『ＪＡそうまと共催、被災地福島県新地町訪問』

（仮設住宅での施術風景）

（車中より撮影）

（車中より撮影）

（JA福島、伊藤さんと秋吉理事長の感激の再会）

（お世話になったJAそうまの方々）

「遠くから来てくれてありがとう」と喜んで下さったり、まだ癒えていない心の内を私たちに話して下さった皆様に、また、震災以来ずっとお見舞いしたいと願っていた私たちに協力の手を差し伸べていただいたＪＡそうまの関係者方々にこの場を借りて感謝とお礼を申し上げます。

帰り道は、海岸線まで望めるようになった広大な被災地に立ち、日頃の何気ない生活こそが幸せなんだと感じる時間（とき）をいただきました。

「震災で全てを失いました。残っているものは笑顔だけですから笑って生きていきます。」というキュートな笑顔とユーモア溢れる言葉の下の気丈さが心に沁みました。目の前に座った被災者の方々は、無心で私たちにすべてを委ねているかのようでした。私も幼な子の母親になったような気持ちで施術させていただきました。そうして、２日間で延べ１２人の協会員が仮設住宅３箇所を訪問し、約１５０人にセラピューティック・ケアをお届けしました。

報告／福岡本部　五十嵐純子

賛助会員募集中！

当協会の活動趣旨を理解賛同し、支援していただける方（個人・団体・企業）を募集しております。

	入会金	年会費
正会員	¥5,000	¥3,000
法人会員	¥10,000	¥10,000(1口)
賛助会員	－	¥3,000(1口)
法人賛助会員	－	¥10,000(1口)

振込先
郵貯銀行 01760-9-105830
口座名
（特非）日本セラピューティック・ケア協会

URL:http://therapy-care.net

★会員同士の情報交換ができる「会員専用掲示板」をぜひ会員になられてご覧ください。
★日総研通信教育会員の方もご利用できます。

編集後記

協会設立7年目にして、念願の会報を季刊誌として創刊することになりました。創刊にあたり、改めて“セラピューティック・ケア”がここまできたのは、たくさんの方々のやさしさや温かい心の結集のおかげだと改めて感じています。

また今回は、九州大学病院院長・久保千春先生と、栄光病院理事長・下稲葉康之先生に原稿依頼に快く応じていただきました。ありがとうございました。

編集室では、これからも心温まる誌面作りを心がけていきたいと思います。

皆様からの感動のメッセージやお勧め情報などお待ちしています。協会事務局までメールやファクスなどお寄せください。

編集長：斉藤喜美子
編集委員：秋吉美千代・小柳全徹・本村道洋

ＮＰＯ法人
日本セラピューティック・ケア協会　事務局
〒818-0125　福岡県太宰府市五条２丁目６番地１号
第３車屋ビル２階　202号
TEL・FAX：092－928－1546
E-mail:therjimukyoku@ybb.ne.jp

2011年10月1日発行

華 Japan Therapeutic Care Association

Vol.1

発行：NPO法人日本セラピューティック・ケア協会　発行者：秋吉美千代　印刷：有限会社みつば印刷

セラピューティック・ケアとは…
～手のぬくもりは心のぬくもり～

英国赤十字社が長年大切に育ててきたビューティーケアと、ハンドケアを統合した形で1996年に開発した、心と身体に安らぎをもたらすメンタルケアを目的としたマッサージ技術です。基本的には手法である「エフルラージュ」と「ニーディング」を筋肉帯に平行に、すみからすみまで行うトリートメントです。

英国では、リラクゼーションを目的とするだけでなく、病院でのリハビリの一環としても取り入れられ、代替療法としてプログラムに組み込まれています。施術者の手がクライアントに触れることで生まれる共感と慰めを大切にする、静かで優しい非言語的コミュニケーションです。

季刊誌創刊にあたって

NPO法人日本セラピューティック・ケア協会
理事長　秋吉 美千代

思いおこせば、サイアン・スコット女史にセラピューティック・ケアの日本での普及を託され、イギリスより熱い思いで帰国したのが１３年前。その時６０歳だった私は、“福岡から全国へ発信しよう”と燃えました。今もそのときのモチベーションは冷めるどころか、ますますヒートアップしています。

私に賛同してくれ一緒にボランティア活動を始めた仲間と共に心身を磨き、提供するクライアントの領域も生老病死のどの場面でも生かせるケアにしたいと思うようになり、7年前には特定非営利活動法人も設立しました。そして昨年、文京学院大学の長野祐一郎先生との共同研究により科学的エビデンスを得るのと時を同じくして、日総研から業務提携の話をいただき、思いがけず急ピッチで全国展開へと発展するまでになりました。そこで改めて感じたのが、より有用な広報誌の必要性です。これまでも当協会会員向けの「通信」を毎月発行していましたが、内容はケア活動やイベント等に関する情報が主で、正会員限定でした。しかし全国展開していく中で、セラピューティック・ケアに関わる全ての法人、正会員、賛助会員に広報誌を通して情報交換をし、コミュニケーションを図ることの大切さをより痛感するようになったのです。

この広報誌を通して、セラピューティック・ケアが広く一般の方へも周知され、笑顔の輪が広がればと願っています。その為にも、協会からの一方的な情報発信ではなく「皆で参加」の紙面となるよう、情報提供、ご意見を本部編集部までお寄せ下さい。この季刊誌がみなさんの情報交換の場になることを願っています。

会員の声

埼玉医科大学病院ＩＣＵ担当　鎌北 郁子

セラピューティック・ケアで受けた研修内容を、早速、当院ＩＣＵに見学実習に来ている看護学生に指導しました。また実習生の悩みに、ADLの自立している患者さんとの「コミュニケーションがうまく取れない」「時間の使い方がわからくて、記録の時間に使ってしまい、ベッドサイドにいる時間が少ない」「言葉かけがうまくいかない」という意見がありましたので、患者に寄り添う『手当て』についての話をしました。

当日は実習の合間の30分を利用し、ハンドケアとネック&ショルダーケアを学生を中心に行いました。実施しながら、研修で私自身が感じた「呼吸を合わせる」「施行中は片手を必ず患者の体に触れていること＝離れると冷えを感じる」「オキシトシン効果を活発にする。あなたを大切に思う癒しの触れ方」を説明して行ったところ、「なんだかホッとします」「体の力がゆっくり抜けていき、背中が楽になりました」「体がホカホカしました」という反応が返ってき、学生たちからは「これならできる」という嬉しい声を聴くことができました。

学生には正しく施行するために、いつでもＩＣＵに立ち寄るように言葉を加え、後期の実習が患者の心を癒し、学生が実習の中で人と関わることの楽しさを知り、自分自身が癒されることを体験してくれればいいなと思っています。ただ、学生が一番に驚いていたのは、私（ＩＣＵ責任者）が「日本セラピューティック・ケアのセラピスト認定証を取得した」ことでしたので、看護の極意は「心と手で病める人を支える」と当院の看護部の理念を話しました。

私とセラピューティック・ケアの出会い

九州大学病院　病院長　久保 千春 先生

私とセラピューティック・ケア協会との出会いについては、平成20年(2008年)6月7日、第3回日本セラピューティック・ケア協会定期総会が福岡市都久志会館で開催された時に、“ストレスを吹っ飛ばそう”を講演したのが始まりです。その時、ストレス、サイコオンコロジー、ストレスへの反応などについてお話をしました。2回目の講演は、平成22年(2010年)第5回通常総会で“心身をサポートするコミュニケーション”でした。がん患者の心理や面接の仕方などについてお話ししました。

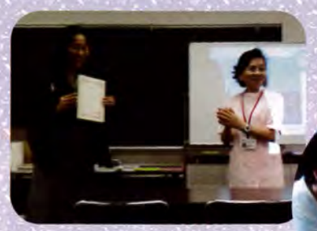
日本セラピューティック・ケア協会の秋吉美千代理事長をはじめとして、皆さまが大変明るい性格で、雰囲気が良く、気に入っております。前向きな考え方が伝わってきます。また、女性パワーの凄さも強く感じています。セラピューティック・ケアは、イギリスから導入されて、日本セラピューティック・ケア協会が2005年に設立されました。日本では、さらにケアの内容に日本の文化やフットケアもプログラムに加えて活動されています。認知症ケア、緩和ケア、スピリチュアルケア、妊産婦ケアに活用されています。また、触れることの癒しの効果について、科学的実験データも得てきておられると聞いております。

ところで、私の専門は心療内科です。心療内科では体から心へ働きかける身心療法は大変重要です。心療内科で使われる主な治療法として自律訓練法、筋弛緩法などがあります。その他に、音楽療法、アロマセラピー、ヨガ、太極拳などもあります。これらは五感を通じて脳に働きかけ、体をリラックスさせます。そのことによって心が安定し、心身への気付きが深まってまいります。セラピューティック・ケアは触れることによって触覚に心地よい刺激を与え、癒しの効果があると思われます。医療では「手当て」が大変重要です。それは、診察で患者さんに直接手で触れることで安心感を与えます。このこととセラピューティック・ケアは通じております。日本セラピューティック・ケア協会のますますのご発展をお祈り申し上げます。

久保 千春 先生 プロフィール

【略歴】 昭和48年九州大学医学部卒業。昭和57年アメリカオクラホマ医学研究所 clinical research scientist。平成5年九州大学医学部心療内科教授。平成20年～現在九州大学病院長
【国内所属学会】理事長：日本心身医学会、日本自立訓練学会、日本内観医学会 理事：日本統合医療学会、他 評議員：日本内科学会、他
【国際学会】2011～13年国際心身医学会会長。1994年～アジア心身医学会会長
【役職】日本学術会議連携会員、日本アロマ環境協会(顧問)
【専門領域】心身医学、アレルギー学

四国での展開を目指して



高知　橋本 有子

平成23年8月6日(土)、7日(日)
癒しのセラピューティック・ケア
基礎講習会を開催することができました。心から感謝いたします。ありがとうございました。
高知の皆さんにセラピューティック・ケアを伝えたいと思い、日々パンフレットを配ったり、施術したりしています。

今回、秋吉理事長、池上講師をお迎えして、講習会を開きました。私は講義に大きくうなずきながらメモを取りました。実習では、「リラックスするね～」「気持ちいい」「眠とうなる」など参加者の方々に大変喜んでいただき、帰ってすぐ練習してみよう～母に、おばあちゃんに、主人に～という声も聞かれました。また今後、フォローアップのための練習会も行っていきたいと思います。

現代社会においてセラピューティック・ケアは、ホスピス病棟の患者とその家族、高齢者、子育て中の方、いろいろな悩みをかかえる方に、有効で必要なものだと感じました。

今回集まっていただいた方々の中から、セラピストになりたいという方がおられ、会員になっていただいた方も1名いらっしゃいます。

このように、セラピューティック・ケアに興味を持ち、人のために何かをしたいという方々と共に、ここ高知を拠点として、四国全体に伝えていきたいと思います。

暮らしの「引き算」をするときがきた

社会医療法人 栄光会 理事長・ホスピス主幹　下稲葉 康之 先生

突如とし大惨事が東日本を襲った。日本史上、未曾有の大震災である。そして、この間にいろんな報道がなされてきたが、先日の朝日新聞の「天声人語」の記事が目に留まった。
[チェルノブイリに通って映画を作った監督の本橋成一さんが「人は今こそ謙虚にならないといけない。少しずつ暮らしの『引き算』をするときがきたんじゃないか」]。「暮らしの引き算をする」。発想の大転換を意味する表現だと考えた。

人には「暮らしの加え算をする」という本能的な特徴がある。生まれ落ちた瞬間から乳を貪り飲み、やがて知識を、富を、名誉をと　次から次に貪欲に「加え算」を続けて生きている。必ずしも絶対的に必要ではない暮らし向きの便利さや格好良さを追究して、人間の欲望は飽くことを知らない。それがために着ぶくれして、反って本来追究すべき充足感から遠ざかってしまいつつあるのではないか？

そして　この度の大震災である。それを踏まえて、本橋氏が「少しずつ暮らしの引き算をするときがきた」と論じたのである。「加え算」一筋の生き方や日本社会の経済成長一辺倒の傾向に、敢えて警鐘を鳴らしたことになる。
改めて思うことは、患者さんは「暮らしの引き算」を強いられ続けて、これまでの生き方を反省したり、また深い後悔の念に苦しんでいる人も多い。そのような患者さんに関わるスタッフに求められる基本的な姿勢は何だろうか？　それは、スタッフ自らも「少しずつ暮らしの引き算」を習いつつ、身を屈めてお仕えすることではないかと思う。

「身を屈めてお仕えする」とはなかなか難しいことではあるが、まずは「人生経験からして患者さんが先輩である」との認識が必要である。すると自然に耳を傾けることになる。そして患者さんが先輩と認識すれば、自然とお世話させていただいているとの姿勢となる。

「人の子(キリスト)が来たのも、仕えられるためではなく、かえって仕えるためであり・・・自分のいのちを与えるためなのです」(聖書)と語り、そしてそれを実践されたキリストの生涯こそ、実りある豊かな生涯の手本ではないだろうか。

下稲葉 康之 先生 プロフィール

【略歴】1963年九州大学医学部卒業。1967年医療法人古森病院に勤務しつつ、福岡市東区にて開拓伝道に従事し、同年香住丘キリスト福音教会を創設し伝道者として奉仕。
1980年福岡県糟屋郡志免町・亀山病院(現：社会医療法人栄光会栄光病院)勤務となり、末期医療(ホスピス)を担当。
以後、ホスピス緩和ケアに従事し、同院、副院長・ホスピス長を経て、現在、社会医療法人栄光会理事長、栄光病院ホスピス主監を務める。
【著書】「幸福な死を迎えたい」(カルディアブックス)・「癒し癒されて」(フォレストブックス)など

ケア活動の大切さ

福岡　H病院緩和ケア病棟 ボランティア　柴田 裕子

「こんにちは!!」といつものように挨拶をしながら病室に入りました。Aさんはベッドに腰かけていらっしゃいました。良かった!!
先月Aさんは腹水が溜まり腹回りも大きく足もとてもむくんでいらしてつらそうでベッドに横たわったままでした。
病気のこと、家族のこと等話を聞きながらケアをして、終わった頃には「身体が軽くなり、楽になりました」ととても喜んでくださいました。
来月に会うことを約束して辞しましたが月1回の訪問なので「どうしていらっしゃるかな？」と時折気になっていました。
そして今月ニコニコして待っていてくださったのですとても嬉しかったです。
お腹回りも足もすっきりなられて「人に喜びやいやしを与えるあなた方の活動に一緒に参加したい。」と考えもとても前向きで話し方もはずんでいらっしゃいました。
こんなに元気になられたのは病院の治療のおかげだと思いますが「家族にもさすってもらったことなかったのに。」と私たちのケアをとても喜んでくださり心から喜ばれるAさんに有難く思っています。
来月また会う約束をしています。心細く過ごしておられる患者さんにそっと寄り添い、見守るセラピューティック・ケアの活動は今はとても大切で意義があるものと思います。
健康ですばらしい仲間と共に活動できることに感謝です。