

響音

ひびき

第74号 (通刊97号)

平成27年9月発行

響とは「郷」の「音」と書きます。
私ども東京福祉会では、この温かなものを
大切に「心に響く葬儀」を目指しております。

東京福祉会だより

今号の
エッセイ

『十年介護 ～車椅子の母と過ごした奇跡の時間～』

《フリーアナウンサー》 町 亞聖 氏

ワンポイント
アドバイス

“知っておきたい”ワンポイントアドバイス

現代版『おくりびと』「湯灌」とは

グリーンケア“わ”の会／平成27年度 行事予定(9月～3月)／会友Bプラン特典追加・変更のお知らせ、他

「東京福祉会だより(響)」は、個人会友、団体会友の皆様をはじめ都内の各福祉事務所・施設などに、配布しております。

大正8年創立



社会福祉法人 **東京福祉会**

十年介護

家族の運命を変えた介護…

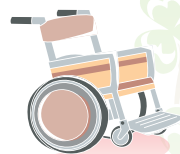
「あるがままに」運命を受け入れることはそう簡単な事ではない。18歳の時に介護に直面した私にはその事が痛いほど分かる。まさか大好きな母が車椅子の生活になるなんて想像もしていなかった。

我が家の運命を大きく変える出来事は足音も立てずに忍び寄ってきた。高校3年の3月期の始業式、寒い冬の朝。母はくも膜下出血で倒れ、命は取り留めたものの右半身麻痺と言語障害、そして知能の低下という重い障害が残り車椅子の生活を余儀なくされた。当時は介護保険制度もなく家族が介護するのが当たり前の時代。弟はまだ中学3年、そして妹は小学6年だった。幼い2人の母親代わりと母の介護など私がやるしか選択肢はなかった。更に共働きだったため経済的にかなり厳しい状況になった。医療費を捻出するために家賃や光熱費など先送りにできるものを先送りにした。親戚は私が働きながら母の看病をした方が良いと言ったが、

「車椅子の母と過ごした奇跡の時間」

フリーアナウンサー

町 亞聖



父が進学の後押しをしてくれた。もし進学を諦めていたら子供の頃からの夢であったアナウンサーにはなれなかったし、何より「心の余裕」を持つて母の世話や弟妹の面倒を見ることは出来なかっただろう。

しかし運命が大きく変わった家族もいる。それは弟だ。誰にも相談せずに進学を諦め消防士になる事を決めていた。「妹の制服が買えないなんて話を聞いたら大学に行きたいな」と言えないよ」と。私も奨学金で大学に通っていたので限界があった。もし先に社会人になっていれば…と今でも悔いが残る。介護により家族の運命が変わる事がある。これは重く厳しい現実である。

“出来る事”を数えるという発想の転換

学業や仕事と介護の両立は口で言うほど容易ではなく、友人と同じような青春時代を過ごせず「どうして自分だけが」と思った事もある。葛藤を繰り返す中で「出来ない事ではなく出来る事を数える」という発想の

転換をした。元気な頃を知っている家族はどうしても出来なくなった事に目を向けてしまう。車椅子でも「母は母」である事に変わりはない。ありのままの母を受け入れようと決め、左手で出来る家事は何でも挑戦させた。掃除、お茶碗を洗う、洗濯物を畳むなど。限界を作ってしまうのは「何も出来ない」と決めつける周囲の人の諦めなのだ気づいた。「私達がいなければ母は何も出来ない」ではなく「私達がいれば母は何でも出来る」と考える事で見えてくる景色が変わった。

介護保険が無い時代に心がけた「発想の転換」は今でも十分通用すると感じている。物理的な負担を軽くするためには介護サービスを使えばいいが、全て自分でやるうとして行き詰まってしまう人や、施設に任せたいことを悔やむ人は実は多い。誰もが介護に直面する可能性があるが、必ず介護にも終わりが来る。長く介護を続けていくコツは第三者の手を借りる事を躊躇せずに、家族が考え方を少しでも早く切り替える事、この事に尽きると言ってもいい。

家族に求められる“覚悟”

そんな気づきの日々がずっと続くと思っていた。しかし悪夢がまた我が家を襲う。明るいまわりのような笑顔で家族を照らしてくれた母に突き付けられた末期の子宮頸がんの宣

余裕の無い家族が介護をするならば、専門知識のある介護職にケアしてもらった方が本人にとっては良い環境だと考えてみたらどうだろう。取材で出逢った母親を介護していたある独身男性も、頑なに介護サービスを受ける事を拒んでいたが途中からデイサービスなどを使うようになった。お母さん亡き後、当然だが介護スタッフは家を訪ねることはなくなった。「介護スタッフが来なくなると寂しかった」男性は後日こう話していた。介護サービスは男性にとっても社会と接する唯一の機会となっていたのである。愛する家族の介護を選択する人生もあってもいい。ただし一人で抱え込まずに差し伸べられる手を握っていて欲しい。「自分は一人ではない」そう思えるように…。

告。すでに手遅れで手術をする事は出来なかった。唯一自由に過ごせた我が家で母を最期まで過ごさせてあげたいと私は強く願った。今から16年前の事。「治療法がなければホスピスへ」という時代に私の想いを支えてくれたのは地元埼玉の病院に試験的に立ち上がっていた「緩和治療科」の先生と訪問看護師さん達だった。振り返ると緩和ケアという概念もまだ普及しておらず奇跡的なことだった。

「住み馴れた我が家で最期を迎えたい」と多くの人が願っているが、自宅で最期まで過ごしている人は2割に満たない。そんな状況の中で具体的に「終末期」をイメージできている人がどれくらいいるだろうか。在宅を選択するという事はイコール延命治療をしないという事である。当たり前だが自宅にはナースコールがない。容体が急変しても医師がすぐ駆けつけてくれるわけではない。だからこそ在宅での看取りが一番重要なのは家族の「覚悟」と「決断」なのである。苦しむ家族の姿を見て最後の最後に救急車を呼んでしまったら本末転倒だ。まず在宅を選択する前に家族みんなで考えて欲しい。「ナースコールがない状況に耐えられるか」を。

大切なのは見守ってくれる“人”

私達も在宅をすぐに決断できたわけではない。また家族みんなが同じ考えとは限らず「何かあったらどうするのか」と大きな不安を抱えている。父は母を家に連れて帰ることをためらった。先生と何度もそして何時間も話し合い自宅で見守ると決断した。最期は自力ではトイレに行けず、栄養補給の点滴、尿力テールそして人工肛門を装着していた母。第三者から見たら「こんな状態で生きていて意味があるのか」と思われる状態だったかもしれない。そんな状況でも母は常に笑顔をやさず「感謝だわ」という言葉を口にして、毎日来てくれる訪問看護師さんに飴やガムを渡していた。何重の苦しみを抱えながらも、つたない言葉で母なりの感謝を伝えていたのである。人には最後まで出来る事があり、命は限りがあるからこそ輝くと母は私に教えてくれた…。

信頼できる医師と訪問看護師の存在があったからこそ「その日」を家族だけで迎える事ができた。死後の処置をするために駆けつけてくれた訪問看護師さん達が玄関先で号

泣いてくれた。看取りで大切なのは場所ではなく、適切なサポートを届けられる事なく受けられるかであり、看取りに向き合う本人や家族の不安に寄り添い、覚悟と決断を支え見守ってくれる“人”がいるかである。

全てのことには時がある…

もし母が40歳の時に手術中に亡くなってしまふ可能性もあったと考えると、私にとって母と過ごした10年は「奇跡の時間」だった。「全てのことには時がある」という言葉が旧約聖書の中にある。人は生まれ死ぬ時も、泣き笑う時も全ての出来事にふさわしい時期があるという。10代で介護に直面した事は今の私であるために必要な事だった。「不便だけど不幸ではない」ある認知症の人の言葉だ。息を引き取る瞬間に微笑んでくれた母もそう思っていたに違いない。

18歳の時に私が願ったのは障害があっても住み慣れた地域で当たり前の生活が送れる社会にしたいという事だった。あれから25年。母の介護は「死」や「病気」は決して他人事ではなく命には限りがあるという事、何気なく交わす家族との会話など当たり前だと思っていた事が永遠に続くわけではないという事を教えてくれた。

私達家族のように辛く悲しい出来事ではない「気づき」のきっかけを作りたいと今も介護と医療を生涯のテーマに取材や啓発活動が続いている。何より私を動かしているのは母が生きた軌跡を残したいという想いなのかもしれない…。

町 亜聖 Profile



《プロフィール》

小学生の頃からアナウンサーに憧れ1995年に日本テレビにアナウンサーとして入社。その後、活躍の場を報道局に移し、報道キャスター、厚生労働省担当記者としてがん医療、医療事故、難病などの医療問題や介護問題などを取材。また北京パラリンピックでは水泳メダリストの成田真由美選手を密着取材。

“生涯現役アナウンサー”でいるために2011年にフリーに転身。脳障害のため車椅子の生活を送っていた母と過ごした10年の日々、そして母と父をがんで亡くした経験をまとめた著書「十年介護」を小学館文庫から出版。医療と介護を生涯のテーマに取材、啓発活動を続ける。

(町 亜聖 公式ブログ → <http://ameblo.jp/machi-asei/>)

東京福祉会のグリーフケア

「わ」の会

開催スケジュール

※会場は江古田斎場です。

開催区分	開催日時	時間	お申込み〓切り
話の時	9月25日(金)	10:00~12:00	9月11日(金)
和の時Ⅰ	11月11日(水)	10:00~13:00	11月2日(月)
和の時Ⅱ	11月22日(日)	10:00~12:00	11月12日(木)
話の時	12月20日(日)	10:00~12:00	12月4日(金)
和の時Ⅰ	平成28年 2月9日(火)	10:00~13:00	1月29日(金)
和の時Ⅱ	平成28年 2月21日(日)	10:00~12:00	2月11日(木)
話の時	平成28年 3月21日(月)	10:00~12:00	3月4日(金)

東京福祉会のグリーフケア「わの会」とは、葬儀を終えられた方々が経験される大切な方との死別によって生じる強い悲しみや悲嘆(グリーフ)を少しでも癒していただきたいとの思いで、平成19年にスタートしました。

「わ」の会は次の3つの「わ」の総称として名付けて、その想いを込めて活動しております。

輪	話	和
悲しみや怒りなど様々な感情を癒し、少しでも和んでいただきたい…	誰にも話せない気持ちや話すことで想いを共感しながら癒していただきたい…	悲しみや怒りなど様々な感情を癒し、少しでも和んでいただきたい…
悲嘆が癒され、無事この「わ」の会が不要なものになった場合に、当会では「卒業」と呼んでおります。	今までも約1000名を超える方々が参加され、多くの皆様が「卒業」されました。	「わ」の会の活動内容】

悲嘆が癒され、無事この「わ」の会が不要なものになった場合に、当会では「卒業」と呼んでおります。

今までも約1000名を超える方々が参加され、多くの皆様が「卒業」されました。

【「わ」の会の活動内容】

当会にて葬儀を終えられたご遺

族に案内状を送付し、事前予約をお願いしております。

第一部

■和(なごみ)の時Ⅰ

〈参加条件〉葬儀を終えられて1年以内の方

〈内容〉専門家による講演

■和(なごみ)の時Ⅱ

〈参加条件〉どなた様でも参加できます。

〈内容〉専門家による講演と座談会

第二部

■話(はなし)の時

〈参加条件〉話の時に参加するには、和の時ⅠまたはⅡに参加する必要があります。

〈内容〉小グループに分かれての座談会

〈参加時のルール〉

(1)その場で話された内容は外に持ち出さない。

(2)内容を記録(録音やメモ等)に残さない。

(3)他人を否定や中傷するようなことは言わない。

※ファシリテーター(話をスムーズにする専門家)が1グループにつき1名参加します。

平成27年度(9月~3月) 東京福祉会 行事予定

東京福祉会では、展示相談会や人形供養、くらしの学習講座「写経教室」を次の日程で開催いたします。ご友人などお誘いあわせのうえご参加ください。



人形供養



写経教室

● 展示相談会

展示相談会では、実際の葬儀で使用する祭壇の展示のほか、平成27年1月より改正のあった相続税セミナーや、お墓や改葬の方法、葬儀全般などの「知っておきたい」セミナーを実施いたします。

開催場所	江古田斎場
開催日	11月5日(木)
お申込み〆切り	11月2日(月)

開催場所	道灌山会館
開催日	12月4日(金)
お申込み〆切り	12月1日(火)

● 人形供養

皆様が大切にされてきた人形を感謝の気持ちを込めて供養し、お見送りさせていただきまます。(供養料は無料です。)

開催場所	道灌山会館
開催日時	9月13日(日) 11:00~
お預かり期間	8月26日~9月12日

開催場所	ホール多摩国立
開催日時	10月18日(日) 11:00~
お預かり期間	9月30日~10月17日

開催場所	第2練馬高松園
開催日時	11月28日(土) 11:00~
お預かり期間	11月13日~11月27日

お品物の受付時間は、お預かり期間の午前9時から午後4時までとさせていただきます。尚、郵送でのお預かりはできません。必ず会場に直接お持ちください。※人形供養の開催は右記日程のみの開催です。

● くらしの学習講座「写経教室」 (会友Bプランご加入の皆様限定)

東京福祉会では、平成27年度より新たに「くらしの学習講座・写経教室」を開催しております。写経をすることは私たちが仏のおしえの中に入ることです。写経は心豊かな生活を送るための大切な修業でもあります。

そのため、当日は正しい作法での写経をお伝えいたします。持ち物：小筆(筆ペン可)、硯・墨(墨汁可)、下敷き、文鎮

※小筆や硯の販売もありますが、数に限りがございます。なるべく道具はご持参ください。なお、筆ペンでの参加も可能です。

●開催時間/10:00~12:00

●定員/各日程 先着30名

●費用/無料

●申込み〆切り/各開催日の3日前

※なお定員になり次第、申し込みは締め切りとさせていただきます。

開催場所	ホール多摩国立
開催日	9月19日(土) 10月24日(土) 11月16日(月)

開催場所	江古田斎場
開催日	1月30日(土) 2月15日(月) 3月15日(火)

参加ご希望の方は、お電話にて事前にお申し込みください。

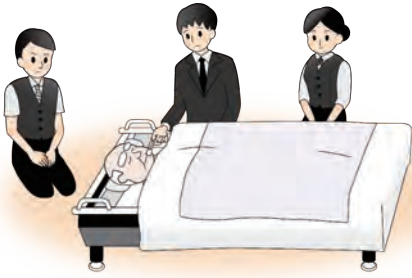
お申込み・お問い合わせ

社会福祉法人 東京福祉会 渉外部会友事務局

☎0120-00-5677 (受付時間 9:00~16:00)

湯灌から納棺までの流れ

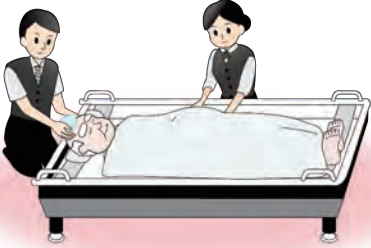
①末期の水



故人様の最期のお飲み物として
お好きだった飲み物を口に湿らせます。

②ご洗髪

(お体はタオルで隠しています)



シャンプー・リンスと生前同様にきれいに
洗い流し、顔剃り・髭剃り・洗顔を行います。

③ご洗体

(お体はタオルで隠しています)



ボディーシャンプー・清拭・拭き上げを
行います。

④身支度

(お化粧も行います)



薄化粧・着替え・旅支度(宗派により)を
行います。

⑤ご納棺



最後のお別れと納棺・
持たせたいお品等も入れます。

現代版『おくりびと』 「湯灌」とは

葬儀社に葬儀をお願いすると、「湯灌」の有無について聞かれることがあると思います。そもそも、「湯灌」とはいったいどんなものなのでしょう？数年前に映画化された「おくりびと」と言えばピンとくる方もいらっしゃる

しやるかもしれません。この作品は数十年前の納棺式をイメージしており、山形県庄内地区が舞台となっております。この納棺式を現代風にアレンジしたものを『湯灌の儀式』といいます。湯灌とは本来、日本古来より伝わる伝統的な儀式で、川の清流に故人様をお連れし清流の水を使ってお身体を洗い清めたと言い伝えられています。大切な方を失った家族が集い、哀悼の祈りを込めて故人様のお身体を清め、旅立ちの衣裳を整える儀式です。また、生まれ変わりの為の産湯の意味もあると言われております。ご葬儀に入る前のしめやかな序章として、故人様にゆかりの深い人たちが死の重みと生命の大切さをかみしめ分かち合うそのひと時こそが、慌ただしい時間の流れを押しとどめ、故人様

とのお別れをより一層思い出深いものにする大切な儀式なのです。日本人の習慣「最期のお風呂として」日本人の文化・習慣・価値観の中でお風呂というのは格別な位置づけにあります。ただ単に体を洗うだけでなく、時にはストレス解消の手段であり、時にはスキンケアやコミュニケーションの場になるなど様々です。なぜ、湯灌の儀式を行うのか

湯灌は絶対に行わなければならない儀式ではありません。しかしながら、いくつか湯灌を行うべき理由があります

ます。ひとつは衛生上の理由です。人間の体は亡くなった時から徐々に腐敗が進みます。体液が漏れたり出血、皮膚の変色が起こります。近年病院で亡くなる方が多くなり病院でも処置をしますが、このような体の変化を止めることはできません。最後に湯灌の儀式で身体をきれいにするということはこのような変化に対する保護処置の一つでもあります。もう一つは宗教的な観点から見ると来世への旅支度を整える為の儀式として行われます。ご家族様と一緒に現世での悩みや煩惱といったものをきれいに洗い流し、無事に成仏できるようにとの願いが込められております。

このように、体の変化にも対応しご家族様が安心して見送ることができきる儀式と言えます。

東京福祉会提携 株式会社ケアサービス

会友Bプラン 特典案内

〈特典の追加・変更のお知らせ〉

会友Bプランは、今年で10年目を迎えます。

「もしもの時」だけではなく、元気なうちからお役にたつ制度となるよう、特典の追加・変更をいたします！

皆様の豊かな生活のために、会友Bプラン特典をぜひご活用ください。

《変更点》

「葬儀後に花とみどりのギフト券進呈」の適用範囲を、これまで適用外だったご火葬のみプランまで広げました。

《追加持典》

①提携業者優待価格利用

・税理士法人レガシィ

(相続相談)

・株式会社リリーフ

(生前整理、遺品整理)

・キーパーズ有限公司

(生前整理、遺品整理)

・株式会社ケアサービス

(生前整理、遺品整理)

以上の提携業者について、会友Bプラン価格にてご利用いただけることになりました。ご利用の際は、下記連絡先までご連絡ください。

【特典ご紹介】(Bプラン特典一覧)

基本葬祭料金
30%割引



生花一基サービス
税抜15,000円相当




直営斎場
利用料金
50%割引



貸し式場費用
10%補填サービス
上限30,000円まで




オプション品値引き
10,000円分



生花10%割引
祭壇脇生花等




花とみどりの
ギフト券進呈
葬儀後、
10,000円分進呈




オリジナル
エンディングノート
進呈




税務手続の優待価格利用 **追加持典**
税理士事務所をご紹介
相談・お見積りは無料



くらしの学習講座 無料参加 **追加持典**
写経教室、
セミナー等



遺品整理の優待価格利用 **追加持典**
生前の片付けでも利用可
相談・お見積りは無料



「花とみどりのギフト券進呈」の特典を「ご火葬のみプラン」のご利用にも適用 **特典変更**

②くらしの学習講座開催
皆様の生活の中に、学びの喜びと楽しさを添える「くらしの学習講座」を開催いたします。
今年度は、未経験の方でも気軽に参加できる「写経教室」を開催しております。
※今後の開催予定につきましては、次号以降の「響」にてお知らせいたします。

【Bプランご加入キャンペーン開催】
〈キャンペーン期間〉
平成27年8月1日～10月31日
(消印有効)
平成17年から始まった会友Bプランは、おかげさまで加入者数が10000名を超えました。これを記念して、ご入会・お切り替え時にもれなく粗品を進呈するキャンペーンを実施いたします。詳しくは、下記連絡先までお問い合わせください。

お申込み・お問い合わせ

社会福祉法人 東京福祉会 渉外部会友事務局
☎0120-00-5677 (受付時間 9:00~16:00)

納骨堂プランのご案内

聖恩山霊園(納骨堂)の「納骨堂プラン」は、墓地や墓石をご用意する必要のない、費用の面でも負担が少ないプランです。

「江古田斎場」の敷地内にあり、駅から徒歩2分と利便性の高い立地。参拝時間は午前9時から午後6時まで、365日年中無休いつでもお気軽にお参りいただけます。

納骨堂へは永代供養はもちろん、一年単位でのお預け、合祀(合葬)等の保管方法をご用意しており、さまざまなご用途にご利用いただけます。

《ご納骨プラン4つの安心》

- ① 本法人で運営する納骨堂のため、宗旨宗派は問いません。
- ② 経済的な負担やご事情を考慮して、ご納骨プランの選択(永代個別または永代合祀)が可能です。
- ③ 後々の管理費は一切かかりません。
- ④ 永代個別の納骨堂は駅から徒歩2分。将来のお参りも安心です。

※永代供養(個別)は、受託時にご遺骨の一部を直径12cmの骨壺(4寸壺)に収納し、納骨堂で33年間保管します。34年目には第二聖恩山霊園に合祀埋葬し、永代供養いたします。

【永代供養(個別)】
聖恩山霊園納骨堂
東京都練馬区小竹町1-61-1
(江古田斎場内)

分
西武池袋線「江古田駅」北口徒歩2



当会で葬儀を行った場合の価格
250,000円
一般価格
(550,000円)

【永代供養(合祀)】
第二聖恩山霊園
埼玉県入間郡毛呂山町南台4-29-7
(第二むさしの霊園内)

東武越生線「武州長瀬駅」徒歩12分



当会で葬儀を行った場合の価格
50,000円
一般価格
(200,000円)

※当法人に葬儀を依頼され、施行された方は赤字の価格、施行していない方は()内の価格となります。

資料請求

ご葬儀に関する詳しい資料(料金、式場等)をご用意しています。下記連絡先までお気軽にご請求ください。

- ① 仏式祭壇のご案内
- ② 神式祭壇のご案内
- ③ キリスト式祭壇のご案内
- ④ 花祭壇のご案内
- ⑤ 道灌山会館限定
家族葬プランのご案内
- ⑥ ホール多摩国立限定
シルクフラワー祭壇のご案内
- ⑦ ご火葬のみプランのご案内
- ⑧ 葬祭のしおり
- ⑨ 直営斎場のご案内(道灌山会館)
- ⑩ 直営斎場のご案内(江古田斎場)
- ⑪ 直営斎場のご案内(ホール多摩国立)
- ⑫ 会友制度のご案内
- (〜10/31までキャンペーン中!)
- ⑬ エッセイ集 響の縁



お問い合わせ・お申し込み

〈電話〉 ☎0120-00-5677 東京福祉会 渉外部

〈E-mail〉 info@fukushikai.com

〈URL〉 http://www.fukushikai.com

東京福祉会

検索



「東京福祉会だより(響)」は再生紙を使用しています。