

発行者：NPO 法人あわホームホスピス研究会

発行日：2020年5月31日

住 所：徳島県小松島市中田町字千代ヶ原 23 番地 4

T E L：080-6283-1152 email:awahh\_npo@yahoo.co.jp

U R L： <http://www.ahh-npo.org/>

### 「それぞれの居場所」

世の中が未知の感染症対策に明け暮れる世界となり、約4か月が経過しました。感染症予防の生活様式を身に着けるにはまだまだ、努力が必要な日々とお察しいたします。当会では、例年2～3月に開催されるケアボランティア講座（全4回）が3月以降の3、4回目、美馬市脇町でのホームホスピス普及啓発（神戸なごみの家代表松本さんを講師として招聘）講演会を中止しました。この時期は関西圏での主要な大都市の感染拡大がみられ始めた時期でした。8年間市立保育園で感染症対策を実践した経験から、予防・治療法のないウィルスがいったん広がりだすとどのような状況になるか容易に想像できました。当会がクラスター発信源になることは何としても避けたい一心で、中止の判断をしました。がんを経験した人がほっとする場所「ピアプレイス暖」も同様、広報を中止し、リピーター、ロコミの方がふと訪れた時のために、1名で会場待機をしています。三密を避ける生活が思わぬ空白の時間を生み出しました。皆さまにも似たような状況が起こっているのではないのでしょうか。会場待機の時間をつかって、活動4年目になった「ピアプレイス暖」という居場所の意味について改めて、考えてみました。

#### I 一人の人に戻ることでできる空間

ピアプレイス暖を開催する環境については、こだわりを持っています。心身のリラックスと秘密が守られることで胸襟を開いて話す気になる状況を作り出せるのではないかと考えています。現在の会場は、一般の民家をお借りしています。自宅に近い空間が、迎える側にとっても来訪する人にとっても落ち着いたリラックスできる空気を五感で感じることができます。友人宅にお邪魔した感じに近いかと思えます。この場所に来られる方は1回きりで終わる方も多く、平均して一時間くらいお話しされます。終了時に感想をうかがうと、話しやすい雰囲気を感じ取っておられる方がほとんどでした。レポートされる方は心境や状況の変化を報告してくださることも多く、1か月に1回くらいがちょうどいいとおっしゃる方もいます。また、回を重ねるごとに、本当に話したいことが話せるようになっていけます。普段生活しているような空間が、初めての人にも安心できる落ち着いた環境と条件を提供していると実感しています。また、信頼関係を築き打ち解けるための環境として、重要な役割を果たしていると感じます。

当事者の皆さんのお話からうかがい知れるのは、がんを患うことで元気で自分の思うままに暮らしていたころと180度暮らしが変わることです。仕事や家族の先行きの不安、行動範囲が制限されたり容姿の変化などによって、これまで築いてきた対処方法や生き方に自信を無くしてしまうことも少なくありません。また、病院などの公共施設では、非日常の騒音雑音が予断を許さない空気を作り緊張感を高め、話をするにも余分なエネルギーを使い、その割に思うように話ができないことが多いようです。



## II 傾聴の力

ここでは、来訪者が話したこと、来訪したことすら秘密にされます。守秘は、未知の場所で自分の内面を打ち明けるといふ恐れを安心感に変えます。心にたまったもの、よそでは言えなかった疑問や不満憤りなどを十分表現してもらえようように時間をかけ、無理に聴きだすことはしません。

一方、聴く側のボランティアは、がん療養全般の知識を学び、日頃から傾聴の経験を重ねています。傾聴とは、聴く側自身の価値観や感じ方を一時的に排除し、相手の話す内容や感じ方を丸ごと受け止めることをいいます。話す人の鏡になるように聴くトレーニングをします。話し手の物語りを映しだし、話し手が少し距離を置いて自分の内面を見渡すことができるようにするのが、鏡になるということです。

### (1) 当事者が納得いく答えを見つけることを助ける

がん治療は日進月歩、罹患する人は働き盛りの人が多い傾向にあります。そのような現状から治療を始める前、最中から終了後も当事者は様々な選択を矢継ぎ早に迫られます。医療者は、病状や治療について限られた診察時間の中でわかりやすく説明するよう努めます。選択肢がある時などはなおさらです。病気を治すのが医療の目的なので、治療ありきで話が進みます。がんは進行性の病気だけに、計画的に治療優先、まったなしの状況が生まれます。「ちょっと待ってください」「考えさせてください」「ほかの選択肢はないですか」が言いだしにくい空気で、医療の前では迷うことは許されないのが現実です。私たちがピアプレイス暖の活動を通して出会う方はみな、治療を始めてもその先の未来を案じ迷い悩んでいます。心身や社会的基盤の変化とともに当事者の方の気持ちは日々揺れ動きます。本音は治療をしたくない思い、容姿の変化へのショック、わからないことを主治医に質問できず納得できない思い、自分や家族の置かれている状況が変化し、途方にくれているなど様々な思いに耳を傾けます。

### (2) 聴く側が答えを出さない

この活動にはがんを経験し回復したサバイバーと経験はないががん療養支援を学んだボランティアがかかわっています。

背景は違えど「がんを経験した人の力になりたい」「わかりたい」という同じ思いを持って活動しています。がんのサバイバーでボランティアをする方には、県主催のピアサポーター研修を受講していただ



いています。そこで、自身の経験は他の当事者には当てはまらないという視点を与えられます。同じ経験でなくとも、人生の重大な課題に立ち向かっている同志ですから、力強い支援者には変わりありません。体験談の裏側の大変さを実感でわかるのが経験者だと思います。がんを経験のない立場でも、相手の本音、思いの移り変わりを傾聴しきだすことで、話し手は「自分をわかってくれた」と感じ信頼関係が生まれます。がんの経験のない人の屈託のない世間話や提案が、内向きの日常に新たな視点を与えるきっかけとなるときがあります。話し終わったとき、ほとんどの方が次にとる行動や方向性を自身で気づいてことばにされます。私たち聴く側は当事者の持てる力を信じて一心に聴いた結果、相手の鏡になるという目標が達成された瞬間です。この達成感が、ボランティアにとってのご褒美だともいえます。

### (3) おわりに当事者の出した答えをフィードバックする

最初恐る恐る言葉少なだった方も徐々に滑らかに話され、自分が日常生活の中で新しい行動を起こせることに気づき、向き合えてなかった課題などを再認識されます。当事者自身の中に答えはあります。終了の時間に近づくと、できるだけ上向きな雰囲気でも終えられるよう声掛けをします。私は本人が話した言葉そのままを口にしたあと「今日はお話を聞いて良かった」「お会いできて良かった」「(がんばって)ここまでよく足を運んでくださった」と行動を起こしたことを讃えるようにしています。それがこれからのその人の暮らしていく上での自信になるようにと願いながら。

\*\*\*\*\*

がん療養生活支援の活動は、ボランティアに支えられ無償で行われています。今後の活動をお覚え下さい。当法人は、6月に年度末を迎えます。新型コロナ対策は、まだ入り口の様です。辛抱強く、自分と家族を守る行動を身に着けて見守ることが肝要かと思われま。どうかご自愛ください。