ケアタウン小平だより ～第20号～

発行 2025.11.1

東奔西走 ２０ 「Life（ライフ）なのか Death（デス）なのか」

山崎（やまざき） 章郎（ふみお）
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

ようやく、待ちに待った秋になりました

涼しさに命が蘇るようです。皆様ご無事だったでしょうか？ご心配をおかけしておりますが、私山崎は無事に酷暑の夏を乗り切り、訪問診療にも、「がん共存療法」の臨床試験にも取り組んでおりますこと、ご報告させていただきます。

そして、人生の最終章を在宅で過ごすことを希望される皆様の想いに応えるべく、2005 年 10 月「住み慣れた街で最後まで生きて逝く」をスローガンに、「在宅緩和ケア」に取り組み始めましたケアタウン小平チームの活動は、皆様の暖かいご支援の下に、20 周年を迎えることができました。心より感謝いたします。

ご遺族との交流は、未来に向かって踏み出す力をいつも与えてくれます

あらまほしき「緩和ケア」

さて、9 月の某新聞に「緩和ケア」に関しての特集記事が掲載されていました。そこには、現在がん、エイズ、心不全の終末期の患者さんに限定された緩和ケア病棟における緩和ケアを、腎不全や呼吸不全など、その最期の時まで様々な心身の苦痛を経験することの多い疾患も対象にして欲しいとの声が広がっている、とありました。

WHO（世界保健機関）は、「緩和ケアとは生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、疾患の早期より痛み、身体的問題、心理・社会的問題、スピリチュアルな問題に関して、きちんとした評価を行い、それが障害とならないように予防したり対処することで、QOL（クオリティ・オブ・ライフ＝人生の質、生命の質）を改善するためのアプローチである」（2002 年）と定義しています。もとよりこの定義では、疾患を特定していないことが分かります。

WHO の緩和ケアの定義に基づき、がん以外の患者さんに対しても、在宅での緩和ケアにチームとして取り組んできた私は、ようやく緩和ケアのあるべき姿に社会や医療者の意識が変わり始めた、との想いを抱きました。同時に、日本の緩和ケアの質的、量的な不足という課題、さらには、それらの課題を補完する形で急増する

施設「ホスピス住宅」のことや、その大手運営事業者による医療費の組織的不正請求などのニュースを目にするたびに、あらまほしき未来のために、まだまだ頑張らねばとわが身を奮い立たせております。

あなたならどう思う？

ところで、近年亡くなるまでの苦痛の程度や望んだ過ごし方ができたかどうかを評価する際に、その状況に対して「クオリティ・オブ・デス（死の質）」という表現が使われることがあります。

意味するところは、その状況における「クオリティ・オブ・ライフ（生の質）」がどうだったか、と同義なのですが、私個人は、前者の言葉を用いることに抵抗感があります。なぜなら人は死ぬ瞬間まで生きているからです。そして緩和ケアに取り組む我々の役割は、人生の最終章を生きる皆様の死ぬ瞬間までのクオリティ・オブ・ライフを守ることである、と確信しているからです。

意味することは同じでも、私は「デス」よりも「ライフ」という表現を優先したいと考えていますが、皆様はいかがでしょうか？

思いがけない反響　繁盛は確実!?

それにしましても、今までなんと多くの出会いがあり、別れがあったことでしょう。様々な思い出があります。いつの日か、全ての人々と再会し旧交を温めることが、今の私の夢の一つです。

その夢に関連してですが、前回「ケアタウン小平だより臨時春号（2025.5）」にて、私が自分の死後に、次の世界で「居酒屋ふーちゃん」を開店する予定であることをお伝えし、無料ご招待券を紙面に添えさせていただきました。

その後、多くの皆様に、「『居酒屋ふーちゃん』楽しみです」と声をかけていただきました。ある方からは「必ず遊びに行きます。開店が楽しみです。いつ頃開店ですか？」と尋ねられました。私が「現在準備中です。もう少々お待ちください。」とお応えしますと、ハッと我に返った様子で、「すみません。楽しそうだったので、早く開店して欲しいと思ってしまいました。できる限りゆっくり準備してください」と照れながら謝られました。

現世には、心が折れてしまいそうな様々な課題がありますが、次の世界での楽しい日々を夢見ながら、それら課題の改善に、皆様と共に精いっぱい取り組みたいと考えています。皆様、引き続きご支援のほど宜しくお願いいたします。

最後に、ケアタウン小平デイサービスセンター、訪問看護ステーションでは、共に未来を切り開く仲間を求めています。ご参加いただけそうな方がいましたら是非ご紹介ください。

それでは、皆様次回までお元気で！

遺族会ケアの木の行事「ケアタウン小平で語ろう会」(10/5)
今年は陽ざしの強い午前中でした．再会を喜び、互いの健康を願い、和やかで楽しい時間となりました．（世話人と一緒に）

悠翔会ケアタウン小平クリニック

「暮らしの保健室」

とき：毎月第二土曜日 13:00-17:00

場所：クリニック

どこに相談していいかわからない暮らしや医療についてのご相談を無料で承ります。
相談がなくても、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり……
お気軽にどうぞ！

（院長　鈴木）

公式Instagram

塞翁が馬　Ⅰ　　**医療法人社団 悠翔会ケアタウン小平クリニック**

入院そのものがリスク

院　長　鈴木（すずき）　圭（けい）

昨年 94 歳の父が、新型コロナウイルス感染症にかかり、病院に運ばれました。幸い１週間程度で症状は改善し、退院の運びとなりました。車で迎えに行くと、病棟の看護師さんから、「今朝また発熱しました。肺炎を併発しているので退院できません」と言われて愕然としました。その時、直感的に「ああ、これで家には戻れないな」と覚悟しました。

高齢者の方が、例えば肺炎や心不全など急病で入院して、その病気は治ったが体力が低下してしまうことは良くあります。これを入院関連機能障害（HAD：Hospitalization-Associated Disability）といいます。10 日間の入院で 7 年老化するリスクがあるとも言われています。多くの病院では入院が長期化する場合は早期からリハビリを導入して、ADL 低下※を予防するよう配慮します。外科で大手術をしたのに、意外に早く退院させられて、「なんて冷たい病院だ」「医療費を抑えるためだろう」と立腹される方もいますが、このHAD を防ぐために、早期から離床を勧め、退院を早めるのは常識になっています。

ここに驚くべき数字があります。高齢者の方が入院した場合、残念ながら死亡退院、つまり亡くなり家に帰れない方が 23.8%、亡くならないが寝たきりなどになり家に帰れない方が 34.1%というのです。つまり高齢者が入院すると 4 人に１人は亡くなり、3 人に１人は病院や施設で暮らすことになる、という結果です。

在宅診療をしていると、何かと「病院に行きたい」「入院させてほしい」と言われる方がいらっしゃいます。例えば転倒して大腿骨骨折したとか、頭部を強打して血が出ている、などの場合は迷わず救急搬送しますが、難しいのは高齢者で老衰の域にいらっしゃる方が肺炎をこじらせたような場合です。先の話の通り、入院が“家に帰れない片道切符”になる可能性が高いことは御家族に話します。家か、病院か、どちらの選択が正解かはケースバイケースで難しいですが、入院はそれ自体がリスクである事は、特に高齢者の場合は覚えておいて下さい。

私の父の話に戻りますが、結局 1 か月の入院で退院することが出来ました。コロナ前は自立して生活出来ていた父でしたが、退院の日は車いす姿になっていました。ここからが父の凄いところで、退院 1 週間後から、もともと通っていたリハビリ特化型の半日デイサービスに週 3 日通い、今ではほぼ元通りの ADL に回復して、一人で近所に買い物に出るまでになっています。父親の自慢話で恐縮ですが、「入院すること」について、何かを感じて頂ければ幸いです。

※ADL：日常生活動作

訪問診療は医師、看護師、診療アシスタントの３人１組で行います．朝９時過ぎ ご利用者が待っている！いってきます!!

訪問看護日誌 ２０　　**ケアタウン小平訪問看護ステーション**

所長退任の挨拶 ～根底にあるのは寄り添おうとするマインド ～

看護師　近藤（こんどう）　百合子（ゆりこ）

2017 年 4 月 1 日、小雨が降る中、私はスーツをビシッと決め、パンプスを履き、気持ちを新たにケアタウン小平訪問看護ステーションへ初出勤しました。出迎えてくれた蛭田初代所長の第一声は「なんでスーツで来たの？ 朝から訪問に同行してもらうよ」でした。

初日はオリエンテーションと各所へ挨拶回りと思っていたので、蛭田さんと笑い合い一気に緊張感が解けたことを思い出します。借りたポロシャツとズボンを着、靴はパンプス。私の新たなステージは、天候不順とアンバランスな格好で始まったのでした。

前職のホスピス病棟では、一般病棟では味わうことができなかった「その人らしく生きる」を応援するケアについて学びました。私自身、家族の死や大病を患った経験がない中、人生の幕を閉じようとされている方と、大切な人を失うご家族に対し、自分に何ができるだろうかと不安もありました。しかし、これまで沢山の看取りを通し、死は辛さや悲しみだけでなく、最期までその人の人生に向き合い、寄り添おうとすることによって、幸せな人生だったと思ってもらえるようなケアが届けられるということを学びました。

ホスピスから在宅ケアへと道を変更しましたが、根底に流れているものは変わりません。「住み慣れた我が家で自分らしく生きる」を応援すべく、在宅チームメンバーと協働しながら訪問看護師の役割を学んでいます。「家に帰りたい、家で過ごしたい」というご本人の意思で自宅療養を選択される方、「私がお父さんを家で看てあげたい」という家族の想いのもと看取りを前提に自宅へ戻られる方、経済的な理由などご利用者の背景は様々です。しかし、辛い症状があったり、ご家族に介護経験がなくても、〝なんとかできる〟ということを実感しています。必要なのは訪問医療や訪問看護をはじめ、ケアマネジャーや地域包括支援センターを窓口にして様々な介護サービスを上手に利用することと、ご利用者とスタッフが互いに信頼し合える関係、そしてより良いケア連携です。さらに、最期までその人の人生に向き合い、寄り添おうとする私たちのマインドが合わさったならば、ご利用者に「幸せな人生だった、最期まで自分らしく過ごせて良かった」と思っていただけるケアに療養の場を問わずつながるのです。

この度、親の介護のため 5 年弱務めた所長を退任し、一訪問看護師として再スタートして参ります。沢山のご支援、ご助言をくださいましたご利用者、事業所の方々、またケアタウン小平のスタッフの皆さんに心より感謝申し上げます。後任の所長中川さん、主任の小西さんは、二人とも優しくてしっかり者、ケアに対して貪欲で責任感に長け、体力もあります。これからの当ステーションをより良く成長させてくれると信じております。今後ともよろしくお願いいたします。

後列　水野谷　小林　野村
前列　近藤　中川　小西　蛭田

訪問看護日誌　２０－２　　**ケアタウン小平訪問看護ステーション**

新任の挨拶　～訪問看護師であるということ～

所　長　　中川（なかがわ）　美映子（みえこ）

ケアタウン小平開設とともに訪問看護の世界に入り、20 年が経ちました。これから管理者として仲間とともに地域の皆さんにホスピスケアを届けていきたいと思います。

私の訪問看護師としての基本は、多くのご家庭との関りの中で培われています。ご家族の介護者だった方が、数年後ご病気になり訪問に伺う時や、夜中の緊急訪問の際にご本人やご家族の安心された表情を見る時、地域で生きる看護師の役割を知ります。

看取りの場面では、最後の瞬間まで出来ることを精一杯やり遂げたご家族の表情を見、朝日を浴びながらいつもの道を車でケアタウンに帰ってくる時、訪問看護師である意味を教わります。遺族会でご家族と再会し、訪問時には知ることのなかった思いを知り自身の関わり方が良かったのだと背中を押してもらえる時もあります。

訪問の後、あの時の言葉かけや対応はどうだったのか、もっと良い方法はなかったかなど看護はいつも試行錯誤です。そんな時は仲間が話を聴き、理解し支えてくれます。ここは、「誰かの大事にしたいことを、一緒に大事にできるステーション」です。

丁寧に誠実な看護をしたいという思いと大切なホスピスマインドを守りながらも、家族、療養、働き方など社会環境の変化への対応も求められています。ご利用者・ご家族の支え方をチームの仲間、地域の事業所の皆さまと模索していきたいと思っています。

仲間も募集中です。一緒に訪問看護しましょう！

「写真加工？　絵？」答えは P11 に

「公爵（ますお）」を可愛がってくださった皆さまへ

10 月 6 日、中秋の名月の日にスタッフに見守られ天国へ旅立ちました

迷いネコとして出会ってから 14 年間、デイサービスの常勤スタッフとして勤めてくれました。いつも皆を見守り、体調の悪い方のそばに寄り添い、人間以上の感性と感覚を持ち、スピリチュアルケアのできる優秀なスタッフでした。

たくさんの方々に可愛がっていただき幸せなネコだったと思います。ますおの居ない毎日は想像以上に悲しいです。それでも出逢えた幸せの方が大きいです。ますおを愛し、可愛がってくださった皆さま、本当にありがとうございました。

皆さん大変お世話になりました
ありがとうございました（公爵）

デイサービス管理者　錦織（にしきおり）　薫（かおる）

※「公爵」と書いて呼び名は「ますお」です

一笑懸命 ２０　　ケアタウン小平デイサービスセンター

～デイサービスとますおがくれた、気持ちの変化～

介護士　佐々（ささ）　和（むつみ）

今年４月に10年ほど勤務していたケアタウン小平クリニックを退職し、５月より新たに、デイサービスセンターの介護スタッフとして勤務させていただいています。クリニック在職中は、在宅療養を支援する相談員としてご利用者やご家族に関わって参りましたが、介護職員としての職務経験や資格は持っていなかったこともあり、初任者研修を学びながらの入職となりました。

正直なところ、定年後の再就職というコンプレックスを抱えながら、しかも全く未経験の職務にチャレンジするということは、果たしてやっていけるのだろうかという大きな不安を抱えながらの転職でもありました。けれども、先輩方のサポートやご利用者のあたたかな雰囲気に支えられて、この数か月を何とか無事に過ごして来ることができ、当初の漠然とした不安のようなものはだいぶ落ち着いてきたように思います。

実際の利用者との距離感が近くなったことで、全く初めての仕事というよりはむしろ、以前の職務の延長として、その世界観が大きく広がったと考えることができるようにもなりました。とは言え、経験も技術も足りないことばかりであることに変わりはありません。安全に、適切に、真摯にお役に立てる人材となれるように、自分なりに頑張ってみたいと思っています。

デイサービスセンターで過ごしていると、今は亡き家族のことを「あんなこともしてあげたかったな」とか、「あんな風にはできていなかったな」と思い出すことも増えました。父母や兄を見送る際、ほとんど何もできていなかったという無力感や後悔ばかりが残ってしまいました。今になってやっと、蓋をしていた気持ちと少しづつ向き合うことができるようになってきたのかもしれません。

デイサービスセンターには１匹の猫ちゃん「公爵（ますお）君」が特別常勤職員として在籍していました。長年、ご利用者のアイドルでもあったのでご存じの方も多いのではないでしょうか。そのますお君が、この10月に天に召されました。スタッフのみんなと一緒に見送らせていただくことができ、あらためて命のことを考える大切な時間を共有させていただきました。自分の家族を見送った時はあまりにも大変なことが多すぎて、しみじみと「命をまっとうする」「生き抜く」ということにまで思いをはせることができていなかったように思います。これから、私自身がどんな風に生きていくべきなのか……。

「ちゃんと考えなさい」と同僚であり先輩でもあった１匹の猫ちゃんから、諭してもらったような気がしています。

↑「アンネのバラ」　今年もデイサービスの前庭ではたくさんのバラが咲き、色や香りでご利用者、職員を楽しませてくれました

試行錯誤１０　　**ケアタウン小平ケアマネジメントセンター**

いのちのそばにある「食」　　**主任ケアマネージャー　古川（ふるかわ）　ひろみ**

先日、栗ご飯を作りました。友人が栗を沢山送ってくれたのです。「母が手塩にかけて育てた栗の木に、今年は沢山実がなったの。食べてあげて」とのこと。脳腫瘍で闘病中のお母様、来年の栗の実を見る事は難しいそうです。私は、大きな栗の実の皮を一粒ずつ剥きながら、「食べる」を考えていました。

介護支援専門員になりたての頃の研修会で、尊敬する緩和ケア医師が話してくださったエピソードがあります。もう食べる事が難しくなったＡさん。「何か食べたいものはありますか？」と訊ねると、「あんぱん」という返事があったそうです。1ヶ月後には、おそらくこの世に居られないＡさん。緩和ケアチームで相談して、ひとかけらのあんぱんをお湯で煮溶かして溶液を作り、ガーゼを巻いた割りばしをそれに浸しＡさんの舌先にトントンとつけて差し上げたそうです。

「あ～、あんぱんだ。先生ありがとう」

と嬉しそうな声を聞かせてくれたＡさん。
Ａさんにとってそれが最後の食事になったそうです。先生は「あの時のＡさんの力無い、でも幸せそうな笑顔が忘れられないです」と語ってくださいました。「経口摂取は誤嚥や窒息のリスクが高いから諦めましょう」ではなく、生涯最後かもしれない願いを、その味わいを叶えようと、チームが一丸となって取り組んだことを知った衝撃は、私が緩和ケア期から終末期の支援に深く惹かれ、グリーフケアの学びへと繋がる出発点でした。

ご自宅で療養していたＢさん。「庭が見たい」と介護用ベッドの位置を替えました。訪問する度にお庭の柿の木を見ながら、「あの柿、上手いんだよ。今年は俺、食べられないかなぁ……」とつぶやいていたＢさんは、柿の実が色づく季節を待たずに、天に還られました。その年の秋、奥様が「主人の代わりに皆さんで召し上がってください」と、鮮やかな柿の実を届けて下さいました。

義兄は、この秋で三回忌を迎えます。経口の食事が摂れず、大好きな珈琲も受け付けなくなってしまった時、姉がたまたまお店で見つけたピーチ味の氷だけが、口に入れられるものになりました。義兄が「ピーチ」と言うと、姉が冷凍庫からボトルを出して、小さな氷の１粒を口の中に入れてあげていました。そんなある日の午後、「ピーチ」という声に姉が振り向くと、義兄は静かに目を閉じて息をしていなかった、と姉は話してくれました。

私は毎日何気なく食べています。食べることは楽しみであり、いのちを繋ぐ唯一の術。栗の皮を剥きながら、食を想い誘（いざな）われたのは「本当は、もっともっと大切に考えて食べなくちゃいけないなぁ」という反省と、「私は、この人生の最後に、何を食べるのかなぁ」ということでした。

何より、友人のお母様のいのちを想いながら大切に作った栗ご飯は、とても美味しかったです。

木曜朝８時、さぁ今日も
落ち葉はき頑張るぞ！

～コミュニティを支える・コミュニティが支える～

ボランティア　牛込（うしごめ）　晴三千（はるみち）

自由を心底楽しめない!?

会社を退職した私にとって、やりたいと思っていた絵画、木彫、旅行、ゴルフ etc. は勤続 40 年へのご褒美でした。新たな知己を得、仲間となり、楽しい日々を 3 年ほど送っていました。しかしある時、365 日すべて自分のために充てている生活を、これまでのように心底楽しめていない自分に気づきました。社会からの疎外感です。

そんな時ケアタウン小平のボランティア募集がありました。父が病院で何本もの管を付けて壮絶な最期を遂げたことから、山崎先生、長谷さんのケアタウン小平の理念、考え方に共感し応募しました。こうして 2012 年 3 月 12 日、私のデイサービスセンターでの活動は始まりました。

当初、月曜日の昼食の配膳を、3 ～ 4 人で協力して行いました。先輩は皆さん、責任感が強く、明るく、やさしく、テキパキと動かれ、いい人ばかり。新参の私のお手本でした。利用者さん一人ひとりのご飯の量を調整し、おかずを適切な大きさに刻み、とろみを付けたりです。コーヒーは、好みを伺って、量、濃さ、砂糖・ミルクの量などを加減して淹れました。それは、ボランティアにもできる利用者さんへの個別ケアでした。

コロナ禍以降、活動が見直され、私は今、デイサービスの送迎車に月曜の朝添乗しています。

ボランティア活動はひとのためならず

当たり前のことですが、ボランティアは、見返りを期待しているわけではありません。でも、利用者さんの笑顔や感謝の気持ちは、私の明日への力になっています。私が一方的に支えているのではなく、私も利用者さんに支えられているのです。私にエネルギーを与え、心豊かにするこの活動を通じ、「人は社会的動物である」を少し理解できた気がします。

私たちが守るべきことは傾聴、守秘などです。誠実に、必要とされるところに、必要なだけが基本だと思います。利用者さんには、明るく、笑顔で、やさしく、丁寧に、肯定的に（否定的な言葉は使わない）です。独善に陥らないために、利用者さんと職員さんとの意思疎通を心がけています。

今の地域社会に通ずる活動・理念

私はコロナ禍前のような活動や行事ができる日を待ちわびています。なぜなら、コミュニティが支えてこその「コミュニティケア」であり、ケアタウン小平だと思うからです。因みに、我が子の母校であり、また夫婦で長年関わる小平第八小学校は、未来を生きる児童に必要な資質・能力を育むために、社会に目を向けて、地域の方や農家さん、商店さんなどと連携・協働しています。これらは地域を活性化し、創生にもつながると考えます。コミュニティ全体で学校を支え、学校を核としてコミュニティづくりをする。この点は、ケアタウン小平の理念と通ずるものがあると思います。

私は、より理想的なコミュニティづくりのために、これからも気力と体力が続く限りボランティア活動を続けたいと考えています。

11～12 月まで、落ち葉の最盛期各曜日のみんなで今年も頑張りましょう！

みゆき往還 ２０　～ 長旅の途中、安心・潤いとともにいっぷくして欲しい ～

株式会社 暁記念交流基金　　長谷（はせ）　郁子（いくこ）

いつぷく荘開設20年を迎えました。2005年10月1日に3人の方が入居されて、いよいよ「ケアタウン小平いつぷく荘」が開荘しました。当初は小平近隣からの転居の方が主でした。20年を過ぎますとやはり関東一円からの方が多いですが国内各地また海外からも問い合わせをいただくようになりました。
その存在が広く知られてきたことを感じます。

おひとり暮らしの不安から住居（食事含む）・医療・介護のサポートを求めての入居が主な理由となっています。現在ご相談の方は70代後半から80代の方が多く、入居時の平均年齢は約84才です。いつぷく荘に来られるまでにいろいろ経験されて来られた方々です。長年の生活環境を離れて新しい環境に身を置くことは、どなたにとっても大変なことです。皆さんよくぞ決断して転居されたと思いますが、それだけに不安も大きかったということでしょう。「ここらでいっぷく」と「一福」を求めた生活を送っていただきたいです。

いつぷく荘はケアタウンの中にあるので介護施設だと理解されている方がいますが、一般賃貸住宅です。入居者というより住人さんですね。お一人おひとりがご自分の生活と、今までの経験を大切にして生きる場所です。必要に応じてその方に合ったケアの連携がケアマネージャーを中心に計画されます。生活の支援には訪問介護やデイサービスを利用し、訪問看護、訪問診療などを受けて生活します。お隣さんに来るヘルパーさんとご自分のところに来るヘルパーさんは、違うステーションの方だったり、通うデイサービスが違うところであったりします。違っていいことを体感し、それでも同じ屋根の下に住み、同じお食事をいただき、同じ廊下を歩く、そして仲間が生まれるところがいつぷく荘です。外出して帰ってきた時に「ホッとする」と言ってくださった方がいました。うれしい一言です。

いつぷく荘では NPO 法人コミュニティケアリンク東京のボランティアさんが平日の午前中に活動してくださっています。ボランティアさんと交流することは、今までの経験を広げ新しい経験知識を得る機会になります。転居の不安や心配もボランティアさんとお話することで和らぐこともあるでしょう。こんなはずではなかったと思うことをボランティアさんにつぶやくこともできるでしょう。ボランティアさんの活動が、住人の生活に潤いを届けてくれているのです。

これからも、ホッとする時間と潤いを、豊かな関係性の中でボランティアさんや住人の方々と共有していきたいと考えています。

この日は合唱グループの日　奥ゆかしい住人のみなさん、マスクはしたままで パチリ☆彡 歌にまつわるエピソードや思い出などを話しながら１時間ほど歌います

心の居場所としての「集まれ!子ども広場」

子育て支援事業 担当理事　河邉（かわべ）　貴子（たかこ）

子育て支援事業として行っている子どもの遊びの会、「集まれ!子ども広場」。地道に毎月実施し続けて 10 月で通算 208 回にもなりました。たくさんの子どもたちがケアタウン小平の中庭で遊んで育っていっています。

ヒロ君が初めて参加したのは、4 年前、まだ生まれて 3 か月目頃だったでしょうか。常連だった小学生のお姉さんに同行してきたヒロ君はバギーの中ですやすや眠っていて、みんなでのぞき込んで誕生を祝福したのでした。それ以降、最年少の参加者として遊びに来てくれるようになりました。

この会では遊ぶ内容を子どもと大人とが一緒に相談しながら決めるのですが、1 歳の頃のヒロ君はプログラム自体には関心を示さず、中庭を好きなように歩き回っていました。そうしながら様子を見ていたのでしょう。2 歳頃からはところどころ参加、例えば落ち葉で遊ぶ会の時には一緒に落ち葉を集めたりするようになり、参加者の誰かがヒロ君のお世話を自然とするようになりました。

お父さんといっしょ！　ピカチュウが大好き

※ケアタウン小平付近を通ると、いつも「ケアタウン（子ども広場）に行きたい」と言ってくれるそうです（泣）

会の始まりは円陣になり自分の名前の紹介をします。3 歳までのヒロ君はいつもお母さんの後ろに隠れて恥ずかしそうにしていましたが、先日の会でなんと初めて自分の名前をみんなの前で紹介したのです。すごいね、ヒロ君。小学生たちも大拍手。微笑ましい空気に包まれました。ヒロ君の中で「子ども広場」は自分を素直に出せる場、みんなに自分の存在そのものを認めてもらえる場、そして自分の考えを受け止めてもらえる楽しい場として、位置づいてきているのだと思います。

東京大学の福島智教授は全盲ろうの重度の障害をもっています。福島さんは、自立とは単に一人で何かを成し遂げることではなく周囲の人々と「お互いを支え合う」関係性の中で、自己の存在価値を確かめながら主体的に生きていくことだと言います。まさに私たちが「集まれ！子ども広場」で目指していることです。ヒロ君は私たちに自立の一歩を披露してくれました。ヒロ君がいることで年上の子どもたちの中にケア的な感情や思考が育まれてもいます。約 20 年もの活動を通して、「子ども広場」はそれぞれの個性を認めながら互いを支え合う場、つまり心の居場所として育っていると実感しています。

これまでの子どもたちがそうだったように、きっとヒロ君も中学生になると忙しくなって、ケアタウン小平から足が遠のくことでしょう。それでよいと思っています。幼い時の居場所体験は、必ず心の中に根っことして残ると信じています。

― 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て適応でき、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よね

［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

「あれ？　↑これ 19 号と同じ内容」とお気づきになった方、するどい！
巻頭言を踏まえ、皆さんと改めて共有するために再掲載します。

P5 の答え
文中の「朝日を浴び…」の場面を、筆者に確認をしながらＡＩで生成したイラスト風の画像．空の雰囲気を伝えること優先し車内天井は素通し

ねほり･はほり･ふかぼり　***道なき道はどう歩く？***

Q. 山崎先生、千葉の病院で最初のホスピス緩和ケアの取組みは、どんな活動からスタートしたの？

A. まずは 1985 年から病棟の看護師さんたちと終末期にある患者さんのケアに関する検討会を始めました。その後、その検討会を病院内の全ての職員を対象にした「八日市場（市民病院）ターミナルケア研究会」へと発展させ、やがて病院外の医療関係者、ご遺族、宗教者、教育関係者も参加する多職種による定例研究会として活動するようになりました。結果、同じ事例でも、その見方は立ち位置によって違うことを共有できるようになり、患者さんやご家族との向き合い方に普遍性が持てるようになりました。あと、地元の看護学校に頼み込んで土曜の放課後に学生と事例検討をしたりもしたんですよ。みんな真剣でしたね。その時の学生の中に、デイサービスの管理者の錦織さんがいました。

へえ、いろんな分野の人や学生とも一緒になって道を作ったんだね～ 市民活動みたい．医療だけじゃない、広がりのあるケアとして緩和ケアはあるんだね

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います。

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）〇一九店（ゼロイチキュウ店）
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ﾍﾟｰｼﾞを確認ください。

ケアタウン小平内事業所の連絡先

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 暁記念交流基金・いつぷく荘　０４２－３２１－１０４５

～編集後記～

★娘 13 歳中学 2 年．漢字検定準２級合格を目指した奮闘の秋．試験当日「絶対落ちま～す」と笑顔で帰宅．娘よ 13 歳には伸びしろしかないぞ．次こそ合格だ！
（企画編集 N）

★心がつづられた原稿ぞろいで、充実の号です。読者からのお便りお待ちしています。（校正 O）

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

人にとってケアとは何なのか。朝日を浴びて、その探求は 21 号へつづく