



美咲会

こころの相談窓口だより

No15 2021.11

早いもので、今年も色付いた樹々の葉が舞う季節となりました。これからの季節、朝のひんやりした空気の中で、富士山がきれいに見えると「わっキレイ」……。ただそれだけですが、ちょっとした心の栄養になります。心の栄養といえば、先日、研修を受ける機会がありました。看護師兼僧侶として、様々な形でスピリチュアルケアの実践に取り組まれている玉置妙憂さんの講演。ほんの一部ですが、皆様にもご紹介します。

後期高齢者が多い=亡くなる人も多い「未曾有の多死時代を迎える日本」において、**人生の最終章に寄り添うケア職**が、とても大事な役割を担っていく。

終末期にある方が抱える心の痛みを「**スピリチュアルペイン**」と呼びます。

「あとどのくらい生きられる?」「もう死んでしまいたいのに」「誰も私のことをわかってくれない」……こうしたスピリチュアルペインの問いに対して、傍にいるケア職の方は何か答えてあげなければと思うでしょう。しかし、スピリチュアルペインには答えはありません。ただ「聴く」こと……。苦しみの吐露は、否定せずに聴くようにすれば、よりその方の気持ちに近づくことができ、仮に答えがあるとしたら、それはその人の心の中だけにあると信じるのが大切。

周りの人間にできることは、その人自身が答えを見つかるまで、逃げ出さずに見守るだけ……

そんな葛藤の中でも、日々の時間に小さな満足があり、その満足が積み重なればどうでしょう……? 「**ふつうの会話**」をして、その日の一つの幸せな瞬間を作り出すのは、「**生活ケア**」を担う**ケア職**だからできる最高のサポートです。

そして、妙憂さんは語ります……

～「**ケアする人は、ケアを受けなければならない**」～

「自利をもって 利他行に励め」

もしも、自分のコップに少ししか水が入っていない時に、喉がカラカラに乾いている人が来て、そのなけなしの水を相手に上げたします。その人は一気に水を飲み干し、お礼も言わずに走り去ってしまったら……「せっかく譲ったのに、お礼も言わないなんて」と腹がたつことでしょう。

では、もしも自分のコップに水がいっぱい入っていて、すっかり満たされていたらどうでしょうか。同じように相手が水を飲み干し、お礼も言わずに走り去ったとしても、それほど腹も立たずに「走れるまでに元気になって良かった」と思えるかもしれません。そして、元気になった姿を見て「水を上げてよかった」と自分の心が満たされるでしょう。

お釈迦様の言葉に「自利をもって、利他行に励め」という言葉があります。自利とは自分の利益のこと、「まずは自分を満たしてから、他者へのケアに励め」という意味です。

ケア職としての皆さんが、人を支えるための良いケアを続けるためには、まずは自利を満たしましょう。自利を満たしたうえでケアを行えば、皆さんの心の泉も枯れる事が無いはずです。

玉置 妙憂 「逝く人を支える～ケアの専門職として、人生の最終章に寄り添う」より

自分へのご褒美も大切……と、よく耳にすることですが、まさにまさに！ですね。さて、今日も一日がんばった皆さん、家に帰ったら、自分をどのように満たしましょうか？ そうそう、もうすぐクリスマスにお正月です。この1年の頑張りにも、しっかり乾杯しましょうね。

……それでは、また。(Y)

