



りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより 第101号

2014年（平成26年）4月 発行：住民の会広報委員会 電話：729-0617 発行責任者 塚本誠子

予定より30分遅れて始まった講演会は、厳かな内容なのに、ユーモアたっぷりのデーケン先生のトークに引き込まれました。外は寒いのに、聴いている私たちの心はほっこり暖かい…、そんな一日でした。

その日は一面の銀世界。東京とは思えない光景です。そんな足元の悪い中、何と93名の方々が出席されました。



2月9日（日）の講演会は、前日から降り積もった雪が40年ぶりの大雪となり、交通機関にも支障が出て、果たして開催できるのか、来場下さる皆様、とりわけ都心からお出でくださるデーケン先生の到着は大丈夫かと誰もが気を揉みました。



ケアセンター成瀬住民の会 20周年記念行事 アルフォンズ・デーケン先生 講演会 「輝いて生きるために」

【アルフォンズ・デーケン先生 略歴】

1932年 ドイツ生まれ 1991年 全米死生学財団賞、第39回菊池寛賞 受賞
1959年 来日 1999年 ドイツ功労十字勲章、東京都文化賞 受賞
上智大学名誉教授 「東京・生と死を考える会」名誉会長 『死とどう向き合うか』等著書多数

ケアセンター成瀬住民の会 平成26年度通常総会のご案内

日時：平成26年4月20日（日）
午前10時～12時
場所：ケアセンター成瀬
地階 デイサービスフロア

議題：平成25年度活動報告
平成25年度会計報告
平成25年度会計監査報告
平成26年度活動方針（案）
平成26年度会計予算（案）
役員改選
その他



永井さんの
軽妙な司会に、
デーケン先生
にっこり！

デーケン先生のユーモアの中から一つ！

日本人は世界で一番長生きをしますね。
ドイツ人より長い！
だから私は日本に来ました！！
今では納豆も食べますよ！？

アルフォンスデーケン先生 講演会 「輝いて生きるために」

私はドイツ生まれのドイツ人で、今までに世界12か国で暮らしてきました。

けれども日本を愛する気持ちには人一倍強く、今、自分の心の内では日本人だと思っています。

上智大学で約30年間「死の哲学」を教えてきましたが、日本では「死」をタブー視する傾向が強いので、講義を始めるときにはみんなに「やめたほうがいい」と反対されたのです。私は元々頑固なので実行に移しました。そして、多くの学生が死に関心を寄せ、大教室での授業を受講してくれました。

「死の哲学」とは実は「生の哲学」と言えます。「死」は決して暗いことではなく「死」にしっかりと向き合うことで時間の尊さを知り、「より良い生とは何か」を考え「輝いて生きること」につながるることができます。



1. 幸せとは

不幸な人の特徴をあげれば「自己愛に欠けている」「手放すことができない」などいろいろありますが、日本人特有の傾向として「他者を意識し過ぎる」というのがあると思います。

周囲の人がどう思うかを気にするあまり、がんじがらめになって自分らしい生き方ができない人が多いように見受けられます。

周りの人の目ではなく、自分自身で客観的な正しさを判断して自信を持つて生きることが大切です。

また、人生にはいくつもの「危機」が訪れますが、「危機」の「機」の字には「チャンス」という意味もあります。起こってしまった悪いことを否定的にばかりとらえるのではなく、次

のステップへのチャンスとして生かしていけたら素晴らしいですね。

2. 人生における喪失体験と人格成長

肉親や友人など親しい大切な人を失うことは大きな悲しみです。

喪失による悲嘆のプロセスには「精神的打撃と麻痺状態」に始まり「否認」「パニック」「怒り」などを経て「あきらめ」「新しい希望」「立ち直り」に至る12の段階があります。

一般的に妻に先立たれた男性の死亡率はそうでない人の4倍になるとも言われています。悲しみのあまり虚脱状態となり仕事もできなくなる場合が多いです。

しかし悲しみと向き合い乗り越える努力は「グリーフワーク」(悲嘆の仕事)と呼ばれ非常に重要です。運命を受け入れる過程で新しい生きがいを持った人間として成長するのです。その際に、同じ思いを経

験した人同士が悲しみを分かち合うと、自分ひとりではないと知ることによって克服への助けになります。

3. 発想の転換

「死」には4つの側面があり「肉体的な死」の以前に、生きる意欲を失う「心理的な死」、家族や知人から見捨てられる「社会的な死」、精神的な潤いを失う「文化的な死」が考えられます。

21世紀の医療は肉体的な延命のみを追求するのではなく、心理的、社会的、文化的な延命を同時に図ることが望ましいと考えます。

哲学者キルケゴールの言葉に「救け人自身が救けである」というのがありますが、死にゆく人に対しては「何をするか」より「そばに居る」ことがまず一番に大切なことです。自分の力では変えられない運命について思い煩う必要はありません。「晴れてもアーメン、雨でもハレルヤ！」を合言葉に

あるがままを受け入れ、軽やかな心で生きていこうではありませんか。

また、様々な研究者が「多くの人間は潜在能力の10%以下しか活用していない」と言っていますが、我々はかけがえのない大切な時間を生かし、もつともっと自分の可能性に挑戦していききたいですね。

定年退職後の第三の人生を心豊かに生きるためには執着心を断ち感謝の気持ちを持つことも肝要です。残される人のために遺言状を作成することも大事な仕事のひとつです。

4. ユーモアに満ちた人間関係を築く

真のユーモアは思いやりと愛に満ちた笑いです。中でも自分の失敗を笑いに昇華させた自己風刺のユーモアは人間関係をとて

円滑にします。温かい心の輪を広げ人生を輝かせていきましょう。



私の介護体験記

「同居・介護・看取り」その①

山岸友子

「ちよつと、相談したい」とあるんだけどね」世田谷で一人暮らしをしていた母から電話があった。いつもと違う母の声に「何事？」と、話を聴くと、一か月前に、埼玉で一人暮らしをしていた女学校の同級生のSさんが風呂場で水死したという。しかも死後3日後に訪ねてきた娘さんが発見。岐阜高女の同窓会に毎年一緒に参加していた親友だけに母の衝撃は大きかった。母はまだ68歳だった。定年後、パーキンソン病を患っていた父の看病に追われ、その父を10年前に天に送り、二人の娘も嫁ぎ、「今が青春」と自由を謳歌していた。木彫り、短歌、習字の稽古、そして大好きな旅行。

しかし、そんな母のこれから先を考え、姉と私は同居することを何度か勧めたが、頑として聞き入れなかった。ところが、今回の親友の寂しい死を目前にして母は覚悟を決めたらしい。母、69歳の6月、現在の東玉川学園の家に転居、高一の息子との4人同居生活が始まった。一緒に生活するようになって、母はいつも嬉々としていた、旅行からも帰っても「お帰り！お土産は？」と迎えてくれる人がいる。「夕食はけんちゃん汁が食べたい」と言えば、作ってくれる娘がいる。元気で自分の趣味に打ち込んでいる母を見て、私は密かに自分に誓った。母さんが望む限り、最後までここにいてもらおうと。主人も息子も静かに見守ってくれるにちがいないと。

元気な母は家事をかなり分担してくれ、お蔭で私は仕事もボランティアも続けることができた。また、旅行好きの母は、我々と共にハワイやオーストラリア、シンガポールにも出掛けた。ところが、76歳の春、突如、母の体調に異変が起きた。大病院で検査の結果、すぐに心臓のペースメーカー植え込み手術となった。入院中、回診にきた主治医に「先生！私はあとの位生きられますか？」と聞いた。主治医が「手術をしたのですからあと10年、20年大丈夫！」と言われ、母は目を丸くしていた。次いで80歳で、脳梗塞で倒れ即入院。2週間で退院できたが、右手足に麻痺が残りに、杖歩行を余儀なくされる。その半年後、近所のスーパーで転倒し、右大腿骨骨折で手術、3ヶ月程の入院。母は要介護2の認定を受ける。しかし、介護保険制度のお蔭で室内に手すりや段差の改造も出来、また、ケアマネージャーさんの充実したお世話が受けられ本当にありがたかった。

母は、相次ぐこれらの困難をなかなか受け入れられず落ち込む日も多く、私が外出することを極力嫌がった。(続く)

祝 社長表彰!

ワイヤレスアンプが奇贈されました

行事委員長 佐藤康夫

ケアセンター成瀬住民の会、行事委員会の田中邦夫さんが、勤務先のNTT東日本・東京より「社員のボランティア活動等で、社会貢献、地域活性化大である」と評価され、栄えある社長表彰を受賞されました。受賞品のワイヤレスアンプを住民の会に奇贈いただきました。

田中さんは、現役で勤務されている一方で、週末には住民の会会員として諸行事の企画に参加され、「なるせだいまつり」には出店責任者として、「ケアセンターまつり」「新春交流会」等で積極的に活動されています。特に職業柄、パソコンを駆使した各催し、行事のポスター、チラシ等の作成アイデアは群を抜いています。その謙虚な日常の諸行動は住民の会では高い信頼

を得ており、今後の活動の中心的メンバーとして期待されています。今回の社長表彰は厳しい社内選考を突破して、全体で2団体(個人)のみ受賞されました。ワイヤレスアンプは性能も良く、住民の会での各種会に多くの人に活用して頂きたいと田中さんは望んでおられます。最後にこの機会を与えて頂いた、NTT東日本・東京と、田中邦夫さんに感謝すると共にボランティアプログラムに則した諸活動を継続実践することを再確認しました。



田中邦夫さんと 塚本会長

は満足のご様子でした。次に向かった忍野八海では、富士の伏流水の池の水が冷たく、その澄んだ美しさは素晴らしいと思えました。土産物店で、地元野菜のブロッコリ、干し椎茸、

見事な富士山！ 20周年記念 バス旅行



美味しかったように、男性陣
地ビールが
頂きました。
のランチを
バイキング
り。そこで
駐車場止ま
ず、一合目の



参加の皆様は和気藹々と楽しい雰囲気でした。霊峰富士には真っ白な雪が残っていて、予定の五合目には通行止めで行けず、一合目の

「語りつぎ言いつぎゆか
白くまばゆく輝いています。精神的資産の富士山が、真

「シルバンス」で乾杯！バイキング、デザートで満腹。さあ出発です。でも残念！雪深く五合目は断念でした。眺めの良い処へ移動中、声高らかに「♪富士は日本一の山」と合唱です。着いた目の前に日本人の

富士山は、冬に我が家の二階で眺める白い山、と定めていました。記念旅行を知り、早速申し込みます。当日は暖かく晴天で、東名道を進むにつれ、丹沢の向こうに現れた白い富士。満開の河津桜も美しく、心ウキウキしてきます。段々と深まる残雪の中を進むにつれ、富士が大きくなり、歓声が上がります。

花豆等を家族のお土産に求めました。スタッフの皆様のご努力で予定通りに帰還が叶いました。実に楽しい一日が過ぎました。感謝しております。(鈴木節子)

NPOアップルサービス

平成26年度通常総会開催のお知らせ

日時 5月25日(日) 10時～12時
場所 ケアセンター成瀬会議室(1F)

♪ ダンケムジークの会 ♪

♪ 第52回コンサートのお知らせ ♪

日時 5月25日(日) 午後2時～
会場 ケアセンター成瀬地下フロア

第一部 サクソフォーン演奏
第二部 歌声喫茶風 partⅢ
(映画音楽を皆様で歌いましょう)

♪ チケット 700円(飲み物付き)
住民の会事務局で4/25より発売



「む」萬葉の昔から詠まれた山です。どこから見ても純でも美しく整った富士は、本当に八面玲瓏の言葉通りでした。私の大切な思い出が、又出来ました。(平澤率子)

会費納入のお願い

平成25年度会費未納の方は下記の方法で納入をお願いします

- 1 住民の会事務局窓口
(下記の時間帯に受付)
- 2 郵便振込
記号：00120-7-725131
名義：ケアセンター成瀬住民の会
※ご一報くだされば集金に伺います

ケアセンター成瀬住民の会事務局

住所 町田市成瀬台3-24-1
電話・FAX 042-729-0617
ホームページアドレス <http://ccnjc.com>
受付時間 月曜日～土曜日
10:00～16:30
(日曜日・祝日は休み)

編集後記
大雪と、インフルエンザで、デーケン先生の講演会に行かれなかった…。何とももったいないことをした。でも、「輝いて生きるために」この言葉を皆さんにお伝えしたい、そんな広報を作ります。さあ、101号。新しくスタートです。(ふ)

