2013年度助成事業報告　　　　　　　　特定非営利活動法人緩和ケアサポートグループ

**はじめに**

2007年4月のがん対策基本法施行以来、緩和ケア普及体制が試みられているが、充足には程遠い。一般市民の理解も十分とはいえない。治療選択、療養場所の選択に関して適切な情報を求めて悩む市民は多い。入院期間の短縮化により、準備不足のままに退院して混乱状態にある家族も多い。さらに高齢者の増加、家族の介護力低下のなかで高齢者の療養生活についても課題は大きい。がん患者ケアにおいても高齢者ケアにおいてもその基本は緩和ケアであり、その考え方は地域の相互支援活動形成につながるものである。当法人は、一般市民への緩和ケア普及、相談事業および医療福祉従事者への緩和ケア学習支援に関する事業を行い、緩和ケアの充実をはかり、人々が病いを得ても豊かなつながりをもって生活できる社会の実現に寄与することをめざしている。

2013年度日本財団助成により「地域に開かれた緩和ケア相談等の実施」事業を行うことができた。本事業の目的は「ふらっとカフェ＠東久留米」（以下カフェ）、およびくつろぎと交流の場（手芸の会等）に近隣地域の療養者や家族、緩和ケアに関わる医療福祉従事者が気軽に集い、それぞれの状況を共有し、情報や知識を提供・交換すること；カフェやくつろぎと交流の場を契機として、療養者や家族が医療福祉従事者に率直に相談しサポートを得る関係が築かれること； さらに参加者同士の交流が生まれ、地域に相互支援活動の基礎が形成されることであった。また学習会をとおして在宅療養に関わる知識・技術、基本的態度が学べることを目的とした。

**事業の実施状況**

2013年4月～2014年3月に地域で信頼を得ている東久留米白十字訪問看護ステーション（以下、ステーション）と協働開催で以下のような事業を実施した。

１．ふらっとカフェ＠東久留米（東久留米白十字訪問看護ステーションにて）

　2013年4月～2014年3月に開催した9回のカフェ参加者概要を[表]に示した。9回のカフェに延べ120人が参加し、新来者は33名であった。120人の内訳は：男性26、女性94；がん療養者31、その他の疾患の方9、療養者・高齢者のご家族15、ご遺族26、市民16、医療福祉関係者25であった。これらの平均から、1回のカフェ参加者を表してみると、13～14名の来訪者（うち再来者10名くらい）があり、そのうち10～11名が女性、療養中の方が4～5名、ご家族が1～2名、ご遺族3名、市民2名、医療福祉関係者3名くらいという状況である。これらの参加者にスタッフが3～6名で相談等サービスを提供した。

進行は、飲み物と手作り菓子のサービス、全体での自己紹介や自由な語り合い、その後、がん療養者・介護者・遺族という３つの小グループ、あるいは自然発生的に隣り合った者同士に分かれて話し合うという方式が通常であった。療養中の方からは、治療選択の困難さ、副作用のつらさ、体調によって気分が落ち込むこと、医師との付き合い方の難しさについてなどがよく語られ、スタッフは傾聴・共感に努めた。ご家族には利用できる資源の紹介、介護の努力への承認を主として関わり、ご遺族には悲しみを表出できるよう傾聴に努めた。スタッフに限らず、同じ経験をもつ参加者からの助言に触発されて話し合いが深まることが多かった。また、音楽療法士のリードにより共に歌う時間をもつことがあった。最近では参加者の一人がギターを演奏され、その演奏を聴いたり、伴奏で歌ったりという時間をもつことができた。音楽を通して感情を共有できる時間の意義を考えさせられ、今後も試みる予定である。

「気兼ねなく話をでき、ほっとできる場があると嬉しい」とおっしゃり繰り返し参加される方が多いが、ほぼ毎回数名の新来者があった。市報への掲載を見たり、駅のポスターやホームページを見たりした方、参加者に聞いて来られた方などであった。

「気分が落ち込んだときにふらっと立ち寄れる場にしてほしい」という定常的開催の要望もあり、週3回午後3時間開催する「ふらっと相談室」開室につながっている。

カフェにとって重要な手作り菓子は、ご家族の看取りまでのケアをステーションで受けた方がほぼ毎回作製してくださった。会場に雰囲気を添える飾り物を提供してくださる参加者もあった。参加者同士の交流が深まり、メール交換をされたり、カフェでもお互いの安否を気遣いながら励まし合ったりする関係が生まれている。

２．くつろぎ・交流の場

　三種類のプログラムを実施した。

①手芸の会（コンフォール東久留米402－NPO法人事務所－にて）

　5月24日（金）　リボン刺繍のピルケース　　 　　　 参加者4名、スタッフ4名

　9月27日（金） ランチョンマットを利用したポーチ　参加者3名、スタッフ4名

＊7月12日（金）は、参加予定者の体調不良により、急遽延期を決定した。

11月22日（金）　マカロン型コイン入れ　　　　　　　参加者2名、スタッフ3名

　講師はがん療養体験者で、厳しい病状の時にステーションを利用された方（日本手芸普及協会会員）であった。参加者とスタッフが和気藹藹と手芸に取り組んだ。完成後はランチを共にして話が弾んだ。共に手を動かす創作作業のなかで自然に情報交換や励まし合いができた。ある参加者の「この時間は病気のことを忘れていた」との言葉が印象的であった。

②アロマの会（カフェ終了後にステーションにて、3/29のみ単独開催）

　6月15日（土） アロマスプレー　　　　　　　　　 参加者11名、スタッフ4名

　7月20日（土） 虫刺され用ジェルと予防スプレー　 参加者 4名、スタッフ4名

　10月5日（土） アロマクリーム　　　　　　　　　 参加者 8名、スタッフ4名

　11月2日（土）　ボディソープ　　　　　　　　　　 参加者 7名、スタッフ4名

　1月 11日（土） アロママッサージオイル　　　　　 参加者12名、スタッフ3名

　2月22日（土）　バスソルトとマッサージオイル　　 参加者 10名、スタッフ3名

　3月29日（土）　アロママッサージオイル　　　　　 参加者 10名、スタッフ3名

講師は本NPO法人役員の友人（英国IFA認定アロマセラピスト）。アロマセラピーに関する簡単な講義の後、生活で気軽に利用できるアロマグッズを作成した。持ち帰ったものを利用したところ、気分の爽快さや、安心感が得られたなど、好評であった。会終了後には茶菓を楽しみながらの歓談の時をもって、交流のよい機会となった。

③詩彩画の会（カフェ終了後にステーションにて）

　12月7日（土）　梅と富士山の年賀状　　　　　　　 参加者5名、スタッフ3名

ふらっとカフェをとおして交流が始まった方のお母様（松尾柳江先生）とお弟子さんが講師となって、画材全てを会場に運び込んで指導くださった。参加者とスタッフが細やかな指導を受けながら集中して作品を完成できた。それぞれの作品の完成を喜び、互いの特徴を楽しみながら歓談した。

３．学習の場

　　地域の医療福祉従事者を主たる対象に緩和ケア・高齢者ケア学習会を2回開催した。（学習会資料は別ファイル）

①「看とりの現場における緩和ケアの展開」

講師：中島朋子理事（東久留米白十字訪問看護ステーション所長）

　8月3日（土）　コンフォール東久留米集会室にて　参加者20名、スタッフ4名

②「グリーフケア～押さえておきたいポイント～」

　講師：栗原幸江先生（がん・感染症センター都立駒込病院 緩和ケア科心理療法士）

　3月1日（土）　成美教育文化会館大研修室にて　　参加者62名、スタッフ8名

（なお、本助成決定以前に準備を開始して、他財源により実施した東久留米・清瀬地区3カフェ合同シンポジウムも学習会に位置づけられるものであった）

**活動の成果と課題**

1．地域での緩和ケア相談・交流・くつろぎの場の可能性

ふらっとカフェ＠東久留米は、初期からの継続的参加者を核として、2013年度も新来者が33名加わり、のべ120名が参加して地域に定着してきた。

　利用対象は敢えて限定せず、「がん」「認知症」「家族介護」「遺族」等多岐におよび、多様な医療福祉関係者がそこに加わっている。全体での話し合いの時間には各自の関心と異なる話題も語られ、共有の難しい面もある。しかし、同じ地域に住む多様な人々の悲しみ、不安と喜びを知ることで、自分自身の苦悩を振り返りつつ互いにケアの意識をもつことが可能となると考える。全体の話し合いの後に、類似の課題を持つグループに分かれることで、焦点を絞った相談・支え合いの機能を果たせている。カフェを通じて参加者同士の関係が深まり、一部ではカフェ等活動日以外の交流も生まれている。

くつろぎと交流を提供する場として開催した「手芸の会」や「詩彩画の会」、「アロマの会」は創作をしながらの会話がはずみ、よい交流の場となった。創作活動から得られる喜びは療養や相互ケアのエネルギーを生む力をもっていることを認識した。

2．活動の継続と進展

　今後も地域の療養者の多様性を受け入れる場として「ふらっとカフェ」をステーションの相談スペースで定期的に開催していく。さらに近隣地域のニーズに応えて利用いただける場とするために、ニーズの違いに応じた個別対応、ご遺族の会の開催等が課題である。

「手芸の会」等、少人数の創作活動を通した交流・くつろぎの場は今後の継続を図るために、材料実費を参加費として受け取る方法など、資金の確保が課題である。

学習の場としては、講義形式の学習会を開催したが、地域の専門職者のニーズに応える事例検討会のような、実践に即したプログラムを開催することも求められている。高齢者ケア施設職員を対象にした学習会も必要である。

諸活動を継続できた主要因は、地域で充実した活動を展開していた東久留米白十字訪問看護ステーションと本NPO法人が協力関係を活かして助成を受けられたことである。ここまでの活動を基盤として、今後の充実と安定した運営を可能にするという課題に取り組んでいく。

**おわりに**

地域の療養を支える訪問看護ステーションでは日常の訪問看護活動に多くの時間と力をかける必要があり、相談・交流・くつろぎの場の必要を意識していても実践には困難がある。NPO法人がその活動を担うことで、ニーズのある人々がカフェや諸活動に参加可能となった。ステーションや関連組織の利用者で参加された方、NPO法人関係者で参加された方が新来の参加者を支え、その安定感のなかで継続参加者が増え、活動の核のような存在となった。二つの組織が各々の強みを生かした協力関係を維持し、地道に活動したことがカフェを中心としたゆるやかなコミュニティを形成し、活動の進展につながったといえるだろう。

これらの活動を充実させつつ維持するには、スタッフとなる人材、効果的な広報と資金の確保が必要である。さいわいステーションの利用経験者には、新たな活動の試みに積極的に参加したいという意思をもつ方々がおられ、既に菓子作製、手芸の会の講師、相談プログラム試行への協力などの重要な役割をはたしてくださっている。カフェ継続参加者からも、「スタッフとなって役割を果たせると、自分の意味が感じられる」という声をうかがっている。参加者と課題を共有して知恵を出し合い、プログラムを共に作っていきたい。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **表.　ふらっとカフェ来訪者（2013年度　のべ数）** | | | | | | | | | |  |
|  | 開催日 | 来訪者数 | 男 | 女 | 療養中 | | 家族 | 遺族 | 市民 | 医療及び 福祉従事者 |  |
|  | 内再訪者 | がん | その他 |  |
|  | 4月20日 | **14** | 2 | 12 | 5 | 0 | 2 | 3 | 1 | 3 |  |
|  | 10 |  |
|  | 6月15日 | **17** | 4 | 13 | 4 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 |  |
|  | 10 |  |
|  | 7月20日 | **9** | 1 | 8 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |  |
|  | 9 |  |
|  | 9月14日 | **14** | 3 | 11 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 |  |
|  | 12 |  |
|  | 10月5日 | **9** | 2 | 7 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 |  |
|  | 7 |  |
|  | 11月2日 | **11** | 2 | 9 | 4 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 |  |
|  | 7 |  |
|  | 12月7日 | **11** | 3 | 8 | 3 | 1 | 0 | 3 | 1 | 3 |  |
|  | 6 |  |
|  | 1月11日 | **18** | 5 | 13 | 2 | 1 | 3 | 5 | 1 | 6 |  |
|  | 13 |  |
|  | 2月22日 | **17** | 4 | 13 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 |  |
|  | 13 |  |
|  | 計 | **120** | 26 | 94 | 31 | 9 | 15 | 26 | 16 | 25 |  |
|  | 87 |  |
|  | 平均 | **13.3** | 2.9 | 10.4 | 3.4 | 1 | 1.7 | 2.9 | 1.8 | 2.8 |  |
|  | 9.7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |