

今年度のメインテーマは「自分らしい生き方を貫くために日頃からどんな準備が必要なのだろうか？
 大切な家族もまた最後まで自分らしい生き方を貫くために日頃からどんな準備が必要なのだろうか？
 すべての人にやがて訪れる「死」の意味を前向きに捉え、尊厳ある死に向かって自分らしい生き方を貫くために、
 考えてみませんか。」

自分らしい生き方を貫くために 私たちに与えられた生と死

高齢社会をよくする北九州女性の会代表
北九州市立大学非常勤講師 富安 兆子

「下関女性の会の催しに初めて参加された方は？」
 自分で選んで自分決め、自分から動いて参加することがいいことなのです。現在、日本女性の社会的地位が低いのは、社会的に自らの存在を位置づけてこなかったからでもあります。女性が組織に属して活動することが、結果的に社会を変えていく大きな力になります。一人の力には限界がありますが、出来る時に出来る事をやりましょう。皆さんも傍観者でなく、会の活動に関心を持って注目して下さい。

■さまざまな死のイメージ

東日本大震災で突然奪われた沢山の命に折りの心を捧げます。生き延びた人々は価値ある生き方をし、それぞれの死生観を問いつく機会になればと思います。
 世界各地で沢山の人の看取りをされた精神科医エリザベス・キューブラー・ロス博士は、その著書で死へのプロセスと死後の世界について語っています。『嵐（俗世界）の中の蛹から蝶（心）へと自由に舞い飛ぶ存在になる。』これを読み「死ぬのも悪くない」と、死があまり怖くなくなりました。
 仏教における涅槃、極楽。そこを目指して生きることの意味があります。誰にもある「死への恐れ」。怖れずに死の瞬間を迎える心の準備とは？自分を使ひふるまで一生懸命生き、やり残しや後悔のない生き方が大事だと思えます。

■時代が作る死生観

20世紀、科学技術や医療の進歩で平均寿命が延び、感覚的に「死」が遠のいていきます。21世紀は「どう生きるか」より「どう死ぬか」が課題です。

■日本人の死生観の変遷

「古事記」は日本最古の神話で、いざなぎ（男）、いざなみ（女）の物語も「織り」（かがり）「畏れ」（おそれ）「覗き」（みそぎ）が主題になっています。縄文時代には抱石葬や屈葬があり、6世紀の仏教伝来から浄土信仰へと死生観にも変化がみられます。その後、幕府による宗教統制があり、神道の国教化により庶民の死生観へと進みまします。
 明治維新後、告別式が習慣化したり、葬送の形式も変わってきました。戦争による大量死の時代を経て、戦後から現代、野辺送りが衰退し、散骨や生前葬など葬儀にも個性が尊重の傾向にあります。

「死」を考えることは「生」を考えること。人生の始末のつけ方を今から考えておきましょう。
 今回はシリーズの初回です。次に続く講座を通して、最後に皆さんとまとめをします。
 …2…

人生における信仰の意味 キリスト教における死生観・世界観

牧師・キングスガーデン連合理事長 泉 田 昭

私は、この10月10日で、満80歳になります。自分の人生経験を振り返りながら、お話をさせて頂きたいと思います。

■信仰の意味

親鸞の語録「歎異抄」の中の「悪人正機」に「立派な人が救われるのではない。どうしてもない人間こそ、本当に救われるんだ」と書かれています。そして宗教とか信仰の基本的な考えがあると思います。また、その中に「タ、信心ヲ要ス」と知るべし」とあり、これは良い行いによるのではなく、「ただ信心によって救われるということです」それが今日いただいた人生における信仰の意味ですね。

■聖書「敵を愛しなさい」

神様は、悪人にも善人にも太陽を昇らせ、義人にも不義な者にも雨を降らせて下さいます。私達も、是非宗教とか、民族とかを越えて、お互い仲良くしていきましょう。

■老人福祉施設（キングス・ガーデン）

シニアにある施設をモデルに、32、3年前に作りました。そこでは、ターミナル・ケア（看取り介護）で、最後の最後まで、お世話させて頂きましよう、と体制を整えています。その為に具体的には、フィジカル・ケア（身体的な介護）、メンタル・ケア（精神的な介護）、スピリチュアル・ケア（霊的な介護）をホリスティック・ケア（全体的な介護）として行っています。

■人生を振り返って

私は「自分が自分の為になると思わなくても、不思議な形で、神様に導かれることがあるんだ」ということを経験しました。私がクリスチャンになって良かったと思うのは、その時（自分の死）についての考えが出来たということです。「私の国籍は、天にある。すばらしい天国があるんだよ。そこに行けるんだよ」と思うと、すごく気持ちが明るくなるんです。私は、「ひとつの希望をもって、明るく最後の最後まで、自分らしく生きていくことが出来ればいいのではないか」と思います。

（質疑応答）

会場からもクリスチャンの方々の感激の言葉や、介護者からの質問、またメンタル・スピリチュアルに関しての質問等がありました。「ここは天国に行く待合室です、精神的に明るく生きていきましょう。」というお話がありました。
 …3…



高齢期における権利擁護 地域福祉権利擁護事業と地域包括支援センターの役割

下関市社会福祉協議会 地域福祉権利擁護事業専門員 梅田 伸子
山陽地域包括支援センター センター長 村川 玲子

■「地域福祉権利擁護事業」ってなに？

- ① 目的
日常生活上の判断が十分できず、不安がある方々が、地域で安心して生活できるように支援する福祉サービスです。（平成11年10月にスタート）
- ② どんな支援をするの？
①日常生活上の相談
②日常的金銭管理サービス
③書類等預かりサービス
- ③ サービス利用の流れ
①相談（最寄りの市町社会福祉協議会に相談—無料）
②訪問（社会福祉協議会の「専門員」や「推進員」がお宅を訪問し、面談）
③支援計画作成・契約（専門員が支援計画を作り、よければ契約する）
④援助の開始
（注）施設の入所契約・解約、財産の処分など重要な法律行為は、この事業ではできないので、「成年後見制度」を利用することが必要

■「成年後見制度」とは？

- 精神上の障害などにより、判断が十分にできなくなった場合に、自分に代わって決めたり、アドバイスをしてくれる人（成年後見人等）を「家庭裁判所」で決めてもらう制度です。この制度には、次の2種類があります。
- ① 法定後見制度（判断能力が不十分か全くない場合、家庭裁判所に申し立てる）
 - ② 任意後見制度（判断能力があるうちに、公証役場であらかじめ公正証書によって契約をし、判断能力が不十分になったとき、本人が選んだ任意後見人により支援される）

■「地域包括支援センター」の役割について

地域に住む高齢者の皆さんを、介護・福祉・健康など、さまざまな面から総合的に支えるために設けられた機関が「地域包括支援センター」です。
 （平成18年4月設置）
 社会福祉士・主任ケアマネ・保健師等、専門性を持った担当者が、横の連携をとりながら、「チーム」として総合的に皆さんを支えます。下関市には、現在4箇所あります。介護予防プラン、福祉事業、介護予防事業、認知症に関すること、居宅支援事業、施設の紹介、一人暮らし等、様々な相談に応じます。何時でも健康やかに、住み慣れた地域で生き生きと生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。
 （濱田 洋子）
 …3…



介護予防のためのサロン トピックス

7月のサロンは、午後から梅光学院大学教授堀紀子氏の東北でのボランティア活動の報告がありました。いろいろなメディアで見聞している被災地の様子ですが、現場に足を運ばれた体験には説得力があり、驚いた！感心したり、皆さん熱心に聞き入り、何か出来る事を！と新たに考える機会となりました。

「被災地における高齢者の体力維持」



5月1日～6日まで東北にボランティアに行ってきた。3月11日以来報道され続けている地震や津波の被害に対して、何かできないかとずっと思っていたからです。
 ←スライドで報告

現地でやってきたこと
 ボランティアを出している東京のキリスト教会の拠点づくりを岩手県一関市でしたこと、大槌町で写真の清掃を行ってきたこと、大槌町や陸前高田の幼稚園や教会を回り、救済物資を選び入れたことです。

現地で感じたこと・・・さまざまなボランティア

現地ではトンネルや山を越えると、当時まだあたり一面瓦礫の山で、津波の被害の甚大さが迫ってきました。テレビで何度も見ている光景ですが、実際に見ると、やはりショックです。それに、テレビではわからないこともあります。それは「匂い」です。壊れた下水道から漏れた汚物と海の水が一緒になって、一帯を覆いつくしましたし、散乱している魚も腐っています。そのような中で人々は暮らしていたのです。

他にある所報道されていないことは「自衛隊の活躍」です。至る所で自衛隊の撤去をしています。ある場所では重機を使い、ある場所では手作業です。毎日、毎日重労働を行っています。黙々と働いているのです。それに加えて、被災者の方の思い出として大切ではないかというものを、その中から選り出すという配慮も怠りません。その一つが写真でした。アルバムやばらばらになった写真があります。それらをボランティアが引き受けて、土砂をきれいに拭いて落とすのです。それを展示すると地域の方が集まって来て、自分のものはないか探しておられます。そして、どんなに小さな顔の写真であっても、自分にゆかりのものを見つける

と、大事な宝物のようにして持って行かれるのです。私は写っている方が「無事でありますように」、祈りながら写真を撮っていました。
 ボランティアも至る所で活躍していました。幼稚園に行った時のことです。ボランティアの方が「阪神淡路大震災ではお世話になりました」と言って土砂のかき出しを始めたそうです。その先生は、自分は阪神淡路大震災の時には何もしていないのに、そうやって大変な作業を下さったと、そのことに感謝して涙ぐんでおられました。そして、日本人も捨てたものではないと心から思ったそうです。



現地から見えてきたもの・・・高齢者への配慮

避難所ではいろいろな方が生活しておられたのですが、特に、高齢者への配慮が必要だと感じました。生活が一変したことや家族を失ったショックから認知症の症状が出てくる場合があります。何もせずにじっとしていても足腰も弱ります。皆で話しかけることや一緒に体操をすること、また、できるお年寄りに何か仕事や頼むことも必要でしょう。

9月5日～10日、学生を連れて東北にボランティアに行きます。地震から半年たった現地の様子を、見る学生と共にできることをしたいと思っています。



…4…



サロンの
金銭活動



ホーモイ通信

高齢社会をよくする下関女性の会

(ホーモイ)

代表 田中 隆子

TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homo/>

5月14日(土)の総会後、おとなりさんネットワーク「えん」・認知症「草の根ネットワーク」で活躍の田代久美枝氏をお迎えし、「えん」と題して講演していただきました。東日本大震災以降、「地縁」と言う言葉を耳にするようになりました。ご縁（仲間やネットワーク）のえん、円（お金、活動）のえん、宴会（共に食べるという）のえん、終焉のえんについてのお話はさらに考えさせられました。

「えん」

「ご縁」の えん

「宴(うたげ)」の えん

そして「終焉」の えん

講師：田代 久美枝

■助け合いの学習

私は北九州から参りました。北九州の実情をお話ししながら、思い当たることがあれば一緒に解決していく道があればいいと思います。あの3.11から世の中が変わるかも知れない。私達にとって大切なことは何か。これからは私達はどんな社会を作らないといけないか。震災を境に一人一人が動いて声を上げないと駄目だということが明らかになりました。将来的に介護保険を利用出来るかどうか分かりません。今年2月目の介護保険改正になります。それが一体どういう風になるか非常に不安です。

地域の絆が切れてしまっている。家族の絆も危うい。そこで地域での友達関係の絆を作って何とかしたいと思いませんか。医療、介護、行政、公的な部分があるが限界です。私達が振り回したら、誰も介護する人がいなかったという状況を招かないように、皆さん方で声を挙げて欲しいのです。どういう介護サービスがあるか勉強して下さい。介護職の専門の方達に、今どうい実情になっているか、介護は突然来ますので、その前に、どういう制度があって、どういうことが利用出来るか、自分が行く道として知っておいてください。とっても大切なことです。

■「えん」のこと

私達は、自分の暮らしを安心安全にしています。そして、独りぼっちになるのは嫌だね、一生懸命暮らしているのに。でも社会の中に組み込まれた一員で、その影響からは避けられない。そしたら皆で勉強して何とかしよう。仲間を作って、最後まで支え合っ

生きたいという約束して「えん」をスタートしましたが、いつの間にか暮の人や認知症の人、いろいろな人を受け入れて「居場所作り」をしています。
 手作りのお菓子やお茶を出して、お喋りして10年続いています。新たな人と話をし笑うこと。今まで自分の体験しなかったことも、自分を開いて体験していく心構えが本当に大事です。

■助け上手・助けられ上手

あなたは支えられることが出来るか？私が支えられる為に、支えられる心持になっているか、支えられる心構えがあるかどうか。人を助ける時は自分の心や家庭を開く必要はないが、助けられる時は本当に困った時、家の中の状態、家族関係を聞かないといけない。助け上手な人が、必ずしも助けられ上手ではない。意外と下手な人が多い。また、自ら独りぼっちになる人達がいる。友達が多い人でも、鬱状態になった時に閉じこもり、誰も受け付けなくなったりする。ですから、友達と約束して下さい。「私が認知症みたいになったら、怒らなから言ってくれよう。病院に行こう」と。居場所を自ら作りながら、友達関係、絆を結び直ししながら、自分自身も独りぼっちにならないよう工夫することが、これからある意味、皆様方の責任です。



…1…