



# すずらん通信

NO.5



慈生会 前原病院

ハートベルホスピス

発行日:平成28年10月1日

ホスピス長 前原弘江

日に日に秋も深まりつつある今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？

先日9月10日(土)、前原病院・ハートベルホスピスにおいて第五回目の遺族会を開催いたしました。遺族会の様子を皆様にお届けしようと、すずらん(病棟のシンボルフラワ〜)通信を配信させていただきました。今回から、年二回開催する事になり、初めて9月に行った遺族会でした。

短い時間ではありましたが、今回も貴重な時間を一緒に過ごさせていただき、ありがとうございました。通信をみていただき、次回の遺族会で皆様にお会いできるきっかけになれば幸いです。

## 1. 御遺族紹介&茶話会

今回は、お子さんも含めて11名の御遺族(6家族)が参加してくださいました。

スタッフにも新しい顔ぶれを交えての第5回でしたが、スタッフの顔を見て涙があふれる方もおられました。「葬式の日以来泣く事はなく過ごしていたけど、顔を見たら涙が…」「1年経っても頭から離れない」「今だに乗り越えられない」「死んだ感覚がない」「日が経つにつれてさみしくなってきた」など、普段はなかなか口に出せないさみしさを話してくださいました。

日頃は、毎日の生活を一生懸命過ごしておられる方々です。泣きたくても涙を流す時間もないかもしれません。最近、涙活(るいかつ)という言葉があるのを御存知ですか？涙を流すことにより、緊張や興奮を促す交感神経が優位な状態から、リラックスや安静を促す副交感神経が優位な状態に切り替わることで、ストレス解消になるため、意識的に泣くことをするそうです。今回遺族会で流された涙も、それぞれの方にとって、ほんのひと時立ち止まる時間となり、次につながる一歩になればと願っています。

遺族会は、涙ばかりの会ではありません。色々な気持ちを表現できる場でもあり、お互いの気持ちをわかりあえる場でもあります。だから、スタッフやご遺族で最近の日々の生活やご家族の状況、入院中の思い出話…。色々な話をされる皆さまの姿にスタッフは安心し、笑顔も交えての時間になっていたように思いました。「ここに来ることで乗り越えられる気がする」と言われた方もおられました。次回も多くのご遺族同士が、同じ経験をわかち合いながら、思い出とともに1歩先へと歩いていける会になればと思っています。



## 2 メモリアルブック

当院で過ごされた方々の思い出を、いつまでも共に持ち続けたいという思いで、メモリアルブックの話をしていただきました。病棟の多目的室に掲示してあるメモリアルボードを、入院中の患者様やご家族が読まれている光景をよくお見掛けするようになりました。ここで過ごされたご家族の思いが、色々な形で誰かの心につながっていき続けているのかなと感じています。



## 3. 歌のプレゼント

毎回になりますが、御遺族にスタッフから歌をプレゼントしました。

歌の題名は「いのちの歌」です。歌詞の中で歌われているフレーズの一部です。

- 「この星の片隅でめぐり会えた奇跡はどんな宝石よりもたいせつな宝物」
- 「泣きたい日もある 絶望に嘆く日も そんな時そばにいて 寄り添うあなたの影」
- 「ささやかすぎる 日々の中に かけがえない喜びがある」
- 「いつかは誰でも この星にさよならをする時がくるけれど 命は継がれてゆく」
- 「生まれてきたこと 育ててもらえたこと 出会ったこと 笑ったこと」
- 「そのすべてにありがとう この命にありがとう」

## 4. 記念撮影



## 5. 自助会のご案内

現在自助会を初めてから、数名の方が参加してくださいました。まだまだ、御遺族同士で話し合うところまでに、会が育っていないのが現状ですが、これからも御遺族同士が互いに、悲しみを乗り越えるのを支え合える場になればと望んでいます。お気軽に足をお運び下さい。また、自助会運営に関わりたいと思われる方がおられましたら声をおかけください。

曜日：毎月 第2・第4土曜日  
時間：14時～15時半  
場所：3階 スピリチュアルルーム  
\*連絡は、前原病院  
(084)925-1086 3階病棟まで

～おわりに～

貴重な時間を、一緒に過ごさせていただき、ありがとうございました。  
今回、遺族会開始前にBGMとして「お母さん」という曲を流させていただきました。  
参加できなかったご遺族の方から、お話をいただきこういう形でご協力いただきました。  
ありがとうございました。遺族会の案内が年2回になった為、参加人数の調整で、案内送付を時期にあわせて調整させていただいています。ご了承ください。  
次回の遺族会や自助会でお目にかかれることをスタッフ一同心待ちにしています。



