ONE BY ONE

花咲かせびと

慶應義塾大学先端生命科学研究所からだ館 10 周年記念誌

ともに笑って
ともに泣いて
ともに喜んで。
鶴岡の百間濠ほとりにある
からだ館は
これまでたくさんの
笑顔に支えられて
歩んできました。

病を抱えたり
つらい日々を
経験しつつも
仲間とともに学びあい
今、自分の花を咲かせ
生きるひとびと。

からだ館10周年を機に
そんな「花咲かせびと」の
皆さんを
ここにご紹介します。

この冊子を手にしたひとが
暖かな光と勇気に
包まれることを願って。

2017年11月
からだ館スタッフ一同

ONE BY ONE
花咲かせびと

からだ館の活動1 にこにこ倶楽部 4
今を生きると心に誓って …… 北風寸美さん 6
自分の気持ちに気づける居場所 …… 本間正子さん 10
お互いさまの心で …… 本間　静さん 12
母の言葉を心の支えに …… 齋藤美枝子さん 14
にこにこ倶楽部発のピアサポート 折り紙の会・編み物の会 …… 18
見学者と患者経験者との出会いの場 …… 20

からだ館の活動2 書籍による情報提供 22
私にとっての駆け込み寺 …… 木津美加子さん 22

からだ館の活動3 健康大学 24
臨床心理士・柏倉貢先生にインタビュー …… 26

茨木会 28
「茨木会」発足と出前講座 …… 30
「半学半教」との出会い …… 工藤ふじ子さん 32
人の喜びが自分の喜びに …… 伊藤登志恵さん 32
茨木先生への感謝を込めて …… 大場まさ子さん 33
今できることを楽しもう …… 伊藤富博さん 34

からだ館より皆様へ 36
からだ館リーダー 秋山美紀より …… 36
からだ館アドバイザー 武林亨より …… 37
からだ館スタッフより …… 38
からだ館10年のあゆみ …… 38

にこにこ倶楽部

開催日時	毎月第1金曜日（原則） 午前10時～11時30分
会場	鶴岡キャンパス3階セミナー室 （からだ館の上の階です）
参加費	おひとり300円

現在2人に1人が
経験するといわれるがん。
にこにこ倶楽部は
がんという病気を、
当事者や家族として経験した方が、
体験を分かちあい、
支えあう場として
2009年に始まりました。
おひとりおひとりの経験は
それぞれが、とても貴重です。
痛みや悩み以上に
多くの喜びを分かちあう
素敵な関係が築かれています。

ONE BY ONE

にこにこ倶楽部の仲間

北風寸美さんの花咲かせストーリー

私は今を生きる。この瞬間を生きてみせると心に誓っています。

北風さんは
にこにこ倶楽部から
生まれた
ピアサポート活動である
編み物の会の指導者です。
いつも温かな笑顔で
編み物を教えてくれる
北風さんに病気のこと、
そしてそれをどのように
乗り越えてきたのか
話していただきました。

●北風寸美さん

鶴岡市在住。趣味の編み物で作ったものを身につけて出かけるのが楽しみ。気分転換の方法は、山から街を見下ろして「小さい世界で生きてるんだな」と思ったり、海を眺めたりすること。

❋がんの宣告を受けて

がんの宣告を受けたのは、2009年秋のことでした。

9月に日帰りで人間ドックを受け、翌月に届いた結果に右胸の再検査が必要となっていました。通知に再検査ができる医療機関が5つくらい書いてあって、その中からA病院を選びました。そしてA病院で受けた組織検査の結果は、「悪性腫瘍＝がん」でした。そこからさらに詳しく調べるためのマンモグラフィー※などによる精密検査を受けたところ、なんともう片方にも「がん」があることがわかりました。

病名は「両側乳がん」。片方だけでもショックなのに両方なんて…。頭の中は真っ白になり、目はウルウルした状態になりました。

治療の前に乳房の他に転移していないか調べるため、MR※I検査をうけました。さいわい、肺や乳腺、骨に転移はないという結果にひとまず安心しました。治療方法としては、温存治療がいいのではないかと説明され、先生にお任せしようと決心をしました。でも両胸を一緒に手術するというのは、あまり例がないんだそうで、先生も少し心配したのか、「セカンドオピニオンを受けてもいいよ」と言われました。でもその時すぐには返事ができず、家に帰って主人と息子夫婦に相談しました。

息子夫婦はインターネットで調べてくれ、隣県のがんセンターに乳がんの権威の先生がいるようだから行ってきたらと言われました。A病院の先生にそのことを伝えたところ、先生は「がんセンターにはいい先生がいる。知ってる人もいるし…」と、その先生に電話をかけてくれました。がんセンターの予約は私が電話をしました。予約した日は主人と一緒に行きました。

がんセンターに行くにあたって家族と話しあい、自分はがんセンターで手術をしてもらおうと心に決めて行きました。ところが、がんセンターの先生は「これならA病院でもいいし、近くにあるB病院でも大丈夫だよ」と言うのです。その理由は、乳がんは10年間ケアが必要なこと、そして放射線治療になるか抗がん剤治療になるかは、リンパ節への転移の有無の関係もあるから手術してみないと判断できないが、術後も続く治療を考慮すると、がんセンターに通い続けるのは大変ということでした。「地元に手術やがん治療ができる病院がなければ、ここでの手術を勧めるけど、あなたの場合、地元の病院でも大丈夫」とも言われ、A病院で手術をする決心をして帰ってきました。もちろん今は、

●マンモグラフィー検査
乳がん早期発見のために乳房をX線撮影する検査方法

●MRI検査
X線を使わず、強い磁力と電波を使い体内の状態を検査する方法

がんセンターの先生が説明してくれた意味が分かって、地元での手術に納得しています。

✱手術後、うつ状態に

手術は、両胸・両リンパ節切除でした。幸いリンパ節への転移はなく、「よし！これから元気になるぞ！」と思いました。けれど、そんな気持ちとは反対に、うつ状態になり、状態は「重度」でした。

私の母はがんで亡くなっています。そのため「がん」＝「死」とうイメージが頭から離れませんでした。この先自分は元気になれるんだろうか？死んでしまうの？たくさんの不安がありました。

そんな状態だったので手術後の放射線治療に一人で行けなくなりました。他の人は一人で通院して治療を受けていましたが、私は病院の入口で足がすくんでしゃがみこんでしまうのです。それでも放射線治療を受けなければということで、毎日主人が付き添ってくれて、その後ろをトボトボと歩いて放射線台まで行く感じでした。

放射線治療の回数は、私の場合は約30回でした。放射線治療が終わってからもうつ状態が続いていて、家にこもっていました。新聞やテレビも見ず、家事も何もしない。ただ泣いていました。

そんな中、家族・友達・コーラスのサークル仲間の支えがありました。

友だちから食事に誘ってもらったり、サークル仲間からはあなたにぴったりの良い歌があるから歌いに来ない？と声をかけてもらって、車の運転が無理なら迎えに行くとまで言ってもらったんです。

すごく嬉しくて、友だちや仲間はありがたいもんだなと思いました。

初めてにこにこ倶楽部に参加して
皆の笑顔をみたとき、笑えるんだ、
笑っていいんだと思いました。

✱からだ館との出会い

息子からは、病院の近くにがんの情報がたくさん集まっている場所があると「からだ館」のリーフレットを渡されました。でもその時はまだうつ状態だったので、そのリーフレットは机の引き出しにしまっていました。そのうちに少しずつ自分で車の運転ができるようになったので、行ってみようかなと思いました。

行ってみたら、がんに関する本がいっぱいあって、なんだかいろいろな感情が湧きました。スタッフの方からは、がん患者のサロン（にこにこ倶楽部）もあることを知らされ、２０１０年８月に初めて参加しました。

会場に到着して、皆さんの様子を見てみると、笑顔だったんです。当時の私は笑えない状態だったので「あー笑えるんだ。笑っていいんだ」と思いました。

にこにこ倶楽部が始まり、自己紹介がありました。がんになって1年の人、3年の人、私みたいに数カ月の人もいて、がんの部位も人それぞれ違っていました。でも、気持ちを共有できる同じ境遇の人たちと会って、話ができることが嬉しくて、やっとたどり着いた感じがしました。

自分に自己紹介の順番がまわってきましたが、その時は嬉し涙なのか安心した涙なのか、何にも声になりませんでした。でも、これをきっかけに、少しずつ頭の中や心の中の絡まってものがほどけていく感じがして、これで元気になれる！と確信しました。

にこにこ倶楽部の仲間たちと。
2016年10月
鳥海山に行きました。

✱編み物の会スタート

私は20代の頃、編み物を学校で学び、講師の免許を取得しました。結婚してからは会社勤めをしていたので、趣味で自分や家族のものを編んでいました。

にこにこ倶楽部に手作りのセーターなどを着て行くと、「いいの～」「どうやって編むな？」と言ってもらいました。編み方を教えてほしいという声もきかれました。初めは人に教えることを迷っていたけれど、編み物をすることで元気になれる人がいるのであればと思い、数人と編み物の会を始めました。「編み物していると嫌なことを忘れられる」、「生き甲斐だ」と言ってもらえると、自分も何か役にたてたのかなと嬉しく思います。

病気になる前は、風景や咲く花、飛ぶ鳥などを見ても「当たり前」と思っていました。でも、がんになったのをきっかけに山を見れば「雄大だ。うわーすごい！」と思うし、雪が降れば「雪景色もきれいだ！」、咲く花を見れば「枯れずに今年も咲いてくれた！」、冬の終わりに春の匂いを感じると「今年も春の匂いを嗅げた！」、大空を飛んでいる鳥を見ても感動と、何をみても感動するんです。そんな時、大げさかもしれませんが「私は生きている。生きられた、よかった！」と心の中で叫ぶ時もあります。

私は「今を生きる」という言葉を大切にしています。今この瞬間を生きてみせると心に誓っています。

常に再発の不安がありますし、これから先の命がどのくらいあるかわかりません。けれど、同じ境遇にある人を心の支えに、情報を共有し合いながら生きていきたいと思っていますし、今後は自分もがんサバイバーの方たちの心の支えになっていけたらと思っています。

これからは同じ境遇の人を心の支えに。
そして自分もサバイバーの心の支えに。

ONE BY ONE

にこにこ倶楽部の仲間 本間正子さんの 花咲かせストーリー

にこにこ倶楽部は
自分の本当の気持ちを発見できる
大切な居場所です。

もともと
人の話を聞くのが好き。
その人なりの人生や
生き方を、ただ
受け止められるように
なりたい。
そう話してくれた
本間正子さん。
にこにこ倶楽部や
折り紙の会に参加して
どのように
感じられたのでしょう。
お話を伺いました。

●本間正子さん

鶴岡市在住。趣味は手芸と生け花。手を動かして作業していることが一番のストレスの解消。また歴史や文学への興味から、朗読会にもよく訪れる。

❋家族の支えで

会社の検診で乳がんがわかったのは58歳の時でした。とてもショックですぐに受診できませんでした。心配で先に進むことができずにいた私に弟が「まだ死んでほしくない」と言ってくれて、そこで決心がついて受診しました。私は一度心が決まると行動が早いんです。すぐに手術と放射線治療を行いました。お陰様で完治しましたね。治療のつらさも感じませんでした。その後、大腸がんにもなりましたが、幸いにも初期だったので内視鏡治療で終わりました。

でもその後、うつになったんです。それまで仕事と子育てに忙しくしていたのですが何もやる気が起きず、一日中パジャマのまま。半年間は苦しくて本当につらい時間でした。ただ、今思い出すと当時の家族の対応は有難かったですね。明らかにいつもとは違う様子に気づいていたと思うけど、私の状態について何も言わず放っておいてくれた。無視されてる感じではないですよ、優しく見守ってくれる感じでした。

その後、少し症状が改善したので何も考えず趣味の刺し子に打ち込んだんです。本当に一心不乱に昼夜問わず。現実逃避ですね。でも今思い起すと、夢中になって何かに打ち込むことが自分を助けてくれたのかな、と思います。余計なことを考えずに済んだので。確かに時間が経過するごとによくなってきました。

からだ館には2015年に地域の見学会で初めて訪れました。その時、「にこにこ倶楽部」の紹介もあり、興味があったので早速行ってみました。一番いいなと思ったことは、雰囲気が温かいことです。老若男女いろんな方がいるけれど、みんなに自分の話をうなずいて聞いてもらえることが嬉しかった。共感してもらえた、受け入れてもらえた感じがしました。私は、それまで趣味のサークルに所属していたんですが、それは技術とかを学ぶイメージでにこにこ倶楽部とは全く違う。にこにこ倶楽部は自分を受け入れてくれる居場所でしたね。

毎回にこにこ倶楽部では一人一人が近況報告をするのですが、そこで話をすると自分の考えが整理できます。「私は本当はこう思っていたんだ」と気づきがありました。また、人は誰しも誰かに認めてもらいたいものなんだということも学びましたね。

今は折り紙の会にも参加し、毎回楽しく活動しています。おしゃべりしながらの制作の場も、今では自分にとって居場所になりました。メンバーと一緒に来月は何を作ろうか毎回頭を悩ませますが、楽しみでもあるんですよ。自分たちの作品で喜んでくれるにこにこ倶楽部のメンバーがいる、誰かの役に立っている、そのことに私は今とても幸せを感じています。

ONE BY ONE

にこにこ倶楽部の仲間 本間 静さんの 花咲かせストーリー

●本間　静さん

鶴岡市在住。趣味は編み物と畑仕事。心がけていることは丹精込めて栽培した花を仏様へ欠かさずお供えすること。

お互いさまの心で。誰かの役に立てるのは嬉しいことだから。

❋幼い頃から耳が不自由で

私は小さい時の肺炎が原因だったのかな、耳が不自由です。聞こえが悪いので小学校の席も一番前でした。

30代の頃、職場でよく聞こえず悩むようになったんです。思えばそれがきっかけでうつになりました。当時は今からは全く考えられないけれど「死んでしまいたい」という気持ちが抑えられなくなってずいぶん苦しんだんですよ。うつについては今でも治療を少しずつだけど続けていますね。この病気も長いつきあいです。

❋にこにこ倶楽部へ

もともとからだ館の「健康大学」に参加していました。そこでがん患者の会「にこにこ倶楽部」の紹介があって、ああ、そういうのをやってるんだなって思ったんです。それで自分ががんの告知を受けた時、すぐに行ってみました。

その頃はこれから治療が始まるという時で不安もありました。でもにこにこ倶楽部では参加者が笑顔だったから少し安心しましたね。「自分もなんとかなる」って。もともとうつの治療ですごく苦しんでいたから、それに比べればがんの治療はそんなにつらく感じませんでした。

以来ずっとにこにこ倶楽部にきています。今では毎月参加するのが楽しみです。一昨年、からだ館スタッフの人に声をかけられて、見学会で自分の闘病体験を話しました。自分でも誰かの役に立てるならと思って挑戦してみたんです。すごく緊張したけれど参加者から「聞いてよかった、あなたの話で元気が出ました」と言われて嬉しかったです。私は単純なものだから。

❋お互いさまの心で

他には自分の住む地区の身体障害者会の会長を務めています。私は困っている人がいたら見捨てておけない性分だから。からだ館のスタッフにもいろんなことを言ってますよ（笑）。例えば資料がカタカナ表記だとわかりにくい、声が小さくて聞こえないとか。スタッフには「いろいろ言ってごめんよ」って言いながら、もっと良くしたいという思いがあるから、伝えるようにしています。スタッフからは「教えてくれてありがとう」って言われますよ。他にも、市役所で自分が気づいたことや改善してほしいことがあれば、きちんと伝えるようにしています。お互いに言わないとわからないことも多いからね。誰かの役に立てるのは嬉しいことだもの。でも反対に自分も何か困った時、しんどい時には「助けて」と言うようにしています。やっぱりお互いさまだもの。それでいいんじゃない。

❋努めて「今できることを一生懸命に」

今は自分にやましいことをしないで生きればいいのでは、と思っています。自分の行動には全部信念があるから。風の便りで私をでしゃばりだと言う人もいるそうだけど、何を言われても関係ないです。だってどうせ耳が悪くて聞こえないもんね（笑）

だから、考えなくていいことは考えない、心配してもしょうがないことは心配しない、その時やれることを一生懸命する、という気持ちで生きています。それで充分だよ。

「電気屋さんに行った時笑顔がいいからって2万円もおまけしてくれたんです。何にも美人でもないけれど得したことを思い出したよ（笑）」今回の写真撮影の際とびきりの笑顔を見せてくれた静さんにお話を伺いました。

ONE BY ONE

にこにこ倶楽部の仲間

齋藤美枝子さんの花咲かせストーリー

「先日窓ガラスに映った自分の猫背にショックを受けて、以来毎日おなかに手を当て背筋を伸ばして深呼吸。それが新しい健康習慣です」。良しと思うことをすぐに実践する美枝子さんにお話をお聞きしました。

❋さまざまな病を経験して

私は40代から病気を繰り返し、最初は42歳で胃潰瘍を発症しました。60歳で卵巣嚢腫となり、63歳で脳血栓症に、70歳では右脳動脈瘤になって開頭手術も受けました。大手術でしたが後遺症もなく安心したのも束の間、同じ年の冬に乳がんになりました。

初めは右脇の下がやけにかゆかったんです。何故かゆいのかあちこち触っていると、細長い硬いものに触れました。頭の中が真っ白になりました。嫌な予感がしたからです。早速検査を受けたところ乳がんが判明したのです。医師の説明もよく理解できたので、その場で判断し、最短で手術の日程を決めました。

しかし手術したらリンパにも転移していました。そのため今度は温存乳房の放射線治療と、経口抗がん剤による治療を続けました。すぐに現実を受け入れて対応が早かったので、今のところ何事もなく時間が経過しています。

ところが、平成23年から気管支拡張症になりました。咳がでるようになり、なかなか治らず、咳止め薬で対処してもよくならなかったのです。ずっと血痰、微熱、大量の喀血などが続き、よくなったり悪くなったりするという気管支拡張症のつらさが続いています。治療は酸素吸入、肺洗浄なども行いましたが、体調に変化はありませんでした。でも、あきらめず今後も様子をみながら治療を続けていきたいと思います。

❋病との向きあい方

こうしてさまざまな病を体験してきたわけですが、自分で体調の変化に気づいた時は、すぐ受診するよう心がけてきました。そして最短で、その後の治療について決断をしてきました。自分が決断をしたことは絶対にぶれません。他のことはクヨクヨ考えることも多いけれど、こと病気に関しては迷わないんですよ。失敗したらどうなるかとか迷いは一切ないし、思わないことにしています。腹をくくって治療、手術をしてきたんです。自分でも不思議と肝が据わっていると思います。

あと、病気について不明なことは、何でも主治医に相談し、解消してきたのもよかったと思っています。自分から心を開いて先生と話をすると、先生は院内どこで会っても挨拶したり、話しかけてくれるようになりました。外来でお会いした時は、上下関係を感じましたが、入院後は家族のように接してくれました。やっぱり先生との信頼関係を築いていくことは大事だなと感じています。

❋にこにこ倶楽部に参加して

「にこにこ倶楽部」は、荘内病院の「ほっと広場」で出

「与えられた環境の中で自分の花を咲かせなさい」亡き母の言葉、行動が私の人生訓です。

●齋藤美枝子さん

2017 年春より仙台市在住。趣味は手芸。にこにこ倶楽部に寄贈してくれた刺繍作品は毎回ウエルカムボードとして参加者に癒しを与えてくれます。

会った方からの紹介です。参加している皆さんは、自分の生活の様子などを素直に話しあっていて、生き生きしていてとても素敵です。皆さんのお話から勇気と元気をいただいています。

私はずっと人の後ろを歩く性格で、表立ってやることが苦手でした。他人に自分の内面をさらけ出すのも苦手でした。育った環境によるものがあったのではないかと思いますが。そんな私ですが「にこにこ倶楽部」では、少しずつ話をして、いつの間にか他人との関係を自分から築くことができるようになりました。自分の行動や決断を後押ししてもらえると感じています。またスタッフの方の何気ない気遣いも嬉しいですね。

折り紙の会は、もともと創作活動が好きなことと指先を使って認知症予防ができればと思って、参加するようになりました。でもこの会はそれだけではなく、すごく自分にとって特別な場所になりました。それは腹を割った話ができること。病気についてはもちろんですが、仲間の生活や考えに触れ、今では自分も前向きに考えることができるようになりました。

❋母の人生を想う

私は小学校に上がる前の年まで、姉、私、弟2人のきょうだい4人と両親で、茨木県に住んでいました。父は茨城県で土木技師をしていた役人ですが、出兵し、戦死したことで、私たちきょうだい4人と母は、父と母の郷里である鶴岡に引越し、父の実家に住むことになりました。昭和20年2月の雪の多い年でした。

父の母、私から見れば祖母は勝気な商人でした。計算もできず、読み書きもできなかった祖母は、石ころを並べてお金の計算をし、商いを営んでいました。そんな祖母は学問よりも実学を重んじたため、大学で家政学を学んだ母には「女が学問しても何の役にも立たない」と厳しくあたっていました。

祖母の機嫌次第で、母の行動が気に入らないと、母の実家の両親が呼び出され、会議が開かれました。私たち子どももよく祖母に叱られ、母の悪口を聞かされましたが、母からは「祖母には絶対口答えしないこと、いくら間違ったことをいわれても指摘してはいけない」と教えられてきました。私はいつも母を困らせないよう、波風を立てないように心がけて過ごしてきたように記憶しています。

そんな中、母は36歳で戦死した父のことを「父の人生は短かったが、潔い生き方だった」と話してくれました。実際、私たちきょうだいに父の記憶はほとんどありません。でも母に言わせると、父は苦学しながら進学した苦労人でまじめで努力家で、まめでやさしい人だったそうです。4人の子どもに恵まれた結婚生活は穏やかで幸せだったとも。それを語る時の母は幸せそうで、亡き夫を心から尊敬していました。

引越し後まもなく母の教員生活が始まりました。子ども4人と姑、病気療養中の子姑との生活を支えるためです。母は父の洋服を割いてリフォームして着ていました。そうやってなんでも工夫して生活していた人でした。この年になり、母を思うと、不運な時代でも与えられた環境でよくやってきたんだと感慨深く思います。

❋母の言葉を心の支えに

その母も数年前に亡くなったわけですが、母は父の50年忌に合わせ、自伝本を執筆しました。そこには父に伝えたい言葉が記されていました。

私の選んだ人は
素晴らしい人でした。
私の選んだ道もこれで
よかったと思います。
今、私は本当に幸せです。

この言葉を読んだ時、私もそういえるような時間を最期まで過ごしたいと強く感じました。母を心から尊敬し、母の話すこと行動することが、良きにつけ悪しきにつけ私の人生訓になっていたからです。そしてこの人生訓を胸に今年の春、私は娘と仙台に転居することにしました。仙台に住む孫家族の役に立ちたい、また暖かく気候の良いところで病気改善を図りたい、との思いからです。残りの与えられた時間を大切に生きるための、私の大きな決断といえるでしょう。

また、母がよく私たちに話してくれた言葉があります。

逆境の中にあってもすべてを受け入れ、与えられた環境の中で自分の花を咲かせなさい。強風が吹いたら立ち止まって耐え、追い風には身を任せ、乗りなさい。素直な目でものを見、他人の話に耳を傾け、自分が正しいと思った道をしっかり歩むこと。そして、決して心まで貧しくなってはいけないよ。

私はこれら母の言葉を心の支えに多くの病気を乗り越えてきました。今抱えている病もありますが、助けられた命を一日でも長く生きられるよう精いっぱい努力していきたいと思います。

にこにこ倶楽部ではいつのまにか人との関係を自分から築けるようになりました

残りの与えられた時間を大切に生きるため、自分が決めた道をしっかり歩んでいきたいです。

にこにこ倶楽部の
折り紙の会にて

ONE BY ONE
にこにこ倶楽部の仲間
齋藤美枝子さんの
花咲かせストーリー

にこにこ倶楽部発の
ピアサポート
その1

折り紙の会

にこにこ倶楽部の有志4～5名が月1、2回集まり、折り紙でランチョンマット作りをしています。当初は、殺風景なにこにこ倶楽部の会場に花を添えようと、スタッフが準備していましたが、そのうち参加者が手伝ってくれるようになり、今は完全にスタッフの手を離れて参加者だけの会になっています。会の皆さんは「ボケ防止よ」と言いながら楽しくワイワイ作っていて、時には自分の心の内を明かす本音トークもあるようです。スキルの方もどんどん上がって素敵な作品を作るようになり、今では持ち帰って玄関に飾っている方もいるぐらい、皆さんにとても喜ばれています。

折り紙の会 参加者より

「にこにこ倶楽部は少し大人数ですが、折り紙の会は少人数なので、一人一人の個性が際立って面白いですね。それに応じて役割分担もできてきました。細かい作業が得意な人、色合わせのセンスのいい人、話が面白い人、みんなを見守ってくれる人。例えば、お雛様の折り紙の時は、最後に顔をペンで書くんですが、私が書くと「きかない（勝気な）」顔になるんです。性格を表しているからですけど（笑）。でも別の人が書くと、やさしい顔になるんですよね。面白いでしょう。各自が自分のできることをやったり、補ってもらったりしています。楽しいですよ」

にこにこ倶楽部発の
ピアサポート
その2

編み物の会

2013年から約2年間、北風寸美さんを講師に開催しました。

きっかけは北風さんの着ていらっしゃる洋服がステキで、みんなから編み方を教えてほしいとリクエストがあったからです。当初、北風さんにはこんな思いもありました。「参加者に少し元気がない方もいて、好きなことをすることで元気になってほしかった。それと私は病気になってから自分の知識や技術を人に伝えたいと思うようになりました」。こんな北風さんの想いに支えられ、会はスタート。はじめは一心に編む感じでしたが、次第に世間話が始まり、口と手の動きが同時進行になりました（笑）。会を重ねるにつれ闘病の悩みや生活の様子などをお互い対等な立場で相談しあう関係に。言葉はなくても共感しあっている様子も感じられました。

編み物の会 参加者より

「昔はよく編み物したけれど、年をとってから億劫になりました。でも作品ができれば楽しいし、一人暮らしなのでみんなで一緒に作業できることが嬉しいです。それとみなさんの話は、いつもためになることばかり。みんな悩みを抱えている、悩んでいるのは自分だけではなかったと気がつきました」

現在からだ館の「編み物の会」は一段落し、今はお休み。ですが皆さん一人一人がいろいろな場所で新たな活動を始めています。

からだ館見学者と患者経験者との出会いの場

体験を伝える

からだ館には県内外から、これまで3200人あまりの見学者が訪れました。私たちの活動の話に加えて、がんの経験者の話を聞きたいというリクエストも多く、「にこにこ倶楽部」のメンバーらが、自らの体験を分かちあってくれます。

この日は、山形県立保健医療大学の学生たちが、山形県庄内保健所保健師（当時）田澤縁さんとともに見学に訪れました。見学会の後、将来、医療の道に進む若者たちに向けて、「にこにこ倶楽部」のSさん、Hさん、Kさんが、患者として感じていることや、医療者とのコミュニケーションについて、ざっくばらんに話してくれました。

医療者の言葉に患者は一喜一憂するもの

Sさん：まず診察室で思うのは、お医者さんに患者の顔をもっと見てほしいってこと。パソコンの画面をずっと眺めてるのは、検査の結果とか見ながら話してくれてるんだと思うけどね。患者としてはもっと表情とか顔色とかを見てほしいわけ。

Hさん：そうだ、あるよね。私はなるべく感じよく対応することを心がけています。例えば、月並みだけど挨拶とか。診療室に入る時も必ず「こんにちは」と笑顔で挨拶しています。そうすると先生も笑顔を見せてくれるようになったと感じてます。最近では診療が終わると先生から「また来月お待ちしています」と声をかけられて、嬉しかったね。誰でも仏頂面の人に話しかけたくないもんね（笑）

Sさん：そう、お医者さんはこんなこと患者が考えているとは知らないかも。医療者の言葉ひとつ、表情ひとつが患者に与える影響が大きいことをわかっているかな。患者は一喜一憂するよね。

Kさん：でも反対に考えると、私たち患者は医療者を選べるからまだいい。医療者は患者を選べないんだから。いつも文句ばっかり言う人だったら診察に来てもやっぱり嫌だと思う。「あと来ないでもらいたい」って言えないもの。

Hさん：だから「診てもらってありがとうございます」の感謝のキモチを伝えることは大事だよ。人として普通のことだもの。

Kさん：患者は病気しながらもいろいろ考えなくてはならないから忙しいのよ（笑）

それと私は看護婦さんに協力してもらったことが良かったの。「もし聞きたいことがあるなら先生にメモを渡せるよ」って言われて。聞きたいことをまとめて渡してもらいました。有難かったな。

庄内保健所保健師
田澤縁さんより

医学生や看護学生が「からだ館」で学ぶメリットは、闘病体験を直接本人から聞けることです。

にこにこ倶楽部の皆さんは、がんの体験を包み隠さず話してくださいます。涙を誘う話しがある一方で、苦言のこともあり、一つひとつの言葉が学生にとっては宝物となります。そして「心に沁みる忘れられない体験」となり、力となっていきます。だから「からだ館」の活動は貴重なものです。

今後も学生の学びを支援くださいますよう期待しております。

HさんSさん：すごいね、私たちも見習おう。

（学生さんたちに対し）

KさんSさん：ホントにあなたたちの言葉ひとつひとつに、どれだけ励まされるか！ 処方箋なんだから、あなたたちの言葉は。ぜひ患者の気持ちがわかる医療者になってほしいな。がんばってね。

学生A：今回みたいに、今まで患者さんと病気のこと以外でお話したことはありませんでした。病院で研修しても、知識や技術を習得しなければいけないという気持ちが強くて、患者さんの気持ちを聞く時間も機会もありませんでした。次から次へとやることがいっぱいで。今日皆さんとお話をして、患者さんはそんなふうに思っているんだなって初めて知りました。

学生B：私も「目からうろこ」の気分です。これから臨床に入ると多忙を極めるようになると思うけど、患者さんの気持ちに寄り添っていきたいと思います。

Sさん：私たちも今日初めて孫ぐらいの年のかわいい学生さんたちの話を聞いてびっくりしました。自分の中ではこんなことは当たり前、医療者はわかっているものと考えていましたが違うのね。きちんと説明しなければわからないことも多いんですね。いい意味で私たち患者も伝える努力が必要なんだと思いましたね。

Kさん：人間だから相性もあるでしょう。医療者も人だから患者の態度に不満を持ったり、嫌な気持ちを持ったりすることもあると思う。そうすると、治療もうまくいかなくなる。お互いに良い関係を作っていかなければいけないと思いました。

皆さん、すてきな医療者になってね。応援してるよ。

患者の気持ちに寄り添える医療者になってね

からだ館の活動2

書籍による情報提供

場所	鶴岡タウンキャンパス致道ライブラリー内
書籍貸し出し時間	月～金曜日 午前8時45分～午後6時 土曜日 午前8時45分～午後3時 第1・第3日曜日 午前1時～午後6時
スタッフ対応時間	月～金曜日 午前9時～12時 午後1時～4時30分

ONE BY ONE

ライブラリーの利用者 木津美加子さんの 花咲かせストーリー

がん医療を中心とした書籍約1400冊を所蔵するからだ館。木津美加子さんはからだ館で病について学ぶことで大変な時期を乗り越えてきました。

❋からだ館との出会い

からだ館の存在を知ったのは、社会福祉士と精神保健福祉士の資格を取るために大学の通信教育課程で勉強していた7年前でした。資料を探しに致道ライブラリーに通っていた時に、フロアの一角にある「からだ館」の文字が目に止まったんです。その時はそれだけだったのですが、その後、後縦靭帯骨化症という難病指定の病気がみつかり、肩から指までの痛みを抱えた時は、病名が判明するまでの間、からだ館の本でいろいろと病気について調べました。

病名がわかってから、二つの病院をまわってみたところ、先生によって説明する手術方法が違ったんです。これは病院に任せっきりにするのではなく、自分でも勉強しなきゃダメだと思って、またからだ館に行って治療法を調べました。そうしたらある本に、この病気は整形外科と脳神経外科の二つの科で診察できると書いてあったのです。それで整形外科の先生に相談して、宮城県の脳神経外科で手術を受けました。

❋私にとっての駆け込み寺

ところが今度は同じ年に乳がんがみつかったんです。体調が悪いなって思って、すぐに検査に行きました。というのも、難病を最初に診てもらった整形外科の先生から、検査によるさまざまなリスクについて説明を受け、心のどこかで気になっていたんです。それが受診に結びついたんでしょうね。

この時、またからだ館に行きました。今度は本を探すだけでなく、からだ館の中にお邪魔してスタッフの方にお話を聞いていただきました。それが2014年の5月です。「にこにこ倶楽部」があることも教えていただきました。私自身、気に病みがちな気質なので、資料を探してもらったりして本当に助かりました。だから、からだ館は自分にとって、何かあった時の駆け込み寺みたいな存在です。

乳がんの手術後、抗がん剤治療を1年半しました。がん治療は経済面でも、すごく負担が大きいんです。周囲の方々に助けてもらいながら仕事も続けていく必要がありました。その時は私の仕事の上司にあたる保健師さんに相談して何とか乗り越えることができました。

●木津美加子さん

温泉資源を活用した観光中心のまちで、地元のまちづくりにも携わっている木津さん。「将来は観光から一歩進んで　訪れる人も住む人も豊かな時間を過ごせる地域になったら嬉しいです」。

❋ソーシャルワーカーとして

現在はホルモン剤で治療を続けながら、ソーシャルワーカーの仕事をしています。地域のさまざまな場面で困っている人の相談を受け、一緒に解決策を考え、制度や機関につなげることも、この仕事のひとつです。だから病気になった人と、からだ館を結びつけるのも自分の役割と考えています。私は1期のがんでしたが、手術をして病巣は取れても、心の中の「がん」は消えません。その思いを何かでごまかすことはできるけど、真に向き合って乗り越えるためには、現実を知らなくてはいけません。その意味でも、私はからだ館に助けられたし、自分の体と心を見つめる場所は、ここしかないのではと思っています。

それと、私は以前学校で働いていたことがあって、その時に不登校や生活困窮の子どもたちと専門的に関わる仕事の必要性を感じていました。その後、大病を二つ体験し、以前必要性を感じたこの仕事がめぐってきた時は、びっくりするくらい歯車が回る時って来るんだなって思いました。だから、回らないことを気にするよりも、今、目の前にあることをちゃんとしていると、道はつながっていくと実感しています。

からだ館の活動3

からだ館健康大学

楽しく学びあい
教えあう
「半学半教」の精神で
人も地域も健康に！

＊楽しく学んで行動を変える!!

「毎日を健康でイキイキ過ごしたい」、そんな思いを持つ人たちが楽しく学びあう場、それが「健康大学」です。テーマは、高血圧、糖尿病、目の健康、足の健康、心の健康…などさまざま。誰でも、好きなテーマの時に参加できます。

前身は、開設当初に始めた「からだにやさしい料理教室」。勉強会のスタイルも、知識が日々の行動や実践につながるようにと試行錯誤を重ね、健康大学は講義編と調理編、２回セットでひとつのテーマを学ぶようになりました。

モットーの「半学半教」とは、慶應義塾をつくった福澤諭吉の言葉。「教える者と学ぶ者を分け隔てることなく、相互に教えあい学びあう」という意味です。その言葉どおり、健康大学では講師も参加者も互いに学びあっています。

大人向けの健康大学と別に、夏休みには小学生を対象にした「自由研究おうえん隊」を開催。慶應義塾大学の学生も企画運営に関わっています。

からだ館健康大学の軌跡

2014	5/2	上手な体脂肪の減らし方　講義編	講師 / 慶應義塾大学大学院　小熊祐子
	5/16	上手な体脂肪の減らし方　調理編	講師 / (株)とよみ　小川豊美
	7/14	夏バテに負けない身体をつくる　講義編	講師 / からだ館　藤井紀子
	7/27	小学生向け自由研究おうえん隊「僕らのヒーローめんえき隊　からだを守るしくみを知ろう」	講師 / 慶應義塾大学医学部生 鶴岡市学校給食センター 小細澤充
	7/29	夏バテに負けない身体をつくる　調理編	講師 / 茨木清子
	8/8	小学生向け自由研究おうえん隊「意外なところで活躍中からだを支える微生物のヒミツ」	講師 / 慶應義塾大学 村上慎之介
	9/6	健康長寿 住民からの取り組み	講師 / 佐久総合病院医療センター 西垣良夫・前島文夫
	11/1	寸劇から始める健康づくり	講師 / 名古屋大学大学院　岡崎研太郎 京都医療センター　岡田浩
	12/9	冬こそ気をつけよう！高血圧　講義編	講師 / あかね薬局　今田寛人
	12/16	冬こそ気をつけよう！高血圧　調理編	講師 / 茨木清子
2015	2/14	気持ちの良い排せつを長く続けるために	講師 / 日本コンチネンス協会北陸支部　榊原千秋
	2/17	太ってないのになぜ高いコレステロール値　講義編	講師 / 庄内保健所　松田徹
	2/24	太ってないのになぜ高いコレステロール値　調理編	講師 /（株）サンフーズ　高山美加代
	2/28	RDD in 鶴岡	講師 /（株）サンフーズ　高山美加代
	4/23	健康はおなかから腸内細菌のひみつ　講義編	講師 / 慶應義塾大学 村上慎之介
	4/28	健康はおなかから腸内細菌のひみつ　調理編	講師 / (株)とよみ　小川豊美
	5/30	気持ちの良い排泄を長く続けるために 第２弾	講師 / 日本コンチネンス協会北陸支部　榊原千秋
	6/25	認知症これだけ知っときゃ怖くない　講義編	講師 / 山形県作業療法士会 佐藤健一
	6/30	認知症これだけ知っときゃ怖くない　調理編	講師 / 茨木清子
	8/1	小学生向け自由研究おうえん隊「ここにもいるよ！見えない生き物たち」	講師 / 村上慎之介（慶應義塾大学）　海藤道子（しるけっちゃーの）　小野寺紀允（菜あ）
	8/3	小学生向け自由研究おうえん隊「めざせ！体育のヒーロー ひみつの特訓」	講師 / 慶應義塾大学学生
	9/4	七転び八起き転んでも寝たきりにならないロコモ対策 講義編	講師 / 東邦大学医学部 西脇祐司
	9/17	七転び八起き転んでも寝たきりにならないロコモ対策 調理編	講師 / (株)サンフーズ 高山美加代
	11/28	治療に活かそう　患者のチカラ	講師 / 加藤眞三　重藤啓子　後庵正治
2016	2/24	糖尿病　境界型からできること　講義編	講師 / 宮原病院　長島早苗
	2/28	RDD in 鶴岡	
	3/9	糖尿病　境界型からできること　調理編	講師 / 佐藤きくみ
	5/31	お口の手入れと健康のステキな関係　講義編	講師 / 富樫歯科医院 富樫正樹
	6/7	お口の手入れと健康のステキな関係　調理編	講師 / 茨木清子
	7/6	季節の変わり目の体調管理　講義編	講師 / 鶴岡地区医師会 土田兼史
	7/11	季節の変わり目の体調管理　調理編	講師 /（株）とよみ　小川豊美
	8/9	小学生向け自由研究おうえん隊「がんばれ！！ぼくらの腸内細菌」	講師 / 慶應義塾大学 村上慎之介
	10/23	気持ちの良い排泄を長く続けるために 第３弾	講師 / 榊原千秋（おまかせうんチッチ）　渡邉秀平（池田内科）　村上慎之介（慶應義塾大学）
2017	2/15	考え方で気分も変わる 上手な切り替えかたのコツ 講義編	講師 / 鶴岡市立荘内病院 柏倉貢
	2/26	RDD in 鶴岡	
	2/28	考え方で気分も変わる 上手な切り替えかたのコツ 調理編	講師 / 佐藤きくみ
	4/19	健康のカギ「足」～手入れの方法と歩行について～ 講義編	講師 / 庄内余目病院 三浦弘子・阿部幸司
	4/27	健康のカギ「足」～手入れの方法と歩行について～ 調理編	講師 /(株)サンフーズ 高山美加代
	6/22	ご注目　目を健康に保つコツ　講義編	講師 /しょうない眼科 高橋美和子
	6/29	ご注目　目を健康に保つコツ　調理編	講師 /小林恵美
	8/9	小学生向け自由研究おうえん隊「コミュニケーションのふしぎに迫る」	講師 / 鶴岡市立荘内病院 柏倉貢

健康大学の講師を務めてくれた

柏倉貢さんにインタビュー

鶴岡市立荘内病院臨床心理士
柏倉　貢　さん

平成28年2月の健康大学
「考え方で気分も変わる 上手な切り替え方のコツ」

小学生対象の自由研究おうえん隊
「コミュニケーションの不思議に迫る！」

心の専門家の柏倉貢さんは
からだ館健康大学（２０−７年２月開催）、
自由研究おうえん隊（同年８月開催）と
２回にわたって講師を務めてくれました。
それぞれの対象者は大人たちと子どもたち。
全く異なる学びの場について感想をお聞きしました。

健康大学「考え方で気分も変わる上手な切り替えのコツ」で講師をしていただきました。いかがでしたか？

講義が終わりワーク、ディスカッションの場面になった時、参加者の皆さんが自分の意見や体験を抵抗感なく話していたことにびっくりしました。

学びへの意識の高さはもちろんですが、でも決して自分を主張するばかりではありませんでした。自分の話も伝え、相手の想いに共感しあっていました。そのうえ相手の意見も自分の学びにする様子に圧倒されましたね。

たしかに参加者の皆さんは、相手の話から自分の生活を振り返っているようでしたね。

どうしてそうなったのかと考えると、場の力、グループの力なんだと思いましたね。リピーターの人たちが自然と話しやすい雰囲気を作ってくださっていたと思います。上下関係なく対等な立場で意見を述べ、共有できていました。

私は臨床の場では患者さんと一対一の関係なのですが、どうしても医療者と患者という垣根があると言われます。自分ではそういうつもりはまったくないのですが。改めて対等な立場での「場」が大切なんだと学びました。

8月には自由研究おうえん隊で、慶應の大学生たちとともに、小学生にコミュニケーションのコツなどを1日がかりで教えてくださいました。

私にとって小学生対象の勉強会の講師は初めてでしたので、勝手が違うことばかりで戸惑いの連続でしたが、皆さんに助けられ、何とか無事に終わることができ、本当に有難かったです。

この時は「伝え方」について発見がありましたね。例えばテキストの作り方、イラストの入れ方や選び方など、小学生に伝えたいことを、どうやったらちゃんと伝えられるか、難しい内容をわかりやすく伝えるためにはどんな工夫をしたらいいかなど、いろいろと学ばせていただきました。子どもだからわからないと決めつけず、大事なことは子どもにもわかるように伝えていくべきなのだと感じました。

大学生もコミュニケーションの仙人に扮し、子どもたちの緊張を和ませてくれましたね。不思議な存在感で子どもの記憶に残ったと思います。これも伝え方の工夫ですね。

本来は小学生に教えるのが私の役割でしたが、小学生の想定外の反応や秘めた能力に驚かされ、終わってみたら私の方が子どもから感動をもらっていたような…。不思議な体験でした。最初は挨拶ができなかった子も、閉会の発表ではきちんと自分の言葉で発言していました。それと初対面の子ども同士、時間の経過とともに助けあったりしてましたね。最後はそんな素直な子どもたちの学び、成長する様子に涙が出ました。ここでの学びも「場」の力を感じましたね。

からだ館スタッフより

健康大学は「半学半教」を目指していますが、まさに柏倉さんの互いに学びあう姿勢が、参加者の心に響き、より深い学びにつながったのだと実感しています。

これからも地域の皆さんと一緒に、より良い学びの場をつくっていきたいと思っています。

からだ館健康大学の茨木会

開催日時	毎月第3火曜日 午前10時～11時30分
会場	鶴岡タウンキャンパス3階 （からだ館の上の階です）
参加費	200円

茨木会とは

健康大学で学んだ仲間が自発的に集まり、語り合う場として、2015年7月に発足しました。当時の講師、管理栄養士の故茨木清子さんを慕い、メンバーが集まったことから「茨木会」と命名。現在も健康大学修了者の学びの場として毎月1回第3火曜日に鶴岡タウンキャンパスで開催しています。

茨木清子さんのプロフィール

鶴岡市内の病院、医院、地域で管理栄養士として栄養指導にご尽力されました。からだ館では2013年からお亡くなりになった2016年まで、7回にわたって健康大学調理編の講師を務めていただきました。優しいお人柄と気軽に作れるメニューが人気で、参加者から慕われていました。食は人生と一緒で日々の積み重ねが大切であること、また食を介して仲間とともに地域文化をはぐくむ可能性を教えていただきました。ご冥福をお祈りします。

からだ館の新たな活動が2015年から始まっています

健康大学から茨木会へ

健康大学調理編サポーターの大場まさこさん・大塚はつみさんと楽しく調理の準備をする茨木清子さん（右側）

出前食育講座にてきなこ団子づくり

発足のきっかけは健康大学参加者のつぶやきから

「もっと仲間と一緒に学びたい」

2015年7月、認知症をテーマにした健康大学で、茨木清子さんによる調理編終了後、参加者の一人のつぶやきが始まりでした。

お聞きしてみると、楽しかったから茨木さんや同じメンバーで続編を行いたいとのこと。その後、日時を決めて茨木さんも参加者の一人となり、11名で第1回茨木会が開催されました。

当日の会の内容は茨木さんのメールの抜粋よりお伝えします。

（集まった）皆さまの温かさを感じ、感謝の気持ちでいっぱいで、かけがえのない時間でございました。工藤さん手作りのお菓子を頂きながら、教室ではなかなかお聞きできない趣味のお話や我が家のお話まで出てきて、本当に何にもまして楽しい時間でした。

皆さんお一人お一人のお知恵って、本当に素晴らしいですね。からだ館本当に大好きです。皆でできる勉強会は素晴らしいので、ぜひ続けたいと思います。皆さんと一緒に歩んでいけたら何より嬉しいことです。

はじめは不定期でしたが、茨木先生を慕って一緒に学びたい方が集い、現在は毎月1回第3火曜日に定期開催しています。お茶を飲みながら食、農業、死生観、今後の活動についてなども語りあう場です。茨木先生亡き後も、先生の意思を継いで行っています。

現在は健康大学参加者に呼びかけて、茨木会の会員を募集中です。茨木会参加は予約の必要もありません。お気軽に参加してみませんか？

ついに出前食育講座を実現

2016年11月23日（木）、茨木会有志で出前食育講座を開催しました。

場所は鶴岡市中央児童館ひろっぴあ。2歳～3歳の児童と保護者が集う「仲良しクラブ」に参加し、「きなこ団子」を作りました。材料はきなこ、砂糖、長芋の3つ。作り方は材料を混ぜて丸めるだけ。簡単でおいしい「きなこ団子」の出来あがり。みんなで作って食べる楽しさを共有しました。

茨木会有志の感想

●初めての経験でとても楽しい企画だった。ありがとう。毎週参加したいくらい。

●子どもかわいくて今後はもっと会話もしてみたい。

●保護者も大変協力的でありがたかった。

保護者からの声

●この材料でおいしいお団子ができるなんてびっくり。

●みなさんがとてもやさしく子供と笑顔で接してくださり楽しい時間が過ごせました。

この講座を開催する半年前、茨木さんから次のようなメールをいただいていました。

集まりの回を重ねるごとに皆さんの素敵な向上心が伝わってきて、気持ちがとても揺さぶられるような気がしました。時期を見て外部とつながりをもてるようになれば、この一つのまとまりにまた新しい道が拓けてくるような気がします。

まさに茨木さんの思いが、花を咲かせ、実を結び始めているようです。

茨木さん、天国でいつまでも見守っていてくださいね！

ONE BY ONE

茨木会の仲間たち 工藤ふじ子さんの 花咲かせストーリー

●工藤ふじこさん
鶴岡市在住。趣味はガーデニングや生け花、料理など。最近は人と語らうことの大切を特に感じているそう。

私は大病を経験しているので、本来「食」に強く関心がありました。やはり自分の命は自分の口に入る食事とつながっていますからね。

茨木会には農業に詳しい人や社会活動が活発な人など、いろんな方が集まっているので情報量も多く、話しあいも活発です。新しい食材や調理法を知ることもできます。もともと私は食事に対して保守的でしたが、新しく教えてもらった食材にチャレンジするようになりました。仲間の話をただ「ああそうか」と聞くだけでなく、自分でよいと感じたことを生活に取り入れていくようになりました。それは食だけでなく生き方にも通じるところです。皆さんの体験や経験をお聞きして、自分を振り返るようにもなりました。また手作りスイーツなどを差し入れに持っていくと、仲間が喜んで食べてくれるので、それも自分の喜びになっています。

私は慶應義塾大学の理念「半学半教」という言葉をからだ館で初めて知りました。教える者と学ぶ者を分け隔てることなく、相互に教えあい、学びあうという意味です。まさにからだ館は自分にとってそういう場所です。これからも仲間とともに学びあい、一日一日を大事に、丁寧に生きていきたいと思います。

ONE BY ONE

茨木会の仲間たち 大場まさ子さんの 花咲かせストーリー

●大場まさこさん
鶴岡市在住。趣味は料理と野菜や草花の栽培。そしてそれを人にあげること。「喜ばれると嬉しくて。でもこれって趣味というのかな(笑)」。

私はからだ館のスタッフに声を掛けられて、健康大学で茨木先生のお手伝いをしていました。調理の下準備や補助といった内容です。

始める前は私で役に立つのかなと思っていたのですが、実際は茨木先生のそばで学ぶことができて、自分にとってプラスになりました。私の料理は我流だし、質問も当たり前のことばかりかもしれませんが、茨木先生はいつもやさしく答えてくれました。「習ったことすべてではなく、自分のやり方でいいのよ」と私の実践を認めてくれた時は、嬉しかったですね。

その後、茨木会で素敵な仲間と出会い、茨木先生とも引き続き交流を持てたことは、最高に幸せでした。昨年、先生がお亡くなりになった時は本当にショックを受けましたが、今は普段食べているものがどれほど大切か身に沁みて感じていますし、先生には感謝の気持ちで一杯です。

先日、地域の方たちや子どもたちと一緒にシソ巻づくりをしました。私は子どもが好きなので、茨木会の出前講座で幼児にきなこ団子を作ったり、体操したりしたことを思い出しましたね。人の役に立てたと思います。これからも楽しみながら、いろいろな活動を続けていきたいです。

ONE BY ONE

茨木会の仲間たち 伊藤登志恵さんの 花咲かせストーリー

●伊藤登志恵さん
鶴岡市在住。趣味は長年自分には向かないと思っていた編み物。本人もびっくり(笑)

茨木会は「農」や「食」に関しての話題が多いですね。私は食いしん坊なので、とっても興味があります。皆さんの話を参考にして実際に食物を栽培したり調理もしました。おいしい差し入れも多く、嬉しいですね。

私はね、何としても最期まで元気に過ごしたいんですよ。そのために食事についても注意し、認知機能も衰えないように、また足腰も丈夫にすることを心掛けています。通常もよく歩くのですが、それだけでなく、登山をしたり、週一回自治会で開催する夜の散歩の会にも参加しています。たまに孫と一緒に買い物に行くときは、一〇〇から7ずつ引いていく計算をしたりと脳トレしながら歩きます。だってただ歩くだけならもったいないでしょう。その他、地域のコミセンから頼まれて折り紙を折ったりイベントを手伝ったりと、さまざまな活動をしています。

正直この年になると疲れることもありますが、どれも全部自分のためにやっているという気持ちなんです。自分のためでも、最終的には人に喜ばれたりする。それが自分の喜びになるんですよ。あの人が喜んでくれた、じゃあ次はどうしようか？　と考えますね。今は、からだ館の折り紙の会にも興味があるので、今度一度参加させてもらいたいと思っています。

ONE BY ONE

茨木会の仲間たち

伊藤 富博さんの 花咲かせストーリー

病のせいでできなくなったことではなく できることで楽しもうと 考えるようになりました。

前向きで好奇心旺盛な富博さんですが、過去に大病を経験していました。普段は苦しかったことやつらかったことを多く語りません。そんな富博さんは「からだ館」を通じて出会った素敵な人の一人です。

●伊藤富博さん

鶴岡市在住。日々チャレンジすることが好き。生活も趣味の家庭菜園も。今年 8 月にはスマートフォンにチャレンジ！「今はスマートフォンでの写真撮影にはまっています」。

❋食に対する興味は若い頃の病から

以前から食に関するイベントや料理教室によく参加していたんですが、からだ館と関わるようになったのは、学びと食事作りという内容に心惹かれて２０１２年にからだ館の「ワンコイン健康料理教室」に参加申込をしたのが最初でした。その後もこの料理教室に何度か参加し、名称が「健康大学」に変わってからも何度も参加しました。

そもそも私がどうして食のことに興味があったかといえば、20代で大きな病気を経験したことがきっかけのように思います。

体調に変化が表れたのは27歳のころ。お腹の調子が悪く、地元の病院を受診しました。でも症状がなかなか改善しないため、東京の病院を紹介され、そこで「クローン病」と診断されました。

クローン病とは、国指定難病のひとつです。大腸及び小腸の粘膜に慢性の炎症または潰瘍をひきおこす原因不明の疾患の総称を「炎症性腸疾患」といい、この炎症性腸疾患のひとつがクローン病と言われています。症状が落ち着くまでに5年かかり、手術も地元の病院と東京の病院あわせて7回もしました。

長い闘病生活ですっかり体力が落ちてしまい、力仕事ができなくなってしまいました。お腹を冷やすからと夏に海に潜ることもできなくなってしまいました。

けれども、できなくなったことを考えて落ち込んだり、先のことを案じていても仕方ない、できることで楽しもうと考えるようになりました。

❋過去は振り返らず 先は心配しすぎず

50代にはC型肝炎も患いました。その治療中、体調が悪くなり、身内に甲状腺機能低下症の人がいたので、もしかしてと検査してもらったら、やはり自分も甲状腺機能低下症にもなっていました。

そのためにC型肝炎の薬の効き目が悪く、体調も悪いんだと医者に言われ、先に甲状腺機能低下症の治療をしました。その治療が快方に向かい、C型肝炎の薬も効き、完治しました。

初めて「ワンコイン健康料理教室」に参加したのは、この治療の真っ只中でした。自分を励ますという意味も込めて、一人でいるより人の集まっているところに参加して、情報を得ようと思いました。孤独は嫌ですからね。なので、「茨木会」の参加もいつも楽しみになっています。

病気はすべては過ぎたことです。今は健康で自分の好きなことをして生きているから、過去は振り返りません。

先のことは心配しすぎても仕方ないから、健康に気を付けて、今を楽しく過ごしていきたいですね。

からだ館プロジェクトリーダー

慶應義塾大学先端生命科学研究所
慶應義塾大学環境情報学部教授
秋山　美紀

「からだ館のこと、今日帰ったら10人に伝えますね！」

2007年の最初の勉強会の後、明るく声をかけてくださった菊地洋子さんは、がんのサバイバーでもあり、今も頼もしいサポーター。こうした仲間とともに一歩一歩、焦らず進んできた「からだ館」も、気がつけば10年。今では、そこを必要とする皆さんの居場所、地域に根ざした学びの場、活動の場として、定着してきたように思います。

「決まった日の決まった時間に、誰が来ても来なくても、あいてるのがいいんだよ」。がん経験者で落語家の樋口強さん（2008年度の講演者）のこの言葉がきっかけで始めた月例サロン「にこにこ倶楽部」は、2017年度中に100回を数えます。私もがん闘病中は、ここで希望や元気をいただき、ピアサポート（仲間同士の支えあい）の力を実感しました。

この間に勉強会も、参加者の声で進化&深化し、いつのまにかステキな自主活動が生まれていました。ともに学びあうことの大切さは、地域で活躍する講師の方々に教わりました。特に故茨木清子さんは、経験豊富な大ベテランなのに、よく休日にからだ館で熱心に本を読んで勉強されていた姿を、今も思い出します。

そして何といっても魅力的なスタッフが、からだ館を育ててくれました。7年前から運営の中核を担っている斎藤彩さん、日下部ゆきさんは、本誌制作も含めた企画の参謀。4年前から藤井紀子さんも加わり、3人で展開する庄内弁の寸劇は、健康大学の冒頭を飾る風物詩としてすっかり定着。脚本も演技もますます冴えわたっています。

スタッフ卒業生として活躍中の海藤道子さん、佐藤聡さん、斎藤貴子さん、初代スタッフの阿部恒也さんと小野博美さん、天国に召された加藤正志さん、原正幸さん、ありがとう！　お名前を挙げきれませんが、開設以来、温かく支えてくださった全ての皆さまが「花咲かせびと」です。心より感謝申し上げます。

主役は市民ひとりひとり。その物語の花が庄内にたくさん咲き続けるよう、これからも土を耕していきたいと思っています。

からだ館アドバイザー

慶應義塾大学医学部兼先端生命科学研究所教授
「鶴岡みらい健康調査」責任者
武林　亨

医療を担い、学ぶ者にとって、高木兼廣の至言「病気を診ずして病人を診よ」は、いつも心に留めている大切な言葉である一方、それを実感し、実行することはそれほど簡単なことではありません。

はじめて「にこにこ倶楽部」に参加した2010年3月。女性センターに集まる皆さんに仲間に入れていただき、畳の上でお話を伺った日のことは、今でも鮮明に覚えています。不安と希望、迷いと決断、涙と笑顔。そこには互いを支えあう温かい空気と、病とは何かという根源的な問いを自然に学ばせてくれる懐の広さがあると感じました。

10年の時を経て、からだ館は鶴岡にこうした場をつくっていくキッカケの一つだったのだと思います。秋山リーダーの投じた小さな一石が次々に輪を拡げて今日に至るのは、そこに鶴岡の皆さんの想いが重なったからに他なりません。こうした現場からの自由な取り組みこそが、コミュニティを支え、元気にするのだと実感します。

この先も皆さんと一緒に、笑い、悩み、遊び、考え、そして行動していきたいと思っています。

からだ館スタッフより　10周年に寄せて

「人は幾つになっても学び、変わることができる」私はそのことを地域の皆さんと共に悩んだり喜んだりした活動の中で教えてもらいました。

この冊子を手にしてくれたあなたに、「花咲かせびと」は一歩踏み出す勇気をこめて、そっと背中を押してくれるでしょう。そして今度はあなたが自分の花を咲かせる番です。地域にほがらかな「花咲かせびと」がいっぱいの町はどんなにステキでしょう。これからも、そんな輪を一緒に広げていきたいと思います。

齊藤　彩

私に何ができるか分からずスタッフに加わった7年前。それから今までの出会いが多くの学びとなりました。

2015年11月発行の「からだ館通信」の編集後記に、からだ館を通じて出会った素敵な方々の共通点を「笑顔が素敵・好奇心が旺盛・好きなことに一生懸命・物事を悪くとらえない」と記しました。その方々をいつか何かの形で紹介したいと思っていたことが、10周年の節目にこのような形にできました。出会ったすべての人に感謝でいっぱいです。

日下部ゆき

にこにこ倶楽部のみなさんの元気や、からだ館スタッフの「鶴岡を元気にしたい！」という気持ちは、勤め始めた頃よりもずっとパワーアップしています。健康は一人で頑張るだけじゃない、みんなで創りあげていくもの。それぞれをそれぞれの立場で受け入れ、愛(め)であい、励ましあってこそ健やかに生きていけるのだと、素敵な方たちとの出会いとからだ館の活動を通じて学びました。

からだ館の「思い」が、たくさんの方に届きますように。

藤井紀子

開設から10年間に、こんな節目がありました

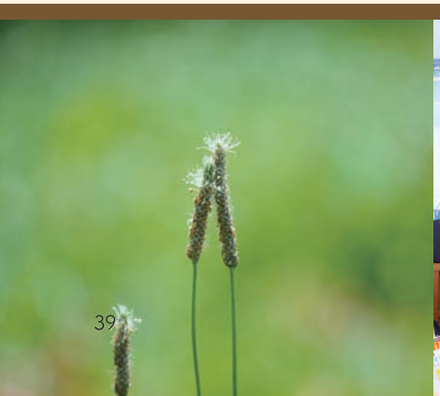
- **2007・11・25** からだ館の開設を記念して、シンポジウムを開催しました。
- **2008・3・7** 緩和ケアやがん医療について学ぶ「ミニ勉強会」を初開催。以来、この形での勉強会は2013年7月まで11回開催しました。
- **2008・12・6** 「料理教室」を初開催。初回はからだにやさしいクリスマス料理。ワンコイン健康料理教室が始まるまで計10回開催しました。
- **2009・8・22** 「小学生向けの勉強会」を初開催。
- **2010・8・4** 小学生向けの勉強会を「自由研究おうえん隊」に変更。以来、毎年夏休みに開催しています。
- **2012・4・27** 料理教室と勉強会を合わせた「ワンコイン健康料理教室」を初開催。名称が「健康大学」に変わるまで計12回開催しました。
- **2013・3・2** からだ館5周年を記念してシンポジウムを開催しました。
- **2014・5・2** 「ワンコイン健康料理教室」を「健康大学」の変更。以来、さまざまな講師を招き、1年に10回程度、2017年8月までには計32回開催しています。

からだ館10周年記念誌『花咲かせびと』の作り手たち

発行人　秋山美紀
企画　齊藤　彩
編集　日下部ゆき（からだ館スタッフ）
ライティング　藤井紀子（からだ館スタッフ）
写真　阿部　翼
編集・デザイン　長谷川結（イト吉デザインラボ）
印刷　有限会社アート写真印刷
発行所　慶應義塾大学先端生命科学研究所からだ館

ONE BY ONE
花咲かせびと

2017年11月19日発行
慶應義塾大学先端生命科学研究所
からだ館
山形県鶴岡市馬場町14-1
0235-29-0806



ONE BY ONE

花咲かせびと

2017・11

慶應義塾大学先端生命科学研究所からだ館10周年記念誌