

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団
2016年度（前期）一般公募「在宅医療研究への助成」報告書

富山認知症になっても暮らしと生きがいを育むまちづくり 聞き書きのすすめ

研究申請者：一島 志伸

所属機関：元富山市角川介護予防センター

所在地：〒930-0065 富山市星井町2丁目7番30号

提出日：平成29年8月12日

目次

I. 背景	1
II. 目的	1
III. 事業の概要	1
IV. 方法	
1. 養成講座・特別講座	2
スケジュール	3
2. 各回の内容	3
V. 結果	
1. 各回の参加者数	21
2. 参加者アンケート結果	
第1回養成講座アンケート結果	22
第2回養成講座アンケート結果	24
第1回特別講座アンケート結果	26
第3回養成講座・第2回特別講座アンケート結果	28
第4回養成講座アンケート結果	30
アンケート結果のまとめ	32
3. 聞き書き作品	
テーマと数	33
まえがきにみる聞き書きのきっかけ	35
あとがきにみる記述	36
聞き書き作品のまとめ	37
VI. まとめと今後の課題	39
VII. 謝辞	40

聞き書き作品一部紹介

喜び喜ばれる老人クラブに

語り手 西部庄一郎

聞き手 天野良平

聞き書き 八塚美樹

アルツハイマー病に父から、身をもって学んだこと

語り手 能登 美栄子

聞き書き 山崎 列子

I. 背景

厚生労働省は、地域包括ケアを持続可能にするための構成要素を「自助」「互助」「共助」「公助」と位置づけ、「中長期的には、自助や互助として家族や地域による支援と地域包括ケアシステムとの調和のとれた新たな関係」を検討していくことの必要性を指摘している。特に「本人・家族の選択と心構え」について、支援・サービスを提供するだけでなく、自らが自らの生活を支え、自らをケアする「自助」、住民相互にケアする「互助」、言い換えれば地域のセルフケア機能が発揮された「まちづくり」が強く求められている。

2010年私たちは、高齢者の話を聞き、その人の話し言葉で書いて、一冊の本にして差し上げる「聞き書き」を知り、「富山聞き書きボランティアクラブ」を設立、その人らしい暮らしと生きがいを支えるまちづくりへの可能性を考え始めた。

保健医療福祉教育職を対象とした聞き書き実践家を育成するための聞き書きセミナー（2012年、2014年、2015年）を開催し、70歳代の男性の民生委員児童委員、地域で暮らす80代男性がん患者の語りから、「聞き書き」は地域包括ケアにおける自助・互助機能を活性化させる有用なまちづくりの一助になることを報告してきた。

これらの実績を踏まえて、今回「富山健康まちづくり推進モデル事業（2013年施行）」による健康まちづくりマイスター育成カリキュラムで輩出されたマイスターの協力を得て、「認知症になっても暮らしと生きがいを育むまちづくり 聞き書きのすすめ」事業による聞き書きボランティア養成に取り組んだ。

II. 目的

住み慣れた地域（富山）で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域包括ケアシステム構築にむけて、身近な人や高齢者の「聞き書き」を体験することで、地域のセルフケア機能が発揮される「自助」「互助」に価値をおいた「まちづくり」の可能性について検討する。

III. 事業の概要

- 1 事業名；認知症になっても暮らしと生きがいを育むまちづくり 聞き書きのすすめ
- 2 講座名；認知症にやさしいまちづくり
誰でもできる富山聞き書きボランティア養成講座
- 3 講座
養成講座（4回シリーズ） 講師 日本聞き書き学校講師 天野良平 先生
10月22日（土）10：30～12：30 認知症ケアと聞き書き 講義とワーク
11月13日（日）10：00～11：00 聞いて書いて残す意義 講義
11：00～12：00 聞き書きの実際 ワーク
2月18日（土）11：00～12：30 みんなの聞き書き中間報告会 発表
4月22日（土）10：00～12：00 みんなの聞き書き報告会 発表

特別講座（2回）

12月11日（日）14：00～15：30 聞き書きの敬う心

のり平のパっ～といきましょう

作家 小田豊二 先生

2月18日（土） 10：00～10：50 よくわかる認知症とケア

富山赤十字病院 認知症専門医 殿谷康博 先生

IV. 方法

1. 養成講座

主に、富山健康まちづくり推進モデル事業による健康まちづくりマイスター育成カリキュラムで輩出されたマイスター、保健医療福祉教育など人に関わる専門職や学生、一般から募集をした。聞き書きの聞き方、書き方などワークを行うため、募集人数は40名程度とした。

スケジュール（養成講座）

回	日時	講習会の内容（講師：敬称略）	場所
1	10月22日 （土）	総合司会：春木かな オリエンテーション：講座のすすめ方（八塚美樹） 講義とワーク：認知症ケアと聞き書き（天野良平）	富山市中央保健 福祉センター 2階会議室
2	11月13日 （土）	総合司会：安念恵子 アシスタント：藤塚幸雄 講義：聞いて書いて残す意義（天野良平） ワーク：聞き書きの実際 語り手：西部庄一朗 聞き手：天野 良平	富山市中央保健 福祉センター 2階会議室
3	2月18日 （土）	総合司会：安東則子 聞き書き作品中間報告会：（進行 八塚美樹） 作品披露とグループダイアログ 総評：天野良平 聞き書き、冊子にする（天野良平）	富山市中央保健 福祉センター 2階会議室
4	4月22日 （土）	総合司会：一島志伸 講演：富山市まちなか総合ケアセンターの使命・理 念・活動（山城清二） 聞き書き作品報告会：（進行 八塚美樹） 作品披露とグループダイアログ 「聞き書き」との出会い（山崎列子） 講座全体のまとめ：人を想うこと（天野良平）	富山市中央保健 福祉センター 2階会議室

スケジュール（特別講座）

日時	講習会の内容（講師：敬称略）	場所
12月11日 （日）	総合司会：山崎列子 講演：聞き書きの敬う心 のり平のパーといきましょう（小田豊二） 質疑：聞き書きをすすめるにあたって （小田豊二 天野良平）	富山市角川介護予防 センター 2階体育館
2月18日 （土）	総合司会：安東則子 講演：よくわかる認知症とケア（殿谷康博）	富山市中央保健福祉 センター 2階会議室

2. 各回の内容

養成講座

【第1回】

認知症ケアと聞き書き（講義とワーク）

ワーク①あなたの身近な人が「認知症の初期」と診断されました・・・あなたはどうしますか。ワーク②あなたは、最近、物忘れがひどく、お医者さんでも「軽い認知症だ」と言われました・・・あなたはどうしますか。という認知症を身近かに感じる導入のワークがあり、それから AC ジャパンの認知症サポートキャラバンの音声から認知症には初期対応の重要さと「認知症ワーキング設立趣意書」に基づいて、認知症ケアの本質について話された。その後、朝日新聞「認知症とわたし」の連載記事を音読し、実際に六車由美氏が施設で聞いた認知症の方の聞き書きの紹介があった。続いて、「聞き書きは空気をかえる」と題して、訪問看護師が聞き書きをすることによって、家族関係のもつれが解消した例が紹介された。さらに、「聞き書きは語り手の大切な物語りを残す」と題して、柳田邦夫氏、河合隼雄氏、ドナルド・キーン氏の言葉を引用しながら、聞き書きとの関連を示し、語りを残すことの重要性が説明された。その後、ワーク③おばあちゃんに話を聞いています・・・おばあちゃんの「ひとり語り」文章にしましょう。ワーク④軽い認知症と診断された人（語り手A）とその語り手の話を聞く（聞き手B）とで、自分たちだったらどのように聞くかという聞き方の実際をおこない、ついで④二人一組になり、語り手A、聞き手Bの会話を、語り手Aの一人語りの文章にする、聞き書き体を作り、講師に提出した。休憩をはさみ、提出された参加者の聞き書き体について、講師からひとりひとりコメントが返された。全体で、受容共感的聞き方、聞き書き体の書き方について説明があった。最後に、聞き書きは内容よりも「らしさ」と「場面」を大切にすると説明があり、その例として、岩手県一関市国保藤沢病院看護職の畠山貴江氏の聞き書き本「今日もさいこ〜！」が紹介された。現在、病いで入院している語り手と聞き手のケア場面（体を拭く）を読み、いままで苦勞の連続で、なにもいいことがなかったように思える人生だけれども、それでも今ここで、聞き手に体を拭こうかと部屋をたずねて

もらい、体をきれいにしてもらっただけでなく、人生の話しを聞いてもらえるこの場面こそが「さいこ〜」であると、語られている場面の紹介がされた。また講師の聞き書き体験から、生きた証として聞き書き本が残り、聞き書き本が物語りを深く思いださせ、聞き書き本が物語りを生かし続け、聞き書きの3つの力以上の力を発揮してくれると思うと聞き書き本が残ることによって、ひろがる可能性について語られ、締めくくられた。

【第2回】

聞いて書いて残す意義（講義）

お年寄りとのコミュニケーションを豊かにと題して、以下について語られた。

言葉は物理エネルギーを持っている

この言葉は詩人覚和歌子さんから直接聞いた言葉です。もちろん物に言葉をかけるとその物が動き出すということではない。

言葉で人は元気になる。落胆もする。死さえ選ぶことがある。言葉は想像力を助ける、宇宙も、地球も、街も、細胞も、分子も、原子も、素粒子も、目に見えないものを想像させてくれる。水にお酢というラベルを貼ると、水がお酢になる。お酢を使う目的でしかそれを使わない。

言葉は相手を選ぶ。人（自）は他に対して、別の他に対して同じ言葉を選ばない。10人居たら、10通りの言葉を選ぶ。たとえ同じことを伝えるにしても、そもそも同じことを伝えようなどということはないのかもしれないけれど、もし同じ言葉を選ぶとしたら、そこにはエネルギーはない。言葉と人の作用は多様である。

医療、看護、介護する者はいう。他を知るためには、これまで傾聴やナラティブ、エスノグラフィーといった様々な方法を用いて患者や利用者と接してきた。「対話」「コミュニケーション」という中で言葉の津からを感じてきた。それぞれに、その人に最適の言葉がある。その言葉がその人を動かすと思うようになった。

他への想像力を豊かにすること

医療、看護、介護するために大切なことは「当事者の立場に立つ」ことである。当事者の立場に立つこととは、つまり当事者への想像力を豊かにすることである。想像力を豊かにすればするほど、周囲の空気の密度が濃くなる感覚がある。これは、発した言葉と本人の「あいだ」に物理的エネルギーが発生するためである。

「あなたのことが好きです」という言葉を言い換えて、「あなたのことが大嫌い」といったとしても、大好きであるということを示すことがある。そんなことは沢山ある。つまり、言葉自体にはあまり意味がない。本当は、言葉がまとっている空気や言葉がまとっている行間が大切なのである。話をする際には、言葉がまとっている空気を生み出すために、どういう言葉を発する必要があるかを考える必要がある。

あいだ一人の行為はすべて間主観的である

人は何かするとき、必ず他との「あいだ（間）」で動いている。自分で自分の意にそってやっているようでもそれは違う。他10人居たら10の「あいだ」がある。10人の他が1人

の自分を見たとき、同じではない。同じようにさえ見えない。全く別に見えるかもしれない。しかし、それはそれでいいと思う。

求めるべくは、「あいだ」を高めること、質を高めることである。「あいだ」には実体的な物はない。自と他を結ぶものは、これはコミュニケーション、言葉のやり取り、言語システムだけだ。そしてこれは変化する。必ず変化する。

医療、看護、介護する人たちにとっての知識と言葉の関係性

自と他を結ぶコミュニケーションは変化していく、そうして得た「知識」によって、社会の変化によって、合わせて変わって行くのである。例えば、「客観性」「専門性」「定まった目標」「用意された対処法」とかがもはや有用だとは思えなくなる。

ならば間主観が生み出す言語システムとは何か。自と他は協働するパートナーであり、*insider practice* とか *witness practice* とされるようなシステム。これが対話する言葉を大切にせるセラピーと言える。現場の言葉を大切に、複数の現実を許容する医療、看護、介護が、そこにある。

聞き書きの実際（ワーク）

第二の人生を老人クラブ活動に尽力された 86 歳男性西部庄一郎氏にモデルをお願いし、日本聞き書き学校講師天野良平先生聞き手による、60 分間の聞き書きの実践を行った。参加者は、IC レコーダーに録音、またはメモを取りながら聞き、講師との対話が一旦終了した後、会場から、モデルの西部さんに質問をおこなった。

ワーク終了後、参加者に聞き書きの実践（モデルの聞き書き、親や親族の聞き書き、認知症の方と家族の聞き書き、以前から話を伺いたいと思っていた方の聞き書き）について希望を聞き、次回 2 月（3 ヶ月後）までに聞き書き原稿を作成することとした。

【第 3 回】

聞き書き作品中間報告会（報告）

26 人から、聞き書き体で書いた作品が提出された。講師は、聞き書き体で書かれているか、場面が目につかぶようか、題が語り手の言葉になっているかなど、一作一作丁寧に添削、作品に対する感想やコメントをつけて、作品提出者に原稿を返却し、中間報告会を始めた。

聞き書き中間作品を提出した 2 人以上と作成途中あるいは作品を今から手がけようと考えている人の混合グループを 7 グループつくった。また、各グループには、富山聞き書きボランティアクラブの聞き書き経験者 1 人をファシリテーターとして配置した。まず、①聞き書き中間作品を披露しグループで共有する②聞き書きで苦労したこと、困ったこと、楽しかったことなど感想を話し、グループで共有する③グループで、聞き書き作品を作るにあたっての楽しみや困惑、質問をまとめた。ついで、各グループで、話し合われたことをグループ毎に発表し全体で共有した。講師による講評、総評があった。

以下に各グループの発表内容を記す。

7 グループ

思った以上に、聞き書きに時間がかかった。ほとんど、仕上がっている方ばかりだろうと思いますけど、このように、中間報告して添削してもらい、手直し一回して、これから完成に向かうのは、これも、ひとつの方法かなと思いました。付け足したり、削ったりして、楽しんで作っていきました。

山田さんは、お婆さんの、コーラスをしておられる方を聞き書きされたんですけど、そのコーラスをされたきっかけから、聞き書きを初めておられますけど、これからも、もう少し時間をかけてやりたいなあとおっしゃっています。

それから、それで、皆さんから、テープを起こさなかったという話もでまして、やはりテープ起こしが大変なのではないかということがでまして、そんな話から、テープを起こさないで直接書いた方もおられて、それを聞いて、出来そうだと考えて、これから、ちょっと取り組んでみようかなっていう方もおられました。

こちらに、ベテランの安東さんがおられたんですけど、いろいろとアドバイスもいただいて、話が進んでいきました。

私のことを言いますと、町内の会長さんを尋ねて、いろいろとお話を聞いていたんですけど、その時は、誠にお話も面白く、これはいけるなあと思って、その方に話を聞かせてください、テープを取らせてくださいというと、なんと、その方からは、見事に拒否されました。テープをとるのは、勘弁してくださいと言われました。そんなこんなの話がなされましたが、また、その点についても、教えていただけたら嬉しいです。これで、終わります。

6 グループ

このグループには、ベテランの山崎さんがいらっしやいまして、いろいろとアドバイスをいただきながら、話し合いをいたしました。

山崎さんは、叔母さんのこれまでの生活を聞き書きされて、写真入りの素敵な冊子をみんなで見せていただきました。これは、すごいということで、皆で感動していました。

酒井さんは、地域（上市）で訪問看護をしておられて、認知症の方の聞き書きをまとめられて、今途中だということでした。認知症の方のお話は、そのつど違っていたり、そのつどつじつまがうまく合わなかったりして、少し、どのようにまとめたらいいか困っているというお話がでましたが、聞いてお話されたことを、まずはそのまままとめてみたらどうかと、ということが話されました。

私は、母、いわゆる自分の母、私はいわゆる婿取りでして、いつも、母の話しを適当にあしらっていて、それが、いつも聞いていた、聞いていた話の中で、ちょっと聞いてみたら、なんだか面白い話で、へえ、へえ、ということがあったりして、それで、まとめました。

前にいらっしやる藤塚先生にも、アドバイスをいただいているんですけど、その話をまとめつつ、もう一人違う方もしています。

そのお一人、すご〜い、おしゃべりの、お話じょうずな方を見つけまして、すごい、長い

お話で、どうしたらいいのかと迷っているところですけど。実は、iPad を買いまして、これに、マイクを差し込んで、その方はしゃべるの OK と言われましたので、しゃべったら、ば～～と、7割ぐらい変換したんですけど、ただ、そのお父さん、入れ歯が都合が悪くって、もごもご言われるので、話をうまく拾いませんで、しかたなく、IC レコーダーに変えまして、それに吹き込んだのを、この前から、お父さんになったつもりで、iPad にしゃべりまして、吹き込みましたら、8割ほど、変換しましたので、それを、手直ししているところです。ただ、あの、うちの母もそうなんですけど、話の途中で、いろいろと固有名詞もでていきていて、これって、文字にしてもいいのかしらっていうところもあったんですけど、それはそれとして、事実として、書かだけ書いて、それは本人さんに見せたときに、どういわれるか、あとから、見せたときに、省いていくのか、このまま書くのかっていうことをされたら、どうですかっていうところを、アドバイスもいただきました。

とにかく、初心者なので、何をどうしたらいいのか、いろいろと迷うこともあるのですが、それこそ、藤塚先生に、あの、砺波のボランティアのところで、アドバイスをいただいて進めていますが、なかなか、最初の一步がでませんでしたけど、とにかく、聞いて、書くことだなということを実感しています。

5 グループ

このグループでは、3名の人が作品をもってきておられます。

その中の、お一人の方は、施設のおられる認知症のお母様に会いに行かれたり、昔の事をお聞きになり、聞き書きになさり、書いておられました。もう少し、お母様のことばを拾って、いきたいなと言っておられます。

もう一人の方は、お母様が施設からおうちに帰ってこられ、はじめて話されたことばとか、その日の朝のご飯の様子、介護の様子とか、話してくださいました。おうちで、リラックスして、おうちが何よりと言っておられるお母様の様子が目に浮かぶようで、とても、心に残る聞き書きでした。

私ですけれども、父親に頼んで、うちは開業医なんですけれども、校医をしていたときの話をしてくださいました。すご〜く、テープレコーダーの前に、緊張して、同じことを3回ぐらいしゃべっているんですけど、これから、そこをうまいこと編集しようかなって思っています。

4 グループ

4グループです。

なぜか、私、初心者なんですけど、この中で、作品を提出しているのが、わたしだけだったんです。恥ずかしながら、みんなの前で、私の書いた作品を読ませていただいて、皆さんから、ちょっと、あの評価をいただきまして。

そのあとに、天野先生からいただきました赤ペン先生を、披露いたしまして。

私は、お父さん、義父にあたるんですが、義父がやっていた仕事のことについて、鉄工の仕事だったんですけど、途中で、あの、私が、病気になったりして、短い時間だったんですが、お父さんの会社への想いっていうものを、うちの主人が孫たちへ伝えたいなあということで、義父の想いを書いてみました。

グループの中で、自分のお母さんや、お父さんの話を聞くときに、やっぱり、先ほどの話にもありましたけど、認知症が入ってきて、同じことを何回も言ったりとか、そのときによって、話が違ってきたり、そんなときに、どうしたらいいかなってという話もでまして、そこは、まあ、書き留めながら、自分でアレンジするのもありなんではないかなってというアドバイスを受けられたとう話も聞きまして、聞いて、書くというのは、いろんなことを含めて大変だなと思いました。

けど、先ほど、最新の器械の話も聞きまして、ふふふふ、また、使わせていただきたいなと思いました。

2 グループ

2 グループは、ご覧のとおり 5 人でディスカッションをいたしました。3 人が作品を提出して、中途まで進んでいるといたしますか、その経過と作品を披露しました。

畑佐さん、この若い青年は自分のおばあちゃんのことを書かれていました。

東仙さんは、自分のお兄様を聞き書きされて、そして、孫に伝えたいことということで、作品を作っておられました。

お二人のお話を聞きまして、私は、あったか〜い気持ちに、なりました。

一所懸命、いい家族を、いい人間関係の中で築いておられるのだと感じました。

私は、地域の友人を、あの、聞き書きをさせていただきました。まあ、永いこと、地域活動と一緒にしておりました、まあ、まだまだ、作品は途中でありますが・・・。

私どもの話し合いでは、語り手を誰にするか、ということで、非常に、そのご苦労が話しあわれました。私も、実の父親にあたってみましたが、結局、自分の肉親は、近くにおりませんので、遠いのでございますね。結局、私の友達は、歩いて 300 メートルのところですので、3 回聞きましたが、私の家に来ていただいて、1 時間ほど話して、そして、そのほとんどの時間は、つまみと飲み物で、あはは、おほほど、時間も忘れて世間話をして、その時間のほうが長くなりまして、ほほほ。聞き書きってというのは、なんとなく、そうなんだなあ、考えさせていただいております。まあ、また、4 月に向かって、また、皆さんたちとお会いしたいと思っております。以上でございます。

1 グループ

私たちは、西部さんの語りを聞かせていただいて、聞き書きをしたグループになります。全員が全員ではないかもしれませんが、CD も自宅に送っていただいて、テープ起こしをさせていただいた者の集まりですが。集まってみて、びっくりです。なぜかと言いますと、提

出できた人、提出できなかった人含めて、仕上がりが、まったく、違います。違うんですね。

同じお話を、同じ時間聞かせていただいているはずなんですが、内容、構成も違えば、様式も違って、書き方も違います。

どこが直地点なにかというか、どれが正解なのかというののもあって、お話を、テープのようにずっと書き起こしていくのが正解なのか、自分でアレンジをして書いていくのが正解なのか、面白いところをピックアップして書いていくのが正解なのかというところで、それぞれに到着点が違っていいんだということで、話してはおりましたが、他の方の聞かせていただいて、見させていただいて、さらに疑問が深まったという感じです。あははは。あの、そのこのところ、ご指導いただきたく存じます。終わります。

講評：藤塚先生

藤塚幸雄でございます。年がいつでも名前は、変わっておりません。

私は、ちょっと発表を渋っておられるグループにおりまして、私は、そのことを少し題材にして、お話したいと思います。

皆さんの作品を、ひととおり読んでみましたが私も、皆さん、合格です。

いままで、天野先生の講座を受けられて、そして、皆さんがお作りになる。短時間で、ここまで作品を作り上げられていることに、私は、感心をしました。

そのひとつには、聞き書きは、聞いて、書くですから、聞いて書いてあります。それは、素晴らしいことです。録音された方、それを起こして、細かく起こしておられる方もありました。これ、大変だったと思います。途中で、聞き書きをされている方と、私もお会いしていたもんですから、そのこのところを聞きますと、まだまだ、次にお会いしますと、また、まだまだと、ずいぶん苦勞なさっていたと思います。

どこに苦勞なさったかと言うと、録音を起こすところに苦勞なさったわけですね。これで、感じることは、聞いて書くということについては、皆さん、素晴らしいと思います。この後の問題です。聞き書きは、後からその文を読んだときに、その人が、目の前に、その人がしゃべっておられるように、目に浮かぶように書く、これが、面白いところなんですよ。

辛いけれども、面白い。聞いて、語りことばで書く、これが一番、大事なんです。今、書いたのを皆さん、合格なさった。その次は、その人が語っているように書いてもらうわけです。語りことばで書くときには、もう、最初から書くんです。こんにちは、おはようって、最初から書くんです。そうすると、後から、すらすらと書いていけるんです。書き手が楽です、調子に乗りやすいです。僕の例で言いますと、小口さんという方を、私が聞いて書いたものです。「やあ、今日も暑いですね、こんな、むさくるしいところですが、やあやあ、どうぞ、お入りください。」と書いたんです。私が、そちらに行って、あえて、そのように書いて、小口さんが伝わるように書いているわけです。

やあ、ですね。やあ。ちょっと、一行空いているのですが、「今年は、また、例年にない暑さですねえ。まあ、暑いときには、暑くないとこれまた困りますけど。この分じゃ、稲にと

って、まあまあでしょうね。これでまた、台風がこなればいいんですけど、まあ、このままだと、豊作間違いなしでしょ。」「まあ、まあ、そうは、とんやがおろさんでしょうね〜」
「きてほしくないのは、やまやまなんだけど、ないということはまず、考えられないことですから。」ここで、ちょっと、時間があって「それにしても、今日はまた、暑いですね、毎日毎日、よう続きますわ、ははは。」

ははは と笑っているんです。はははって。これ、笑い方でも、ははは、へへへ、ふふふでもあります。それも、「はっはっはっ」もありますね。こういうのを、その人らしさを出すときには、まず、録音しますけれども、聞いて書くときには、メモが大事です。皆さんの中には、メモだけで書いた人もおられるかもしれません。これは素晴らしいことです。なぜか、メモをしていかないと、今、幼稚園のこと話したな、幼稚園。時間の流れを書いておくんですね。結婚のときなら、結婚。ラブレターをもらったときのことなら、恋愛。それをメモしていくんですね。すると、その人のらしさ。

ちょっと、高慢ちきな人なら、ちょっと高慢ちきだなと思ったら、メモをしておく。それと、その人の語り癖。「そうやな〜。」 時間をおいて、長いこと置いてから、「あのな」という。その語り癖をメモしておくんですね。

そうすると、らしさが書けるんです。テープに頼ると、テープを起こすことに必死になって、なんで、自分が聞き書きしたのか、わからなくなるんですね。「やあめた」ということになるんですね。録音は録音。メモはメモ。メモには、そういう癖を書いておく。ははは、なら、ははは。語りの癖ですね。そういうふうにもメモをしておくといいと思います。

そういうふうにも書いておくといいと思います。いまみたいな書き出しができるというわけです。そういうふうにもやっていると、その人らしさが表現されてくるのです。

なぜ、話し言葉で書くかという、それは、「そうでした」、「そうです」、「ありました」、と書くと、教科書になりますね。その人らしさがでてこないんですよ。その人らしさを出すことは、私には、この方の原稿だけではわかりません。この方だけしかわからないんです。そして、実名で書いていいのかという話がありましたね、これは、実名で書くのです。それは、なぜか。売る本ではないんです。語った人と聞いた人だけのものなんです。ふたりだけの心の絆です。実は、語った人に差し上げるものですから、実名でいいのです。これは、市販するものだったら、匿名とか、Aさんとか、Bさんとかになりますね。ふたりだけのもの、秘密。語った人と聞いた人の共通点があるんです。語った人と聞いた人の心の共通。聞き書きは、そこに面白みがあるんですね。

聞き書きは、誰にもいえない楽しみがあります。苦しいときもあるかもしれません。聞き書きは、そういう楽しみがあるからやるもんなんです。いやいややるもんじゃありません。でもしかたなし、ここに講義にきて、しかたなしにやっている人は、これから、それを趣味にするように考えてみたらどうでしょう。はははは、はい、それだけです。

総評：天野先生

藤塚さんの名語り口調がありましたので、僕は、あの、後の時間のこともあるので、

さきほど、疑問に思ってみえること、とか、共通に思ってみあえることとか、あったので、そのことを、ちょっと触れて、今日、資料を作ってきましたので、その話を、冊子にするという話をさせていただきます。参考になればと思います。

まず、あの。聞き書きは、語り手に、見せるということ、できるだけ、個々人でやった場合は、何回でも見せるほうがいいですね。僕は、あの一、聞き書き、自分がやる時は、1回聞いたときに、必ず、2回目に行くときに、テープを聞いたものを、できるだけ本の形にして渡して、「こういうふうになるんや」って。そうすると、聞き書きを理解してくださるので、しゃべることも、語り手が意識するし、こっちも、ああ、そういうことを受けたんだなっていう、そういうふう、だんだんだんだん、そうしていくと、秘密なことでも語ろうかっていう、そんなことにもなっていくって、聞き書きって、やっぱり、研修で行うときは違いますけれど、あるとき、聞き書きしました、それは、関係性を作りながら、おこなっていくので、そういう思いでいけば、多少、最初、「聞き書き？ 何も語ることはありません」って、言われた人もいるし、「なんで、あんたに語らんならん？」みたいなこともあるけど、でも、順番に、ちょっとずつ、聞き書きしていくうちに、理解されて、私も、よう理解して、それで、そのうち、ああ、これでいいか、みたいなことになります。

それから、もうひとつ、テープ起こしと残すことに関するんですけど、テープ起こしは、結構、辛いんですけど、テープ起こし、長いことやっていると、僕は、テープ起こし、だんだん、楽しくなってくる。それは、進歩というか、進歩、それになるには、境がなかなか、あれですけど、テープ起こしは、声とか、それから、癖とか、そういうものが、もちろん、藤塚さんが言われたように、テープ起こしの前に、そういうのを見て、筆記しておくとか、メモ用紙に書いておくとか、はもちろん、藤塚さんがおっしゃったとおりなだけけれど、とかく、テープに頼るんですよ。テープに頼ればいいんですけど、テープに現れることを、メモしていけばいいと思うんですけど。

僕、あの、テープを自動的に日本語にする、鷺北さんの話でありましたけど、あれ、もうちょっと、進歩するまで、鷺北さんに任せて、鷺北さんに時々、報告してもらう程度にして、今、そこに、まだいけないですわ。あの一、なかなか、僕は、それ、すごく、今から、進歩してくると思うけど、まだ、その、雰囲気？を拾うまでは、いっていないと思うし、結局のところ、テープ全部、聞かんならんと思います。あの一、まあ、そういう、思いもいいかなと思います。

それで、あと、質問で、書いていくことで、僕は、こう考えているんです。多少、その人になりきって、その人が、こんなことを話すかもしれんと、言うように思うことは、書き込んでもいい。時々、ここ抜けとるって言って、話の筋やったら、ここ抜けとるって言うことがあるじゃないですか。それから、こっちとこっち、矛盾があるけど、って。あるんやったら、それは、本人のことを想って、ああ、こうなんやろうなって、想っているのが、語り手の口調を真似て、そののところ、書き加えていいと思うんですね。最終的に、見せるんですから、見せたときに、うまいこといってたら、自分が想ったとおりに書いてくれたなと

言うし、それから、ちょっと書きすぎたら、「おまえ、盛ったなあ」、と言うことになるし、それはあるんだけど、それは、どっちにしても、本人が喜ぶ方向にしたらいいんです。それを見せて、本人が気分悪くしたら、それは、本人に、本人の、間違っている方向だと思いません。まあ、そんな感じです。

聞き書き、冊子にする（講義とワーク）

その後、聞き書きを冊子にする、まとめる技術と題して、通して読んでみる、語り手が生き生きしていますか、語り手に読んでもらおう、まえがき、あとがきを入れよう、簡易製本をしようの順に、作品を仕上げていく過程について説明がされた。参加者には、製本テープを渡し、配布資料に貼付を促し、より具体的に製本がイメージできるようにした。

【第4回】

聞き書き作品最終報告会（報告）

23人から、製本された聞き書き作品が提出された。中間報告会ときには作品が完成していなかった人からの作品の提出がある一方、中間報告会后、作品完成に時間を要し、完成に至らない人もいた。最終作品は受付で、作家小田豊二先生から感想とコメント付きで返却し、最終報告会を始めた。中間報告会と同様に、聞き書き作品を提出した2人以上と作成途中あるいはこれから作品を手がけようと考えている人の混合グループを7グループつくった。各グループには富山聞き書きボランティアクラブの聞き書き経験者1人をファシリテーターとして配置した。まず、①聞き書き作品を披露しグループで共有する②作品をつくる段階で苦労したこと、困ったこと、楽しかったことなどを話し、グループで共有する③グループで、聞き書き作品を作るにあたって、楽しかったことや苦労などについて話しあった。次に、認知症の方を介護する家族の聞き書きを行った山崎列子さんから、聞き書きをはじめたきっかけ、聞き書きの広がり（病院看護部の取り組み、研修医プログラムへの取り組み、ディサービスでの取り組みなど）、認知症の方を介護する家族の聞き書きの実際の報告がなされた。最後に、講師天野先生から、「人を想うこと」と題して、まとめがあった。

講座4回全参加、あるいは2回以上参加し作品を提出した52人に修了証を渡し、講座を閉会した。

以下に各講演、まとめについて記す。

富山市まちなか総合ケアセンターの使命・理念・活動（講演）

この4月に、富山市まちなか総合ケアセンターができました。そこには、いろんな施設が入っていることがわかるんですが、基本的にそこに、仏を作って魂をいれるという活動を今、しているところです。この4月からセンターに行って、うちの医者3人にも話して、とにかく、横につながろうということをやっています。今日は、その話をしようと思います。

皆さん、是非見学に行ってみてください。突然、違ったまちになっています。専門学校、リハビリ、栄養士、看護学校、ここが全員揃うと1000人ぐらいのまちになります。ロゴは、

みんなで手を取り合っている、そんなロゴです。これは、富山市がつくりまして、その中にいろいろなものが入っています。3階が産後ケアセンター、2階は、病児施設、訪問診療をするまちなか診療所、医療連携をするところ、カンファレンスルーム、1階は、住民の方々が活動できるサロン、勉強会をする地域連携室、子供支援室の発達障害と子供のデイサービスです。いろんなものが入っています。

この構想に至った経緯は、富山市長といろいろと話をした中で、もうかれこれ5年ぐらい前の話なんです。初めはまちなか診療所をどのようにつくるのかというお話だったんです。私は、住民の方と一緒に考える人材養成プログラムを開始しました。これは、3年前に行った、地域包括ケアを語ろうという最初の講演会です。まあ、皆さん、何をやるのかなって興味津々で、400人ぐらいの方が集まりました。第1期の勉強会ですが、マイスター養成講座という名前をつけて、140名のマイスターが養成できまして、非常に大きな規模の勉強会でした。第2期も、同じような形で、120名ほどの方々を養成しました。昨年度が第3回なのですが、同じようなかたちで、勉強しながら行いましょうと、今までは、グループ単位で語っていただいていたのですが、昨年は50名と規模を小さくして、リーダー的な方々、個人個人で、4画面に書いて、想いを語ってもらいました。3年間で、専門職、行政職、住民の方300人を超える人々が育ちました。今日は、皆さん、顔見知りの方々ばかりで、その中でもマイスターのエリートのような方々が集まっておられますね。

4年前のまちづくりをどうしようかっていう話で、人材育成をしてきまして、情報交換会が1年遅れて始まって、地区毎に活動報告をしてきました。今年も、行う予定ですが、これからまちづくりをどうやっていくか、それが課題になります。一応、形はできたのですが、次の3年の課題が、本当にまちづくりにつながるかということです。

理念として学ぶべきは、これは社会理論ですが、猪飼周平さんの社会的理論で、医療費抑制の社会において、生活モデルが大切だと、治す医療から、治しても障害がある状況で地域に帰らざると得ない状況で、生活支援へ、医療はスリム化の方向で動いていくんだと、いうことです。ですから、皆さんが病院に行ってもすぐに帰りなさいというのは、医療費がどうのという話もあるんですけど、本来は、皆さんは家で暮らすという本来の姿であるということです。決して、行政主導と医療費抑制でなくて、人は本来、家で暮らすというモデルであると、強調しています。ですから、そのときに活躍するのは、保健師さんや訪問看護師さんです。

地域性とか包括性とか専門的に話していきます。これは、国が言っている2025年問題の介護の姿です。最期は、医療が支えないと住民の皆さんの安心は得ることができません。我々大学病院が、こういうことをしっかり考えて医療をしなければいけないと、救急とか、在宅に居られる方々を受け入れなくてはならないと、私は大学病院にいますので、大学でも行うことであるといい続けています。行政や専門職は、国の流れで動くことができます。しかし、住民の方が、本当に介護予防のことをしているのか、生活支援をお互いに助け合っているのか、そこが各地域の勝負だといわれています。地区、町内会でどう支えていく

かということです。お金の問題でいうなれば、要支援の方々には、資金は出しませんので、自分たちで支えあってくださいという理論ですが、そこに、専門職も行政も入って、一緒に支えあっていこうという理論です。

まとめです、一つ目は、地域包括性は地域を強化する、地縁、血縁は崩れていますので、今の時代は国が言っていることを利用して、新しい地域づくりをしましょうと、小規模多機能自治という、島根市の雲南地区というところが注目されてきています。町内会レベルでしっかりやっていたところが注目されてきているのです。

二番目は、多職種連携、教育と実践です。専門職、行政、みなさんががんばっています。三番目は、ケアの創造です。国は、2025年の問題、高齢者問題を焦点にあげて話していますが、是これを機会に、障害のある人、子供たちやその親、そして育児をしているもののケアを見直すチャンスであるといわれています。

僕は、ケアの創造と言われて目からうろこ状態でした。地域包括は、何も高齢者だけの問題ではなくて、障害のある人、子供、その親、育児をしている人全てに適用するんだと市長に話したところ、そうかということになりました。高齢者だけの問題ではなくて、市民すべての人を対象にした地域包括をいう視点になりました。当初、産後ケアという構想はありませんでした。しかし、この発想から産後ケアが入りました。

あと、システムです。こういう箱物をつくるのは、行政の方々のおかげなんですけど、残念ながら未だ、縦割りなのです。横にしましょうと言い初めています。

新しいまちなか総合ケアセンターに、いろいろな施設が入っています。その中で、最も大切なのは、まちづくり健康マイスター養成講座なので、10年くらい先を目指したまちづくりをいたしましょうということです。

これまでを整理しますと、理念は、地域社会を強化する、小規模多機能、多職種連携、保健師さん、介護の方々、医療、訪問看護、訪問診療です。もうひとつ、ケアの文化です。これについて、話し出すと僕は2時間くらい話すことがあります。南砺のほうの話ですけど、障害をもつお母さんがなんとか・・・という話でして、これは涙がでる話ですけど、僕が自慢するとしたら、このことかもしれませぬ。

次は行政です。行政は、縦割りをやめようということです。横にしましょうということです。行政は未だ縦割りですが、僕は大学教授ですが、住民は横割りですからと、言い続けています。住民の皆さんも、是非声をあげてください。

病児保育というこの試みは、全国初めてです。そして、診療所と連携ができています。これらを見ると、施設の寄せ集めだという人がいます。寄せ集めではあるんですけど、そこに理念の魂を入れるかどうか、私の役割なのです。

まちなか診療所がありまして、医者の方3人がいます。まちなか診療所で、理念と使命、地域を支えます。あなたが生活できるように支えますということです。これはたまねぎモデルとありますが、その部分を含めて支えますということです。

一番大事なものは、真ん中にいる患者さん家族をどう支えられるかということ、診療所で

行おうとしています。卒後 15 年目前後の医者 3 人を輩出しました。その医師たちにこのように言っています。富山市で、初めて作ったまちなか総合ケアセンターであるので、3 年は、いろんな人たちと連携して、がんばりなさいと話しています。3 年後、このまちなか診療所を拠点にして、富山市で、医者が地域をまわって連携する人材育成システムに繋いでいこうとことです。まちづくりには、教育がとても必要です。

今日のテーマの「聞き書き」の活動は、地域包括システムのどこに関与するのか、「自助」の部分と専門職も入って「互助」のこの部分を支える活動なのかなと想っていますが、その箇所は天野先生がお話されると想います。

「聞き書き」との出会い（報告）

まず始めにここで報告させていただくことに、感謝申し上げます。私の聞き書きとの出会いということと、上市町に聞き書きの波紋が広がっていること、私はいままで 5 冊の聞き書き本を仕上げているのですが、その中で、印象に残っている方の一部をご紹介しますことができます。

まず、私が聞き書きを始めましたきっかけは、7 年前に聞き書きをしてみませんか、と声をかけられまして、そのとき初めて、聞き書きボランティアという言葉を知りました。はじめにうちは、少し興味をもっただけで、面白そうだなとは思ったのですが、冊子にするなんて、そんなことできるのかなという思いで、初めは少し興味をもったという程度でした。その次に、小田豊二先生の研修会に何回か出させていただいたとき、例題に取り組んで、その場で花丸をもらったのが、とっても嬉しくて、それが病みつきになってきたということです。

私は、母がもう亡くなっているのですが、大腸がんを診断されたときに、私は看護師でしたので、少し介護をしましたときに、母から、母が幼かったころの話だとか、私が幼かったころ、どういう子供だったかということ、母の死に間際にはじめて聞け、聞き書き本にしましたが、それは今でも私の心の宝物になっています。

私は、看護という仕事柄、いろいろな看護師から患者さんとのコミュニケーションが苦手なんだという話をよく聞きました。そこで、病院の中であれば、聞き書きが患者さんとのまたご家族とのコミュニケーションツールになるのではないかなと思いがあまして、天野先生に病院に来ていただいて、研修会を行いました。対象者は、そのときは、看護師長と認定看護師の 20 名ほどの方でした。皆さんの感想としましては、それだったら、看護記録の中に活かせるねとか、会話している話をひろって家族とのジョイント役になれるねとか、いろいろな言葉が聞かれまして、今それなりにそういったことをやっています。

上市町にも、広がり始めています。目にはみえませんが、波紋がひろがり始めています。私たちが、聞き書き研修会を開いたことを医師が知って、訪問診療時に、研修医の方がいろいろと入ってこられるのですが、その研修医さんが、患者さんのこれまでの人生に耳を傾けて、その人のライフストーリーを聞いてもらっているのです。そのときに、私が聞き書きした母の冊子を、使って、研修医に渡しています。研修医は、聞き書きをいうことを特別に勉

強しなくても、本当に素晴らしくライフストーリーを聴いていると想います。A4一枚にまとめているのですが、かなり素敵にまとめてくれています。そして、研修医からは、いままでは、やはり患者さんから話を聞くということは、病気のことが中心の話題だったのですが、このライフストーリーを聞くことによって、その人の深いところがいろいろと知ることができるということで、大変いい経験をしたと好評でした。

デイケアなどに勤めておられる方が、認知症の方に耳を傾けて、話を聞くというボランティアがはじまっています。メモ程度で記録しています。それをその方にお渡ししたり、家族にお渡ししたりということです。

民生委員をされている方が、話に耳を傾け相談にのったり、健康管理に役立てています。

私の聞き書きの一部をご紹介します。アルツハイマー病のお父様の介護をされた、大変な思いをされた方の、その娘さんから聞いた話の一部です。

母が亡くなってから、ますます認知症がひどくなってきて……。

例えば、トイレと浴室を間違えて、トイレで服を脱ぎ裸になっているのよ。デイサービスに行ってお風呂に入ってきたでしようと言っても、「なーん、入っとらん……。今日はどこへも出かけとらん……」と。

はじめのうちは、ダメダメ、そこはお風呂と違うと言いつけ、無理やり引っ張っていたけど……かえって逆効果……。

ある日、やっぱりトイレで裸になり、便器の少し溜まっている水に、手拭きタオルを入れて、体を洗おうとしていた。

キャー、やめてえ〜……。……。

そしたら、私の旦那が、「ダメ・ダメ言うたらあかんて」と言って、「お父さんそこはね。子供用の小さなお風呂だから、大浴場(家の浴室)へ行こう」と、声をかけ手をつないだら、それまで、ガンとして手摺に掴まって離さなかったのに、旦那と手をつないで浴室に向かって素直に歩きだしたんよ。おかしいやろう……。……。

それから、何度も同じ行動を繰り返すけど、そのたびに「大浴場に行くよ」と言うと、「そうか、そうか」と言って、素直に移動してくれるのよ。

いったい父の頭の中はどうなっているのかねえ。

頭はそんなふうだけど、反対に足腰はしっかりしていて、歩くのは速いし、意外としっかりしているんだわ。これもまた、なお大変で困ったものだわ。

先日、外には雪が積もっているのに、長靴履いて、鍬をかついで、畑のほうに行こうとした。畦塗りってわかる？ それをしようと思ったらしいのよ……。……。

私が、雪があるから「ダメ・ダメ」と大声を出すと、旦那が「ダメダメ言ってもあかんやろう」と。

一緒について行ってきて、実際に畑の場所を見せて、「雪がまだ多いから、畦塗りは無理だねえ。雪が解けたらまた来よう」と言ったら「そうだのお」と、家に戻ってき

たわ。自分で確認できたら納得するのよ。

でも・・・・・・・・・・すぐ忘れるけどねぇ。

というようなことでした。

この本を紹介させていただいてもいいですかと聞きましたら、「いいですよ」と父はもう亡くなってしまっているんですけど、亡くなった父も発表してもらったら、喜んで思うということで、今日、皆さんに聞いていただきました。

聞き書きの波紋が、消えたり出たりして、少しずつ浸透していったらいいなと思っています。

人を想うこと（講座全体のまとめ）

最後のまとめですので、私が聞き書きで大切だと想うことをお話して終わりたいと思います。今日は、八塚さんから、聞き書きにはいろいろなかたちがあって、今のまとめられたようなかたちもあり、それから、これからいろいろなかたちにもトラウマされたらいいという話をしてほしいということでした。いろんなかたちでいいのですが、一番大切なことは、聞き書きをなぜする？って、どんな人を選ぶというとき、皆さんは、どうしますか？その人に好奇心をもつ、その人を知りたいとか、その人と仲良くなりたいとか、深く知りたいとかいろいろとありますが、僕はその人を想うことだと想っています。想像力、その人を想像する力かなと想って、そんなつもりで話をつくってきました。

あの人の話を聞き書きということからはじまって、聞いて、書いて、残しておきたいというふうになるわけですけど。よく聞いて、よく聞くだけでもいいというふうにおっしゃってました。僕は、聞き書きとして成り立ってほしいので、書いて残しておくということの意味を今日は話したいなと思ってきました。

人は誰かに、自分の人生の話を聞いてほしいと思うときがあるという柳田邦男さんの言葉ですが、自省しながら、一節の脈絡をつけて、私の人生はこういうものだったんだと納得するという作業が必要で、そのときに、その人の話を聞くということがあるならば、私の人生はこういうものだったんだと、これでいいんだと、一節の脈絡がつくことがいいんだと私も思います。グループで話し合われて、拍手がおこったり、話の様子が聞こえていましたけれど、作品を披露されて、作品に面白く感動されていたのではないかと思います。今回の聞き書きで、差し上げるという観点まで、この講習会で行われて、仕上がってきました。

聞くというときに、聞くことのポイントは、なんでしょうか。書くときのポイントはなにでしょうか。残していくときに注意していかなければいけないこと。残しておいて、それがどういう風に発展していきますかという、そういう各いろいろな段階で、いろいろなことがあると思うのですが、それは技術的な面がありますので、こういう研修会で、そういうことを高めるということが大切だと思います。聞き書きして、書いて、差し上げて喜んでくださいましたということが大切です。

最後のまとめとして、聞き書きを際立たせるために、皆さんに考えてほしいことは、聞き

取りするという行為、傾聴という行為もありますけれど、せっかくですから、どなたかに聞いてみたいと思います。(会場との対話・・・中略・・・)

聞き取りとは、こちらが聞きたいと言って聞く、話し手のことよりも聞き手の目的で聞くので、話し手はたぶん満足はしない、聞かれている、聞かれてしまったわという感じになります。傾聴は、悩みを聞くという意味では、聞き書きとほぼ同じで、受容的共感的に聞くということですかね。聞き書きは、書くというところに、かたちにして残するという意味があるので、それは、その人の物語りをまとめてあげたり、作り上げていくという共同作業的なところが、ごく自然にできていくのかなと思って、今日ここにいます。皆さんがおっしゃるように、認知症だったらしっかり聞いてあげることが大切だったり、山崎さんがさきほどおっしゃっていたように、聞き取りと傾聴と、聞き書きとはそれほど区別しなくてもよくて、冊子にしなくてもいいのではないかというのは、あるかもしれません。

確かに、写真一枚に、一行二行のことを加えるときに、その一行か二行が写真の中の人が話したように書くと、それも聞き書きかなというふうに思います。しかしながら、聞き書きでかたちにしましようというのは、そここのところまで行くと、今度は、相手の人に差し上げると話し手の方に返す部分があると思うのです。話し手は、私の話を聞いてもらって嬉しかったわという気持ちでいっぱいなのです。それで、本にしなくてもいいよというふうにおっしゃる人もあったりするのですが、これを、ひとたびその話し手の方にお返しすると、その喜びは倍増するのです。ですから、聞き書きで、最後に冊子にして渡すというところまでが、僕らが大切にしたいところかなと僕は思っています。

聞き書きのつぼは多様であると書きましたが、聞き書きをしていくときに、聞くというところがすごく喜ばれるつぼであったり、書き方で、その人が生き生きと話しているように書いてもらうときに嬉しいなというところであったり、あるいは構成が、題のつけかた、あるいは並べ方、小見出しが本人の喜びであったり、本にして形にしてプレゼントされたその行為が嬉しかったとか、聞き書きのつぼは多様です。聞き手の我々のほうも、なぜ聞き書きをしたの？ってよく聞くのですけれど、ある人は、「最後に本にして残したのが、自分にも相手にも残っていくそこが好きなんだ」という人もいるし、「言葉を傾聴しながら、自分もそうだねと、相手にも喜ばれるそこが好きなんだ」という人もいました。それから、「聞きに行くのは下手なんだけれど、タイプ打つのも上手だし、聞き書き体を書くのも好きなんだ」という人もいました。ですから、聞き書きって、いろんなつぼがあるので、それは多様であると思います。話したいことはみんな違うし、嬉しく喜ぶこともみんな違う。ですから、聞き手と話し手がやりとりをしながら、この人はどこで喜ぶとか、意外なところで喜ぶということを見ることがあります。いずれにしても、聞き書きは、僕は、その人を想像し続けることが、この人そうなんじゃないかなと思うことと、同時にこうあったらいいなあと、その人への想いを想い続けることが大切なのではないかと思っています。それは、地域に必要な文化的要素でないかなと思っていて、地域包括ケアの、さきほど話された山城先生とつながる部分で、山城先生は互助という観点から、聞き書きの真ん中なのではないかと互助や共助が

できなくなってきたら、この互助に頼って自助を促すというところが重要なのではないかとおっしゃっていましたが、秋山正子さんは、すべての段階で、その人の物語理を聞かなければ解決できない段階があると、それぞれのたとえば、養生は本人の生き方はまさにそうですし、住まいと住まい方についても、病院でなければイコール自宅かということも段々、違ってきていて、好みというか、希望というか、縁の持ち方というか、そういうものが違ってきているので、そういうところで聞き書きが大切であるし、もちろん、医療、介護、予防という真ん中では、そういう技術が必要であると言われているので、全てのところで聞き書きというのは、重要であると思うし、山城先生がおっしゃるのは社会システム的に、生活モデルではあるのですが、意思が通っていくところを丁寧にやっていきましょうということをおっしゃっていますが、聞き書きは、その精神的な文化的な背景としてそういうところを持っていなければいけないよということだと思います。ですから、縦糸と横糸の関係かなと思っています。

ある看護師が私に言いました。「聞き書きのないケアはない」といいました。これは、その人の物語をよく聞くことと、聞いて書いて残す部分は、どんななかたちでもいいから残すということがケアにつながるのではないかと思います。

聞いて書いて残すことの意義を最後に、まとめます。本人の語りを残していく語りならビデオで残していけばいいのではないかと、それでも聞き書きは、ビデオより深く残せるという理由は、聞き手によって深められた部分があると思います。要するに、聞き手が深める部分があると思います。聞き手が信頼し許すところがあるから、ということでしょうか。ビデオだとそのまま残るかもしれませんが、いい写真家とかそういう人は、写真でも撮った人の気持ちをそこに入れ込むのができるでしょうけれど、聞き書きのほうがそれは出やすいのではないかと考えていまして、書いて残すということはそういうことではないかと思いません。心を許すもとなるものが涵養されるようになるから、そのことが地域づくりになるという話しをして終わろうかなと思っています。ありがとうございました。

特別講座

【第1回】

聞き書きの敬う心 のり平のパッーといきましょう

作家小田豊二先生の聞き書き第3作目、俳優三木のり平氏に聞いた足かけ3年にわたる作品、『のり平のパッーといきましょう』を題材に、実際に聞き書き体を読みながら、聞き書きを始めたきっかけ、三木のり平氏の自宅を初めてお邪魔したときのこと、そこからはじまる三木のり平氏の生い立ち、『放浪記』の演出をしていた頃の森光子さんとのエピソード、大恩人の奥さんとの出会いとラブロマンスなどなど、昔懐かしい三木のり平氏の写真とともに、まるで三木のり平氏が目の前で話されているような感じで、講演がすすんだ。小田先生は、三木のり平氏の世評や背景を知らないまま話を聞くことになったことから、好奇心をもって聞くことで、気難しいとの定評の三木のり平氏との関係が徐々に深まり、ついには、普通人には見せたりしないような奥様と往復書簡(ラブレター)を見せてもらう仲にまで発

展、さらに、病いを抱え、伏して出演する三木のり平氏の壮絶な生き様のそばに寄り添い、亡くなられた後の息子さんとの交流、演劇に対する熱い想いを語られる三木のり平氏との人間模様が熱く、面白く、哀しく、深く講演された。最後は、赤い野球帽—あとがきにかえてを読んで、講演会は終了した。

【第2回】

よくわかる認知症とケア

精神科の医者として診療にあたっていると、7割は認知症の家族からお話を聞くことになります。そこで、最近では患者さんの方を観て話をしてから、家族と話しをするようにして、患者さんに嫌な思いをさせないように心掛けています。本日の話は認知症の病気の話とそのケアのポイントである夕暮れ症候群について、また皆さんの関心の高い予防について、お話しします。

医学部の5年目に解剖の授業で初めて脳に触ったときに、プリンみたいな感触で驚いたことをお覚えています。実際の外観は真白で、激しく揺ると傷つき、脳挫傷になる。転ばないように注意することが大切で、ボクシング脳が知られている。

側頭葉は記憶や言葉を理解する役目をしており、道具がうまく使えない症状がでることがあります。頭頂葉は位置を認識する役目があり、自分の手足がどこにあるか認識するなど、後ろ向きで様式トイレに座りにくくなったり、道に迷ったり、徘徊するようになります。前頭葉は倫理的思考、将来予測、感情のコントロールを司る場所。怒りっぽいことがあります。

認知症の患者は年々増加しており、10年前は250万人であったが現在は2倍の462万人で、歳をとるほどかかりやすくなってきます。しかし、認知症になっても十分生活できる人はいらっしやいます。

認知症の型別に説明します。①アルツハイマー型は全体の50%で、多い症状はもの忘れ。ものの名前や言葉がでてこない、興味や関心がなくなってきた、薬の管理ができなくなってきた、日課がくずれる、ドラマの内容を覚えていないため連続ドラマを見ない、世話をしている人を対象に盗られ妄想など。②レビー小体型は20%。特徴は幻覚がある。はっきり見えている、誰かいる、虫がいる、怖い思いをしている。妄想やうつと間違われる。変動が大きい。自律神経症状がある。血圧低下で倒れたりすることがある。パーキンソン症状に似た症状、こわばった表情など。便秘がある。③脳血管性が15%。ろれつが回らない、意欲低下、生活機能低下。④前頭側頭型。記憶機能は比較的しっかりしている。社会的ルールを無視した行動、反社会的行動。悠遊と周遊する、こだわりあり、同じものを何度も食べたがる、行動が制限されると激怒する。好きなようにさせると穏やか。

一番多いアルツハイマー型の認知症を中心にお話しします。老化のもの忘れと認知症の違いは自覚の有無、記憶障害の程度の違い。すっぱり記憶が抜けてしまうかどうか、受信し、MRIで海馬（記憶の機能）の萎縮の有無、海馬は小指ほどの大きさであるが、記憶は一旦海馬に保存される。顕微鏡写真によると老人斑が増加している。タンパク質の老廃物アミロイドβが蓄積し繊維化している。老人斑は50歳代より増加する。現在、アミロイドβを溶

かす治療薬を開発中である。臨床経過としては、医学の進歩で延命傾向にある。

認知症の予防は、加齢は生活習慣病の予防による梗塞や糖尿病の予防①有酸素運動による海馬の血流量増加を図ること。ゆっくりでもいいが歩くと他の運動より海馬の血流がよく増加する。70歳以上は男性6700歩、女性は5900歩がめやすであり、自分のペースで歩くこと。②野菜や果物を摂取する。野菜ジュース200CCを1日2回とることでもよい。塩分の取りすぎに注意が必要。魚油もよい。③社会的交流や知的文化的活動に参画する。海馬の増殖が期待できる。認知症になっても海馬が増殖することが確認されている。④糖尿病や高血圧の予防。血糖値のコントロール。⑤腹周囲に脂肪が貯まる内臓型肥満の予防

最後に認知症のケアについて。夕方になると「家に居るのに家に帰ると言う」夕暮れ症候群は、自分の状況がわからなくなり、支持受けが多くなる、居心地が悪く不安になるため起こる症状。日中より、認知機能が低下する時間帯。脳と心の法則で脳自身は変化が起きたとは感じない。周囲の世界に変化を感じる。居心地が悪くなる。脳の病気なので、なくすことはできないが、ケアで和らげることができる。帰りたがる時に、「今日はここで泊まってもいいですよ。」などと話を聞き、実感してもらい、ここに居てもいいのかなと感じてもらおう。説得するより体感してもらおうことで、こっちの方がまだましと感じてもらおう。仮の役割りをもってもらおう。

この聞き書きの取り組みを聞いて、話し手が自分の人生を物語ることによって、自分にも役割りがあると知ることができたり、そもそも会話が少ないので、ゆっくり話を聞いてもらえる機会ができることは素晴らしい取り組みである。

V. 結果

1. 各回の参加者数

養成講座

回	日時	講座の内容（方法）	参加者数
第1回	10月22日	認知症ケアと聞き書き（講義とワーク）	55人
第2回	11月13日	聞いて書いて残す意義（講義とワーク） 聞き書きの実際（ワーク）	67人
第3回	2月18日	聞き書き中間報告会（報告とまとめのコメント）	52人
第4回	4月22日	聞き書き最終報告会（報告とまとめのコメント）	40人

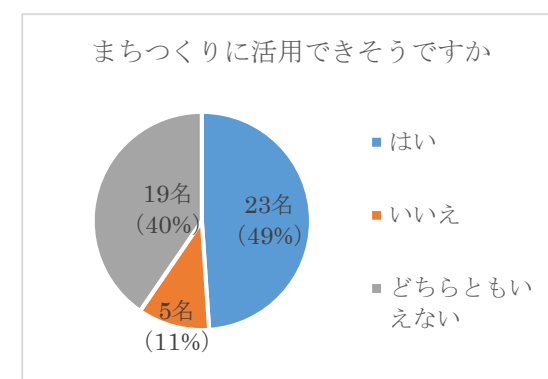
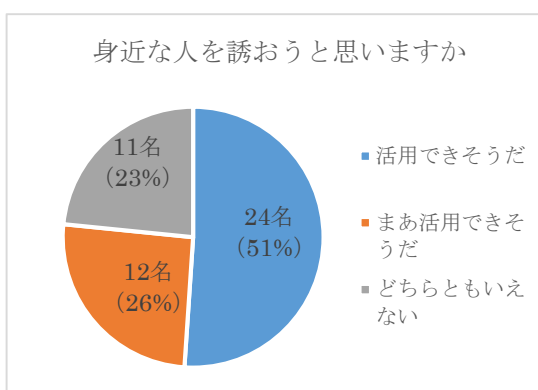
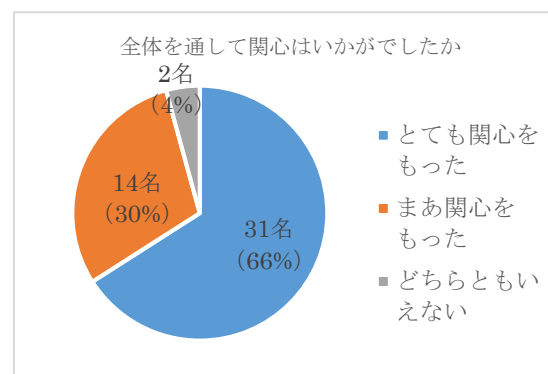
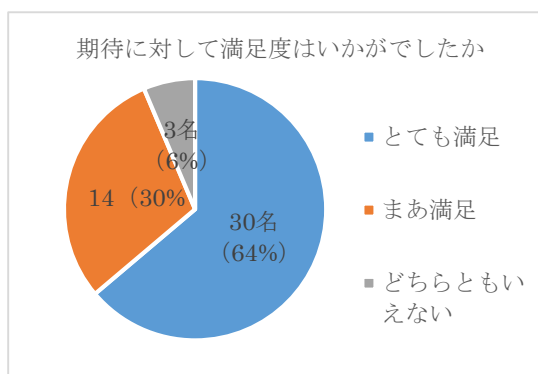
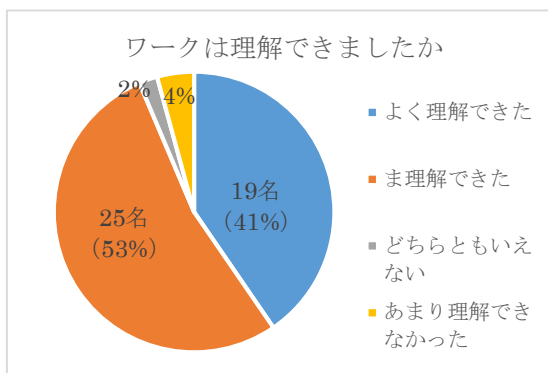
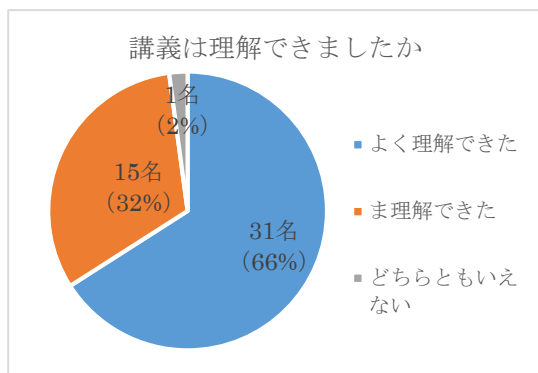
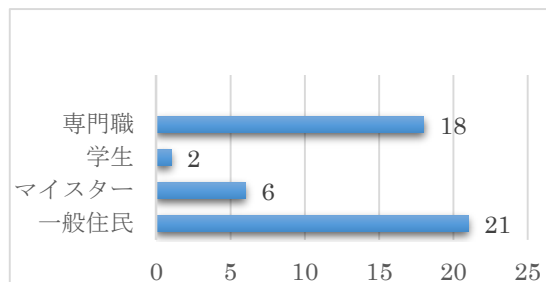
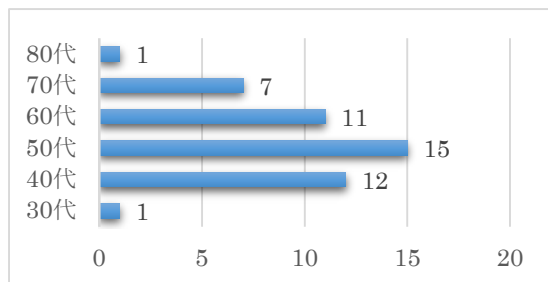
特別講座

回	日時	講座の内容（方法）	参加者数
第1回	12月11日	のり平のパツ〜といきましょう（講演）	70人
第2回	2月18日	よくわかる認知症とケア（講演）	52人

2. 参加者アンケート結果

養成講座第1回アンケート結果 (2016. 10.22) (n=47)

参加者の背景



参加者からの声 (一部抜粋)

- ・こんな素敵な学習があったこと、嬉しかったです。自分の年齢からして少し不安でしたが、

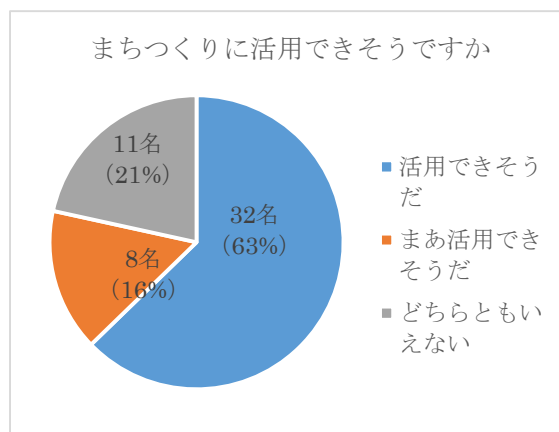
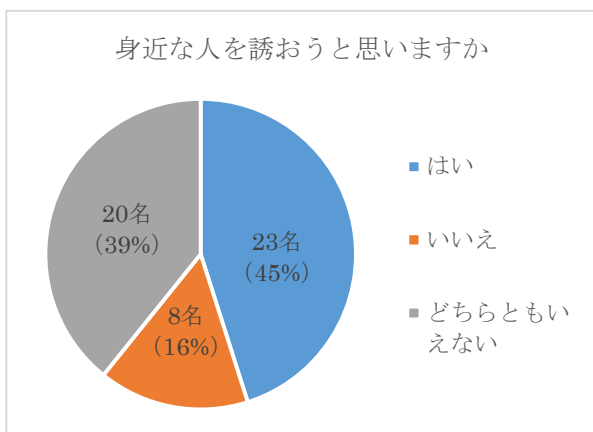
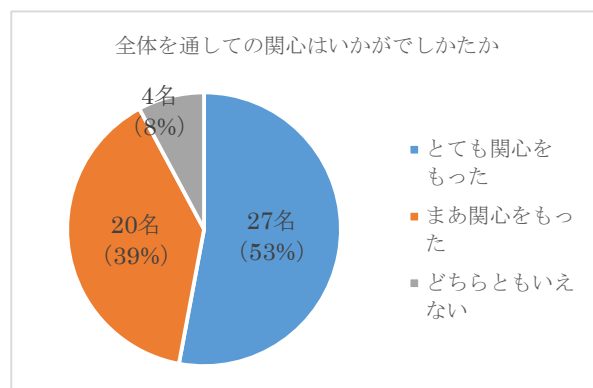
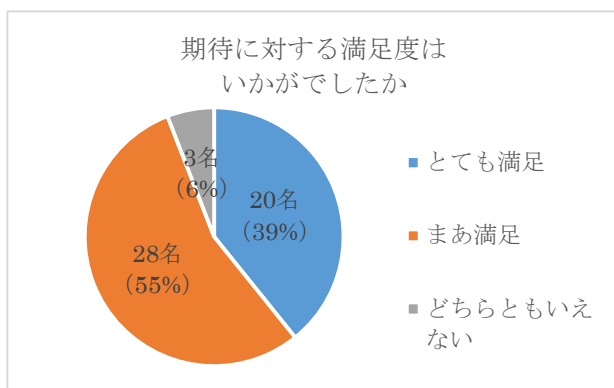
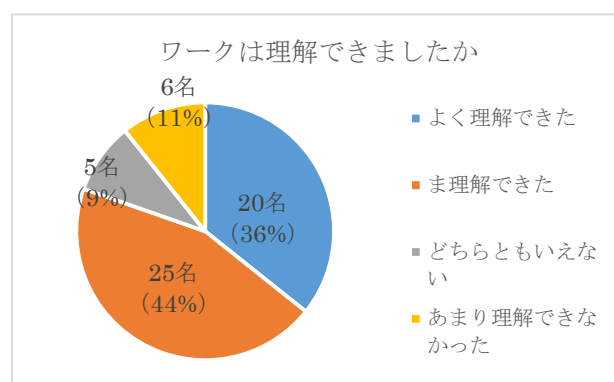
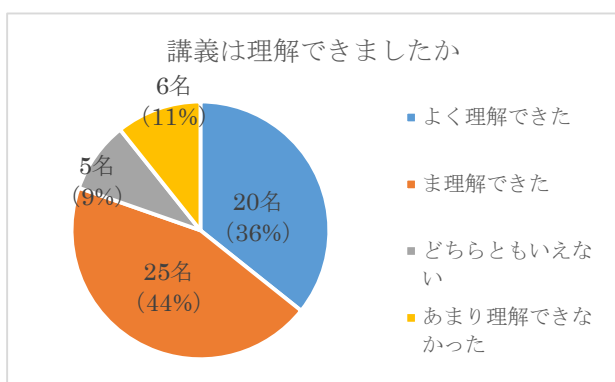
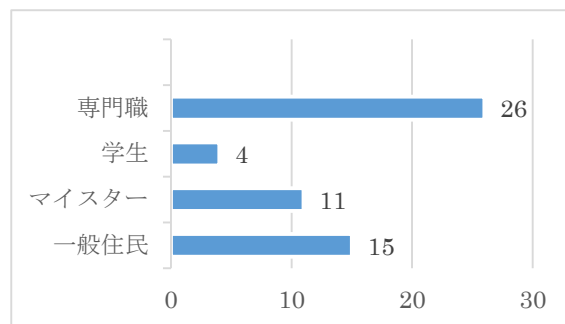
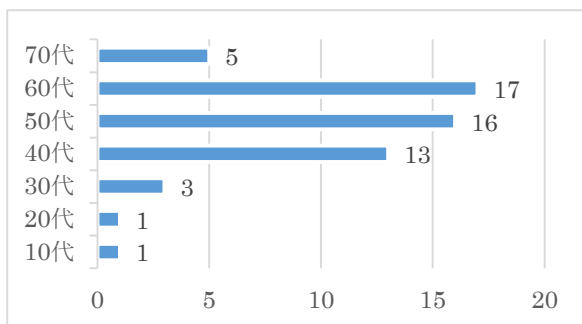
やってみたいと思います(70代 保健師)

- ・体験型の研修で、学び考えさせられました。これからもこのような研修をいれてほしい
(60代 メンタルヘルスサポーター)
- ・六車さんの話や最近のテレビで放映された町地域づくりに聞き書きが活用されていることを知り、興味があり参加しました。私の母も86歳になり、戦争を知る最期の世代の1人になっています。時折、夜中に突然昔のことを話したり、夢なのか、認知症になってきたのかわからないときがありますが、元気なときに、もっと話を聞いてあげたいという気持ちになります (50代 一般)
- ・とても、温かいお話ばかりで感動しました (40代 社会福祉士)
- ・聞き書きに限らず、誰もが誰に対しても聞き書きの態度で接すれば、まちはずいぶんとやさしくなれると感じた (60代 一般)
- ・新聞などをみて、以前から関心がありましたが、こんなに素敵なものだとは初めて知り、心を動かされました、ありがとうございます。「語る人」との人間関係、安心して本音を話してくれる関係づくりをどうしたらいいのか、それが難しいなと思いました
(40代 一般)
- ・とても、素晴らしい活動だと思います、是非、参加させていただきたいと思います
(60代 一般)



養成講座第2回アンケート結果 (2016. 11. 13) (n=56)

参加者の背景

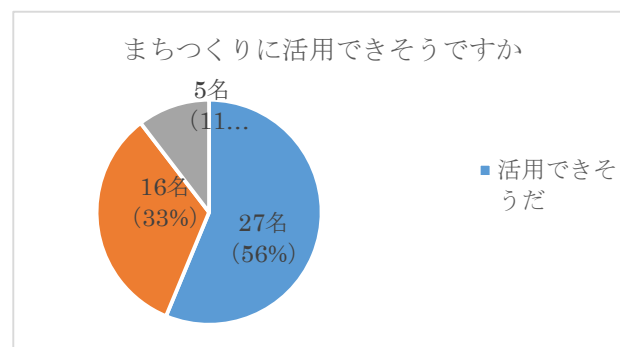
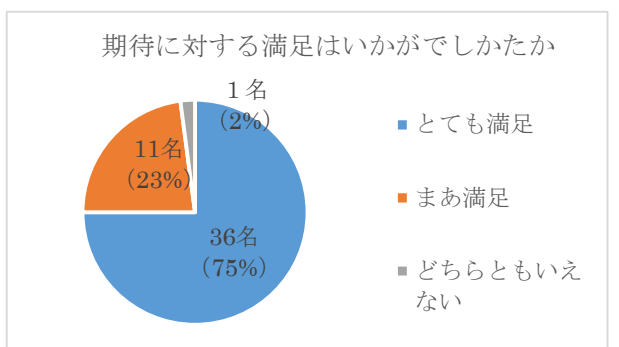
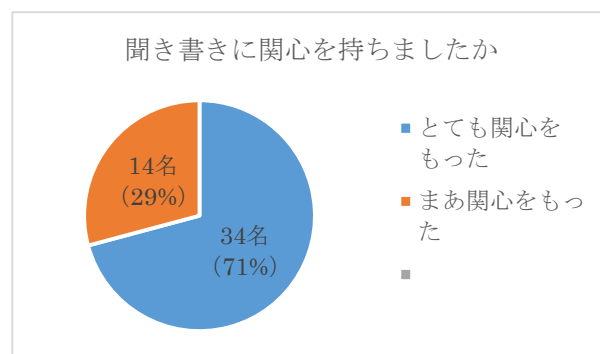
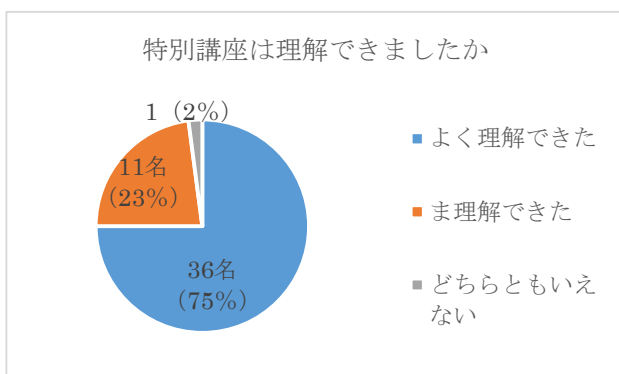
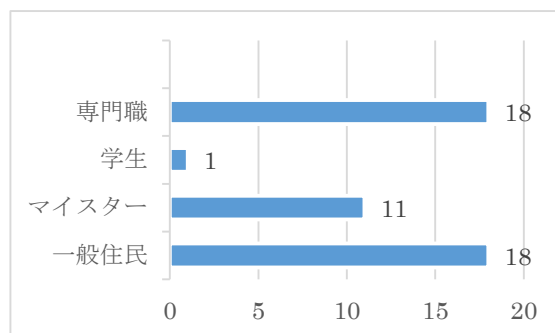
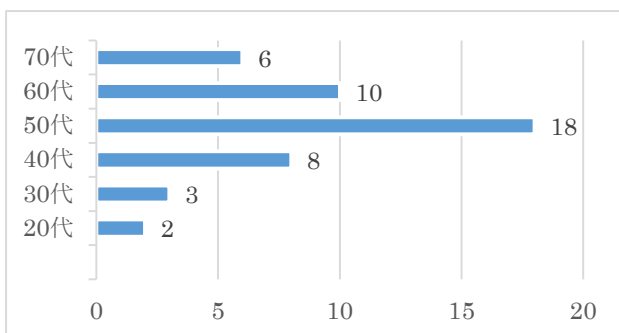


参加者の声

- ・聞き書きはとても楽しく、また新たな発見があり奥が深いと思った。(60代 看護師)
- ・聞き書きを本に残すことはできないので、講義だけ学ぼうと参加しましたが、せっかくなら「残す」ことも取り組もうかなと思います。(50代 看護師)
- ・今後は楽しみ、出会いに感謝、義母(97歳)の話聞いて、生きた証をありのままに残してあげたい。(60代 一般)
- ・本人の言葉が文字として残ります。その本のことばが、その人がなくなった後も残り、生きている家族友人などの中で、どんな残り方をするのか、少し考えたことがあります。(60代 一般)
- ・聞くことはできるが、それを書くという作業の難しさを感じました。また、聞き手によって話の内容がかわって来ることも感じました。(60代 一般)
- ・講座は、大変楽しく参加させていただいているのですが、実際に自分が聞き書き作品を・・・となると、少し不安になっています。(60代 一般)



特別講座第1回アンケート結果（2016. 12. 11）（n = 48）



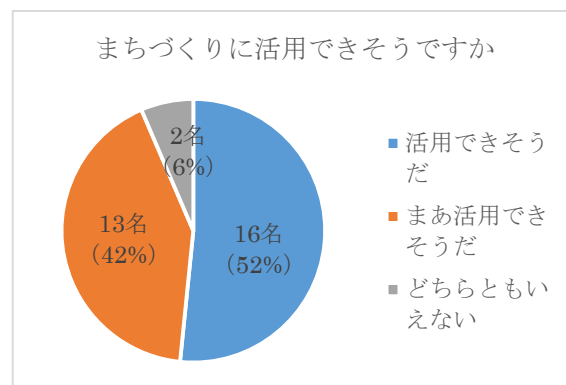
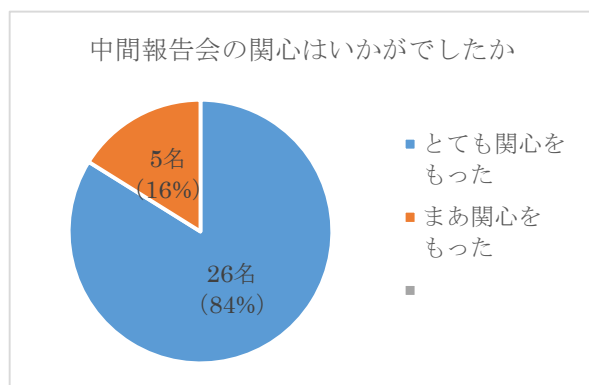
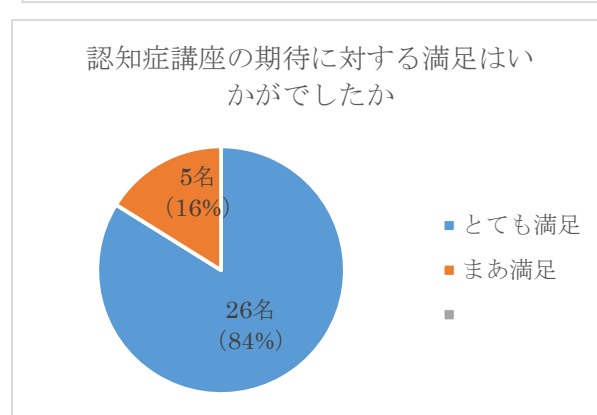
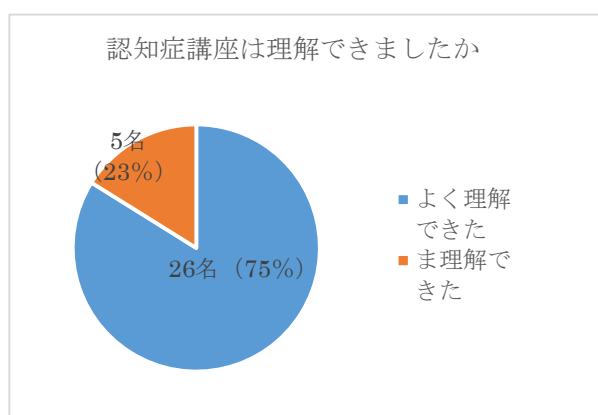
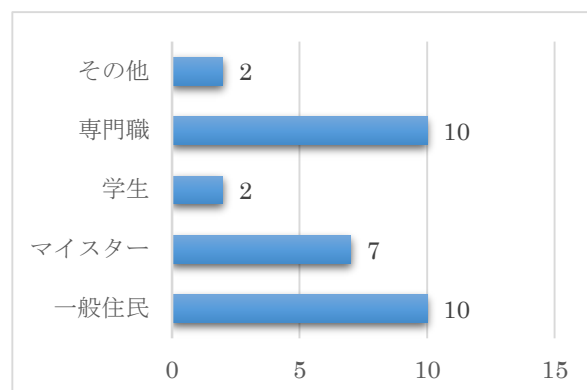
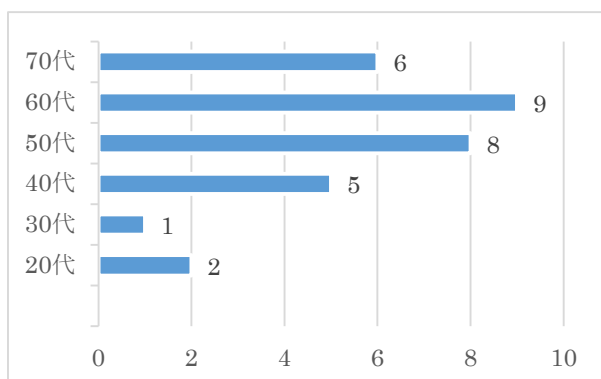
参加者からの声

- ・小田先生のトークに引き込まれて、あっという間の一時間でした。貴重なお話がきけてよかったです。ありがとうございました。（富山市健康づくりマイスター 40代）
- ・「聞き書き」は聞き手と語り手の信頼関係がまず大前提になっていると思いました。小田先生と三木のり平さんとの関係性・人と人とのつながりの深さに感動しました。（社会福祉士 40代）
- ・三木のり平さんとのエピソードの中に、聞き書きのエッセンスがたくさんこめられていました。ありがとうございます。（一般 50代）
- ・「本なんか出さなくてもいいから、また来て」が聞き書きの本質だと思いました。（一般住民 60代）
- ・聞き書きの実際が少し分かった様な気がしました。（富山市健康づくりマイスター 70代）

- ・今回、小田先生のお話を聞いて「楽しくないと続かない」に感銘しました。「書かなくちゃ」という強い思いだったのが、少し楽しい気持ちになりました。今日来て、良かったです。頑張り過ぎないようにします。ありがとうございました。(一般 60代)
- ・聞き書きを行うにあたっての様々な質問の時間が特に良かった(一般 70代)
- ・講演会のあとの交流会がとてもよかった。聞き書きのしかたのヒントを得ることができました。ありがとうございました。(富山市健康づくりマイスター 60代)
- ・少し、語り手をはじめてみっていますが、大変難しいです。非常に多い時間が必要ですね。今、悩んでいること、少しわかりました。ありがとうございました。明日から、忘年会が続きますので、いったん気持ちをきります。(保健師 70代)
- ・小田先生のお話を聞いて、漫画を読むような楽しさ、愛情を感じました、そんな聞き書きができれば、できるように、これからもチャレンジしたい。(富山市健康づくりマイスター 70代)
- ・話し言葉で書く大切さがよくわかりました。(一般 30代)
- ・とても、満足しました。民生委員をして訪問して、先生のお話くださったような人がいます。これからも頑張ります、先生もまた、頑張ってください。(富山市健康づくりマイスター 60代)
- ・その人の言葉で書いて、言葉のうらおもてにその人の人柄を感じ取れる感性、響き逢える関係性、すごいと思いました。(産業カウンセラー 60代)
- ・後の時間で、具体的に聞けて、残って話を聞いてよかったです。10分間、相手の話したいことだけ聞くことだけでいいという話に、自分は気が楽になった！！
(産業カウンセラー 60代)
- ・義母の聞き書きを書いているが、認知症にもなっており、聞いているうちに、本人自身頭がパニックとなり、次の質問ができない。別の日に、言葉をかえて、項目も変えて質問して、前と違っていたりして、困ることがある。この場合、論理的に組み立てて質問してみると、また、違った答えが返ってくる。(富山市健康づくりマイスター 70代)



養成講座第3回、特別講座第2回（2017. 2. 18）アンケート結果（n=31）



参加者の声

- ・今回も大変楽しい研修会でした。ありがとうございました。（60代 一般）
- ・認知症の患者をみており、大変参考になった。（70代 マイスター）
- ・皆さんの発表を聞き、大いに参考になった。（70代 マイスター）
- ・町内の80歳以上の一人暮らしの方を訪問しています。女性4人の方の中、二人が良く話されるので、「聞き書き」についてうかがってみました。一人は「家族の方の反応がよくなかった」。一人は、「すみません」とのことでした。私は、両親を早く亡くし、一人っ子だったので、困りました。途中ダウンしまして、すみません。訪問は続けています。メ

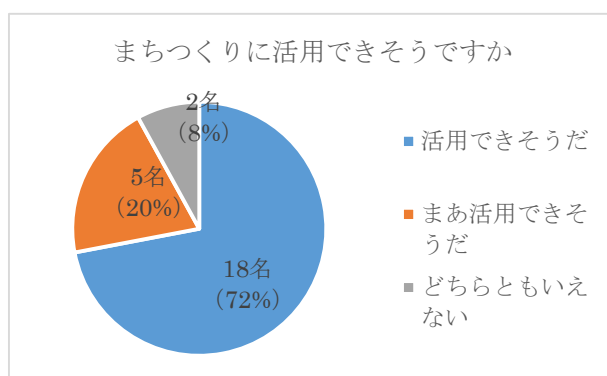
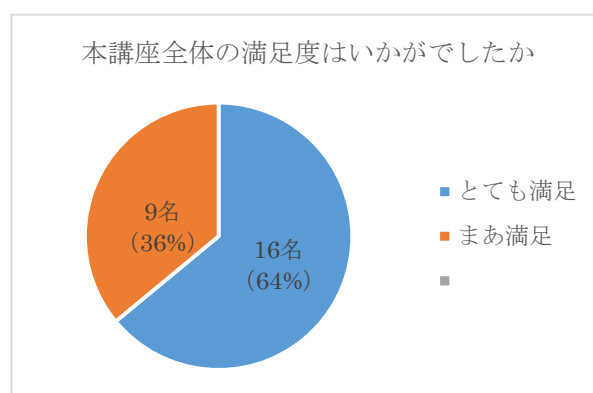
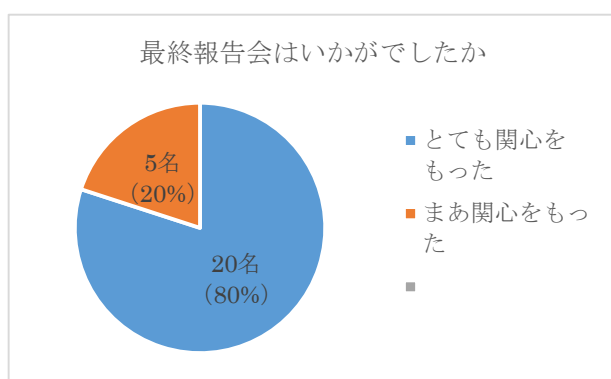
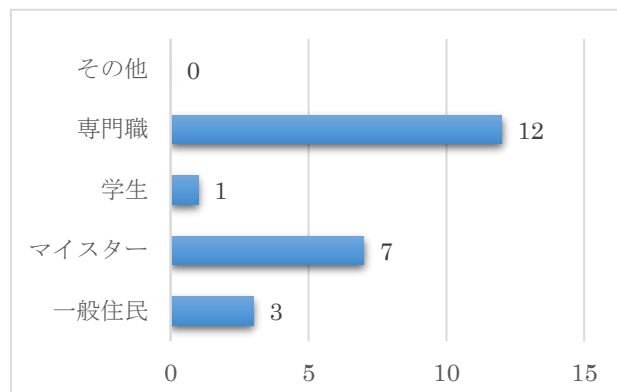
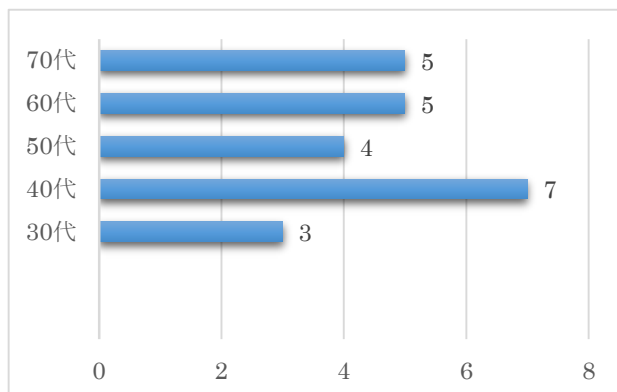
モ書きも続けています。グループワークでアイデアをいただいたので、がんばります。

(70代 一般)

- ・あまり、すすんでいないのですが、今日、いろいろな意見やお話を聞いて、すすめそうな気がします。がんばってみます。ありがとうございました。(40代 一般)
- ・楽しかったです。色々な話が聞け、皆さんがいかにして、こだわっているのかに触れることができました。(60代 一般)
- ・もう少し話し合いの時間がほしいです。(20代 学生)
- ・もうこの一作で、やめようと思いましたが、また、次の人を選んで(語り手)やってみます。(70代 保健師)
- ・地域のおまつりで、自分が参加するのに、精一杯で、他の方まで誘えません。(70代 保健師)
- ・とても楽しめました。職場に提案して活用してみようと思います。ありがとうございました。(40代 医師)
- ・来年の歌会始の儀のお題は「語」です。聞き書きの「語」をテーマに詠めたらいいなと思いました。(70代 マイスター)
- ・課題(作品)が完成した方もおられ、皆さん、すごいですね(70代 ボランティア)
- ・「昭和のいざり」と言う友達ばかりです。時代の進歩に足まどいの此の頃、筆記でもよいでしょうか。(80代 一般)
- ・今はまだ活動できる状況にありませんが、今回学んだことはしっかり忘れずにいたいと思います。(60代 一般)
- ・資料を10部ばかり要求した(仲間にあげるため)。予備を用意されたら良い。(70代 民生委員児童委員)



養成講座第4回特別講座第3回（2017. 4. 22）アンケート結果（n=25）



参加者からの声

- ・今回、初めて作品にしてみました。小田先生に花丸をいただき、嬉しかったです。また、やってみなうと思いましたが、大切な宝物をひとつでも多くの形に残せたらいいなど。これからも取り組んでみたいです。ありがとうございました。（40代、一般）
- ・在宅医療に携わる医師です。本日は、突然の受講にも関わらず温かく向かい入れてくださり、ありがとうございました。毎日の診療で患者家族のケアの一環としてのグリーフケア、患者・家族コミュニケーションのサポートとして何かできることはないかと思っているところです。本日は、多くのヒントをいただきました。（40代 医師）
- ・訪問看護をしています。聞き書きは、ターミナルの方のケアやなくなった後のグリーフケ

アにもなると感じました、今日、うかがった考えをもとに、在宅で同様な形を今後考えていきたいと思いました。ありがとうございました。(30代 訪問看護師)

・薬剤師として患者さんのお宅に訪問をしています。そこで、聞く話を残すことの大切さを知りました。コメディカルと共有するともっとよい関わりができるのだと思い、早速、明日からの訪問に活かしていきたいです。カルテに一言書こうと思います。(30代、薬剤師)

・グループで、他の方々の聞き書きを聞いて、その人らしく生きるということ、生きてこられたということ、その方の人生の一端を知ることがよくわかりました。グループで、その話を共有して皆涙ぐみ、もらい泣きをしたりしました。(50代 一般)

・とにかく、楽しかったです。この聞き書きが、まちづくりに活かせるかどうかはまだ少し不安がありますが、自分のためには十分に役立ちました。ありがとうございました。(50代、専門職)

・病院、施設などでコミュニケーションツールになれば仕事にも役立つと考えます。この作業(聞き書き)は、地域に伝わらないと意味がないと思います。生活は地域だと思っています。現状の輪を広げていきたいと思っています。広がりを得ることが、非常に難しいところだろうと思いますが、地域活動そのものを専門職も一歩前進することだと思っています。仕事ばかりではなく、毎日の生活の営みの中で、自分に生活している地域において、1%でもよい地域力にするべきです。いいかたを変えれば、ワークライフバランスだろうと思います。若い専門職の皆様にも強く期待いたします。(70代 元専門職保健師)

・実践的な学習会の継続を希望します。(60代 社会福祉士)

・上手に作っておられる作品を見せていただきました。作品の作り方がよくわからないところもありましたので、引き続き講座を開いてほしいと思います。(70代 マイスター)

・私は障がい者の方や、療養型病棟で勤務しています。病院のプロジェクトで、意思決定支援というテーマに取り組んでいます。認知症の方であったり、急な重症化だったり、病気の進行が進んで、ご自身で意思を決定できなくなった場合、その意思(DNRやCPR、胃ロウやTPN、など)を汲み取るために、その方の人生や思い、ライフストーリーを知っていることで、その方が望む治療や選択をする手助けになるのではないかと想っています。患者さんの思いや育ってこられた環境などを聞いて書いて残すことで、病棟スタッフ(医師、看護師、ケケースワーカー など)とも共有できるだろうと想います。(30代、理学療法士)



アンケート結果のまとめ

- ・受講の人数は平均 57 人（40 人～70 人）、50 代がほぼ半数を占め、ついで 60 代、40 代の順であった。また、30 代、20 代、80 代も数名参加していた。
- ・受講者の背景は、毎回富山市マイスターが半数を占め、ついで専門職、一般、学生の順であった。専門職は、保健師、看護師、医師、薬剤師、社会福祉士、ケアマネージャー、介護福祉士のほか、民生委員、メンタルヘルスサポーターなど多様であった。
- ・各回の内容は、講義、ワークともに「よく理解できた」「まあ理解できた」がほとんどで、聞き書きに対する満足度、関心度も「とても満足・とても関心をもった」「まあ満足・まあ関心をもった」がほとんどであった。講座の内容をまちづくりに活かそうかとの設問には「活用できそうだ・まあ活用できそうだ」が大半を占めた。講座に身近な人を誘おうと思うかの設問は、「誘おうと思う」は半数、「誘おうと思わない・どちらともいえない」が半数を占めた。
- ・認知症ケアと聞き書き、認知症とケアについての講義とワークは、「よく理解できた」「まあ理解できた」がほとんどで、聞き書きに対する満足度、関心度も「とても満足・とても関心をもった」「まあ満足・まあ関心をもった」がほとんどで、受講者の満足度は高かったと推察される。
- ・全体を通しての評価も、講座全過程、聞き書き作品のグループでの披露とグループダイアログについて、「満足・まあ満足」と回答し、受講者の満足度は高かったと推察される。ただし、受講者により、講義が良かった者、ワークが良かった者、グループディスカッションで聞き書きの効用を共有できて良かった者、グループディスカッションを通し、専門職の枠を超えて地域包括ケアについて話し合えてよかった者と高評価の内容はさまざまであった。
- ・全体を通して、まちづくりに活かそうかとの設問には「活用できそうだ・まあ活用できそうだ」と大半が回答し、聞き書きを地域包括ケアの「自助」「互助」に活用できることが推察される。しかし一方で、半数は身近な人を誘うことに躊躇があったと推察された。少数、書く作業の難しさについて記載があり、聞き書きをまちづくりに活かすには、さらなる検討が必要であることがわかった。
- ・今回、一回あたりの講座の時間が 2 時間程度と短かったにも関わらず、定員 40 名以上の受講を受け入れたこともあり、参加者からはもっと時間をかけてほしいとの要望が多数あった。土曜午前、土曜午後、あるいは日曜日午前、月 1 回程度が参加しやすいという意見から今回の開催日を決定したが、今後の開催日程、回数、内容についてはさらに検討が必要であることがわかった。
- ・このような講座を継続開催してほしい、実践的な講座を開催してほしいとの要望が多かったことから、本講座は地域包括ケアに携わる富山市マイスター、一般の人々、専門職、学生にとってのニーズが高く、継続開催が必要なことがわかった。

3. 聞き書き作品

1) 数とテーマ

中間報告会では 26 編、最終報告会では 23 編の聞き書き作品が提出された
23 編の作品の語り手の背景は、家族・親族 14 編、モデル 5 編、聞いてみたいと思っ
ていた人 4 編だった。

以下に聞き書き作品のテーマを記述した。

中間作品

	題
1	青春の思い出
2	二人のばあちゃん優しかった
3	地域に根付いて
4	続・言葉の写真帳
5	じいまのこと
6	戸田電気の鉄興（株）会社と義父
7	娘へ
8	おばあちゃんのこと（仮）
9	全ての人にとって生きることが仕事だ
10	無題
11	無題
12	兄弟たくさんおってね～
13	父の自室にて
14	無題
15	幸せではなかったが決して不幸だとは思わなかった
16	西部庄一郎さん語り
17	私の看護師人生 ここに感謝あり
18	人との出会いに支えられて
19	初めて聞いた母の話
20	西部庄一郎さんのこと
21	西部庄一郎さんのこと
22	まじめにいきる 子らとともに 62 年
23	コーラスの調べ
24	覚えがない人生
25	緩和ケアのこと（仮）
26	老人クラブのこと（仮）

最終作品

	題
1	老人クラブは六一歳から 西部庄一郎さんの老人クラブライフ
2	地域に根付いて
3	幸せではなかったが決して不幸だとは思わなかった
4	じいまのこと
5	初めて聞いた母の話
6	山野家バンザイ！
7	大切なことをつないで
8	まじめにいきる 子らとともに 62年
9	西部庄一郎さん物語り
10	毎日挑戦
11	校医室の窓から
12	続・言葉の写真帳
13	二人のばあちゃん優しかった
14	人との出会いに支えられて
15	もったいない
16	母と共に
17	人生まだまだこれから 老人クラブライフ
18	父のこと（仮）
19	義父のこと（仮）
20	コーラスの調べ
21	覚えがない人生
22	戸田電気の鉄興（株）会社と義父
23	喜び喜ばれる老人クラブに

2) まえがきにみる聞き書きのきっかけ

まえがきにみる聞き書きのきっかけは以下であった（表1）。

表1. まえがきにみる聞き書きのきっかけ

【家族・親族の聞き書きを行ったきっかけ】

- ・何もできなくなって同居した妻の母の話を聞いて、元気を取り戻してほしい
- ・認知症を患う母が話す話を残しておきたい
- ・実母以上に話をきいてもらい御世話になった、叔母の話を聞きたい
- ・いままで、聞き流していた同居する実母の話を聞きたい
- ・長年酒屋を営んでいる母、苦悩や悲しい出来事があっても、いつもどおりに生きる母の生きる力、いつも心がけていることを聞いてみたい
- ・いつも、一緒に暮らしてはいないが、昔からかわいがってくれた祖父に聞きたい
- ・いつも、多くを語らず長年開業医をしてきた父の話を聞いてみたい
- ・前々から聞いてみたいと思っていた叔母のコーラスのお話
- ・幼いころから、いつも世話のしてくれた祖母の話を聞きたい
- ・受講を要請されて参加、身近な義母を話しを聞きたい

【聞いてみたいと思っていた人の聞き書きのきっかけ】

- ・憧れの人で、いつもゆっくり会うことができない、ご苦労も垣間見えるが、優雅に暮らすご近所の人
- ・地域のボランティア活動を長年、ともにしてきた地元の友人
- ・子供、孫が御世話になった地元の幼稚園園長先生で、その姿を尊敬していた人
- ・月に一度の檀家参りと境内の草取りを日課にされる八十八歳の坊守さんのお経後の話を聞く

【モデルの人を聞き書きしたきっかけ】

- ・聞き書きとはなんだろうと思って参加し、聞き書きをした
- ・新聞記事で、聞き書きボランティア養成講座を知り、受講した
- ・仕事柄、お年寄りの話を聞く機会が多く、話を文字にすることは素敵だなと思って受講した

3) あとがきにみる記述内容

あとがきにみる記述は以下であった（表 2）。

表 2. あとがきにみる記述内容

<p>【聞き書きをしたときの状況】</p> <ul style="list-style-type: none">・2日間にわたり、一回2時間の聞き書きをした・いつものおしゃべりから始まり、経験したことを踏まえて大切なことを教えるスタイルではじまった・必要以上に説明を求めると、書かなくてもいいといわれ、録音もせず、メモもとらない状況で聞き書きをした <p>【語り手へのねぎらい】</p> <ul style="list-style-type: none">・お疲れになったのではないかと心配する・言ってはならないことを言ったのではないかと心配する <p>【聞き書きの3つの力と語りについて】</p> <ul style="list-style-type: none">・語り手の物語りに聞き書きの力をみたと記述・聞き書きの魅力について記述する・アルツハイマー型認知症のかたの記憶が薄れていく中での聞き書きの重要性を知った <p>【語り手との接点】</p> <ul style="list-style-type: none">・聞き手の職業と語り手の話との接点から、自分の職業にどう生かせるか・自分の子供、孫が語り手の幼稚園に通っていたこと・地元の地域のボランティア活動をおこなう古い友人 <p>【語り手への感謝】</p> <ul style="list-style-type: none">・語ってくださって、ありがとう・これからもお元気で過ごしてほしい・語り手の孫であることへの感謝と尊敬・得意の歌を披露してもらって、感動する・親子の関係性ももつれが解消できた・親の言葉に、深い愛情を感じて感謝する・お話を聞き、聞き書き体験できたことは、自分のよい経験になった・人の大事な人生を聞かせてもらえることのありがたさに感謝・幼児教育に邁進されたことへの尊敬と、語ってくださった感謝・母の幼少期の出来事や想いを知り、いつも励まし諭してくれる母親に感謝・重い口を開いてくれたことに感謝する <p>【語り手の物語りが納得のいく内容になったか不安】</p> <ul style="list-style-type: none">・語り手の人生がうまく伝わる文章になったかどうか不安 <p>【聞き手の感想】</p> <ul style="list-style-type: none">・なんとか冊子にこぎつけて、ほっとしている・聞き書きする者としての喜びが少しわかった

- ・辛いことを語ってくださったことから、辛さが自分のことのように感じた
- ・語り手の物語の豊かさに感動
- ・知らない話でいっぱいだった
- ・既に過ぎ去ったこととして、笑顔で話す姿に感動
- ・自分の人生を振りかえり、これからの生き方を考えるきっかけとなった
- ・何度も同じ話を繰り返されるのがわかった
- ・家族の知らないことが話されていた
- ・穏やかな話しぶりに、感動し心穏やかなときを過ごした
- ・意識して聞くことで、いろいろと学んだ
- ・じいまのとおきのおきの自慢話を聞いて、家に代々伝わる遺伝的要素や家訓を意識した
- ・母の幼少期の出来事とそのときの思いから、母の強さの原点を知った

【語り手と聞き手との物語の共有】

- ・共に、大変だったこと共有して、さらに絆が強くなった
- ・音楽が生活の一部になっている姿と聞き手の生活を共有する
- ・義母の話聞くことで、義母の思いを知り、家族の歴史を知り、これからも家を守ることを大切にしようと思った

【物語の続きを聞きたい】

- ・聞き書きの視点で聞くことで、これからも楽しい会話を続けたい
- ・続きが聞きたい

【聞き書きはそう簡単ではないがやりがいがある】

- ・聞き手の器量、お互いの関係性、聞くこと、書くことは難しいがやりがいがある
- ・何度も名度も聞いて、そのうちに書くことができ、できたときは自分に感動した

【企画や講師への感謝】

- ・丁寧な指導に感謝
- ・企画に感謝

4) 聞き書き作品のまとめ

提出された 23 編の聞き書き作品のうち、6 割が親や親族であった。親や親族に聞き書きをしたきっかけは、認知症を患う母の話を残しておきたい、語ることで、元気を取り戻してほしい、一緒に暮らしているがゆっくり話をきいたことがない、多くを語らない親の話を聞きたい、親の生き方を尊敬しているが、その心構えを聞きたいなどであった。

また、前々から聞いてみたいと考えていた人に聞き書きを行ったきっかけは、長い付き合いがあり、日頃から尊敬しているあるいは憧れている人の話を聞きたいということであった。モデルの人を聞き書きをしたきっかけは、新聞記事で聞き書きという言葉を知り、その意味や内容を知りたい、仕事柄話を聞く機会があり、その話を残す方法としての聞き書きを知り、そのノウハウを知りたいという思いからであった。

あとがきには、聞き書きをどのような状況で行ったか、語り手との関係性は何かから始まり、時間をさいて聞き書きをさせてもらったことへの感謝とねぎらい、物語りを聞いたことによる感動や親族であっても知らないことがたくさんあって、聞いてよかったという喜び、語り手の物語りを書いたことで自分の生き方を考えるきっかけになったことなどが記述されていた。また、聞き書きの3つの力に語り手の物語りを照合させ、聞き書きを体験することによって、聞き書きの力を実感していた。さらに、聞き書きの進め方についても記述があり、聞き書きは、簡単ではないがやりがいがあると評価していた。



VI. まとめと今後の課題

私たちは、高齢者の話を聞いて、その人の話し言葉で書いて、一冊の本にして差し上げる「誰でもできる富山聞き書きボランティア養成講座」を通して、その人らしい暮らしと生きがいを支えるまちづくりへの果たす役割を検討してきた。

講座は、募集人員（40名）を上回る応募（49名～76名）があった。参加者は、50代がほぼ半数を占め、ついで60代、40代の順であった。また、30代、20代、80代もの参加も数名あった。参加者は、富山市まちづくりマイスターが約半数を占め、次いで専門職、一般、学生の順であった。専門職の内訳は、医師、薬剤師、保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士のほか、民生委員、メンタルヘルスサポーターなど多様であった。

養成講座では、認知症にやさしいまちづくりというテーマから、認知症ケアと聞き書き、認知症とケアに関する講義の座学と軽度認知症の人を想定した聞き方、書き方、聞き書きの実際のワークを取り入れた。その結果、その理解度、満足度、関心度ともに高い評価を得ることができた。また、実際に富山市に住む住民の方に語り手を依頼し聞き書きの実際（60分）を行ったことで、より具体的に聞き書きの聞き方（受容的共感的態度、質問力）がイメージできたこと、作品完成に個別添削指導があったこと、中間報告会において聞き書きの楽しさや工夫、苦労など感想を参加者主体で共有したこと、仕上げの簡易製本の方法を具体的に示したことなど、参加者が講座に主体的参画できる工夫を凝らした。その成果は高かった。

最終に提出された23編の聞き書き作品のうち、3分の2が親や親族を語り手とした作品であった。そのきっかけは、認知症を患う母の話を残しておきたい、語ることで元気を取り戻してほしい、一緒に暮らしているがゆっくり話を聞いたことがない、多くを語らない親の話を知りたい、親の生き方を聞きたいなどであった。親や祖父母、親戚の聞き書きを行うことで、いままで知らなかった家族の一面を知るきっかけとなったり、語り手の孫であることへの誇り、改めて親の愛情の深さを感じた、家訓を初めて知った、親子の関係性のもつれが解消したなどの声が聞き書き本あとがきに記述され、聞き書きはコミュニティーの最小単位である家族親族の関係性を強化していることを実感した。また、前々から聞いてみたいと思っていた人に聞き書きを行ったきっかけは、同じ地元で長く付き合いがある、日頃から尊敬しているあるいは憧れている人、共に地域活動をしている人の今まで聞いたことのない話を聞きたいであり、聞き書きを体験して、聞きたかった人への思慕が深くなり、聞き手の役割意識や生き方を考えるきっかけが認められた。

本講座により52人の聞き書きボランティアが養成され、ワークやアンケート、さらに聞き書き作品を通して、地域における聞き書き活動は、地域のセルフケア機能を期待する「自助」「互助」に価値をおいた街づくり仲間づくりに役に立つのではないかと推察された。

しかし一方で、聞き書きは身近な人を誘って簡単に行うことができる活動としては、書いて文字を残すというハードルの高い部分をうかがわせた。継続的な聞き書きを実践するための工夫、講座や研修会を通して身の丈に合わせる工夫が必要である。

VII. 謝辞

本研究は、公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成をうけ実施されました。深く感謝申し上げます。

本事業にご協力くださった富山大学総合診療部教授山城清二先生、富山市健康まちづくりマイスターの皆様、富山市中央保健福祉センター、富山市角川介護予防センター、富山聞き書きボランティアクラブの皆様に深く御礼申し上げます。

最後に講座を通じて、ご指導ご助言いただきました日本聞き書き学校講師天野良平先生に心より御礼申し上げます。

語り手 西部庄一郎

喜び喜ばれる老人クラブに

聞き手 天野 良平

聞き書き 八塚 美樹

目次

まえがき

長生きできたでかい出来事
老人クラブに入ったきっかけ
老人のことは老人を交えて
老人クラブってこんなところ
組織を生かして介護予防
サークル活動に魅せられて
喜び喜ばれる老人クラブ
あとがき

まえがき

「誰でもできる富山聞き書きボランティア養成講座」聞き書きの実際をお引き受けいただいた語り手は、講座企画運営のおひとり一島志伸さんはじめ多くの保健師さんの推薦があり、ご紹介いただきました西部庄一郎さんです。西部さんは、四十五年間にわたる北陸電力でのお勤めを終えられ、その後の人生を老人クラブの活動を通して、地域づくりに誠意を尽くしてこられました。

平成十年、西部さんが四ツ葉町長寿会会長でいらした頃、ちょうど富山市は平成十二年介護保険制度施行において、新しく介護保険課を設置しました。そこに抜擢されたのが、行政保健師一島さんでした。

お二人はかれこれ十八年前から、西部さんは住民の声、老人の声代表として、一島さんは行政サイドから、住み慣れた地域でその人らしい暮らしを生きる介護予防におけた仕組みづくりに向けて、二人三脚、古今奮闘され、今の富山市まちづくりの礎を築かれたと言っても過言ではありません。

今も、現役で富山県老人クラブ連合会理事としてご活躍の西部さんから、老人クラブでの活動を中心にしたお話を聞かせていただきました。

長生きできたでかい出来事

今、紹介いただきました西部と申します。緊張しとりますが、生まれは北海道の小樽でありまして、北海道には小学校の三年までおりました。ちょうど四年のときに今の愛宕小学校に転入してまいりました。年は八六を過ぎたところでありまして、昭和五年九月三日生まれであります。

私は、少年時代、大東亜戦争時代を過ごしたわけでありましてけれども、適齢期がきますと、これは、一〇〇パーセント軍隊を志願しなければならないということになっておりました。

もしも志願しなければ、国賊ということでありました。うちの親は、戦争に行けば一〇〇パーセント命を落とすとも思っていたのでしょ。どこで、調べてきたか知りませんが、航空兵を募集しておったところがありまして、そこを受けてみるっちゅうことで、親に言われまして、そう、受けました。

元々が難しい学校でありまして、富山県から入る人は、今までゼロであったということでした。そういうところへ、頭の悪い私が受けて、合格したたわけです。

今にして思えば、親に感謝ですなあ。その学校を受けること自体が志願を免れたということでありました。その頃は、そういうことすら、わかりませんでした。そういうことで、まあ、命の第一関門を免れたということでしょう。ここまで、長生きできたでかい出来事かなと思って、今ここにおります。

老人クラブへ入ったきっかけ

それは、特別人に誘われたとか、勧誘を受けたっちゅうことではなかったんです。北陸電力を定年退職いたしまして、それから一市民として、ずっと地域に根付いておるわけですがけれども、たまたま町内会の役員にならんかという話がありました。ええ、本当にたまたまですよ。

町内会の役って、何かって？それは、そう会長ですよ。ある人からの推薦を受けてねえ、推薦を受けたんですから、断られないでしょ。

その当初は、こういうことを、この場で言うて良いのか悪いのかわかりませんが、まあ、いいでしょ、こういうことですよ。

我々が会社におったときは、会社には忠を尽くしなさいとちゅう、ひとつのそういう時代でありました。それは、どういうことかと申しますと、何事も会社が優先ちゅうことでありまして、それはつまり、地域での老人クラブなどのような活動なんかはもってのほかだと、ちゅうような時代でありました。ですから、私もそういうことで、地域やら老人クラブやらには目もくれないわけなのでした。

ところがですよ、その後いろいろな時代を経まして、会社に忠を尽くし地域の活動はしてはいけないという時代から、社員の皆さんは地域で大いに活躍して

いただきたいと、会社自体が地域活動を奨励するようになりました。

それは、大きな声では言えませんが、選挙に絡んだことなんかも大いにあるのでしょうか。それはそれは、時代は変わるもんですな。そんなこともあってか、なかってかわかりませんよ、それで、私が町内の役をするようになっていったんです。

話が少し横にそれましたが、その町内会の役をしているときに、ふと町内会は若い人達が役員として活動したほうがいいんじゃないか思ったわけです。もちろんこれは持論ですけれども、町内会の仕事は六〇歳までとしたらよいと思っただんですな。

そうなりますと、六〇を過ぎてから何があるのかと調べてみましたら、長寿会とか老人クラブとかいう組織がありました。それで、私も「そうか」と納得しまして、町内会は六〇歳を定年とし、老人クラブは六一歳からという考え方で、老人クラブのほうへ、自然と希望して入ったわけであります。

老人のことは老人を交えて

元々、講演会とか勉強会とか聞くことが好きでしたので、ちょくちょく講演会に出かけておりました。今日もこの会場に来ておられる、お世話になったと言いますか、共に活動をしたと言いますか、一鳥さんという方が長寿福祉課の課長をされておりましたときのことです。講演会の名前は、なんだったか忘れてしまいましたが、何か老人の問題について、みなさんでいろいろとお話されておったわけですね。

ところがですな、老人の問題を話されているのに、壇上におる人達も会場におる人もですね、一般の人とか老人クラブ以外の組織の方とか、違う組織の人たちが大勢おられまして、これは、おかしいぞっと思ひましてね。私は、さっと、こう手を上げてましてな、質問をしたわけです。

今思えば、それが老人クラブの活動を活発にしたきっかけになっていたんですな。懐かしいですな。

あのころは、まだまだ若かったですな。ははは。どんな質問をしたかって？。そう、こう質問したんです。

「おかしいですな。その壇上におられる先生方をお見受けするに、老人の方が一人もおられない。そういう、老人でない人達が老人の問題のことを話されているが、老人でない方々に老人のことがよくわかるのでしょうか。」と言うようなことを、手をあげて言うたわけです。そうです、そうですよ。老人でもない人たちが、壇上で高らかに老人のことを話している、少しおかしくないですか。あなたも、そう思うでしょ。当事者のことは当事者が一番よ〜く、わかるんですよ。

それから続けて、こう話したんです。

「ひとつ、その壇上にも老人クラブの代表を入れてもらいたい」「ひとつ、みんなで老人のことを考えてもらいたい」と言うたんです。やはり、老人の問題を話すのに、当事者の老人の意見も取り入れていただいきたいと言うたんです。

なんて、すばらしいって、パチパチ、拍手してくださってもねええ。でも、あなたもそう思うでしょ。それからです。この質問が良かったか悪かったか、そんなことはどうだったかわかりません。いやいや、そう

この質問が良かったんですなあ。それからですかなあ、老人クラブの積極的活用が進んだんです。それから、富山市にやっているいろいろの委員会、その委員会に老人クラブの代表が入れていただいたという、そういうことになるわけです。はい。

その当時、私がたまたま老人クラブの副会長をしておりました。その関係で、老人クラブの活動が、また一段と積極的に進んでいったわけです。当時の富山市の老人クラブの会長という方は、農協関係の理事長をしておまして、農協関係の仕事で忙しいということもありまして、なかなか老人クラブのこともよく仕事ができせん。

ここで、老人クラブの組織のことを少し申します。後で、また詳しく組織について説明しますがね。富山市の場合ですが、富山市は富山県が老人クラブの会長を決められるのです。当時の老人クラブの会長、名前は中齋さんと言われましたがね、その中齋さんは元大沢野の町長をしておられました。富山市の参与にも入っておられて、富山市参与兼老人クラブの会長兼農協関係の理事長という、三つの役職でありました。そういう関係で、老人クラブの会長は老人クラブの仕事がなかなかできません。そこで、私と会長とで話し合いました、会長は老人クラブ会長、それから私は老人クラブの代表ちゅうことにしていただきました。そういういきさつで、私が富山市の各委員会なり推進委員なりをさしていただいたのです。

老人クラブって、こんなところ

先にも少し話しましたが、老人クラブというのは全国組織であります。ちょうど二、三日前でしたか、全国老人クラブ連合会の大会が富山でありました。新聞にも出ていましたけれども、はじめて富山で、全国大会が回ってきたんです。今の会長さんは、市会議員を長いことやっておられた方でありまして、老人クラブのほうも非常に熱心な方で、その人の努力が実って、富山に全国大会がはじめて来たというようなことです。それは、すごいことなんですよ。全国大会と言うと、当然のことですけれど、全国から皆さんが集まるわけです。こんな良いことはありませんよ。全国大会が富山で開催するということは、富山県としては、それはそれは、良かったかなと思っております。

と言うようなことでありまして、老人クラブというのは全国組織であります。もう一度言いますよ、老人クラブは全国組織であります。

僕の実践していたときには、全国で八五〇万人の会員がおられましたかね。全国の老人クラブの会長は、国会議員の参議院議員の議長経験者、もしくは衆議院議員の要職を経験された方とこれがひとつのルール化になっておりましてね。現在の会長は、あ〜、ちょっとド忘れしてしまいました、元参議院議員の議長をしとられた方でした。その前の会長は、法務大臣を長いことしてられた女性の方でした。僕の知る限りでは、そのルール以外に会長になられた方は、存じ上げません。だいたい、全国の会長さんはそういうことで成り立っております。

それから、下がって県ですけれども、この県単位については、いろいろと県でルール化がありまして、会長の場合は県会議員か市会議員の経験者かという方でないと会長になることができないとなっております。まあ、それがいいとか悪いとかでなしに、我々も老人クラブの活動していたときには、選挙のことも絡みまして、全国的に県単位でそのように決められています。

そういうふうに分かれてやっておりますけれども、そうは言いつても、いろいろな問題がありましたのも事実です。富山県では、会長さんはそういう議員経験者のほうが組織上やりやすいんじゃないかということで、今までそういう方法以外の方法では決めていません。あと、市や郡部に行けばいろいろなルールがありまして、一般の方も会長になっておられるという場合もありますし、またそうでない場合もあります。それから、その下へ来ると、各校下や町内会などで選挙とか推薦とかで会長を選んでやっております。こういうふうに分かれて、老人クラブは組織化されております。

それからですね、老人クラブのように組織で国からの税金をいただいて、補助をもらってやっている組織は、おそらく老人クラブ以外はないと思います。たとえば言いますが、自治振興会とかいうところはおそらく国からの税金をいただいていないわけです。老人クラブだけが、国から税金をいただいております。これも、すごいことですよ。わかりますか？ ええ、知らない？ 私も、老人クラブに関わって、初めて知ったことなんです。

いや〜、私も老人クラブに国が税金を払って補助してくれていることは、はじめからわかっていたわけではないのです。私も老人クラブに入りまして、各県から代表で一名ずつ選ばれて、東京で三日間ほど勉強したもんですから、それで老人クラブのことが、一応わかったわけです。

誰でもいけるのかって？、いやいや、そうではないんです。もちろん高齢者でなければいけないのですが、七〇歳前の人でないといけないというルールがあります。自分から行こうと思ったかって？いやいや、たまたま、県から代表に選ばれてな。たまたまですよ、はははっ。なにも、学校のように名前があるわ

けじゃあないんです。老人クラブ連合会の中央ですな、そう東京で、各県から一名ずつでて、講習会のようなことですな。そこで三日間ほど、勉強するわけです。それで、私もわかったのです。どうですか？ 老人クラブって、全国組織で、補助金ももらっているんです。ですから、すごいんですよ。

組織を生かして介護予防

勉強してきたから、どうしたかって？ そりゃあこれから、自分が地域のために何かをするということになれば、個人、個人で協力と言いましても高がしれておりますから、やっぱり組織を通じて協力したほうがいいのではないかと考えました。老人クラブに入って、ずっとそういうことを念頭において活動しとったわけです。

自慢するわけじゃあないですがね、やっぱり一番は介護予防ですかね。私どもは、十二、十三年前から、全国組織で介護予防とか健康づくりとか、そういう面に相当力を入れてやっとするわけですね。今現在は、盛んに健康まちづくりとか地域包括ケアとかいう時代になりましたが、老人クラブでは、全国組織で既に富山市もやっておったんです。ええ、先がけですよ。

そういう関係で、今日、会場におられる富山市の保健所の皆さん、一島さんとか中島さんとか春木さんとかそういう方々とも、その時代のそういう関係でお付き合いできたということではありますがね。そういう方々の教えをうけて、介護予防とか健康づくりをやってきたわけです。

教えを受けてとは言いましても、老人クラブには老人の言いたいこともありますからねえ。そうです、そうですから、いろいろと意見も言いましたよ。行政の方々とお互いに意見も出し合って、そうして、今こうしたまちづくりをしてきたわけです。

老人クラブのメンバーが、介護予防とか健康づくりとかといった地域の活動をするにはちょうどいいんです。老人クラブは、老人という六五歳からの人間のなかでは、組織化されているわけです。全国的には、老人クラブに所属する人は減ってはきていますが、富山市を考えれば四五〇〇〇ほど組織化されています。一クラブの単位としてみると、町内会には七〇から八〇人の会員があります。そういうことを考えれば、他の組織、たとえば民生委員とか社会福祉協議会とかいろいろとありますけれども、それだけの人間の組織化された組織はないわけですね。

ですから私は、「老人を遊ばせるな、健康な老人は大いに使いなさい。ましてや、老人にお金を出すことはないし、みんな、ボランティアでやってくれますよ。」と富山市に対して言うんです。そういうことで、いつもそういうことを富山市さんをお願いしてきました。その結果が、老人クラブにもさまざまな仕事も

あたり回りまして、今現在も、引き続きやっているわけです。そういう、組織化された老人クラブを活用することによって、すすんできたんです。私が牽引してきたかっていうと、そうではないのですが、やはり、組織があるということの強みはありましたな。その組織を生かしていろいろとやりましたことを、富山市長寿会連合会副会長をとりました平成十九年には、介護予防の推進に向けてということで、富山の国際会議場で発表もしました。富山市が先駆けて行ったということで、そう、皆さんに紹介したのです。その活動の母体はサークル活動制度ですが、これから、お話するとします。

サークル活動に魅せられて

今現在私が、富山市の力を借りてやっているのはサークル活動です。「健康維持とか介護予防ということも視野に入れたサークルを作って活動をやりなさいよ」としきりに言っているんです。富山市には、そういうサークル活動の制度がありましてね。これが、いい制度なんですよ。今日、会場におられる一島さんなんか、つくられた制度ですがね。

どういう制度かと言いますとね、メンバーは五人以上でしたかね。その中に六五歳以上の方が一人いればサークルとして認められ、月二〇〇〇円、年間二四〇〇〇円の補助をいただいてサークル活動できるのです。

この制度は、何も老人クラブだけがサークルを作ることができるという制度ではなくてですね。老人クラブとしてはひとつしかサークルをつくることのできないのですが、六五歳以上の方が一人おれば、これは老人クラブ以外の人達でもサークルを作ってもいいですよという制度であります。こんないい制度は、ないでしょう。いずれ六五歳になる人達にも門戸を開き、その中にお一人六五歳以上の方が入っているサークル。誰もが年を重ねていきます。自分たちのサークルで、自分たちの健康を守っていこうという、まさに江戸時代の五人組み制度です。今で言うところでしたら、そうそう互助ですかね。

詳しくは富山市から話を聞いてもらえばいいのですが、今現在、一般のサークルは千サークルほどありますか。それから、老人クラブ特有のサークルは、一町内でひとつしか作りませんが、それは百ほどありますか。

さらにですね、各単位クラブに一名介護予防推進委員をおくという制度があります。この制度が、これでだいぶん続いておりまして、各介護予防推進委員が富山市の保健所のほうからの指導に受けて、水のみ運動とか健康体操とか、各単位クラブで、ずっと、続けてやっているわけです。これが、またまさに一石二鳥、いや一石三鳥とでもいいでしょうか。

たくさんサークルを発足させてきましたよ。それは、先にお渡ししました私の活動状況にも書いてありますけれど、平成十年には中国体操サークルに困

碁将棋サークルに始まりました。平成十四年には、ふれあいサークルを発足しておりますところですが、これが、介護予防の様々な活動を支えてきておるのです。それから、平成二〇年には、パークゴルフサークル。それから、平成二〇年九月には、介護予防サークル発表大会を行っているのです。その後、平成二二年にはウォーキングサークルなど、数を数えたら、きりがありませんがね。

多くのサークルを作ってきましたよ。私は必ず、作ったサークルには参加していますよ。最近じゃ、ちょっと、足が遠のくこともありますかね。やはり、自らが先頭に立って活動しなければと思っていたんです。

言い出したからには、実行ですよ。そうそう、今晚も、サークルの懇親会があるんですよ。それも、楽しみのひとつですよ。

喜び喜ばれる老人クラブ

先ほどの続きですがね、本来なら、制度開設当時では、老人クラブで六〇〇ほどの単位クラブがあるので、六〇〇人ほどの介護予防推進員がいるはずですけど、時代を経て、老人自体が年を重ねるという年齢的なことがあって、今のところ介護予防推進員は五〇〇人ほどですかね。

そう、減っているんですね。今そういう問題が起こってきているのです。老人も年をとり、だんだん元気でなくなる、そういう問題を抱えて、老人クラブが主体となって各地域で健康づくりや介護予防をやっていくことで、本当にうまくいくのかなぁという問題もあります。

これはあくまで私見であると思って、聞いてください。僕は、こう思うのです。これから先一〇年後は、もっと老人が増え、元気なお年寄りはもちろん多くいますが、元気でないお年寄りもますます増えます。きっと、その地域、地域で要介護とか要支援一や二の方々の面倒をみることになるわけですね。そうなりますと、老人クラブだけでは、対応しきれないのです。それにですよ、何も老人クラブが責任の主体を受け持って、活動するという事だけではいい時代になりませんよ。そうなることは、近い将来必ずやってきます。そうなる前に、そろそろ社会福祉協議会や民生委員さんとか、そういうところにシフトしていったらどうか思っておるのです。そうなりますと、老人クラブは、むしろ少し控えて応援組織として努力をしていけばいいわけでありまして、そういう意味において、元気な年寄りを大いに、皆さんで使っていただければ、年寄りも喜ぶし、皆さんも喜ばれるだろうしと思っております。

そう、互いに喜び喜ばれる関係をつくっていくことですね。そして、次の世代に伝えて、繋いで、引き継いでいくんです。

ありゃや、いつもの演説のようになりましたねぇ。これは、失礼しました。ちょっと、なんだか、えらい話になりましたけれども、僕は、そのように思ってお

るのです。ここで、富山県老人クラブ連合会理事として、皆様にご挨拶というのもなんなんですが、どうぞ今後とも、老人クラブをひとつ、かわいがっていただきたいと思ひます。



語り手をおえ、ほっと一息。北陸電力時代の同僚と談笑

また、演説になりましたけれども、ご容赦ください。

演説ついでに、もう少し続けて話しますと、老人というのはたいてい、日中家におるわけですから、そういう人達を活用して、認知症の徘徊の見守りとか病人がでたら連絡してもらおうとか、いろいろなボランティアもありますから、どんどん活用してくださいということです。

富山県のエイジレス社会リーダー、富山市まちづくりマスター、元富山県老人連合会の理事、富山市の社会福祉協議会の理事、他、社会福祉事業団理事等、いろいろと出さされましたけれども、何も、今まで大それたことをしてきたわけではありません。特別、人間が面白くできとるわけではありませんで、ただの一般の一市民であります。人生も、このくらい生きておれば、「あぁ～、満足かな」と心得ておりまして、後の長生きは、もうけもんかなと考えております。

最近、関心をもって参加しましたエイジレス社会リーダー養成塾も勉強しまして、その修了式には、一番前におられました。あははっ。

私も、今日ここにきて、こんな若い人達や電力会社のOBの前でお話するとは、ゆめゆめ思っておりませんでしたけれども、こうやって、話をさせてもらうことで、これもまた、ひとつのボランティアをしているということだなと思っている次第であります。

あ、余談ですが……。

いろいろなことがありました。今は贈収賄だ、なんだかんだと難しい時代になりました。私も、平成一七年の市町村合併に伴う老人クラブの合併では、調整に



ガーデニングの香りいっぱい、幸せいっぱいのお二人 玄関にて

難渋もしまして、いろいろと悔しい思いもしましたが、それでも、僕らの若い頃は、もっと緩やかな時代でした。あの頃は、いい時代でしたなあ。上司から、二、三日遊んでこいと遠くへ出かけたり、富山で言ったら東町界隈で芸子さんなんかとも……、そりゃあいい時代でした。懐かしいですなあ。おっと、ありゃ、これは、ここでは大きな声では言えませんがね。

今日は、えらく緊張しまして、お聞き苦しいこともあったかと思いますが、そこはひとつ、どうぞ、ご容赦ください。

あとがき

急なるお願いにもかかわらず快くお引き受けいただきました西部さん、お疲れになりませんでしたか？

お話されはじめは、予想以上の参加者の数と聞き書きファンの熱気に押されて、少し緊張もされましたでしょうが、聞き手天野先生との対話で心ほぐれ、いつもの西部さんらしい雄弁な語りで、これからの超高齢社会に向け私たちに温かいメッセージを語ってくださいました。組織の仕組みや運営、予算のこと等知らないことばかり、大変ためになるお話をありがとうございました。

聞き書きは、お年寄りのお話を聞いて、その人の話し言葉で書いて、冊子にして差し上げる活動です。語りの中で、老人を喜ばせ喜ぶ活動につながるまちづくりをと話されました。聞き書きも、喜び喜ばれる関係の中で育まれていくようです。語ること聞くことで、胸が熱く、愛しく、敬意や尊敬の念が生まれ、平和で穏やかな喜びから生きていることへの感謝が湧き、生きようとする力を与えてくれます。

これからもどうぞお元気で、ますますご活躍くださることを願って、またいつか、続きを聞かせてください。ありがとうございました。

アルツハイマー病の父から、身をもって学んだこと

今、あなたは何を思っているの？

語り手 能登 美栄子

聞き書き 山崎 列子

語り手 能登 美栄子

まえがき

私が、能登美栄子さんに語ってもらおうと思ったきっかけは、私もかつて同じような体験をしたからである。それは、主人の父が認知症になり、その介護を通して、自分の気持ちを分かってくれない歯がゆさで、ときには義父を相手に、感情をおき出しにして真剣にケンカをしたことだ。そのことを思い出すたびに、もっとやさしく穏やかに関わってあげたかったとの後悔が残っている。

認知症の義父にやさしく接することができかけたころ、他界してしまった。もう少し介護（やさしい気持ちで）してあげたかった……。今、思えば義父は、私に「やさしく接し、自分の考えを否定しないでほしい」と願っていたに違いないと……………

今年、八十六歳になる私の父なんだけど、昨年十月にアルツハイマー病と言われたのよ。……………。え！ 嘘……という気持ちと、やっぱり……という気持ちで頭の中はいっぱいだったわ……………。その後、先生はいろいろ説明されたけど、右の耳から左の耳に抜けていく感じだった。

家に帰ってから、急いでどんな病気か調べてみたわ。

このアルツハイマー病は、「脳に蛋白質のゴミがたまり、脳細胞が破壊し萎縮していく病気」と本に書いてあった……………。急に不安になり、頭が真っ白！

今思えば、二年ほど前から時々変な行動があったんよ。でも、まともな事も多かったのよ、さほど気にならなかったのよ。

例えば……。田んぼと畑仕事が生きがいの父でね。ある日、いつものように畑に行ったのはいいんだけど、そこで何をしていたと思う？……………。

畑に行ってみたら、何か異様な臭いが漂っているのよ????……………。畑に水を撒かなきゃいけないのに、灯油を撒いとったんよ。それも茄子の苗に……………。すべて枯れてしまったわ。

父は、なんの疑いもなく、水だと思って灯油の栓を捻っているのよね。

それなのに、自分がやったことでも「し・て・な・い」「知・ら・ん」と、はっきり言うしね。父は、本当に忘れてしまって、覚えていないんだと思うけど……。

「また、私たち家族の会話に、うまくつじつまを合わせて、作り話をするしね。父親と言えど、ちょっと憎たらしい～……………」



母が亡くなってから、ますます認知症がひどくなってきて……………。

例えば、トイレと浴室を間違えて、トイレで服を脱ぎ裸になっているのよ。ディサービスに行ってお風呂に入ってきたでしょうと言っても、「なーん、入っとらん……………。今日はどこへも出かけとらん……………」と。

はじめのうちは、ダメダメ、そこはお風呂と違うと言い聞かせ、無理やり引っ張っていたけど……………かえって逆効果……………。

ある日、やっぱりトイレで裸になり、便器の少し溜っている水に、手拭きタオルを入れて、体を洗おうとしていた。キャー、やめてえ～……………。

そしたら、私の旦那が、「ダメ・ダメ言うたらあかんて」と言って、「お父さんそこはね。子供用の小さなお風呂だから、大浴場に（家の浴室）行こう」と、声をかけ手をつないだら、それまで、ガンとして手摺に掴まって離さなかったのに、旦那と手をつないで浴室に向かって素直に歩きだしたんよ。おかしいやろう……………。

それから、何度も同じ行動を繰り返すけど、そのたびに「大浴場に行くよ」と言うと、「そうか、そうか」と言って、移動してくれるのよ。

だけどねえ、トイレから浴室までは、玄関を通らないと行けないのよね。その時、お客さんが来られたらどうしようかと思うわ。フフフ。

トイレの話ばかりだけど、どの家にも男性用と女性用があるでしょう。父はある日、男性用の「小」をする所で「大」をしてしまったのよ。

それがねえ〜、うまく腰掛けてするのよ……。どう考えても座りにくいと思うけどね。ハハハ。おまけに、「どこでしたっていっしょだろう」と言うのよ。そりゃ〜、どこでも流れていくちゃねえ〜。だけど、後始末が大変だねか。分かる〜、この気持ち……。

父はお茶が好きで、時々、飲んでいるんだけど。ある日、急須にお茶を入れているなあと思って、蓋を開けてみたらびっくり……。なぜって、海苔のようなものが浮いているのよ。顔を近づけてよく見たら、ふりかけの海苔玉!!!

お茶だと信じて飲んでいるの。そりゃ、お茶漬けにも使うから、味はまずくはないと思うけど。

お茶の筒を探していたら、たまたまふりかけの容器があり、それを入れたんだろうね。こんなことの繰り返し……。

いったい頭の中はどうなっているのかねえ。

頭はそんなふうだけど、反対に足腰はしっかりしていて、歩くのは速いし、以外としっかりしているんだわ。これもまた、なお大変で困ったものだわ。

先日、外には雪が積もっているのに、長靴履いて、鍬をかついで、畑の方に行こうとした。畦塗りってわかる？ それをしようと思ったらしいのよ……。

私が、雪があるから「ダメダメ」と大声を出すと、旦那が「ダメダメ言ってもあかんやろう」と。

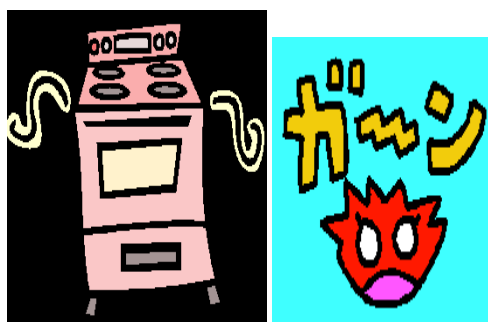
一緒について行ってきて、実際に畑の場所を見せて、「雪がまだ多いから、畦塗りは無理だねえ。雪が解けたらまた来よう」と言ったら、「そうだのお」と、家に戻ってきたわ。自分で確認できたら納得するのよ。

でも……。すぐ忘れるけどねえ。



父は、昔から朝早起きなのよ。田んぼと一緒に生活してきたからね。そのうえ、ディサービスでちょっと横になったり、家でもすることがなかったら、うとうとするから、そりゃ早く目が覚めるわけよ。

朝、早起きと言っても、並みの早さじゃないよ。夜中の一時か二時。私が熟睡している頃よ……。ガチャ、ガチャ、カチン、コチン……。金属音がするわけ……。目が覚めて、何の音だろう……。心配になり、寝ぼけた顔で、音のする方に下りていくと、私の目に飛び込んできたものは……。なんと、台所でガスレンジの台を分解していたのよ。いっぺんに目が覚めたわ。



この時こそ、旦那は「こんなことしたらダメだ」と大声出したわ。ガスレンジを分解して、爆発でもしたら大変だ！「絶対に台所に行くな」と、はじめて怒ったちゃ。

今度は、やはり夜中に、ガタンと大きな音がして目が覚めた。その時の音からして、父が倒れたような音だったので、ケガをしたのではないかと、急いで下りていくと、つい先日、買ったばかりの薄型テレビがひっくり返っているのよ。また、分解をはじめようかと言う雰囲気だった。たまらんよ……。

毎日、何をするか分からんから……。こっちが疲れてねえ。

まさか、そのたびに、夜中に妹（嫁いでいる美栄子さんの妹）に電話して、父を見てよと言いたいけど、言えんしねえ……。

今度は、夜中に父の部屋でガタガタ、コトン、コトコトと音がするので、また何かしでかしているなあと思い、行ってみると、8畳間が足の踏み場もないくらいに散らかっていて、タンスの中の衣類を全部出し、引き出しも出したまま……。やっぱり夜中の二時頃に……。

私も夜中の父の行動にだいぶ慣れてきて、衣類をタンスに戻すのなら、この機会に整理して、不要なものはゴミに出そうと思い、ゴミ袋をもって片付けたわ。一時間以上かかったけど、まあ、すっきりしたちゃ。

あくる日、ケアマネさんにそのことを話したら、「きっとお母さんが（妻）亡くなられて、姿が見えないから、どこかに隠れているのかもしれないと思い、探しておられたのよ」と。そんな……。タンスの中に入れるわけないのにねえ。父にしたら、真剣にそう思うらしいよ……。



父は昔から、競輪が好きだったんよ。ギャンブル、ギャンブル。だから今でも通いなれた道だから、散歩に行く時は競輪場のある岩瀬の方向に歩いて行くのよ。それは、仕方ないけど、帰ってくる道が分からなくなるので、父から目が離せないでしょう。

一日中、家にいたら子供と一緒にストレスなのか、じっとしとらんよ。私の方がストレス大きいわ。だからね。考え方を変えたの。楽しみながら父と一緒に散歩することにしたの。

ディサービスが休みの日は、妹も呼んで必ずドライブよ。もちろん、父が行きたいという場所、競輪方面も廻って、気のすむように付き合っているの。

認知症特有の「ごはんまだか」「食べとらん」と、毎日言うわよ。父は時間を待てないので、家族より早めに準備して食べさせるんだけど、家族が後で食事を始めると、必ずやってきて、「おれにもご飯くれ」と……。食べたじゃないと言っても無理、満腹でもう食べれないよと思っても、家族と一緒にもう一度準備するの。絶対に食べれないで残すだろうと思っていたら、当たり前なたべるのよ。不思議……。

少し減らして出すと、少ないと言って怒るし……。

こんな生活で、ストレス溜るわ。だからね。妹に時々父の世話を頼んで、映画を観に行ったり、友達とランチに行くの。それくらいの贅沢許されるよねえ～……。

<もちろんよ……>

私が、認知症について話せるのも、アルツハイマーの父のお陰……。

認知症の人と接するポイントで、私が身をもって学んだことは

- ① 良い感情を残す
- ② いつも笑顔で
- ③ 本人のペースに合わせる
- ④ やさしく、穏やかに

・・・・・・・・・・とは言っても、頭の中で分かっている、いつも笑顔ちやつくれんものよ。

父の病気は進行しているの、これ以上は家で看ることが出来なくなって、認知症病棟のある病院に入院したの。娘の私の顔はまだ分かるので、なるべく面会に行くようにしているわ。

でもね、家で看ているときはとても大変だったけど、いざ入院すると、なにか複雑な心境だわ・・・・・・・・・・。



あとがき

今の能登さんは素敵な心でお父様に接しておられ、私からのメッセージは何もないのですが、私が一番、心に残っている詩を書いてみます。

アルツハイマー病と診断され二十年近く、その母を介護する自分のことを書いたブログ「まなざし介護」から
詩人・藤川幸之助



「バス停のイス」
バス停にほったらかしの 雨ざらしのあの木のイス。
今にもバラバラに
ほどけてしまいそうな あのイス。

バスを待つ人を座らせ
歩き疲れた老人を憩（いこ）わせ
バスに乗らない若者の談笑につきあい
時にはじゃま者扱いされ
けっとばされ 毎日のように
学校帰りの子供を楽しませる。
支える。
支える。
崩（くず）れていく自分を
必死に支えながらも
人を支え続け「それが私なんだもの」とつぶやく。
そのイスに座り
そのつぶやきが聞こえた日は
どれだけ人を愛したかを
一日の終わり 静かに考える。

少しばかり木のイスの余韻（よいん）を
屍のあたりに感じながら
〈愛〉の形について考える。



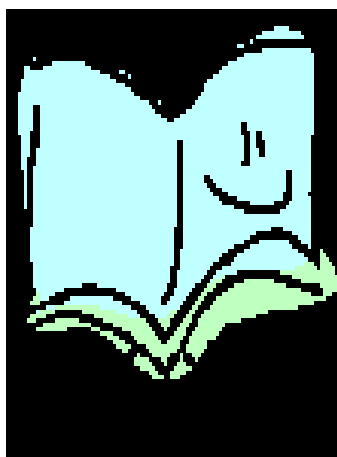
「手帳」

母が決して誰にも見せなかった
黒い鉛筆付きの手帳がある。
いつもバックの奥深く沈め
寝るときは枕元に置き
見張るように母は寝た。
その手帳が
今私の手の上に乗っている。

父の名前、兄の名前、私の名前。
手帳には、びっしりと
忘れてはならぬ名前が書いてある。
そして、手帳の最後には
自分自身の名前がふりがなを付けて
どの名前より大きく書いてあり
その名前の上には、何度も鉛筆でなぞった跡。
母は何度も何度も
自分の名前を覚え直しながら
これが本当に自分の名前なんだろうかと
薄れゆく自分の記憶に
ほとほといやになっていたに違いない。

母の名前の下には
鉛筆を拳（こぶし）で握って押しつけなければ
付かないような黒点が
二、三枚下の紙が凹ませるくらい
くっきりと残っている。
父、母、兄、私の四人で話をしていたとき
母は自分の話ばかりをした。

母は同じことばかりを繰り返し言った。
「同じ話ばかりするのは、やめてくれ」と、
私は母をにらみつけた。
病気とも知らず・・・・・・・・。



話について行けない母は
その場からいつの間にかいなくなっていた。
あまり帰らないので、探しに行くと
三面鏡の前に母はいた。
自分の呼び名である「お母さん」を
何度も、何度も、何度も唱えていた。
記憶の中から消え去ろうとしている
自分の連れ合いの名前や
息子の名前を何度も唱え
必死に覚え直していた。
振り返った母の手には、手帳が乗っていた。
私に気づくと、母は慌ててカバンの中に
その手帳を押し込んだ。
その悲しい手帳が、今私の手の上に乗っている。