

# I. ホスピス緩和ケアを支えるボランティア活動

## 14. 聞き書きボランティア

— NPO 法人 ホームホスピス宮崎の取り組み—

市原 美穂

(NPO 法人 ホームホスピス宮崎)

### 聞き書きボランティアがスタートするまで

1998年、ホームホスピス宮崎は、在宅ホスピス協会（本部東京）宮崎支部から発展して任意団体として発足した。在宅にいる終末期の患者さんとそのご家族により良い理解を示し、残された日々が満たされるように支援して、宮崎のまち全体がホスピスなればよいという目標を持ってスタートした。

まず取り組んだのが、「ホスピスケアには何より人」と人材養成を活動の大きな柱に据えた。ホスピスボランティア養成講座や市民のためのホスピスケア市民講演会などを毎年継続して開催してきた。これまでの受講生は延べ7,000人を超えている。そのひとつであるボランティア養成講座は、2007年より宮崎市主催で当会が事業委託で実施し、2009年度は、「自分の住む町が最期まで安心して暮らし、看取れるためのまちづくり」のテーマで、11の地域自治会に出前講座を行っている。また、「宮崎聞き書き実践講座」「ケアする人のためのスキルアップ講座」「医療連携のためのワークショップ」など、より専門性を持った内容の講座へと発展継続してきた。

がんや難病、あるいは脳卒中の後遺症などを抱えて生きるときに、当然、患者本人だけでなく、ご家族もそれぞれ心の問題を抱えている。そんな時に病気のことでなく、心の問題も気兼ねなく話せて、お互いに共有したり、支え合ったりして生きていける、そういうまちづくりを医療体制づくりと並行して進めていかなければならないと

考えて活動を広げてきた。

ホスピスボランティアは、命に向き合うのであるから、その養成にはある程度の医療や福祉の知識と、寄り添うための感性を磨くための訓練が必要になる。その養成には、知識と同時にカウンセリング手法などを含めて約20時間の講義と施設実習を3カ月かけて学んでいき、特に聴き手を養成することに力点を置いた。

しかし、養成講座の受講修了生が、なかなか実際のボランティアとして活動に参加するには至らず、登録ボランティアの数が増えないのが悩みだった。傾聴の実際は、短期間の研修ではハードルが高く、カウンセラーの心得を身につけなければできないのではないかとという葛藤もあった。

2003年、このような状況のなか、思いを引き出し、書き留める「聞き書き」の手法に着目し、末期患者にとどまらず、広く高齢者の生きがいにつながる「宮崎聞き書き隊」の活動を開始した。自宅や施設で暮らすお年寄りの人生のさまざまな出来事を何回かに分けて聞いていき、その話をノートに取りながら、その人の個人史として小冊子にまとめてお渡しするという活動である。

### 聞き書きのねらい

ホームホスピス宮崎での「聞き書き」は、3つのねらいがある。1つは、話し手の話を十分に聞くことで生きがいをもってもらうということである。高齢者や終末を迎える人が自分自身の人生を振り返るなかで「自分は生きていて良かった。いろいろなことがあったけれど、まんざら悪い人生

ではなかった」と思えるような話を引き出し、共感していくことである。聞き手は話し手がどんな人生を歩んできたのだらうと、大いなる関心と愛情をもって聞くことが大切になる。

もう1つのねらいは、お年寄りの生活の知恵や庶民の歴史を、社会全体の知識として残していくということである。地域のしきたりや祭りの由来など、文字になっていない無形の知識が数多くある。それを文字化することにより社会全体の知識として残し、市井の人々の日々の暮らしや営みの歴史を後世に伝えていくことも必要だと考えた。

それから、最も大切なねらいは、お年寄りから学ぶということである。年を取って、老いていくとはどんなことか、聞き手は、語り手から学ぶ気持ちを常にもち、今日、お会いする人は私の先生だという気持ちが大切である。

#### 〈末期がんの妻を家で介護しているK男さんの聞き書き〉

「家に連れて帰るとき、正直不安でいっぱいでした。少々大げさな表現かもしれませんが、妻はわが家に帰ってから、萎れた花が水を注いでもらって吸い上げていくように、徐々に元気を取り戻してくるように思えました。…(中略) あー、今日命をいただいた、1日ありがとうございましたと心の底から感謝する気持ちでいましたら、本当にすべての欲も得もなくなって、気持ちがすーっと楽になりました。この感謝する心を授けていただいたことが一生の財産です。

人は誰でも、自分を愛おしく思いたい、大切な存在だと思いたい、この自己愛によって生きていく力につながっているのだと思う。それを身内ではなくて誰かが客観的に聞くことで、これまで話さなかったことなどが思わず語られることがある。そして、定期的に話をする機会を持つことができる。

### 聞き書きの方法と内容

聞き書きは、語り手が話したいことを聴くので、ここが取材やインタビューと違うところであ

る。そして、しゃべった言葉で書くことで、この人がここにいなくても、そこにその人がいるような感覚になる。つまり、方言やその人の語尾をそのまま残すのである。そうすることで、亡くなった後でも、おじいちゃんの声が聞こえてくる、つまり本の中で生きているような感じになり、残されたご家族にとって、グリーフケアになるのではないかと考える。

#### 〈思い出を語るTさんの聞き書き〉

こんにちは。いやー、久しぶりじゃたね。元気だったね。わたしたちもみんな元気よ。歳ね、97よ。兄貴は91で死んでしもうたし、早すぎたな。墓が遠いもんで、なかなか行けんのよ。そうかね。もう9年になるかね。早いなあ。

宅急便ね。どこから？ 川口市から？ 誰じゃろうか。あー、ひろ子さんか。この間、白寿のお祝いをしてもらったとよ。その時の写真も入っているみたいだな。

ありがたいねえ。

日本聞き書き学会の講師で、「宮崎聞き書き実践講座」の講師である小田豊二さん(作家)は、「お年寄りのところに聞き書きという薬箱を持っていくんだよ。今日はその薬、…そう子どもの時にはどんな遊びをしていたのですかというように話しかけると、その人の一番輝いていた時代のことが、それまで断片的だった記憶が少しずつ浮き上がってきて、人生を再び構築していく作業になるのでは…」と言う。

聞き手にとって、話し手がどんな人生を歩んできたのだらうと、大いなる関心と愛情をもって聞くことが大切になる。それから、どんな人も発展・成長しようと思って生きてきたのだということ。愚痴も出るが、必ず愛憎がある。「死にたい…」と言わずにおれない奥にある言葉を聞く、これには想像力が要る。また、人は変わっていく。どんな風が変わっていくのか、人間に関心をもつことも大切である。話し手が話したいように聞くことが大切である。話が支離滅裂でも、脈絡がないようにみえても、自分なりのとらえ方で語っていただく。

表1 聞くテーマの例

- 
- 1 回目：まず大切な「現在」。今どんな気持ちで暮らしていらっしゃるか、身体の調子はどうか。何が楽しみですか、困ったことはありませんか。
  - 2 回目：誕生。生まれた土地のこと、父母、兄弟のこと。名前の由来など。
  - 3 回目：青春時代。どんな時代だったか、戦争中の様子、苦しかったこと、同級生、遊び、遠足、運動会など。
  - 4 回目：結婚や仕事のこと、その頃のエピソードには事欠かない。
  - 5 回目：孫へ、まだ見ぬひ孫へのメッセージを聞くことは、5世代にわたる100年のいのちをつなぐことになる。
- 

1回にお話を聞く時間は約1時間くらいで、毎回テーマを決めて聴く(表1)。1回に5時間聞くより、1時間を5回聞くということである。もし、この時間が取れなければ、10分くらいの会話をつなげていって積み重なれば、1冊になる。

5~10回くらいにわたってテーマをもって(前述の薬箱)、語っていただいたことを書き留めて文字にし、それをホッチキスで留めて1冊の冊子にして本人に渡す。この場合に大切なことは、語り手の気持ちになって書くこと、語尾や方言・独特の言い回しなど、その人だけの言葉を書き留めることである。

---

## 私たちが聞き書きで注意している約束事

それは、人の悪口を聴いても一切書かないということである。文字に残るとその人だけでなく周りの人を傷つけることになる。そして、明らかに嘘とわかることでも、決して裏を取らないことである。記憶違いは直すこともあるが、基本的にはその方の話を信用して聞くことが重要だと考える。また、同じことを言われても初めて聴くように聴くことが、語り手が記憶を紡いでいくことにつながる。

聞き書き本が完成し、世界でたった1つの本をお渡しすると、どの人も感謝する。そして、聞き手はその感動を共にすることで、自分がその方からたくさんのことを学んだことの喜びを味わい、何よりその方が元気になる瞬間を共有したということに気づく。

---

## 人生は、いくつもの物語からなる大きな物語

作家の柳田邦男氏は、「自分の人生の物語を語ることで、自分自身を意味づけることができるのではないか。科学的な根拠に基づいた医療だけでなく(EBM)、その人の人生に寄り添うケア(narrative based medicine)も必要なのではないか」と提唱されている。

聞き書きボランティアは、カウンセリング的なことをするのではなく、話したいことをただ聴くのであるが、本人の人生の物語を聞かせてもらえるという喜びから始まることに大きな意味があると思う。話し手と聞き手とは、そういう意味では太鼓と撥のような関係性がある。

聞き手になった人は、話し手の人1人の人生に、こんなにも波乱に満ちていた経験があり、そのなかで培った知恵や、生き抜く強い意志、何より周囲の人たちへの感謝の気持ちにあふれていることに感動していく。そして、話し手は、自分の人生を誰かにしっかりと聴いてもらいたい、認めてもらいたいと願っているのではないかと思う。

そういう時に聞き手がいれば、語ることで自分の人生を納得していかれるのである。そういう意味では、「語る」「聞く」、この関係はほんとにダイナミックな関係である。

---

## ホスピス緩和ケアのボランティアとしての聞き書き

Zさんは、75歳でマンションに一人暮らし。3年前に胃がんが見つかり、手術をした。その後に前立腺がんが、すでに骨転移していた状態で見つかった。そして、胃がんの再発もあり、1人暮らしに不安を感じて施設に入居した。

遠方に暮らす息子さんは近くに転居を…と申し出たのであるが、かたくなに「息子たちには迷惑をかけたくない」と距離を置いていた。何とか、息子さんとの関係をつくりなおせないだろうか聞き書きを申し出た。

〈末期がんのZ男さんに幼い頃の息子さんのことを聞き書き〉

寝なさいって言ったら、ずっと寝たのかって？  
そう、寝てたね。子どもは子どもなりに受けとめていたのでは。これ以上のわがままは言えないなって。自覚があったのではと思う。まあ、全部が全部マイナスではなかった。だから、あんまりわがままを言わなかった。

飢えていたでしょうな。とにかくあの時代は、仕事が忙しかった。24時間仕事にかかっても、まだ足りない。子どもたちは子どもたちで、親のことを思ってたでしょうにね。

うん。べたべたしないしね。だから、抱っこしたりとか、転んで痛かったら、抱いてやって、こう、なんてしたっけ。痛い飛んでけ…？ そんなことは、居なかったからなかったです。

子どもも中学時代からね。あーとか、うーとかしか言わなかった。それでも、割合話したほうでしょうね。会話。ご飯はいっしょに食べることはまずなかったから。

そういうことが大事。大事はわかるけど、なかなか難しい。

息子さんの話になると、涙があふれてきた。家族の間にあるいろいろな事情も、確執があっても、自分の時間が余り残されていないと感じているときには、詫びて、許しあってゆくのではと感じた。

聞き書きが一通り終わって、どのように最期を迎えたいかということ聞いた。この質問は、普段の会話ではなかなか口に出せない言葉であるが、自然に出てきた。「あるがままですよ。自然でいいよ。他にないかいい方法があるかい」と笑って答えてくれた。

## 聞き書き活動の今後の展望

宮崎聞き書きの講師である小田豊二氏は、「聞き書きはそもそも書物の始まりで、古事記は稗田阿礼の語りを太安万侶が書いたものだし、聖書も弟子たちが聞いたことや見たことを書いたもの。決して新しいジャンルではない。聞き手の『この



図1 聞き書き例会

人の話しを聞きたい』という思い、話し手の『自分の経験を話したい、何かを遺したい』という人としての自然で素朴な願いから生まれたものだと思う」と言っている。

2003年度より聞き書き実践講座を毎年開催し、その受講生の中から「宮崎聞き書き隊」として現在15名のメンバーが活動している(図1)。そして、その中から本人の同意が得られたものについては、年に1冊まとめて「話しておきたい、私のこと」という選集を発行している。

6年間の活動を通して「聞き書き」という手法は、さまざまなボランティア活動に役立たせることができると実感している。特に高齢者のケアの現場で、大切なコミュニケーション・ツールになる。今後、傾聴や回想法をさらに深める方法として期待されるのではないだろうか(図2)。

介護保険が始まってから、看護や介護の現場は時間に追われ、患者さんたちとゆっくり話す時間が取れないのが現状である。聞き書きボランティアは、その隙間を埋める役割としても有効だと考える。東京・白十字ボランティアの会では、そのような訪問看護だけでは支援できない終末期にある患者さんの聞き書きを行っている。

〈91歳のM子さんの聞き書き〉

1日おきに訪問看護が来てくれたり、甥や姪が時々訪ねてくれ、寂しいと思うことはありませんが、時には一日中一言も喋らないことがあります。こうやってお話しすることは本当にいいことです。忘れかけていた昔の事がつぎつぎ思い浮かんできます。話をした後は気持ちがいいです。



# 聞き書きをしませんか

「聞き書き」ってなに？  
聞き書きは

- ・お年寄りや病気・ターミナルの方の傍に寄り添い様々なお話を聞きます
- ・それをその方のための世界で唯一の小冊子にまとめます

それは

- \* 庶民の歴史を記録し
- \* お年寄りに学び
- \* 生き甲斐を持ってもらうことに役立ちます

お年寄りの話を聞き、歩んだ人生を綴る作業は貴重な記録になります。それは単なる記録ではなく、聞き手と語り手との信頼関係の上にこれまでの人生の様々な場面を振り返り、いわば人生の見直し作業をすることにつながり、語り手の気持ちをまとめることなのです。

“傾聴ボランティアのツールとしての「聞き書き」体験プログラム”は宮崎県社会福祉協議会の支援を受けNPO・ボランティア活動人材育成・体験プログラム 開発事業の一つとしてNPO法人 ホームホスピス宮崎が実施します  
**誰でも参加できます、無料**

**参加申し込み、問い合わせなど**

特定非営利活動法人 ホームホスピス宮崎  
〒880-0913 宮崎市恒久二丁目19-6  
tel: 0985-53-6056 fax: 0985-53-6054  
e-mail: office@npo-hhm.jp

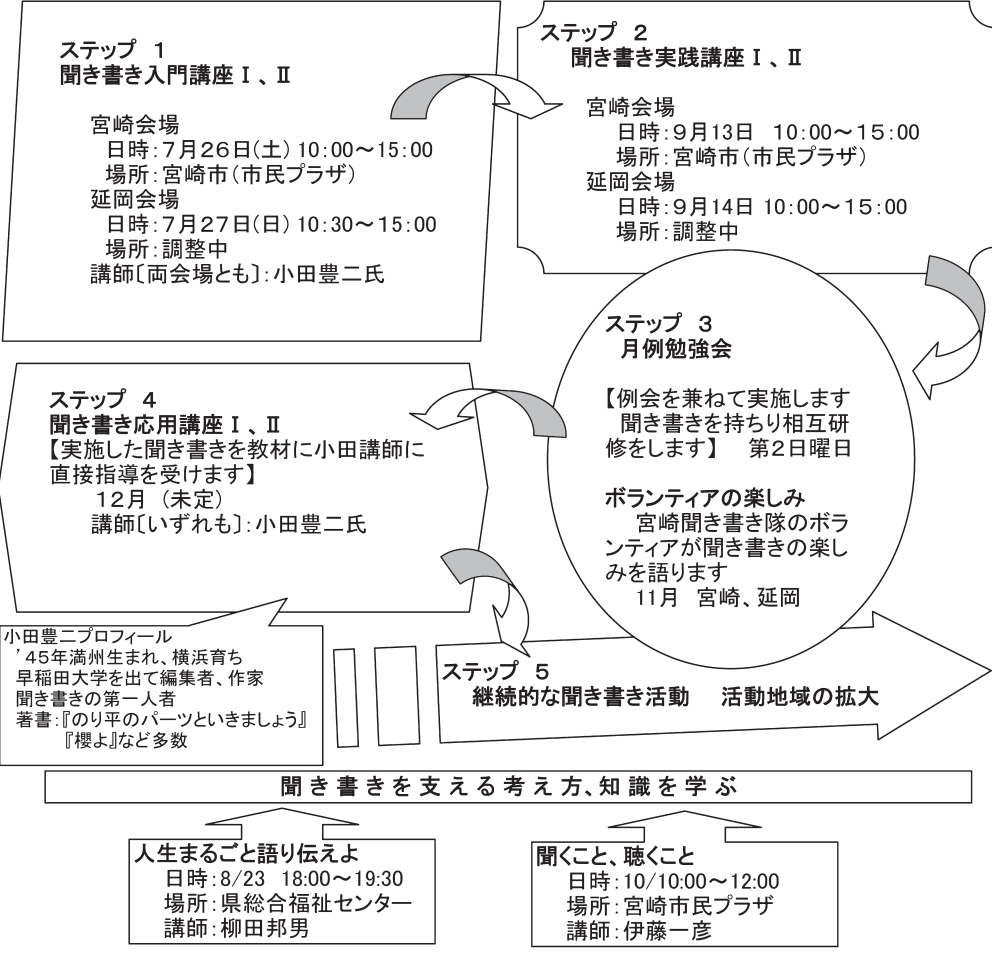


図2 聞き書き体験プログラム

また、金沢大学では看護学生による、金沢大学聞き書きサークル「星ことば」がスタートし、その活動は学外にも広がり、講座参加者による聞き書き実践「聞き書き長屋」の活動や、市民、がん患者、医療保健福祉従事者が広く語り合う「患者の声から学ぶ『がん医療』」公開講座などに発展してきている。

長崎では、被爆者の方々が高齢になり、今聞いておかなければ…と、長崎市医師会やDr. ネットの活動を通して、聞き書きの実践を模索する動き

がある。神戸でも聞き書きグループが、震災後の心の痛みを持っている高齢者の聞き書きを始めている。

このように、高齢社会を見据えての医療や福祉の現場において、聞き書き活動の種が、全国各地に飛んでいる。今後、ホスピス緩和ケアボランティアが患者さんの心に寄り添っていくためのひとつのツールとして、「聞き書き」が大きな役割を果たせるのではないかと考えている。