目　　次

Ⅰ．「みえ生と死を考える市民の会」設立５周年を迎えて　会長　武村　泰男　1

Ⅱ．５周年記念特別講演　「私の人生」という生き方　柳田　邦男　2

Ⅲ．フォトグラフィー「５年間のあゆみ」　運営委員　明石　惠子　4

Ⅳ．寄稿集

１．講演会をふりかえる

①歌の持つ人間力　鈴鹿混声合唱団団長　酒井　啓　14

②「みえ生と死を考える市民の会」発足からの講演者について　幹事　大西　和子　15

③講演会のポスターは私が担当しました！　運営委員（広報担当）　明石　惠子　15

④ボランティアから運営委員へ　講演会を振り返って　運営委員（会計）　前田　貴彦　16

２．勉強会をふりかえる

講演のあとで～今思うこと　平成１５年度勉強会講師　垣東由美子　17

３．運営委員（ボランティア）として活動に参加して

①生と死を考える市民の会５周年にあたっても私の思い　副会長　楠　美智子　18

②運営委員になって　運営委員　澤　孝予　19

③５年目を迎えて～運営委員会の思い出～　運営委員（書記）　村木　明美　19

④みえ生と死の５年間をふりかえって　運営委員　森田眞智子　20

⑤「みえ生と死を考える市民の会」運営委員　運営委員　別所　幸子　21

⑥みえ生と死を考える市民の会に参加して　運営委員　今泉　智之　21

⑦運営委員として　運営委員　永田　佳子　22

⑧ボランティアとして活動に参加して　会員　上野恵美子　22

⑨５周年目の市民の会　すげのやクリニック（元運営委員）　菅谷　義範　23

４．５年間をふりかえって

①５周年に思うこと　運営委員　橋本美恵子　24

②「生と死」を学ぶ　運営委員　平松千恵子　26

③体験から得たもの　運営委員　久世　信子　26

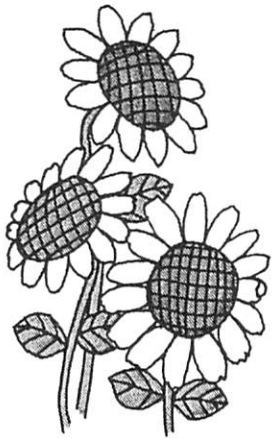
④医療現場で思うこと　運営委員　辻川　真弓　27

⑤５周年を迎えて考えること　いせ在宅医療クリニック（運営委員）　遠藤太久郎　28

☆推薦図書「元気が出る患者学」　30

☆編集後記　31

「みえ生と死を考える市民の会」設立５周年を迎えて



会長　　武村　泰男

私たちの「みえ生と死を考える市民の会」もおかげさまで設立５周年を迎えました。

この５年間、本会は毎年死を巡る思想と行動で著名な方々を講演者に迎え、また年に数回貴重な体験をされたかたがたをお招きして勉強会を開いたり、あるいはホスピス見学したりして学習をしてきました。こうした経験を重ねて私たちの会もさらにいっそう活動を深めていきたい、と考えております。

ただ５年を振り返ってみますと、テーマが一貫して死を目前にした状況のなかでの諸課題に終始してきましたので、この辺で少し学習の対象を広げてもいいのかな、という気もしています。

たとえばいま少し一般的な課題もあります。

先日、大西先生のご紹介で「日本尊厳死協会東海支部」でお話する機会がありましたが、ちょっと勉強してみて、人間の尊厳を人間以外のものと峻別することによって（たとえば理性をもつというような）確立する西欧的思考に対して、知を必ずしも最高のものと見ず、人間とその他の存在との間ないし生と死の間に断絶を措定しない思考や習慣がある社会での「死」はどうも少し姿が違うのではないか、と思いました。皆さんと語り合ったら面白いかなと考えた次第でした。

また、最近話題になった体外受精の認知問題や、クローンの生も、まさに「生と死」の「生」なので、これらもたまには学習してもわるくはないかもしれません。

それやこれやで私たちの会も更に発展する可能性がいっぱいある、と思っております。皆様のいっそうのご支援をお願いいたします。

平成１５年度　５周年記念特別講演

「私の生き方」という人生

講　師　　柳田　邦男　氏

皆さんこんにちは。今日は、大きく分けて三つの枠組みを作ってお話しようと思います。

物語を生きる人間

人間というのは、生物学的な新陳代謝をして生きているだけの命ではないわけですね。人間は優れて精神生活をしている。精神性というのはその人の生き方にとっても大事であるのと同時に、その人の身体の状態、病気の状態にまで大きな影響を与えかねないわけです。今日お話ししてみたいことの中で「生きがい療法」というのがあります。生きがい療法というのは、倉敷の心療内科医である伊丹仁朗先生が80年代の初めに始められました。精神医学の森田療法という自己管理を重視する療法を取り入れながら、癌の患者さんがどうやって生き抜く意志を持ち続けるか、具体的な方法を編み出したのですね。それは、「具体的に自分の可能な目標を立て、その目標に向かって毎日努力する。そして、今日一日を精一杯生きる。前向きに生きる。」ということです。生きる目標は、なるべく目に見えたほうがいいというので、よく知られた山に登ろうと、80年代に挑戦したわけで、ニュースにもなりました。たとえ癌が治らなくても、最期まで自分が生きる意志を持ってよりよく生きよう、そして人生に絶望したり、投げ出したりしないような生き方を確立するために、生きる目標として山に登るということを決めたわけです。登るために半年とか数ヶ月前から少しずつ身体をならして準備するわけです。毎日少しずつ重荷を増やして訓練する。そしてその日の計画目標をこなし、その日を精一杯生きていく。そうするとそれがつながって、明日になり、一ヵ月後になり、６ヵ月後になる。もしそれがなければ、ただただ病気の事だけを考え、「俺はだめだ」と考えて絶望するばかり。けれど、そちらに目を向けるのではなくて、たとえ癌であっても全身が癌であるわけではない。足も使える、手も使える、まして頭も使える。頭を健全健康にして一日を過ごして行こうではないかという考え方なのですね。ですから、時には癌を忘れるくらい何か目標に向かって熱中するわけです。そして、本当に山に登りきった時にその達成感、喜びというのは素晴らしいものです。

河合隼雄先生という心理学者は、「人間というものは物語らないと分からないところがある」とよくおっしゃいます。ただ、科学的な分析だけで人間存在なり人間の生き方というものなんてわかるものではない。人間が物語を生きているということは、科学の論理ではうまく行かないところで生きているということです。もうひとつは、誰しも人間一生生きて最期にあの世へ行くまでの間はどんな平凡な生活をしていたように見えても、長編小説1冊分の内容はあ

る。人間は何もその物語を書こうとして生きているわけではないですけれども、結果としてそうなるわけです。納得いく人生を創ろうと思ったら、結果として物語ができるのではなくて、自分でこれからこういう風に生きようとか、病気になってからこう生きようとか、そのように意図的に物語を創っていくことができる。そうすることによって自分の生活を充実させ、たとえ癌が進行しても最期まで生き抜ける。先ほど言った生きがい療法というものはいわば、たとえ癌が進行し最期の日が来ることがわかっていても、それまで一日も無駄なく充実した生活をしていくことによって自分の一生の物語の最終章を輝かしいものに変えていくというわけです。

人生の生きられた時間

時間の流れというものを考えた時に、誰にでも共通な時間というのがあります。例えば今、午後三時二十五分というのは誰にでも共通ですね。けれどひとりひとりが実感として持つ時間というのは全く違う。何の病気もない、何の変化もない、ただ淡々とすごしているような人の一ヶ月というのはその前の一ヶ月もその次もみんな同じように平坦に流れていくわけです。しかし、自分はあと一ヶ月しか生きられないとなったら、その一ヶ月というのは全く異質になってきます。ですから重大な病気になったりしたときに、本当に時間というのは貴重になり、その時間をどう生きるかというのがとても大事になってくる。例えば、あなたは進行癌ですということが宣告されて、ショックを受けて呆然とした時、ある時間が空白状態になる。そこで絶望的になってしまったら、その空白状態がずっと続いてしまって、自分自身の人生の最終章が生きられた時間でなくなってしまう。無に等しい時間になってしまう。それは人間としてとても惜しいことであるし、受け入れ難いことであると思うのです。ですから、そういうときにどうすればいいかというのは、いかに無時間から脱却して生きられた時間を手にするかという生き方を考えなければいけないわけです。これは大変難しいのですけれども、先ほど言いました生きがい療法というのは、それに対するひとつの具体的な有効な提案だと思うのですね。

賢い患者になるには

自分が主体的にいかに生きるかということを考えて病気に立ち向かうということはとても大事です。そのためには病院や医者から何か期待するとか、一方通行でもらうことだけを考えるのではなくて、病院や医療スタッフの専門的な知識やサービスを自分の生き方にとってどう利用すればいいのか、自分がどのような生き方をすれば自分にとって納得できる生きられた時間になるのかを考え、そしてそれならばあの治療を受けようこれはやめようとか、色々な事を見つけ出すことができるだろうと思うのです。私は今月下旬に新潮新書で「元気のでる患者学」という本を出すのですけれど、何のためにこの本を書いたかというと、考える患者になって欲しいからです。もしお目にとまったら参考にしていただきたいと思います。

今日は大変長時間にわたってご静聴ありがとうございました。何か皆さんの今後の人生と命について考えるうえでお役に立てればと思います。

（まとめ：中西）

5年間のあゆみ

平成10年度

準備会

「みえ生と死を考える市民の会（仮称）」発足準備会　［3月20日］

発起人　大西和子（三重大学医学部看護学科教授）

第１回　総会　［５月 29 日　三重大学医学部看護学科会議室］

規約決定および役員選出

初代会長　武村泰男（前三重大学学長）

発足記念講演会＆シンポジウム　［６月 14 日　三重県生涯学習センター］

講演　「AIDS患者の在宅ケア」

アン・ヒューガス 先生（サンフランシスコ総合病院エイズ専門看護婦）

シンポジウム　「よりよい生き方、死に方」

シンポジスト

武村泰男先生（哲学の立場から：当会会長、前三重大学学長）

渡辺　正先生（医師の立場から：藤田保健衛生大学七栗サナトリウム病院長）

永井照代先生（市民の立場から：あいちホスピス研究会会長）

大西和子先生（看護婦の立場から：三重大学医学部看護学科教授）

司会

斎藤　明先生（三重大学人文学部教授）

勉強会

第1回　「日本人の死生観」　［11月28日　三重県文化会館中会議室］

斎藤 明 先生（三重大学人文学部教授）

第2回　「がん患者さんの体験談」　［1月23日　三重県文化会館中会議室］

第3回　「生と死のはざまで」　［3月27日　三重県文化会館中会議室］

広野 光子 先生（金つなぎの会会長）

会報発行

ひまわり第1号　［10月10日］

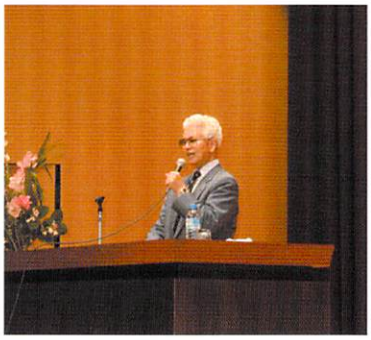
平成11年度

発足１周年記念講演会　［６月 20 日　三重大学三翠ホール］

講演　「死とどう向き合うか」

アルフォンス・デーケン　先生（上智大学文学部教授）

参加者　約650名



講演会開催の挨拶（武村泰男会長）

第２回　総会　［６月 20 日　三重大学三翠ホール］

規約改正、役員交替

勉強会

第1回　「この命ある限り－家族の立場から」　［11月27日　松阪中央病院多目的ホール］

前川　宇多子　先生

第2回　「社会資源を活用するために」　［1月29日　三重大学三翠ホール小ホール］

橋本　英樹　先生（安濃町社会福祉協議会）

第3回　「音楽と心のやすらぎ」　［3月25日　ポルタ久居市民ふれあいセンター］

松田　真谷子　先生（藤田保健衛生大学助教授）

会報発行

ひまわり第2号　［11月11日］

その他

施設見学会

藤田保健衛生大学七栗サナトリウム緩和ケア病棟　［3月4日］

会のパンフレット作成

平成12年度

発足２周年記念講演会　［６月 18 日　三重大学三翠ホール］

講演　「生と死に希望と支えを」

日野原　重明　先生（聖路加国際病院理事長）

参加者　約750名

１周年記念講演からお世話になっている
鈴鹿混声合唱団の皆さん

第３回　総会　［６月 18 日　三重大学三翠ホール］

役員改選

勉強会

第1回　シンポジウム「インフォームドコンセント」　［10月28日　松阪中央病院多目的ホール］

第2回　「尊厳死の宣言書とその効力」　［11月25日　四日市市中部市民センター］

成田　薫　先生（日本尊厳死協会理事長・弁護士）

第3回　「日本における看取りの要件」　［1月27日　三重大学医学部看護学科第1講義室］

神居　文彰　先生（平等院住職）

第4回　茶話会「望ましい終末期ケアとは」　［3月24日　三重大学医学部看護学科会議室］

導入ミニ講演　渡辺　正　先生「欧州ホスピス視察報告」

施設見学会

藤田保健衛生大学七栗サナトリウム緩和ケア病棟　［2月23日］

会報発行

ひまわり第3号　［12月1日］

平成13年度

発足３周年記念講演会　［５月 20 日　三重大学三翠ホール］

講演　「死の文化を豊かに」

徳永 進 先生（鳥取赤十字病院医師）

参加者　約300名

パフォーマンスもすばらしかった！

第４回　総会　［５月 20 日　三重大学三翠ホール］

総会開催中　皆さまご出席を

乾杯！　いつも楽しい懇親会

勉強会

第1回　日本尊厳死協会講演会　［9月29日　三重県医師会館］

第2回　「在宅ホスピス」　［11月10日　三重大学医学部看護学科第1講義室］

奥田 真弘 先生（小川医院医師）

第3回　「介護する時、介護される時」　［1月26日　三重大学医学部看護学科第1講義室］

佐藤 敏子 先生（三重大学医学部看護学科助教授）

第4回　「知っていますか？身近な福祉－上手に活用して安心できる生活を」
［3月23日　松阪中央病院会議室］

畑中 寿美 先生（鈴鹿中央総合病院ソーシャルワーカー）

施設見学会

藤田保健衛生大学七栗サナトリウム緩和ケア病棟　［2月26日］

会報発行

ひまわり第4号　［12月1日］

その他

会のパンフレット改訂版作成

第3回勉強会　佐藤敏子先生

第4回勉強会　畑中寿美先生

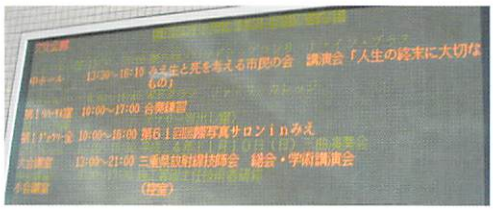
平成14年度

発足４周年記念講演会　［６月２日　三重県文化会館中ホール］

講演　「人生の終末（おわり）に大切なもの」

沼野　尚美　先生（六甲病院緩和ケア病棟チャプレン）

参加者　約550名



初めて三重県文化会館中ホールで開催

「天国のメインゲート、白いベンチで･･･」

手作り懇親会

第５回　総会　［６月２日　三重県文化会館中ホール］

役員改選

勉強会

第1回　「天使になったる一ちゃん」　［8月31日　フレンテみえセミナー室B］

垣東　由美子　先生（「天使になったる一ちゃん」作者）

第2回　「僕たちが在宅医療を始めた理由」　［11月16日　フレンテみえセミナー室B］

遠藤　太久郎　先生（いせ在宅クリニック医師）

奥田　真弘　先生（小川医院医師）

第3回　「在宅ターミナル・ケアー家族の立場から」　［1月25日　三重大学病院看護部研修室］

第4回　「義足1号、2号、3号とともに歩んで一障害者の55年」
［3月29日　三重県文化会館中会議室］

上村　照代　先生

施設見学会

特別養護老人ホーム報徳園　［11月30日］

藤田保健衛生大学七栗サナトリウム緩和ケア病棟　［2月22日］

会報発行

ひまわり第5号　［12月20日］

その他

関係団体への協力

講演会「オーストラリアの緩和ケア」　イアン・マドック先生

［3月4日　三重大学医学部看護学科第1講義室］

「三重県神経難病在宅ケアネットワーク推進にかかわる患者のQOLと介護負担度の研究」研究班との共催

第1回勉強会　垣東由美子先生

第４回勉強会　上村照代先生

第２回勉強会

遠藤先生(左)と奥田先生(右)

平成15年度

発足５周年記念講演会　［６月１日　三重県文化会館中ホール］

講演　「『私の人生』という生き方」

柳田　邦男　先生

参加者　約850名

「人には物語が必ずある」

手作り看板

第６回　総会　［６月１日　三重県文化会館中ホール］

今年も手作り懇親会

朔日餅をどうぞ

柳田先生とこんなに
お話しできて、感激！

勉強会

第1回　「美しく生きる」　［9月27日　フレンテみえセミナー室B］

萩　吉康 先生（皇學館大學社会福祉学部教授）

第2回　「わが人生を生きることの難しさ」　［11月15日　フレンテみえセミナー室B］

笠井　敬子 先生（みえALSの会事務局長）

第3回　「『生と死』を考える－精神科医として特に思春期・青年期の人々の診療に関わって」
［2月14日　三重大学医学部看護学科第1講義室］

大谷 正人 先生（三重大学教育学部教授）

第4回　「キリスト教からみた永遠の命」　［3月27日　フレンテみえセミナー室A］

イングリット・アスケ 先生

施設見学会

特別養護老人ホーム報徳園　［11月30日］

藤田保健衛生大学七栗サナトリウム緩和ケア病棟　［3月12日］

会報発行

ひまわり第6号　5周年記念号　［3月31日］

第1回勉強会　萩吉康先生

第2回勉強会　笠井敬子先生

第3回勉強会　大谷正人先生

本会の印刷物

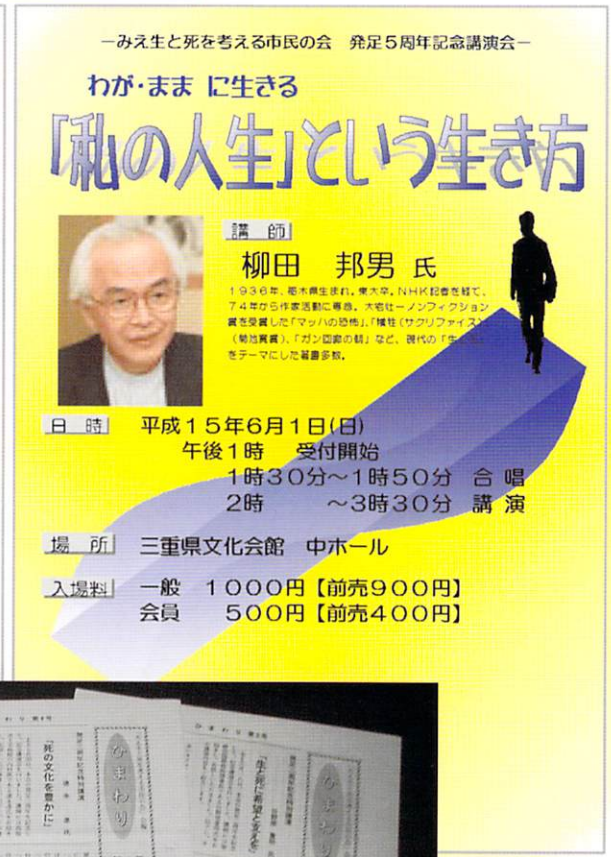
上：案内パンフレット

　　左；初版（平成11年）

　　右；改訂版（平成13年）

中：講演会ポスター（原案）

下：ひまわり　第1号～第5号



講演会をふりかえる①

歌の持つ人間力

鈴鹿混声合唱団団長　　酒井啓

１９９９年春、私達鈴鹿混声合唱団の団員は、入れ替わり立ち代り加藤保幸団長が入院している七栗サナトリウムへ続くグリーンロードに車を走らせていた。花束を携え鶴を折り、時には歌を準備し楽器を持ち、創意をこらして歌った。２月２８日は鈴鹿市の市民音楽祭があり、終了後車 11 台を連ねて 50 余名が七栗への道を馳せた。

病院のホールに集まっていただいた患者さん達を前にして私達は歌った。勿論その中に、車椅子に身を沈め目に一杯涙をためた加藤団長がいた。唇が動き私達の声に合わせて歌ってくださった。涙に潤む目が輝いて見え、私達も泣いた。感動的な演奏になったが、このとき私達は音楽のもつ大きな力を感じた。

その夜、加藤団長は私達とともに歌えた充実感からかよく眠り、その後生きる希望を奮い立たされたそうです。桜の咲く頃までは生かせてあげたいというご家族の願いどおり、満開の桜をご覧になって、ついに 4 月 23 日帰らぬ人となられたのでした。

加藤団長が亡くなって 2 ヶ月目の 6 月 20 日、私達は三重大学三翠ホールの舞台に立っていました。『生と死を考える市民の会』総会のオープニングの舞台でした。サナトリウムに勤務されていた橋本さんからわが団の指揮者桂宏宛に届いた依頼を、団長を失った団として会の趣旨を深く受け止め、私達の歌声が少しでも役に立つならと、お受けした舞台でした。

あれから 5 年の歳月が流れ、その間 5 回にわたり総会の舞台で歌わせてもらっています。デーケン先生や日野原先生、昨年は柳田先生から多くを学ばせてもらいました。人間が豊かに幸せに生きていくのが大変困難な今日、静かに人生を考える機会を与えてくれる 6 月の一日を私達は大切にしたいと思っています。『生と死を考える市民の会』が今後も地道に発展を遂げられることを願ってやみません。(2004.1.27 記)

講演会をふりかえる②

「みえ生と死を考える市民の会」発足からの講演者について

運営委員（幹事）　大西和子

平成１０年に名古屋で開催された「日本死の臨床研究大会」で 2000 人もの参加者があり、死ということに関して市民権を得てきていることを感じました。その事がきっかけで、三重県に「みえ生と死を考える市民の会」を発足させようと有志が集まり、準備を進めました。これは市民の皆様と一緒に「生や死」について勉強する機会をもつことでした。前三重大学学長の武村泰男先生に会長になっていただき、平成１０年３月２０日に第１回準備会をもち、平成１１年６月２０日に発足１周年記念講演会をもつことができました。第１回目の講演者としてはアルフォンス・デーケン先生（当時、上智大学教授）を招き、「死とどう向き合うか」について、ユーモアたっぷりに話していただきました。大変好評を得ました。その後、毎年、著明な先生方を招き、第２回目は日野原重明先生（聖路加国際病院理事長）に「生と死に希望と支えを」、第３回目は徳永進先生（当時、鳥取日赤病院医師）に「死の文化を豊かに」、第４回目は沼野尚美先生（六甲病院緩和ケア病棟チャプレン）に「人生の終末に大切なもの」、第５回目（５周年記念講演会）を平成１５年６月１日、柳田邦男先生（作家）に「“私の人生”という生き方」について講演をしていただきました。先生方と講演の交渉をする際に、全くと言っていいほど気を遣うことなくスムーズにいったことは、先生方のお人柄でした。立派な先生方であるにもかかわらず偉そうにせず、人間性にあふれていました。昼食を一緒にするつかの間の会話の中からも先生方の人間性を知ることができたことは、私にとって貴重な経験でありました。講演内容はそれぞれの先生の個性が出ており、参加者の方々の反応はとても良いものでした。これまでの講演会すべて大成功に終わることができたことは、本当に感謝です。これからも会員の皆様と一緒に死、生、人生について学んでいければと思います。

講演会をふりかえる③

講演会のポスターは私が担当しました！

運営委員（広報担当）明石惠子

毎年、初夏に開催される年１回の講演会に向けて、広報係の仕事は、春先に作成するポスターから始まります。予算の都合上、当初は２色刷で、ポスターのデザインは印刷所にお願いしていました。しかし、平成 14 年からフルカラーで作成することになり、必然的

に広報係の私がデザインを考えることとなりました。

発足 4 周年記念講演会は初めての女性講師、6月開催ということからすぐに「紫陽花」が浮かびました。あとはレタリングと全体のバランスです。パソコンを駆使して何度も試作し、ようやく納得できるものができました。皆さまからの評価も上々と勝手に思っております。そしてこれに気をよくした今年、発足5周年記念講演会のポスター、簡単に出来ると思ったら大間違い。講師はご高名な方で緊張でもしたのでしょうか、ポスターのイメージが全くわいてこないのです。困り果てているところに「人生って道ですよね」の天の声。「これだ！」、講演会のテーマは「『私の人生』という生き方」だったのです。コンセプトさえはっきりすればあとはパソコンとにらめっこ。「人生＝道、まっすぐな道も曲がった道もある。私の前にもあるし、後ろにもある、そして日向を歩くこともあれば日陰を歩くこともある♪♪♪」と鼻歌交じりの講釈まで浮かんできました。そういえば、中学生の頃の一時期、真剣にレタリングを勉強したいと考えていたっけ。もし、そちらの道を歩いていたら今の私はいない。皆さまにもお会いできなかったことでしょう。いや、違う形でお会いしていたかもしれませんね。

講演会をふりかえる④

ボランティアから運営委員へ　講演会を振り返って

運営委員（会計）　前田貴彦

私が「みえ生と死を考える市民の会」と出会ったのは、学生の時です。第１回目の講演会が開催されるときに「手伝って」と一言声をかけられたのがすべての始まりです。

そのときは、ボランティアとして設営や会場係として参加しました。まだ、会場は三重大学の講堂を使用していたので設営・駐車場の誘導係などすべて運営委員とボランティアが行っていました。書籍を会場に何度も往復して運んだり、炎天下の中駐車場で車の誘導、講演会終了後の懇親会の準備も講演会のあいまにバタバタと準備していたことが昨日のように思い出されます。まさに手作りの講演会という感じがしました。回を重ねるごとに私も当日の準備だけでなく、事前準備からお手伝いをさせていただき、ふと「えっ、自分は運営委員でも、会員でもなかったよなー」と思い返すことが多々ありましたが、本会でお手伝いさせていただく中で多くの方と知り合いになれ、貴重なお話や、今まで自分があまり考えることがなかった「生と死」ということについて考えるきっかけになったような気がします。私はこのような感じで第１．３．４の講演会をボランティアとして参加させていただきました。

そういえばこういうこともありました。第１回目の講演会のあとの運営委員の反省会に参加させていただいたのですが、そこには講

演をしてくださったデーケン先生がいらっしゃいました。帰り際に少しお話をさせていただいていると、デーケン先生が私を抱きしめてくれました。ちょっとびっくりですが、多分、運営委員・ボランティアは沢山いましたが　このような光栄な目にあったのは私一人ではないでしょうか・・・？

今年開催された第５回目の講演会は、運営委員として参加させていただきました。今回は会計業務という大役もあり、今までのボランティアで参加していた時には考えなかった会の運営ということを考えながら参加することとなりました。前売り券の売れ行きや当日の参加人数、会費の納入状況などがとても気になりました。お陰様で、今年度は私の心配をよそに会場がほぼ満員となるほどで、講演会の成功とともに会の財政面からも「ほっと胸をなでおろしました」。正直、立場が変わるとこんなにも大変なのかと、今までの運営委員の皆さんのご苦労を痛切に感じました。私はまだ新参者ですが、この会がますます発展し市民の皆様が気軽に生と死について考えられる場、意見交流ができる場となるように微力ながら頑張っていきたいと思います。

勉強会をふりかえる

講演のあとで～今の思うこと

垣東由美子（平成１５年度勉強会　講師）

昨年、多数の方々の前でお話しすることは私にとって初めてのことでしたのでお聞き苦しいところもあったかと思いますが、講演のあと、コメントをたくさんいただきました。涙してくださった方々、励ましのお言葉をいただいた方々、感謝の気持ちで一杯です。

おかげさまで『天使になったるーちゃん』も文芸社に在庫はなく、今後は受注数により、増刷を検討していただけるようです。輝が黄金の世界へ旅立ってから、早いもので来年で七回忌を迎えます。本当なら今は、小学校２年生になっているころです。今年、長男が小学校最後の運動会でしたが、ついつい２年生の種目にも目がいってしまいました。あんな事もこんな事もできたんだろうな、この子達とお友達だったのかな…と。三男も健やかに育ち、ただいま幼稚園、いつもアバレンジャーに変身しております。同じように育てても性格も好きな物も、長男と三男は違うので、輝は何が好きで、どんな男の子になっていたのかわからないのが悔しいです。この先何かにつけて私はそんな思いをもって生きていくのでしょう。三男はお菓子がお仏壇に供えてあるのを知っていて、「るーちゃんにお菓子もらおう」といって駆けていきます。小さい手を合わせて「るーちゃん、ください。チーン。」飾ってある遺影より大きくなった弟のことを輝は、どんな気持ちで見つめているのでしょう？

私事ですが、昨年 12 月に父が他界し、輝は天国におじいちゃんが来てくれたと喜んでいることでしょう。今までは、天国で寂しく

ないかな、お友達できたかなと心配していたのですが、何か変ですが、少し安心することができました。僧侶の「いまだに亡くなられた方で、この世に戻ってこられた方はみえないので、よほど良いところなのでしょう」とのお言葉から、死ぬということは、亡くなってしまう、無になるということではなく、新たな世界への旅立ちなのかも知れません。

運営委員として活動に参加して①

生と死を考える市民の会５周年にあたっての私の想い

副会長　楠　美智子

本会が活動を初めて５年が経過した。以前臨床にいて多くの人々の生を喜び、病臥者を看取り、死を経験し、ともに苦しみ泣いたことを想い、癌に慟哭する人、手術に怯える人、自分を責め苛む人、などさまざまな人間の反応を目の当たりにして、私に出来ることは何だろうと悩んでいた頃、アメリカの研修でボストンのエイズホスピスを見学する機会を得た。そこで、ボランティアで献身的に働いている１人の日本婦人の姿勢と死を前にした患者様の安らかな様子に刺激を受け、ターミナルケアの効力に感じ入り、この領域の看護を深めたく思っていたところ、名古屋で日本死の臨床研究会が開催されたのを契機に、三重県でもと、本会が発足した。以来５年間活動に積極的とはいえなかったが感慨は深い。

さて、すべての公職を引退し暇になった今日この頃、時間にこだわらなくてよい生活の快適さに浸りながら、健康でトラブルもなく毎日過ごせる喜びは大きい。それだけにこの会に積極的関与をと何時も思いながら、そのまま過ぎてしまい若い方達にまかせきりで感謝するばかりの体たらくである。５年を節目として最近考えることは、当初この会に参加してくださった多くの癌患者様達はお元気だろうか？もっと自分たちの体験やその後の過ごし方などを話し合いたいのではないだろうか？その方達に少しでもより良く生きる力を与え喜んでいただく方法は内だろうか、そのためにその会は何ができ何をすればよいのか…。また更に現在は、癌ばかりでなく難病に苦しむ人、障害者や高齢者を抱える家族も問題を多くもっている。病人や障害者が家族で人並みに楽しく当たり前の生活が送れる環境や支援はまだまだ遅れている。核家族、一人っ子、独居老人などの多い現代社会では、死ぬときは家庭などとは望むすべもないが、しかし、最近では在宅ターミナルケアの必要性やそれを望む人も増えてきつつある。病院と家庭が遊離せず、死を迎える人が喜んで死ぬ準備ができる環境を作り出すためには、地域に存在する訪問看護ステーションの役割は大きい。その役割を担うナース達の技量や人間性が問われる。この会を通して在宅ケアの充実や、訪問看護師達の、一層の質の向上と、地域ケア従事者の人材の育成に貢献できる方向性も考えていくべきであろう。

運営委員として活動に参加して②

運営委員　澤　孝予

老人福祉ボランティアグループ「福寿草」において、「老いへの支度」というテーマのもとで活動を初めて十年が経過しました。その間、お年寄りの方々に接して、いろいろなことを学ぶことが出来ました。いかにして自身の老いを迎えるか、そのとき、どの様な心構えや心の準備をするかなど、経験と実践から学ぶことが出来ました。

さらに、この「生と死を考える市民の会」に入れていただき、単に老後や死を考えるだけでなく、死を考えるときその裏にある生を考えるべきであることを知りました。死からは、単に暗いイメージを受けるのではなく、生きている現在をどの様に生きるべきかを引き出すべきことに気付くようになりました。

運営委員をさせていただいた当初は、私自身の勉強不足もあって、皆様方の討論されていること、特に話題になさっておられる諸先生方のお名前すらわからず、その上、話のテンポの速さについて行けなく、その場に座っていることが苦痛ですらありました。三年目にしてやっと慣れてきたためか、内容をだいぶん理解できるようになりました。話題になった先生方のお考えを、新聞や書籍で読んだり、講演を聴いたりして、少しずつではありますが、次第に理解できるようになりました。その結果、自分の老後をどの様に過ごすか、過ごせるか、また、どの様に死を迎えるかは、今の私自身の生き方に対する考え方によると思えるようになりました。これからもっともっと勉強して、いろいろなことが少しずつでもわかってくるように願っております。

運営委員として活動に参加して③

５年目を迎えて～運営委員会の思い出～

運営委員（書記）　村木明美

本会も５周年を迎え、毎月開催されている運営委員会も今年９月で 61 回を数えます。運営委員会が行われる日、運営委員のメンバーは、それぞれ仕事や家事の段取りをつけ、三重大学の看護学科棟に午後６時を目指して集まってきます。

発足当初の思い出の１つです。その頃は出席者を予測して（出欠の連絡とは微妙に誤差あり）お弁当を準備していました。委員会前日には、お弁当のメニューと値段と注文数に頭を悩ませたものです。天巻き、おにぎり、サンドイッチ…空腹で駆けつけるメンバーの楽しみとは裏腹に、準備した我々は出席者の顔ぶれを見ながら、「アレ？足りないかも…」と、時間が過ぎてもなかなか手をつけられず、お預け状態でドキドキ（お腹はグーグー）す

ることがあったり、逆に３つも４つも残って、帰りにお弁当代を集金しながら「お土産にいかがですか～」と売りさばいたり、かなりスリリングなことをしていたものです。現在はその負担も考慮されて、必要であれば食べ物は各自持参となったため、このようなスリルと共にあった委員会を今は懐かしく思い出します。

運営委員も少しずつメンバーが入れ替わり、５年という年月の長さを感じています。私自身も看護学科の助手という立場で運営委員会発足当初から参加させてもらっていますが、現在は大学院生、来年は再び看護師として働きながら委員会に駆けつけることになるのでしょうか？運営委員会に出席することは、メンバーの誰もが時間をやり繰りして集まっており、決して楽なことではありません。しかし、こういった活動を通して、いろいろな立場の方々と交流できること、講演会や勉強会の企画を練ってそれが実現すること等は予想以上にスケールが大きく醍醐味があります。また、私自身、視野や人脈を広げる機会にもなり、いろいろな意見を聞きながら考えさせられることが沢山あります。このような人と人とのつながりが、とても貴重で大切であるとあらためて感じている次第です。

５年目を迎えて、運営委員の活動も軌道に乗ってきていますが、さらにアクティブに進化していく必要があります。ひまわりを読まれている会員の皆さんとも、何らかの「きっかけ」を逃さず、交流を広げていければ嬉しいと思っています。

運営委員として活動に参加して④

みえ生と死の５年間を振りかえって

運営委員　森田眞知子

この会のメンバーの一員に加えていただくことになったきっかけは、平成９年の春にかかってきた、三重県看護協会長であった楠先生からの「日本死の臨床研究会の第 12 回大会の準備委員になってほしい」という電話でした。

当時、職場である松阪中央総合病院は新築移転を目前に控え、連日連夜準備に明け暮れており、できるかしら？としばし逡巡したことを思い出します。

大会の大成功のあと「三重県でも活動を」という熱い思いを語りあったことが、ついこの間のことのように目に浮かびます。

市民の方々の当会への関心も、毎年少しずつ高まってきており嬉しい限りです。

今あらためて幸せだったと思うのは、会の活動を通じて多くのすばらしい人たちとの出会いが私の財産になったということです。

これからもよろしくお願いいたします。

運営委員として活動に参加して⑤

「みえ生と死を考える市民の会」運営委員

運営委員　別所　幸子

この会は三重大学の先生方、医療・看護関係者、ボランテイアの方々、在宅で看取ることを大事にしてみえる開業の医師の方々などいろいろな人たちがメンバーとなって運営しています。

構成しているメンバーも多彩であるだけにいろいろな意見、考え方があって話し合いはとてもユニークです。一番感心するのは皆さんがとても熱心でいろいろな場面でとてもパワーを感じます。値打ちのあるものをいかに安く、いかにすれば皆さんに喜んでもらえるかをいつも大会や学習会のあるたびに苦心して生活者の視点で考え合っています。多くの人が参加してくれると皆は単純に喜んでいます。少しでも市民の皆さんのニーズに応えていくことができることを念じてやっています。

運営委員として活動に参加して⑥

みえ生と死を考える市民の会に参加して

運営委員　今泉　智之

2002 年４月に三重大学に赴任し、それ以来この会に参加させていただいています。

運営委員の方々にはじめてお会いしたのは、その年の６月に開かれた沼野尚美先生の講演会の際でした。そのときは、この会の趣旨さえまだ十分に把握していませんでしたが、沼野先生のユーモアを交えたお話には感銘を受けました。加えて、講演会終了後の懇親会で、ボランティアの方々がお作りになった料理がとてもおいしかったこともよくおぼえています。最近、おいしいものを食べることがほとんど唯一の楽しみになってしまっているためかもしれません。

それはさておき、月一回開かれる運営委員会や、二月に一度ほどのペースで催される勉強会で、現場の医師や看護師の方、あるいは患者さんやそのご家族のお話をうかがうたび、自分がこれまで主に書物を通じて学んできたことと現実と間に大きな溝があると感じ、とまどうこともあります。これからもこうした機会をとおして勉強させていただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

運営委員として活動に参加して⑦

運営委員　永田佳子

私は、がん患者に携わる仕事をしています。家族関係が希薄になっているこの頃、患者や家族の死に対する考え方も様々だと感じ、医療者の立場で考え視野が狭くなっている状況の中「市民の会」に参加しみなさんの声を聞きながら学んでいきたいと思い、この会に参加しました。年に１回の講演会・学習会でみなさんにお会いするのを楽しみにしています。昨年から委員になり、実際、委員になってみると講演会の準備など裏方の仕事の大変さを感じています。委員のみなさんの力を借りながら、頑張っています。今後ともよろしくお願いします。

ボランティアとして活動に参加して⑧

七栗サナトリウム緩和ケア病棟ボランティア（会員）　上野恵美子

「みえ生と死を考える市民の会」五周年を迎え、役員の皆様方のご尽力に感謝致します。毎年の記念講演会第１回目は、平成１１年アルフォンス・デーケン氏よりはじまり、日野原重明氏、徳永進氏、沼野尚美氏、今年は柳田邦男氏をお迎え致しました折に、本役員の大西和子先生のもとで講師接待係としてボランティアに参加させていただき、そのたびに各先生のそのお人柄に接し、想像以上に優しく壁を越えてお話しをきき、改めて人の命の尊さを学ばせていただきました。また毎回講演会の前に、鈴鹿混声合唱団の皆様による美しいハーモニーに癒されます。前の団長様が七栗緩和ケア病棟に入院されていました折に、団員の皆様のお見舞いのハーモニーに涙しておられたお姿が偲ばれます。永眠後も遺志を継がれこの会にボランティアとして参加下さいますことは大きな喜びです。私も藤田保健衛生大学七栗サナトリウム緩和ケア病棟でボランティアとして参加して８年になります。こうして続けられることは病院の理解と、スタッフの皆様の協力に支えられてきたことを心より感謝致しております。その中でこの会のことを知り入会。勉強会等に参加、最初は場違いの雰囲気に思われましたが、いろんな方との出会いがあり、共に語り合い、学び多くの方よりエネルギーをいただきた様で嬉しいことです。心のケアができるように勤めたいと思います。そして、それが謙虚な気持ちで育っていくことを願います。

また、この会を通じ、会員の方からすばらしい油絵「眠陽」を七栗緩和ケア病棟にご寄付下さいましたことを心より御礼申し上げます。最後にこの会が多くの皆様に理解されますます向上していくことを願います。

運営委員として活動に参加して⑨

5周年目の市民の会

すげのやクリニック（元運営委員）　菅谷義範

１９９７年（平成９年）１１月に名古屋で第２１回日本死の臨床研究会年次大会が開かれました。当時藤田保健衛生大学七栗サナトリウムの院長であった渡辺先生が大会会長をされましたが、この時、三重県から私を含めて大会実行委員として１０人が参加しました。大会終了後、実行委員会の懇親会で、三重県から参加した委員の中から、三重県にも終末期医療を考える市民の会を作ろうという話が持ち上がりました。これをきっかけに設立のための準備委員会が作られ、三重大学前学長の武村先生に会長をお願いし、１９９８年６月に「みえ生と死を考える市民の会、発足記念講演会」を開催することが出来ました。この講演会の後、準備委員会はそのまま運営委員会に移行し以後の会の活動を支えていくことになりましたが、大学と病院を中心とした委員の構成で、市民の方はお一人だけでした。その後会の趣旨に添って少しずつ市民の方に運営委員会に参加して頂きました。

月１回のペースで開かれていた運営委員会への出席は楽しみで、出席する毎に終末期医療に取り組む委員の方々の熱意が痛いほど感じられました。２年目より勉強会が始まりましたが、医療以外の分野からもテーマを捜して行われたことで、医療とは別の視点から終末期を考えられる良い機会となりました。日常の診療では気付かない面から終末期をとらえることが出来、有意義な時間でした。今後も様々なテーマで勉強会を続けて頂きたいと思います。

外科医として癌の手術後の患者様の経過を見てきましたが、再発や手術不能で終末期を迎える患者様に対して無力さを感じる時が幾度かありました。１９９５年から七栗サナトリウムで２年弱ほど終末期医療について勉強させて頂きましたが、終末期の患者様の心情に少し触れることが出来たのではないかと思っています。この経験を生かすことが出来るように市民の会に参加させて頂きましたが、２００２年に三重を去ることになり、折角市民の会が軌道に乗ってきたところで会を離れることは残念でした。また、運営委員を辞することも申し訳なく思っています。こちら千葉では三重での市民の会のような組織と接触する時間はまだ取れませんが、これまでの経験を生かせるような活動の機会を見つけたいと思っています。

「みえ生と死を考える市民の会」が活動の場を三重県全域に広げられることをお願いし、また、会の益々の御発展をお祈り致しております。三重を離れましたが、会員資格はそのままですので、千葉からですが応援させて頂きます。

5年間をふりかえって①

5周年に思うこと

運営委員　橋本　美恵子

運営委員の一員としてお声を掛けて頂いたのは、久居市の藤田保健衛生大学七栗サナトリウムの緩和ケア病棟で臨床にたずさわっていたときでした。何かのお役にたてることができればと喜んでメンバーに加えていただきました。月に一回、津市江戸橋の三重大学看護学科で 18 時から行われる会議に駆けつけるのは夕方のラッシュには至難の業でありました。これは私のみならず、ご参集の委員の皆さま同じだったと思います。仕事を終えた後、それぞれの分野で立派なお立場で活躍されている皆さまと一堂に会する事は、疲れを忘れるひとときでもありました。参加することに意義ありと思ったことの一つに、私にとって、日頃臨床の中で、何かもどかしさを感じていたことがありました。

ホスピスに関心を抱き,緩和ケアに携わるきっかけとなった、キュア中心の医療。患者さんのこころが反映されていない医療や看護に対する疑問。そのような思いを抱いていました時期、緩和ケアに携わる機会を得ることができました。その経験の中から、終末期医療のあり方や、ホスピス・緩和ケアについて、県内外の医療関係者、医学生、看護学生、市民の皆さまにお伝えしていくことも、七栗の使命の一つであると考え、渡辺正前院長に後押しして頂きながら啓蒙活動をさせていただいておりました。近年は、ホスピスや緩和ケアと言う言葉もかなり普及されて来たかに見えますが、他県に比べ三重県内ではまだまだという気がします。当「みえ生と死を考える市民の会」が主催する年3～4回の勉強会や総会時の講演会にご出席いただく会員の皆さまには、いまや、がんの終末期に緩和ケアは常識であり、前向きなご意見なども頂いております。また、患者さんやご家族もかなり勉強なさって居られる方がいらっしゃってはいますが、医療が追いついていないのかもしれません。最先端の医療には関心が向いても緩和医療は、後ろ向きの医療と思われているむきもあるようです。

私がもどかしく感じているのは、こういった残念な現実なのです。自分の人生最期は笑顔で過したい、一たとえ「がん」と云う病があるとしても－ある市民講座でのタイトルです。終末期ケアについて、「こんな医療」もあることをお話しました。「こんな医療」とは、1、がんの苦痛、（身体のみならずこころの痛み）を緩和する、2、対話（充分に話し合い、希望も述べる）インフォムド・コンセントと日常性の保証、患者さんご家族が主体、3、家族・遺族のケアについての医療ということです。「本当はとても気になることだけど、口には出したくはないし　何処へ相談すればいいか分からない、なかなか病院では聞きにくかったが、自分の最期はどうありたいかを考えるいい機会になった」と感想をいただきました。市民講座では、大方の市民の方が異口同音にこのようにおしゃいます。インフォムド・コンセント（医療者からの充分な説明、受け手の患者さん・ご家族の理解と納得や選択・同意）・セカンドオピニオン（第2の相談や診断などしてもらう医師）についても、読んだり、聞いたりしていても実際には、充分に医療者とコミュニケーションが取れない、相

談できないのが現実だとおっしゃいます。多忙を極める一般病院においては、無理なことなのでしょうか。とても残念なことだと思っています。三重県内には、ただ一つの緩和ケア病棟、18ベッドが七栗サナトリウムに在るだけなのです。在宅ホスピスも数箇所あるのみです。病気で亡くなる3人に1人が「がん」だと言う現実にもかかわらず。緩和ケアを行う施設が三重県内にもっとあっていいと思います。質の高い緩和医療・ケアを目指して、その複数の施設が切磋琢磨し、さらに充実した緩和医療・ケアを目指していけることを、願っているところです。

上智大学を退官されたアルフォンス・デーケン教授は、生と死を考える会の提唱者で、テーマは「死の準備教育」でありました私にとっての次のテーマは、「子供の時から、いのちの大切さを考える」とともに、「死をタブー視せず、死を見つめられる子供を育てたい」というものです。死を見つめることで、生の大切さを考えることを、学んでほしいと思います。「みえ生と死を考える市民の会」運営会議でも、ちょうど次のテーマはこれだね、と話題に上っているときでした。2ヶ月前ですが、小学校6年生を対象に「いのちってなあに」「ホスピス・緩和ケアってなにかな？」というテーマで講義をしました。どのような形で話をするかが私にとっての課題でしたが、緩和ケアの実際のスライドや、物語のスライドを活用し、物語を通していのちについて、考え話し合う方法で行いました。すでに、ペットショップを見学し、動物に接し動物を通していのちを考える勉強をしたり、助産院見学と模擬ベビーに接したり、助産師さんの講義を受けるなど、意欲的な授業を展開されている鈴鹿市の小学校でした。活発な、いたずらっ子も、家族の死や、病気の体験からの感想を聞かせてくれました。

いのちが残りあと3ヶ月と知らされたらあなたは何をしたいか？と問いかけたところ、「両親に感謝して、親孝行がしたい」「自転車であっちこっち旅行がしてみたい」「やりたいことを何でもやっておきたい」などの答えが返ってきました。がん治療の副作用について学習している女子生徒もいました。いい質問のやり取りができ楽しい時間を作ることが出来たと思っています。いのちが軽んじられる傾向を憂える昨今、このような授業の取り組みに対して、関係先生方に敬意を表し、多いに賛同しお役に立ちたいと思います。今後も子供たちに、いのちについて折にふれ、家族とともに語り合ってもらいたいと思っています。私にとっても良い勉強の機会をいただきました。

5周年を迎え、この会の趣旨が大人にも子供にも広く行き渡り、三重の地で、1日も早くどなたからも市民権が得られますように。より多くの入会と、今後会がますます育っていきますようにと願っております。

読んで参考にした書籍

・種村エイ子監修　「シリーズ　命の授業」全５巻「知りたがりやのがん患者」
・河合隼雄・柳田邦男「心の深みへ」講談社
・中島信子「さよならは霊界から」旺文社
・宮沢賢治「よだかの星」・「さそり座物語」「双子の星」
・藤城政治「銀河鉄道の夜」
・アンデルセン「マッチ売りの少女」
・スーザンバーレイ「わすれられないおくりもの」
・「僕はジョナサン・・エイズなの」
・「百万回生きた猫」
・「葉っぱのフレディー」

5年間をふりかえって②

「生と死」を学ぶ

運営委員　平松　千恵子

幼い頃、人は悪いことをすると死んでから地獄という怖いところに落ちるのだとよく聞かされたものです。私が死とは怖いことだと意識するようになった原点がその辺にあるように思います。

今までに、様々な人の様々な形の死に出逢ってきたことで、死とは怖いからと避けおおせることではなく、生ある時にこそ真剣に考えなくてはならない問題であると気づき始めていました。そんな時、友人から「生と死を考える市民の会」へ入会の誘いを受けました。

定期的に開かれる勉強会では、生と死について多くの学びと考える機会がありました。健やかに生きる権利、安らかに死ぬ権利とそれを守る尊厳死協会の存在を知りました。また、癌告知を受けられた家族が死と向き合い、支え合った家族愛とホスピスの役割について、その体験を話されました。さらに、幼いわが子を亡くした哀しみを乗り越えられた家族の絆について、若いお母さんのお話を聞きました。在宅で迎える死、それを支える社会資源の活用についても学びました。それは今後、高齢化社会の中で生きていく上に、隣人のために、そして自分のために大切な知識であると受け止めました。生命は自分だけのものではなく、周りの人と、さらに社会とのつながりの中で生かされていることを今更に感じました。

施設見学では、ホスピス（緩和ケア病棟）、特別養護老人ホームで終焉の時を安らかに過ごして居られる方々にお会いしました。

死は、まさに生の延長線上にあり、生と死を別個に考えることはできません。ひたすらに死を怯えるのではなく、日々充実した生を過ごすことの大切さを痛感しています。

なお、若い人たちが自他を問わず生命を軽視する傾向にある昨今、生命は一個人のものではなく、家族や友人それにつながる社会の宝物であることを知ってほしい、そんな勉強会も持っていきたいと思います。

5年間をふりかえって③

運営委員　久世　信子

「病理組織の結果、腫瘍から異型細胞がみつかりました。」

この日から私はがん患者になった。

良性と言われ、手術をしてから 24 日目のことだった。仕事の途中でしかも月曜日の昼休み前に、外来の診察室で医師からそう告げられた。

これまで看護師として数多くのがん患者さ

んと出会った。〝市民の会〟や様々な勉強会などを通して、インフォームド・コンセントや告知はどうあるべきかを考えてきた。それなのに自分のことにはまるで無防備だったことに愕然とした。自分の気づかないところでいつのまにかがんになっていたという事実。こんなにも唐突に、いとも簡単に、わが身に降りかかってくるなんて・・・。

患者はわがままを言う。医療関係者が患者になればなおさらかもしれない。気分はコロコロ変わる。医療関係者だから言いたいこともある。医療関係者だからこそ言えないこともある。みんな私の心の中を覗いて気持ちをわかってよ。説明しなくてもわかってよ。でも、ヤジ馬的に覗かれるのはイヤ。周囲の人全部に私はがんですって叫んでみたくなる。でも言いたくない人もいる。知られたくない人もいるの。別に隠すつもりはないけれど、話す相手を選んでいる。そして話す相手をさがしている。職場は病院。医師や看護師の集団の中にいてどうして私の気持ちが伝わらないの？　とまあ、周囲への攻撃ばかり。

でもそうじゃないこともあった。

インターネットで文献を探してくれた先生。がんセンターの知り合いに電話して情報を聞いてくれた先生。アメリカのがん看護の文献を探してくれた先生。突然訪問しても「そう、ちょっとお茶でものんでいく？」と2時間も仕事を中断して私の話すことにじっと耳を傾けてくれた友人。私のカルテが放射線科にまわってきたので心配していると声をかけてくれた同僚。遠くの県外から顔を見に来てくれた友人達。いつも通りの家族との生活。心落ち着けば感謝することはたくさんあった。なんだか病気になる前より、優しい気持ちになれたように思う。

あれから3年が過ぎた。私は元気です。この会にも入っていてよかったと思う。同じような体験をされた方、必要なら声をかけてください。

5年間をふりかえって④

医療現場で思うこと

運営委員　辻川　真弓

私は県立看護大学でターミナルケアに携わっているため、看護大学生と一緒に県内の病院や緩和ケア病棟などに出向いております。

ターミナル期をどのように過ごすかは、人によって様々です。もし、あなたが「がん」を患い、治療をしてもなお病気が進行し治癒が望めなくなったとしたら、また、余命半年…と言われたら、あなただったらどのように生きたいと思うでしょう…。

そこには、いくつもの選択肢があるはずです。たとえば、①最期までがんと闘う治療をし続けたいので治療優先の病院に入院する②どうせ治らないのだから、ホスピスのように、辛い症状をとってもらい楽に過ごすことだけをおこなってくれる施設に入院する　③治療もある程度おこなって病気の進行も抑えつつ、身体も楽にしてくれるような病院に入院する　④病院ではなく自分の住み慣れた家

で最期の時間を過ごす　などいろいろです。しかし、どのくらいの人が自分の最期の過ごし方を選択することできているでしょうか。選択するというよりも、成り行きに任せるというケースが多く、なかなか自分で治療を選択できている人は少ないように思います。

悔いのない最期をおくるためには…、それはまず、日頃から自分はどうしたいかを考えておくことだと思います。テレビのドラマやドキュメンタリーなどを通して、いろいろ考えることも多いと思います。「みえ生と死を考える市民の会」では、勉強会や講演会を通して市民の皆様に、そういったことを考える機会をつくりたいと思っています。

5年間をふりかえって⑤
みえ生と死を考える市民の会　5周年を迎えて考えること

いせ在宅医療クリニック（運営委員）　遠藤　太久郎

自分自身が医療の中での在宅ホスピスを模索しながら歩いてきた過程と、「会」の事業、とりわけ記念講演会の講師とテーマが、途中から面白いほど絡み合ってきています。それも、ひとつの5周年であり、自分史の中の「会」を述べてみたいと思います。

1997 年（平成 9 年）名古屋で開かれた「日本死の臨床研究会」に個人で参加し、柳田邦男さんの講演を聴き、それまでの自分自身の臨終に対する考え方に、整理を与えられた気持ちがしました。総合病院内科での勤務に追われる日々がこれでいいのかとも思っていた時期でした。同時に、アルコール依存症の治療連携の縁があり、高茶屋病院で内科を創設するために、私の転勤勧誘が具体化していた時期でした。それが翌年現実のものとなり、身体より「こころ」の問題に直面する現場に替わり、機会をみては高齢者ケアやホスピスの海外研修に参加したり、全国の様々な在宅現場も訪れました。個人のレベルでした。

そんな中で、平成 11 年、デーケン氏が三重県に来られるとのポスターを目にし、第1回の（発足1周年）記念講演会に参加した訳です。「死とどう向き合うか」のテーマに、さて三重県でどのような方々が集まるのかとの興味もありました。会場では、意外にも旧知の人が居て驚きましたが、考えれば、こういう機会こそ貴重なもので、改めて仲間だと知り合う意味もあり、三重県では数少ない大切な場だと思われます。

次の年（平成 12 年）の日野原重明氏の「生と死に希望と支えを」には、日野原先生に、この仕事をライフワークにする意気込みと、それが御自分の寿命も延ばしている医療者の姿を見ました。これ以来、日野原先生に近くで会える機会があれば、「これが最後」と思いつつ、参加し続けています。（この心配は、嬉しくも裏切られ続けています）ある研究会の懇親会で握手していただいた柔らかい手の温かみは忘れられません。

平成 13 年は、鳥取赤十字病院・内科勤務医の徳永進氏の「死の文化を豊かに」でした。こ

れには、自分の転回点も重なりました。20 年前、研修医時代の私は、早くも病院での死の壁にぶち当たって、他のどの先生にも相談できない苦しみに沈んでいました。その当時、徳永さんは「死の中の笑み」という本を、勤務医師ながら出版された時でした。私には「この先輩がいるのなら、私も勤務医が続けられるかもしれない」と唯一の支えになりました。その徳永さんに、直接声を掛けたいと運営委員の方にお願いし、控え室で実現しました。彼は青写真を鞄から出し、「１２月には私の診療所が完成します。するんだったら、あなたも早い方が良いですよ」と、ご自分の勤務医の終結と在宅医の開始を教えてくれました。在宅ホスピスを考えれば考えるほど、既存の病院の中で動けないことを感じた私にとっても、まずは自分ひとりでも始めなければと、開業をこの言葉によって大きく後押しされた気持ちでした。当日、初めて「会」にボランティアとしても参加し、メンバーの方々との交流が始まりましたが、そのような時のめぐりあわせには不思議を感じます。

平成 14 年４月に在宅医療クリニックを開院し、その年の第４回講演会には、一緒に働いてもらっているスタッフも参加し、一人ではない心強さをもらいました。六甲病院チャプレン沼野尚美さんの「人生の終末に大切なもの」では、こころを支えるために何が大事か、「天国のメインゲートで会いましょう」をお互いの話題にしたユーモアの中に、多くのことを確認しました。私の在宅の現場でも、患者さんや家族は医療や看護・介護の技術以上に、このこころの支えを待っておられました。一般的には『スピリチュアル・ケア』といわれますが、その場合、まず変わるべきは、ケアにたずさわる私たちのこころのポジションであると思います。常に揺らぎ続ける患者さんや家族に寄り添っていくためには、まず相手が話しやすいように聴き、自らの言葉を控える態度が、必要だと感じました。本年の講演会の柳田邦男さんのテーマは、「『私の人生』という生き方」で、それこそ医療や看護の中では、削り落とされる「いのちの個別性」に素晴らしいスポットライトをあてて頂きました。これは、医学の中でも、科学的根拠を確実にしたＥＢＭ（evidenced based medicine）と対比して、最近着目されてきた「その人の物語に根拠を置く医療」ＮＢＭ（narrative based medicine）に関連します。柳田さんは人生の意味を物語る時には、人生は死をもって終わらないことを強調されました。ライフと言う英語が、いのち・生活・人生という言葉を重複して示すように、それはかけがえのない１回のものでもあり、次につながる世代や文化の流れのようにでもあるのです。さらにコミュニケーションは、言葉で伝えるだけのものではないと、絵本などの表現を例に示されました。死の直前まで、いのちの交流を途絶えさせないこと。これは「会」の今年の年間テーマ、「わが・ままに生きる」にも通うものです。

さて、来年はどんな出会いがあるでしょう。予定される講師の山崎章郎さんは、「病院で死ぬということ」の本の中で、病院の中で家族どころか本人も遠ざけられる「死」の姿を書きました。そしてホスピス医として転進されるのですが、それが充実した今、施設ホスピスから一度離れられて、地域の中でのホスピス運動を取り組まれているようです。生活の場＝在宅へ、生と死を還流させることを、どのように進められているのか。私の日常活動と、さらに深く絡み合ってくるようで、今から交流に期待が深まる思いです。

この本おすすめ！

「元気が出る患者学」　新潮新書　720円　2003年6月発行

昨年ご講演いただいた柳田邦男先生の著書です。この本は「戸惑う患者のために、どのように病気を考え、どのように医者にかかったらよいかを考える本を書いてほしい」と依頼されたことに始まります。柳田氏によれば、この本のねらいは、単なる「医者のかかり方」を書くのではなく、病気と賢くつき合いながら、真に豊かな人生を拓くための道案内をすることにあります。読んでいてなるほどなあと思ったところは、「診療の受け方１０ヵ条」です。それはどのようなことかと言いますと、

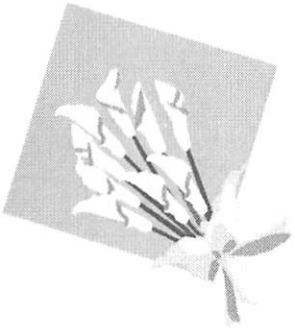
①自己紹介はフルネームで
②医師の氏名・専門を確認
③症状や尋ねたいことはあらかじめ
　メモしておく
④医師の説明でわからないことは
　何度でも聞く
⑤説明の大事な点はメモ
⑥だされた薬の確認
（氏名、薬の名前、飲み方、効果…など）
⑦重大な説明の時は別途時間をとって
　もらい、誰かに同席してもらう
⑧不安なときはセカンド・オピニオンへの
　協力を求める
⑨自分の家庭事情、仕事、死生観、リビング・ウィルを伝える
⑩医療にも限界があるのを知る

といった１０ヵ条です。

印象的であったのは、第１条「自己紹介はフルネームで」。最近では、医師や看護師教育の場面でも自己紹介してから問診をとっていくということが教育されるようになってきました。しかし、なんとここでは、患者自身が医師にフルネームで自己紹介して診療を受けることを勧めています。私自身は医療従事者ですが、こんな場面には未だ遭遇したことはありません。確かに、自己紹介は、医療事故の防止にも、患者・医療者の関係づくりにも重要なことですので、あらためて患者自身がアピールすることも大事なのだろうと感じました。

一般の人を対象に書かれた本ですので、この他にもいろいろ専門的なことがとてもわかりやすく書かれております。病気をもっている人も、もっていない人も、読んでおいてきっと役に立つ本であると思います。

（運営委員　辻川真弓）



編集後記

ひまわり５周年記念号をお届けします。今号は特別号として編集しました。５周年をふりかえって、運営委員を中心として、鈴鹿混声合唱団の団長様、勉強会で講師としてお話しいただいた方、以前運営委員として一緒に活動をした方など、会の活動に携わったさまざまな方々から原稿をいただきました。皆のそれぞれの思いが結集して、５年間活動を続けてこられたのだと、改めて実感しました。編集委員や事務局の仕事を引き受け、不十分ながらも続けてこられたのは、皆さんの熱意のおかげだと思っています。この５年を一区切りとして、新たな気持ちで、さまざまな活動を展開していきたいと考えています。今後もご協力をよろしくお願いします。

（編集委員　中西）

みえ生と死を考える市民の会　会報

ひまわり　5周年記念号（第6号）
～5年間をふりかえって～

平成16（2004）年3月31日発行

発行者　みえ生と死を考える市民の会

発行所　長谷川　印刷