

発行責任者

外旭川病院ホスピス 嘉藤 茂

〒010-0802

秋田市外旭川字三後田142



TEL 018-868-5511
FAX 018-868-5577
HP www/jkk-sotohp.or.jp/sotohp/



看護師としての原動力

5階ホスピス看護師長 富野 江里子

草生津川沿いの桜並木。満開に咲いた桜を地上からではなく5階から見始めてから、今年で6年目になりました。はじめて高いところから見た桜並木の風景は、長く続くピンク色の帯の綺麗さとともに、心がほっこりする気持ちとなりました。

私が緩和ケアに関心を持ち、この分野に携わってから10年以上が経ちました。自分自身なぜここまで長く続けられたのか振り返ると、そこには「特別な瞬間」（私が尊敬する先生の言葉をお借りしました）が、大きく影響していると思いました。

看護師2年目の夏。当時勤務していた病院で担当したAさん。入院初日を担当し受持ち看護師となり、手術前後のケアを含め担当しました。Aさんは大柄な体格でしたがとても優しく、奥様やお孫さんに向ける眼差しはとても温かいものでした。Aさんの担当となつて数か月後、残念ながらAさんは真夜中に息を引き取りました。Aさんが亡くなった日、偶然にも夜勤で勤務しており、自宅に帰るまでケアを担当しました。その時、帰り際に奥様より「本当にお世話になったね。ありがとね。」と声をかけられました。その時、私はAさんやそのご家族に感謝されるだけのケアができたのか、と思いました。そこから自問が始まり、「緩和ケア」に出会いました。

Aさんとの出会いから4年後に、県外にある緩和ケア病棟で勤務することになりました。私はAさんとの関わりで感じた思いへの解決策が、ここにあると思いました。しかし緩和ケアの領域はとても広くそして深いものでした。緩和ケアについて知識を深めると、また新たな悩みや疑問が生じてきました。それでも答えがきっとどこかにある、と思う毎日でした。この緩和ケア病棟でも多くの患者さま

とご家族と出会い、人と触れ合うことの温かさ、訪れる死と向き合いながらも力強く生き抜く人間の強さ、そして看護師としてではなく私自身も時として一人の人間として語り合うことの大切さなど、たくさん学びと経験を積むことができました。そしてこの緩和ケア病棟勤務最後の日、看護師の先輩でもあつたBさんからの言葉が、「これからも私のような、がん患者さんを助けてください。救ってください。」でした。

多くの患者さまとその家族と出会い語り合う中で、私にたくさんの「考える時間（とき）」を与えてくれました。また看護師としての喜び（エネルギー）を与えてくれる「魔法の言葉」もありました。こうした出来事を振り返ると、不思議と今その患者さま、家族に声をかけないと、病室に行かなければ、という想いで伺った時に訪れることが多いような感じがします。「特別な瞬間」から語られた大切なメッセージが、今私がホスピス病棟看護師として活かされている原動力となっていると思います。

今年1月より5階ホスピス病棟看護師長となり3か月が経ちました。まだ地に足が付いていない毎日ですが、病棟スタッフは新米師長を力強く支えてくれて、感謝の想いでいっぱいです。患者さまと家族との関わり、そして病棟スタッフや医師との関わりなど、多くの人との関わりから、また「特別な瞬間」が私に訪れると思います。こうした人のつながりや、発信された貴重なメッセージで活かされている事に感謝しながら、今後も与えられた役目を全うしたいと思います。





がん看護専門看護師となって考えること

5階ホスピス病棟看護師 赤木 郁子

皆さん、こんにちは。昨年12月にがん看護専門看護師に認定されました赤木郁子です。がん看護専門看護師といっても「それ何?」と思われる方も多いかもしれません。秋田県で初めてがん看護専門看護師が誕生したのが3年前。そして昨年、私を含めて新たに3名が、がん看護専門看護師に認定されたばかりという状況なので、秋田での歴史はまだ浅く、その活動もそれぞれの施設で試行錯誤という段階です。

専門看護師には、がん看護以外にも精神看護、老人看護、慢性疾患看護など、全部で11分野あり、専門看護師とは「複雑で解決困難な看護問題を持つ個人、家族、及び集団に対して、水準の高い看護ケアを効率よく提供するための、特定の専門分野の知識及び技術を深めた者」と定義されています。なんだかわかりにくい定義ですが、その役割は相談、実践、調整、倫理調整、教育、研究の6つとなっています。

こんなに様々な役割をすぐに私が果たせるとは思えませんが、専門看護師の究極の目標は患者さんの生活の質の向上、そして看護の質の向上です。私の力は微力ですが、その目標に向かって、自分のできることから少しづつ前に進んでいければと思っています。

専門看護師になるには看護系大学院の専門看護師養成コースで勉強する必要があり、私の場合は秋田大学大学院に3年間通いました。勤務しながら、休みの日や勤務終了後に通学

し、実習期間にはお休みをいただいて他県に行っておりましたので、職場の方々の協力や家族の理解があって、やっと修了できたような状況です。

この3年間は仕事と学校以外の時間は研究やレポートなどに費やさざるを得ない状況で、家事も手を抜けるだけ手を抜いて・・・と、私にとっては大変な3年間でしたが、自分自身を見つめ直す貴重な機会となりました。自分の強みが何で、弱みは何なのか、これから自分がどういう方向では進んでいけばいいのかを考える機会となり、とても勉強になった3年間だったと思います。関心のある方には、ぜひ挑戦してもらいたいことだなあと思っています。

がん看護専門看護師として今後、特に私がやっていきたいと考えていることは、患者さんの在宅支援です。ホスピスに入院できる患者さんは人数が限られていますし、ホスピスに入りたくても入れない患者さんは、これからも増えることが予測されます。そういう方が在宅でもホスピスのケアが受けられるよう支援ができればと考えています。

まだまだこれからという段階ですが、入院していても、ご自宅にいても患者さんが最期までその人らしく過ごせるよう、頑張っていきたいと思います。



病室から見る草生津川沿いの桜

外旭川 病院のすぐそばに草生津川が流れしており、その両側は桜並木になっています。ちょうど今（4月19日）その桜は満開で、見事な桜見物の時期をむかえています。

実は、5階ホスピス病棟の病室から、左写真の通り、この見事な桜並木の一部見ることができ素晴らしい景観を提供しています。





親子の日課

2階ホスピス病棟看護補助者 横木 亜希子

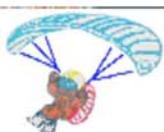
4月になり昨年の今頃、息子の小学校入学の準備に追われていた事を思い出し、あつという間の1年だったと思うと共に、心も体も成長した姿に嬉しく思います。

そんな息子との最近の日課は、通勤通学前の早朝散歩です。これは息子が自分で決めて続けている事に私がお付き合いしているのですが、きっかけは、息子の大好きな秋田ノーザンハピネッツの田口成浩選手が怪我をした事からです。

息子は田口選手の大ファンで、田口選手が怪我をして辛い試合が続いた時、自分は応援する事しかできない、もっとできる事があればと思い、近所の神社へ怪我が早く良くなるようお参りする！と決め、毎朝早く起きて通い続けています。時々、体調を崩したりしますが、散歩をするようになつ

てからは、だいぶ体力もついてきたように思います。

誰かのために頑張っている事が、自分のために繋がっている事を凄く感じたようで、「自分が自分のためだけなく、誰かのために生きているだろうか」と考えたりして、小さいながらも私や友達を気づかつたりする優しい姿に、私もホスピスで働く中で、患者さんに寄り添い、その人らしく過ごしていただけるよう、傾聴と安心な環境づくりにこれからも力をつくしていくからと思っています。



挑戦

5階ホスピス病棟看護師 佐々木 絵美

今年も桜の季節となりました。

私は去年の3月より5階ホスピス病棟で働き始め、早くも一年が経ちました。

去年の今頃は日々の業務に追われ、桜を観賞する余裕もなく散ってしまいましたが、今年はゆっくりとお花見を楽しめそうです。

気持ちに余裕が出てきたところで、今年は色々な事に挑戦したいと思います。

一つ目はパラグライダー。パラグライダーのメッカと言われている寒風山で、秋田の絶景を一望してみたいです。

二つ目はボルダリングです。現在、諸事情により身体を鍛えているので、仕上がったところで挑戦してみたいと思っています。

三つ目はイギリス旅行に向けての貯金です。一昨年、グリーフケアに興味を持ち意を決し

て一人旅をしてから、ロンドンの街並み、イギリス文化、多人種とのコミュニケーションに魅了されました。再訪したいとずっと思っており、それに向けて貯金を始めたいと思います。

忙しい職場ではありますが、こんな風に色々な事に挑戦して、うまく気分転換を図りながら、気持ちに余裕を持って看護をしていければと思っています。





「ありがとう」の言葉

ホスピスボランティア 相場 令

コーヒーを入れる時のコポコポという音を立てて落ちていくその様子を見つめながら、ここに流れている時間はとってもゆっくりしているなあと思って、私のボランティア活動は始まります。

偶然見つけたボランティア募集の記事に目が止まり、お世話になってから2年半が過ぎました。名札の色が変わり、名前の横に小さなシールが付きましたが「それでも、ここに居てもいいのかしら?」、「患者さんといてもじやまにならないかしら?」と、今でも自問自答の毎日です。

患者さんから、「ホスピスって何?」と聞かれ、言葉につまつたことから始まりました。「私は、ここに来てから毎晩泣いているのよ」と言われ、言葉が見つかなかった時もあります。「先の見えないボランティアをどうしてするの?」と友人に問われ、自分の思いを上手く伝えられず歯がゆい想いをしたこと・・・。

そして、何気なく口にしてしまう「大丈夫ですか?」という言葉が患者さんを傷つける言葉に変わることもあるだなあ…、と知ったのもここでした。

ここでは「ありがとう」という言葉が多くの場面で交わされるのを見聞きして驚きましたが、この「ありがとう」という言葉の後ろにある「本当に切ない思い」、先週までできていたことが今日は出来なくなって、私にこれをやってと頼まれる患者さんがいる。そうするとその患者さんは、私に「ありがとう」と言う。例えば、コーヒーのミルクがうまく入れられないから、それを私に頼んでちょっと寂しそうな顔をされて、私に「ありがとう」とおっしゃるので。このように、一つできないことが増えて、「ありがとう」が一つ増えて、そして切なさも一つ増えるのかなあ、という風に思います。

一つずつの記憶をたぐり寄せれば、落ち込むことはるかに多い2年半を過ごしてきたように思います。でも、そこには必ず、いつも寄り添って下さったコーディネーターと、黄

色いエプロンの仲間の姿がありいろんなことを教えてくれました。

患者さんから聞いた「うれしい」やご家族からいただいた「ありがとう」は本当に励みになりましたし、それと同じくらいうれしかつたのは、ボランティアの先輩からいただいた「ありがとう」でした。患者さんが退院された後、いい関わりを持てたのは皆の力だったからという「ありがとう」でした。

今、私が思っているのは「ここでやるボランティア活動には答えがないなあ」ということです。エプロンをつないでくれた先輩が教えてくれたのは『答えは一つでないよ、私のベクトルは、170分の1(170名のうちの1人)』ということでした。笑顔になれた日も、ずつしり落ち込みそうになった日も、私にとってはかけがえのない魔法の言葉になりました。

また、ボランティア室の小部屋には、誰かが届けてくれた四季折々のお花が置いてあります。大切に育てられた庭のお花かも知れませんし、馴染みのお花屋さんにいただいた1本かも知れません。ここには“お花があつたらいい“を黙って形にできるステキな仲間がいます。

いつかは私にも、そんな風にさりげなく寄り添うことのできる日が来ると信じて、ささやかな「おもてなし」の時間を大切につむいで行きたいと思います。

有難うございます

患者さんからボランティアへそっとメモが渡されました。そこには、ボランティアに対するお礼の気持ちがありました。

病室の部屋に

一輪花添えし

ボランティアの
手の温もりで

畠山征一





私の介護観

2階ホスピス介護補助者 可野 有希子

私は中学3年から約10年間、祖母と一緒に暮らしていました。祖母は自分のことは自分で行いしっかりしていましたが、年々足や腰が弱くなっていく姿を見ていくうちに自立の手助けをしたいと思い介護の道を選んだように思います。

祖母は86歳で亡くなりましたが、娘や孫達に自分史や得意料理のレシピ集などを書いたものを作り残してくれました。祖母の生き方や料理などから、たくさんの事を感じ、今の自分に生かされているように思います。それは、その人らしさを大切にしたいと思うきっかけにもなったように思います。

人には、それぞれの歴史があり、今があります。これまでの培ってきた人生を尊重して介護していきたいと思っています。患者さんの人生歴に少しでも触れたとき、それが今に生きていると感じ、そこから学び、私自身力をもらっているようにも思います。

最期をここで過ごされる方も多く、その時に携わさせてもらっているので、一瞬一瞬を大事に関わりたいです。

介護の仕事は、患者さんの日常生活（入浴・排泄・食事・環境等）を支える事が挙げられます。患者さんに合った介助を心掛けており、例えば入浴時でも、温度・時間、洗い方、好

みのシャンプー、声かけ等、その人に合った入浴を考え、意思疎通が難しい方には表情などで痛みの有無を確認するよう心掛けています。入浴中、患者さんはよく「こんな身体になってしまって…」と話されます。そこが入り口となり、昔の話や思いを話す患者さんもいます。また入浴は唯一、ベッドから離れる機会になる患者さんも多く、部屋とは違う景色を見ることにもつながります。色々な事を考慮してお手伝いしていきたいです。

またホスピスにおいての介護の役割に、患者さんや御家族にとって、身近な存在でいることだと感じています。患者さんは、入院生活の中で遠慮したり不安な気持ちで過ごしている事と思います。少しでも安心した気持ちで過ごしてもらえるよう、世間話をして和ませたり、笑顔で接することを心掛けています。平日は毎日いるので、少しづつ信頼関係を築き、身近な存在と感じてくれることで、ちょっとした用事を頼んでくれたり、日々の中にはっとしてくれる時間が増えればうれしいなと思います。

皆で連携していきながら日々仕事に取り組み、患者さんに寄り添っていきたいです。



2階ギャラリーで「癒しの恐竜絵画展」を開催

展示作品の作者は、大曲養護高等部に通う照井玲央さんで、4、5才頃から恐竜が好きになり6才頃から絵を楽しむようになったそうです。ボードに、アクリル絵の具で描かれた恐竜は、見るとホッとするように可愛く、そして力強く感じれ、約3ヵ月間見る人の心を癒してくれました。

このような素晴らしい「イラスト恐竜展」(19点の作品)を開催して下さいました玲央さんとご両親、アトリエイトウの伊藤様、本当に有難うございました。



照井さんの恐竜イラスト作品

28年度ホスピス緩和ケア市民公開講座を開催

今年度も、4月2日と9日の2回にわたり、ホスピス緩和ケアの啓蒙とホスピスボランティア募集を目的とした「ホスピス緩和ケア市民公開講座」を開催しました。

1日目の会場は秋田拠点センターアルヴェで、参加者は約90名でした。佐藤ソーシャルワーカーの司会の下、嘉藤ホスピス長の開会の挨拶に始まり、まず前半高橋師長（緩和ケア認定看護師）が「ホスピス緩和ケア一般」と「当院ホスピス」について紹介、後半はがん専門看護師で赤木看護師が、「がん患者さんの心と体」について具体的に説明しました。参加された皆様、それぞれのお立場でこのような情報を必要としておらる様で、とても真剣に聞いていらっしゃるようでした。

参加者全員にアンケートを依頼したところ、75名の方が協力下さいました。結果を見ますと、前半と後半ともに、9割以上の方が「理解できた」「役に立つ」と答えて下さり、この講座が大変意義深いものであった思います。

2日目の会場は外旭川病院で、ボランティアを希望する11名の方が参加して下さいました。冒頭、ボランティアの工藤さんに活動体験をお話して頂き、まず、嘉藤ホスピス長から「ホスピスボランティアに期待するもの」について説明があり、最後に、寺永ボランティアコーディネーターが実際の活動を写真で紹介し、すべての講座を終了しました。

アンケート（1日目のみ）では、沢山の方が下記の主旨の感想を記述して下さいましたので、一部を紹介します。

「話し方がとてもやさしく、内容も分かりやすかった」「ホスピスケアの全体がよく理解

できた」「看護が見えてきた」「チーム医療についてよくわかった」「入院費用についてよくわかった」「知人がホスピスへ入院して良かったと聞いていたが、話を聞いて納得した」「ホスピスを身近に感じることができ、これから選択肢の一つとなった」「自分の家族を入院させようと思う」「レスパイト目的の入院が可能と知った」「入院生活での過し方がとてもわかりやすく家族も安心」「心のケアも必要であることがわかった」「患者さんに寄り添うことが大切である事を学んだ」「医療者側の姿勢について学んだ」「ホスピスは明るく温かい雰囲気に包まれていると感じた」「モルヒネについて理解した」「がんになっても不幸でないと思いました」「入院費用についてもっと詳しく知りたかった」「講演内容のプリントがほしかった」（文責：寺永）



写真上：右から嘉藤ホスピス長、高橋師長、赤木看護師 下：会場風景

編集後記

ホスピスでさくら祭りを開催しました。毎年、この時期に開いていますが、今年は桜の満開と重なりました。窓越しに桜並木を眺め、祭り会場のホールに飾られたこれも満開の桜で、春爛漫の恵みを堪能しました。ボランティアさんの手作りのお団子やゼリーをいただき、飲める人はちょっとビールを飲みながら、花も団子もの大宴会場（？）でした。メインイベントは民謡大会で、唄、三味線、尺八、すべて一流の先生たちの共演で、大満足でした。こんな春の過ごし方、とても素敵です。花の美しさに加えて、支え、演じてくださる人々のおもてなしの温かさが添えられたからかもしれません。そう感じたひと時でした。（S.K）