

第13号

つむぐニューズレター

新潟いのちの物語をつむぐ会

事務局:〒940-0075長岡市渡里町1-2長永寺 (木曾 隆)

電話:0258-33-0804/Mail:info@tyoueiji.com

https://www.inochinomonogatari.com



第12回長岡例会特集

例会テーマ

いのちの明滅する場所で ～ターミナルケアの現場～



2024年6月8日(土)の午後に長岡市上田町の真言宗豊山派徳聖寺にて、新潟いのちの物語をつむぐ会第12回例会が開かれました。

徳聖寺住職・中村賢識さんによる法話に始まり、ターミナルケアの黎明期より学習会を重ね、自らもがんサバイバーとなった後に長岡西病院ビハラー病棟看護師長(現加茂病院看護部長)となった佐々木美奈子さんによる基調講演、昏睡状態など通常の意識とは異なる方々とのコミュニケーションの可能性を開く世界でも数少ない認定コーマワーカーである三浦かおりさんによるワークショップ、そして、世界最古のオーケストラと言われる雅楽の演奏。明滅するいのちについて、改めて考え、感じる事ができた一日となりました。

●例会長あいさつ

今井 洋介 さん(世話人代表(医療)、長岡西病院ビハラー病棟長)

基調講演の佐々木美奈子さんは、新潟県立がんセンターにて本当に早い時期から有志でターミナルケアの勉強を始められました。しかしながら、ご自身の闘病もあり、がんセンターに緩和ケア科がたちあがる場面や新潟で死の臨床研究会が開催される場に立ち会うことはかないませんでした。その後要職を歴任された後、長岡西病院 ビハラー病棟の師長に赴任されたときには、朝早くからすべての患者さんにご挨拶され、一人一人の顔だけでなく病状、背景を把握され、数多くの会議をこなしながら、病棟のブザーにも看護スタッフにまけないくらい対応し、いきいきと活躍されておられました。現在は、加茂病院の看護部長として日々奮闘されています。

三浦かおりさんは、世界でも数少ない「コーマワーク」の実践者です。ワークショップを通して是非ともこの世界に触れてください。

ビハラーにご協力頂いている素敵なお坊様による雅楽も楽しみに。



●法話 中村 賢識 さん（徳聖寺 住職）



徳聖寺は、空海上人が開いた真言宗に属しているお寺です。ちなみに、昨年が空海上人御生誕1250年でした。徳聖寺創建は736年。当初、鉢伏山にあったと言われております。その後、蔵王城、長岡城の盛衰とともに現在の場所に移転して参りました。

しかし、戊辰戦争、第二次世界大戦により、近年2度焼失したため、お寺の歴史の詳細は不明となっています。

徳聖寺に安置されているご本尊の大日如来は年数不明ですが室町時代からのものと言われております。大日如来は、皆さまがご存知の阿弥陀如来、観音菩薩などのさまざまな仏様の総体です。

真言宗の教えはさまざまな仏さまが説いていますが、その一つに、玄奘三蔵が弟子とともに600巻の『大般若波羅蜜多經』を訳し集約した『般若心經』があります。玄奘三蔵はこれまで観世音菩薩と訳されていた観音菩薩を観自在菩薩と新しく訳しました。

観世音菩薩、観自在菩薩、どちらも同じ観音さまですが、『観自在菩薩～』から始まる『般若心經』は皆さまの苦しみを観ずることが自在な観自在菩薩が説いたお経です。つまり、「苦しみ（生老病死）は、みな空であるということを知ることができれば、苦しみを取り除くことができる」と説いています。本来、仏の教えは死にゆく教えではなく、今を生きるための教えですので、今回の例会で、皆さまに生きることを考えるきっかけになるように、広く届けば嬉しく思います。

●「人生の曲がり角 -看護師として-」

佐々木 美奈子 さん（加茂病院 看護部長、元ビハラー病棟 看護師長）

1.最初に

私は小説『赤毛のアン』の“人生には曲がり角があるのだ”という言葉に励まされながら、65才までできました。

決してまっすぐな道でなかった私の人生について、「看護師として」「がんになった経験」「今の状況」の3部構成でお話したいと思います。

2.看護師として

高校時代は保育士を目指していましたが、進路相談で、ふと「看護師ってどんな仕事なんですか？」と担任に聞いてしまったことが、私が看護師になったきっかけです。担任の奥さんが助産師をしていたこともあり、喜んで教えてくださり、看護の専門学校に進みました。

看護師になり、臨床経験が浅いまま主婦に。家庭も落ち着いた頃に、看護師に復帰しようとしたのですが、嫁ぎ先には夜勤があるような看護師の仕事をなかなか理解してもらえず、実母と伯母が仏間で土下座をして婚家を説得し、復帰することができました。

主婦目線での臨床は「変」。患者さんは今ベッドに寝ていますが「昨日までの生活があったはず」、「ベッド上では、されるがままで、俎上の鯉」。そんな違和感がありました。

そのような折、先生や先輩の誘いもあり、自主的な勉強会やターミナルケア研究会や全国の学会へ参加しました。始まりは死の臨床研究会の長岡大会でホテルでの合宿スタイルの演習でした。自分たちのケースをもって行って検討するという会でしたが、当時何も経験がなく、「私に発言を振らないで」と思いながら参加していたのを覚えています。もう32年の付き合いになりますが、長岡西病院の平原智子現看護部長との出会いが一つの曲がり角です。主婦から転身した私を手取り足取り教え、そして、緩和ケアの道に進むきっかけをくれた大切な存在です。

3.がんになった経験

卵巣に奇形がある家系で、不正出血の際に婦人科でフォローしてもらっていましたが、腫瘍マーカーが徐々に上昇していました。この頃は、仕事に没頭していて注意が向かず・・・。

2012年3月「手術になります」と主治医。良性か悪性か不明でした。私は組合交渉などの仕事の忙しさからか、「あーゆっくり眠れるな」と不思議と他人事でした。オンコールのはずが、朝一番のスケジュールに決まりました。おやっ！と思いました。

手術が終わり、13時過ぎに麻酔が覚めると、夫の初めて見る険しい表情。硬膜外麻酔のためか、全身のかゆみ。胃に管が入っているが強い吐き気。尿管は膀胱を刺激。尿を見られる恥ずかしさ。私が看護師でなければさっさと管類を抜きたい、さまざまな身体、気持ちの動きがありました。

告知は、病院長から売店にいた私に「化学療法が要る。」と。（このような告知の方法があるのかと感動）その後、主治医からの病状説明。「主治医の説明にこんなにドキドキするものか」と感じました。今まで仕事をしていて、病状説明の場が患者に苦痛を与えていたんだと、患者の立場になって初めて分かりました。

そんなこんなで化学療法を6回行いましたが、化学療法が始まると、頭髮が脱毛し、その姿を見た夫が泣きそうにしていたのを覚えています。入院中は副作用止めの点滴等で苦痛は少なかったのですが、自宅に戻った後が辛い。「心臓はバクバク、骨も痛い・・・」。看護師として化学療法の患者さんを沢山見ていましたが、退院後患者さんはこんなにも苦しんでいたのかと思い知らされました。<動画3分>

この経験を動画に残したいと思い、パソコン教室に通ったり、朝から肉を食べて元気を出そうと牛丼チェーンに通ったりしました。主治医から「感染症には気を付けて」と言われていました。出先では町中のほこり、車の排気ガス・・・。鼻毛も抜けているため、外出している時にマスクは必要だと分かりました。

周りからのサポートも多くあり、ありがたさを感じました。夫からは、最初、美顔器などの電化製品がプレゼントされ、徐々に着たこともないブランド品など高価なものに・・・。笑いが薬だと桂三枝が襲名した頃だったと思いますが、上司が漫才や落語などのお笑いに誘ってくれたこともありました。

骨の痛み止めをやめることに不安感がありましたが、友達のお医者さんに相談し、徐々にやめていくことができました。

4.今の状況

闘病生活を終えた後は、県庁勤務となり、看護師確保とワークライフバランス事業を経て、問題を抱え改革が必要な病院に異動し定年を迎えました。そして、長年夢だった緩和ケア（ビハーラ）病棟の看護師長に。初めての専門病棟では、学びが多くありました。まだまだ学びたい。複雑な思いがあります。そして、今また私は曲がり角にきています。

令和6年4月から運営主体が崇徳会となった加茂病院の開設準備のため異動となりました。県は2年かけて基幹病院の開設を進めていたのを横目で見えていましたが、民間は数か月足らずで開設準備を行うという違いがありました。職員の採用活動を行っても誰も足を運んでくれず、住民説明会では、準備不足で苦情を受けることもありました。現在は開設から2か月经ち、ようやく落ち着いてきました。

5.最後に

これまでの人生を振り返り、財産と言えるものは、先輩、友人、ママ友、同僚、家族。友人の医師、友人の看護師、大学院の同期などです。そして、大切な人との別れもありました。「いつもそばにいてくれる人は、いつまでもそばにいないんだな」と・・・。みなさんも今日がその人と過ごす最期の日だと思って一緒に時間を楽しんだ方がよいと思います。赤毛のアンにあるように「これまでは自分の未来は見通しの良いまっすぐな道のようにあったのに、今は曲がり角があって、先が見えない。でも曲がり角の先には一番良いものがあると信じている。」

看護が好き。それが私のやりがい。

新潟県の看護師が増えると嬉しいです。その際はぜひ崇徳会や崇徳大学の紹介をよろしく願います。



●わかち合い

参加者の思い・考えの共有

私も12年前に大腸がんを経験しました。自覚症状はありましたが、受診しないままでいました。

ようやく受診し、大腸検査を受けている最中に主治医から手術が必要かもと言われ（告知され）ましたが、検査中だったからか割と抵抗なく受け入れられました。結果的に手術せずに回復することができました。体験しなければわからなかった事、罹ってみてわかった事、佐々木さんのお話からも学びがありました。

昨年4月、父親と死別。発病からわずか一週間の出来事で、死に目に会えず、今も罪悪感があります。母親も含め、何がどうなったのか納得できずにいました。身近で「死」に直面した経験がなく、取り乱した自分がいました。時間の経過と共に少しずつ気持ちの変化を感じていますが、どう受け止めたらよいかを聞いてみたいと思いこの例会に参加しました。

佐々木さんのお話で「明日はないかも。突然やってくる」という言葉が響きました。

葬儀を執り行う立場にあります。病死、事故死、自死、若者・子供の死など様々ありますが、「順番通りにいかない時」が一番切ないです。その後のご法事や行事でも、遺族や親戚と時間を共有する場面があり、気持ちの整理の移り変りを目の当たりにします。

健康な時から折に触れ「人生会議」が行われ、誰もがやがて迎える「死」について、笑って話し合える雰囲気のある家庭、環境、仲間を持てたら良いと思います。

「葬儀」や「四十九日」「納骨」「法事」などの縁者との集まりは、大切な人との別れの「一区切り」となっていました。それがコロナ禍で、集まる縁者の制限を余儀なくされ、今までの有りようが変わってきたように思います。もとに戻ることが最善なのは分かりませんが、時代に即して変化していると感じています。

福祉関係の仕事でアルコール依存症等の自助グループ活動等の支援に関わっていますが、サポートの中で聖書の教えは出てきますが、仏教的な教えは出てこないのが疑問に思います。

自分も身内が癌にかかった経験があり、今日の話聞いて参考になりました。

今回の講演を聞いて一番考えたのは「老いること」「亡くなること」です。まだ自分には実感もなく、親も健在なので私生活では遠い話だと思っています。ただ、仕事では看取りケアなどを行なっているので、その方の人生を考えることのヒントを得られたように感じました。

● 「コーマワーク ～昏睡のいのちとつながる～」

三浦 かわり さん (CWJコーマワーカー、公認心理師、臨床心理士)

1.はじめに

昏睡状態、最小意識状態、進んだ認知症、人生を終えようとする方々と出会う中で、私たちは最後の一息まで生きる力があることに驚かされます。年代や状態など様々な方がいますが、時間や空間を越えて、対象者と繋がることができます。昏睡状態など、通常と異なる意識状態の方だけでなく、誰もが深い気づきを体験できるワークでもあります。

2.プロセス指向コーマワーク

ユング派分析家であったアーノルド・ミンデルが創始したプロセス指向心理学のワークで、昏睡状態など、通常の意識状態でない方々とコミュニケーションを確立する方法です。

対象の方の呼吸を見ながら語りかけ、医師やご家族の許可があれば、身体に触れ、微細なフィードバック（呼吸の変化や肌の色の変化）に注意を払います。

昏睡状態は、日常の意識と異なる長期的な無意識状態で、コミュニケーションをとることが難しいと考える方が多いと思います。コーマワークでは、変性意識状態におられ、コミュニケーションをとることが可能であると考えています。一般的な方も「極限意識状態」「変性意識状態」「覚醒意識状態」のスペクトラムの中にあります。昏睡、トランス、夢見、瞑想、酩酊、リラックス状態、覚醒状態と言い換えてもいいかもしれません。仕事中は覚醒状態かもしれませんが、お酒を飲めば酩酊状態になり、ベッドに横になれば夢見の状態になるように、意識状態は流動的に変化しているものです。



3.コーマワークの基本スキル

変性意識と一緒に潜り、流動性をサポートすることが目的です。オンラインでも、昏睡状態の方のご家族とともにワークを行うことができます。

まず、呼吸を合わせることが、その方のいるところに行く入口になります。はじめは耳の近くに口を寄せて、吐く息とともに語りかけ、内的なイメージ、聞こえているもの、身体感覚、感情などの体験を信頼するように声かけを行います。呼吸のリズムで手首を優しく押さえ、ゆっくり離すなどの方法もあります。

ご本人が体験していることに寄り添いサポートしていくことを大切にします。例えば、対象者が変性意識の中で「ちょうちょになって飛んでいる」としたら、その方にとってそのイメージ体験が今必要なものです。本当に何が起きているかはわかりませんが、直感的にわかることはあります。今起こって体験していることをやり遂げることで、気づきをもたらされるのをサポートするのです。

このワークを行いながら、「イエス」「ノー」で答えられる質問をし、フィードバックをもらうこともできます。身体と意識をつなぐことも大事で、たとえば、「目を開けられますか」という問いかけに、時間をかけてゆっくりと目をあけ、天井まで見上げる一連の動作につながった方もいました。

4.父のこと

2020年に亡くなった父とは、どうしても分かり合えないという親子関係でした。胆管がんのステージ4が見つかり、最期の3週間は日赤の緩和ケア病棟で過ごしました。父が通常の意識状態と朦朧とした意識状態を行き来する中で、私の知らなかった幼少期の苦労や「人生楽しかった」等の話ができ、娘として受け入れられないと思っていた部分も、人間としては受け入れることができました。

亡くなる前の晩、父にコーマワークで関わっていると、数珠のイメージがふと浮かび、「数珠のようにつながっていけばいい」と声をかけたところ、反応を強く感じました。その翌日、（心理士の仕事で）その日最後の来談者が席を立つと同時に、主治医からすぐに病院に来てとの電話があり、最期の時を迎えました。私の仕事が終わるのを待っていてくれたのだと思います。亡くなった後も、（照のつく戒名どおり）土砂降りの中の満月、不思議なタイミングの虹などの中に父からの語りかけを感じています。



5. ワーク体験

短時間ではありましたが、ご参加の皆様と、ペアワークを実施しました。

A：目をつむって、呼吸をする

B：まず深い呼吸をしながら無に近づいていく。その後、Aの呼吸に合わせていく

今回ご参加の皆様が「生命の明滅する」現場に関わられたり、日頃から生と死に深く向き合っておられることに助けられ、コーマワークについてお伝えでき、温かいお言葉がけを頂きましたことに、心より感謝申し上げます。

● 雅楽の演奏

中村 賢識 さん 徳聖寺住職（鳳笙：お浄土からの光の音色）
雲林 重正 さん 浄秀寺住職（龍笛：竜の鳴き声）
井上 陽雄 さん 浄福寺住職（箏築：大地の音色）

曲目

- ①平調
- ②五常楽
- ③越天楽



● 閉会あいさつ

山口 茂美 さん（世話人、ビハーラ病棟 初代看護師長）

お疲れさまでした。みなさまが紡いできた貴重な経験談を、感銘を受けながら聞いておりました。お互いの正直な気持ちや感情が、生きる力の一助になればよいかなと思います。

「あなた方は既に死を宣告されている」という言葉から私のターミナルケアの勉強は始まりました。その言葉を基に、感性を磨きこの会等で沢山の方々の生きざまをお聞きし、死生観（生死観）を培ってケアを行ってきました。

本日講演していただいた佐々木さん、三浦さんの言葉や気づきが、一言でも皆さんの心に残っていればこの会は大成功！だったと思います。

今後この会を通して、いのちについて考え、実践に生かしていただければ幸いです。



●インフォメーション

ミュージカル「HERO 奇跡の僧侶・空海と青年の物語」のご案内

日時：7/14（日） 14：00開演
場所：聖籠町文化会館
新潟県北蒲原郡聖籠町諏訪山1280
チケット：一般3,000円 当日3,500円

市民ミュージカルで出演者は一般市民。松岡春和さん（原作・脚本）が15歳の頃に見た空海の夢から始まっている。

若い人の居場所が少なくなり、自らのちを断つような時代。どのように生きていくか。ミュージカルを通して現代の悩みを取り除くヒントを届けたい。

ミュージカル実行委員長からの御挨拶

ミュージカル「HERO 奇跡の僧侶・空海と青年の物語」公演の「実行委員会」の実行委員長を務めることになりました。

私は魚沼の地にやってきて54年になります。この間、医師なら誰でもぶつかる癌のような不治の病から生と死に直面し、医師、医療の無力さがわかりました。そこで故日野原重明先生を代表として「医療と宗教を考える会」をつくり全国にアピールしました。その新潟版は今でも「新潟いのちの物語をつむぐ会」として継承されています。

当時新潟県では長岡を中心に僧侶の運動が生れ、現在の長岡西病院に仏教ホスピス、ビハーラ病棟ができました。また「臨床宗教師」の制度もできました。

今は（医）萌気会、（福）桐鈴会に古いお寺を移築して皆喜んで「子ども食堂」やデスカフェ、ミニ音楽会などにも利用しています。

こうした下地があつての、今回のミュージカルが空海を核として松岡春和さんが原作しプロデュースされ、それを新潟で実行することを担っているのが「ささえあいコミュニティ生活協同組合新潟」高見事務局長です。

このミュージカルは日本の歴史上、千年に一人の人物であり万人の「ヒーロー」である「空海」の生涯、思想と行動を骨格として、自殺を凶った悩める“青年”と空海が対峙するドラマです。

ドラマは空海の日本・インド・中国をめぐる行動をファンタジーとして構成し、歓びと悲しみもたくさんの仲間たちと共に色彩あでやかな踊りと歌で演じます。

さらにその思いは、自殺をはかる青年自身が語るものですが、空海は19歳で平安時代の官僚社会、宗教社会の「権力、学力優先、賄賂、拝金主義」に心からの疑問をいただき、大学をやめ私度僧（山谷を放浪する）になり、自らで修業します。

また青年はファンタジックな世界に導かれ、目覚め「自分もヒーローになれる」をかみしめてミュージカルのフィナーレとなります。

このチャンスをとらえ、多様なハンディキャップを持ち、懸命に生きている障がいをもっている少年青年に、そのままの姿でこの舞台に登ってもらうことになりました。中越で1つ、新潟で1つのグループが精いっぱいのアピールをする予定です。宜しくお願いします。

最後に一言、一人の青年が生きる意味を見失ったように、現代社会が病んでいます。日本の社会は宗教の一部も、また“お金”を神とする政治団体も、泥まみれになっています。私はこの現実を空海の力強い思想と行動に肖り、ミュージカルの皆様と共に日本の社会が少しでも希望をいただけるものになることを願うものです。

そしてこのミュージカルが7月14日に聖籠町の文化会館で成功するよう、皆様のお力をお借りできることをお願いして御挨拶にさせていただきます。

実行委員長 黒岩卓夫

第13回魚沼浦佐例会のご案内

7月14日に開催されるミュージカル「HERO 奇跡の僧侶・空海と青年の物語」。新潟いのちの物語をつむぐ会の黒岩卓夫顧問が実行委員長を務めます。

この度の魚沼浦佐例会は空海から学ぶということがテーマです。唐に渡り帰国後、真言宗を開き仏教の発展に尽力しました。歴史的にも偉大な功績を残した空海、他の人たちの為に生き困難な人々を救った生涯でした。

今回の魚沼浦佐例会では、受け継がれてきた空海の教えを考えながら、参加者どうしの分かち合い（グループワーク）で皆さんの体験談や思いを語っていただければと思います。

大勢の皆さんの参加をお待ちしております。

日 時：10月27日（日）14時（受付13時30分～）
会 場：普光寺（越後浦佐毘沙門堂内） 南魚沼市浦佐2495番地
懇親交流会：17時30分～ 普光寺内
テ ー マ：「空海を考える」～救い・救われ～

- ・法話：樺澤賢正さん 普光寺住職
- ・話題提供：「空海は悩める青年を救えたか？」 松岡春和さん
ミュージカルHERO奇跡の僧侶・空海と青年の物語
原作脚本・総合プロデュース
- ・講和：「空海（弘法さま）を拝めば御利益はあるのかな？」 黒岩卓夫さん
（医）萌気会会長、新潟いのちの物語をつむぐ会顧問
- ・分かち合い（グループワーク）

申 込：新潟いのちの物語をつむぐ会 魚沼浦佐例会事務局
（医）萌気会事務局内
電 話：025-781-6155 FAX：025-778-0080 （担当：上村）
Mail：m.kaminura@moegien.jp <https://www.inochinomonogatari.com>



参加費：一般：1,000円 会員：500円 学生：無料
懇親・交流会：一般：3,000円 学生：1,500円 高校生以下：無料



新潟いのちの物語をつむぐ会は、例会と例会終了後の懇親会はワンセットの考え方で開催しています。

新型コロナウイルスの影響も落ち着いてきた11回例会から懇親会を再開し、今回の懇親会も20名を超える方にご参加いただき、盛会のうちに終わることができました。

次回の魚沼浦佐例会に参加の際は、懇親会への参加もよろしくお願いいたします！



第12回長岡例会実行委員（敬称略・順不同）

実行委員長：今井洋介

実行委員：山口茂美 中村あづさ 古田島直美

多田健一 三浦かおり 樺澤賢正

木曾隆 関谷裕一 大木優

雲林正重 中村賢識