

ひろば

吹田ホスピス市民塾会報誌

Vol.31

第31号 2019年9月14日発行

吹田ホスピス市民塾

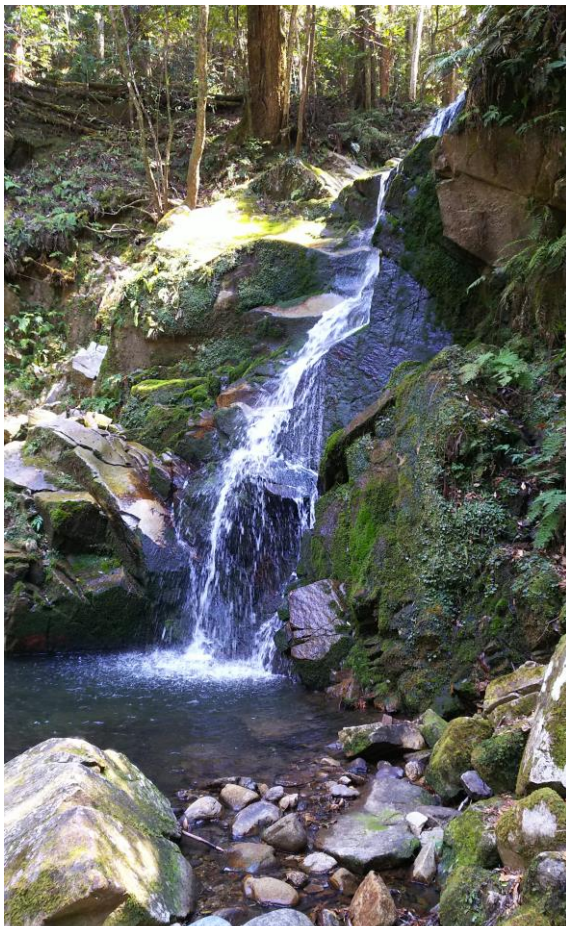
発行者：小澤和夫

吹田市藤が丘町 27-1-405

TEL/FAX：06-6388-6257

E-mail：ozak200@nifty.com

URL：suita-hosupisu.jimdo.com



春日山原始林

春日山原始林は春日大社の神山として保護されているためほとんど人の手が入っていません。うっそうと茂る巨木やシダや苔に覆われここが奈良の市街地に近いことを忘れさせてくれます。

写真は「鶯の滝」

(Y・M)



ウォーキングに行かれた会員さんの投稿写真です

- もくじ 1) 表紙 (会員さんの絵、写真、イラストなど 投稿をお待ちしています)
 2) 会長の部屋
 3) 今月のトピック
 4) 活動報告・予定 (I) おしゃべりサロン
 5) 活動報告・予定 (II) 公開講座・ピアサポート研修
 6) 活動予定



会長の部屋

「最近、感じること・私たちの役割」

会長 小澤 和夫

1. 医療における市民の役割：

4月20日(14:00~16:30)の第24回「吹田在宅ケアネット」(吹田市民病院で、私がプレゼン)のアンケートを拝見。そこでは多くの医療者の皆さんから「市民の意見が聞けて良かった」と。参加者は44人、うち市民塾会員は9人。皆さん、ご苦労さまでした。

がん関連の審議会では、国、都道府県、いずれも患者(市民)代表が参画しています。私自身で言えば、第2期大阪府がん対策推進委員会の委員、豊能医療圏がん医療ネットワーク協議会オブザーバー(‘18年度)など。その他、PEACE研修(医療者向けの、国が推進している緩和ケア研修)での、市民としての発言・淀川キリスト教病院で3回、豊中市民病院で1回、も。

更に本年9月に吹田市民病院、11月に済生会吹田病院からもお招きを頂いています。

吹田市では数年前に「健康医療部」を発足させて、「吹田市地域医療推進懇談会」を開催、医療者の皆さんによる話し合いが進められていますが、なぜか市民の参画がありません。私はほぼ全回オブザーバーとして傍聴していますが、「市民のための医療」の推進の討議に市民不在の状態が進められています。

来年4月には中核市に移行の予定で、同時に保健行政が大阪府から吹田市に移管されますが、市民が参加する体制が必要だと思います。

2. 素晴らしい書物と出会った・・出会いの素晴らしさ：

「がん哲学外来」の映画「がんと生きる言葉の処方箋」を機会にお目にかかった「あずま在宅クリニックの東英子先生」から教えて頂いた「がんを抱えて、自分らしく生きたい」(川崎市立井田病院 西智弘氏、PHP)を、早速購読。素敵な出会いになりました。

冒頭、「がんを抱えて、自分らしく生きたいと願うなら、医師に頼るべきでない」という同氏は、私にできる事は「患者さんに生き方を教えてもらうこと」、そして「患者さんが自分の足で歩けるように支えること」「その邪魔をしないこと」が、私の役割と。私の中には、たくさんの患者さんが遺っていた多くの「言葉」と「物語」がある。出会った患者さんたちの言葉、その命を引き継いでいくために記録を残す・・とも。

そこに流れているのは、患者と医師との良きコミュニケーションから、患者の真の願いが実現されていく「人生の最終段階の生の輝く営み」が、生き生きと描かれている。多くの医師の皆さんに、また多くの市民の皆さんにもお読みいただきたい書物。そして、「第三者のサポートがあるシステムこそが『患者主導』での医療の推進・『医療の民主化』を促すカギとなる」と。

その事例として、全国100箇所を超える「暮らしの保健室～医療者と市民とが気軽につながれるカフェ」。そして今後は、医療の資格を持っていないプロのナビゲーターが必要になってくる、とも。

全国170カ所を超える「がん哲学外来」も同じ趣旨のものであり、私達の「市民塾」も同じ目的です。こうして形は違っても、「より良い人生の最終段階のためのアプローチ」が進んでいるのは嬉しいし、私たちの活動の意義を再確認したいと思います。良き出会いは嬉しいし、嬉しいし、これからも大切にしていきたい。

以上

今月の

トピックス

大阪がんええナビ ご存じですか？

5月12日役員6名でNPO 法人大阪がんええナビ制作委員会の新事務所を訪問！

<大阪がんええナビ>とは

患者本人・家族・遺族と患者会支援団体、及びがんに関わる医療者らにより、2010年12月に設立。治療の参考になる情報へのナビゲート(道案内)webサイトです。

参加団体には、大阪肝臓友の会、NPO法人がんと共に生きる会、一般社団法人グループ・ネクサス・ジャパン、NPO法人パンキャンジャパンがあり、吹田ホスピス市民塾、も参加しています。コラボレーターとして琉球大学医学部附属病院がんセンターが協力しています。

NPO 大阪がんええナビ

<http://www.osaka-anavi.jp/>

NPO 法人 大阪がんええナビ制作委員会主催

「納得いく療養のために ～遺族の想いは～」

6月9日、大阪市北区の「大阪がんええナビ」制作委員会主催のミニ勉強会に初めて参加しました。大阪南医療センター・患者支援室長 萬谷氏のお話は遺族のアンケート調査の発表で目新しい内容ではありませんでしたが、患者・家族に対する温かみのある視点から、講師のお人柄がよくわかりました。

その後の懇談会では、初めて参加した私でもすぐに座に溶け込めるようなフレンドリーな雰囲気とても居心地が良かったです。

全員が対等な立場で、自分の体験から感じたことを話し、他の立場の方々の意見も聞くことができ、このような会への参加をとおして、現在の自分の有りようを考えさせられました。自らの想いを忌憚なく伝えることができる場を見つけることが、ボランティアに関わる醍醐味ではないかと改めて思いました。

12名の小さな会でしたが、リーダーの濱本さんが、発言のない方にも気さくに声かけされて、話しやすい場になるよう気配りされていたのが印象的でした。

今後も外部の会との交流を通じて、自分たちの会の活動や取り組み方の参考にすることができればと思いました。(C.O)

＜南千里がんサポート＞ 8月のブログから

最近話題のマインドフルネス。マインドフルネスとは、「今、この瞬間に意識を集中する状態」。中でも、マインドフルネス瞑想は集中力アップやリラックス効果があるとして、Yahoo や Google 等の企業でも研修として取り入れられているそうです。会員の皆さんと共に色々と語り合った後のリフレッシュとして、南千里がんサポートでも、この「マインドフルネス瞑想」を体験しました。わずかな時間でも何だか気持ちがスッキリとして、翌日からまた元気に活動する力を得られたような気分です。



＜おしゃべりサロン＞

おしゃべりサロンとは患者・家族会、ひまわりの会の後 学びやレクレーションをしながら皆さんが交流する1時間のサロンです(サロンのみでもご自由に参加できます)

予定

9月28日：やさしい手話

10月19日：「もしバナゲーム」してみませんか？

11月30日：「ママのバレッタ」絵本 朗読 -がんになったら...を考えよう-

おしゃべりサロンのテーマは変更することもあります。

詳しくはHPをご覧ください(担当半崎 kchanzaki@gmail.com)

みなさまからのアイデア、お声もお聞かせください。お待ちしております。

おしゃべりサロン報告

5月25日：困っていませんか？おかたづけ・・・

「今を生きやすく～片づけの工夫」

一般社団法人くらしと片づけ研究所 遠藤 律子さんとおはなし

6月22日：私の体験 患者、家族の立場から

～元気をもらえる患者さんトーク～“ババリン まえまえ”さん

「子ども6人 孫7人 腎臓がんステージ4でもまる10年！」の“ババリン まえまえ”さんに来て頂きました。可愛いリュックをしょってこられたまえまえさんに「がんと生きること」「幸せということ」を手作り紙芝居にてお話してもらい「がん子ちゃん通信」も頂きました。

7月27日：イギリスの緩和ケア

会員がイギリスのホスピス5カ所での研修ツアーに参加、パワーポイントで写真を見せて貰いました。

8月24日 15:00～16:30(8月のみ)：「在宅医の先生との交流会」

大阪市福島区でクリニックをしておられる中村幸生先生に来て頂きわかりやすく在宅のお話を聞かせて頂きました。

＜公開講座＞ 今年度共通テーマ



「医療者と患者の良きコミュニケーションを図るには」

＜第1回公開講座＞

7月14日(日)、ガラシア病院ホスピス科医長 前田一石氏にお話しいただき、質疑応答に時間をたくさん取らせて頂きました。天候の悪い中多くの方のご参加がありました。

とても難しいテーマではありましたが、いろいろな立場でのご質問、ご意見をいただき吹田ホスピス市民塾としても多くの学びがありました。

＜第2回公開講座＞ 同封のチラシをご覧ください

日時:10月27日(日)14:00～16:00 会場:デュオ(男女共同参画センター)視聴覚室

講師:済生会吹田病院 がん診療推進室

ソーシャルワーカー・認定がん専門相談員 東 秀彦氏

乳がん看護認定看護師 池末 マミ氏

＜第3回公開講座＞ 1月～2月を予定(「ひろば」でお知らせします)

2019年度ピアサポーター研修開催のお知らせ

今年度のピアサポーター研修を以下のように開催します。

参加対象: 会員の方でピアサポーターとして活動してみたい方、関心のある方

日時:2019年11月10日(日)10:00～16:00

会場:男女共同参画センター デュオ

内容:厚労省作成のDVDの視聴、事例研修など

お申し込み方法:参加したい旨の電話・FAX・メールを会長 又は役員にお伝えください。

*ピアサポーターとは

ピアとは仲間という意味です。がんピアサポーターは、がんになった人(患者、家族や関心のある方も)が同じ仲間としてお互いに支え合う活動をしています。当塾では、市役所の情報コーナー、南千里のがんサポート、がんカフェなどで活動しています。

★吹田ホスピス市民塾の新しいリーフレットとチラシができました

会員の皆さまに同封しておりますが手渡しで配布して頂ける方ご連絡ください。

定期開催のお知らせ

何れも申込み不要・無料

定例会

男女共同参画センター デュオにて

9月 14日

10月 12日

11月 2日

12月 7日

いずれも土曜日 13:30 ~15:30

過去1ヶ月の報告と今後の活動について話し合います。— どなたでもご自由にご参加下さい—

患者・家族会 ひまわりの会（遺族会）

男女共同参画センター デュオにて

(会場は2部屋とっています)

9月 28日

10月 19日

11月 30日

12月 21日

いずれも土曜日 13:30 ~15:30

突然のがんの告知でどうしていいかわからない方、現在治療中だけど生活の不安をどこへ話したらいいかわからない、家族のがんで悩んでいる方、一人で悩まずお話してみませんか？

終了後「おしゃべりサロン」を開催しています。

15:30~16:30

吹田がん情報コーナー

吹田市役所 1階にて

9月 12日、26日

10月 10日、24日

11月 14日、28日

12月 12日、19日

いずれも木曜日 13:00~16:00

後援：吹田市・吹田市民病院

がん患者さん、ご家族及び一般市民の皆さんに
がんに関するいろいろな情報をお伝えします。

南千里がんサポート

市民公益活動センターラコルタ6Fにて

9月 13日

10月 11日

11月 8日

12月 13日

いずれも金曜日 18:00~20:00

南千里駅直結お勤め帰りにもご利用いただけます。

がんサポートカフェ

栄えるカフェ in すいた にて

(ファミリーマート吹田栄通り商店会店2F)

9月 20日

10月 18日

11月 15日

12月 20日

いずれも金曜日 14:00~16:00

お茶を飲みながら気軽にご参加ください。

会員の皆様へ～お誘いとお願ひ

会員の皆様のご参加ご協力をお願いします。

ご意見、ご希望もお聞かせください。

★掲載可能な“みなさまの体験記”を募集しています。

★会報誌作成、印刷、発送のお手伝いできる方、ご連絡下さい。

一緒に活動して頂ける仲間を募集しています。

編集後記

暑かった夏も少し落ち着いてきました。広報紙
少しずつ皆さまに近づいていますでしょうか？
会員の皆さまに情報を持って頂き広報を
一緒にして頂きたいなと願っています(CH)

— がんになっても安心して暮らせる街づくり —

吹田ホスピス市民塾

H P <https://suita-hosupisu.jimdo.com/>

ブログ https://blog.goo.ne.jp/mangopurin_2013

