



ひばりクリニック通信

2004.7.15 発行 第1号



「お元気ですか？」

夏がやってきました。
皆様いかがお過ごしでしょうか？
お陰様で開業して2年が経ちました。この通信では、日々の診療や活動から感じる事、皆様にお伝えしたいこと、皆様からの声などをお届けしたいと思っています。やらなければ！と思っていたことが実現するのはとても嬉しいことです。まずは不定期でも続けることから始めたいと思いますので、ご意見ご指導の程よろしくお願い致します。

ひばりクリニック
高橋 昭彦

「こころ光る人」

世の中こんな人がいるんだな、という感慨を持ちつつ、この数ヶ月、私はある人の話を聴きに通いました。東京に3度、自治医大でも1度。その人から発信される考え方の中に、自分がこれまでに感じてきた疑問や課題を解決できる力を感じたからです。現在、環境省事務次官である炭谷茂さんがその人です。炭谷さんは58歳。東大を卒業後、福祉を志して厚生省（現・厚生労働省）に入省、日本の社会福祉の改革をすすめてこられた稀有な役人です。

「役人の仕事というのは、横並びでそれほど難しいものではありません」とさらりと言っている炭谷さんには、役人として心がけていることが2つあります。1つは、ある仕事をする時にはその背後にある問題についても勉強していこうということ、もう1つは、役人は2、3年、短い時は1年で異動していきますが、終わったら前の仕事はもう関係ありませんではなく、福祉や医療については、その事柄に人として一生涯関わりつづけること。これはなかなか真似の出来ることではありません。自らを「変わった役人」「絶滅に瀕している稀少種の

よう」と表現する炭谷さんの福祉にかける心は、環境省に移られてからも目映いばかりに光っています。

今、ホームレスや虐待、アルコール依存など、既存の制度では救済が難しい人は社会から排除されてしまいます。引きこもりや不登校、自殺者など社会から孤立してしまう人も増えています。こうした人々を排除する（=exclusion）ことなく、地域の中で皆で一緒にやっていく（=inclusion）社会を形成していくことをソーシャル・インクルージョンといいます。去る3月末、「日本ソーシャル・インクルージョン研究会」の設立総会が開かれました。会場は、炭谷さんの人柄と考え方に魅せられた140人の熱い想いが満ち溢れ、参加した私もすっかり感染してしまったようです。この排除しない考え方は、机上の空論ではなく、それぞれの地域で市民が考え実践していくものです。ソーシャル・インクルージョンについては、次号から少しずつお伝えしていきたいと思います。栃木でも感染者を増やしましょう！

丹精をこめて作っていただいています！

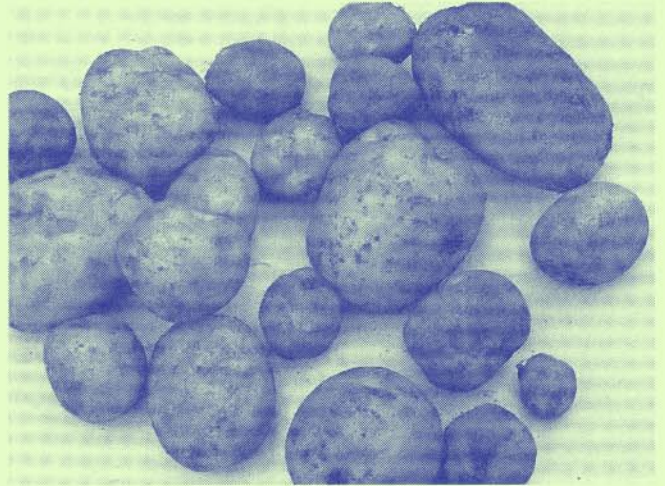
毎年春になると、ひばりクリニックの畑をボランティアで耕し、野菜を作ってくださるご夫婦がおられます。今市市の栗原昭二さん、トシイさんご夫妻です。

クリニックをはじめる前は荒れていた土地が、見違えるように立派な畑になり3年。



〈クリニック裏の畑〉

今年もじゃがいも、きゅうり、ナス、さつまいも、さといも、ネギがすくすくと育っています。グループホームや訪問先にとれたての野菜をお持ちするととても喜んでいただけます。栗原さん、いつもありがとうございます！



〈収穫したじゃがいも〉

土に触れる

夏の畑は緑で賑わい、クリニックを訪れる人の目を楽しませてくれます。

6月末の夕方のこと。今年の初物、じゃがいもを掘りました。葉の色が変わってきて栗原さんのOKも出ていましたし、雨の降った次の日で土も柔らかでした。

いもを傷つけないように、少し手前からスコップを入れて土をおこします。手前過ぎると1回でおこせませんし、近すぎるといもをざっくりとやってしまいます。最初は距離感が掴めないのですが、だんだん1回でおこせるようになります。栗原さんご夫妻が丹精を込めてくださったものを掘りおこすだけで大変申し訳ないのですが、収穫はワクワクする瞬間です。

あ、ありましたーっ！

1つの種いもから茎と葉が茂り、その下に新しい子どもたちが、大きいのからかわいいのまでたくさん実っています。命を育む大地の

素晴らしさを感じます。ほどよく生い茂った葉っぱの下には、大きいものが2、3個、中くらいのものが6、7個できているもの、さらに梅の実くらいの小さなものを入れると10数個にもなり、実際に掘って見ないと地中の様子はわかりません。中には少し離れたところに地下茎を伸ばしてポツンと出来ているいももあり、うっかりすると見逃してしまいます。じゃがいもの畝は3つ。最後にもう一度、スコップを使って畝の土をざっとさらったところ、隠れていたいもを10個も発見。案外大きかったいもをしげしげと眺めると、「そう簡単には見つからないぞ！」と言わんばかりの顔つきです。いろいろな人がいるように、どの世界にも個性的な存在がいるようです。「落穂拾い」ならぬ「落ち芋拾い」により汗をかいて日が暮れてゆきました。お蔭様で久しぶりに土に触れることが出来ました。

—あるご家族からの手紙—

九十歳の父を看取って

金子 敏子

父が逝ってもうすぐ2ヶ月になろうとしている。食も細くなり、少し元気がなくなったものの、寝込んでわずか2週間だった。「病院に行く程ではないから」と、病院に行くのを拒んで、私も途方にくれ、高橋先生に往診して頂いた。

先生は、色々診て下さり父に「どこで過ごしたいか。」と聞かれたが、父は「家に最後まで居たいが、敏子に世話をかける事はすまないから、入院しても良い。」と言った。こんな時にまで、私の事を思いやってくれる事に私は胸が詰まった。父の部屋は、壁中思い出の写真がぎっしり貼ってあるのだが、それをご覧になって、先生は私に「最後まで、お父さんらしく生きるために、この部屋で過ごさせてあげましょう。」とおっしゃった。

「でも、先生、死んでしまいます。」私はきくと、先生をにらんだ目つきだったと思うが、抗議した。先生はやさしく「人間はいつか死ぬんです。」とおっしゃった。私は現実を突きつけられたような、甘えを砕かれた思いで覚悟を決めた。でも本当に、医療に全く無知な私が、死という重大な事態にかかわれるのか不安もあった。でも父の望む通りにしたいから、「無理だと思った時に、入院をお願いすればよい。とにかく一日一日を過ごしてみよう」と思った時、先生は「よく決心なさいましたね。覚悟が決まれば、在宅介護は本当は楽しいものですよ。何かあった時は、救急車を呼ばずに、何時でも私に電話して下さい。いつでも来ますから。あわてなくてもいいですよ。」とおっしゃって下さった。本当にそうでした。覚悟ができましたから父の望む通りにしました。毎日、父と元気だった頃話さなかった事まで（耳が遠く、筆談でしたが）色々話しました。辛かった時もあったらうに、一度も嫌な言葉を口にしなかつ

ただけでなく、着替えをさせてあげる時も、私がしやすいように体を動かしてくれました。又、何かしてあげる度に「ありがとう」「テレマカシー」「サンキュウ」と感謝の言葉を並べました。昼間、ヘルパーさんと一緒に時に、父が得意の歌を歌い、歌に合わせてヘルパーの方が踊って下さったそうです。そんなヘルパーさんにも感謝です。

夜、父の足をさすりながら、もうすぐ天国へ行くんだ。この時を心に留めておこうと、自分に言いかけましたが、この時に、私はお別れをしたように思います。又、孫に「おじいちゃんが死んでも泣かないでいいよ。十分生きたし、幸せな人生だったから万才といってほしい。」とはっきり言ったそうです。

「そんな事を言われると泣いてしまうよ」と言いながら二人で泣きました。亡くなる数時間前、細い両腕を伸ばし「シゲ、シゲ」と母の名前を呼びましたから、母と会う準備が、整ったのだと思いました。

住み慣れた家で、思い出の写真に囲まれ、誰にも気兼ねなく会話ができて、感謝の言葉だけを言いながら天国に移された父は本当に幸せだったと思います。悲しさはありますが、今まで三人の親を失くした時の、痛みを伴う悲しみではないのは、父が私にくれたお返しだったと思っています。

先生のおっしゃった通り、父は父らしさを失くす事なく、最後の時まで、父であり続けました。それは、在宅介護へと導き、看て下さった先生のお陰と、感謝の気持ちで一杯です。又、毎日、父をお世話して下さったヘルパーの方にも感謝しています。

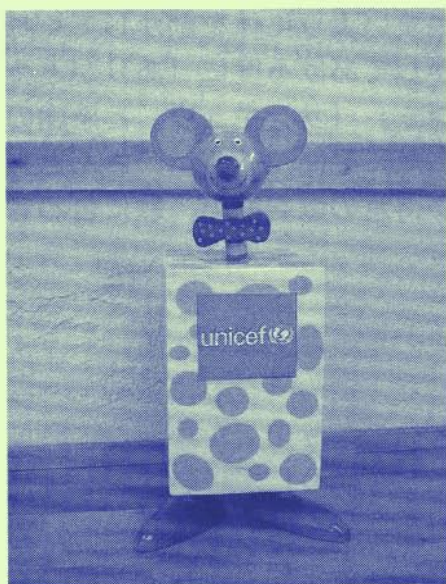
父の部屋に、もう姿がないのは、胸が塞がれる思いがしますが、あの二週間の重みが、私を平静にしてくれているのだと思います。本当にありがとうございました。

テレマカシーとは？

“Terima kasih”（テレマカシー）：インドネシア語で「ありがとう」

“Terima”は「受ける」、「Kasih」は「慈悲、慈愛」。慈悲・慈愛を受けることが「ありがとう」という意味になります。

ひばりクリニックはユニセフの活動を支援しています。



ユニセフ募金箱 わずみくん



イラストー橋本彩乃ちゃん

「ひばりクリニック」のご案内

栃木県宇都宮市の北西部、新里町（にっさとまち）にある、ログハウス風の小さな診療所です。2002年5月に開業しました。



〒321-2118
 栃木県宇都宮市新里町丙357-14
 電話 028-665-8890
 FAX 028-665-8899
 E-mail hibari-clinic-01@theia.ocn.ne.jp

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	休	○	訪問診療	○
午後 (在宅医療)	訪問	訪問	診	訪問		訪問

この通信は、子どもから大人まで、障害のある人もない人もどんな人も社会から排除されことなく、地域で一緒に生きていける世の中を目指して、ひばりクリニックが企画・編集しております。この通信についてのご意見・ご感想はひばりクリニックまでお寄せください。

＜ひばりクリニックの運営理念＞

1. 在宅で過ごされるご利用者に出前の医療を提供すること
2. 子どもからお年寄りまで診る家庭医の機能を提供すること
3. 障害児・者やお年寄りの生活を支える市民活動を支援すること