

緩和ケアだより

第 3 版
平成 26 年 2 月 25 日
八鹿病院緩和ケア病棟

暖かい冬かな思っていましたら、雪がどっさりと降り但馬の冬本番を迎えることになりました。真っ白な山々は幻想的な世界をかもし出しますが、感染症が流行するこの時期は身体にはとても厳しい時期となりますね。しかし、クリスマスやお正月など人が集まり、心を寄せて暖かく包み込み、美味しい物もいただいて春を待ちたいですね。今回は、人の気持ち「グリーフケア」について考えて見たいと思います。

『グリーフケア』ってご存知ですか？

大切な方とのお別れ(死別)を経験しますと、知らずに知らずのうちに亡くなった人を思い慕う気持ちが湧き起こり、心が占有されそうになっている自分に気が付きます。またその一方ではこの現実に対応して、この窮地をなんとか乗り越えようと努力をします。この二つの気持ちの間で揺れ動き、なんとも精神的に不安定な状態となります。同時に身体的にも不眠や食欲不振と言った不快な反応・違和感を経験します。これらを「グリーフ」と言います。グリーフの時期には「自分とは何か」「死とは…」「死者とは…」など実存への問いかけも行っています。

このような状態にある人々の悲しみや悔いを消すためではなく、悲しみや悔いを抱えながら生きる力を取り戻していけるように支え、さりげなく寄り添う援助を「グリーフケア」と言います。

わたし達、緩和ケア病棟のスタッフはこのようなグリーフを抱える皆さんにグリーフワークの一つとして毎年 11 月に『ひだまりの会』の場を提供しています。

『第7回 ひだまりの会』を終えて

平成 25 年 11 月 10 日 「第7回 ひだまりの会」を行いました。「ひだまりの会」とは大切な方を亡くされたご家族に集まっていただき、語りあう事で心を癒すことを目的としたグリーフケアの一環として行われる会です。

今回は 26 家族 32 名の方にご参加いただき、大切な方を亡くされて数ヶ月の方から数年の方まで、今日まで亡くなった方を心の中で思い、誰かに話しをし、どのように生きてきたかをたくさんお話しをしていただきました。ピアノ演奏のリクエストもいただき涙あり、笑いありの会となりました。

簡単なお菓子とお茶を準備しての茶話会が中心の会です、この会の恒例となっている看護師によるハンドベル演奏も披露させていただきました。今回は「故郷」と初挑戦の「千の風になって」を演奏しましたが、練習不足と緊張でスタッフのいつもの笑顔はどこへやら、演奏

の内容はさておき、皆さんに暖かい拍手を頂いたことだけのご報告しておきます。会終了後、「故人に会えた気がした」「気持ちが穏やかになった」「他の家族の方と思い出の時間を共有できた」「また参加したい」などの意見をいただきました。大切な方を亡くされた悲しみや寂しさは時と共に誰もが同じように癒えていくものではありません。ここに集う事で、同じように悲しみや苦しい思いを持つ人が他にもおられる事に気づき「自分だけではない」と知ることで前向きに、また一歩前向きに生きていくきっかけとなればと願います。これからも、多少なりとも皆さんの心を癒してゆく一助になればと願ひ、「ひだまりの会」を継続して行きたいと考えています。また、機会があればご参加お待ちしております。



『クリスマス会』を終えて

平成 25 年 12 月 24 日 クリスマス会を行いました。患者さん 10 名 家族 14 名とたくさんの方に参加していただきました。参加者全員で合唱をし、スタッフによるハンドベル演奏やダンスを披露し笑いを誘いました。あるご家族は、「我が家のクリスマスを思い出し、むかしの話しをして楽しかった。」と話され、また、「この靴下にみんなの元気を入れてもらう」と話してくださいました。ベッドで参加された方も一緒に歌を歌い、ご家族と一緒に穏やかな表情で過ごされました。しかし、何と言っても本日より一番は栄養科の特製クリスマスケーキのようでした。とても美味しかったです。入院されている患者さんにご家族が他の患者さんと同じ時間を共に過ごされることができ、みんなと同じように今を生きていることを実感していただけたのではないかと思います。



編集後記) 緩和ケア病棟では、さまざま行事を行っています。季節を感じていただき、また、スタッフの芸で少しでも癒しの時間になればと考えています。また、参加してみてください。

文責 谷本