

# せいりょう園

[発行] 社会福祉法人はりま福社会 特別養護老人ホームせいりょう園

〒675-0016 兵庫県加古川市野口町長砂 95-20 TEL 079-421-7156 FAX 079-421-6422

平成27年 6月 第172号 年間購読料1,000円 (1部100円)

メール seiryoen@bb.banban.jp ホームページ <http://www.seiryoen.or.jp>

## 要介護の人が住む街を創る為に —ケアハウスとサ高住を地域包括ケアの一里塚として—

せいりょう園では今年、ユニット型特養の廊下を拡張してアトリエを造ります。平成7年にデイサービスセンターを造った時、陶芸を採り入れる為に電気窯を購入し、利用者の方々と別の場で地域の方々を対象とした陶芸教室も始めました。土から作品を創り上げる過程では水や埃・釉薬を伴う居住空間には馴染まぬ作業工程も多い為、工房は目立たぬプレハブ教室でした。其れを今回は、特養に住まわれるお年寄りと共に共有するアトリエを造り、陶芸以外にも様々な活動に利用したいと考えました。

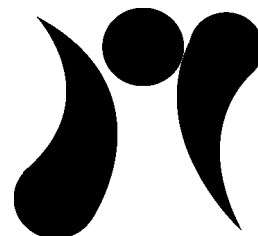
地域包括ケアは要介護や認知症の人も共に住む街づくりを目指します。個人的な願望としては要介護にも認知症にも成りたくないのは素直な想いですが、老いの変化と死の現れ方は如何ともし難いものであり、等しく受容を求めます。変化を柔軟に受容れ、逞しく変身して次の世代に引継いで、永く続いて来たのが人間の社会であり、要介護や認知症になって懸命に生きる姿にこそ、『変化に応ずる柔軟性』が発揮されているように思います。

特養やグループホームは要介護や認知症の方々の住まいです。『柔軟で多様な変身術の宝庫』と考えると、『地域サポート型特養』としての重要なステップが視えて来ます。『此の人達が住める街を創ろう。此の人達を街に帰そう。』

その『第一歩』が今回のアトリエです。要介護や認知症の人と地域の人が何気なく顔を合せ、共に過し、共に学び合う場でありたいと願います。介護する人・される人の関係ではなく、『共に自立して自己実現を図る人同士』の対等な関係性を築いて学び合いたい、と願います。

要介護にならないように、認知症にならないように、と努力している人にとって、要介護になり認知症になった人との交わりは、快適ではなく、むしろ苦痛を伴うかも知れません。しかし人はその精神的な葛藤の中で、人間のみが持つ思想を育み、社会性を養い、変化に対する柔軟性を身につけ、自らの最期を仲間委ねて『自立する心』を引継いで来たのです。老いと死を受容し自立して生き

(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

る高齢者の姿は、新たな命の誕生と成長を育む『人間社会の礎』です。

老いの身に障害があっても、認知症になっても、高齢者は生活の気配や雰囲気に含まれて、生きている喜びを実感します。長年の生活で培った感覚と経験則が自立を促し、生活を支えます。今の特養の居室は、「介護し易い・され易い空間」ではあっても、バスもトイレもキッチンも無くて、『自立して人生を締め括る場』には相応しくない、と感じています。自分なりの色と匂いの染みついた『自分の城』で締め括りたい、と切に願います。

そこで第二ステップとして、要介護の人や認知症の人に、バス・トイレ・キッチンのあるケアハウスやサ高住に住んで貰おう、と考えました。せいりょう園のケアハウスと2つのサ高住には、全74室にバス・トイレ・キッチンを備えています。其処での生活を、小規模多機能型居宅介護や訪問介護・訪問看護或いは特定施設入所者生活介護で24時間を通じてカバーすれば、地域包括ケアシステム構築に向けた一里塚とも言える、自立支援の在宅モデルになると考えます。特養やグループホームからの住換えを希望する人も現れて欲しいと期待します。

世間では今『健康寿命』と『認知症予防』が持続可能な社会保障制度の最重要課題と言われます。一方で国立長寿医療研究センター研究所長の鈴木隆夫先生は、『超高齢社会を生きていく私たちにとって、晩年の不健康は致し方のない面もあることを理解することが必要です。』『健康寿命を一日でも長くするため普段から自助努力を尽くして暮らすと同時に、やがては不健康となり周囲からの助けが必要となる自分をいつくしむこと、それをしっかり受け止めることができるような心の準備もまた必要なのだと思います。』と2015年2月12日付の毎日新聞に書かれています。

老いの変化をしっかり受け止め、不健康になる自分を愛しむ心を養い、最期に近づく身を若い仲間委ねる時、委ねられた仲間は看取りにつながる介護や世話を通して、その後の人生で我が身に降りかかる変化に柔軟に応じる術を会得し、新たな命を産み育て、逞しく社会を引継いで行くのだと思います。

せいりょう園開設から30年を経て現在は、要介護になり認知症になって懸命に生きている高齢者から『変化の極意を学ぶ姿勢』が、『地域包括ケアシステム構築の最大要件』ではないか、と考えています。

『地域サポート型特養』の使命として、要介護や認知症の人と共有する『アトリエ』を創り、『定期巡回・随時訪問介護・看護事業』に向けた試みを開始し、自分の城での自立を支えて、新たな命の誕生と成長を支える『社会の礎』をより強固にする途を探ります。

せいりょう園 渋谷 哲

### 【せいりょう園空き情報 平成27年6月17日現在】

- ① ケアハウス：3室（バス・トイレ・キッチン付24㎡）
- ② グループホーム：空きなし
- ③ グループホームまどか：空きなし
- ④ サービス付き高齢者向け住宅「リバティかこがわ」：4室
- ⑤ サービス付き高齢者向け住宅「自愛の家さくら」：空きあり

[問合せ先] せいりょう園 Tel(079)421-7156/(079)424-3433

## 介護についてみんなで語ろう会（5月22日）

### テーマ「自立への旅」



せいりょう園老人介護支援センター  
社会福祉士 吉田 知一

この度、せいりょう園を退職するにあたり、この12年間で私が学ばせていただいたことを皆さまにお話しさせていただきました。

#### ○世界で最も幸せな国と仙人

私の中で大きな転機となったのは、8年前に参加したデンマークへの海外研修でした。

英国・レスター大学社会心理学エドリアン・ホワイト氏が、全世界178カ国を対象に幸福度調査を行っています。この「幸福度調査」は、平均寿命・経済状況・教育レベルなどを数値化して決められたもので、その調査の結果、世界で最も幸せだといわれているのがデンマークでした。デンマークでは教育、医療、介護が税金で賄われており、すべて無料です。その代りに所得税は50%、消費税は25%、車やタバコなどは贅沢品としてみなされ本体価格以上の税金が課せられています。そして、食べる物にも困らない豊かな国で治安も良い長寿大国日本は同じ調査で90位という結果だそうです。何故、デンマークの国民は幸福を感じ、日本国民は幸福を感じることができないのでしょうか。また、日本で同じような税率にすれば国民は納得するのでしょうか。

丁度、研修に参加した時期に考えさせられる出来事がありました。それは、地域で住んでいる男性が今にも死にそうである、という民生委員からの相談があったのです。本人は病院には行きたくないと言っており、どうしたら良いか分からない、という内容でした。私は、すぐにご本人の様子を伺いました。そこには高齢の男性が横たわっていました。白く長い顎鬚を蓄え風貌は仙人を彷彿させるような姿をされていました。ただし、下半身は裸で排泄はそのまま垂れ流しの状態で衛生面は悪く、人間らしい生活とは言えない状況でした。大丈夫ですか、という問いかけに仙人は「大丈夫だ」とはっきりとした声と力のある目で応えるのでした。病院に行かなくても良いか、という問いかけに対しては「病院には行きたくはない、自分の家で死にたい」という応えが返ってきました。おしりに褥瘡があったこと、また骨折をしている可能性もある為、「病院へは行きたくない」という仙人の願いとは別に、私たちは行政、ご家族と相談し仙人に検査入院してもらい、その間に自宅で最期まで過ごせるように環境を整えようという話になりました。その後、私はデンマークへの研修に参加し、帰国した際に入院中に仙人が延命処置の後、病院で亡くなったことを知ることになります。本人の自宅で死にたいという願いの通りにはいかなかったのです。そして、関わった行政職員より「病院で亡くなるのが出来て本当に良かったね」という言葉を聞いた時に、いったい何が良かったのか、誰にとって良かったのか、を考えさせられました。

この二つの出来事は、その後の私の価値観や思想に影響を与え、二つの疑問は常に何らかの形で私の中の問いかけとして、また、物事を考える際の材料として貴重な経験となりました。まったく別々の出来事ですが、根底にあるものは同じものである、ということとその後の人との関わりの中で気づくこととなります。

#### ○自立という本能

私には3歳の娘がいます。娘が赤ちゃんの頃にハイハイから立ち上がるまでの一連の動作を、私は不思議に思いました。誰に教わった訳でもなく、まるで初めから決められていたかのように、寝返りをうち、腕を床に押し付け、筋力が備わってきた時にハイハイをし、何度も何度も転倒しながら立ち

上がろうとするのです。それは、文字通り一生懸命に自立しようとする姿でした。本能としての自立でした。

今ではあまりしない表現ですが、高齢になり食事介助や排泄介助が必要になった高齢者を「赤ちゃんがえり」というように表現することがあり、私はその表現に違和感がありました。何かが変化したり、帰るのではなく、一人の人間という意味で同じ存在ではないか。一人の人間として自立しようとする姿、もしくは存在そのものは、人生のステージこそ違えど、等しく尊いのではないかと思ったのです。それは、せいらょう園で過ごされている利用者の方から学ばせてもらったことです。立ち上がるのがやつの利用者が、夜間起きて転倒の危険性があるにも関わらず何とかして自分でトイレに行こうとする行為、これは本能だといえます。排泄は自立の原点であり、その人の自立しようとする姿だといえます。認知症の方が外出し、目的を忘れ、道が分からなくなり、何とかして歩いている姿など、その自立しようとする姿を見させていただきました。しかし、私は自分の「都合」というものさしで測ってしまい、自立をリスクと捉え「問題行動」という名前と呼んでいることに気づかされました。困難さ、もしくは責任を感じていたのは、本人ではなく私の心だったのです。

生きることの延長線上にある「死」についても「自立した死」があることを利用者の方から教えていただきました。せいらょう園で亡くなるほとんどの方は、枯れるように自然に亡くなります。看取りの時期には、自分の中にあるエネルギーを少しずつ使いながら、骨と皮になり自ら死の準備を行っているように思います。その姿は自然で、本能としての死を受け入れている潔い尊厳のある姿にも思えます。

仙人が望んだことは、「自立した死」「尊厳のある死」ではなかったか。それを私たちが、リスクとして捉え「問題のある死」にしてしまったのではないのか。もしくは、まるで自分たちの問題かのように捉え、本人の為と言いながら「自立した死」を奪っていなかったか。

## ○最も幸せな国は最も自立した国

デンマークが何故幸福なのか。そのヒントが今から25年も前に発行された、大熊由紀子氏の著書である「寝たきり老人のいる国いない国－真の豊かさへの挑戦」の中にありました。デンマークにおけるノーマライゼーションの思想についてこのように書かれています。『普通の暮らしを可能にしようとするノーマリセーリングの思想は、「ノーマライゼーション」と訳され英語圏にも浸透してきました。その時に特に強調されたのが「自己決定の重要性」と「危険に挑むことの尊さ」でした。自己決定が軽視されたからこそ施設への隔離が行われた、個性や潜在能力を認めない過保護は、それがたとえ親切心からであっても、人間としての尊厳を損なう、という考え方からです。』

この「普通の暮らし」とは「自立した生活」と言い換えることができるのではないのでしょうか。ここでいう自立とは、経済的な自立や目に見える形のものではなく、精神的な自立をいいます。具体的には、自己決定、自己責任が権利として自分自身にある、ということ認識し、同時に他者にも同じ権利があるということを尊重する、ということだといえます。この思想の背景には、物ではなく人が財産であるというデンマークの考え方から、幼いころから違いを認め合い本質は何か、を話し合う事を大切にしてきた素地があります。高負担、高福祉が成り立っている背景には、そこにいきつくまでに国民一人一人が何度も議論を重ねてきた結果があるからだといえます。デンマークの国政選挙での投票率が88%であることから、国民の自己決定の意識の高さと責任の強さが伺えます。自分たちの一票が国の今後を決めていくことを知っており、また、誰かの責任ではないことを知っているのです。最も幸せな国は最も自立した国である、と言えるのではないのでしょうか。

## ○幸せのそばに

介護の仕事の根幹は自立支援です。具体的には本人の自己決定、自己責任を護り尊重すること、もしくは本人が実現できるようにそばにいます。反社会的な行為や社会的に責任を求められるよ

うな状況にある場合においても、誰かの責任ではなく、一人の社会人として責任をとれるように支援することだといえます。もちろん、責任が有るか無いかという極端なことではなく、ご本人が引き受けることの出来る妥当性をご本人やご家族、その方を支える方たちと一緒に考えることが、私たちには必要だといえます。

せいりょう園の理念の基本としている国連の高齢者介護における5原則の中でも「自立」は謳われており、万国共通の理念である、といえます。「最も幸せな国は最も自立した国である」ということであれば、自立支援は「幸せ」を支援することになります。何をもちて幸せとするのか、の価値観は人それぞれですが、自立の喜びは本能という意味でも私たちにもともと備わっているものではないか、と考えます。そう考えると、この介護の仕事は自立する幸せをそばで支える素晴らしい誇り高い仕事である、と同時に私自身の自立も育ててもらっている、と改めて思うのです。

## ○最後に

私が幸運だったのは、早い時期から相談職に就くことが出来、園長と話す機会をいただいたことで、その思想や哲学に触れることが出来たことです。また、多くの先輩方、多職種の専門職の方と議論する機会があり、その関わりの中で視野を広げる事が出来、考えさせられる機会に恵まれたことです。何よりも、老いや死に触れたことのない私が、利用者の皆様から、人が老いること、死んでいくことを教えていただいたことが私の大きな財産になっています。

せいりょう園の会議室の壁には欄間額があり書が飾ってあります。そこには「高悟帰俗」という言葉が書かれています。会議の毎に何気なく見上げていた書、その言葉の意味が気になり調べてみました。松尾芭蕉の言葉で「高く心を悟りて俗に帰るべし」、初心を忘れないように、という俳句を読む心得だそうです。読み手にとって意味は変わると思いますが、私にとっては、せいりょう園で学ばせていただいた極意を持って、生まれ育った大阪に帰る、今はそのような気持ちと感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

## 【せいりょう園待機者状況 平成27年6月12日現在】

○入所判定済み者 348人（グループの内）

Iグループ…107名 IIグループ…123名 IIIグループ…109名

【平成27年3月末迄の判定】

65点以上... 7名 80点以上... 2名 90点以上... 0名

【平成27年4月1日以降の判定】

※このグループ分けは、県の「入所判定マニュアル」に基づき、緊急性を評価して分けています。Iグループが最も緊急性の高いグループとなっています。判定後、状況の変化がありましたら、ご連絡下さい。

平成27年4月より、県の「入所判定マニュアル」の制度が変わりました。

100点満点中、点数の高い方が入所対象となります。但し、直接本人・家族に話を聞いて、入所の緊急性を判断します。要介護1または2で、点数が65点以下の方は「非該当」となります。但し、介護の必要性・在宅介護の困難性が高い場合には、特例入所の必要性が高いと判断します。



# 仏教講話 6月1日(月)



浄土真宗 本願寺派 金照寺  
衆徒 宰務 清子 師

デイサービス 谷澤 高明

TVでワールド・ニュースを見て、最近特に強く感じるのが、世界の政治、経済界での重要ポストで活躍する力強い女性の姿だ。日本の選挙でも女性の重用をうたってはいるが、女性票を狙ったものだけで、彼女らが閣僚についても重要ポストへの道は遠い。又、政治の世界に女性が登場しても、一人の人間として恥ずべき、低俗なスキャンダルで消えていくことも少なくない。元々その程度の女性を選任した者の責任なのか、それとも大部分がその程度の者で、ポストに就くと男性軍が協力して引きずりおろすのか。少子高齢化、労働力不足が懸念される今、政界のみならず一般企業においても女性の重用を、しっかりとした環境、仕組みを構築して推進していくべきではないか。特に我々が携わっている介護業界においては、女性が安定して中・長期的に務められるよう知恵をしばってほしい。大きな国の政策、方針の転換、改善を待つばかりではなく、小さなところから、現場で出来ることから実行していきたいものである。

今月の仏教講話は浄土真宗 本願寺派 金照寺 衆徒(しゅと) 宰務(さいむ)清子師に来て頂いた。『衆徒』の意味が理解できず、ご講話を頂く前に電話でお聞きした。広い意味もあるそうだが概略は、お寺にはご住職がいて、それ以外で『僧籍』のある方を総じて指す言葉らしい。軽く挨拶された後、いきなりお経をとらえられた。仏説無量寿経:上巻の一節だと紹介された。浄土教諸宗には浄土三部経『[仏説無量寿経](#)』・『[仏説観無量寿経](#)』・『[仏説阿弥陀経](#)』という三経典が、数多くある浄土経典の中でも、重視されてきた。浄土真宗では特にその中でも『[仏説無量寿経](#)』を最も重要視しているとのことである。上下2巻あるが、上巻には阿弥陀様が修行して仏様になるために四十八願が説かれるが、なかでも、生きとし生きるもの、命あるものすべてを救おうと誓われた第十八願が根本の願である。それは、私が仏となる以上、皆さんも仏になって下さいよ。少なくとも10回『南無阿弥陀仏』と私の名前をとらえてください。それでも往生できないということがあるならば、私は仏になるわけにはいきません。

## 6月の俳句

梅雨明けた 蝉唄わねば唄わねば

老ゆるとは 悲しきものよ 濃紫陽花

髪切っても 若くなれぬよと鏡

急ぎ来し 息の乱れや 花ざくろ

生甲斐と老爺草引く梅雨晴間

夏草の 茂り池をば かくしけり

黒田 操氏

二熊 政子氏



ここまで一気に話されて、「自己紹介します。私は『布教使』です。『布教師』ではありません。15年になります。何歳くらいかな？って思ってません？決して言いませんよ」。と言いながら、次々とヒントを話されるので大方分かってしまった気がする。師はお寺さんの家に生まれ、子供のころはお寺の子供としてからかわれたこともあった。家で仏さんに向かって「南無阿弥陀仏」といって頭を下げると、檀家の人から「清子ちゃん、いい子やネー。かわいいねー」といわれた。しかし、仏さんが何なのか、なんでナモアマミダブツというのか…理解していなかった。そんなこともあって、高校生のころは音楽、楽器の演奏に夢中になり、大阪までレッスンを受けに言ったりもしていた。宗教とは一定の距離を置いていた。そのころ大阪の本屋で一冊の衝撃的な本に出会う。しかしそれがその後、ある宗教団体による大事件が起きるが、その教団が出した本であった。宗教が怖くなり宗教から逃げ、一般の会社に就職した。女性営業マンとして仕事を続けていくうち、実社会の見たくない面がどんどん目に飛び込んできて、広がってきた。心が折れて悩んでいたとき、父から「仏教の本を読んでみなさい」と言われた。読み続けていくうち感じてきたことがあった。それは「仏教には嘘がない」ということだったとか。ここで四苦八苦の四苦：生老病死について簡単に話された。生れて生きる苦しみ、老いる苦しみ、病む苦しみ、死の苦しみ。逃れられない苦しみから逃げずに真剣に正対している。一度は宗教に背を向けられ、悩まれた後ご自分が生まれ育った環境に戻られた。このような経緯があって宗教、仏教の持つ力に深くつながりを持たれるようになったと感じた。そのような経験を経て、『布教使』のお勤めで全国を駆け巡っておられるのだろうと感じた。昔々、世界史の授業の中で、徹底的にキリスト教を弾圧した君主が後には、キリスト教の理解者になり、手厚く庇護していく史実を学んだことを想いだす。どうしても君主の名が思い出せないのが情けない。昨年末にお子さんが生まれ、一層お忙しいことと思われるが、是非またご講話頂きたい。講話の後半に言われた、『人間はしんどいですネ。大変ですネ。そんな人にこそ仏さんになってほしいのですよ』と言っているのが仏さんなのです。という言葉が特に印象に残った。ありがとうございました。次回の仏教講話は7月6日(月)の予定です。天候不順のおりから、体調維持に気をつけてください。



## 厨房だより

管理栄養士 田村愛弓

6月に入り、梅雨の時期独特の気候になってきました。蒸し暑くなる季節で気が滅入りがちですが、お酒の好きな方はこれからビールがおいしくなると楽しみにしていませんか。この度はお酒を飲む際に何気なく食べている「枝豆」について、ご紹介したいと思います。枝豆は昔から、「畑の肉」といわれ良質なたんぱく質を多く含む健康野菜だということは皆様ご存じかと思います。枝豆にはたんぱく質以外にも、エネルギー代謝に欠かせないビタミンB1を多く含んでいるので新陳代謝を活発にして夏バテを防ぐ効果があります。また、アルコール分解を促進するので、二日酔いを軽減し肝臓や腎臓を守る働きもあります。ビールに枝豆という組み合わせは、実はとても合理的なコンビなのです。枝豆は大豆と緑葉色野菜のいいところを兼ね備えたたぐいまれなる健康野菜ですので、お酒を飲む飲まないにかかわらず食べていただき、暑い夏を楽しく元気に過ごしましょう。





## 『高 悟 帰 俗』

せいりょう園会議室の壁に『高悟帰俗』の額を、開設の時より掛けています。松尾芭蕉が俳句を詠む心得とした言葉です。開設を記念して座右の銘とするべく、昭和60年当時の臨済宗南禅寺派管長・塩澤大定（牧雲室）老師に書いて頂いたものです。『志は高く、行いは易しく』この30年間ほぼ毎日、朝のミーティングの時に目にして心に刻んできた言葉です。

私が高校2年から3年に上る春休みに2週間ほど、知人のついでで福知山市甘栗の『観興寺』に居候をしました。京都府と兵庫県の県境で京都側の一番山奥に在る禅宗のお寺で、山には炭焼きの煙が立ちのぼり、夜は漆黒の暗闇で、人工的な音の全く無い静寂の世界でした。未知で無縁の少年を温かく迎えて下さったのが、酒井恵照ご住職とご家族の皆様でした。その後、大学時代には帰省途中に時々前触れもなく立ち寄って、泊めて貰っていました。そんな縁で、私たち夫婦の結婚式は観興寺で挙げたのでした。

子供が産まれてからも時々、子連れで宿泊して暗闇と静寂の世界に浸り、何か故郷に帰ったような懐かしさを覚えたものでした。そして昭和60年、せいりょう園の開設が決まった時、当時京都の南禅寺で財務部長を務められていたご住職をお願いをして、管長に頼んで書いて頂いたのです。その酒井恵照師が、今年の3月20日に94才で永眠されました。

近年はご子息に住職を譲られ閑栖和尚カンセイとなられましたが、毎年5月の初めに孫や甥を連れて筍掘りにお邪魔した時、90才近くになられても身軽にヒョイヒョイと急な斜面を移動して、易々と筍を見つけられる姿に驚きました。無駄な脂肪が全くない小柄な体躯は昔のまま、日々の暮らしの心構えが覗えて、気を引き締める機会でもありました。

初めてお寺で食事を共にした時に目にした、お茶碗もお椀もお箸も白湯で漱いで飲んだ後に袋にしまい込む禅僧の作法が、長年の暮らしを象徴しているように感じて、『志と行い』のお手本を見ているような想いでした。

50年前とほとんど変わらない甘栗の静寂とお寺の佇まいに、故郷に帰ったような懐かしい心地良さが拡がり、胸いっぱい吸い込む空気に精気がよみがえり、自然の一員としての存在を実感しています。

輪廻転生のこの世に生れ、大地と水と草木の恵みに亡き人を偲び、天空の星に永遠の命を感じ、心豊かに生きて、次の世代の手本となる途を拓きたい、と心より念じます。

観興寺の酒井恵照閑栖和尚様に深く深く感謝し、合掌。

せいりょう園 渋谷 哲

### 第30回 せいりょう園 納涼盆踊り大会のお知らせ

平成27年7月26日（日）18時～ 開催いたします。

毎年利用者・ご家族は勿論、日頃お世話になっているボランティア・地域の方々にもお越しいただき、夏の夕暮れを楽しんで、お過ごしいただいています。

職員も趣向を凝らし、共に楽しませさせていただきます。

今年も、たくさんの皆様のご来場をお待ちしています。

