

# Memento Mori

一メント・モリ

限りある人生を自分らしくどう生きるかを問いかける言葉

2021年(令和3年)3月31日(水)発行

NO.85

NPO法人 山梨ホスピス協会

400-0867 山梨県甲府市青沼2-20-16  
「みんなの家青沼」

電話 080-8450-2745

E-mail yhospcie@basil.ocn.ne.jp

ホームページ 山梨ホスピス協会 検索

## 「ホスピス」「横山先生から学んだこと」「医療人の資質」

監事 中村由喜



2020年、たくさんのことが大きく変化し、医療・介護の現場、教育・生活、そして生き方や家族との関係を深く見直す年となりました。会員の皆様もいかがだったでしょうか。

私は監事を拝命し、理事会や会の運営、会計などについて小野監事に学び、お手伝いをしています。

山梨ホスピス協会が発足した1992年、薬剤師5年目の私は山梨厚生病院グループで百瀬理事と一緒に働いていました。1989年にMSコンチンが発売になり疼痛治療は新たな時代になりました。当会発足の情報も話題でした。その後2000年恵信甲府病院に横山先生が着任され、終末期医療、ユーモアを持つこと、緩和ケアでの苦痛などについて学び、まだ若い患者さんが仕事を辞め孤立することは「社会的苦痛」であり、どうして私はこんな境遇になったのかなどの辛い気持ち「スピリチュアルペイン」、深い悲しみに寄り添う医療人でありたいと思っています。

横山先生は「医療は愛だ」と話され実践しています。私は自身の子育て、薬学部実務実習生の指導、薬害被害者の方々の声を聴く機会、多くの患者さんやご家族の言葉に向き合う貴重な大切な時間を過ごしてきました。今、百瀬理事、依田理事とともにTAYA研究会(大切なあなた、やさしさとありがとう)として、医療に進学し医療人となる前に、医療人の資質、どんな医療人になりたいか、心構え、使命感などを考える活動をしています。毎年、駿台甲府高

校では医療系進学希望の2年生を対象にセミナーを開催する機会をいただき、高校生は自分の言葉で考え、友達の意見を聴き、さらに考えを深める活動に真摯に向き合っています。「患者の視点を持ち、人権を尊重していれば薬害被害は起きなかったのではないか、患者の意志を尊重し寄り添い思いやり、使命感と責任感を常に持てる医療人になりたい」と未来への希望の言葉がレポートにあります。

「ホスピス」の語源は十字軍の遠征や、エルサレムにお参りに行く道中で具合が悪くなるなど困った人を、教会のシスターたちが受け入れ喜ばれたことに由来し、ホスピタリティ、もてなしの心です。高校生が良き医療人となり、近い将来山梨で活躍することを願っています。

昨年9月より毎月第4木曜日の午後「がんサロンぶどうの会」を薬局で開催しています。参加される皆さんがあたたかい時間を過ごせるようにと準備をしている、担当理事さん方のもてなしの心には敬服しています。今後はリアル参加、WEB参加なども検討し、研修会などを通じて、地域の皆様とともに歩んでいきたいと考えています。今後とも皆さまのご協力をお願いいたします。

### 通常総会と講演会の開催

別紙ご案内のとおり、通常総会を行います。総会后、山梨市立牧丘病院 古屋 聡先生に「あなたかな最期を迎える在宅医療」と題しご講演いただきます。皆様のご参加心よりお待ちしております。

2021年6月19日(土)

総会13:30~・講演14:15頃~  
かいてらす(甲府市東光寺)

### NO.85 目次

- ・「ホスピス」「横山先生から学んだこと」「医療人の資質」  
監事 中村由喜 . . . . . 1
- ・第6回がん哲学外来 . . . . . 2
- 参加者の声 . . . . . 3
- ・がんサロン「ぶどうの会」便り/tunagu . . . . . 4~5
- ・お知らせ . . . . . 6





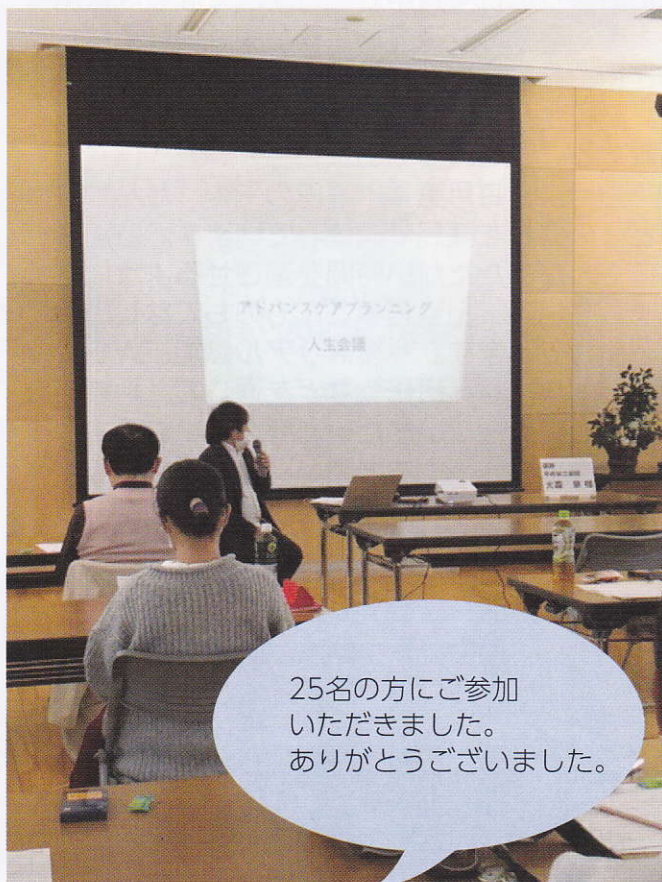
## 第6回がん哲学外来を開催しました



感染対策を講じ、2020年11月28日 昭和町 彩の広場管理棟において、がん哲学外来を開催しました。今回はリコーダーアンサンブル「TOYBOX」の皆さんの演奏をまずお楽しみいただきました。会場に木管の心洗われる音色が響き、スタッフ一同「やってよかった」と思ったひと時でした。また今回は学習会の意味を込め、「もしバナゲーム」を体験していただきました。甲府共立病院の看護師であり、もしバナゲームの普及に努められている大森 泉さんを講師にお迎えしました。本来は4人程度で行なうカードゲーム方式ですが、コロナ感染拡大への対応として、一人に一組のカードで行なっています。テーマは「人生会議」。36枚のカードの中から人生の終焉に選ぶ10枚はどんなカードだったのでしょうか？



TOYBOXのみなさん とても癒されました。ありがとうございました。



25名の方にご参加  
いただきました。  
ありがとうございました。



講師 大森 泉さん  
たくさんのカードを準備してくださいました。感謝です。

参加された方々のご意見を  
いただいています。  
次ページでご紹介します。





甲斐市在住の小林とも彥と申します。

先日、清水さんに「がん哲学外来メディカルカフェ講演会を聞きに来ませんか？」と声を掛けて頂きました。86才になる主人が、ここ1～2年、物忘れが出始めたことと、私も7年程前に大腸がんでポリープを切除したこともあり、健康と、いざという時にはどうしたらいいか常日頃心がけるようにしていましたので、初めてですが参加させていただきました。

今回は大森 泉先生のアドバンスケアプランニング“人生会議”というテーマでした。「人生会議」とは万が一の時に備えて、自分自身の大切にしていることや、望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、信頼する人と話し合ったりする、プロセスのことだと知りました。

「もしものこと 考えたことありますか？」「誰の人生にも、死は必ず一度だけ訪れます。」「もしものことを話し合っておきませんか？」等、各項目で直接的な言葉が目飛び込みます。なんだか難しそうだなーと、はじめは気後れ気味でした。でも大森先生のお話を聞くうちに、先生のお話に取り込まれていきました。今まで先生のお話の様に具体的に考えた事はありませんでしたので、身が引き締まる思いでお話を伺いました。お話の後、「もしバナゲーム」をしました。グループですとその人その人の人生観が出たり、他人の意見や考え方も解って、それぞれ参考になって楽しいとのことですが、今回は一人でカードを選び、10項の中に自分の選んだカードを書き込んでいきました。10項、眼を通して読んでみると、自分の気持ちが少し見えて来た様な不思議な気持ちです。この様な機会を重ねていくと自分がどの様にしたいのかが少しずつ見えてくるのかな…と、貴重な体験をさせて頂きました。コロナ禍中で大変な時に、参加させて頂き、スタッフの皆様へ感謝申し上げます。ありがとうございます。

初めてがん哲学外来の会に参加させていただきました。私の夫は3年前に肺がんにより他界致しました。日頃より「淡々といきよ」が口癖でした。また両親の代より敬神崇祖、感謝報恩を柱とする教を学んでいたため、動揺することなく、自分の病気を前向きに受け止め治療を続けていました。私もなるべく普段通りの生活を送ることにしました。おかげ様で、病状も落ち着いておりましたので、仕事をつづけながら普通の生活ができたことに本当に感謝です。

4回目の抗がん剤の治療で入院した時、主治医より「もう、自宅には帰れないかもしれません。」と言われた時は耳を疑いました。こんなに元気なのに。しかし、日に日に体調が悪化し、入院して48日目には帰らぬ人となりました。私自身もっと夫に寄り添ってあげれば良かったと心残りもあります。

今は、夫の残してくれた家庭生活での決まり事を守り、充実した毎日が送れますように日々心掛けております。

甲斐市 小澤みぎわ

### ～ひとこと～

令和2年11月28日、“彩の広場”の一室で「山梨ホスピス協会」の存在と活動を知りました。

九十年近く生きて、初知識です。自分自身が病気づらずで、身近にも病人が居ない環境にいと、医療には疎遠で、長い月日が過ぎました。

“彩の広場”では、カードが配られ、「もしバナ」に参加しましたが、実感の伴わない私の頭に浮かぶのは、現在、病気に向き合っている方々のことです。年齢や、性別や、立場など、さまざまに個人差はあると思いますが、どなたでも、ポジティブに、一日一日を過ごして頂きたいと、切に、思いました。

又当日、初めて知った団体の「ホスピス協会」からは、未知の世界にご指導頂き、温もった心で会場を離れました。

令和2年12月22日 昭和町 保坂雪子



もしバナカード

### ～がんカフェ 品性を感じられる場～

幾つかのご縁が重なって、ホスピス協会主催のがん哲学外来でリコーダー仲間たちと演奏する機会をいただいた。演奏後、この日のメインである「もしバナゲーム」に参加させていただいた。

重い病気や死に瀕した時に、人が大事だと思う事柄が36枚のカードに書かれている。身体的なこと、医療的ケア、家族や友人、葬式やお金、人生やスピリチュアルなこと。もしも、自分が余命宣告されたら、その時、何を大切にしたいか、どう在りたいか。自分にとって最も重要だと思うカードを選んでいく。

私が選んだカードは精神的なことや家族のことが主だった。今のところ病気も故障もないので、そういう傾向になったのかもしれない。病気で苦しさに喘ぐ中では、もっと違うカードを選ぶことになるだろうと思われる。だが、最重要に選んだ「尊厳が保たれる」は変わらないし変えたくない。「尊厳」にはすべてが含まれるからだ。どんな状態であっても、自分の人生を生きている一人の人間として尊重される。尊厳が保たれるところには、最期までその人生の主体があり、共感、理解、信頼、つながり、温かさ、謙遜、平安があるのではないだろうか。

八ヶ岳メディカル・カフェは2019年3月に始まり、月1回の例会を重ねている。

がん治療中の方、経過観察の方、ご家族、看取った方など様々な方が集われる。がんによって否応なく、そこに立たされてしまった。死を意識しつつ目を背けず、ある種の緊張感の中で人生にも病気にも主体的に関わろうとしておられる。そういう姿に接する度に、その存在の尊さ、おかしがたい品性を感じる。まさにMemento Moriの場である。

八ヶ岳でもいつか「もしバナゲーム」を使って、集う方々と生きることをたっぷり語り合ってみたいと思う。

がん哲学外来 八ヶ岳メディカル・カフェ 山本 恵美



# がんサロン「ぶどうの会」より

## ～がんサロン日誌～

### 【がんサロンぶどうの会366回】



令和2年12月24日(木) 13:30~14:45 出席者6人  
寒さや、コロナ禍を押して皆さん笑顔とあいさつで登場。

今回は、あおぞら薬局さんの計らいで用意して下さった素敵大きなテーブルで気分も一新、例年のこの時期には、忘年会もかねて「おでんパーティ」をしていたが、今年は中止。変わってクリスマスチョコを「お持ち帰りプレゼント」とした。仙洞田理事からも差し入れがあり、心豊かに(?)なる。

昨年12月19日に行われた「アルフォンス・デーケン先生を忍ぶ会」のイベントの中で、浅草がん哲学外来(代表 宮原女史)が実施した音楽映像のDVDを見ながら語らう。これは樋野先生の「ほっとけ、ほっとけ 気にするな」の詩に「わおん」というバンドグループが曲をつけたもの。このDVDは、中村由喜監事が用意して下さる。「自分ががんと診断され、治療していく過程でのいろいろな思い」をこの詩に関連して、経験したサロン出席者が熱く語る。

- ・病状や心の状態によって、何を言われても、分かり合えず空しいし、わかってもらえない
- ・自分の心が納得し、落ち着くまではほっといてほしい
- ・リップサービスはいらない
- ・ただ近くに、側にいるだけでいい
- ・何を言われても、心に入らない
- ・無視はされたくない

それらの言葉の思いを受け止めながら、生の声を羅列した。何人かの発言なので矛盾したものもあるが、それはそれで良しとし事実としたい。

(報告：清水良子)

## ～あおぞら薬局富士見店 がんサロンの取り組み～

山梨ホスピス協会は1992年に発足し、これまで県立中央病院前の事務所で「がんサロンぶどうの会」が行われてきました。2020年10月の事務所移転に伴い、通いなれた県立中央病院近くの会場を探すこととなり、あおぞら薬局富士見店 中村由喜 管理薬剤師がNPO法人山梨ホスピス協会の監事をしている関係から、協力し開催することになりました。

会にはがん患者、ご家族の方が参加されます。詳細な治療に関わる医療相談ではなく、一般的な薬物療法、緩和ケアについてお話しをうかがい、がん治療や痛みの治療で使用する薬剤、この後の経過、そこへの対応、疑問点などをお話しすることがあります。辛いこと、家族の思いも話すカフェの運営には医療者が必要な場面があり、薬剤師として参加させていただいています。

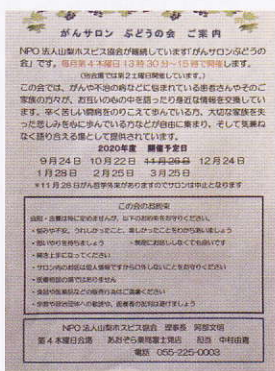


↑「ぶどうの会」開催中ののぼり旗作成

開催中には調剤薬局前にのぼり旗出現します!

←がんサロンぶどうの会 ご案内チラシ作成

↓ある日のがんサロン





### がんサロン「ぶどうの会」 開催予定をお知らせします

4月10日(土)	4月22日(木)
5月 8日(土)	5月27日(木)
6月12日(土)	6月24日(木)
7月10日(土)	7月22日(木)
	8月26日(木)
9月11日(土)	9月30日(木)
10月 9日(土)	10月28日(木)
11月13日(土)	11月25日(木)
12月11日(土)	12月23日(木)

13:30~



開催場所：第2土曜日昭和町  
「アネシス」にて開催  
第4木曜日甲府市富士見  
「あおぞら薬局富士見店」にて開催



京都「清水寺」奥の院舞台で、今年の漢字が発表されるのは毎年12月12日。応募総数208,025票、そのうちの28,401票(13.65%)を集めたのが昨年の漢字「密」でした。2020年は「密」の言葉が示す通り、人々はウイルスの蔓延防止のために自宅謹慎を迫られ、ライフスタイルも大きく変貌を遂げた一年でした。しかし従来とは違った新たな気づきが得られ、未知なる新時代の幕開けが予見された年でもあります。清水寺の森清範貫主は次のようにコメントされました。

~~ 「密」には親しむという意味がこめられ、心のつながりをも表す~~  
ポジティブです。人との距離が希薄になる今だからこそ良い機会と捉え、改めて人とのつながりを社会全体として意識していきたいものです。

そこで今回の「tunagu」ではがんサロンにお集まりいただいた方々に2020年を振り返った時に心に浮かぶ一字を書いていただきました。それぞれの思いを伝え合い、来年もまた元気で再会できることを誓って。。。ご紹介します。



なぜ12月12日でしょう? 「いい字、一字」の語呂合わせ「1(イイ) 2(ジ) 1(イチ) 2(ジ)」なのだそう。過去最多選出は3回の「金」。個人的には大好きな字(笑)「金」が多い理由は2年に一度訪れる夏冬オリンピックイヤーに選ばれることが多いからとのこと。



- 明・・・コロナで暗い一年であったが来年こそは明るい年でありたい。
- 穩・・・いろいろと問題の多い社会だが、冷静に心穩やかな日々でありたい。
- 平・・・皆の気持ちの平たく、ぎすぎすしないことを願う。
- 心・・・何しろお互いに心を大事にしたい。
- 念・・・無念の思いがある年だったが、来年こそ幸せを念じていきたい。
- 糸・・・人とのつながりを広め、そのつながりを大切にしたい。

ワクチン接種も始まり、トンネルの出口が見え隠れる今、皆さんの思いが通じますように。。。。ありがとうございました。

tunagu は会員の皆様のページです。  
心に思うこと、作品など掲載してみませんか?  
ホスピス協会へ郵送またはメール  
yhosupice@basil.ocn.ne.jp でお寄せください。  
首を長くしてお待ちしております。



## 第7回がん哲学外来 「風林火團」開催

樋野興夫先生をお招きし開催します。

日時 2021年9月25日(土) 13:30~16:30頃  
場所 調整中



### ◆NPO法人「山梨ホスピス協会」 2021年度の取り組み◆

- ①総会開催  
2021年6月19日(土) 13:30~  
甲府市東光寺「かいてらす」  
山梨県地場産業センター3F 円卓会議室
- ②研修講座 11月頃開催予定
- ③がん哲学外来メディカルカフェ「風林火團」開催  
第1回 2021年9月25日(土)開催  
第2回 2022年1月頃開催予定
- ④がんサロン「ぶどうの会」  
第2土曜日・第4木曜日開催 13:30~
- ⑤会報Memento Mori「Memento Mori」の発行  
(2021年9月・2022年4月を予定)
- ⑥普及啓発・ボランティア活動への参加  
がん支援団体との連携・情報交換  
リレーフォーライフ ジャパン2021甲府への参加  
がん対策推進街頭キャンペーン  
山梨県・健康管理事業団研修会の参加  
がん患者会への参加
- ⑦ホームページによる案内
- ⑧相談業務

前年度の分までしっかりとやり切りたいとスタッフ一同  
思っています。皆様も始まったワクチン接種や感染予防  
対策を重ね、どうぞお元気にお過ごしください。笑顔で  
お会いできるのを楽しみにしています。

### ◆事務局より◆

■昨年の事務所移転に伴い、会員の皆様とホスピス協会  
をつなぐ方法が変わりました。再度ご案内いたします。

- ①メール yhospace@basil.ocn.ne.jp  
(可能な方はEmailでのご連絡をお願いします)
- ②携帯電話 080-8450-2745 (水曜のみ)
- ③郵便 〒400-0867  
甲府市青沼2-20-16  
「みんなの家 青沼」  
NPO法人山梨ホスピス協会

■2020年度も大勢の会員の皆様から会費を納入いた  
だきありがとうございました。皆様の善意の会費を  
大切にに使わせていただきます。  
会報とともに2021年度の会費のお願いを同封させて  
いただきます。どうぞ末永くご支援いただけますよう  
お願い申し上げます。

ゆうちょ銀行振替口座 00450-6-11729  
山梨ホスピス協会  
正会員一口 3,000円  
賛助会員一口5,000円以上

なお、領収書はMemento Moriをはじめとするホスピ  
ス協会からの郵便物に同封させていただいています。  
納入いただいた時期により領収書の郵送時期も変わ  
りますのでご理解ください。



編集

後記

新型コロナウイルスにより生活が一変した1年となり  
ました。  
GWやお盆同様に、「おじいちゃん、おばあちゃん  
に会いに行きたい」「実家の親の顔を見に行きたい」  
といった毎年恒例のお正月の帰省は移動自粛により、  
駅や高速道路での以前の風景が見られなくなりました。  
日常を取り戻すまでにはまだまだ時間がかかると思  
います。  
今はマスクで顔の表情は見えず、仕事も会議も会  
食もリモートで、お互いの立ち位置はソーシャルデ  
ィスタンスとなっていますが、ぜひ、心は常に人に  
寄り添い、温かい関係で生きてください。私もそう  
あるように生きていきたいと思ひます。

依田和実

