



第14号

発行

H24年5月1日

☆発足十三周年記念講演	1
☆勉強会報告	2
☆第十四回総会報告	4

☆次回講演会のお知らせ	4
☆編集後記	4

発足十三周年記念講演

垣添 忠生 氏



第十三回「みえ生と死を考える市民の会」記念講演は、昨年の六月十八日（土）、三重県総合文化センター大ホールにおいて開催されました。例年に比べて広い会場での開催となりましたが、当日、会員と非会員を合わせ約五百六十名の方々が参加されました。講演に先立ち、中村好江氏によるトランプ演奏がありました。「心に響く音色で、よいオープニングとなった」「講演に向けて心の準備ができた」と好評でした。その後、講演会が行なわれました。

今回の講師には、国立がん研究センター名誉総長であり、医師でもある垣添忠生氏をお迎えし、ご自身が体験された「妻を看取る日」についてお話していただきました。垣添氏は、「妻」の希望により最期を在宅で過ごすことにしたこと、そのために医療機器の準備や家の環境を整えたこと、亡く

なるまでの四日間を住み慣れた家でもともに過ごしたこと、「妻」が亡くなった悲しみを仕事で紛らわせていたこと、今は「妻」の写真を持って「妻」が好んだ場所を訪れていることを話されました。そして、心の中に「妻」が生き続けていると気づいたことで、悲しみを乗り越えたと感じたそうです。参加者はみな、垣添氏の妻への深い愛に感動しました。献身的な看病、亡くなったあとも想い続ける生活、感銘を受けると同時に、自らを妻の立場や夫の立場に置き換えて思いをめぐらせていました。「垣添先生の妻」を羨ましく思った方も多かったものと推察いたします。

今回の講演では、配偶者とともに死にどのように向き合うか、配偶者の死の悲しみからどのように立ち直るか、講師の体験談をもとに具体的に考える機会となりました。

以下に、講演に先立ち、垣添氏にお寄せいただいた文章を掲載いたします。

私の妻は、二〇〇六年春に右肺に新たな小さな影が見つかり、肺がんの診断で陽子線治療を受けた。病巣は完全に消失し、二人で大いに喜んだ。ところが半年後の二〇〇七年三月、右肺門部のリンパ節に一個転移が生じ、CTガイド下の針生検により小細胞肺がんと特定され、化学療法と放射線治療を受けることとなった。二〇〇七年十月、治療を確認するつもりでMRI、PET検査などを受けたところ、脳、肺、肝、副腎転移を含む多発性転移が発見された。二人とも瞬時に「もう駄目だ」と思った。妻は私の立場を考えて、苦しい抗がん剤治療を二種類受けてくれたが、無効だった。妻は自分の死期を察知しており、「家で死にたい」と以前から明確な希望を述べていたので、二〇〇七年十二月二十八日から二〇〇八年一月六日まで、年末年始の病院が休みの期間中外泊した。外泊手続きを取ったが、二人の意識は「死ぬために家に帰る」というものだった。十二月二十八日は意識も明瞭で久しぶりの自宅と、自宅での食事でも「こうでなくちゃ、こうでなくちゃ」と

心底喜んでくれた。その翌日から急激に容態が悪化し、二〇〇七年十二月三十一日、自宅にて死去した。

二〇〇八年十二月末から二〇〇九年一月初めにかけて、ちょうど妻が亡くなって一年経った年末年始の休暇中、暇だったので、毎日一章ほど一気に原稿を書き上げた。内容は妻の病歴と、四日間の在宅医療から考えたこと、そして妻亡き後の私の悲嘆との向き合い方などである。原稿を中学高校時代の同級生、嵐山光三郎氏に見てもらった。

すると、これは医師の目で妻の最期が冷静に記載されている、がんの在宅医療のあり方、死別者の悲嘆がよく書き込まれ、三層構造になっており、十分に書物になり得る、との評をもらった。併せて新潮社を紹介された。

二〇〇九年十二月、「妻を看取る日」と題した本を新潮社から刊行してから十ヶ月で十四刷、部数は五万五千五百部に達した。そして、出版社を通じて、この書物のことを扱った新聞を通じて、あるいは私のところに直接、膨大な読者からのお便りをいただいている。

今、わが国では年間に約二十万人の人ががんで配偶者を亡くしている。私の経験の本にしたことでこれだけ



の反応がある、ということとは、死別の苦しみ、悲しみにうち沈んでいる人が世の中に如何に多いか、を如実に物語っている。また、在宅で幸せに見送ることができた方、在宅の望みが叶わず、病院で苦しむ身内を送った方など、数多くのお便りもいただいた。

がんの在宅医療、遺族ケアなどを含めて私の経験と、それに基づき今、考えていること等をお話したいと思う。

—講演会のアンケート回収結果—
回答者二百六十九名（回収率四十八％）

アンケートへのご協力、ありがとうございます。参加者の七割以上が女性であり、年代別では二十代が最も多く、次いで五十代でした。タイトルが「妻を看取る日」で、土曜日だったので、男性の参加率が低い結果でした。また、講演を知ったきっかけでは、「知り合いを通じて」が半数を占めました。ご記入いただいた中から、代表的な感想を以下にまとめました。

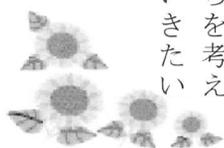
*家族の死を忘れることは絶対にできないと思います。だからこそ、どうにかして死を受け入れることが大切なのだと感じ

ました。悲しみを言葉にすること、感情を表出することの大切さを実感し、医療者はいかにしてグリーフケアを展開していけばよいか、考えさせられました。（二十代女性）

*とても参考になる内容でした。専門的なところから人間としての心の痛みと回復まで、生の声を聞くことができ、感動いたしました。書籍も購入して詳細なところも学び、実践に生かしたいと思います。（三十代女性）

*グリーフケアの実際、男性の悲嘆の乗り越え方を知ることができました。感動して涙が溢れました。夫として、医師としての立場もあり、ご夫婦の愛も感じられました。悲しみから立ち直る心のケアについて考えるよい機会になりました。身近な死別も思い出し、涙が溢れました。自分なりに、前向きに希望を持って生きていく方法も考えていこうと思いました。（四十代女性）

この会では、生きるとは何か、死とどのように向き合えばいいのか、これらを考えるきっかけづくりを今後も続けていきたいと考えています。



平成二十三年年度勉強会報告

○第一回勉強会

平成二十三年四月十六日(土) 午後

*

平成二十三年度のテーマである「妻を看取る」についての勉強会が、総会前の午後一時から二時半まで吉田利康氏をお迎えして行われました。約一年前の私の記憶をたどりながらこの感想文を書いています。

看護師であった妻を十数年前に亡くした

吉田利康氏が、息子二人を育てるなかで、残された者の悲しみやその悲しみにまつわる体験を通して未来をみることに話されました。一般的には「夫を看取る」妻が大多数であり、そこからの喪失や悲嘆についてはよく知られていますが、妻を亡くした夫からの喪失や悲嘆はあまり聞かれないことです。そこで、吉田氏は、妻の看取りから学んだことを、医療者と違った目線で見ると、一般の人々に「看取り、喪失、悲嘆、現実視、未来思考」について語り、その語りを通して人々が「日常生活」や「生と死」について考える機会になればと考え、NP O 法人アットホームホスピスを設置されました。そして、理事長として全国的に講演活動を展開されており、またエッセイストとしても本を出版されています。機会があれば、是非一度本を手にとってお読みくだ

さい。解りやすい講演会をありがとうございました。(文責 大西和子)

○第二回勉強会・第一回語り合いの会

平成二十三年十月二日(日) 午前

*

「訪問看護師・秋山正子さんをお迎えして」NHKプロフェッショナルに出演された秋山正子さん(東京の白十字訪問看護ステーション統括所長)をお招きして、在宅ケアがもたらす不思議な力についてお話いただきました。

その後、秋山さんと昼食をとりながら、みなさんで在宅ケアについての素朴な疑問などを話あう形で、語り合いの会を開催しました。参加者は、会員の方や、訪問看護をやっている方、様々でしたが、皆さん、病んでも家で過ごすこと、家で看取ることが、看取られることの素晴らしさを知ることができたと思います。(文責 辻川真弓)

○第二回語り合いの会

平成二十四年一月二十九日(土) 午後

*

まず初めに、当会副会長で伊勢において在宅クリニックを開設されている遠藤太久郎先生(いせ在宅医療クリニック)より、エンディングノートについてお話しして頂きました。内容は先生が関わった患者さんのお話から、エンディングノートを書きた

めることの重要性でした。また、自分一人で考えてノートに書くよりも、家族と話し合って書くことの有用性についてもお話していただきました。先生ご自身が患者さんと経験された内容でしたので、臨場感にあふれ、とても理解しやすいお話でした。先生のお話にとっても高い関心を示された参加者が多く、その後の語り合いの会でも活発な意見交換ができました。今回、このような場に参加できたことに、心より感謝しております。(文責 井村香積)

○風の街の文化祭 医療相談会

平成二十三年十月二十三日(日)

鈴鹿ハンターにおいて、当会の平成二十三年度事業『医療に関する何でも相談室』が今年も行われました。

ショッピングセンターの中に相談できるようなブースを設置し、お買い物に来られた人にも声をかけながら、相談者を募りました。アドバイザーは医療従事者四名とし、相談者のお話にしっかりと耳を傾け、相談者の悩みや困っていることは何かを明確にしながら、個々にあったアドバイスをできるように心がけました。相談者は計十七名で、その内訳をみると、男性六名、女性十一名、年代は三十歳代と四十歳代と幅広い年代の方が相談に訪れました。内容も様々で、身体的症状の変化に伴う不安や家族を亡くしたからの喪失感に伴う心の痛みなどでした。

身体面の具体的な相談内容には、腰痛が増強してきた、めまいが出てきたのでどうしたらよいかなどがありました。身体面の相談に関しては、日常生活において注意することを伝えることができます。しかし、基本的には、正しい診断と治療が大切なので、多くの相談者には、勇気をもって受診することをお勧めしました。家族の死の喪失感に関する心の痛みに関しては、相談者の悩みや悲しみを傾聴し、少しでも相談者の心の痛みが楽になるような関わりをしました。

どの相談者も、歩いている姿からは身体的・精神的悩みを抱えているように見えませんが、しかし、ゆっくりと話を聞き始めると、実は、身体的症状を気にしつつも日常生活を送っている、または精神的にかなり疲れていてもそれを見せずに心の中に押し込んでいる、そのような方が多く、思いを受け止めることの大切さを感じました。医療従事者の役割として、ゆとりを持って向き合うことで、市民が健康を維持増進するきっかけにつながると実感した一日でした。(文責 井村香積)

第十四回総会報告

日時 四月十六日(土)
場所 三重県総合文化センター

1. 会長あいさつ(大西)
2. 総会の議長指名(議長 橋本)
3. 平成二十二年活動報告(井村)
4. 平成二十二年決算報告(平松)

収入 1,634,349 円

(うち講演会収入 333,500 円)

支出 614,708 円

(うち講演会費 398,893 円)

差引残高 980,151 円

(次年度繰り越し)

5. 平成二十二年会計監査報告
(会計監査 土田幸子氏、久田雅紀子氏)
6. 平成二十三年活動計画案(井村)
7. 平成二十三年予算案(平松)

収入 2,469,641 円

支出 2,469,641 円

*以上について、すべて承認されました。

♪ 次回講演会のお知らせ

日時 平成二十四年七月八日(日)

十三時~十五時

場所 三重県総合文化センター 中ホール
講師 佐治 晴夫 氏

(鈴鹿短期大学 学長)

*「いのちという名の万華鏡」~人間の不思議を考える~というテーマで講演頂く予定です。

編集後記

二〇一一年は自然災害の年となりました。鳥インフルエンザに始まり、東日本大震災、そして台風十二号による各地の被害。被災された方々の生活は激変し、三重県でも紀南地域を中心にその影響がまだ続いています。私たちはこの一年余り、様々なことを経験し、様々なことを考えました。激動のときには何かが終わり、そして新たに何かが始まります。多くの人たちが価値観や生活を変え、思いやりや地域のきずなをより深め、そして様々な思いを抱きながら前に進もうとしています。

本号も新春発行の予定が大幅に遅れ、新緑の季節を迎えてしまいました。待っていたいただいた会員の方々には、心よりお詫び申し上げます。また、この思い出深い本号をもって、編集委員も任を辞すこととなりました。会員の皆様には第七号からの長きに亘りお世話になり、今泉編集委員とともに感謝しております。本当にありがとうございます。この場をお借りして、心からのお礼のごあいさつに代えさせていただきます。そして、本号編集にあたり、温かく支え、実動してくださった大西先生、井村さん、平松さん、種田さん、本当にありがとうございました。

皆様、今後ともこの会を、新たな編集メンバーによるこの「ひまわり」をどうぞ宜しくお願いいたします。(編集委員 西出)