



家族の力、育てよう

公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会

スコーレフレンズ

No. 25

SCHOLE FRIENDS
Winter 2024-25

相手の痛みに気づく



INTERVIEW 在宅ホスピス医 内藤いづみさん

在宅ホスピス医
内藤いづみさんに聞く

いのちに寄り添って

泣いて、笑って『いい塩梅』で

山梨県甲府市のふじ内科クリニック院長・内藤いづみさんは、在宅ホスピス医として、いのちの最期に寄り添い続けています。

（日本で在宅ホスピス医に）

大学病院の内科医になった20代後半の内藤いづみさんは、先端医療の現場で、死に向き合った患者さんの痛みに寄り添うための医療を教わっていいないことに苦悩していました。

「医学生の中から感じていた『人間を人間として見る視点のない医療』への疑問は、どんどん大きくなっていくばかりでした。作家の遠藤周作先生の『心あたかな病院がほしい』という文章を目にして、切々と思う綴った手紙を送り、お目にかかったのも、この頃です」

内藤さんは29歳の時、学生時代に知り合い、文通を続けていた英国人のピーターさんと結婚。

帰国が決まった夫と1986年に渡英し、スコットランドのグラスゴーで暮らし始めます。近代ホスピス発祥の地である英国では当時、ホスピスを立ち上げるムーブメントが盛んでした。

「渡英2年目に長男、4年目に長女を出産した私は、子育てをしながら、ボランティアの非常勤医師としてホスピスの研修を続けました。そこで、日本では病院のベッドに寝たきりになっている末期がんの患者さんたちが、地域のボランティアに支えられ、自宅で幸せな終末期を過ごしているという現実を目の当たりにしたのです。やっと自分の目指す医療に出会えた私は、また日本の医療の第一線で働き



たい、そして、日本にホスピスを広めるための社会的な行動を起こさなくては、という思いが次第に強くなっていきました」

いのちのメッセージ

妻の熱意を理解したピーターさんは転職を決め、一家4人は1991年に日本へ。内藤さんが中学〜高校時代を過ごした山梨県甲府市に居を構えました。「私は帰国後、甲府市内の病院に勤め、1992年に有志と『山梨ホスピス研究会』を発足させました。その翌年には次女を出産し、夫と共に3人の子どもを育てながら、1995年に在宅ホスピス医の活動の拠点となる診療所を開設しました」



内藤さんは、20代の頃から遠藤周作氏と交流を続け、永六輔氏とは共著の出版や全国各地での講演、対談などで長い親交があった。

常に重い責任が伴います。

「医師会にも

入らない」は

み出し医者」

の私は、地位

も名誉もお金

にも縁があり

ません。でも、

多くのいのち

の旅立ちに立

ち会って、そ

の一人ひとりからたくさんの感

動や希望を受け取ってきました。

ご家族と共に患者さんのいのち

の最期に寄り添えたことを誇り

に思い、託された貴重な「いの

ちのメッセージ」を社会に届け

るために、本を出版し、新聞や

ラジオ、テレビで発言し、学習会や講演会なども積極的に رفتてきました」

（「いい塩梅」の着地点を）

内藤さんが日本の在宅ホスピスケアの先駆けとなつて30年余りが過ぎ、社会構造も医療の状況も大きく変化しました。

「在宅ケアが国の方針になり、ホスピスケアは緩和ケアとして広がって、最期の選択肢が増えていきます。そこへ発生した「コロナ禍」は社会のデジタル化を加速させて、人が人と向き合うという当たり前のことが減つてしましました。ただ、人生もいのちも、決してデジタルなものではありません。」「0か1か」

自らの診療所「ふじ内科クリニック」の院長となつた内藤さんは、念願の「いのちの最期の日々に全力で寄り添う仕事」に打ち込みました。在宅の重症の末期患者に24時間体制で対応する仕事は、心身ともにハードで、

の二者択一を即決するデジタルの世界が便利で楽だという考えが、ずっと私には疑問でした」

「ちゃんと認知症と共に人生の最終章を生き抜いた患者さんの言葉が、内藤さんの疑問に大きなヒントを遺してくれました。

「息子さん夫婦、ケアマネジャー

さん、私たち医

療従事者でケア

会議をしていた

時、真ん中で聞

いていた患者さ

んが一筋の涙を

流して、『あり

がとう。いい塩

梅でお願いしま

す』と言いまし

た。完璧でなく

他人を許し、自分を許す 人間らしい最期

でも、良い着地点を見つけてく

れば、それでいい。他人を許

し、自分を許し、ほっとできる

人間らしい社会の知恵が、いい

塩梅”だったのです。なんて素

晴らしい！」

デジタル時代を生き抜くためのキーワード“いい塩梅”の世界観を援軍に、内藤さんは、対等ないのちの仲間である患者さんの最期に寄り添い続けます。

内藤いづみ ● ないとう・いづみ

1956年山梨県生まれ。福島県立医科大学卒業。三井記念病院、東京女子医科大学病院等に内科医として勤務後、1986年から英国に移住。プリンス・オブ・ウェールズ・ホスピスで研修を受け、1991年に帰国。1995年に山梨県甲府市にぶじ内科クリニックを開設。30年以上にわたって在宅ホスピスケアを実践するとともに、全国で講演活動を行っている。大正大学客員教授。著書多数。



4つのいのちの物語が綴られた内藤さんの最新刊『いい塩梅でサバイバル』(風楽舎刊、1,650円)。巻末には、自分の思いや覚悟を書き留めておくために生み出したオリジナルの「いい塩梅ノート」が付録に。購入申込は、まいまい堂オンラインショップ(<https://maimaidou.thebase.in>)または、ふじ内科クリニックにファックス(Fax. 055-252-4811)で。



子育ての悩みに丁寧に向き合う 地域に合わせ、実社会に即した学びと実践を

スコール協会は宮城県の仙台地区と大崎地区で家庭教育講座やセミナーを行なっています。仙台市では、10月31日に家庭教育講座「子どもをやる気にスイッチオン!」を、続く11月14日には家庭教育セミナー「友達と上手にかかわれる子に育てるには」を開催しました。

宮城県中央部の県庁所在地・仙台市は、東北地方最大の人口と経済規模を持ち、東北地方で唯一の政令指定都市です。宮城県および仙台地区の責任者を務める古川由喜枝さんは、自身が初めてスコールに出合い、学び始めた時から30年以上にわたって、この地域に根差した活動が続けてきました。

「仙台市には、全国の企業の支店・支社や、行政機関などが多数置かれているため、転勤をはじめとする人の移動が頻繁です。せっかく学び始めた仲間には、別の場所でもスコールの学習を継続してほしいと願っていますが、メンバーの入れ替わりが多いこ



宮城県および仙台地区の責任者・古川由喜枝さん。

とを踏まえた仙台地区の活動について、あれこれ試行錯誤を繰り返してきました」

仙台市内は東西

に長く、中心部に設けた会場に来てもらうことが大変だったり、集まりやすい場所に早朝研修の会場を設定することが難しかったり……そんなハードルが複数あった、と古川さんは話します。

「参加希望者に24時間営業のスーパーの駐車場などに来てもらって、車の中で早朝研修を行なったこともありました。どんな状況でも、スコールで学ぼうとしている一人ひとりを大切に、それぞれの悩みに丁寧に接することを心がけてきました」

2011年の東日本大震災は仙台地区の通常の活動を停滞させ、さらに2020年



20名の定員が埋まった家庭教育講座「子どものやる気にスイッチオン!!」には、ご夫婦での参加を含め、複数の男性参加者が。



10月31日の家庭教育講座の講師を務めた岡道子さん。

からの“コロナ禍”が追い討ちをかけました。その経験を通して、規模の拡大よりも小さな講座やセミナーを重ねて、やって来た人に、しっかりと向き合うことが仙台地区の新たな方針になっていきました。

「オンラインの活用で、早朝研修に参加しやすくなり、対面での個別相談により力を入れることも可能になりました。働くお母さんが増加した現在の社会で、子育ての問題や悩みは、家庭内だけのことでも、母親に限ったものでもなくなっています。老若男女の誰でも、必要な人がスコアの学びを体験できるように、そして、学んだことを実社会で役立ててもらえるように、これからも力を尽くしたいと思っています」

案内チラシの配布を小学校に引き受けてもらえるなど、少数精鋭で担ってきた仙台地区の地道で着実な活動に、地域からも厚い信頼が寄せられています。

スコアの活動

- ▼家庭教育講座、家庭教育セミナー……活力ある子どもを育て、親としての生き方を学びます。
- ▼ふれあいトレーニング……ストレッチ・ゲームを通じて、ふれあいの心地よさを感じる楽しいトレーニングです。
- ▼心身開発トレーニング……腹式呼吸による発声を主体としたトレーニングで心身を活性化します。積極的に行動できるものになります。
- ▼『スタート』学習……アプリのテキストを使って、日常生活や家族とのふれあいの中から、小さな幸せを見つける学習ができ、成長します。
- ▼『ステップ・UP』学習……学習の習慣化と生活テーマの実践を図るためのプログラムです。あいさつ、返事、早寝早起きをテーマに取り組みます。
- ▼早朝研修……全国各地の会場で腹式呼吸や朗読、体験発表などを行ないます。早寝早起きのライフスタイルが身につきます。
- ▼ボランティア活動……日常生活で行なえる収集ボランティア(ペルマーク・未使用「書き損じ」はがき・使用済み切手)やユニセフ「ハンド・イン・ハンド」の街頭募金に取り組んでいます。
- ▼生活カウンセリング……不登校、イジメ、夫婦の問題などカウンセラーからの確かなアドバイスが受けられます。

転校が多く友達ができない

Q わが家は転勤族で引っ越しが多く、子どもに友達できません。長女の小学校入学を機に、次の転勤地では主人に単身赴任してもらおうか悩んでいます。



明るい家庭作りで不安をなくす

度重なる引っ越しは、特に子どもの場合は友達ができにくくなってしまいますね。お子さんの寂しそうな様子を見て、お母さんとしてはやりきれない思いだったことでしょう。

転校か単身赴任かのどちらを選ぶかは、お子さんの性格や転勤地、お母さんが働いているかなどの条件が絡み合ってきます。

しかし、家族はできる限り一緒にいることが望ましいのです。お子さんが新しい友達の輪の中へ飛び込んでいくための力は、安定した家庭の中で、明るく元気なお母さんに守られているとの確信から育まれます。

そのためにはご主人とお子さんが帰宅した時に、心身共に安らぐことのできる家庭にすることが不可欠です。さらに、お母さん自身が積極的に地域の人の中に入り、友達作りに励みましょう。

また、夫婦の心がひとつにまとまることで絆が深まり、お子さんの不安も解消していくのです。転校するか、ご主人が単身赴任するかどうかは、ご主人とよく話し合って決めることです。

