

奈良 いのちの電話

2019
春
第376号

特集 わたしとあなたをつつむもの

佐々木 慈瞳 氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局／〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp



興福寺中金堂
(二〇一八年再建)

興福寺をおもふ
はるきぬといまかもろびとゆきかへり
ほとけのにはにはなさくらしも

會津八一(南京新唱)

風 鐸



どの季節が好きかと問われると、若い頃は秋と答えてきた。淋しさというものが、なんとなくロマンティックに感じていたからである。しかし自分の人生が、大した収穫もないまま秋とイメージが重なるような年齢になって、断然春が好きになった。ガーデニングが趣味になったのも一因かもしれない。

我が家の庭にはいわゆる植木の類は無く、スモモやブルーベリーなどの果樹類と、植え放しの多年草が中心の雑然とし

た庭ではあるが、春にはそれらが一齐に芽を出し、花を咲かせる。

特に買い求めた園芸種でもないこれらの花も、じっと近づいて見てみると、その形、色合い、種類によっては仄かな匂いを放ち、まさに自然の妙というしかない。それぞれが生き残るために、独特の形や香り、光の波長や濃淡でもって、好ましいと思う虫たちを誘惑しているのであらう。どこからか入り込んだ困り者の雑草でさえ、目を凝らして見ると、見事な造形、色模様である。

あっそうそう、雑草という言い方はよろしくない。昭和天皇が、侍従の方の雑草という言葉聞かれて、「雑草という

草は無い。どの植物にもみな名前があり、それぞれ自分の好きな場所を選んで生を営んでいる。」と諭されたとか。

今、自分も、邪魔な草をひとまとめにして雑草と呼んでいるが、確かにそれぞれ名前があるはず。白い細かな花はナズナ、紫の花が立ち上がったホトケノザ、ハート形の葉っぱはカタバミ、豆のような花はカラスノエンドウ、粒々の黄色い花はハハコグサ、空色で可愛いのに名前が少し気の毒なイヌノフグリ、等々…。

考え過ぎると選り分けするのもためられるが、放っておくとえらいことになるので、少なくとも名前はちゃんと確認しつつ抜いているところである。(宗)

寄り添い人を訪ねて IV

わたしとあなたをつつむもの

佐々木 慈瞳 氏

佐々木 慈瞳 氏 プロフィール



中央大学卒業、早稲田大学大学院人間科学研究科修了。中央大学の事務局で10年間勤務の後、東北大学大学院の臨床宗教師研修2期生。現在、奈良県教育委員会スクールカウンセラーとして複数の小中学校を巡回するほか、奈良県総合医療センターがんサポートチームと、西奈良中央病

院緩和ケア病棟で、心理師としてスピリチュアルケアに携わっている。人の輪と自然の恵みに支えられて生きる音羽山観音寺の暮らしは、NHK『やまと尼寺精進日記』で毎月末の日曜日夕方に放送中。

2019年2月11日（祝）厚生労働省自殺防止対策補助事業として奈良県文化会館小ホールにおいて奈良いのちの電話協会主催の公開講演会が開催された。

講師から「皆さんとさよならを言う時にはプレゼントが渡せるような準備になっています。一緒に頑張りましょう」という声掛けで参加者全員が折り紙を折ることから始まった。

スピリチュアルケアとは…

スピリチュアルケアの言葉の由来はWHO（世界保健機関）が健康とはという定義の中で1999年に「健康とは完全な肉体的、精神的、スピリチュアル、及び社会的福祉のダイナミックな状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と提唱しました。この提唱は採択されなかったけれど、それ以降、スピリチュアルというものが認識されるようになりました。

病気になることと病人になることは同じような感じがするかもしれませんが、ちょっと違うと私は思っています。病気は望んではいないのに突然やってきます。でも病人になるのは実は自分になるんです。病気を治さなきゃいけないから。病気は誰でもなるけれど絶対自分は病人じゃないって病院に行かない人もいます。私たちが病院で会うのは病人になる覚悟をした人達です。これは病気だけでなく、例えば事故の被害者、災害の被災者も望んでいた訳ではないけれど、この状態になったら今この立場で頑張る、その役割を担うと覚悟を決めた人たちのことかなと私は思っています。

その人らしさとは、生きがいとか生きる意味とかスピリチュアリティだと思います。だけど自分の意思とは関係なく

病気になった時に取り敢えず一旦その人らしさというものを置いておいて、今どうするかということを考えて覚悟する、そんなことが患者さんあるいは家族の中で起こっているのかなと思います。でも、今その人らしさを置いておくと、ずっとその人らしさを置いたままさよならをしなければならいかもしれない。私はそういうところでスピリチュアルケアを担当する役割として患者さんや家族の方の前にいます。

終末期に大切にしたいこと…

厚生労働省が緩和ケアの手引きの中で、日本人が最期に大切にしたいと考えていることをあげています。最期まで治療を続けたい、絶対あきらめたくないという人もいます。逆に無駄な治療は一切したくない、自分の命を自然に任せたいという人もいます。人によって違うんですね。どれが良いとか悪いとかじゃなく、やはり一番大事にしたいのは、その人がその人らしく最後の最後まで自分らしくいる、こうしたいとちゃんと言える、そんなことが支えられたらいいなと思います。自分らしく生きるために考えて、考えて迷いながらみんな生きています。だからこれは終末期だけの話ではないんです。私らしくあるためにこれをやりたい、これはやりたくない、こういう選択がいつでもできるようであると幸せなんだろうなと思います。

アドバンスケアプランニング（人生会議）とは…

患者さんが、家族が、その人の尊厳ある生き方を実現するための仕組みです。家で死にたいとか病院で死にたいとか亡くなる時の仕組みじゃないんです。自分自身がどう思っているかが第一だけどそれをみんなに伝えて共有することが大事です。患者さんが一番満足することは何だろう、手伝えることは何だろうと緩和ケアチームや主治医、在宅支援チーム、患者会にも聞きます。色んな人に関わってもらって何ができるのかを話し合い考えます。それを人生会議と言います。これは修正可能です。その人がどうなるかというのはその場で変わるもの、人間が生きていくのもいつもそうです。

自分らしさをどうやって見つける？

自分の生き方、自分らしさってどんなことってというのは自分一人の中で考えていても実はあまり出てこないんです。私

らしく生きたいのに私らしさって何だろう、どうやって生きたらいいんだろうって誰かと語ることです。誰かを相手にするからこそ言葉が出て、そしてその言葉に対して何かを返してもらうことで自分が確認出来る。色んな人と関わるから自分が存在する、自分らしさが出てくる。それを私は「ナラティブ」と思っています。今日のタイトル「わたしとあなたをつつむもの」私とあなたってそんなにくっきりと分かれないうちなんです。あなたがいて初めて私が立ち上がる。そして私がいるからあなたが実体としてきちんと存在してくるんだと思います。

いのちは分けてつながる…

自分の命を大切に思う時、それは誰かの命を大切に思うことだと思えます。ある患者さんが私にこんなことを話してくれました。「私が死ぬのはみんな悲しむと思うけどその悲しみの向こうは希望でもあるの。私が死んだあとで家族の再生が始まるから」色々な人と出会いながら私自身もとても勇気もらって宝物もらっています。

身体が悪くなってくると色々なものを失うんですね。そして最後に命を失います。でもスピリチュアルって失われているの。多分継承されています。その人の生き方、その人の魂、その人の生きざまは誰かの中に根深く支えになって繋がっていく。そして誰かの命に触れながら自分はどうか生きるのかそんなことも考えているんだなって思っています。一人のいのちはその人の中に留まっているのではなくその人のいのちの歩みが周りの人のいのちを支える力になっていきます。私も小学校、中学校のいのちの授業の中で子どもたちに「あなたのいのちはあなただけのもの？」と問いかけています。



最後に折り紙を仕上げてプレゼントを作って帰りましょうね。リボンになって私を勇気づけてくれる言葉が2つ出てきます。そうならば出来上がりです。

今日は最後まで聞いていただいてありがとうございました。

会場アンケートより…

- ・自分はどのように生きたいか、自分の周りの人とどう生きるか色々考える良い機会になった
- ・いのちのこと、今日ほど真剣に考えた日はなかった
- ・折り紙にその時の気持ちを書くことでまさに自分のこととして考えることができた
- ・心の奥底にしみる話だった
- ・死を直視しなければいけないちょっと苦しく悲しい部分もあったが悲しみは希望の始まりと考えていきたい

お話の折々に、「私らしくいられる場所や時」「大切な人」「自分らしくいるために大切にしていること」「臨終の私が今日の私にもし声をかけるとしたらどんな声をかけるか」など講師からの問いかけがありその時の想いを折り紙に書いて仕上げると可愛いリボンになって手元に残った。今日の想いがこれからどんなふうに変わるのか自分と向き合う大切なプレゼントをいただいた。

(A・M)

情報化社会のなかで考える

生い 16

— 旧暦をもとに「ネギ」の一年 —

元すこやかテレホン相談員 中村 和明

少し黒焦げが残る焼き直しの若草山を遠くに眺められる畑で、やがて野菜や雑草もすくすくと育つのを楽しみにしています。今その畑で20株ほど残った「ネギ」について、旧暦の二十四節気をもとに、1年間の農作業を振り返ってみたいと思います。

『芒種』（穂の出る食物を蒔くころ、6月初旬）昨年残しておいたネギに直径5cmほどの丸いネギ坊主ができ、ゴマ粒ほどの黒い種がたくさん採れます。古い農家の言い伝えに「ネギ種に宿貸すな」というのがあります。「宿貸すな」すなわち保存することなくすぐに畑にバラ蒔きして苗を育てます。

『土用』干し（夏の土用は立秋前の18日間のことです。7月20日ごろに土用入りします）。ネギにとっては最大の試練です。種を採った古株はお盆をはさんで20日ほど、6月に蒔いた苗も数日間は日陰で天日干しします。（土用は節気ではなく雑節です）

『立秋』（秋の気配が感じ始められるころ、8月下旬）しっかり土作りした畝に深い溝を切り、葉はほとんど枯れたかのようになったネギを植え付けます。株間にはワラや腐葉土を敷き残暑の暑さと乾燥を防ぎます。

『白露』（大気が冷えてきて露を結ぶころ。台風や秋雨前線でしっかり雨がふるころ、9月上旬）枯れかけたかのように見えたネギは青々と育っていきます。

『霜降』（朝夕冷え込み、霜が降りるころ。10月中旬）ネギにとってはこれから出番の時期。土寄せや追肥をやるのと軸が太り葉も柔らかくなり甘さも増します。

『立冬』（冬の気配が山にも里にも感じられるころ。11月中旬）堆肥・ぬか・モミガラ灰と苦土石灰を入れた土で育てたネギのバザーへの出荷です。べと病やネギアブラムシにやられることもなく、無事出荷しました。

私はネギには必ず根を付けています。それは密かな願いを込めているからです。料理をされるとき5cmほどを残し庭の片隅かベランダの花のプランターにでも、ちょっと穴を掘って植えて欲しいからです。ネギの生命力は偉大です。土に付いてさえいればどこでも元気に育ってくれます。草の根運動ならぬ《ネギの根運動》を展開したいからです。

『雨水』（降る雪が雨へと変わるころ、2月下旬）さてまた今年も元気に農耕の準備をはじめます。自然とのふれあいを大切に。