

2020 年度 JKA 補助事業 ワークショップ 9 月 3 日(金)開催！！

9月3日(金)に2020年度JKA補助事業(昨年度から半期の延長)のワークショップをオンラインで開催いたします。今年度のテーマは「高齢者グループリビングの暮らしとケア」です。まず第一部では、居住者の運営参加が活発なCOCOせせらぎの運営体制や暮らしについて、運営者、居住者、ライフサポーターからお話を伺います。第2部では、2020年度JKA補助事業のテーマ「高齢者グループリビングと地域ケア資源の連携に関する研究」の成果発表です。今年度は8件のグループリビングの居住者と運営者を対象にインタビューとアンケートを行い、調査を実施いたしました。

皆様、お誘い合わせの上、ご参加くださるようご案内申し上げます。

日時 9月3日(金)18:00~21:00

開催方法 オンライン *9月2日(木)までにZOOMのアドレスをメールにてお送りいたします。

申し込み方法 申込期限 9月1日(水)

氏名、所属先、メールアドレスをご記入の上、

グループリビング運営協議会HPのお問い合わせフォーム、<http://glnet-groupliving.org/> まで

お申し込みくださるようお願いいたします。

NEWS

広島県福山市に新しいグループリビングが誕生します！

協議会会員の中川恵子さんが広島県福山市でグループリビングをつくられることになりました。

協議会会員の福山大学 佐々木伸子先生が中川さんたちのグループを応援されています。

8月28日に準備委員会を開催し、法人名や、グループリビングの名前、今後のスケジュールを決められるそうです。今後、会報で経過報告をお知らせいたします。会員一同で応援しましょう！！

♠COCO せせらぎに暮らして ♠

ワークショップ第一部でお話いただく COCO せせらぎの居住者やライフサポーターの生活の様子が手にとるようにわかります。

ひとり上手

今はだれもそうだと思いますが コロナ禍によって ひとりで過ごす時間がガゼン多くなりました。

私はここに来る前の 10 年間ずっとひとり暮らしだったし coco せせらぎに来てからも じぶんの部屋にひとりでいる時間が多いので ひとりぼっちには慣れているつもりでした。ところが家族や友人と会うこともひかえなければならぬし 地域の方たちと楽しい時間を過ごすサロンでの café も歌も体操も手芸も ぜんぶお休みの今 私は ひとりの時間をいかにじょうずに過ごすか いかに孤独とうまくつきあうか いろいろ考えます。

”アリの孤独”を科学的に研究している人がいて アリを「孤独アリ」「同居アリ（幼虫と一緒に）」「10匹のグループアリ」に分けてその寿命を比べました。するとグループアリ 66日 同居アリ 22日 孤独アリ 6日と その命の長さにダントツの差がついたそうです。仲間を探して動き回り ストレスから死に急いでしまった孤独アリ・・・悲し〜い。。

また 孤独が健康に及ぼす影響を調べたアメリカの先生は 340万人のデータから 孤独感が死亡率を 26%高めた という結論を得たそうです。孤独を感じるとそのストレスから体内で炎症反応がおき 血管系や免疫の機能が落ちて 病気になるリスクが高まるというのです。

なにしろ 孤独は体によくないらしい・・・

「ひとり」の辛さを私がほんとうに分かったのは主人がなくなったあとでした。朝起きて「おはよう」と言い 寝るとき「おやすみ」を言う相手のいない寂しさ。ひとりご飯は味がしませんでした。「人はだれでも ひとりでこの世に投げ出され そしてひとりで死ぬ」その間 生きていくために集団の中で働いたり だれかを愛したり子どもを育てたりするけれど だれもが一生心の中にひとりぼっちを抱えて生きていかなければならないという諦め。

でも ひとりぼっちは ほんとに孤独なんだろうか・・・？ そう私は思うのです。というのはひとりでいるとき 心の内がとても明るくにぎやかなのを感じるからです 記憶という花でいっぱい まるで温室の中にいるようににぎやかさ。

心の中の温室には 人の記憶(長いつきあいの友だちや家族 もはや会うことのないなつかしい家族や友人)や ことばの記憶(だれかからもらったことば 本・映画のセリフ・記事が私に語りかけた貴重なことば)や 事柄の記憶(音楽・植物・動物・旅行・歴史・語学・料理や手芸など 私を元気にしてくれるものたち)などの花がいっぱいで 今もあたらしい花が増殖中です。その温室にはいると ガラスごしにあたたかい愛情や 知的な光がさしこんで ”元気で生きなさい” という声が聞こえてくるようです。「ひとり」だけど 充実した孤独の日々。

ところがある日 その温室がふっと消えて あたたかい記憶がすっかり色あせる日もきます なにかをきっかけとして。。。絶望的な孤独がおそってきます。水の中に沈んで浮かびあがれない

なにものも私を助けてくれない感じ。

それは心の中から温室を追いだした状態なのだと だんだんわかってきました。温室を心の中におくか 手離すか 決めているのは自分なのだ・・・絶望的になって自分で温室を追いだし 自分や人を信じなくなり すべてに興味や意欲をなくした状態だ ということが。このことがわかるまでにずいぶん時間がかかりました。

そんなことを考えていたとき テレビのインタビュー番組でカトリーヌ・ドヌーブがこんなことを言ったのです。「孤独は必要です。私は孤独のなかで自分と過ごす時間を大切にしています 孤独は私にとって人生の一部です。」背筋をスッと伸ばして言ったドヌーブ。スクリーンのなかでキラキラ生きる女優でも 孤独ということばと無関係ではないんだ でも彼女もきっとすてきな温室を心の中にもっているんだろうなあ と思いました。

映画の新藤兼人監督の晩年の生活をドキュメンタリー風に撮ったのを見ました。「私は乙羽さんが亡くなって ほんとにさびしい。でもこの孤独をじゅうぶんに深く感じつつ生きる」と言ったことばが忘れられません。人間として孤独をじゅうぶんに味わおうじゃないか という前向きな決意。

私も「ひとり」を上手に生きていく人間になりたい。。

coco せせらぎでの共生の生活をえらんだ私たち 一人一人がちがう人生を歩んでここにたどり着きました。それぞれの「ひとり」を大切にしつつ助けあっていける場所 ここは”ひとり”の生活と”みんな”での生活のバランスがとてもいい住処です。

コロナで外に出られない今 私のひとり上手は だれもないサロンで壁にむかってピンポンの玉をうつ程度なのですが・・・

前後 右左 強弱と玉がとんできて ひとり卓球もなかなか奥が深いです。

日々感動！！

月日のたつのは早いもので coco せせらぎで働き 3年たちました。この地域に知人がいて せせらぎの前を散策していると 掲示板にカフェ開催のお知らせが目にとまりました。数回カフェに通ううち 顔見知りの方がいることに気づき「このような所で働けたらいいな」と知りあいの方に話すと「入居者さんも増えるから大丈夫だと思うよ」と言われ せせらぎの責任者の方に連絡してくださり 面接となり採用されました。

私の担当は 週2回 1階のサロン・お風呂・トイレ・外回りの清掃です。自分のペースで働けること また心なごむ環境や人とのつながりがあり 今に至っています。

せせらぎに来た当初 建物回りの一部が殺風景でしたが 少しずつ植物を植え 今では草花も大きくなり 入居者さんや通りがかりの人たちから声をかけられます。

趣味では折り紙を楽しみ 掲示板に飾らせていただき 楽しんでもらえたらうれしいです。

このような生活の中で 日々メリハリがつき 学ぶことも多く 一石何鳥にもなっています。これからも入居者さんや地域の方々と交流を深め 充実した日々 感動ある日々を共有し 大切に過ごしていきたいと願っています。

共生ってなんだ？

コロナがやってきて 世界中のみんなが分かりあったことがあるのではないのでしょうか。それは人間ってやっぱり集まりたいんだ なにか楽しいことを一緒にやりたいんだ・・・ということ。街のようすをテレビで見ても 繁華街にはコロナ下でもやはり人が集まり 夕闇の道端でビールの栓を開けてふざけあう若者たち。高齢の私たちだって 今は密を避けて一人一人部屋で食べているので食堂に夕食を取りにいくのを楽しみにしているのです。食堂でお仲間の顔を見ると元気が出るし 一言二言声を交わすだけでホッとします。また いつバス券やPASMOを使って友だちに会いにいけるかなあ・・・と外に出るのを待ちわびてもあります。

『人』という字は 両方がほら！支え合っているでしょ？と 仕事をする中でよく聞いた講演者の言葉です。それを地で行く「支えあって一緒に生きていこうよ」というグループリビングの暮らし方。体・心・お金の面で「自立」し ても1人暮らしではなく ゆるやかに支え合う「共生」の暮らし方 「自立と共生」に共鳴してcocoせせらぎに10人が集まったのですが・・・トットコ自由に歩いていく体力があり 心も10人十色それぞれ好きな方向を向き 日々の生活をそこそこ維持できる経済的基盤もあり 今までの人生の積みかさねで勝ちとってきたといえる「自立」。だから自立は私たちにとって わりと納得しやすいテーマです。ところが「共生」となると そう簡単ではありません もっているイメージがみんなちがいます。よかれと思ったことが。。そんなはずじゃなかったんだけど。。こっちの方がいい。。あっちの方が。。と みんな頑固です（私も）。 共生ってむずかしい！

もし誰かがちょっと離れた所から見て 70、80のジジババがこんなこと・・・と思うくらいアニメにしたらさぞ面白い作品になるかなあと思うくらい ほんのちょっとした行き違いの小さな場面が日々くりひろげられています。最後まで社会の中で生きていけると思えば 楽しいとも言える毎日ですが。

先日 cocoせせらぎがよくお世話になる介護事業所ホッとスペースが 「共生」というテーマでzoomシンポジウムを主催されたので 参加してみました。そのなかでホッとスペース所長佐々木炎氏が共同体の共生ということについて 次のように話されました。

『共同体としてうまくいっているなあ 共同体のなかで虐待とか自殺とかいじめというような困った問題がないなあ という例をみると かならずそこに三つの条件がある。

- ①その共同体を構成している人たちは とくに仲よしでもなく お互いが挨拶する程度
- ②でも何かあった時には助け合う
- ③構成員同士 失敗したら「そんなこともあるよなあ」と許しあえる

この三つの条件がある所は うまくいく。

今 自己責任といわれ自立を迫られ世の中がパンパンになっている時 支えきれない家族が虐待や自殺を起こしているが それを支える地域とか もう少し狭い範囲のグループやいっしょごはんの助け合う仲間が コロナ下で大切になってくる。』 と話されました。本当にそうだ 私たちも柔らかい心をもって生きていきたい。小さい時から人に迷惑をかけないようにとしつけ

られ 仕事では失敗を許されないで生きてきた私たち。なにかあったときには気軽に「助けて！」と言える・・・失敗したら「私だって失敗することあるんだから」と許しあえる・・・せせらぎを そんな自然な互助の場所にしていきたい。

せせらぎの入居者がやっと10人になって運営が落ちつき 今あらためて共生ということを学ぼう！というところまで 辿りついたんだなと思います。コロナがおさまってきたら「高齢者が共に生きる」をテーマに勉強会をはじめの予定です。 (R)

いっしょに食べること——縁食

coco せせらぎは2階と3階に5つずつの個室が並んでいて 昔の長屋のようなつくりです。江戸時代の長屋には必ず水場があって そこで井戸端会議がさかんだったようですがせせらぎには井戸がなく、そのかわりにあるのが食堂での井戸端会議です。

70、80代の私たち ここにくるまで他人同士だった10人の井戸端会議といえば 「きょうは虹を見たよ」「夕焼けが綺麗だった」「あしたは暑くなるってよ」と天気の話・・・「この大根おいしいね」「どうやって煮たの?」「あそこのスーパーはいつもいいバナナが置いてあるね」と料理や買い物の話・・・「きょうはあそこの病院に行ってきたんだ」「私はこっちの病院」「どんな先生だった?」と健康の話くらいです。コロナ以降は感染者の人数の話 オリンピックをやるのだろうかという話も。でも・・・

昼間は個室で それぞれが一人暮らしのような自由な時間の過ごし方をしているも やはり人恋しくなる夕刻になると下りていって ”きょうも一日みんな無事で過ごせたね~” とは言わなくても みんなホッとして同じ食事をいただく・・・これは1日を締めくくる一番のハイライトでした コロナがくるまでは。

ダイヤモンドプリンセスのころは「コロナなんてくるわけがない」と言う人もいましたが 第2波になるとだんだん警戒心が高まり アクリルの遮蔽板をたてて食べるようになりました。でも 「せせらぎからコロナ感染者が出ても病院がいっぱいで入院できないかも」なんてことを想定しなければならなくなった第3波では ついに「部屋食にしましょう!」ということになりました。その時 いままで当たり前だった1日一回の顔合わせ それが大切な時間だったと気づかせられました。

ちょうどそんな折 新聞で『縁食論 孤食と共食のあいだ』という本の広告を見つけたのです。縁食? はてなんだろう? さっそく読んでみました。著者の藤原辰史さんは「食」から歴史を研究する京都大学の先生で 食によって縁が結ばれる現場をいろいろ書いておられました。概要はこんな風でした。

『縁がぶつぶつにきれてしまっている現在 縁を結ぶ場所として食は最適。栄養をとるとい

外の目的をあえて強く設定せず 人と人との交わる場所。食べ物を通じた人と人の結びつき方は率直で 料理する側と食べる側の交流も自然に生まれる。

縁とは 人と人との深くて重いつながりではなく 単にめぐり合わせ ある場所に同じ時間にとどまっているに過ぎない ゆるやかな並存。ちょっと立ち寄る 誰かがいる 話さなくてもよい 作り笑いも無用 食べてちょっと掲示板や月をながめて帰ってもいい。

歴史的に 食べ物やアルコールが集まる場所は文化や情報の集積する所で 食べることによって多様な出会いが生まれる。』

せせらぎの食堂はまさに ”縁食“ と言うに ぴったりの空間だなあと読みながら思いました。私たちは気楽なひとり住まいを楽しむ個室だけでなく 人の息づかいの感じられる食堂ももっているというわけです。縁もゆかりもなく あちこちからやってきた 10 人にとって 食堂はまさに「ご縁」の場所。老いの日々の 体も心も養ってくれる大切な場所なんだな・・・

オリンピック開催を進めるためか緊急事態が急に解除された 3 月末 せせらぎでも終息まで待ちきれずに 消毒・マスク・換気をしたうえで食堂を再開しました。部屋食がいい人は部屋で取る日もありますが 食べて少しお話しすれば笑顔にもなるし・・・

いっしょに食べることで coco せせらぎの 10 人が助けあい 支えあいながら残された人生を豊かに暮らすご縁が結べたらうれしいです。(R)

せせらぎ設立の歴史を知る 《理事長 米寿のお祝い会》

我が「NPO 法人北部川崎グループリビング coco せせらぎ」の理事長 前田さんの 88 歳の誕生日がもうすぐ・・・と知って 私たちは大いに慌てました。

というのも 以前入居者の中に同い年の I さんがいて 前田さんは「88 歳になったら一緒に米寿のお祝いをしましょうね その日を二人で必ず元気で迎えましょうね！」と I さんによく声をかけていたのです。ところが I さんが 2 年前に転居されたこともあって 米寿の祝いのことも また前田さんの誕生日も 私たちはすっかり失念していたのです。

さて、このコロナ下で どうしましょう・・・88 歳の前田さんが入居者・スタッフなど一人一人に細かい配慮を寄せ お元気でせせらぎを引っ張ってくださっていることに感謝の気持ちをあらわしたいし・・・前田さんも米寿をとて楽しみにされていたし・・・

緊急事態下だということもあって ずいぶん迷いましたが このタイミングを逃したら米寿は二度とこない！ 前田さんにないしょで小さなお祝い会を計画しましょう！ ということになりました。

3月4日 運営委員会が行われたサロンに皆さん残ってもらって 入居者 スタッフ ライフ サポーターも集まり お得意のデザイン感覚で入居者 MT さんが作ってくれた「祝 米寿」のポスターが急遽 貼りだされ 密にならないようになるべく離して椅子が並べられました。入居者 TM さんの司会で パーティーのはじまりです。

最初に副理事長酒井さんから花籠贈呈 「今から 10 年ほど前にグループリビングの勉強会を前田さんといっしょに立ち上げ その 2 年後にここの地主である秋元さんと出会い 秋元さんのグループリビングに対する理解とご好意によってせせらぎは実現しました」とこれまでの 10 年を話されました。

ここで歌のプレゼントです。大勢で合唱するとコロナの危険もあるので 2 人ずつ 2 曲だけ『逢えてよかったね』と『群青』をささやかに歌いました。コロナがくる前は「せせらぎ歌の会」でけっこうノドを鍛えていたはずが?? 4 人とももう 1 年以上歌ってなくて 声もかすれがち。でも気持ちはいっぱい込めて ” 枯れ木も山の賑わい” とばかり歌いました。

このあといろいろなプレゼントが。。。 顧問になってくださっている K さんからハート形に並べられた真紅のバラの入浴剤が いつも菜園ボランティアをしてくださっている K さんから採りたてキャベツ大一個が MT さんから可愛いポーチが そして最後に秋元さんから色紙が贈られました。

その色紙には花の絵のなかに **まえだよしこ**にちなんでこんな言葉が書かれていました。

まえむきに

えんをむすんで

だれよりも熱く

よりよい老いの暮らしを

しっかり見すえ

ここせせらぎの暮らしをつくりましたね」

私はこれを読んだ瞬間 お二人の絆をつよく感じました。

お金儲けのためではなく よりよい老いの暮らしのために とグループリビングを熱く計画した前田さん その理想を共にして土地建物を提供して下さった秋元さん お二人が勇気と信念をもって前むきに縁をむすんだ・・・「せせらぎ」はその結実なんだなあ と 私はせせらぎの歴史を見た思いがして感動したのです。利潤をあげ成長しつづけるという価値観が大手をふるっている今の日本にあって 利潤もあげず成長もしないけど 私たちは幸せに暮らし 奇跡的に存続している coco せせらぎ。入居者として設立の志を忘れないように暮らしていかなければ・・・短いセレモニーでしたが とても大切な 30 分に思われました。

ちょうどお昼時 サンドイッチ・桜餅・紅茶・近所の方が持ってきてくださった野菜でスタッフ

の方が作った炒め物など 希望者はアクリル板で仕切られた食堂で マスクを外して静かに食べ・・・ 前田さん米寿のお祝いはおひらきとなりました。

前田さん 88歳おめでとうございます！！ 私たちのためにいつも心を砕いてくださること感謝しています。 いつまでもお元気でいらしてくださいね♡ (R)

*COCO せせらぎ HP よりから引用

ニュース | 自立共生型老人シェアホーム | COCO せせらぎのグループリビング
(coco-hokubukawasaki.jp)

グループリビング運営協議会メンバー募集中

グループリビング運営者はもとより、これから作りたい人、応援したい人、研究したい人、またグループリビングという名称に拘らず、グループリビングに類似した共生の住まいも対象にしております。

【活動内容】

1. グループリビングへの支援・相談
2. ワークショップの開催
3. ホームページの運営
4. グループリビングの調査研究
5. その他、本協議会の目的を達成するために必要な事業。

詳細は以下の URL にあります。

<http://glnet-groupliving.org/glnet/glnet-recruit>



この会報は、公益財団法人 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会を創る活動」で運営されています。

編集後記

先日、みかんハウスというシェアハウスを運営されている上智大学の川西先生のお話をお聞きする機会がありました。「シェアハウス」はひとり暮らしや家族のみの暮らしと比較して、面倒なことも多いが、「面倒だけど大事」で「その価値は運動に近い」、これは、運動も面倒だけど大事、というのと同じで、人とのつながりも大事なのだけど、なくなってしまうと寂しく、孤独感を感じ、そのことが最も健康に悪い影響をあたえるという意味だそうです。みかんハウスでは、つながりづくりのために、北欧のシェア住居で入居者にお願いしている4か条をアレンジし、①寛容さ ②ユーモア ③話を聞く力 ④交流したい気持ちとして、運営の参考にしているようです。グループリビングでも参考になりそうです。(な)

編集委員 石原智秋 土井原奈津江