

ホスピス財団 第3回 国際セミナー

マインドフルネスに基づく医療の実践

ホスピス財団主催の第3回国際セミナーが9月7日、8日、東京と大阪において、カナダ McGill 大学より Dobkin 先生をお招きして開催されました。

マインドフルネスな医療者を目指して、瞑想の演習を交えての講義、そしてマインドフルネスな医療によるエビデンスも紹介され、マインドフルネスを深く学ぶ、有意義な機会となりました。



・講師：Patricia L .Dobkin 先生
(カナダ McGill 大学
医学部内科学准教授)

・日時：東京会場 9月7日 (土)
大阪会場 9月8日 (日)

・参加者 東京会場 61名
大阪会場 49名



第3回国際セミナーに参加して



独立行政法人 国立病院機構 東京医療センター
精神看護専門看護師 佐藤 寧子

Mindful medical practice は、なぜここにいるのかの意図を持って、瞬間ごと自分の心のプロセスに注意を向けて日々の仕事に取り組むことであり、そのゴールは明確さと深い思いやりです。医療者がケアにおいてマインドフルであることで、バーンアウトが減り、患者中心のコミュニケーションによってより深く体験を理解することができ、Whole Person Care が可能となっていきます。患者さんの視点から明らかにする研究も紹介され、マインドフルネス瞑想、「良い死とは何か」を語り合うエクササイズも体験しました。ビデオや質疑応答からも、マインドフルな実践が、セルフケアであり、それ故に関係性においても癒しのケアであることを、より深く実感できたセミナー

であったと思います。

緩和ケアにおいて医療者は、苦悩を前になんとかしてあげたいと強く願います。それが私たちの大事な意図でもあります。しかし役に立たねばならない、うまくやらねばならない、そうでなければ自分の存在が脅かされるという義務のような思いになってしまうこともあります。これを認識するのは勇気がいるとお話されていました。自分の正しさや不確実性への不安からくるものかなど、正直に向き合うこと（自己覚知 self-awareness）が、人をケアするように自分をケアする、自分に思いやりを向ける（self-compassion）第一歩なのだ学びました。自己覚知を思いやりとともに深めることができると、患者さんが苦悩に立ち向かうことに真に寄り添うことができていくのだろうと思いました。

(次ページ下段に続く)

2019年度

ホスピス・緩和ケア ボランティア研修会

本年は、午前中は映画「四万十 いのちの仕舞い」を鑑賞し、午後は講師の柏木哲夫氏より、「ホスピスケアとボランティア」と題しての講演が行われました。

午前、午後の研修会となり、拘束時間が長くなりましたが、皆様からは、ゆっくりとした時間配分で良かったとの声をいただきました。

・・・講演内容は後日ホームページで公開いたします。

■ 日 時：2019年6月13日（木）11:00～16:00

■ 会 場：クレオ大阪東 ホール

■ 参加者：99名



映画の1コマ



研修会に参加して

日本病院ボランティア協会 副理事長 矢内 愛子

今年度の研修会は、映画『四万十 いのちの仕舞い』と、柏木哲夫先生の講演「ホスピスケアとボランティア」という2

出来るかもしれませんが、家か病院かではなく、小笠原医師のいのちの仕舞いにある人と共にいる姿と、生きているその人を大事に思う故に死を迎えるその時に親切にもてなすことを受け継いできたホスピスは、生きているその人を大切にするという点では同じであると思いました。

本立てでした。

映画では、病院に来る患者さんと訪問医療で関わる患者さんどちらにも同じ姿勢で耳を傾け、言葉をかける小笠原医師の普段の姿が映し出され、日常の中に病はあり、死はあり、それらは生と共にある、ということが小笠原医師の命との向き合い方から感じられました。

柏木先生の講演の中ではホスピスの歴史を古代からどのように受け継がれてきたか、なぜ衰退した時があったのかも語られました。

今回の研修会を「在宅医療とホスピス」という見方も

近代から現代に至っても、生産性が重要とされる状況に変わりはなく、病院においても治すことだけが重要で、そこから外れることには関心が向けられない現状です。そんな時ですから、ホスピス緩和ケア病棟（建物）に求められると同時にそこにいる人、ボランティアにも求められる「明るさ・広さ・静かさ・温かさ」の4要素を心に留め、これからのボランティアに励んでいきたいと思いました。

(前ページより続く)

自己覚知は、多職種協働、困難な職場環境においても力になるというお話が新鮮でした。コミュニケーションスキルに加え、葛藤の中でも自分が大事にしている価値を意識することと理解しました。職場でこれをどう伝えるかも質疑されました。まずは自分がモデルとなること、

self-compassion を持って、自分の心身を労って良いことを示していくこと、うまくいかないことにも優しくあることから。日々のマインドフルネスはもちろん、一旦立ち止まることの大切さを学び、明日からの臨床に勇気を持つことができました。

今からやってみよう 高齢がん患者さんの意思決定支援



開催報告

国立がん研究センター 東病院
精神腫瘍科 柵津 晶子

8月17日、日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団主催のもと、秋葉原 UDX にて、「今からやってみよう高齢がん患者さんの意思決定支援」が開催されました。当日は107名の医療従事者が参加され、第1部は国立がん研究センターの小川朝生医師による意思決定支援に関する講義、第2部では大阪大学大学院平井啓准教授より行動経済学に基づいた高齢がん患者の意思決定支援についての講演とグループワークが行われました。

参加者からは「意思決定の実際のプロセスが学べて良かった」「臨床でなんとなく捉えていたことが理解につながった」「文化・価値観の考え方・行動のバイアスが生じることなど、行動経済学の視点を知らる事が出来た」などの声が聞かれ、高齢がん患者さんの意思決定支援への関心の高さが窺われました。

参加感想文

地方独立行政法人 長野市民病院
がん看護専門看護師 横川 史穂子

8月17日、秋葉原 UDX で開催された『今からやってみよう高齢がん患者さんの意思決定支援』に参加しました。意思決定支援は、“本人の個別能力だけではなく、意思決定支援者の支援力によって変化する”という言葉から、自分の援助のあり方を振り返る良い機会となりました。

日頃、意思決定支援はしているものの、勉強不足で一般的にどのような実践なのか分かっていない部分があり、自分の支援について悩むことがありました。今回、意思形成支援・意思表示支援・意思実現支援という3つの要素の具体的な内容を学び、自分の実践の裏付けや強化しなければならない部分が明確になりました。今後、意思決定支援に関わる時、3つの要素を意識して、本人が決められるように関わることができると思っています。

また今年度は、緩和ケアに携わるリンクナースらと、医師から悪い知らせを伝えられる場面の支援におけるプロトコルを作成し、院内の意思決定支援体制の整備を課題としていました。今回の学びを課題に応用し、本人が自分の人生を決める支援を院内全体できるようにしたいと思います。

こんにちは
ホスピス

宝塚市立病院緩和ケア病棟



宝塚市立病院 緩和ケア病棟師長 岡山 幸子

宝塚市立病院の緩和ケア病棟は平成22年6月に開設致しました。当院は、人口約23万人の宝塚市で唯一の緩和ケア病棟であり、また、がん診療連携拠点病院に準ずる病院として、がん診療の地域完結型医療の提供を目指しています。

当院の緩和ケア病棟の特徴ですが、病床数は15床で、既存の病棟の内装を変えています。有料個室7床、無料個室（2人部屋）8床です。間取りが大きな有料個室からの景色は山が綺麗で絶景です。

病棟では緩和ケアの専門医が細やかな症状緩和を行なっています。看護師は、緩和ケア認定看護師が2名います。緩和ケアチームの役割も担っており、院内での緩和ケアの提供に努めています。また、非常勤ではありますが、チャプレン・カウンセラーの沼野尚美先生がおられ、心のケアも大

切にしています。

ボランティアさんは、季節の飾り付け、

イベントに合わせた写真ケース、誕生日カードを作成してくれています。写真やカードは、患者さんやご家族に大変喜ばれています。アロマセラピストのボランティアさんは、2回/週アロマセラピーで、浮腫んだ足や、背中などのマッサージを行なってくれます。素敵な香りや施術に癒され、患者さんにとっては至福の時間になるようです。院内にはアロマセラピー委員会があり、病棟内でもアロマの芳香浴なども行ない、香りに癒されています。

患者さんやご家族に「ここに来て良かった」と言って頂けるような緩和ケア病棟であり続けられるよう、これからも精進していきたいと思っています。



夏祭りイベント

ホスピス財団 2019年度 事業進捗状況報告

1. ホスピス・緩和ケアに関する調査研究事業（公募2件）…進行中
2. 遺族によるホスピス・緩和ケアの質の評価に関する調査研究事業（第4次調査・4年目）…進行中
3. 『ホスピス・緩和ケア白書 2020』（特集テーマの概説+データブック）作成・刊行事業…進行中
4. 救急・集中治療における緩和ケアの推進…進行中
5. ホスピス・緩和ケアボランティア研修セミナー開催事業
・実施日と場所：2019年6月13日（木）
クレオ大阪東部館ホール（大阪市） 参加99名
6. Whole Person Care ワークショップ開催事業
・実施日：コースI 2019年8月17日（土） 参加20名
コースII 2019年8月18日（日） 参加12名
・場 所：千里ライフサイエンスセンター（豊中市）
7. 『Whole Person Care: Transforming Healthcare』翻訳事業
8. 「ともいき京都」におけるがん体験者・市民主体のプログラム創生事業
・実施日：1) 「ともいき京都」：2019年4月～2020年3月
2) ともいき京都スタッフ教育研修：2019年5月
・場所： 1) 2) 共、風伝館（京都市中京区）
9. 緩和ケア・支持療法領域に関わる医療従事者を対象とした意思決定支援に関する研修セミナーの開催
・実施日・場所：2019年8月17日（土） 秋葉原 UDX 参加107名
10. ホスピス・緩和ケアフォーラム開催事業
・実施予定日： 2020年2月29日（土）
・場 所： 京都大学 杉浦地域医療研究センター
11. 一般広報活動事業
12. 『これからのとき』『旅立ちのとき』冊子増刷
13. 第3回国際 Whole Person Care 学会参加
・実施予定日：10月17日（木）～10月20日（日）
・場 所：カナダ・モントリオール McGill 大学
14. ホスピス財団 第3回 国際セミナー開催事業
・実施日と場所 東京 2019年9月7日（土）13:30～18:30
品川インターシティホール 会議室 参加61名
大阪 2019年9月8日（日）13:00～18:00
梅田スカイビル・スカイルーム 参加49名
15. APHN 関連事業 第13回アジア太平洋ホスピス大会（APHC）参加
・実施日：2019年8月1日（木）～8月4日（日）
・場 所： インドネシア・スラバヤ
16. 日本・韓国・台湾・香港・シンガポール 第3期共同研究事業（1年目）…進行中

(公財) 日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団 2018年度(第19期) 決算の概要

2018年4月1日から2019年3月31日まで (単位：千円)

科 目	2018年度決算
【経常収益】	
①基本財産運用益	4,143
②受取寄付金	26,057
（内訳） 賛助会費収入	20,010
一般寄付金収入	1,047
指定寄付金収入	5,000
③雑収益等	1,696
経常収益計（A）	31,896
【経常費用】	
①事業運営費	41,967
（内訳）ホスピス・緩和ケアに関する調査・研究事業	18,803
ホスピス・緩和ケア従事者に関する教育事業	12,409
ホスピス・緩和ケアに関する広報事業	5,816
ホスピス・緩和ケアに関する国際交流事業	4,939
②一般管理費	5,735
経常費用計（B）	47,702
当期経常増減額（A－B）	▲15,806

予 告

●WPC ワークショップ 2020

- ・コースⅠ 2020年9月5日（土）
 - ・コースⅡ 2020年9月6日（日）
- 詳細、申込み方法は
ホームページで。



寄付者一覧

(2019年3月～2019年8月 順不同、敬称略)
(団体) 株式会社 三孝社
(個人) 佐藤 恭史 西村 三千男

新規賛助会員

(2019年3月～2019年8月 順不同、敬称略)
(個人) 津崎 心也 井谷 嘉男
中原 和之 山口 順子
菅野 ひとみ
(団体) 国家公務員共済組合連合会 東京共済病院

寄付・賛助会員のお願い

私たちの活動は、全て、皆さまからのご寄付と賛助会員の方々の会費に拠っております。どうか私どもの活動の趣旨をご理解いただき、ご寄付・賛助会員のお申し込みを頂けるようお願いいたします。

(税額控除の対象になります)

また、「遺贈」による寄付もぜひご一考下さい。当財団は、三井住友信託銀行と「遺贈による寄付制度」について提携しております。公益法人への遺贈に拠る寄付財産は、原則として相続税の非課税財産となります。

上記ご寄付、賛助会員、遺贈に関するお問い合わせは **06-6375-7255** です。

編集後記

台風、大雨、京都アニメ事件、大停電など心落ち着かない令和元年の前半であった。そのような中、9月の国際セミナーは、医療者自身が、心騒がされることなく、マインドフルネスであることの大切さを学ぶ好機であったと思う。今号“こんにちはホスピス”に“患者さんやご家族に「ここに来て良かった」と言って頂けるような緩和ケア病棟”と記されているが、マインドフルネスがその大きな一助になることを願うものである。 編集子