

病態を限らず、世代を超え協働して創る新しい支援の形 ～暮らしの保健室からマギーズセンターへ～

秋山 正子さん ((株) ケアーズ白十字訪問看護ステーション 統括所長
暮らしの保健室 室長
NPO 法人マギーズ東京 共同代表)

もっと早く相談できていれば

「ちょっと病気の相談がしたい」と思うことは多くの人（特に高齢者）にはあると思います。かかりつけのお医者さんがいればいいですが、それ以外の人には医療機関は少しハードルが高く、「相談できずそのまま」というケースも多いのではないのでしょうか。東京都新宿区戸山にはそのような人のためのよろず相談を受ける場所があります。それが、「暮らしの保健室」です。

私はもともと新宿区で訪問看護ステーションを20数年間運営しており、長く住民の方々の在宅療養にたずさわってきました。その中で、症状が重くなってから訪問看護を利用される方が多かったため「軽症のうちにもう少し気軽に相談できる場所があった方がよいのでは」と思うようになりました。

とはいえ、医療の相談を受けるにしても、場所をどうするかといった問題があり、すぐには実現できませんでした。それが、ひょんなことから場所の目処が



「暮らしの保健室」外観

ついたのです。住民の方に「地域において在宅療養・看取りが可能である」ということを知ってもらうため2007（平成19）年から毎年在宅療養のシンポジウムを、区と共催で行っていました。2010（平成22）年の10月にそのシンポジウムに参加した方から「社会貢献したいので空き店舗を安く貸してもいいですよ」という申し出があったのです。

「マギーズ東京」を夢見て

こうして、新宿区の戸山ハイツに「暮らしの保健室」が誕生したのは、2011（平成23）年7月。「新宿区」というと高層ビル街や歌舞伎町を想像される方が多いと思いますが、戸山ハイツは昭和40年代に建てられた大規模な団地で、高齢者が非常に多いところ（高齢化率は約50%！）。まさに求められている場所に誕生したのです。

それまで温め続けてきた、英国ではじまったがん相談の場、「マギーズ・キャンサー・ケアリングセンタ

ー」（以下マギーズセンター）のような相談窓口を作りたいという思いで、内部の改修を行い、マギーズセンターの相談のスタイル、すなわち「予約なし」、「よく話を聴いてもらい自分で考えるための力を取り戻す」、「家庭的な雰囲気」で「相談料は無料」という原則を取り入れました。与えられた場所が高齢化の進んだ団地の商店街だったことから、マギーズセンターとは違って、がん患者と家族の相談に限定をしない「よろず相談所」になったわけです。

でも、密やかに「マギーズ東京準備室」という看板を掲げていたといっても過言ではありません。マギーズセンターを参考に、内装は木をふんだんに使っており、落ち着いたなごやかな空間となっています。実際に相談内容の約3割はがん相談です。

暮らしの保健室には、相談員として看護師が常駐しており（薬剤師がいることもある）、多くのボランティアがこれを支えています。相談支援と、それに伴う医療連携や、各種の機関との調整などを含む医療に強い地域の中の相談窓口です。地域連携のハブとして、多職種での勉強会や、時には地域ケア会議に似た会議の開催、講演会なども行います。

相談のおおむね半分が医療関係で、介護関係の相談もたくさん寄せられます。「まずはお話を聞く」というのが第一で、だいたい30分くらい、とにかく気持ちをよく吐き出してもらい傾聴します。そうするとご自分で解決の糸口を見つけられる方も多いのです。そのあと少々の助言と情報提供をするとかなりの割合で、課題はありつつもご自分で歩き出せるようになって



たり、周りの助けを得ながら問題自体が解決したりということになります。

「相談」「連携」で始まった「暮らしの保健室」ですが、最近は住民交流の「場」にもなっています。ボランティアの人たちが中心となり、毎週木曜日には「食事会」が開かれ、ストレッチや手芸といった講座も開催されています。

このやり方を参考に、全国で20を超える団体が「暮らしの保健室」と名乗り活動しています。また、地方自治体からの見学者も大変多くなっています。

運命的な出会い

2014年4月7日月曜日午前11時、テレビ局の記者である鈴木美穂さんが暮らしの保健室に尋ねてきました。その前の週に初めて電話をもらった時に何とも歯切れが悪く取材といっでは何ですが、中を見せてもらい話を聞きたいと言うもので、ちょうど、NHKの取材で、毎日カメラが回っているところに、美しくきらきらした美穂さん現れました。

暮らしの保健室の取材で来られたと思い、どのようにしてこの保健室が出来たか、どのように運営されているのかなど一連の事をお話しした時に、元の考えはイギリスではじまったマギーズセンターを模していると伝えました。

すると美穂さんは、「あの～私24歳の時に乳がんになり、辛い治療の中で楽になるんだったら死んだ方がいとまで、何度も思ったんです」と、話し始

めました。「でも5年経って、主治医に『あなたの治療の成績は5年前にご両親には2%弱だとお伝えして始めたんだけど、その1.9%の中に入ったんですよ、おめでとう』と言われ、自分が生きている意味の大事さをその時本当に強く感じて、自分に出来ることは何かを考えました」。

美穂さんは、がん治療中は周りに若い人が少なく一緒に話したりする仲間もいなかったし“患者”になったとたんにおしゃれもできない、パジャマ一つでさえ、入院するたびにもっと、おしゃれなものがないのかと、友人に頼んだりしたけれど見つからない。抗がん剤治療中はウィッグを付けてあんまり人にも会いたくなくなったりするし、家族が必死で看病してくれたのだけれども、鬱になるほど家族も影響を受けた、こんな思いをしている患者と家族が

多いことだろうと思い、様々な活動を始めたのと。若くしてがんになった人を応援するフリーペーパーを作って全国のがん拠点病院においてもらう活動は、若年性がん患者の集い「STAND UP」設立に繋がったそうです。

また、闘病中でも安心して参加できるヨガ等のクラスを企画運営する「CUE!」というグループの結成。この Cue!の意味は「Congratulations of your Unique Experience!」の頭文字をとっています。欧米では、がんという病気になって不幸だと言うのではなくあなたの特別な病気体験は、おめでとくと祝福されるのだという考え方に会って、本当にそう思える人を増やしたいと思ったことと、テ

レビ局ではスタートを cue! というので、それに合わせているそうです。

帰国子女でもあり、英語が堪能な美穂さんは、2013年と2014年3月に国際会議 IEEPO (International Experience Exchange for Patient Organizations) に参加する機会が与えられました。そこで自分の体験から、相談できる場作りの必要性を感じて、いろんな人に話したら「それはマギーじゃないの?」と言われて調べたら、日本で活動しているのに全部と言っていいほど秋山正子と言う名前が出てくる、それで会いに来たんですと言うのです。

若いきらきらグループと、熟年グループの出会いに

秋山とマギーズセンターの出会いは2008年に遡ります。この年の11月に国際がん看護セミナーでシンポジウムの発表者として来日したマギーズエジンバラのセンター長のアンドリュー・アンダーソン看護師の話に、同じシンポジストとして参加をしていて目を見張りました。「相談者が自分自身の力でものが考えられる」ようにサポートすること「その力を取り戻せるような支援」が行われていることを知って、長くなったがん患者の闘病の旅路には本当に必要とされる「支援」と「場」であると思い、日本にもこの様なマギーセンターが欲しいと強く思ったのです。

それから3ヵ月後、仲間を募ってイギリスに出掛け、3ヵ所のマギーズセンターを見学、その時に是非とも CEO である看護師のローラさんを日本に招聘し、マギーの話を直接多くの人に聞いてもらいたいと思い、2010年2月に実現させ、そして翌2011年に「暮らしの保健室」の開設に繋がっていきます。

我々のグループは、がん看護の専門家や、在宅ホ

スピスに関わる活動をしてきて、がん相談の必要性を痛感し、サロンのような雰囲気や相談支援を開けたいと思っている仲間、マギーズセンターは建築にも大きな特徴があり、空間設計や、造園の立場からも着目されているので、そのような建築や環境に関心のある仲間、また、このような運営にはボランティアの存在が欠かせないので、ボランティアグループの仲間等多才なメンバーです。これにベテラン通訳である重松加代子さん、メディアとしても関心を寄せてくれている新聞編集委員の岡本さんと永山さん、この多くが女性という陣容です。比較的熟年!

鈴木美穂さんが暮らしの保健室を訪ねてきてくれたことを機会に、美穂さんをサポートするきらきらした若いクリエイティブな集団と、何年もかかってひたすら、こういったものができないかと言い続けてきた熟年グループが力を合わせたら何かが出るんじゃないかという機運が生まれました。

キックオフから今日まで、これから ～チャリティ文化も醸成したい～

話しあいを重ね、それから半年もたたない 2014 年 9 月 23 日、キックオフミーティングが開かれることとなりました。そして、2015 年 4 月には「NPO 法人マギーズ東京」としてさらに推進力を増していくことに。

ここでもさまざまな縁に恵まれて、具体的な用地が江東区豊洲に確保できました。まずは 2020 年までのパイロットスタディとして、今年 1 月 11 日に地鎮祭を執り行い、建築がスタート。順調に進んでいます。マギーズセンターは、その建築に大きな特徴がありますが、もっとも大切なのは、そこで提供する相談支援やさまざまなヒューマンサポートです。

英国のマギーズセンターもそうですが、建築資金から運営まで、すべてが寄付金によってまかなわれます。今年秋のグランドオープンに向け、そしてその後の安定的な運営のために、こんな空間と支援の場所が必要だと世の中に発信もしていきたいと、熱い思いの仲間と誓い合っているところです。



関心のある方はぜひ、以下の URL からのぞいてみてください。

- マギーズ東京ホームページ
<http://maggiestokyo.org>
- マギーズ東京 facebook
<http://www.facebook.com/maggiestokyo>

