明るい感じのお話で一気に会場の雰囲気が和らいだ”などの感想をいただきました。

注:一般社団法人セルフケア・ネットワークは“セルフケア”を通じて“グリーン・サポート(自身に生じた喪失感の改善の支援)を行っています。

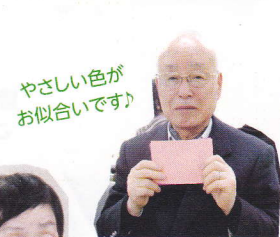


まずは、テーブルごとに自己紹介。色があるだけで、気持ちが伝えやすく話が盛り上がります。

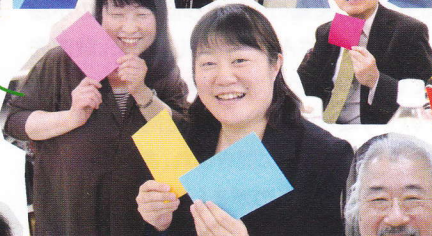


色紙を使って、自分に似合うパーソナルカラーをみつけましょう♪

同じ赤でも、お肌の印象がちがいます♪



【イエローベース】肌が血色よく見える
【ブルーベース】色白で、透明感のある印象に



日頃の暮らしの中で五感を意識的に活用することが“元気”のもとです♪



つづき

聞かせてよ! 語り合いましょ!

聖路加国際大学の山田雅子(やまだまさこ)教授をはじめとして大学院の方々の全面的な協力を得て「ワールドカフェ」と呼ばれるグループワークを行いました。参加者を5~6人ずつのグループに分けて、それぞれのグループごとに感じたことや、気になっていることなど自由に発言してもらい、次にそのグループでの話題を他のグループに移動して又、語り合います。最後には元のグループに戻ってまとめると言う手順を踏みます。今回は、テーマを「中央区で元気で過ごすとはどういうこと」と言う設定をしました。グループワークの開始と同時に各テーブルからの全てから活発な意見や発言が始まりました。聖路加国際大学の皆さんの誘導の巧さもあり、参加者の皆さんそれぞれは、こんなに「話したいこと」「聞きたいこと」が沢山あるのだと思いました。「語り合い」は全体で2時間ぐらいを予定していましたが、後から参加者の方々から「語り合い」の時間がもっとあっても良かった」との声があったほどでした。各グループで出された内容を概観すると、「外出をする」「人と話す」「前向きに生きる」「食事を楽しむ」など皆さんご自身が積極的に地域と人との関わりを持ち続けていることが判りました。「多少のモノ忘れや思い通りに行かないことがあっても決して否定的には考えない、それはそれとして毎日を「一期一会」として生きて行こう」「折角、生きているのだから楽しくなくちゃ」という発言に、中央区の地域の皆さんの生き様のようなモノを感じ取りました。参加者からは、「グループで話し合うことで身近さを感じて良かった」「他の人が何を考えているのかが判って参考になった」などの評価をいただきました。

「字のない手紙」(朗読)

向田邦子さんの短編の朗読を今回も会員の小藤操子(こふじみさこ)さんをお願いしました。疎開先でくらしている娘への父親の愛情と心の中の不安をハガキのやり取りに載せて描いた向田邦子さん自身の実話ですが、朗読に聞き惚れ、あの頃の思いが蘇り胸にジンと来るものがありました」とお褒めの言葉をいただきました。

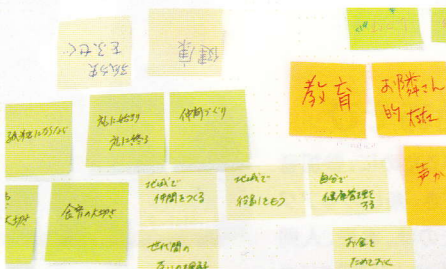
互いに語りあう会の後半です!
各テーブルに大きな模造紙がひろげられ、
付箋・ペンが用意されました。



書き込んだことについて、みなさんと語りあいます。15分でテーブルを移動しメンバーチェンジ!



最後に、覚えておきたいたいせつなことを、付箋にひとつずつ書き込みます。



テーブルの模造紙は、大きなメモ帳!
そこに本日のテーマについて思ったことをみなさんと自由に書き込みます。

メンバーが変わると、また、ちがった切り口の話に変化していきます。



聖路加国際大学院の皆さんの楽しい誘導で、ご参加の方々の発言も盛りあがりました。

御礼と
次回に向けて

新たな企画で開催回数も年4回とした最初の「互いに語り合う会」でした。参加いただいた皆さまにこの場をかりて厚く御礼を申し上げます。ありがとうございました。

次回第5回は、
来る7月4日(土)13:00~16:00
聖路加国際大学2号館ぼるかルーム
(中央区築地3-8-5)で開催します。是非ご参加ください。