



編集ボランティアのページ

●担当編集ボランティア／森 勝己、築城基裕、岩下茂子、石井恵子、東丘美子、小池涼子

～ボランティア活動と免疫～

担当医師が、「あなたのボランティア活動が免疫を生んでいるかもね」とポツリと独り言を言いました。日常生活のことは、すべて細かく報告している私は「免疫」という言葉が気になり帰宅後調べてみました。要約すると「生体が疾病、特に感染症に対して抵抗力を獲得する現象であり、脊椎動物で特に発達」とありました。次回の通院の際思い切って聞いたところ、要するに「あなたのボランティア活動に対する姿勢が、病に対して抵抗力を生んでいるのでは」と言われました。

2003年8月、精密検査により悪性腫瘍の告知を受けた私は、放射線治療を続けた後、医薬を服用しつつ今日に至っています。最悪を覚悟の上で記した当時の日記を読み返しながら、いまこのキーワードを叩いています。私のボランティア活動は1997年・66歳の時から始まり、告知を受けた時には、既に5つのグループに所属し、72歳に達していました。重い告知を受けながらの活動は辛く苦しい時もありましたが、反面、病に負けてたまるかという挑戦欲が、活動を継続させてくれたと思っています。

そして、活動に余裕が出来ると、また病のことが気に掛かるという悪循環に悩んだ末、肉体的活動を減らし、デスクワーク活動の場を増やし調整しました。行政の広報紙、福祉機関やNPO団体の機関紙などの寄稿や世論調査員などを含め、気がついた時には十指に余るほどになっていました。しかし、私はボランティア活動が免疫と関連しているとは思っていません。要は、どんな事でもいいので“病に隙を与えず、熱中できるものを持って挑戦する気概”がそう言わせただけだと思っています。昔から「病は気から」と言いますから。

介護初心者のレポート 4

今回は、もし自分が介護される側になったらどうなのか、ということを考えてみたいと思います。

自由にならなくなった身体、何かするにも人の手を必要としなければならない、それまで普通にできていたことができなくなった状況、これだけでも私だったら、周囲の人たちに当たり散らしてしまうような気がします。

また介護だけでなく、今の状態を少しでも改善させるための辛いリハビリ等にも、前向きに取り組む気持ちがすぐに持てるのか、それも正直疑問です。

今まで、自分が介護をするということについていろいろ書いてきましたが、逆の立場に立ったらいったいどうなのかということに、あまり考えてこなかったことに気が付きました。

指先のちょっとした怪我だけでも、日常生活に不便をきたすことがあります。まして、身体のあちこちがいうことをきかなくなったら…それを受け入れることに、きっとものすごく時間がかかることでしょう。

歳はだれでも公平に取ってゆきます。その際、元気でいられるかどうかは誰にもわかりません。人生のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)が、これでいいんだと思えるレベルになるために、自分の中で気持ちの整理をつけ、前を向こうという気持ちになるには一人ではなかなか進まないと思います。それを手助けし、励まし、やさしく見守り、時には厳しく助言してくれるような周囲の人々の協力なくしてはありえません。

健康なあいだは、誰も自分の価値観でものを決めつけがちです。わかったようなことも言いがちです。(私も含め)でも、自分の身体のどこかがうまく機能しなくなった経験は誰でも一回はあるはずで、それを今いちど思い出してみるのもいいのではないのでしょうか。

新しい家族がやって来た

私（30才）と弟（27才）による母（56才）の介護生活も早いもので二年半が経ちました。時には大変な事もありますが、家族3人『明るく、楽しく!』をモットーに日々を過ごしています。先日母が病気をして以来初めて『欲しいものがある』と言い出しました。それは何と…犬でした!

私と弟は仕事で日中家を離れる時間が長い為、寂しく退屈だから室内で一緒に遊べる小型犬を飼いたいとの事。

気持ちはわかるのですがお金もかかるし、何よりもこの慌ただしい生活の中でちゃんと世話をしあげられるのか正直自信がありません。

ダメだと伝えると母は泣きながら部屋にこもってしまいました。

更に翌日からは友人に頼んで動物保護センターに足を運び、何度も内緒で犬を引き取ろうとする始末…。

ついに根負けした私と弟は犬を飼う事に承諾しました。

ただし!条件付きです。

- ・出来る範囲での犬の世話、家事の手伝いをする事
- ・最後まで愛情と責任をもって大切に育てる事

そして母の誕生日に我が家に新しい家族がやって来ました。

よほど嬉しかったようであの時見た最高の笑顔は今でも忘れられません。

あれから数ヶ月経ちますが母は積極的に犬の世話をし、ついに最近では念願だった散歩も出来るようになりました。

(リハビリ頑張ったもんね!) 家事も少しずつですが出来る事が増えてきました。

犬を飼った事で母はもちろんですが、私自身や弟も良い影響を与えてもらっているような気がする今日この頃です。

まもなく季節は夏!今年も猛暑になるのでしょうか。

どうぞ皆様もお身体を大切にお過ごし下さい。



ひとこと

~恐怖する「慣れって嫌だ」と呟いた 瓦礫の山に見慣れてしまい~

この短歌は仙台市で開かれた短歌のイベントに参加した、気仙沼市にある気仙沼高校文芸部の生徒の一人が、東日本大震災を主題に詠んだ一首です ◆震災発生後1年有余を経ても、なおうす高く積まれた瓦礫の山を見て詠まれたものです ◆毎日瓦礫の山を見ていると、根こそぎ奪われた深い傷の記憶も薄らいでいく自分に気付きふと呟いた。そして“慣れって嫌だ、見慣れることは恐ろしいことだ”と自分自身に言い聞かせています ◆純真無垢な高校生が紡ぎ出した三十一文字に込めた思いは、平成の世に対する防災の戒めとして忘れることの出来ない警句とと思います ◆幸い本年3月には、国より瓦礫の広域処理方針が示され、全国の自治体による協力体制の動きがみえてきました。この短歌を詠んだ高校生の心にも「未来への希望の灯かり」が点いたのではないのでしょうか。