

## 平成 18 年度市民公開講座など市民を対象とした生涯学習実施報告書

平成 18 年 9 月 27 日（土曜）出雲市多伎コミュニティセンターで国際医療福祉大学附属三田病院乳腺センター長吉本賢隆氏を迎え「癌患者心得 10 ケ条」をサブテーマに、がんと共に生きる三成一琅さんとジョイント講演を開催した。平成 18 年 10 月 21 日（土曜）湖陵コミュニティセンターで東京大学医学部健康科学・看護学科客員研究員河正子氏に「緩和ケアとおもてなしの心」をサブテーマに、がんと共に生きる多久和和子さんとジョイントして開催した。第 3 回目に平成 19 年 3 月 31 日（土曜）朝山コミュニティセンターで痴呆と共に生きる会代表石橋典子氏に「痴呆と共に生きる」をサブテーマに、高次脳機能障害と共に生きる山田規久子さんのビデオ映像とのジョイント講演を各 3 時間開催。出雲市近郊で市民が参加しやすいことを配慮して、コミュニティセンターで出前公開講座を開催した。参加市民は多伎 35 名、湖陵 33 名、朝山 88 名で合計 168 名年齢は 23～89 歳代の方だった。冊子は、講座毎に作成し、内容はプログラム、講演者のプロフィールとレジメで構成した。講演に引き続いてメッセージ交流コーナーでアンケート調査を行った。その際、アンケートは年齢、日付を記載し、無記名で良いこと説明した。用紙は、自記式自由記載法を用い、分析は 1 内容 1 項目として意味の類似性から分類し、意味が飽和するまで行う KJ 法を用いた。

第 1 回目の講演の内容は、『今を生きる』をメインテーマに、癌患者と向かい合い、今を生き「がん患者心得 10 ケ条」を、診療の傍ら作成した吉本賢隆氏が患者へのメッセージを中心に語った。乳癌でやむなく乳房をとっても出産した方のお子さんの映像を紹介した。医師と患者の信頼から得られた映像に会場にはほのぼのとした空気が流れていた。医師を選び、あきらめず、前向きに生きる姿勢に切り替え、癌患者に賢い治療人生を送ることなど謙虚に、生病老死を人生のそのものとして受け入れ、今を生きることを講演した。三成一琅さんは平成 17 年に島根県出雲市出身写真家の故佐藤均氏 と佐藤愛子さんと出会ったこと。病を知って、病と向かい合い、当事者として癌サロンから市民に情報発信し、島根県でがん難民にならないことを語った。賢く、情報を捉えて生きる癌患者になることや医療施設に患者向けの図書室の必要性を述べ、島根大学医学部附属病院の「ふらっと」には専任司書がいることを紹介していた。参加者は松江、大田、佐田より、一般地域住民、看護学科学生、医学科学生、医療関係者や医師の許可を得て、酸素ボンベ持参しての参加した入院患者さんもおられた。【乳がんでも出産できる事を知った】【リンパ腺浮腫は改善できる】【共感した】【前向きに生きようと思った】【残された時間に目を向ようと思った】【目標をもって生きよう】【難しい話をわかりやすく話してくれた】【参考になりました】等が聞かれた。

第 2 回は「緩和ケアとおもてなしの心」、河正子氏は松江市立病院安部睦美医師と 10 年前にイギリス St . Christopher's Hospice Dame Cicely Saunders を訪問した旧知の間柄である。ホスピスの語源は客をもてなす事、おもてなしの心であること。緩和ケアは患者、その家族にできるかぎりの良好なクオリティ・オブ・ライフを実現すること、緩和ケアに関する国内外の状況、おもてなしの心はスピリチュアルペインへのケアであること。おもてなしの心は生きる輝きに繋がるモデルを紹介し、東京近郊にある A 緩和ケア病院や入院

患者の生活の状況も講演した。参加者は一般市民、看護師、医師、などの医療者で出雲市、大社町、斐川、松江から参加していた。【緩和ケアの意味が分かった】【亡くなることは無なることではない】【講演会は参考になりました】【癌体験者の話しは共感できた】【癌で闘っている嫁と共に励まし合いながら生きたい】【がんと診断されて1年、これから先が見え気持ちが楽になりました】【ケアをする側、受ける側を理解できた】【患者の気持ちをもっと分かりたいと思った】【話を聞いてゆとりある生活が出来そうに感じた】などの声が聞かれた。

第3回目は「認知症と共に生きる」、石橋典子氏は認知症ケア、アプローチを1996年に島根県から発信した看護師。人々はとかく認知症を「認知症恐怖」という漠然とした病、罹りたくない病として認識しているが、年を重ねると同様に、誰でもが通る病であること。問題行動は、ケアをする人や家族などが自分達の尺度で相手（認知症者）を決めてしまったことである。認知症の方はとまどっている状態で、問題行動は自分が安心していられる居場所をさがしている状態なのだとの納得のいく講演であった。また、公演先で出会った「壊れた脳」、第2作目の「それでも脳は学習する」を出版した山田規久子さんを紹介した。どんなに病んでも、人は心の核から再び根ざせるものがあると、人間の可能性に挑戦する事の大切さを講演した。【認知症の方の関わりを考え直す機会となった】【居心地の良い場所を探すと言うことが印象的であった】【自分なりにがんばろう】【勇気をいただいた】【元気を貰った】【必ず行くべき道、しっかりと心して生活したい】【若いものにも話してやりたい】【患者の生活を送りたい】等との声が聞かれた。

## 6. 今後の課題

講演内容、テーマを命名する際、「がんと共に生きる」と名付ける事で「がん」が全面に記載されることで参加者は少なくなると考え「がん患者心得10ヶ条」とした。しかし、癌と共に、痴呆と共に生きる、病を持って生きること当たり前でありながら認識を健康を育む啓蒙公開講座である為にサブタイトルは具体的にした。1回目、2回目の参加者は3回目に比較すると半数以下である。原因は、出雲市が統合され点在する町となり、交通機関はバス路線で繋がって、都会より地方都市は車社会で、市民は車を使う生活をしていると考えた。年を重ねると外出をしたがらない人々が多少とも車を持たない、使わない出前でも、講座参加者は30人であったことから、協賛という形を取るようにして連携を取ることと考え、3回目は協力体制を作りながら開催した。又、3回目の開催は講師、教員の都合で31日になった。出雲の地で病と共に生きている人々を紹介する講座に発展させたいと考えている。

平成 18 年度 第 1 回 出雲市民公開講座

## 出雲で生きる人々の 健康観を掘り起こす — 今 を 生 き る —

講師：国際医療福祉大学附属病院乳腺センター長 吉本賢隆氏

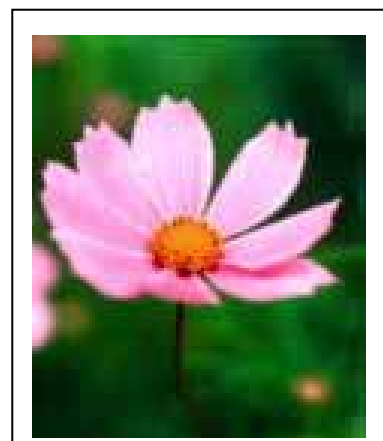
期日：平成 18 年 9 月 17 日 (日) 14:00 ~ 16:00

場所：多伎コミュニティーセンター

(島根県出雲市多伎町小田 73 番地 0853-86-2853)

入場：無料

対象者：出雲市民 若しくは 健康に関心のある方



内容：長年、臨床でがん患者の治療に携わり、がん患者と向かい合っ  
て見出した「がん患者心得 10ヶ条」を中心に、講師が病を持って生きる人々  
に健康観への気づき等についてお話致します

### 吉本賢隆氏プロフィール

1948 年広島県に生まれる。1974 年東京大学医学部卒業。1974 年～1983 年東京大学医学部附属病院、1977 年～1978 年埼玉県がんセンター、1984 年～2005 年癌研究会附属病院での癌外科医勤務を経て、2005 年 3 月より長年心に温めてきた理想の乳腺センターを国際医療福祉大学附属三田病院内に設立する。また乳癌を主領域として、広く腫瘍学全般・癌化学療法  
の臨床と研究にあたる。現在、国際医療福祉大学教授、同大学附属三田病院乳腺センター長を務める。東京大学医学部 / 東京大学医科学研究所非常勤講師、日本外科学会専門医、日本乳癌学会乳腺専門医（元日本乳癌学会総務理事）  
急増する乳癌に対して、治療成績の向上を第一に考えると同時に、QOL（生活の質）を高めた治療法の開発に取り組んでいる。また、これからは患者さんの体質と個々の癌の性質に合わせたオーダーメイド医療の時代になるとの確信のもと、癌遺伝子発現に基づいたオーダーメイド治療の研究と普及に情熱を傾けている。



問い合わせ先：〒693-8501 島根県出雲市塩冶町 89 の 1  
島根大学医学部看護学科 臨床看護学 佐藤まで  
TEL/FAX 0853-20-2322



吉本賢隆（よしもと まさたか）先生

## 吉本賢隆先生の『がん患者心得十か条』

### 1. **がんを受け入れよ**

がんは最も身近な病気になったことを知れ。がんを受け入れることからすべては始まる。汝救いを求めよ、さらば救われん（キリスト）。救いを求めないものは救いようがない（仏陀）。

### 2. **がんになる前にがん保険に入れ**

がん治療には大変なお金がかかる、がん保険に入れ。がんになったときの心構え、がんを受け入れる心ができることを知るべし。これ、がん保険の勝れた効用なり。

### 3. **がんを恐れず、悔らず**

がん治療は日々進歩しており、多くは治る時代になった。もはや、がんは死の宣告あらず。医学の進歩を信じよ。ただし、がんを悔ってはならない。

### 4. **医者を選ぶも寿命のうち**

医者は選ぶもの、医者を選ぶに努力を怠るな。がんは専門医にゆだねよ。がんは初治療ですべてがきまるもの。主治医しだいで寿命の半分は決するものと心得よ。ただし、すべて医者まかせにするな一人でがんと闘うな、一人で闘える相手ではない。民間療法の罠に心奪われるな。

### 5. **がんと闘うな、自然体で臨め**

がんと闘うべからず。顔の見えない相手と闘うことは、無益と知れ。いたずらに心身消耗を招くのみ、自然体で臨め。痛みを耐えるな、くすりの世話になれ。

## 6 . 気持ちを切り換える術を身につけよ

泣いてわめいてすっきりせよ。いつまでもくよくよするな。気持ちを切り換える術を身につけよ。気持ちを前向きに切り換えよ。

## 7 . 情報はすべて開示させよ

情報の孤立から身を守れ。情報はすべて開示させ、受け入れよ。医師、家族は情報を閉ざすことの愚を知るべし。情報を閉ざすと一瞬にして信頼は瓦解することを知るべし。

## 8 . 残された人生は長いと心得よ

もはや、がんは死の病ではない。がん患者の余命は長いことを知れ。心筋梗塞でぼっくりもいいが、家族にありがたいの一言も言えないで死ぬのはつらいもの。がんは、何でも出来る時間を与えてくれる慢性病と理解せよ。

## 9 . かけがえのない家族を大切にせよ

心のよりどころ、安らぎは、つまるところ家族に在り。人は一人で死ねるが、一人では生きられないことを悟るべし。

## 10 . 死はつらくない、と心得よ

死は、夢うたかたのうちに訪れるもの。むやみに怖れることはない。人はいずれ死ぬもの、家族に見守られて大往生を遂げよ。



病と共に今を生きる

平成 18 年度 第 2 回 出雲市民公開講座

# 出雲で生きる人々の健康観を掘り起こす 今を生きる

## 緩和ケアとおもてなしの心

講師：河 正子さん（緩和ケア）



スイス A カリジェ 絵本

平成 18 年 10 月 21 日（土曜）14 時～16 時

場所：湖陵コミュニティーセンター

## プログラム

- 14:00 1. あいさつ  
佐藤 和子 島根大学医学部看護学科  
臨床看護学講座
- 14:10~ 2. 講演 「今をいきる」  
河 正子さん 東京大学大学院医学系研究科  
緩和ケア看護学分野客員研究員
- 15:30~ 3. メッセージ交流 「がんを生きる」  
多久和 和子さん 出雲市市民
- 16:00 4. 終了

湖陵コミュニティーセンター

〒693-0214 出雲市湖陵町二部 1320

電話 0853-43-2480

---

## 河 正子さん

新潟の高校を卒業、上京して大学に進み、看護の仕事に関心をもち始め卒業後虎ノ門病院に勤めた。3年後、昭和56年4月、東京大学大学院保健学専門課程に入学した。修士課程卒業後、研究生として大学に在籍したり、主婦として育児に専念した後、臨床現場として、救世軍清瀬病院を選び、緩和ケア病棟で働く。平成8年、活動の場を東京大学大学院医学系研究科に移し 成人看護学/ターミナルケア看護学（現在緩和ケア看護学）分野の講師となる。緩和ケアの現場で得られた「あたたかいもてなし」が人を輝かせる「輝きの要素」を高め「生きる意味の実感度」の体験を呼び出すというモデルを作成するなど教育・研究に専念する。平成18年4月教育・研究現場に飽きたらず、教育と研究・臨床現場の三足わらじを履き、歩き始めている。



## 多久和 和子さん

2005年に膵臓がんを見つけ、すぐに手術を受ける。そして9ヶ月後の秋に手術。

今は？ 上手にがんと生きている主婦であり、仕事をし、7月3日に開設した「がん患者サロン」で世話人をしている。ここに立ち寄っていく人々とともにゆぐこころで、心豊かなひとときを過ごしている。

---



平成 18 年度 第 3 回 出雲市民公開講座

出雲で生きる人々の健康観を掘り起こす

# 認知症と共に今を生きる

ぼ  
呆けても愛しき我が人生

講師：石橋典子さん

・痴呆を生きる私たちの会代表・白枝内科クリニック副院長



## 【講座内容】

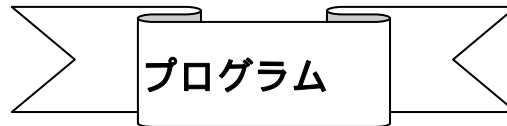
石橋典子さんは、15年間認知症高齢者と真正面から向き合った経験からケアの本質について語ります。自分の人生の最後の舞台、認知症を病むこともこの舞台の一場面だとしたら、認知症を嘆き、悲しみ、病んだ人達を厄介者にするのは間違いでは・・・「痴呆恐怖」「自信喪失状態」からの回復のために、認知症高齢者から学んだコミュニケーションのヒント・実践を基にしたケアの叢智をお伝えします。

平成 19 年 3 月 31 日（土曜日）10 時～12 時 30 分

朝山コミュニティーセンター

〒693-0214 出雲市所原町 185 0853-48-0201

問い合わせ先：〒693-8501 島根県出雲市塩冶町 89 の1  
島根大学医学部看護学科 臨床看護学  
TEL/FAX 0853-20-2322 佐藤和子



10:00

1. 出雲市朝山地区

慶人会会長挨拶

吉田 貞男さん

10:05

2. 講演 「認知症と共に今を生きる」  
～ 呆けても愛しき我が人生

痴呆を生きる私たちの会代表  
白枝内科クリニック

石橋 典子さん

12:15

3. 講演へのメッセージ交流

島根大学医学部看護学科  
臨床看護学講座

佐藤 和子

12:30

4. 終了



朝山コミュニティーセンター

〒693-0214 出雲市所原町 185

電話 0853-48-0201

石橋典子（痴呆を生きる私たちの会代表・白枝内科クリニック）

1946年、名古屋に生まれる。67年名古屋市立大学附属高等看護学校卒業。愛知県心身障害者コロニーに就職。その後、島根県に移り、精神病院で15年間勤務を経て地域精神医療の大切さを実感する。

1991年、エスポール出雲クリニックの開設を支える。1993年、痴呆症デイケア開設され、担当する。「心を開いて自分を語って」1994年1月23日「笑顔を見せて、心を開いて」1995年1月7日、「すこやかシルバー介護 老いを豊かに」1996年1月17日NHKから全国ネットで放映され、新たな痴呆症理解の取り組み、ケアの挑戦が始まった。

2000年5月10日、「おやまのおうち」は第96回日本精神神経学会より「精神医療奨励賞」を受賞する。2001年10月ニュージーランド国際痴呆症学会に参加、講演者として参加していた痴呆症患者であるクリスティーン・ブライデンさんに出会う。2002年エスポール出雲クリニック退職。2003年オーストラリアに住むクリスティーン・ブライデンさんを訪問、翌年日本に招待し、病に挑戦する患者を紹介する。「痴呆・認知症理解・ケア」に第2の波をおこした。

2004年、白枝内科クリニックにて痴呆ケアを担当する傍ら「悠々たり呆け人生」「呆けても愛しきわが人生」を合い言葉に仲間づくりをしている。

痴呆症高齢者のコミュニケーション 訪問看護と介護 VOL.9 No.9, 652~660, 2004をはじめ「形成期の痴呆老人ケア」、「臨床精神医学講座12巻 痴呆の看護」中山書店 など痴呆・認知症ケアに関する著書が多数ある。

島根日々新聞平成19年4月6日に掲載された。

島根日々新聞平成19年4月6日に掲載された。

島根大学医学部主催の  
出雲市民公開講座が三月  
三十一日、出雲市所原町  
朝山コミュニティセン  
ターであり、白枝内科ク  
リニック（白枝町）

島根大学医学部  
市民公開講座  
石橋典子さんが講演  
出雲

講演する石橋典子さん＝3月31日、朝山コミュニ  
ティセンター（出雲市所原町）

と願っていたが、本人  
は自分の失敗が分り周  
囲の言うことが分かって  
いて「戸惑い、苦しんで  
いる」と認知症について  
の語彙を指摘。そのうえ  
で「認知症になる覚悟を  
しておけ」と、認知症  
になる前に「家族や地域  
社会とコミュニケーション  
する関係をつくってお  
くことが大切」、また  
「ぼけたって我が人生」  
と認知症を恐れない姿勢  
を説いた。講演の後、脳  
出血で脳機能障害となっ  
た香川県の医師山田規  
子さんの「自分の脳を作  
りあげる生き方」を紹介  
するビデオが上映され  
た。

この講演会は同市民公  
開講座の「今を生きる」  
シリーズの三回目で、過  
去にはがんやホスミス医  
療についての講演会を開  
いた。

