



# ケアタウン小平 だより ~第19号~

発行 2024.11.1

東奔西走 19

20年目を迎えました

やまざき ふみお  
山崎 章郎

認定NPO法人 コミュニティケアリンク東京 理事長  
医療法人社団 悠翔会ケアタウン小平クリニック 名誉院長  
聖ヨハネ会桜町病院臨床試験プロジェクトチーム担当医

ご心配おかけしておりますが、私（ステージ4の大腸がん患者）は元気です。「ケアタウン小平だより」（2024年春臨時号）でもご報告いたしましたが、抗がん剤治療の副作用などで標準治療から離脱せざるを得なかった「がん難民」とも言われる皆様を支援するための第一弾の「がん共存療法」の臨床試験も大詰めを迎えております。現在、がん治療専門医に、第3者評価をお願いしているところです。少しでも早く、多くの「がん難民」の皆様の役に立てればと願う日々でもあります。

ところで、2005年10月、「住み慣れた街で最期まで生きて逝く事を願う皆様の想いに応えられる地域社会を実現しよう」という理念を掲げて、医療・看護・介護・配食サービスからなる多職種チ

ームが、その具体的活動としての「在宅ホスピスケア（在宅緩和ケア）」に取り組み始めて、本年10月で20年目に入りました。

その拠点は、（株）暁記念交流基金が運営する「いつぶく荘」という、高齢でも障害があっても一人暮らしが可能な賃貸住宅を併設した3階建ての建物「ケアタウン小平」であり、その1階にチームは集約されています。チーム名をケアタウン小平チームと称する理由でもあります。

「いつぶく荘」は外形的には「介護施設」に見えますが、前述のように「賃貸住宅」なのです。

その理由は、理念を共有する同志でもあり、「暁記念交流基金の前社長」でもある長谷方<sup>つねと</sup>人氏と「誰かに管理された空間（施設）」ではなく「自己責任ではあるが、住む人が主人公でいられる自由な空間（我が家）」のためには、「賃貸住宅」がふさわしいと意見が一致したからです。

入居者が必要とすれば、ケアタウン小平チームが、まさに地域の在宅療養の皆様の支援するのと同じように支援できるのです。

また、活動開始にあたって、理念に共鳴いただける地域の皆様と共に活動するために、ケアタウン小平チームの中核になる事業体として非営利活



臨床試験プロジェクトの時は、白衣を着て仕事します。ホスピス病棟の時代は、上下セパレート型の白衣でした。羽織るタイプの白衣は35年ぶりです。

動法人である NPO 法人コミュニティケアリンク東京を設立いたしました。

活動開始当時、上記のような「在宅ホスピスケア」の取り組みは、社会の注目を集め、NHK の「クローズアップ現代」を始めとして、多くのメディアの取材を受けました。また、2025 年問題とも言われている高齢・多死社会の到来を予測して、その対策に取り組み始めていた厚労省の幹部の方や国会議員の方などが、視察に訪れて下さいました。その結果、ケアタウン小平チームの活動を参考にして誕生した制度もあります。

そして 6 年前から、その活動内容が評価され、全国で 5 万ほどある NPO 法人のうち、約 1,300 法人しかない、公益性のある認定 NPO 法人として活動しています（寄附が確定申告時に寄附金控除適用）。

この 20 年近く、多くの出会いがあり、多くの別れがありました。ほとんどの場合、「住み慣れた街で最期まで」と望まれた、ご本人やご家族の願いに応えることができたと思います。ただ、残念ながら介護力の限界などで、その願いが叶わなかった方々もありました。そんな時には、自分たちの無力を感じ、もっともっと力が欲しいと思います。

それでも、多くのボランティアの皆様、在宅遺族会「ケアの木」の皆様がケアタウン小平チームの仲間として活動してくださっており、大きな力

をいただいております。

また、私が自分の病気のために、ケアタウン小平クリニックの運営を断念せざるを得なくなった時に相談した、医療法人社団悠翔会の理事長佐々木淳先生が、ケアタウン小平チームの理念を守りたい、と 22 年 6 月からクリニックの運営を引き継いで下さいました。過渡期となったこの 2 年余り、院長として大変なご尽力をいただいた安池先生の後任として、本年 8 月から鈴木圭先生がクリニックの院長に就任されました。鈴木先生については、次のご自身による寄稿をご一読いただければご理解いただけたと思います。ホスピス緩和ケアの理念を共有する新たな同志として、頼もしい限りです。

さて、社会には、まだまだ解決すべき課題が多々ありますが、チーム一丸となって、これからも前進していきたいと願っております。

最後に、以上の活動は、多くの皆様のご寄付によるご支援がなければ継続は難しい状況でした。困難な状況は今も続いております。

今までのご支援に感謝しますとともに、引き続きのご支援をお願い出来れば幸いです。

皆様、また、経過ご報告いたします。お元気です！

#### ねほり・はほり・ふかぼり 事実をどう伝える？

Q. 山崎先生、ご利用者やご家族に、ときには相手にとって厳しい事実を伝えるようなことも数多くあったと思います。どのような心持ちで、またはどんな点に気をつけて伝えましたか？

A. 限られた時間を過ごす方々やそのご家族が、納得して大切な日々を過ごせるお手伝いが出来ればとの願いを込めてお話をさせていただいています。そのためには、厳しい情報であっても、その方々の想いに耳を傾け、その想いを確認しながら、ゆっくりとお伝えしています。そして、いつでも、可能な限り応援させていただくこともお伝えしています。



鈴木先生とかたい握手！

2024年8月より、悠翔会ケアタウン小平クリニックの院長を拝命しました、鈴木圭と申します。山崎章郎先生（現名誉院長）の志を引き継ぐこのクリニックで在宅医療の道に精進したいと願っております。

私は53歳を過ぎてから医師を志した変わり種で、前職はNHKで大河ドラマ「龍馬伝」など、ドラマのプロデューサーをしておりました。26年間のテレビマン人生の幕を閉じ、北海道の旭川医科大学に学士編入試験で合格して、医師を目指しました。第二の人生として医師を選択した理由には、妻を癌で亡くした体験が深く関わっています。妻は30代でスキルス胃癌を患い、3歳になる息子を残して36歳で亡くなりました。その時に医者になる決心をした、というような綺麗な話ではありませんが、第二の人生選択の動機として、大きく働いたと思います。医師国家試験合格後は、名古屋の南生協病院で初期研修を積み、自分のフィールドを在宅医療に決めて、悠翔会在宅クリニック稲毛、東北大学病院緩和医療科勤務を経て、現在に至ります。

医師になった後も、私の心の中にくすぶっていた一つの後悔があります。それは妻の看取りのことです。妻が最期を迎えた22年前の早朝、彼女は家族全員が眠り込んだ時間を見計らうように一人静かに逝きました。「自分が眠り込まなければ、皆を起こして送ってあげられたのに」「なぜあの時、最期を看取ってあげられなかったのか」と自分を責める気持ちを後々まで引きずりました。

この灰色の霧が晴れたのは3年前のことです。

「愛する人に伝える言葉」（2021年製作）というフランス映画に出会いました。膵臓がんを宣告された40代の主人公（ブノワ・マジメル）とその母親（カトリーヌ・ドヌーヴ）の物語で、緩和医師であるエデ先生が母親に語る台詞に衝撃を受けました。「人は亡くなる時を自分で決めて旅立っていく」という台詞です。亡くなる時間も場所も、誰と一緒にいたいかわるいは一人で逝きたいか、全ては患者本人が決める、というのです。自分は医師になって、何人ものお看取りをさせて頂きましたが、まさにこの言葉の通りでした。家族全員、あるいは愛する伴侶一人に手を取られて看取られる方もいれば、介護に疲れた家族が束の間眠っている間に一人静かに旅立つ方もいました。全ては患者本人の決めたことだと、この映画は教えてくれました。自分は小さい頃からずっと「死ぬことが怖い」と思っていました。医師になった今でもです。でも「亡くなる時を自分で決めて旅立っていく」事が出来るなら、怖くないかもしれない。そうも思えました。

人が自分の人生の最期を、自分の意思で決めて幕引きする瞬間に立ち会わせて頂けることに感謝し、これからも日々研鑽して参ります。当院は、癌患者の緩和ケアは得意分野ですが、慢性疾患から神経難病の方まで幅広く診療しています。

「住み慣れた家で、地域で、最後まで暮らしたい方を支える」それが、ケアタウン小平クリニックの大方針です。ケアタウン小平ならびに地域内の訪問看護・介護事業所とチームを組んで、患者さんの人生にとことん伴走する覚悟です。お困りことがあれば、ぜひ声をかけてみてください。



就職して13年目となりました。中庭の緑は相変わらず爽やかで、初めて訪れたケアタウン小平の空気感は、今も変わっていないように感じます。

今年7月、小さな変化がありました。事務所内での引越しです。悠翔会ケアタウン小平クリニックに事務所スペースの一部を譲り、台所などをシェアしながら仕事をしています。少し手狭になりましたが、肩寄せ合って生活する家族みたい。気分が変わってみんなもちょっと楽しそう。自然と会話が弾みます。

訪問の準備をしながら、お菓子をつまみながら、利用者さんの様子やケアの方法を伝えあう言葉が飛び交います。どんな困難な状況であっても、受話器の向こうの利用者さんの話を、一生懸命、心を砕いて聞いています。これも入職当初から変わらない風景です。みんなのそんな姿をみて、リハビリであっても聴く態度を大切にしよう、と思うようになったのかもしれません。

個人的な事ですが、昨年暮れ、北海道に住む兄が自宅で突然死しました。家族が留守だったため検死となりました。遺体引き渡しに立ち会えなかったのが、現地に着いた後、兄家族から検体検案書と書かれた一枚の紙を見せてもらいました。死因欄には、忙しい筆跡で

「循環器系疾患（推定）」とだけありました。

葬儀が終わり東京に戻って1か月、何かが胸に<sup>つか</sup>えていました。今更電話で聞いて何になる？と逡巡しつつ、検視を行った〇〇警察署・強行犯係という厳つそうな部署に、恐る恐る電話をしました。すると、北海道なまりの優しく落ち着いた声、要領を得ない話にも決して急<sup>せ</sup>かすことなく、一生懸命私の話を聞いてくれました。安心感が広がりました。その若い警官は「本当は遺体引き渡しの日でないと話せない。でも、そういう事情ならば上司に掛け合ってみる」と悩みながら答えてくれました。真剣に向き合ってくれる態度に、肩の荷が軽くなるのを感じました。検視に立ち会った上司の方も、穏やかな口調で、私の疑問や答えのない悩みに、一つ一つ丁寧に答えてくれました。自分の背中にあった重い塊がみるみる溶けるのを感じました。

電話を切った後、これってみんながやってきたことと同じだ、と気づきました。兄を亡くしたという状況は変わっていないのに、自分の中で何かが変わったような感じがしました。

山崎先生は「適切な傾聴はスピリチュアルケアそのものになり得る」と仰っています。今回の事で、真摯に話を聴く態度は、困難な状況の中で苦しんでいる人の思いを動かす力になり得る、ということを実感させていただいたように思います。これからも、このことを大切にして、リハビリを提供していきたいと思っています。



普段は原付バイクで訪問しています（野村）  
この日はあいにくの雨。  
レインスーツを着ていざ  
出発！

## 試行錯誤 9 「元気」という言葉について考えることがあります

ケアタウン小平ケアマネジメントセンター

主任ケアマネージャー 古川 ひろみ

「お元気ですか？」、

「お元気でいらしてくださいね」

日常の中で、私たちが何気なく使っている言葉だと思います。

私はよく、「元気」について考えます。「元気」という単語の意味を国語辞典で引くと...

1. 活動のもとになる気力。また、それがあふれている感じであること
2. 身体の調子が良いこと

と出てきます。「元気」の意味の1番目は、「肉体」だけの状態ではないのですね。

身体を自由に動かす事が徐々に出来なくなるご病気の利用者 A さん。毎晩就寝前のオムツを替え終わると、奥様に「今日も1日、ありがとう」と必ず言うてくださったそうです。言葉がはっきり話せなくなっても、聞き取りにくい滑舌で、必ず言うてくださったそうです。「あの一言があると、自然に『ど～いたしまして』って言えたの」と、奥様が懐かしそうにおっしゃいます。

ご逝去された B さんを一心に介護されていた娘さんは、「母は、食べられなくなって飲めなくなっても、笑顔でした。痛くないわけなのに、苦しいはずなのに、私たちにいつも笑ってくれました。母は私に、『こういう風に死んで逝きたいな』って思える、最期のお手本を見せてくれました。誇りの母です」と綺麗な花に包まれたお棺の横で、静かに涙を流しながら、笑顔で話してくださいました。

他にも、最期に向かう日々、ご家族との大切

な時間を穏やかに過ごされ、お元気に旅立たれた方を何人もお看送りしました。肉体のいのちが終わりつつある時でも、ご家族を励まして勇気を贈りながら逝かれた皆さんは、「最期までお元気だった」と、私は感じるのです。

「元気」という言葉の語源は諸説ありますが、私は、「その人が生来与えられた“元”の“氣”でいること」という説がしっくり納得出来ます。

でも、一般的に使われている言葉の意味で解釈すると、「病気に罹り、重篤な状態の方が“元気”というのはおかしいでしょう」と感じる事も、自然だと思います。だから私は今では、重篤な状態の利用者さんの側から退出する時に、声に出さずこころの中で、「お元気でいらしてください」と、祈ります。



【問題】  
この下のボーズ、何を表現しているでしょうか？  
答えは、本紙のなかにあり





ケアタウンに入職して約10年になりました。介護の資格を取得していたのですがこれまで、全く違う仕事をしていました。最初の半年は戸惑うことが多く、職員の皆さんやボランティアさんにたくさん支えていただきました。

右も左もわからない中、4歳から習っていたピアノが私とこの仕事を繋げる手助けをしてくれました。それは利用者さんと歌をうたう際、ピアノ伴奏をさせていただくことです。毎回私が勤務の時は三種類の歌詞集の中から利用者さんにリクエストを伺い、その曲の伴奏をつけて歌っていただきました。音楽が持つ力というものは驚くもので、それまでウトウトしていた方が笑顔になり、目をキラキラさせて歌い始めるのです。中には、私が全く聞いたことのない曲のリクエストが入り、「どの位の早さですか？ 楽しい感じですか？」など、聞きながら作り上げてきました。楽しそうに歌われる利用者さんの笑顔から元気をもらいました。そんな笑顔に会いたくて毎回心を込めて伴奏させていただいています。

少しずつ慣れて来た頃、音楽が大好きなAさんと出会いました。Aさんは、酸素吸入をしていて少しの労作でも疲れてしまうため車椅子を使用されていました。目も悪く楽譜が見えないので画用紙に五倍位の大きさに楽譜を書き移しました。それを使って夕方利用者さんたちがお帰りになり、人数が少なくなってから、少しずつピアノのレッスンをしていました。

Aさんの成果を他の利用者さんも見届けな

がら時には口ずさみ、なんとも柔らかな暖かい時間を過ごしました。

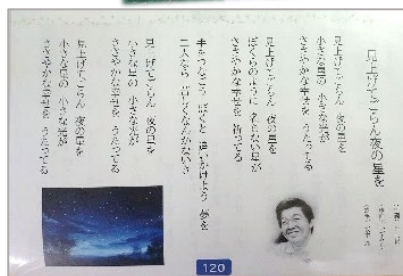
思い出せば、ピアノをきっかけにコミュニケーションが深まった方や、思い出の曲を毎回リクエストする方、クリスマス会の伴奏など胸が熱くなる場面がたくさんあり、ピアノを続けて来てほんとうに良かったと思います。

今年、19年間歌の時間を支えてくれた歌詞集から卒業し、見るだけでも楽しめる新しい歌詞本へと引き継がれました。

まだまだ皆さんに教えていただくことばかりですが、宝物になったたくさんの出会いに感謝し、ピアノの音色を通してこの感謝の気持ちを伝えて行けたらと思っています。



うつつ…ピアノが  
垂い…



歌詞集は春夏と秋冬に分けて編集 全158曲  
何度も手直した力作です

～ 感心、感謝、癒し、健康、楽しみ、私は、ケアタウン小平が好きです ～

ボランティア

たかはし  
高橋

なおこ  
尚子

まだ世の中にコロナウイルスなんてものがあると知らなかった2019年3月に、私はケアタウン小平で毎年行われている「ボランティア講習会」に参加させていただきました。同年4月からデイサービスで毎週水曜日お昼のボランティアとして登録し、活動に参加しています。先輩ボランティアの才津さん、島本さんとは、この時以来のお付き合いです。

「コロナ」以前と以後とでは、ボランティアの作業内容も動線も変わっていますが、この点について私は感心しています。

「コロナ」という未曾有の感染症で、医療、介護の現場ではスタッフはどこもアタフタと対策に追われる中、いち早くボランティアへも情報提供してくれて、2020年4月からボランティアなしで活動することを決めたこと、ボランティア再開に向けて一生懸命ボランティアのことも考えてコロナに関して以前とは違う利用者さんとの関わり、動線、作業内容他、ボランティアが気をつけることを書面と事前の面談で丁寧に説明をし、その上でいち早く8月には再開させてくれたこと、この間の職員さん方のご苦労を思うと頭が下がります。

以前からここはボランティアを大切にしてくれるな、職員も利用者さんもボランティアも「ワンチーム」でフラットな感じ…って思っていたましたが、この時の対応で、私はますますケアタウン小平のデイが好きになりました。

今の私は「水曜日は私、働き者になるの」と自分で自分に呪文をかけ、ケアタウンへ向か

います。才津さん、島本さんとも息のあったチームプレイで、お昼の配膳、食器洗い、洗濯物干し、最近は下膳、食後のコーヒー入れもやらせてもらっています。わからないことはすぐ職員さんに聞くのでさぞかしうるさいでしょう、ごめんなさいね。

配膳やおかずの刻みをしながら背中から聞こえる元気な職員さんの声や、明るい利用者さんの笑い声に癒されます。いつまでもこの平和が続きますように……なんて思います。

帰り道、今日はよく働いた、お腹すいた、お昼は〇〇食べようと思いながら帰るのです。ケアタウンは私の健康にも寄与してくれているのです。

金曜日には夕方お帰りの車の添乗をさせてもらっています。車中での電話かけ、利用者さんの見守り、リフトのボタン押し、ちょっと緊張しますが、利用者さんと近くで話せる楽しい時間でもあります。ある利用者さんが車に乗って「あー楽しかった、楽しい時間はすぐ過ぎちゃうのね」とおっしゃっていたことが印象に残ります。これからも皆さんと共に楽しい時間を過ごさせていただきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



島本さん      高橋さん      才津さん



2024年の夏も厳しい暑さが続きました。

私が知っている限り、明らかに30年前とは気候が異なります。10年前でさえ違ったように感じます。ご年配の方々はより一層変化を感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな気候変化を思うと、『種の起源』で有名なチャールズ・ダーウィンが語ったとされる「生き残る種とは、変化に最も適応したものだ」という言葉を思い出します。

私も変化に適応したい気持ちはありますが、身体が順応するのはなかなか難しく、今年の夏は心身に不調をきたすこともありました。この急激な変化が身体に堪えるのは人間だけではありません。ケアタウン小平にある木々や草花も必死に対応しようとしているように見えます。

中庭にある小平市の保存樹木に認定されているケヤキは、春の新芽、夏の深緑、秋の紅葉、冬の落葉と四季折々の姿を見せてくれるシンボルツリーのような存在です。しかしここ2~3年は冬にすべての葉が落葉しなくなってしまいました。残った葉を見るとどこか寂しさを感じさせます。同じく保存樹木に認定されている桜の木は今年の夏の終わりに落葉が始まり、樹勢に衰えを感じます。玄関先のニシキギは虫の侵食を許し朽ちてしまいました。どれも気候変化とは無縁ではないのでしょうか。

しかし、そんな中でも元気に育つ植物もあります。敷地東側に面して植えたブルーベリーは今年も多くの実を付け、子どもたちが喜

んで摘みに来るスポットになっていました。



Sさんの植えた皇帝ダリアはその名の通りに咲き誇り、柿の木は、今年は自分の年だとばかりに多くの実をならせています。コロナ禍に植え替えた

中庭の芝生は今年も緑の絨毯を広げ、元気に根を張ろうとしています。

設立時、ケアタウン小平が心安らぐ空間になるために植えられた植物は132種。そのすべてが残っているわけではないですが、新しく仲間に加わり力強く根付いている植物も多くあるのです。

時代に合わせ、その変化に対応することはもちろん重要です。しかし、変わらないもの、変えてはいけないものもあります。ケアタウン小平の理念=「自分らしく自宅で最期まで」もその一つです。チームのメンバーが変わっても、変わらない理念の下にケアタウン小平が続くため、緑の下からチームを支える存在でありたい。ケアタウン小平の緑の変化を見て改めて思う今日この頃です。





## お米とコーヒーは似ています

株式会社 みゆき亭 調理師 もりかわ 森川 じゅん 純

10月1日。日本国内では新米が出回る時季。コメの新年度。ブラジルではコーヒー収穫を終えた時季。コーヒーの新年度。コメとコーヒーとは農産物であることに加えて、いろいろな似通った性質があるので比べてみましょう。

うるち米ともち米がある。アラビカ種とロブスタ種がある※。栽培にあたり気候や土壌など地球上で生産地が限定される（コメは主に東アジア地域。コーヒーは赤道を挟んだ南北回帰線の間の地域＝コーヒーベルト）。その産地によっては希少高品質な銘柄がある。炊飯や抽出に使用する水がたいせつな要素である。炊きあがって蒸らす。1回目の湯数滴または少量の湯でグラウンド（挽いた）コーヒーを蒸らす。生り年と不作年がある。気温変動や病虫害に弱い。

日本人のコメ離れが喧伝されて久しいにもかかわらず、今年は令和のコメ不足、20年ぶりの価格高騰、その一因に訪日外国人客による外食需要の高まりがいられています。平成25年、ユネスコ無形文化遺産に「和食 日本人の伝統的な食文化」が登録され、今年3月にはオックスフォード英語辞典に「katsu」「donburi」「karaage」「tonkotsu」「onigiri」「okonomiyaki」「takoyaki」が日本語由来の言葉として追加されました。ロンドンでは日本風のカツカレーが人気あり、とも報道されています。30年前の平成のコメ不足は、その2年前に起きたフィリピンの火山噴火の影響で地球上の気温が2～3度下がって冷夏となったことが主な原因でした。ことしは昨年からの猛暑が影響しています。私どもみゆき亭はコシヒカリを使用しておりますが、当面の品

薄状態、60%超の価格上昇を皆さまのご理解を得て乗り切り、お食事の安定供給に努めてまいりる所存です。

コーヒーも2050年問題が懸念されています。地球温暖化の影響でアラビカ種の産地が50%も減少する、ということで、おいしいコーヒーを楽しむめなくなるかもしれません。

ところで、皆さまはコメを研ぎますか？ それとも洗いますか？ 昔はコメを研ぎ始めたら手を休めるな！といわれていました。今は優しく3回程度洗うのがコメ本来のおいしさをひきだし、しかも長時間の浸水はしなくてもよい、と変わりました。精米技術の向上や機械乾燥で新米の水分量を14%に保つようにしているからです。以前は新米の水分量を自然乾燥で22%にしていました、つまり、現在は新米古米の水分量は同じなので、いつでも炊飯ジャーの目盛りのとおりでOK、ということです。収穫したコーヒーの実を精製する時に水洗式と非水洗式があります。こんなところもコメとコーヒーとの通じ合うところになりましょうか。

Aimez-vous le café? (コーヒーはお好きですか)

Oui J'aime beaucoup café

(ええ、コーヒーは大好きです)



※ 2種を交配したリベリカ種もある



① 雨でも晴れやかに ☀  
ケアタウン小平で語ろう会

遺族会ケアの木の『ケアタウン小平で語ろう会』が行われました。会員の願い届かず、10月6日の日曜日は、あいにくの雨。中庭から近くの地域センターに場を移し、会員やスタッフ計44名が参加し、「参加者の点呼」を久方ぶりに行いスタート。「〇〇さ～ん」「は～い！」の声に、会員の心も弾みます。

会員同士和やかに話し合いが行われた中のこぼれ話をひとつ。配偶者を亡くされた方4名、親を亡くされた方1名のグループでのこと、4名が配偶者との療養の際の出来事などを語った後、親を亡くされ方が、「皆さん愛されていたんですね～。この会に来るといつもそう思うんですけど～」と言。思いがけない言葉に、一同笑いに包まれました。思いがけず気づかされた愛情は、大事なお土産になったことでしょう。



世話人の一人は言います。「この会じゃないところでは、やっぱり（死別の）話はしませんよ。ここなら安心というのは皆あるんじゃないですかね」遺族会なら安心して話せる、聴ける、そんな雰囲気に参加者は自然に作っているのでしょう。

後日、「語ろう会、皆さんからたくさんの元気をいただきました。ありがとうございました」との参加者からのうれしいメッセージが届きました。来年は、秋空の下で開催できることを願いましょう！ 会員の皆さんお達者で！！



② キラリ ☆彡 こんな人が支えてる



月曜日と火曜日の午前中、2階食堂の一角は、作業場へと変貌し

ます。活動するのは、いつぶく荘の住人やボランティアさんたちです。ケアタウン小平内で役立つ、古布切り（汚れ拭き）や広告紙の箱折りに勤めます。時々休業し、オセロやトランプなどに興じる和やかな時間が流れるときもあります。

ある時、集まれ子ども広場でスナック菓子などを使った運動会をしました。運動会といえば何？

の問いに、「お弁当」との回答がでて、皆お菓子をおかずに見立てお弁当を作ろうと思い立ちます。「お弁当箱どうしよう？」の問いに、大人たちも「どうしよう!？」。ハッと広告紙の箱を思い出し、食堂へ駆け出すスタッフ。その箱は子どもにとってはもうお弁当箱。思いおもいにお菓子を詰め始めてホッと一息。表現が形になることや「ごっこ遊び」は、子どもにはとても大事なのだそうです。

こうして広告紙一枚は、ときにはお弁当箱代わりに、デイサービス利用者のくずかごや、作業の仕分けかご等、様々に使われます。活動する皆さんは、使われている所を見ることはほとんどありませんが、今日もまた仲間と時間を分かち合い、楽しみながら作り続けてくださいます。

キラリと光る方々の紹介でした。12頁のキラリ☆彡のメンバーもご覧下さい。

## — 事務局だより — ケアタウン小平チームのケアの共通基盤

### WHO（世界保健機関）の緩和ケアの定義（2002 年）

緩和ケアとは、生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族のQOLを、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させるアプローチである。

#### 緩和ケアは…

- ・痛みやその他のつらい症状を和らげる
- ・生命を肯定し、死にゆくことを自然な過程と捉える
- ・死を早めようとしたり遅らせようとしたりするものではない
- ・心理的およびスピリチュアルなケアを含む
- ・患者が最期までできる限り能動的に生きられるように支援する体制を提供する
- ・患者の病の間も死別後も、家族が対処していけるように支援する体制を提供する
- ・患者と家族のニーズに応えるためにチームアプローチを活用し、必要に応じて死別後のカウンセリングも行う
- ・QOLを高める。さらに、病の経過にも良い影響を及ぼす可能性がある
- ・病の早い時期から化学療法や放射線療法などの生存期間の延長を意図して行われる治療と組み合わせで適応でき、つらい合併症をよりよく理解し対処するための精査も含む

こんなケアが地域社会で受けられるなら安心だね



【日本語定訳：2018 年 6 月 緩和ケア関連団体会議作成】 NPO 法人日本ホスピス緩和ケア協会HPより

上記の内容は、ケアタウン小平だより 15 号に掲載したものです。15 号巻頭言において、山崎医師は 2020 年当時に起きた、ALS 患者※に対する嘱託殺人事件※2を取り上げ、次のように記しました。

※筋萎縮性側索硬化症 ※2 京都地裁 2024 年 3 月判決（懲役 18 年）

『今回亡くなられた患者さんのように、生きる意味や希望を見出すことが困難な状況の中で、日々を過ごされている方々も少なくない、と思います。解決が難しい状況も多々あり、どう支援すればいいのか、これが正解と言える答えもないのかもしれませんが。我々は、その様な人々が、その状況を生きることを少しでも肯定出来るように、それらの人々の苦しい思いに耳を傾け、その人が直面している困難に対して、具体的な支援を行いながら、共にその時を歩み続けることが出来れば、と願っています。…《中略》…目指すところは、死に直面した大変な日々を生きる人々の心身の苦痛を可能な限り緩和出来るように支援し、その死の時まで、自分らしく、人間らしく生き切ることを、支援することです。』

ケアが人間同士の営みである以上、ときに上記定義や理念が、事の困難さに翻弄される場面もあることでしょう。それでも、先日スタッフから聞いたのは、日頃「はやく逝きたい」「もうだめ」etc.と話す利用者から「いい人たちに良くしてもらえたら病気になるのもいいわね」と言葉をかけられた、という話でした。それは適切なケアを積み重ね、登った先に姿をみせた、ケアの地平なのだと思います。改めて、ケアタウン小平チームのケアの共通基盤を記させていただきます。

今号も最後までお読みいただきありがとうございました。

(NPO 事務局)



## コミュニティケアリンク東京の活動にご協力ください

当 NPO 法人ではよりよい活動を展開していくため、皆様からのご寄付をお願いしております。ご寄付をいただいた方には「ケアタウン小平だより」等、各種活動のお知らせを送らせていただいております。

### ①郵便局からの払込の場合…

口座記号番号 00100-1-279489

加盟者名 (特)コミュニティケアリンク東京

※払込取扱票通信欄には、

**「寄付金として」とご明記ください**

### ②銀行などからのお振込の場合…

ゆうちょ銀行 店名) ○一九店 (ゼロイチキュー店)

口座) 当座 ・ 0279489

名義) 特定非営利活動法人

コミュニティケアリンク東京

振込・ネットバンキングご利用の場合、NPO 事務局へメールかお電話にて寄付の旨と氏名・住所のご連絡をお願い致します

認定 NPO 法人への、3,000 円以上の寄付・賛助会員費は、確定申告にて寄付金控除が適用されます。

**寄附金の最大 50%の税額控除が受けられます。**

(所得税のほか、住民税を含めた場合)

☆所得税の税額控除方式なら

(寄附金額-2,000 円) × 40% = 税額控除額

☆個人住民税

(寄附金額-2,000 円) × 10%に相当する額

※対象寄附金額、控除額には上限があります。

詳細は事務局又は国税庁ホームページを確認ください。

### ケアタウン小平内の各事業所の連絡先

NPO 法人コミュニティケアリンク東京

ケアタウン小平訪問看護ステーション 042-321-5987

ケアタウン小平デイサービスセンター 042-321-5986

ケアタウン小平ケアマネジメントセンター 042-324-8882

医療法人社団悠翔会

ケアタウン小平クリニック 042-321-7575

株式会社 みゆき亭 042-320-4116

株式会社 暁記念交流基金・いつぶく荘 042-321-1045

### ～編集後記～

★娘 12 才中学 1 年。マンガをきっかけにバレーボール部に入部。春の全国高校バレーボール選手権大会を見に行きたい！とリクエストあり。もちろん OK！うれしいのは娘より私かも。(企画・編集 N)

★原稿が面白くなってきました。中身が充実している証拠ですね。(校正 O)



☆彡 毎木曜、落葉はきの手をとめて、ひと息つく、朝のおしゃべりタイムの仲間達 (職員・ボランティア)

発行

認定 NPO 法人

コミュニティケアリンク東京

東京都小平市御幸町 131-5

☎ 042-321-5985 (法人事務局)

E-mail

linktokyo-jim@w7.dion.ne.jp



ケアの地平を目指す

とうほん  
登攀は、20 号へつづく

P5 の答え：出塁した時の大谷選手