

横浜いのちの電話

広報73号

2007.5.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 横浜市保土ヶ谷郵便局 私書箱32号 TEL.045-333-6163

発行人 渡邊詢子 横浜いのちの電話広報担当(奥田・北原・沢野・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



“みとること”

身近な人の死を通してうけとるもの

a thousand winds AUTHOR UNKNOWN

千の風 作者不詳(編集部訳)

Do not stand at my grave and weep;

私のお墓の前で悲しまないでください

I am not there, I do not sleep.

私はそこにはいないのだから

私は眠ってなんかいないのだから

I am a thousand winds that blow.

私は吹き渡る千の風

I am the diamond glints on snow.

私は雪上のダイヤモンドのきらめき

I am the sunlight on ripened grain.

私は実った穀物に降り注ぐ日の光

I am the gentle autumn's rain.

私はやさしい秋の雨

When you awaken in the morning's hush,

あなたが朝の静けさの中で目覚めるとき

I am the swift uplifting rush

私は静かに円を描いて飛ぶ鳥の起こすそよ風

Of quiet birds in circled flight.

I am the soft stars that shine at night.

私は夜空に輝く優しい星

Do not stand at my grave and cry;

私のお墓の前で泣かないでください

I am not there, I did not die.

私はそこにはいないのだから

私は死んでなんかいないのだから

少子高齢化が進む中で、誰もが身近な家族や知人を失うという経験をしていることと思います。その死の在り方も実に多様で、残されたものに様々な思いが届けられているのではないのでしょうか。私たちは、その死に立ち会うとき、存在に関わる深い悲しみ、苦しみ、痛みを味わいます。これは極めてスピリチュアルであり宗教的な経験です。一人ひとりかけがえのない人間関係の終わりの時、こころの深いところに届いた思いを受けとめ、誰かと分かち合うことによって、自分の人生に新たな展望をもつことになるのではないのでしょうか。死を身近に考え、共に語り合い、耳を傾け、私たちの魂の糧にしたいものと願っています。

「千の風」の原詩と共に、相談員8人の経験をお届けします。

“みとること”身近な人の死を通してうけとるもの

●最後の願い

K野T恵

「だめもとで、やってみるか」と末期胃癌の父は薬をも掴む思いで、当時、最新の免疫療法を受ける為、東京から体調を心配しながら遠距離搬送で高崎の病院に転院した。

死を避けたいと自覚していても、僅かの可能性をも追求する技術者らしい冷静な父の姿があった。今から三十二年も前の事だ。

残念ながらこの新療法も効果なく、父の容態は日ごとに悪化し、小さな水の塊をなめて口を潤す程になっていた。モルヒネで痛みを抑え、点滴で栄養を摂る姿が痛々しかった。

連日の泊り込みの看病で疲れきった母が横浜の自宅に帰ると交替で、私が父を見ていた。娘の顔を見て少し元気が出たのか、父が微笑みながら、突然「お願いがあるんだが、内緒で風呂に入れてくれんかね、さっぱりしたい、頼むよ」祈る様な目が私に訴えた。

いつも母から「体力がひどく消耗するから、お風呂は絶対にだめ。命取りになるのよ」と念を押されていた。母が居ない時を見計らっていたかのように娘に頼んだようだ。私は困惑し即答出来ずにいた。「好きにしてあげなさい。看護婦も手伝うから、貴方が入れておあげなさい」という医師の言葉で不安も薄らいだ。羞恥心をかなぐり捨て、下着を着けたままだったが、枯れ木のごとく痩せ細り、軽くて壊れそうな父をそっと抱いてバスタブに浸かった。目を閉じて瞑想しているような父を見て、深く慈しんでくれた子供の頃を想い、私はこみ上げてくる感情を抑えきれず、心の中で手を合わせた。洗髪も済ませ、無事ベッドに戻った父は「ああ！気持ち良かった！」と目に涙を浮かべ、私の手をしっかりと握り、感謝の言葉を繰り返した。私を愛してくれた自慢の父と気持ちが通じ合った最後の瞬間だった。お酒落な男の美学を貫いた穏やかな顔と「ありがとう！」の声に送られて、幼子の待つ家路に着いた。「父危篤」の一報が入ったのは、それから数時間後のことであった。

●痛感した「見送り方」

S野N子

人は「オキヤー」と生まれ、それぞれの人生を送り、死ぬ。

残念ながら私は、死後の世界は信じていない。「無」になるのだと思っている。だからこそ「現世を生きること」を大切にしたい。と言っても、毎日をそんなに力んで生きているわけじゃないけれど。

一昨年母を亡くした。夏に胃の調子が悪く入院、その時点では夏風邪という診断で、その後も帯状疱疹で入院、どんどん痩せていく母。そして年末胃カメラを受けた時点で、癌が発覚した。すでに手の施しようのない状態だった。夏の入院から4ヶ月後のことだ。病院に対しての不信感、「いのちを何だと思っているんだ！」怒りがこみ上げた。私は妹とともに院長と話し合いをもち、母が最後を迎えるであろう病院を信頼したいことを訴えた。病院側もそれにこたえてくれ、それからはきちんと向き合ってくれたと思う。それからの2ヶ月間、私と妹は、母と今までにない密な時間を持った。最後のとき、母の手を握りながら「大丈夫だから、怖くないから」と言い続けていた私、自分に言い聞かせていたのかもしれない…

父が亡くなったのは17年前、認知症で何もわからなくなり病院で2年寝たきりの末に逝った。そのとき私は「見送り方」を痛感した。認知症でも尊厳を大切にすることは出来る。しかし現実には厳しい。いろいろな後悔が残った。残されるものは逝く人をどんなふうに見送るか…そんな課題を問われている気がした。急な死は準備ができないが、病を得て死にむかうときには準備ができる。これは手厚い介護をする…ということとは少し違う。どんなふうにかかわるか、ということである。身近な人であれ他人であれ、好きな人であれ嫌いな人であれ、死ぬときには大事にされながら逝く。そうでなければならぬ。と、思うのだ。無論どんな見送り方をして別れは悲しいだろうし、後悔も残るかもしれない。でも、逝くひと、残されるひと、ともに現世「生きているとき」を大切にすることが、死後を信じない私の救いなのだ。

●漆黒の中で待つ夜明け

Y田E子

一年前の二月二十二日、夫が旅立った。病気が分かって一年五か月、その間に二度の手術と放射線治療を受けた。あまりに早い病気の進行に、わたしは現実を受け止める余裕などなく、毎日に精神と身体機能を失っていく夫の後を、必死で追いかける有様だった。

葬儀後、激しい喪失感に襲われうつ状態に陥った。一日中、さわさわざわざわと胸が鳴る。表現しようのない不安感が渦を巻く。体が全ての音を拒絶する。集中力を失い、何をしようとしていたのかが分からず捜し物を繰り返す。眠れるのは三十分から一時間、漆黒の中で夜明けを待つ日々。

わたしは所々の記憶が抜け落ちていくのに気付かされた。葬儀前後だけでなく、なぜかずっと以前の記憶までも脱落していた。わたしの頭の中に記憶の蔵がある。その蔵には床がない。覗けば闇が茫漠とあるばかり。見えるはずのない光景が、その頃のわたしの眼前には明瞭にあった。会話の途中で行き詰まり、呆然とし、否応なく不安感が増す。

「抜け落ちた記憶が、もう一度元に戻ることにはあるのかしら？」

問いかけられた娘は間を置かず答えた。

「大丈夫よ」

よくぞ断言してくれたと思う。

自宅からお寺までそう遠くない。「朝になったらお寺に行こう」自らにこう言い聞かせ、眠れない夜をいくどもやり過ごした。

光や緑のエネルギーをもらおうと、初夏を迎える頃、散歩を再開した。わたしたちは散歩が好きで、日課のように出かけたものだった。とはいえ、二人で歩いた道は夫の声や姿が生々しく、とても足が向かない。心の中が大きく波立たずにすむ道を捜して歩いた。

喪失の悲しみは、ときに荒々しく、ときには沖に退きながらまた打ち返す。寄せ来る波には抗いようもないけれど、この悲しみや寂しさを味わうのが夫でなくわたしでよかった、と一年を経た今も思う。

●ムダとヒマのしめすもの

H木K男

この数年の間に両親を送った。

肝がんの母を病院で父と看取った。苦しんでいた母が息をひきとった時は、悲しみより不思議な安らぎがあった。

その後ひとりになった父の元に毎週末通い、夕飯を共にするという時間をもった。葬儀や法事の明け暮れで、近隣の父の友人とも顔なじみになり、その豊かな人間関係を驚かされた。様々な人が声をかけ、食べ物を持ってやってくるのだ。地域が生きている世界だ。

母が亡くなって押さえをなくした父は、電化製品を全部買い換えてしまったり、当惑するような無駄使いをはじめたりで、介護のスタッフの方達とハラハラさせられた。バイクに乗り、毎日写真屋に通う写真道楽は、父の生きがいであり存在証明である。大小何台ものカメラを持っており、出会う人をバチリバチリと撮りまくっていた。同好の士と撮影旅行にもよくでかけ楽しんでた。

その父が全く突然亡くなった時は動揺した。父の葬儀をしてわかったことは、ムダとヒマでできていた父の時間が多くの人に喜ばれていたということである。見知らぬ多くの方たちから父に写真を撮ってもらったことへの感謝のことばが続々と寄せられたのだ。

ムダなくヒマなく効率よく働きまくっている自分の姿がいわば照らし出されたようなものだろう。人生の各年代毎に役割の違いがあるだろうが、忙しさにまぎれ味気ない人生を送っているのはどっちなのか知らされた。

そういえば父はよくコーヒーやお茶を入れてくれた。お茶を味わうには今という時間を味わうことができなければならないと、ベトナムのお坊さんがいっていたっけ。

人生には失恋、離婚、失業、大病、家族の死など大切なものの喪失という大ピンチがあるけれど、そういう苦しみは深い霊性の目覚めのときではないだろうか、関わりを失うことで自己とのつながりの意味に直面するのだと思う。大いなるいのちの営みに身をゆだねて、喜んで生きる者でありたいと思った。

いのちの電話相談員8人が経験したこと

●生きる力はどこから生まれる K谷S枝

昔から、そして今も死は恐ろしいもので、できれば避けたい事として生活していた社会が近辺にあったと度々感じていた。しかし最近はかなり死の受け止め方が変わってきているように私は感じている。それがどのような根拠によるものかを明らかにする力は私にはない。

最愛の夫を見送り、早、四年六ヶ月になる。私は今もひとりて生き続けている。毎日曜日教会学校の子供達との交わり、日曜礼拝、ボランティア活動として「いのちの電話」の相談活動の細々とした参加など、夫とともに過ごした五十余年の日常生活の歩みを夫と共に生きているように今も生きている。信仰生活、ボランティア活動が日常生活の大きな支えとなっている。振り返ってみて、我慢強くない自分中心的なわたしは、友人として交際していた時期も、その後の結婚生活の過程でも、度々、夫にぶつかっていた。夫はとまどいながら、私の存在を否定せず「あなたはそう思うのネ」と夫自身も存在をかけてとことん向き合い話しあってくれた。逃げたり、我慢するのではなく、今の二人にとっての問題は何か？その問題解決の為に私達に何ができるか、と共通に納得の方向を見出すまでねばり強く話し合うことを続けた。もういいと逃げ出したい私を捉えて離さなかった。私は夫の厳しさや夫の大きな深い愛を感じた。

私達「いのちの電話」相談員は、相談員としての認定を取得するためにかなり厳しい研修を受ける。研修のプロセスで、メンバーとのぶつけ合い、受け止め合い、そのやりとりから自分自身と向き合い、メンバーと向き合う、そして自分自身の気づきを与えられる。この貴重な体験にささえられて、かけ手と向き合うことで、さらに新しい気づきを与えられる。

このすばらしい体験を相談活動だけに止めることなく、日常生活の中にも大いに活用したい。高齢な私にとって心身共にあまり大きな期待は望めない。生きてきた積み重ねの延長線がまだエネルギーを燃やし続けている。感謝。

●百歳の旅立ち

K林F子

「お母さまの望みどおりのご最後でした。立派にいのちを全うされましたね」四十年にわたり母を診てくださった先生が、一礼された。自分はこの居間で先生に脈を取っていただいていた自然のまま死ぬのだ、とかねて宣言していた大往生だった。享年百一歳六ヶ月。

母は筋金入りの明治人で、同居の申し出を断り、一人暮らしを続けてきた。百歳(ひゃくばば)(時にこう呼ぶ)は六人の子持ち、上から五人続けて娘、最後に息子が授かった。私は三女だが、平均年齢七十二歳の老姉妹弟である。この六人が東になっても母にはかなわないと、驚嘆的だった。百を過ぎると、さすがに氣力、体力が衰えて介護が必要となった。主治医や介護スタッフとよく話し合い、在宅でいくことにした。老姉妹弟もシフトを組み、毎日誰かしらが見舞った。介護の達人には誰一人なれない。せいぜい傍にいて知人の消息を聞かせたり、美味しそうな食べ

●気持ちを棚上げにして

S藤T

父を見送って一年余りがたちました。あんなにも急に別れの日が来るとは思ってもいませんでした。父の容態が急変し、医師から覚悟するよう告げられても、私には現実のことは感じられませんでした。それでも父を見守る間も、見送ってからも現実的な問題が押し寄せ、判断し決定しなければ物事が先に進まぬのだということが、いやでも解ってきました。悲しいとか疲れたとか感じる前に、目の前のごとを処理しないことには、どうにもならぬ状態でした。そんな中で、私は父の死と向き合わず、ボンと私の中での父の今後の居場所を決めて、有無を言わずに、父をそこに居てもらう事にしてしまったように思うのです。自分の気持ちと向き合うことで生じるであろう後悔や負の感情に取り込まれ、身動きができなくなりそうでした。怖かったのだと思います。私の決めた父の居場所は私の応援席です。直接に助力してくれなくても、味方となって応援してくれるはずと信じられる父をそこに据え、私の中に残っている未解決な感情は、全て棚上げにしてしまったのです。嫁いで二十年以上離れて暮らしていると、現実にはその姿がないことを日々感じるわけではありません。むしろ私の応援席に勝手に据えたしまったことで、私が父に語りかけたり、ふと身近に感じる事が却って増えたのかもしれない。

あの頃対峙することが怖かった混沌とした思いを大きな袋に無理矢理詰め込んで封をし棚上げにしましたが、日々に追われるうちにいつの間にかバンバンに膨らんでいた袋のなかの思いが心なしか落ちてきて、袋が少しずつ萎んで行った気がします。封を開けたら飛び出して来そうで棚上げにした思いも、今なら少しずつ小出しにして向き合って行けそうな状態になりました。時間を置くことで、不必要な激しさが消滅したように思います。私にとっては、事を急がず棚上げにしたことが、結果としてよかったように思います。これからゆっくりと袋の中身と向き合って行きたいと思っています。

●夫との別れ

M岸F子

今でも夜中に寝息ともつかない夫の穏やかな鼾がスースーと繰り返されるのを聞きながら目覚めるときがある。生前ライオンのような鼾なので寝室を別にしたほどなのに。夢の中ではどうしていつもこんなに穏やかなのだろう。たとえ幻聴でも続けて欲しいと思い耳をすましているうちに深い眠りに入ってしまう。

あの朝、夫は一言の別れも残さずいまま逝ってしまった。救急車を待つ間、二人だけの世界には蛍光灯の中に閉じ込められたような眩しさと息苦しさだけがあってその中で絶望を感じ取った。

眠りの中で夫の鼾を聞くこのころ、「あの日は決まっていたんだよ。」といわれているような気がした。もがくように過した夫の死後なのに、夫がいつも傍にいて励ましてくれた様に感じたのは何だろう。今も時々横に居るような温もりを感じるときがある。

亡くなる数ヶ月前から振り返るように二人で色々な思い出を話した。最近その頃のことを思い出す。思い出の中には改めて頭に血が上るようなものもあり、そんな話をした後、夫はきまって「すまなかったなァ」などと言った。

以前は絶対にそのような言葉を口にすると夫ではなかった。夫の叔母を二人で介護し見送った後、少しずつ夫が穏やかになって来ると感じていた。本当は私が介護から解放されて穏やかに夫に接することが出来たから夫からも優しい言葉が返ってきたのだと思う。やっと夢に描いた家庭になりそうだと喜んでいたので、目前に夫の死が迫っていることも気付かず本当にドジな私だった。

先日百か日を迎えた。遣された者が嘆き哭くことを卒えるという意味で「卒哭忌」とも言うそう。その日のために友達から頂いた夫の好物のお酒をグラスに注いで供えた。

「遣された私の時間を大切に使うよ」と報告しながら先立たれる悲しさにやっと向き合おうとははじめている私が居る。

物を持って行って食欲を促してみたり、が関の山である。

合掌して、「ありがとう」というのが母の身についた仕事で、世話をする人から「いやされる」と喜ばれていた。暮れから正月にかけて衰弱が進み発語できなくなった。しかし、寝ているだけ、目を閉じているだけで「生きる意味」を全身で示していただいていたのだ。一月中旬、六ヶ月の曾孫が母親に抱かれてきた。小さなピンクの指で曾祖母の指を握り「アア」と一声。見守っていた弟夫婦は、六ヶ月同士(片や生後六ヶ月、片や百一と六ヶ月)の触れ合いに不思議な縁を感じたという。

遺影に花を手向けながら姪がそっとつぶやいた。「不謹慎かもしれないけど、楽しいお葬式ね」「あやかりたいよ」と甥。見廻したところ泣いている参列者はいない。いたっ！百歳が「金太郎」と愛称をつけていた曾孫が顔をくしゃくしゃにして泣いている。そして、納棺のとき、旅立ちの装束を着せながら孫娘たちが涙していたのを思い出した。悲しみではなく、「よかったね」の涙なのだと、後で聞いた。

【日誌 2006.11~2007.4】

2006年

- 11/4 相談員委員会
- 8 フリーダイヤルプロジェクトチーム会議
- 10 広報72号発送
- 15 相談関連部会
- 16 AIDS教育研修会
- 21 被害者支援連絡協議会総会
- 26 公開講座・相談員全体研修会
「地域で自殺予防を考える」
「研修のあり方プロジェクト」準備部会
- 30 ファクス部会
- 12/
- 1~7 フリーダイヤル「自殺予防ののちの電話」
- 2 相談員委員会
- 4 2007年度電話相談ボランティア募集開始
- 9 フリーダイヤル事後研修
- 14 相談関連部会
- 15 事業支援委員会

2007年

- 1/ 6 新年会
- 相談員委員会
- 研修担当者会
- 18 ファクス部会
- 24 「研修のあり方プロジェクト」会議
- 25 相談関連部会
- 27 自殺予防講演会「自殺を防ごう横浜から」
- 2/ 1 広報部会
- フリーダイヤルプロジェクト会議
- 3 相談員委員会
- 19 事業支援委員会
- 20 2007年度電話相談ボランティア応募締切り
- 21 「研修のあり方プロジェクト」会議
- 22 相談関連部会
- 24 相談員全体研修会「原点に戻り、自分を振り返る」
2007年度電話相談ボランティア応募者説明会
- 3/
- 2~3 相談員養成合宿研修
- 3 相談員委員会
- 相談員養成研修者評価会議
- 4 研修担当者会
- 9 春の映画会「博士の愛した数式」
- 10-11 2007年度電話相談ボランティアグループ面接
- 11 2007年度養成研修者選考会議
2006年度養成研修者認定委員会
- 14 広報部会
- 15 相談関連部会
- 20 2006年度第2回理事会・評議員会
- 23 「研修のあり方プロジェクト」会議
- 24 2006年度養成研修者認定式・歓迎宴会
- 29 ファクス部会
- 広報部会
- 4/7 相談員委員会
- 2007年度養成研修者オリエンテーション
(日本語・外国語)

編集後記 長思せず、ポックリ死にたいものだ—できれば自分の家で。でも、家で看とる大変さも経験済みだ。ある終末期医療アンケートによると、高齢で回復の見込みの無い患者に延命治療をすることについて、自分自身には望まないが、家族には受けさせたいと考える人が多いそうだ。看とり看とられるとき、それまでの互いの関わり方が、凝縮されて表れる。(K)

神奈川県共同募金会からの配分金

平成19年度は、視覚障害者の電話相談員用にパソコンに画面音声化ソフトウェア・音声ガイド付文字化ソフトを取り入れ研修に、情報収集に活用し、共に活動しやすい場に行きます。

公開講座のお知らせ

2008年度電話相談ボランティア募集にあたり、より多くの一般市民の方々に「いのちの電話」の活動を理解していただくために、10月中旬から全5回(予定)にわたり「公開講座」を開催いたします。詳しくは9月に入ったらお問合せください。



維持会員・賛助会員を募集

眠らぬダイヤルとして24時間体制で電話相談を続けていくためには、運営資金が必要です。維持会員または賛助会員になって資金面でご協力、ご支援下さい。

- 維持会員
(定期的に一定額を援助して下さい)
- 個人 年間1口
3000円 5000円 10000円
- 法人・団体 年間1口
10000円(何口でも可)
- 賛助会員
(任意な時に任意の額を援助して下さい)
- ※法人は損金算入、個人は寄付金控除があり、税法上の優遇措置の対象となります。
- ※会員の方には広報紙、事業報告、公開講座、映画会等のお知らせをお送りします。5年ごとに映画会への無料ご招待があります。
- 振込先

横浜銀行横浜駅前支店

普通 2792513

社会福祉法人 横浜いのちの電話

理事長 榊原高寿

郵便局 郵便振替 00240-3-15191

社会福祉法人 横浜いのちの電話

※詳しくは横浜いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい。
☎045-333-6163 (月~金 9時~17時)

横浜いのちの電話 秋の催し

21世紀を叩け! 未来形・太鼓集団

『太鼓マスタース with ヒダノ修一』

- 日時 2007年10月26日(金)
18:30開演予定/6月1日チケット発売
- 会場 関内ホール(大) 全席自由
- 前売券 ¥3,000/当日券¥3,500
お申込み・お問合せ ☎045-333-6163



ヒダノ修一(太鼓ドラマー)

1990年のソロ活動開始以降、国内及び世界20ヶ国で1500回を超える公演を行う。

追隨を許さない超絶テクニックを駆使したオリジナリティー溢れる音楽的な演奏は、国際的にも高く評価され、次世代の目標として21世紀の太鼓界をリードしている。

2005年11月、毎年アメリカで開催される世界で最も権威ある打楽器の祭典「PASIC」に、30年の歴史上初めての日本人ソロ太鼓奏者として出演し「誰も見た事のない驚異のパフォーマンス」と賞され、太鼓ドラマー「Shuichi HIDANO」の名を世界に知らしめた。

2006年10月、4年に一度のバレーボール世界選手権「世界バレー2006」総会開会式に、自身の太鼓マスタースを率いて出演。

ひとりぼっちで 悩まずに...

だれかと話したいとき こころ寂しいとき

横浜いのちの電話相談

045-335-4343

(24時間体制)

- ファクス相談 045-332-5673
- エイズ相談 045-335-4343

外国語電話相談

- ポルトガル語 045-336-2488
- スペイン語 045-336-2477
- 情報サービス 045-335-0092
(ポルトガル語・スペイン語・タガログ語による)

<http://www.yind.jp/>