

お お な み
こ な み
88号

ウェーブ通信 (no.88)

2019年 04月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



画 = 「春」 福島日向代さん (10歳)

総会のご案内

理事長 佐光 正子

日頃より NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブの活動をご支援いただき、心より感謝申し上げます。平成 31 年度の総会を下記のとおり開催いたしますので、正会員の方はご出席くださいますようお願いいたします。正会員でない方もご関心のある方はオブザーバー参加できますので、どうぞ気軽にお立ち寄りください。

NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ 平成 31 年度総会

日時：平成 31 年 6 月 29 日（土） 13:30～15:00

場所：世田谷区弦巻 2-39-11 ウェーブ分室

ウェーブは今から 25 年前の 1994 年に、3 人の仲間で作られた小さな団体です。月 1 回の食事会からスタートし、だんだん活動も増え、2004 年には NPO 法人格も取得できました。地域の団体と協力して小泉公園でお祭りを開いたり、区からの委託事業を受けたりできるようにもなってきた、ずいぶん成長したものです。

しかし、中心になって活動を支えてきたメンバーが一様に高齢化してきていることも現実です。今後の活動をどうしていくか真剣に考える時期に来ています。総会や理事会で検討していかなければならないテーマです。

どうぞ皆様、お時間があれば今回の総会に顔を出して、ぜひご意見をお聞かせください。

これまでの キャパシターの活動



パトリアさん

ウェーブでは、活動の一つとして、暴力による傷つきや大きなグリーフ（深い悲しみ）を抱えた女性たちのつながりや、それらの回復に向けたサポートを相談や講座開催、居場所提供などの形で続けています。そうした活動を続ける中で、DVの構造やその影響、社会のあり方などについての知識を得るだけでは、もう一つ元気になりきれない…、健康と落ち着きと幸福感を得ることができない方が多いと感じてきました。

2013年、初めて「キャパシター」創始者のパトリアさんに出会った時、この「からだ」に働きかけるケアの方法こそ、私たちの求めていたものだと確信しました。この方法を多くの人に体験してほしいと考え、パトリアさんの来日に合わせて毎年、世田谷区内でワークショップを開催してきました。参加者の方から、「効果をその場で感じて驚いた」「どこでもすぐにできるので続けられそう」など多くの感想をいただき、支援をしている方にも有効だということを実感しています。また、参加者の中からファシリテーターとして活動する人が生まれたのも大変嬉しいことでした。

世田谷での初めての講座は2014年11月、NPO法人レジリエンスと共催の「こころのCARE～講座とキャパシター体験～」でした。以来、毎年1回のペースで6回の講座を開いてきました。昨年は、東京都の助成を受けて、「グリーフとトラウマのケア」をテーマに、年間に6回の講座と毎月1回のキャパシター練習会を実施し、のべ108人の方々の参加をいただきました。

また、ウェーブが関連する「せたがや防災NPOアクションでの取り組み」もありました。キャパシターとわが家の防災を軸に、被災生活と子ども子育て分科会の協働で2017年から2年間、学習会を実施しました。区内の子育てひろば8か所を訪問し、2018年は障害者の施設が加わりました。地域のイベントでは、2017年5月にまちなか防災スタンプラリーに参加、三茶ふれあいひろばのイベントにてキャパシターを紹介しました。

つい最近も2019年4月12日、創設者パトリアケインさんの「キャパシター体験～こころとからだのセルフケア～」を開きましたが、今後も多くの方々が暮らしの中にキャパシターを取り入れることで、痛みや苦しみが軽減され、癒しと平穏な日々につながっていくことを心から願っています。

「私の脳で起こったこと」 (樋口直美著) を読んで

「若年性レビー小体型認知症」と診断された本人が、自身の体調や心の動きを綴った本である。

著者の樋口氏は30代後半から幻視を見て、41歳でうつ病と診断され、6年間誤った薬物治療を受け、薬の副作用で苦しみ、49歳で文献を読み漁り、50歳で専門医を受診、若年性レビー小体型認知症の診断を受けたのが50歳の時。ここから治療を始めた。現在は自律神経障害以外の症状はほぼ消え、認知機能は正常に回復している。

今、認知症は大きく3つに分けられ、血管性認知症、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症があると言われている。いずれも認知症であることに違いない。医師も含めて、多くの人が抱えている認知症のイメージとは、以下の3点であろう。

- ・脳細胞が死滅し続ける。進行性で回復はなく、右肩下がりに筋力が低下し続けていく。
- ・知性も人格も失う。理解不能の言動で周囲を困らせる。
- ・自分が自分でなくなる。一番なりたくない恐怖の病気。

ところが、著者の樋口氏は「実態は違う」と訴えている。病気について書き続けた日記を公開し、幻視、自律神経障害、疲労感などで苦しんだことを伝え、レビー小体型認知症は記憶障害でだんだんわからなくなる病気ではなく、幻視や自律神経の障害で、適切な薬の服用で症状がおさえられることを語っている。

そして、いろいろなことにチャレンジして絶望を希望に変えている。たとえば、次のようなことだ。

■「私の症状を改善したもの」は……

- ・笑うこと。楽しい、うれしい、ワクワクするもの。
- ・脳や体の血流をよくするもの。運動（特にリズムカルなもの）、ツボ刺激、体を温める、アロマ、専門医が処方する漢方薬など。
- ・心身をほぐし気持ちが良いと感じるもの。ストレッチ、ヨガ、マッサージ、指圧、気功など。
- ・芸術：音楽、美術、ダンス等、感動するものすべて。
- ・ストレスを軽減するもの。10年ほど前にしたこと（認知行動療法、自律訓練法、呼吸法、瞑想、自然散策など）。

私たちケアマネージャーは、仕事でいろんな病気を持った人たちと関わっている。特に認知症については、「わからなくなる」というイメージを抱いていることが多い。本書はそれをくつがえす本である。

認知症と診断されている人は多く、2020年には325万人という予測がでていいる。しかし、個人個人の症状は一概ではなく、樋口氏のように、診断されても幻視はあるが、記憶障害はあまりなく、普通に料理・掃除・洗濯などをして生活できている人もいいる。

私たちは、固定概念を捨て、一人ひとりの人間性と向き合っていくことが必要と思う。 (ケアマネージャー M)

ウェーブカレンダー



ウェーブ分室
で開催



駒沢中学校「支えあ
いルーム」で開催

	日	月	火	水	木	金	土
第1週		 10:15-11:45 歌声サロン 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 俳句を楽しむ	
		 10:15-11:45 どんぐり 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操/卓球 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 初心者麻雀	
第3週		 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 初心者麻雀	
		 10:15-11:45 どんぐり 13:30-16:00 みどりがめ	 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操/吹き矢 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 書道	
第5週			 13:30-15:00 おもり体操	 10:00-12:00 健康体操 14:00-16:00 編み物・書道	 14:00-16:00 手芸		



みどりがめ

これまでの「古切手の整理」と「ウェスづくり」に加えて、第1・3週は「健康麻雀」、第2・4週は「花絵」を行います。



カレー

350円



お楽しみ
定食

400円

夕食会

毎週火・木曜日の
17:00～18:00に開催。
18:00以降に食べたい方は、
17:00までにお電話を！

「道草」が分室で スタートしました！



今年も世田谷区内では、あちこちで桜がきれいです。わざわざ遠くまでお花見に行かなくても、道を歩いているだけで花を楽しめるのはとても幸せだと思います。

さて、この桜満開の元で、「道草」の引越しが進んでいます。まとめて1日で全部移すというのではなく、少しずつ荷物を運ぶので、1ヶ月かけての作業ですが、とりあえず「道草」のサロンは4月2日(火)から分室でスタートしました。

これまで火曜の午後に行っていた「健康マーじゃん」は、月曜の午後に駒沢中学校で行っている「みどりがめ」の中でやることになったので、夜のカレーの会からがスタートになりました。

初めて来られた方は、古い民家なので天井が高いことに感動(?)され、「落ち着く…」と言ってくださいました。水曜、木曜の参加者の方々からも、やはり「気持ちが落ち着く」「懐しい」などの感想が上がっています。

移転で「遠くなったので行かない」という方もおられ残念ですが、大体の方は今までとさほど変わらない距離で、逆に前より近くなった方もおられます。引越しによる影響が出るのは仕方ないことなので、分室の近くで新しく参加してくださる方を広めたいと思います。

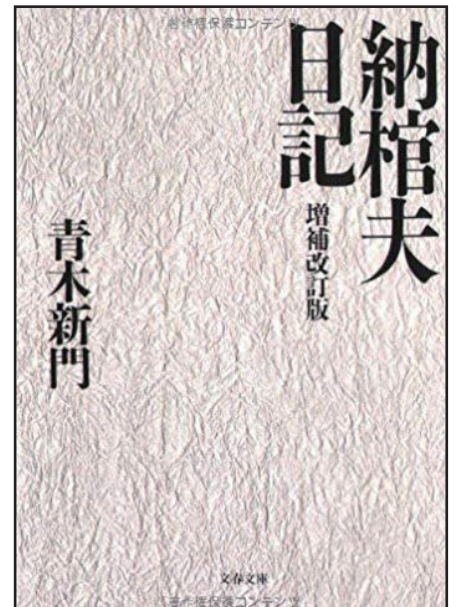
今後、毎日のプログラムも充実させていきたいと思っていますので、なにとぞご参加、ご協力をよろしく申し上げます。

最近読んだ本の紹介（内容の紹介）

『納棺夫日記』

青木新門 = 著 文春文庫 1996 年

～悲しみに満ちた清らかな瞳が私を救った～



朝の新聞に載ったある写真が眼に入った瞬間、全身に震えがきた。

すぐに記事にあった写真展の会場へ向かった。原爆投下間もない広島と長崎をカメラに収めた米海兵隊従軍カメラマンだったジョー・オダネル氏の写真展である。

会場に入った瞬間、新聞に載った写真に引き寄せられ近づくと、万感胸に迫っていつまでもその場に立ちすくんでいた。それは死んだ幼い弟を背負った8歳位の少年の写真であった。その写真の下にオダネル氏の言葉が添えてあった。

「この少年は弟の亡きがらを背負って仮の火葬場にやってきた。そして、弟の小さな亡きがらを背中から下ろし火葬用の熱い灰の上に置いた。少年は兵隊のように直立し顎を引き締め決して下を見ようとしなかった。ただぎゅっと噛んだ下唇が心情を物語っていた。火葬が終わると少年は静かに背を向けその場を去った」。

読むうちに私（筆者の青木氏）の頬に涙が流れた。私が旧満州で、妹と弟の亡きがらをくすぶっている石炭の上に置いてきたのも8歳の時であった。

終戦後、私は母と旧満州から富山の生家に引揚げてきた。父はシベリア前線へ向かったまま音信はなかった。その後、結婚して子供が生まれたが、ミルクも買えない。激しい夫婦喧嘩の折、妻が投げつけた新聞の求人欄に「冠婚葬祭互助会 社員募集」とあり、私は意を決して面接を受け入社した。

古い習慣の残る土地で、湯灌・納棺を頼まれることもある。葬送の仕事に就いていることを知った妻は「汚らわしい、近づかないで」と言い、分家の叔父は「一族の恥だ、絶交する」と言った。この仕事の社会的評価は最低で、携わる人間は嫌われる。タブーの世界に踏み込んだ気持になり不安になった。

あるとき、仕事が入った。行ってみると、10年前につき合っていた恋人の

家であった。瞳の澄んだ娘だった。コンサートや美術展などに一緒によく行った。父に会ってくれと何回か誘われたが結局会うことなく、キスもしないうちに終わってしまった。

遺体に向かって作業を始めた途端に、汗が出てくる。額の汗が落ちそうになったので、自分の白衣の袖で拭こうとした時、いつの間に座っていたのか、額を拭いてくれる女性がいた。澄んだ大きな眼一杯に涙を溜めた彼女であった。作業が終わるまで横に座って私の顔の汗を拭いてくれた。退去するとき喪主の後ろに立ったままの彼女の目が、何かいっぱい語りかけているように思えてならなかった。車に乗ってからも、涙を溜めた驚きの目が脳裏から離れない。あれだけ父に会ってくれと懇願した彼女である。きっと父を愛していたのであろうし、愛されていたのであろう。その悲しみの中で、父の遺体を納める私を見た驚きは察するに余りある。

しかし、その驚きや涙の奥に何かがあった。私の横に寄り添うように座って、汗を拭き続けた行為も普通の次元の行為ではない。彼女の夫も親族もみんな見ている中での行為である。軽蔑や哀れみや同情など微塵もない、男と女の関係をも超えた何かを感じた。私の全存在がありのまま認められたように思えた。嬉しかった。この仕事をこのまま続けていけそうな気がした。

この仕事に就いて、忌み嫌われる社会通念に抵抗してきたが、たった一人の女性の悲しみに満ちた清らかな瞳に出会うことによって、全てが一変した。社会通念を変えたければ自分の心を変えればいいのか。心が変われば行動が変わる。服装を整え、丁寧な言葉遣いや礼儀にも心がけ、自信をもって真摯な態度で納棺夫の仕事に徹した。

ある日、葬送の仕事を終えて外に出たとき、竹に止まった弱々しいか細い糸トンボが目にと留まった。透き通った体内にいっぱい卵を抱えている。数週間で死んでしまう糸トンボでさえ、何億年も前からこうして「いのち」をつないでいる。見ていたら涙が出て止まらない。旅立つ人と見送る人々。そういう人々に接しながら、「生とは?」「死とは?」と、自分のこととして真正面から取り組んできた。

詩を読み、哲学書や宗教書を読み、思索を深める。妹と弟の遺体を焼き場に置いた少年の日の原体験。冠婚葬祭互助会に勤めたこと。妻に拒否され叔父に説諭されてもこの仕事を辞めなかったことなど、一筋の流れであったと思う。今はあちこちから講演を頼まれてお話をさせていただいている。

(まとめ・文責 中山信孝)

ウェブ俳句の会

川下り花のしぶきをくぐり行く
幻と見えし吉野の花霞

上杉 重子



預りし孫との別れ春の宴
春の風派手に粧い一人旅

土井 きみ



明日あると己れ励ます百千鳥
花と影一つに御室桜冷え

中島 喜久子



遠き日に植えし桜木思いめぐ

花吹雪バレリーナのようにかけめぐ

中田 フミ子

春雨や花見小路の石畳

遠山の雨に烟れる桜冷え

山本 欣子

桜満つ笑み合う乙女ら包み込み

手をひろげ幼児笑みて青き踏む

横構 幸子

青空に子らの歓声巢立ちの日

引越しの荷物と並んで花見かな

一宮 蓉子

梅の実を楽しむ。

◎四国愛媛の標高 300m の山暮らしをしています。春の楽しみはまずは梅の花、そして山桜。どちらも楚々とした花に心ひかれますが、梅の楽しみはその実をさまざまに使えることでしょう。

◎昨年はじめて試したのが、梅シロップでした。夏まつりのかき氷のシロップにしようと仕込んだのですが、豪雨水害で出番なく冷蔵庫に入ったままでした。先日、「そうだった！」と思い出して味見をしてみると、想像以上の香りと味。今年も 1 瓶仕込もうと思います。

◎もうひとつは梅干し。私は梅酢に戻さず、土用干しのまま瓶で保存していますが、これはご飯のおともはもちろん、薄味の甘辛い煮物、うどんつゆ、天ぷらつゆに入れていただくと最高です。

◎今年の梅雨は怖くもあり、楽しみでもあり。(みきねえ)

ウェブの会員になりませんか (会員登録のお願い)

■正会員：年会費 3,000 円

ウェブのサービスを利用したい方や、
ウェブの活動をスタッフと一緒に支えてくださる方

■賛助会員：年会費 5,000 円

時間や労働力の提供はできないけれど、資金面で支えてくださる方

■寄付：金額自由 (随時受付)

会員にはならないけれど、応援したいと思ってくださる方

振込先はこちらです

郵便振込：00170-9-401564

[名義] コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

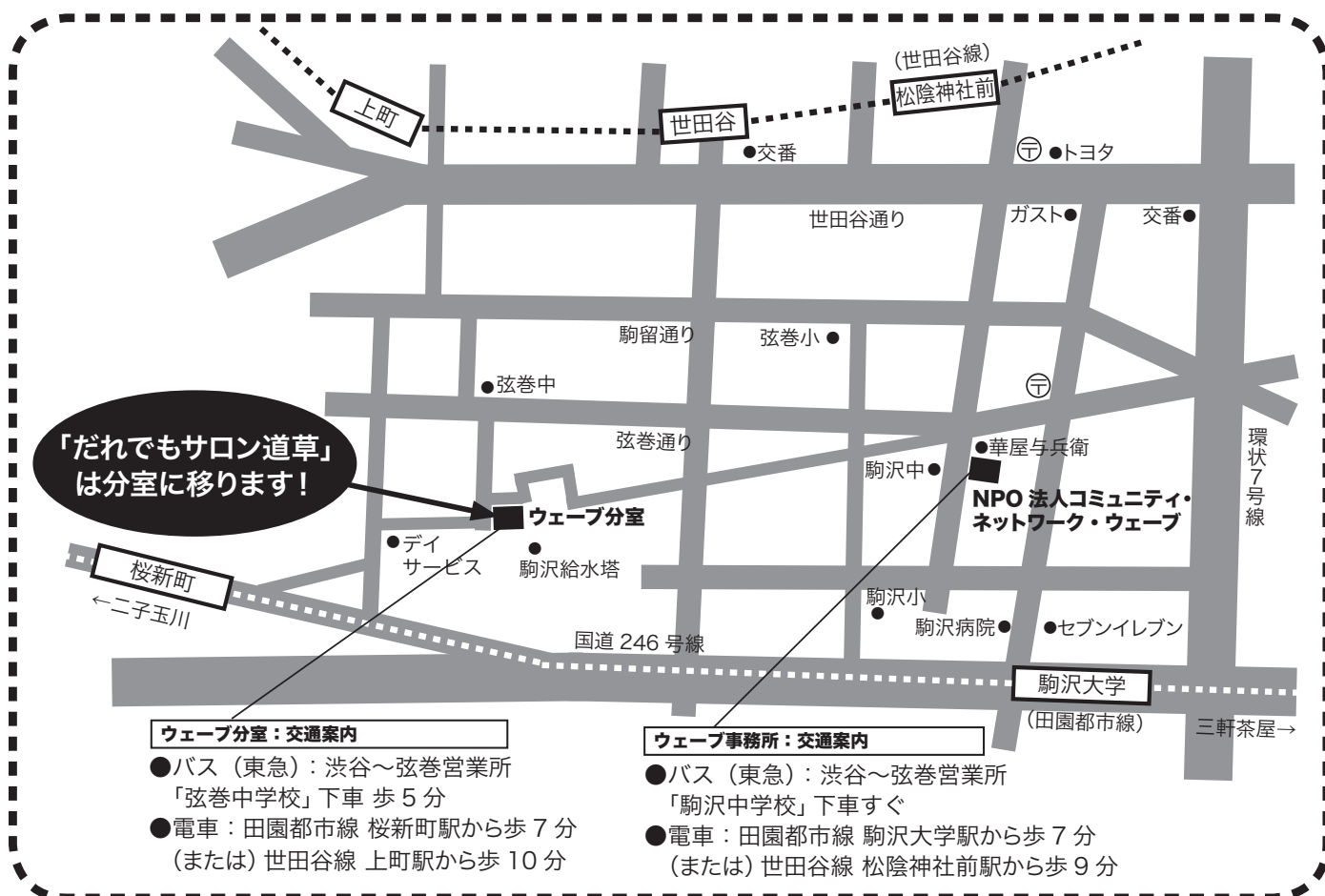
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店 (普) 2025583

[名義] 特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

ウェブ通信「おおなみこなみ」は、コミュニティ・ネットワーク・ウェブ (CNW) の活動を多くの方に知っていただくために、年 4 回発行しています。ボランティアさんや地域の方、ウェブを利用されている方などから記事をいただき、絵の好きな方から表紙やイラストを提供いただいています。ウェブは「地域」を見つめながら活動しています。地域のいろいろな声の発表の場として、みなさんに利用していただきたいと思っています。

NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブのご紹介

◎ NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ (CNW) は、障害のある人もない人も、高齢者も子どもも若者も、すべての人が家庭や地域の中で普通に日常生活を送り、支えあって暮らす社会 (ノーマライゼーション) の実現をめざして、1994年に設立されました。高齢者・障害者の支援をはじめ、差別や偏見による人権の問題、家庭内での暴力の問題、環境保護に関わるリサイクルなど、さまざまな問題に取り組み、その解決に向けて努力を重ねています。不安の多い世の中において、心のよりどころを求めている多くの人たちのオアシスになれることを願って活動しています。



ウェーブ分室 (だれでもサロン道草)

世田谷区弦巻2-39-11

tel:070-5457-7781

(火・水・木 13:00～18:00)

ウェーブ事務所 (介護事務所)

世田谷区駒沢2-43-9 駒沢サンハイム304

tel:03-5430-7781 (9:00～18:00)

fax:03-5430-7771 (いつでも可)

ウェーブ通信「おおなみこなみ」第88号

発行日: 2019年04月15日

発行所: NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

154-0012 世田谷区駒沢2-43-9 駒沢サンハイム304

メール wave@ngo-npo.org ホームページ <http://www.ngo-npo.org/wave/>

編集協力 & デザイン: 宮本幹江 (時遊編集舎)