

2009 年度 在宅医療助成（指定公募）

完了報告書

『市民講座』

ひとりの経験はきっと誰かの役に立つ  
～あなたの想いが介護を変える～

申請者： 八木 京子

（株式会社アイナース代表取締役）

〒136-0072 東京都江東区大島 7-30-13 1F

2010 年 2 月 8 日提出

## 市民講座概要

1. テーマ

【ひとりの経験はきっと誰かの役に立つ～あなたの想いが介護を変える～】

2. 開催時期 2009年11月28日(土) 14:00～16:30

3. 開催場所 亀戸文化センター 第1・第2研修室  
〒136-0071 東京都江東区亀戸 2-19-1 カメリアプラザ 5F  
TEL03-5626-2121

4. 主催 納得のできる介護を考える研究会

5. 共催 財団法人在宅医療助成 勇美記念財団

6. プログラム 開会の挨拶 上本こづえ

### 第一部 講演

『トンネルの中の家族』上本こづえ

『自宅のリビングで夫を看取って』近藤慧子

『母の闘病に寄り添って考えたこと』竹本美恵子

『看護師が患者の家族になった時』八木京子

### 第二部 会場との意見交換

閉会の挨拶 八木京子

第一部では、それぞれの家族体験を話す。(以下、要約)

### トンネルの中の家族

【演者】上本 こづえ

看護師であり、自ら訪問看護師として仕事をしながら、父の自宅での介護をしている。父が倒れた時に病院で短時間のうちに治療法の決断をせまられた時の家族としての心の葛藤。

父の身体が思うように動かないことに対するストレスによる家族に対する暴言や暴力。

介護で積み重なる疲れや悩みなどによる家族の精神的状況。

看護師の立場としての自分と、娘としての自分、非常に辛い状況になると医療従事者でも介護は迷うことばかりである。

そして今、近所の人たちが声を掛けてくれる、愚痴を聴いてくれる、遊びに来てくれるなど日常のたわいのないことで本当に救われている。

### 自宅のリビングルームで夫を看取って

【演者】近藤 慧子

肺癌だった夫の希望を叶え自宅で介護をし、リビングで看取った。

夫の「頑張って癌を治してやる。」という前向きな様子に「もしかしたら癌に勝つかも说不定」と思った自分の気持ちや、「癌を憎むのをやめたよ。」と夫が言った後から夫がとても穏やかな表情に変わったこと、夫の「死ぬのが怖い、夜が怖い」と死への恐怖の訴え。

夫は子供たちに何かを伝える時が来たと感じ、家族にメッセージを伝えた。

最期の時、在宅医は良かれと思って「最期の時間をご家族でお過ごしください」と家族だけにするために帰っていったが、娘は「お医者さんに見捨てられた」と解釈し大きなショックを受けて、立ち直るのに3年半もの月日を要した。

『最期の日を夫婦で非常に濃い時間を過ごせたこと』『自分の言葉で家族に別れを告げられたこと』『自分の命を奪ったガンも憎まないで死ねたこと』そう考えると夫はなんていい人生を送ったのだろうと思う。

### 母の闘病に寄り添って考えたこと

【演者】竹本美恵子

祖母の介護と仕事をしながら、家庭を支えていた母が癌を発病し、わずか2～3ヶ月で亡くなった。

介護の柱になっていた人が入院した時、家庭の中では、どんな事が起きるのか、どんな精神状態になってゆくのか。

母のことを考えているようで自分のことばかり考えていた。家族同士だからこそ遠慮して言えないこともたくさんある。

治療のない母に対し病院は退院することを求めてきたが、それは母にとって自分の居場所がなくなるということを意味した。

緩和ケアチームの看護師は患者・家族の目線に立って話を聴いてくれた。話を聴いてくれるただそれだけのことで私たちはとても救われた。

母の闘病を通じて、私たちの他にも患者・家族の中には自分の想いを伝えたい・聴いてもらいたいと思っても、それを聴いてくれる相手がいない人たちがいることに気がついた。

### 看護師が患者の家族になった時

【演者】八木 京子

21年前に夫をスキルス性胃癌で亡くした。

病気がわかった時は余命2週間。看護師でありながら、病気に気付けなかったことへの悔い。

看護師だからこそ、病気のその先が見えてくる辛さ。

末期癌患者には告知しないという時代であったが、自分だったら告白して欲しいという想いが強いのに、夫に病気の告知をしなかったことが、本当によかったのかという想い。

子供たちのためにも一度は自宅への外泊（外出）して欲しかったが、告知をしていなかったためにそれが叶わなかった。

子供たちに夫の病気や病状を話していなかったことにより、子供が自分の行動に後悔している。

家族として看護に向き合い看護師に求めるものは、話を聴いて欲しい、看護師が傍にいて、話を聴き共感してくれるだけで心が楽になった。

患者や家族は病気や病状を観るよりも、声をかけて、話を聴いてくれる看護師を待っているのである。

第1回市民講座「ひとりの経験はきっと誰かの役に立つ」 アンケート結果  
回収率 73%

1. 今回の「市民講座」は何で知りましたか？

友人・知人の紹介 37%

関係者から 37%

ホームページ→ブログ→チラシ

2. 今回の市民講座、何に関心（参加のきっかけ）があり参加しましたか？

（関心のある順）

体験談

介護する家族

介護

講演者

テーマ

3. 今回の講演の内容は100点満点中、何点ですか？

90点以上 49%

70～90点 36%

50～70点 3%

無回答 12%

4. 各講演の時間はどうでしたか？

ちょうどよい 91%

無回答 9%

5. 会場との意見交換の時間はどうでしたか？

ちょうどよい 58%

短い 3%

無回答 39%

6. またこのような講座に出席したいと思いますか？

都合がつけば出席したい 55%

ぜひ出席したい 35%

無回答 10%

## 7. 本日の市民講座に関するご感想をお書きください。

- ・ ほんとうにためになりました。自分のこれからの考え方に勉強させられました。
- ・ 自分はまだ家族の介護など体験していない為、少しでも情報を共有できる機会が増えればよいと思いました。
- ・ 介護の医療制度を早急に国に整えて欲しいと思った。皆の話を聴いて、一番必要なことは「話を聴く人が欲しい」ということだと知った。ゆっくり人の話を聴くことがいかに大切なのかを改めて知りました。毎日をどう生きるのか、考える貴重な時間となった。ありがとうございました。
- ・ ひとりの経験はきっと誰かの役に立つというテーマが大事なことでありながら、自分自身がその状況におかれないと考えられないと改めて感じています。これから生きていくテーマの一つとして、教育しているところや職場でも話す機会があったりするとよいのだろうと感じます。生や死や老いるという事を皆で話すことはとても大事なことだと思います。ありがとうございました。
- ・ 以前、特養に勤務していたときの自分の対応を思いました。面会に来ていた家族への対応、面会がない方への対応、忙しそうにいつもしていて、立ち止まって話をしていなかったことを思いました。これから役に立てる何かをしていきたいと思いました。
- ・ 体験談聞いて看護をしている中で出会ったたくさんの家族の方たちと重なって見え、とても勉強になりました。今後の看護の参考にさせていただきたいと思います。ありがとうございました。
- ・ 父は15年前スキルス性胃癌で7年間闘病し、本人の希望でいろいろな治療をしていました。7年目に手術をして亡くなりました。義母は4年前脳腫瘍になり手術前の検査で白血病も見つかりました。手術しても取れなかったのですが、今年8月にもう一つ脳腫瘍が見つかりました。放射線治療等で数値がまあ良いとのことで、二つの腫瘍と白血病を抱えながら、和歌山で独り暮らしをしています。今後どうなるかわからないので、心構えとしてこの市民講座に参加させていただきました。4人のお話、きっと役に立つと感じました。
- ・ 地道にこつこつと継続ですることのご苦労、しかし可能になった時の喜びも素晴らしいし、これからの時代のニーズに応えることが出来ると思う。
- ・ 本日はありがとうございました。正直親の年齢を考えれば介護を考えていく必要はあるとは思いつつも殆ど考えていませんでした。しかし講演者の方々のお話を聴くうちに自分にとっても避けては通れないことだと改めて実感しました。とても意義のある会だと思いました。今の自分に何が出来るのかを今一度よく考えてできることを行ないたいと思います。演者の皆さんありがとうございました。
- ・ 介護の現実を知ることが出来て良かったです。私は、まだ要介護の家族を持っておりませんが近い将来必ず起こる現実だと思っております。また、このようなセミナーがあれば参加したいと思います。

- ・話をされる一人一人の方が実際に体験された事をお話ししてくださり、どのお話もとても心に残りました。皆さん貴重な体験をされた中にも、そこから得たものを活かされ、今とても輝いて生きていらっしゃるなど私も力を頂きました。生きている限り誰も避けては通れないこの問題をいろいろな角度から学ばせて頂きました。私も今日のテーマの「人の役に立ちたい」という身近なところから見直していきたいと思いました。
- ・初めての参加ですが、もっと切実な問題として多くの方々が参加なさるのだと思っていたので、意外な感じがしました。この会が育つことを祈っています。内容は心打つものでした。正直さ、愛、看取りは本当に濃厚な時間ですね。ケアする側の人の心のケアの問題は大きいです。「スピルチュアケア」という人々がいることを知り、話を聴いていただいています。
- ・日常なかなか接する機会のない話を自ら体験している演者からお聞きすることができてよかったと思っています。
- ・貴重なお話しありがとうございました。
- ・単なる話し相手、されど話し相手、必要な情報があつてよかったです。
- ・患者さんを看ている家族の方には他人はうかつにアドバイスするようなことは（親切心からでも）気をつけないといけないということを、今日は学ばせて頂きました。聴いてあげることの必要性を感じました。夫婦両方の親を見送り、今のところ幸いにも家族、兄弟、健康で過ごしており、この状態が長く続くことを祈ります。いかに良いお医者様、看護師の方に出会えるかが大切なことだと痛感しています。4人の方々は各々大変な思いをされて、よい経験談が聴けました。その時の心構え、相手の思いやりの大切さがよくわかりました。旅立つ方々の恐怖感だけは取り除いてあげられたらと思いました。患者本人への看護もいうに及ばず、ケアする家族への心のケアの大切さを感じております。
- ・在宅の実際について皆さんの話を聞くことで学べました。訪問をやりたいという気持ちが強くなりました。参加できてよかったです。ありがとうございました。
- ・体験は何ととっても説得力があります。がん治療の遅れを改めて強く感じます。経過のよいがん患者は統合医療を実行できた人です。病気予防、介護予防の重要性を強く感じますが、国も地域も個人もノーマルだと思います。
- ・こうあるべきという押し付けではなく、ひとりひとりが受け止め考え行動するために、よい講座だと思います。自分の体験を思い出し、今はなき家族との関わり、患者の家族として自分が求めていたことを改めて思い出しました。周りに患者あるいはその家族がいたら、当事者の気持ちになって、聞き役に徹したいと思います。思い出させて頂き感謝します。ありがとうございました。
- ・貴重な体験談をいろいろ聞くことができてよかったです。今はまだ身近にありませんが、いつか通る道なので参考になりました。

- ・ 介護された（されている）方々の生の声を聴いて目頭が熱くなりました。私自身、母をガンで亡くし、主治医や看護師の方々に恵まれていたことは幸せだったと改めて感じました。今はヘルパーとして人のお役に立ちたいという思いで現場に行かせていただいております。介護しているご家族にとってもこのヘルパーで良かったと思っただけできるよう努力していきたいです。愛のある看護を提供されているアイナースさん、その他の方々のますますのご発展をかげながら応援しております。
- ・ 介護者当人になってみなければわからない状況や、家族の心理がお伺いでき、参考になりました。

#### 8. 提案・要望などありましたらお書きください。

- ・ 開催時期、時間を検討していただければ幸いです。
- ・ 介護という言葉の中には大変多くの難題が含まれていると思います。紐解いていくと何色もの糸があって太さの違う糸があって…ぜひとも詳しく教えていただければと思います。
- ・ 実際生活（介護）などに役立つワンポイント、知恵などを教えて頂けると有難いです。実際マイクなど向けられると話せない人もいると思うので、前もって意見など書いておけるようなものもよいかと思います。
- ・ ひとつのことがらに絞ったテーマ別であればという思いがします。例えば今日のお話であれば「介護保険からこぼれおちる家族のケア」「告知について」などなど…私はとにかくたくさんの情報が欲しいので、介護情報を民間サイド、家族や患者の声でまとめた情報等が欲しいと思います。
- ・ 現場と行政との考え方ややり方の開きなどたくさんの不満、不備もあると思います。黙っていても行政は変わらない（言っても変わりませんが）ので、小さな力でも継続していけば方向性が見えてきますし、賛同してくれる力も加わってくると思います。引き続きこの活動を頑張っていただけるようお願いいたします。

#### 9. あなたの性別をお聞かせ下さい。

女性	68%
男性	16%
無回答	16%

#### 10. あなたの年齢をお聞かせください。

40代	36%
30代	19%
60代	13%
50代	10%



20代 6%  
70代 3%  
無回答 13%

#### 11. あなたの職業をお聞かせ下さい。

ヘルパー、会社員、自由業、自営業、主婦、看護師、建築設計、セラピスト、医師、翻訳業、介護福祉士、行政書士、健康食品販売、サービス業

### 市民講座を終えて

日々、高齢者問題についての悲しい出来事が毎日のように新聞やニュースで耳にする今日この頃、誰かが何とかしてくれるのではないかと、ほとんどが思うのだが、なんともならないのが現状である。

市民講座で体験談を聴くことにより、一人ずつでもよいので、何か自分たちができることを少しずつでもやっていく、それが自分たちが今抱えている問題の解決の鍵になるのではないかと思い、市民講座を開催することにした。

初めての市民講座であること、演者の知名度の低さなどから、市民講座の告知（チラシの配付枚数）をした割に参加者は少なかったが、会場には現在自宅で介護中の家族や、家族を看取った経験のある家族、医師、看護師、ヘルパー、会社員など若い女性・男性から、高齢の方まで様々な方が参加した。

4人の演者に共通することは、「介護している家族の持ちを聞いてくれる人、医師や看護師でなくても、近所の人でも誰でもよい、一人でもよい、『うんうん、そうなんだ。』と聴いてくれる人がいてくれたら、どんなに救われるか、」ということであった。

「こうしたら良い」「ああしたら良い」や「あの人はこのように上手にやっているよ。」や「こうしたらダメだよ。」などのアドバイスではなくて、聴いてくれる人がいてくれたら、ということである。

アドバイスはとても助かる事もあるが疲れている家族にとって、『その通りにできない自分がふがいない』『そのようにできている人に比べて自分は駄目なのだ』『努力が足りないのだ』などと苦しめてしまうこともある。

第二部では、会場の方からの質問や、経験談も聞く事ができた。その中にかつて、身内の介護経験者から、自分も何か役に立ちたいという思いを持っているが、それをどこに向けて発信したら良いのかと試行錯誤しているなどの問いかけもあった。実際、行政などに、介護家族を応援したい、などと申し出てもその思いを実現できない現実もある。「送り手と受け手、これを上手につなぐシステム」を構築する必要がある。

アンケートの結果では、参加者は市民講座の講演内容や時間などに、満足したという回答

が多く、感想では『日常なかなか接する機会のない話を自ら体験している演者から聞くことができよかった。』『生きている限り誰も避けては通れないこの問題をいろいろな角度から学ばせて頂きました。』『介護者当人になってみなければわからない状況や、家族の心理がお伺いでき、参考になりました。』など総合的な感想や『これから役に立てる何かをしていきたい。』『毎日をどう生きるのか、考える貴重な時間となった。』『今の自分に何ができるのかを今一度よく考えてできることを行ないたいと思う。』『人の役に立ちたいという身近なところから見直していきたい。』など、自分のこれからの行動につなげてみようという意見や、『内容は心打つものでした。ケアする側の人の心のケアの問題は大きいです。』『よい経験談が聴けました。その時の心構え、相手の思いやりの大切さがよくわかりました。』『周りに患者あるいはその家族がいたら、当事者の気持ちになって、聞き役に徹したいと思います。』などこの講座から得たことに関する感想など建設的なものが多かった。次回もまた参加してみたいという回答が多く、提案・要望などにも多くの積極的な記入があり、今後の展開の仕方や次回開催への参考にしていきたい。

当日の反省会で、演者は「初めての経験であったが、緊張しながらも自分なりに良くできたと思う。」「自分の経験がこのような形で伝えることができるとは思わなかった。良い経験ができた。」「参加できてよかった。」などの意見があった。会場係りは「とても有意義な会のお手伝いができて満足だった。」「もっと早い時期からお手伝いしたかった。」などの意見であった。そして皆「次回もぜひ開催して欲しい。」という。

家族だからこそ、お互いの愛情が大きいからこそ、素直な気持ちを伝えられないこともある。頑張らなくちゃ、弱音を吐いちゃダメと自分を責めてしまう人もいる。そんなとき、自分の話を受け止めてくれる人がいたら、どんなに心強いだらうと思う。

家族へのケアは、患者のケアへと繋がる。家族の心が元気になれば、その家族は患者の想いを今まで以上に受け入れられるようになる。

介護や看護をする家族は、迷ったり、悩んだり、ときには怒りの感情を持ってしまったり、追い詰められてしまったり、さまざまな経験をしている。愛する家族だからこそ、持ってしまふ感情、疲れの蓄積、そのような感情は、なかなか他の人には伝えられずに、自分を責めてしまったり、見えない出口に、前へ進む力を失いかけてしまうこともある。そんなとき「あなたは一人じゃない、見守っている人がいます」と伝えられる存在が必要だと思った。

「介護をする家族への精神的ケアが必要」

「話を聞いてもらえるだけで頑張れる」

これが、今回の市民講座で確信したことである。

次回もぜひとも実行したいと思う。

最後に財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成により、このような市民講座を開催することができましたことを深く感謝いたします。ありがとうございました。

八木 京子  
(株式会社アイナース代表取締役)

「財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成による」

市民講座

# 一人の経験はきっと誰かの役に立つ

## ～あなたの想いが介護を変える～

定員  
70名

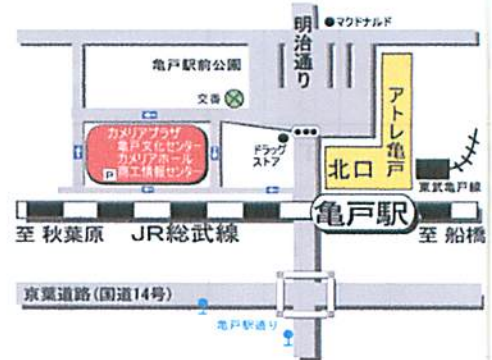
第1回演

家族介護の体験者が体験談や介護に対する想いを語ります。体験者の声こそ介護を受ける者、介護する者の本当の想いが込められています。生の声こそが真の教科書です。その声には共感できることや新しい発見があるはず。介護をしていると不安になったり、弱音を吐いたり、愚痴を言いたくなったりすることは誰にだってあります。演者達もそんな介護の経験者です。

今回の講演は、介護従事者をはじめ、介護をしている家族の方、介護には関係ないが家族が大好きなそんなあなたに聴いてほしい。あなたの経験だってきっと誰かの役に立つ。

### 日時・会場

平成21年11月28日(土) 14時00分 開演～16時00分 終了予定  
カメラプラザ内5階・亀戸文化センター (JR総武線 亀戸駅 北口徒歩1分)



### 演者



「トンネルのなかの家族」

演者 上本 こづえ ナースの森代表



「自宅のリビングルームで夫を看取って」

演者 近藤 慧子 セラピスト



「母の闘病に寄り添って考えたこと」

演者 竹本 美恵子 株式会社アドボケア代表取締役



「看護師が患者の家族になった時」

演者 八木 京子 株式会社アイナース代表取締役



### 参加費

会員：無料 一般：1,000円

### 主催

納得のできる介護を考える研究会

### 共催・後援

【共催】財団法人在宅医療助成 勇美記念財団

【協力】株式会社SPIあ・える倶楽部 内閣府認証NPO法人日本トラベルヘルパー協会  
株式会社光洋



お問い合わせ先：株式会社アイナース内 TEL・FAX：03-3638-6964

FAX 03-3638-6964

# 一人の経験はきっと誰かの役に立つ

## 参加申し込み書

フリガナ		性別	男・女
氏名		年齢	歳
住所	〒		
TEL番号		FAX番号	
e-mail			
会員・一般	会員	一般	(○で囲んでください)
懇親会	懇親会に参加する	懇親会に参加しない	(○で囲んでください)

\*参加費は当日、受付でお支払いください。

\*市民講座終了後、近くの会場にて懇親会を開催します。参加費 4,000 円です。

懇親会に参加ご希望の方は、当日、受付でお支払いください。

### ■ お問い合わせ先 ■

電話：03-3638-6964（平日 9：00～18：00）

「納得のできる介護を考える研究会」事務局（株式会社アイナース内）担当：八木 高川

講演会の詳細確認やお申込みはwebでもできます

納得のできる介護

検索



8. 提案・要望などありましたらお書きください。

( )

9. あなたの性別をお聞かせ下さい。

- ① 男性 ② 女性

10. あなたの年齢をお聞かせください

- ① 20代 ② 30代 ③ 40代 ④ 50代 ⑤ 60代 ⑥ 70代 ⑦ その他 ( )

11. あなたの職業をお聞かせ下さい。

( )

ご協力ありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。

今後、納得のできる介護を考える研究会よりご案内をさせていただきます。差し支えなければ以下の欄にご記入ください。

住所	〒
氏名	
FAX	
メールアドレス	

## 【納得のできる介護を考える研究会の設立趣旨】

### (設立趣旨)

看護師でありながら家族を介護する立場になった時、家族の気持ちが医療従事者やサービス提供者に伝わっていない、伝えられない、分かってもらえない、そのような機会が多くある。

また、看護する立場の看護師として考えたとき、本当に患者や家族の声を聴き、看護に活かしているのだろうか、家族に対し必要な時に必要な看護をしているのだろうか、患者や家族は本音を医療者に吐き出しているのだろうか、などと疑問を感じる。

「お世話になっているから言えない。」「みんな頑張っているのに弱音を吐くのは、自分が弱いから。」と自分の心押し込めてしまうことが多い。

ただでさえ、24時間介護していて、心身共に疲れストレスが溜まり、何かきっかけがあつたら爆発しそうな毎日。

看護や介護の体験者の声、『ひとりの経験はきっと誰かの役に立つ』『伝えることで元気になる人がいる』という考えで、介護体験をした看護師が集まり、『家族の本音を語れる場、家族の情報交換の場』として【納得のできる介護を考える研究会】を発足させる。

### (目的)

本会は家族が本音を語る場、家族の情報交換の場であり、自らの介護体験したこと、その経験を通して学びや気づいたことなどを通じて、これからのより良い看護・介護のあり方を考えていくことを目的とする。

### (期待される効果)

患者を抱えている家族の真の不安や心境は、「当事者として経験しないとわからない」ことがある。体験、それはその1事例に過ぎないかもしれないが、その人が感じた本当の思いがある。『家族の本音、家族の情報交換』により『物』ではなく『心』に重きを置いた、これからのより良い看護・介護のあり方を考えていくことになると考える。

### 【会員・賛助会員募集】

【納得のできる介護を考える研究会】では会員・賛助会員を募集しています。

#### (会員の要件)

- ・ 本会の趣旨に賛同する方
- ・ 医療・介護従事者
- ・ 介護の経験がある方
- ・ 今まさに介護をしている方
- ・ 介護には関係ないが家族が大好きな方

いずれかに当てはまる方は会員になることができます。

#### (会費)

(1) 個人会員、入会金は2,000円、年会費は3,000円

(2) 個人の賛助会員の年会費は1口10,000円(何口でも可)、入会金なし

(3) 法人の賛助会員の年会費は1口50,000円(何口でも可)、入会金なし



**Fax:03-3638-6964**

## 納得のできる介護を考える研究会 入会申込書

(申し込み日) 西暦 年 月 日

納得のできる介護を考える研究会  
事務局 宛

私は、納得のできる介護を考える研究会の活動趣旨に賛同して、(いずれか○)

- 1 個人会員
- 2 個人賛助会員
- 3 法人賛助会員

として、入会いたします。

フリガナ		性別	男・女
個人名 または法人名		年齢	歳
住所	〒		
TEL番号		FAX番号	
e-mail			
生年月日	西暦	年	月 日
職業			
勤務先			
所在地	〒		

入会金・年会費は下記にお振込みください

銀行名	三菱東京 UFJ 銀行	亀戸北口支店
口座番号	普通	0020329
口座名	納得のできる介護を考える研究会	代表 八木京子