

前日の大雨とは打って変わり、9月とは思えぬ暑さが残る9月5日、第106回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。こう暑いとやはり足が遠のくようで、前月に引き続き参加者は少し控え目。

シニア：8名
葛が谷ケアプラザ：2名
区役所：3名（内2名は大学生インターン）
葛が谷薬局：1名
スタッフ：10名
計24名



8月15日の「終戦の日」から間もない開催で、戦争の悲劇を繰り返さぬため「伝え続ける」ことが重要とのカフェ代表の挨拶からスタート。また、偶々、開始直前と直後に地震を感じたこともあり、あるスタッフから「今年に関東大震災から100年目の節目。関東大震災では、実は神奈川県が最も甚大だった事実が広く認識されていない」ことを引き合いに、自然災害においても正しく後世に伝え、引き継ぐことの難しさについて一言。これを受けて、沖縄の『かりゆし』を着てきたスタッフは「沖縄の平和記念公園を訪れ、歴史を眼で見て心で感じる」ことの大切さを、また別のスタッフは「原爆体験者の話を聞く会」に参加して、辛い思い出を語りたくない体験者が多い中、心に残る話を聞くことが出来たことの紹介がありました。

少し、しみじみとした冒頭でしたが、この日の講演テーマもある意味「重い」話です。

葛が谷ケアプラザ原看護師による「グリーフ・ケア」です。英語で書くと “Grief-care”

日本語では“悲嘆に寄り添う”とでもなるのでしょうか。なかなか難しいテーマですが、ご自身のお仕事を通じた体験も交えて判り易くお話いただきました。学校を出て看護の職につく時、「死と向き合う職場」は避けたいと希望をだされたとのこと。その後の異動で幾度となく、死別に向き合うことになるわけですが、死期を迎える本人、そして大切な身内を失う家族への「グリーフ・ケア」が欠かせぬことは勿論、看護師も誠意を以って接してきた人の「死」を受け入れるのは簡単なことではなく、幾度なく死別に立ち会う看護師達にも「グリーフケア」が必要だと話されます。人は「死」を知識として受け入れ、覚悟することは出来ても、感情まではコントロール出来ません。



「ガンバレ」と言うよりも、悲嘆に苦しむ人の感情に寄り添い、「そうだよね。辛いよね」と分かち合うことが「グリーフ・ケア」。自身の「死」への恐怖、かけがえのない「愛する人」、家族同様の「ペット」そして長年住み慣れた「家や地域」との別れ、遺された者の「喪失感」、「孤独感」。そんな悲嘆に沈む人を間近に見たときに私達は何が出来るかを改めて考える機会を得たお話でした。原さん、有難うございました。



そして、今月の誕生日はスタッフ1名でした。カフェで「人生の先輩」の話聞くのが楽しみですとのこと。



続いては参加者リーダーによる「お喋りタイム」
3か月前に夫を亡くされたリーダーですが、理性と感情がないまぜになったが、「ありがままに生きて行こう」と決めると少しは

楽になったと。本当に強い方です。参加者からも夫々に心の中を吐露されます。「人生の終盤をどう過ごすか思い悩んで、漸く方向性を見つけられそう」「現状を悲しいと思うより、不安が大きい。不安とは未知なるものへの恐怖だと感じる」「横浜生まれで大空襲を目の当たりにし

た」「子供時代から健康そのものだったが、最近病気になった。『治療か生活の質』の択一であったが、暫くは生活の質を優先したい」「戦時中は人前で泣くことさえ許されなかった」・・・聞いていた私達は、皆さんのお話に少しでも寄り添うことが出来たのでしょうか。



次は、気分転換の体操です。参加者「体操のお姉さん」のリードの下、足首の上げ下ろしで「ふくらはぎのむくみ」を解消し、首周りの柔軟・ストレッチ、上体伸ばしや捻りで身体をほぐしました。有難うございました。

最後は「ふれあい丘の街」を合唱しお開きとなりました。次回は10月3日（火）、講演は新スタッフ、宮嶋さんによる「アニメ脳トレ」を予定します。お楽しみに。