

ひまわり

No.326号

もしバナ、してみませんか？

“恋の話”は略して恋バナ、“もしものための話し合い”は略して「もしバナ」と言います。

人生の最期にどう在りたいか、大切なことだと分かっている、実際に家族や友人と話し合うことはなかなか難しいかもしれませんが、もしバナゲームは「もし、あと半年から1年の命と言われたらあなたは何を大切にしたいですか?」という問いのもと、自分の価値観により近いカードを集めていくゲームです(右の写真はカードの一部です)。自分一人で決めるだけでなく、考えを言葉にして他の人に話をしたり、他の人の意見を聞いたりしながら、自分の価値観と向き合っていきます。普段は難しい話題ですが、ゲームを通じて考えたり話し合う事ができ、また友達や家族へ自分の願いを伝え、理解してもらおうきっかけづくりにもなります。



私はもしバナマイスターとして活動して約5年になります。福岡県内には現在マイスターが28名います(全国には約400名)。仲間のマイスターと共に県内各地で、もしバナゲームを行う機会が増えてきました。医療介護などの専門職だけでなく、公民館や地域のサロン、保健所などで市民の方々ともゲームを行っています。また先日は、看護学生さんの緩和ケアの授業でもしバナゲームを行いました。参加した方たちからは様々な感想をいただきます。

- ・ こういう話をする機会がなかった、自分が大切にしたいことに改めて気づいた
- ・ 他の方の話聞くことで、色々な価値観や考え方を知った
- ・ 家に帰ったら家族に今日のゲームのことを話してみようと思う
- ・ 次回、ゲームをしたら、大切にしたいことは変わっているかも

もしバナゲームには、世代や立場を超えて、多様な人たちと一緒に参加できる・分かち合える可能性があると感じます。当院のナースは「小6の息子と一緒にやってみたら、息子が今、何を大事に思っているのかが分かった。息子も“学校でみんなとやってみたら良いと思う”という感想だった」と教えてくれました。また、一枚のカードに込める思いも人それぞれで、話してみて初めてわかることも多いです。例えば「家族の負担にならない」というカードについて、「両親があつという間に逝ってしまった、もっとお世話したかった、負担を掛けて欲しかった」と教えてくださった方がいて、その場の皆で「そうだったんだ、そういう考えもあるよね」と自分一人では気づけなかった考えや、思いの背景を知り共有することができました。

自分の思いや大切にしていることを、家族や身近な人と話すきっかけに“もしバナ”してみませんか。安心してゲームができるルールを参加者みなで共有して行っています。興味のある方、体験してみたい方はお気軽にお声掛けください。(ソーシャルワーカー寺町)

iACPの想い
Initiatives with Altruism and
Compassion for a better Place
利他と思いやりにもとづく
よりよいセカイへのあゆみ

「もしバナゲーム」は、千葉県にある亀田総合病院在宅医療部と地域住民が協働するアドバンス・ケア・プランニングの準備・啓発プログラムで始まり、米国法人Code Allianceとライセンス契約の上、一般社団法人iACPが「GO WISH GAME」の日本語翻訳・出版を行っています。

「在宅ホスピス」という言葉を初めて耳にされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。在宅ホスピスとは、人生のさいごの時期を、入院ではなく住み慣れた我が家で、苦痛や不安を取り除くための医療を受けながら生活することをいいます。在宅ホスピスには、訪問診療や訪問看護、日常生活を手助けしてくれるヘルパーなど、「医療・看護・介護」がチームになって、その方らしい生活を支えています。

しかし、実際には在宅でのケアを担うご家族の介護力だけでは、疲労や精神的ストレス等により、支えきれなくなってしまうケースが多く、在宅療養を支えるために欠かせない役割を担っているのが、「在宅ホスピスボランティア」です。

在宅ホスピスボランティアは、在宅療養中の患者さんや家族の気持ちに寄り添いながら、自宅での見守りや話し相手、外出の付き添い等、地域社会とのつながりや、ちょっとした気配りで生活の質を豊かにしてくれる、在宅

療養を支えるチームのなかでも欠かせない存在です。

福岡県では、「在宅ホスピスボランティア養成講座」で、在宅ホスピスに関する基礎知識や介護の仕方、コミュニケーションの取り方などボランティアの育成を行っており、養成講座の修了生が中心となって、福岡県内各所でボランティア団体を発足し、活動を行っています。

現在ボランティアとして活動されている方や養成講座を受講される方のなかには、「自身の家族を在宅で看取った経験から、家族の支えになりたい」「退職を機に誰かの力になりたい」など、思いやきっかけは人それぞれです。

コロナ禍で、これまで思うようにボランティア活動ができない状況が続いていましたが、各地で徐々に活動が再開されています。在宅ホスピスボランティアや養成講座について、関心のある方は当院までご連絡ください。

(地域医療推進室 森重)

在宅ホスピスボランティアの役割

- ・見守り 自宅で患者さんが一人になるときの見守り
- ・話し相手 話し相手、傾聴、代筆、本の朗読など
- ・付き添い 外出や家族のイベントに参加時の付き添い
- ・家族への支援 介護する家族の話の傾聴、精神的支援

※上記の他に、家族へのグリーフケアや在宅ホスピスに関わる様々な活動をしています。



ある高齢者世帯の看取りと在宅ホスピスボランティアとのエピソード

93歳のAさんは85歳の奥さんとふたり暮らし。1カ月程前から食事が取れなくなり、徐々に体力が落ちていきました。

奥さんは、このまま自然に家で看取りたいと望んでいましたが、高齢でもあり、介護に不安がありました。

Aさんは徐々に動けなくなっていきましたが、朝夕ヘルパーを利用し訪問看護師が毎日Aさんのケアをしてくれたので、奥さんは少し落ち着かれました。

ケアマネジャーの薦めで、昼間、在宅ホスピスボランティアに来てもらったことで、奥さんは買い物や病院受診にも行け、暮らしを大きく変えることなく夫の介護ができ、Aさんも妻の負担をあまり心配せずにすみました。

Aさんが自宅で穏やかに旅立たれた後、奥さんはボランティアとの日常なおしゃべりや温かい労いの言葉に救われたとおっしゃっていました。【在宅ホスピスボランティアチラシより】

7月からにのさかクリニックで勤務することになりました、言語聴覚士の高村美歩と申します。早速ですが、言語聴覚士という職種をご存じでしょうか？言語聴覚士とは、リハビリテーションを行う職種ですが、一言で説明すると「話す、聞く、食べる、のスペシャリスト」（言語聴覚士協会HPより）です。しかし、残念ながら、まだまだ馴染みのない職種のように、多くの方に知っていただきたい、またお役に立ちたいと思い、「在宅医療のスペシャリスト集団」の仲間入りを果たした次第です。

では、私がどのようにお役に立てるかということですが、主なものとしてまず第一に、様々な理由で食べられなくなってしまった方に対して、嚥下訓練を行うだけでなく、食事の形態を調整したり、食べ方や介助方法をお伝えしたり、食べられる環境づくりについてのご提案をすることができます。栄養摂取の手段としての「食」も大切ですが、それ以上に心の栄養としての「食」を支えていきたいと考えています。第二に、様々な理由でコミュニ

ケーションが取りづらくなった方に対して、言語訓練を行うだけでなく、今よりも意思の疎通を図ることができる手法や機器をご紹介します。コミュニケーションの環境づくりについてのご提案をすることができます。意思を伝えること、他者を理解することは、人としての尊厳を守ることであり、心の声に耳を傾けたいと考えています。

最後に、私が言語聴覚士を志した理由をお話すると、私から「食べること」と「話すこと」を取られたら、私の人生の楽しみのほとんどがなくなってしまわないか、という不安にかられたからなのです。今現在お困り事のある方だけでなく、同じ地域医療に携わる方々ともご縁ができたなら、今よりさらに安心して暮らせる地域になるのではないかと考えています。

どうぞお気軽にご連絡ください。よろしくお願いいたします。



短冊に願いを込めて

イベント紹介

小さなたね 生活支援員 松村 綾

小さなたねだよ

こんにちは。小さなたねです。
6月中旬ごろから七夕に向けて
短冊に願い事を書きました。



今年も、にのさかクリニックの
スタッフさんに、短冊を書いて
もらいました。

来年は
是非、皆さんも
書きに来て
くださいな



小さなたねの玄関に短冊セットを用意して、
見学者の方や利用者さんのご家族にも書いて
もらいました。

Event 催し物・イベントのご案内



クリニックからのお願い



新型コロナウイルス感染症対策
～発熱時の受診について～

**発熱もしくは風邪症状のある方は
お車の中で待機していただくか**

こちらが指定した時間に

受診していただくことで

**発熱や風邪症状のある方との接触を
できる限り避けるようにしています**



発熱または風邪症状のある方は
まずはお電話にてご相談ください
受診できる時間や受診する方法について
ご案内いたします

にのさかクリニック
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります



**定期の受診、その他の症状で受診される方は
できるだけ12時までの受診をおすすめします**

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

休診
のお知らせ

お盆期間中の診療について



休診 8月13日(日)～15日(火)

お盆期間中の診療は
8月13日(日)～8月15日(火)を
休診とさせていただきます。



在宅訪問診療は8月16日(水)から
外来診療は8月17日(木)から通常通りの診療と
なります。

お手もとの薬の残数など確認
をお願いします。在宅訪問診
療中の患者さん、急を要する
患者さんにはできる限り対応
いたします。よろしくお願
いします。



来院される皆さまへ



マスク着用をお願いいたします

感染予防のため、職員はマスクを着用して
います。来院の皆さまも、引き続きマスク
着用のご協力をお願いいたします。



		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		
13:00		昼休み	健康教室		昼休み		休診
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17～18:00		※外来診療		※外来診療			

- ※ 午後5:00～6:00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができない場合がございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。
- ※ 健康教室はしばらくのあいだおやすみします。