2016年3月25日発行

# IPPO いっぽ

## はじめの一歩の会 会報 7号

### はじめの一歩の会の活動は

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。

## 住み慣れた街で最期を迎えるために

私たちが目指すゴール“住み慣れた街で最期を迎える”ためにやることは沢山あります。ボランティア活動として地域で出来ることは何か？ 何をしなければならないのか？ を模索しています。様々な視点からゴールに向けたテーマを取り上げています。

## 覚悟して生きる！

編集事務局

厚生労働省が「地域包括ケア研究会」の報告書を公表したのは2011年のことです。国が私たち国民にどうすれば良いのかを問い初めてから既に5年が経っています。日本各地で医療・介護・福祉分野の実務者の方々が「地域包括ケア体制」の構築に向けて様々な行動を起こしています。先般、その実情を知るために一般社団法人全国介護事業者協議会が主催する全国の事業所実務者による“事例発表会”に出席しました。事例は、在宅での看取り、高齢者と児童の交流、デイサービスでの運動療法開発、遠隔介護への支援、コミュニティサロンの運営、勤労支援等々、これから私たちも検討すべきことの多さと範囲の広さを再確認しました。人材の不足、訪問・通所介護事業者の40%以上が採算面で赤字だといわれる中、北海道から九州・沖縄まで各地域からグループ代表の若い人たちが差し迫る高齢化に備えて活きいきと行動し、それを発表する姿に感動しました。私たちの活動は、聖路加国際大学との協働で運営されています。大学の山田先生、麻原先生、佐藤先生、大学院の皆さん他、大勢の専門家の皆さんからのご指導を得ています。山田雅子先生は、時折、これからの超高齢社会に向けて「覚悟が必要です」と言われます。浅学菲才な私は、「覚悟」とは「来るべきつらい事態を避けられないものとして、あきらめること、観念すること」と単純に思っていました。今回、私が聴講した全国の地域で行われている事例は、ほんの一部に過ぎない、日々人知れずに地域の医療・介護・福祉分野で努力をされている方々がいるはずだと思い、改めて「覚悟」の意味を調べてみました。前述の意味の他に「危険なこと、不利なこと、困難なことを予測して、それを受け止める心構えをすること」とあり、山田先生の言われる意味をやっと理解した気がしました。

現在、私たちの周囲には、高齢者に向けた色々な方策（メニュー）が準備されつつあります。“「覚悟」をして、どの（メニュー）を選択するかを決断し、次の行動に移す。迷っている時間は無い”と言うことだと思います。私は以前、防災問題の指導事業に従事していましたが、大規模災害時に生き残るために「自助」「共助」「公助」の順序で対処することの大切さを学びました。高齢者問題も全く同じです。住み慣れた街で最期を迎えるためには、先ずは自分が生き残るための行動を取り、次に地域の人々の協力を得て、最終的には国・行政の力を使うとする“心構え”と“覚悟”が必要なのだと思います。

# 私たちの ボランティア活動は！

私たちは“ボランティア活動”を推進しているグループです。“ボランティア活動”に関する定義は、これまでに多くの研究者や活動家などにより文献や事例が公表されています。私たちなりの定義をすると「一般市民の自発的な社会福祉活動であり、国の福祉事業を補い、地域福祉・在宅福祉を推進する活動」となります。私たちの活動は、この定義の通りです。

## 誰でも参加！お待ちしています！

広報部会

日本で“ボランティア活動”の存在がクローズアップされたのは、1995年に起きた阪神淡路大震災だと言われています。あれから21年が過ぎました。現地であの日以来ずっと“ボランティア活動”をして来た一人の若い方のエピソードがあります。

その若い方は当初、あれほど感謝してくれた地元の人々と最近は、色々な場面で衝突が起きるようになった。自分たちが本当に感謝され、喜ばれているからこそボランティアとしてここまで努力をして来たという思いがあったが、衝突が多くなるにつれて今は挫折感を味わっている。とのことでした。これに対する一つの答えとして“ボランティア活動”とは、どのような行動であれ自分に還って来るもので、つまり自分のためにやっている活動である。他人のためではなく、自分の心の中の何かしらの空白を埋めるために活動をさせてもらっているのだから、自分に活動のチャンスを与えてくれた相手に心から感謝しなければならない。“ボランティア活動”は、人を救うものではない。自分が救われることである。これだけ一所懸命に活動をやっているのだから、相手から一寸ぐらい感謝を返してくれたらと思うのはもっともだと理解するが、自分たちだけが良いことをしているような気持を持たず、自分の心が満たされて行く喜びを感じて欲しい。とありました。ボランティア活動の本質を突いたエピソードだと思います。

## ボランティア活動の現場から

インタビュー 勝田 高之

**実際に地域の高齢者の方々のご自宅に伺い、ボランティアでお手伝いをしているメンバー6人に集まってもらい、インタビュー形式で現場の体験を踏まえた話をしてもらいました。**

### ボランティア活動を始めたキッカケは？

ご自身のお母さんが亡くなられたこと、お母さんとご主人のお義母さんのお二人の介護をしている中で自身の将来も考えてのこと、ケアマネジャーの仕事をしていて介護保険だけでは在宅での生活を維持することは困難であると感じた。ボランティアの力が無ければ、住み慣れた地域での最期は難しい。であるならば地域力を高めるための一翼を担おうと考えたこと、ボランティア活動は報酬が無く、責任がないものと思っていた。しかし実際に活動をしてみると社会保障制度と人間の実生活との隙間を埋める必要な機能だと考えるようになったこと、ボランティア活動は全く自分には縁の無いことだったが、両親の高齢化を見て自分が余りにも介護・福祉分野について知らな過ぎると思って等々、皆さんの動機はバラバラですが、それぞれの大きなキッカケから関心を持ったようです。

自分も“ボランティア活動”をしたいが、資格も介護・福祉の現場経験もない、内容が多岐に亘っており、何から始めたら良いのか？などのお訊ねがよくあります。

身体を使ったり、汗をかく活動だけではありません。孤立している方々にニッコリと笑顔で接するだけでも相手の心が軽くなるかも知れません。ベッドで闘病生活をしている方の傍に行って手に手を重ねてジッとお顔を見守るだけでも、安心されるかも知れません。日本人には“自分のためにはあまり動けないが、人の役に立つならばいくらでも働くことが出来る”と言う考えの人がいると言います。この考え方はヒトの遺伝子の中に組み込まれているとも言われます。自分自身が生きて行く上で“心のやすらぎを得るためにボランティア活動をするのだ”と考えてみてはどうでしょうか？ 私たちは、ご一緒に活動する仲間を募集しています。

＼私たちがお手伝いしています／

会員：小藤 操子・木村 紀子・伊藤 里美・五十嵐 正恵・田中 いずみ・松本 リリ子（順不同）

## 訪問活動とケアマネジャーの関係は？

訪問の状況をその都度ケアマネジャーに報告している訳ではありませんが、ボランティア活動の内容や様子を伝えることは必要です。ケアマネジャーはキーパースンです。業務上で活動する専門分野の方々と本人の自由意思で活動するボランティアとを一つの体系の中に組み入れるのは、難しい側面がありますが、許容範囲を双方が理解して柔軟性のある運用をしています。

## ボランティアを続けるには？

こちらからお金を払っても出来ない体験をさせて貰っている。そういう感覚を楽しめる人、他人の人生を自分なりに受け止められる人、ボランティアはそういう気持ちを持っている人には適していると思います。ボランティア活動は“一歩踏み出す勇気”と“受け止めるしなやかさ”が無いと出来ないといわれます。いくら頭で良いことだと思っても、一歩前に出る勇気が必要で、それが良い意味での柔軟な心と一体となって活動が続けられるのだと思います。

## 地域の皆さんとの協働活動の可能性は？

会員でなくても良い。家で最期を迎えるためにはご本人に対して連続的な生活支援が行われていなければなりません。連続するために地域の皆さんと協働出来る柔軟なプログラムを考えることは必要です。地域の“お年寄り会”の方々など、会員でなくても元気な方々とご一緒に活動したり、車イスを押したり、身の回りのお世話が出来るボランティアの介助者として私たちが地域のイベントに参加することなども活動として可能だと思います。

## 今後への課題は？

人間は独りでは楽しくないと思います。「寂しかった！今日は誰とも話をしていない！　朝から一度も外に出ていない！　病院以外に外出の予定がない！」など消極的な毎日ではなく、独り暮らしの高齢者の方々の楽しい予定に私たちがご一緒します！「“愚痴も聞きます、ご相談にも乗ります、たくさんのお話を聞きます、何でも言ってください”」そして「“住み慣れた街で満足した最期を迎えてください！　私たちは傍にいます！”」と言うことではないでしょうか？

# ボランティア活動への期待と願い

## 寄り添える関係をいつも

会長　篠原 良子

近年は様々な“ボランティア活動”が盛んになっています。少しでも地域に根付くようにと、どのボランティアグループも個人・団体に拘わらず活動を拡げています。“ボランティア活動”に携わる最初は、自分が社会の何かに役に立ちたい、また仲間作りや社会との繋がりを持ちたい、何かを学べたらなどと色々な思いを巡らせます。実際に、“ボランティア活動”に関わると、しっかりと取り組みに関わることの大切さという現実に直面します。“ボランティア活動”は、“自分が出来ることを、出来る時にする”が前提ですが、関わった以上は責任が付いてきます。だからこそ活動を誇れるし、やり甲斐も生れてきます。

私たち「はじめの一歩の会」では高齢者の方、お独り住まい、お身体の不自由の方のサポートが出来ればと活動しています。出来るかぎり傍に寄り添う相手として、互いに明るく楽しく過ごせる関係の構築を目指しています。ボランティア活動”の意義は「いろいろな方々との関係を大切に、互いにコミュニケーションが取れる“人を思う関係”」にあると思います。そして他団体や行政、地域等の頼れるパートナーとしての橋渡し役も大切です。一方で、“ボランティア活動”を継続するには資金もかかります。活動のすべてを無償では継続出来ません。各処からのご協力とご理解の支援も不可欠です。当会では、専門家の方々も“ボランティア”として活動しています。活動の現場では、沢山の貴重な意見やアドバイスが飛び交います。また他団体の方々と交流を通じて様々な体験を聞き、互いに力を蓄える場にもなっています。活動を通じて多くの事を知る機会を得て、ボランティア力をつけ、それがコミュニティを創り、地域力となります。社会のため、何より自分らしく生きるため、ボランティア活動を通じて“場づくり”に参加し、“共に寄り添い、支え合っていく必要性”があると思います。

## 見てきました

**“地域包括ケアシステム”構築の進捗だけではなく、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。**

### デイサービス“イズム銀座”

伊藤 里美

今回、訪問した施設は“イズム銀座”という東銀座にあるデイサービスの事業所です。歌舞伎座のすぐ横にあるビルの6階で、ガラス張りのとても眺めの良い場所にあります。利用されている方々は、介護認定を受けています。比較的介護度の低い要支援1・2、要介護1・2の人たちが中心で、短時間のリハビリをメインとしたデイサービスです。機械を使い、筋力を維持したり、理学療法士に指導を受けて歩行を安定させるようなリハビリをしています。機械の種類は沢山あり、利用されている皆さんは明るく楽しそうに取り組んでいました。同じ施設が日本橋浜町にもあります。一緒に見学に行った「はじめの一歩の会」のメンバーも通いたいと言うくらい、リハビリ機能が充実した明るくきれいな施設でした。

## 他の団体と交流しています 1

**高齢者の方々の日常生活の全てに関わることの中で可能な限りの支援を続けて行くためには、中央区内の様々な他の団体等との交流が不可欠です。**

### 子どもとためす環境まつりに参加！

聖路加国際大学大学院生　川野 史子

超高齢社会の中で、日本の将来を担う子ども達が命の大切さを理解し、高齢者に優しくできる人になって欲しいという気持ちで参加しました。初めて聴く兄弟姉妹やご両親の心臓の音、白内障眼鏡の視界の悪さに新鮮な驚きを示す子ども達を見て、大袈裟かもしれませんが、日本の将来に明るい希望を持ちました。今回の活動は、高齢者に優しく互いを思うことのできる地域をつくる一歩になったのではないかと思います。

眼鏡をつけて、白内障の体験。色を見分けるのがむずかしくなる！▶

### 浜離宮の草取りに行く

#### 浜離宮庭園クリーン・エイド＆冬鳥ウオッチング

宅間 和子

お声がかかれば否はない。今年は2月7日の土曜日。早々と、汚れても差し支えのない服装や古スニーカーを取り揃えて予定日までいそいそと待つ。早春、潮風を含む浜離宮の朝の空気の中で、まだ根が動き出していない雑草を抜く。草刈鎌の先に集中して、ひたすら雑草たちと闘う。私の“お宝のような貴重なひととき”なのだ。年齢のせいか昨今、立居がスムースではないし草取りの前屈み作業の姿勢が辛くはないかの心配はある。しかし「どっこいしょ、よいこらしょ」のかけ声で充分に動けた。ほんの1時間の草取りの作業量など、たかが知れており面積にして2平方メートルほどなのだが心はひたむきになっていた。草取りの後の、バード・ウオッチングがまた楽しい。

その2週後に浜離宮の“松の菰（こも）外し”にも参加した。その折に、先の草取り場所を確認、自足したのはいうまでもない。庭があれば贅沢とさえ思える都会暮らしには浜離宮は得難い一角だ。空が広い、樹木がたっぷり大きくて周囲の高層ビルを隔てている。周遊コースが整備されており、ほぼ車イスが通れる。立ち入り禁止の所やコース外の草取りや落ち葉掻き、菖蒲の根分けなどの軽作業を区民に解放して下さる離宮の方々に感謝のほかはない。土を踏める喜び、自然に触れる楽しさは深い。

## 他の団体と交流しています ②

### 楽しかった！ボランティア交流会

土方 幸子

銀座ブロッサムで平成28年2月19日、中央区社会福祉協議会主催のボランティア交流会が開催されました。当会より3名が参加し「はじめの一歩の会」のアピールをしました。皆さんと和気あいあいの中、自己紹介や団体紹介、クイズ、朗読、盆踊りと楽しい時を過ごしました。しかし、今年度は立ち席ではなかったので遠くのテーブルの方々との交流が出来なかったことだけが残念でしたが、交流を通して色々な情報を得ることが出来て有意義な時間を過ごしました。

**一般社団法人 無段差社会の理事 相田忠男さんは、当会の会員として色々なアドバイスをいただいています。ご本人は重度の身体障害者ですが、高齢化社会にあって障害者と健常者がお互いにノーマライゼーションを目指す地域社会を目指して活躍されています。**

### 2016年4月1日は！

一般社団法人 無段差社会　理事　相田 忠男

なぞなぞです。「最初は4本、次は2本、最後は3本って何?」答えは「人の歩く姿」だとか。でも、そのうちに電動車イスがもっと普及したら「最後は○輪」になるかも知れません。今年2016年4月1日は、大事な一歩の日です。「障害者差別解消法」が施行されます。その中に、高齢者も含む車イス利用者が店舗の入り口の段差で入れない場合、処罰の対象となる条項があります。昨年、東京パイロットクラブさんのご協力を得て、初めて「中央区健康福祉まつり」に参加させていただきました。その際に、簡易型段差解消スロープを持参して展示しました。お陰様で反響があり、中央区社会福祉協議会や飲食店から相次いで引き合いをいただきました。住み慣れた街をもっと快適に。街中や心の“段差”を少しでも無くしたい！「中央区健康福祉まつり」から生まれた出会いに新しい勇気をもらっています。

### これまで10年、ここから10年
## 「はじめの一歩の会」は！

**私たちの「はじめの一歩の会」は、発足以来10年目を迎えました。大勢のボランティアの方々が、ケアマネージャーや関係者の協力を得て、地域の高齢者の方々の暮らしのお手伝いをして来ました。10年は一つの節目です。そして、これからの10年が正念場だと思っています。**

企画部会

### ちょっと聞いてよ！ ～これ聞いてよ！
### “互いに語りあう会”の展開

地域で暮しておられる高齢者やご家族の方々、介護・看護に直接拘わっておられる方々、自分の経験を少しでも地域の役に立てればとお考えの方々、他人事ではなく自分の老後のことを心配されている方々等々、皆さまの日々の生活の中、心のどこかで不安や疑問に思っていることを遠慮なく自由にリラックスして語りあう“場”、それが“互いに語りあう会”（ちょっと聞いてよ）です。この会で“正解”を求めることはしません。他人に思い切って話をすること、他人の話を直接ご本人から聞くことの大切さを忘れずに、今、刻々と進められている「地域包括ケア体制」を身体で感じながら、今後も継続します。一方、その語りあったことを更に掘り下げて行くと、現実に今すぐにでも解決して行かなければならない課題が浮かび上がってきます。今後は、“互いに語りあう会”（ちょっと聞いてよ）で出された課題を基に、更に焦点を絞ったテーマで“互いに語りあう会”（これ聞いてよ!）（仮称）を新たに開催する予定です。皆さまの更なるご参加をお待ちしております。

### “はじめの一歩の会・10年の足跡とこれから”（仮称）の発刊

“一言で10年”、「あっという間の10年」「もう10年」などの感慨はありますが、一つの節目を迎えたことは事実です。“時が過ぎて行くこと、それは紛れもない“事実”です。この10年間に私たちがお訪ねした高齢者の方々からは、人間として生きて行くことの“現実”と“希望”を教えていただきました。それは大勢の皆様方から頂戴した貴重な“時間”があってこそのことだと思います。私たちは、その”事実“を「記録」として残して置かなければならないと考えています。そして「これまでの10年間の記録」が「これからの10年の新たな記録」を積み重ねる土台になると考えています。10年目は、”はじめの一歩“を踏み出す転換点です。編集作業への皆さまのご協力をお願い申し上げます。

# 特集 互いに語りあう会 レポート

## 第5回 あなたにとって老いることとは

レポート　田中 いずみ

**2015年7月4日に第5回「互いに語りあう会」が開催されました。前回から一般社団法人セルフケア・ネットワークの方々の協力を得ることによって、初対面の方々でも互いにリラックスした雰囲気の中で会話が進むようになりました。又、聖路加国際大学の先生や大学院の皆さんの習熟した“ワールド・カフェ”手法によるリードが円滑に行われ、参加された皆さんから高く評価をいただきました。“正解のない超高齢社会の課題”へのご自身の選択に少しでもお役に立てればとの思いです。**

今回は、会員の田中いずみさんの司会で進行しました。「互いに語りあう会」の最初のセッションでは「嗅覚」に焦点を当て、“香り”についてのお話を一般社団法人セルフケア・ネットワークの髙本眞左子、市川美奈子両先生から伺いました。前回の“色”のお話では参加者の皆さんから「知らないことが多く、自分自身でも挑戦して“元気”が出るし、勉強になった」との評価をいただきましたが、今回の“香り”も自分の好きな“香り”を自身で調香出来るし、身体に色々な香りを感じる“嗅覚”の大切さもためになった」との感想を聞きました。人間の五感は余りにも自分自身の日常に近いために、それが活性化にどのように効果があるのかを改めて知りました。

次のセッション「互いに語りあう会」のテーマは「あなたにとって老いることとは」でした。聖路加国際大学の佐藤直子先生や大学院の皆さん方のお陰で、参加者の皆さんは、日常生活では話す機会が少ないテーマについて一生懸命に、そして大きな声で語りあっておられる姿は頼もしい限りでした。順番にそれぞれが自由に語り出した言葉が、席を変えて刺激を受けて又、元の席に戻って新しい考えを語り出す“ワールド・カフェ”方式は、まさに「世界中を歩いて見聞を広める」その姿に似て、単に情報を得るだけではなく、自分自身の考え方を声に出すことによって次第に確立して行く効果があると思います。「積極的に外出する」「ボランティアなど忙しくしていると老いを感じない」「老いることを気にしない」「笑顔は老いを前向きにする」「若い人にはない“経験”がある。老いの中には“埋もれた宝”がある」等々。この会に参加されている皆さんは本当にお元気で前向きな方々ばかりだと思いました。「老いることについて自分で勝手に想像するよりも、話を直接聞いて知ることが大切だ」との言葉に、この会を私たちは継続すべきだと思いましたが、この会への参加が叶わない多くの高齢者の方々のことも忘れることが出来ません。今日の成果をお伝えする方法を検討することも課題だと思いました。

休憩を挟んでの毎回“お楽しみ”の朗読の時間では、あまんきみこの「ちいちゃんの影おくり」というお話でした。来月8月15日の終戦記念日を意識したお話でした。空襲で家族を失った女の子が夢の中で亡くなったお父さん、お母さんやお兄ちゃんに出会う話でしたが、会員の小藤操子さんのお話にジッと聞き入り、涙を流されている方も会場におられました。

最後に参加者皆さんが手を繋ぎ「手をつなごう」を歌い、「ふるさと」を歌って散会しました。

## 第6回 老いて生きることとは

レポート　川名 一榮

**2015年10月7日に第6回「互いに語りあう会」が開催されました。今回も一般社団法人セルフケア・ネットワークの方々の協力を得ることによって、初対面の方々でも互いにリラックスした雰囲気の中で会話が進みました。毎回、元気な方々の参加が多いこの会は、前回にも増して賑やかに語る参加者の方々の声にこの企画の意義と責任を改めて感じました。**

今回は、会員の川名一榮さんの司会で進行しました。前回から引き続きご参加された方、初めて参加して下さった方など総勢30数名の参加がありました。会場が聖路加国際大学2号館“ぽるかルーム”から6階会議室に変更になったのが幸いして広い場所での開催となりました。篠原会長宅の近くの生花店より「互いに語りあう会」開催を祝して胡蝶蘭の立派な鉢をいただきました。ひと際、会場が格調高く華やかな雰囲気になったことは言うまでもありません。

最初のセッションでは、「視覚」に焦点を当て、年を重ねると物忘れをしがちだが、“一言メモを書いて貼る。それを何度か見ることにより記憶機能が活性化した暮らしが継続できる”とするセルフケアのワーク作業を、一般社団法人セルフケア・ネットワークの髙本眞左子、市川美奈子両先生の指導で行いました。手を動かすことも“元気”を維持出来ることから伝言板（メッセージ・ボード）に参加者の皆さんがきれいな色のテープや可愛い葉っぱを貼付けたり、ワイワイと話しながら思い思いの伝言板作りに手作業を繰り返して行くうちにいつの間にか童心に還っていました。

続くセッション「互いに語りあう会」のテーマは「老いて生きることとは」でした。元気に年を重ねることも重要であるが、病気やけがなどで要介護になってから、生の終わりまでどう生きるのかということに焦点を当て

# 第7回 老いて生きることとは Part-2

レポート　伊藤 里美

**2016年2月13日に第7回「互いに語りあう会」が開催されました。今回は、この会に初めて参加された方々が25名近くおられて、会場は溢れんばかりで補助イスの搬入におおわらわでした。本当にありがたいことです。当日はこのところの天候不順の中、ポッカリと春の陽気で会場は熱気に包まれました。**

今回は、会員の伊藤里美さんの司会で進行しました。最初のセッションでは、もうお馴染みになった一般社団法人セルフケア・ネットワークの市川美奈子先生による人間の五感の活性化により“元気”になっていただくセッションです。今回は、もうすぐ“雛まつり”を念頭に“吊るし雛作り”です。このお雛さまは子どもの健康と幸せを願って祖母や母やご近所の方々が作った“お守り”や“縁起物”を吊るす華やかなお雛さまです。末端に小さな鈴が付いています。今回のテーマは“聴覚”とのことでした。大勢の参加者の皆さんが糸に色々なモノを付けて行きます。最後に折り紙の“鶴”を折って貼り付けますが、今回は男性の参加者が多く、隣席の女性参加者のアドバイスを聞きながら慣れない手つきで“鶴”を折っておられました。それが又、グループ毎の親近感を作ったようです。一番下の鈴は実際には鳴りませんが、日本人の感性には、実際には聴こえなくても聴こえる音があるという大切なことを先生から教えていただきました。

続く「互いに語りあう会」のセッションのテーマは「老いて生きることとは Part-2」でした。前回の続きです、でありながら初めて参加された重いテーマでした。聖路加国際大学の山田先生の暖かく判り易いリードでそれぞれのグループ毎に活発な意見が飛び交いました。今回は男性の方々の参加も多く、社会で活躍されていた皆さんの言葉には重みがありました。「生きる目的があること」「誰かの役に立っているという意識があること」「前向きに物事を考えること」「健康であること」（お金に余裕があればもっと良いという事も含めて）など自分自身の内面の賦活化と「家族の理解や協力も大事な条件」「住まいが安定していること」等々精神的な面だけではなく、外的要因の重要さも教えられました。

休憩をはさんでの“お楽しみ”の朗読の時間では、新見楠吉の「ごんぎつね」で、会員の小藤操子さんの熟練したお話にジッと聞き入るという普段の生活ではなかなか出来ない時間を共有できました。プログラムの最後に認知症になった時を想定した「フレディの遺言」の朗読も参加者それぞれの心に深く沁み込んだものと思います。

最後に参加者皆さんが手を繋ぎ「ソーラン節」で“元気”になった後「手をつなごう」を歌い、心が温かくなって散会しました。

た方々が多い中、聖路加国際大学の山田先生の優しい、人を惹きつける指導に、テーマ自体には大声で笑う要素は余りないとは思いますが、グループ毎に笑い声が上がり暑ささえ感じるほどでした。山田先生ご自身は、在宅で認知症で療養中のお母様のお話を淡々と語られながら、会場の参加者を誘導されています。先生は看護学がご専門ですが、参加者と同じ目線に立っての指導の姿に尊敬いたしました。「オムツを誰に変えて貰えるか。優しい人が良いと思っている、だから自分も優しくしたい」「ありがとうと言えて感謝の気持ちを持って、気を使わずに話が出来る関係を創りたい」「こんなに夢中でお茶を飲みながら本音で話せる場所が欲しかった」など高齢者の方々の心の中にある本音のいくらかを語り合っていただけたと思いました。私はケアマネジャーですが、私が直接お答えをするようなご質問もありました。「自分の頭のハエは追えないが相手のハエ追うことが出来る」とのお言葉にも、この「互いに語りあう会」の狙いと課題にストレートに届くものがありました。そして看護分野を目指す若い大学院の皆さん方の真摯な観察眼と大局を捉える能力に次世代継承への安心感を持ちました。

今回の小藤操子さんの朗読は小泉八雲「雪女」でした。ハーンが創作した“日本昔話”の一つを聴いていただきました。　暖かいとは言え未だ冬です。小藤さんには、季節やその時々のトピックスに合わせた物語を選んでいただいています。朗読をするだけではなく、演目の背景にまで気を配っていただいていることに感謝いたします。

最後に「ふるさと」を皆さんで歌いました。今、何らかの形で少しでもこの中央区に関係があったり、仕事をしたり、暮らしている場所が皆さんの「ふるさと」です。“かの山・かの川”が無くても、いつまでも皆さんの「心のふるさと」であることを祈っています。

## 御礼と次回に向けて

第4回からほぼ3ヶ月に1回のペースで「互いに語り合う会」を1年間に4回開催して来ました。その都度、参加者の皆さん方にアンケートの記入をお願いいたしましたが、総合点で概ね10点満点中8点以上をいただいております。アンケート結果では、「他の人の生き方を聞きたかった」「自分のこれからのことを話たかった」が参加事由の上位でした。「参加者の個々人が持っている能力・知識に敬服しました」との回答もあり、この会の質の高さを改めて知りました。グループワークも会全体のムード作りに欠かせない要素だとの評価も得ております。前述いたしましたが、「はじめの一歩の会」が「地域包括ケア体制」構築に微力ながらも一翼を担っているのだと言う自負を持って、この会とその展開をめざして参りますので、是非ともご協力をお願い申し上げます。

**次回は2016年5月に開催の予定です。**

## 最近思うこと

### 編集事務局から

会報は、「はじめの一歩の会」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はなく、この会報を道具に地域の皆様との“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)

## 真珠採りのタンゴ

勝田 髙之

1950年代に「真珠採りのタンゴ」という曲が大ヒットした。有名な歌劇「カルメン」の作曲者ビゼーによる歌劇「真珠採り」のアリア「耳に残るは、君の歌声」が原曲で、当時の他のヒット曲とは異なり音楽的に密度の高い曲であった。終戦から数年、家の周囲には未だ多くの“焼け跡”が残り、誰もが困窮した生活を続けていた頃のことである。唯一の娯楽だったラジオから聴こえる音楽を聴きながら夕食の支度をするのが、私の母のいつものことだった。食材は限られ、決して豊かとは言えない簡素な支度ではあったが、音楽を口ずさみながら調理をする母の姿を足元から見上げながら“何だかいつもとは違う明るく楽しそうな母”を子ども心にも感じて、私は夕方の台所が好きだった。自分が聴きたい音楽を電話でリクエストが出来る“モナ電話リクエスト”と呼ぶラジオ番組があった。ラジオから流れる「真珠採りのタンゴ」が好きだった母はある日私に「電話リクエストをしてごらん」と言った。初めての経験に緊張しながら放送局に電話をした結果、母の名前が放送され、この曲が流れた。母と私は感動して狭い台所で手を握り合って喜んだ記憶がある。北半球に住む日本人には、南の島々やサンゴ礁の海には、どこか未だ見ぬ憧れや夢がある。今になってもう一度この曲を聴いても、サンゴ礁に囲まれた温暖で平和な青い海で色とりどりの魚を獲り、真珠を採る生活を続ける漁師たちの穏やかな姿がイメージ出来る名曲である。あの日に聴いた「真珠採りのタンゴ」は、親子二人の小さな“絆”にほんの一瞬ではあったが、喜びと暖かさを通わせてくれたことも事実である。しかし、南太平洋の島々や海は、あの悲惨な戦争に巻き込まれた大勢の将兵や無辜の人々がかけがえのない命を落とした墓場であり、日本人とっては、忘れてはならない追悼の地でもあることを大人になって私は知るようになる。そう言えばあの頃に、戦争で離れ離れの親戚や縁者の行方を探す“尋ね人”と呼ぶラジオ番組があり、初めて聞く南太平洋の島々は何処にあるかを私は母に尋ねたことがあった。その時、母からは明確な答えが無かった。母が亡くなって25年以上が経つ。台所で二人して手を握って喜んだあの遠い日のことをまだ覚えていてくれるだろうか?遙か彼方の青い空の上から母は「真珠採りのタンゴ」を今でも口ずさみながら、南の島々やサンゴ礁の海に暮らす人々に想いを巡らせ平和を願い、70年以上前に戦争で亡くなった多くの方々への追悼の祈りをきっと続けているものと信じている。私は「耳に残るは、君の歌声」を決して忘れることが出来ない。

### 会員紹介

## 入会しました!

屋代 三枝子

“はじめの一歩の会”のメンバーの方のご紹介で入会させていただきました。これまで私は“マイホームはるみ”(特別養護老人ホーム・高齢者在宅サービスセンター)や“虹のサービス”(中央区社会福祉協議会が主催する家事援助等の援助を行う在宅福祉サービス)などで介護福祉士・ヘルパーの資格を持って20数年にわたって見守り、食事介助などの仕事に従事して来ました。この間に大勢の高齢者の方々との接点を持ちましたが“十人十色”の例え通り、1人として同じ人生や環境の方はいませんでした。必ずしも全ての皆さんに喜んでいただいたり、感謝されたりのプラスのことばかりではなく、心を開いて貰えない方もおられて、マイナスの側面も見てしまうこともありました。同じ町内会の中でも裏も表もあり、難しい事態に直面したこともありました。私は年齢と共に経験を重ねて来ました。ボランティア活動には限界や責任の課題などがあることも承知しています。しかし、これからは自身の体力にも配慮しながら、皆さんとご一緒に見守りや傾聴の仕事が続けられたらと希望しています。いくら歳を取っても人には“会話”が大切だと私は思っています。人とのコミュニケーションは、人生を振り返るキッカケにもなり、活き活きと健康で過ごす原点です。どうぞ皆さんよろしくお願いいたします。

## 広報部会から | 編集後記 |

「地域包括ケアシステム」では、地域住民のボランティア活動に期待しています。中央区に大勢のお元気な高齢者の方々がおられます。ご自身もボランティア活動に参加されてはいかがでしょうか。読者のみなさんからのご意見、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