



日野原重明記念

「新老人の会」東京 会報

Keep on going!

Vol.5/No.2

2023.4

日野原重明先生が構想された 「いのちと平和の森」

「新老人の会」信州 世話人代表
NPO法人「いのちと平和の森」理事長

橋本 京子



次世代に何を伝え、何を残していくか、日野原重明先生のこの思いを具現化したのが「いのちと平和の森」です。赤いトンガリ帽子の時計台のある長野県立こども病院を眼下に、北アルプスが見守る松本市の市有地にこの森が広がっています。

この森の理念は、生きた証を木に託す森づくりであり、それと同時に、森の名称そのままにいのちの尊さと世界平和の大切さを、未来を担う若者や子どもたちに伝えていくことを目的としています。

「新老人の会」信州支部の会員有志によって、「新老人の会」の理念を具現化できるよう大きな活動をしようとして、藪になっていた松本市の市有地を借用するなど結束して準備を進め、二〇〇八年四月三日に長野県の認可を得て、NPO法人「いのちと平和の森」が誕生しました。当時の松本市長は菅谷昭昭先生でしたが、先

生は聖路加国際病院で研修を受けた外科医で、日野原先生の指導も受けたという関係でした。チェルノブイリの原発事故による甲状腺癌を、現地で五年間もボランティアで医療支援をしたことは広く知られています。日野原先生とのご縁を大切に、松本大学学長の現在も、NPO法人「いのちと平和の森」の会長としてご協力いただいています。

当初は、賛同者から苗木を一本植えるにあたっての出資を募って、次々と植樹。その一本一本の苗木が大きくなり、今では豊かな森を形づくっています。日野原先生は、大山桜の背丈ほどの苗木を自ら植えられました。

木々の成長は目覚ましく、枝葉を広げた木のために日陰になった木が枯れはじめて大慌てをしたこともありました。樹木の専門家に指導してもらい手を打つことができました。

毎年二回ほど、会員と若いボランティア



「いのちと平和の森」下草刈り



「いのちと平和の森」コンサート

アが集まって下草刈りを行います。また、桜と紅葉の季節には、森を集いを催し、フルート奏者に演奏してもらったりします。自然の中にとけ込んでいくフルートの澄んだ音色は、何ともいえない幸福感を醸し出してくれます。

このようにして、「いのちと平和の森」は今年十五年目を迎えます。一つの事業を継続していくことは、それ自体が確固とした存在となります。この間、たいへんなこともありましたが、支え合える仲間が存在がその困難を乗り越える大きな力になることを、行動することによって気づかされました。

日野原先生が、森の誕生にあたり「新老人の会」信州支部の会報に寄せられた原稿の一部をご紹介します。「いのちと平和の森」が、いのちの大切さを伝える象徴として、地域に育まれてきた鎮守の森のように、全

国各地に広がり人々に憩いをもたらす聖なる場所となつてほしいと心から願っています。(中略) 私たちは、どのように歳を重ねていくかということをもっと真剣に考えなければならぬと思います。歳を重ねるにつれて身体は痛み、記憶は衰え、体力も減退していくことでしょう。しかし、心を満たすスピリット(魂)は、今生かされているという感謝と共に、ますます磨かれていかなければなりません。肉体は滅んでも、私たちの魂は次の世代に受け継がれ、よりよい未来のために役立てられることを願っています。

木々の成長に託された日野原先生の「いのち」と「平和」への思いは、今こそ世界に強く問いかけていかなければならないと実感しています。会員一同、これからも真摯に活動に取り組んでいくつもりです。

橋本 京子 (はしもと きょうこ) 1939年生まれ
1964年 美容師として(有)シャンゼリゼ設立、
現在 取締役会長
1998年 産業カウンセラー資格取得
「ほほえみの会」設立
2003年 「新老人の会」信州支部設立
「いのちの出前授業」活動
NPO法人「いのちと平和の森」理事長
社団法人「土壌汚染相談センター」理事長
など

「日野原先生の精神(こころ)を継ぐ」12

死に至るまで忠実であれ



在宅ホスピス研究所パリアン代表
森の診療所 医師 川越 厚

一〇五の春秋を刻んだ大樹は文字通り巨木でした。私がこれまで記したのは、日野原重明先生の生涯をホスピス医の立場でカットした、一つの切り口です。別の方は、私の知らない重明先生を語るかもしれませんが、「死にざまによって、その方の生きざまが明らかになる」という言葉があるように、先生の最後の生きざまを語り継ぐことは、非常に重要だと私は考えています。小さなかごに花をいれ

第五回の「死との遭遇」でも触れましたが、先生が亡くなられる四か月前の二〇一七年三月三日、ラジオNIKKEIの番組取材のため先生の御自宅を訪問しました。その折、「好きな曲を一曲だけ選んでください。一緒に歌いましょう」という私の注文に、先生は「小さなかごに花をいれ」(讚美歌第二編二六番)という讚美歌をリクエストされました。

この原曲「Little Deeds」は米国のアリスJ・クリーターによって作詞され、一九〇二年に日曜学校讚美歌集(Sunday School Hymns, No.1)に

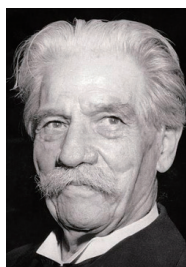
収められています。先生は「神戸時代に幼稚園の宣教師から教えてもらった」とおっしゃっていました。当時の日曜学校で盛んに歌われたこの曲を、一〇〇年経過したいま、無邪気に(失礼!)歌っていらっしゃる先生の姿に深く感動しました。デュエットしながら私は、先生の一生を支えたものが、キリスト教の愛であり、「神様から頂いた愛を周囲の人に分け与える」という生き方を最期まで貫かれたのだと、あらためて教えられたように感じました。

シュバイツァーのこと

密林の聖者 シュバイツァーは私たちの世代よりも前の医師、特にクリスマスチャンドクターと言われる人に、多大な影響を与えました。重明先生も例外ではなく、先生は二〇〇六年、シュバイツァーの活動拠点であったアフリカの赤道直下のガボン共和国のランバレネを訪れていらっしゃいます。神学者、哲学者、オルガニスト、そして医師として有名なシュバイツァーは平和主義者として広く知られており、先生は二〇一五年七月六日に、シュバイツァーの

言葉を引用しながら「医師こそ平和の最前線に立つて、行動すべき」というメッセージを書いていらっしゃいます。「メッセージ 私たちが、究極的に守りたいものは、天から与えられたためいの命です。どんな外力をも排して、守り貫かなければなりません。

人間の一番残酷な行為は、自らを守るために他を殺すことです。人命を守ることは人間の本性でなくてはなりません。アルベルト・シュバイツァーは次のように述べています。「人間に対する真実の愛(命への畏敬)とは、ともに経験し、ともに苦しみ、そして助けること。つまり相手のことを自分のように考えること。『恕す』ということ。シュバイツァーは人生の最期にノーベル平和賞を受賞していますが、我々も彼の発言に従って平和を守りたいと思います。W・オスラー(注:本連載の第六回)が言う如く、人の命の重要性は、医師が一番よく知っています。医師こそ平和の最前線に立つて、行動すべきと私は考えています」



アルベルト・シュバイツァー (Albert Schweitzer, 1875~1965) ドイツの医師、神学者、哲学者、オルガニスト。アフリカのガボン共和国のランバレネで医療、伝道活動を行い「密林の聖者」と呼ばれている。Wikipediaより

死に至るまで忠実であれ

若き日にシュバイツァーと出会い、医師になって人のためになる仕事をしたいと考えた若者は少なくありません。私もその一人ですが、学生時代、私はシュバイツァーの説教集の中で、「So bleibe bis an den Tod」(死に至るまで忠実であれ)というドイツ語に初めて出合いました。ヨハネ黙示録第二十章に記された有名な言葉です。単純な命令ですがそれを実践するのは実に難しく、今もってその言葉が私に重くのしかかっています。

この連載を続けながら不思議なことに、この黙示録の言葉が時々私の頭をよぎりました。重明先生の人となり、いつも重なるのです。特に、重明先生の最晩年の姿に触れた時、先生が死に至るまで一人の人間として、また医師として、神様の前で真実に歩まれたことがわかります。それこそ、私たちの敬愛する日野原重明先生だったのです。

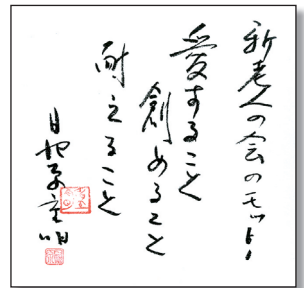
「死に至るまで忠実であれ」という言葉には、「so will ich dir die Krone des Lebens geben.」(そうすればあなたに命の冠を授けよう)という聖句が続きます。

命の冠を頂いた先生が、イエスの傍らで少し首を傾げ、笑顔を浮かべて私たち一人ひとりを温かく見守ってくださいている。そのような気がしてなりません。

2023年3月2日(木) 13:30 ~ 15:30 ホテル・ルポール麹町 参加者 93名

三木哲郎先生をお迎えしての講演会は、4年半ぶりに満席で開催されました。健やかで、日野原先生のように長生きするための秘訣の要点を、改めて3つの話題として纏めていただきました。

尚、当日の様子は「新老人の会」東京のHP【活動】より動画でご覧いただけます。



①多剤併用処方（ポリファーマシー）を避ける

日本は医療保険制度が発達しており「かかりつけ医」を自由に選ぶことができるため、必要以上に多くのクリニックに通院している傾向があります。その弊害として、同じ効果のある胃薬が整形外科と内科で重なって処方されていたり、効果が減弱する薬の組み合わせになる処方例などがあります。これを防ぐために「お薬手帳」が発行されました。高齢者は、疾病数が多いためどうしても多剤併用処方になりがちです。東大病院の老年病科の外来患者さんを調査すると6剤以上服用していると有害事象が優位に高くなる。東京都内の診療所を受診している患者さんの場合には、5剤以上が転倒の発症頻度が高いという報告があります。心臓や不整脈の薬は継続する方向で、85歳以上の超高齢者の場合は降圧剤、血糖降下剤や、骨粗鬆症、認知症の薬は減量・中止する方向で「かかりつけ医」とよく相談してください。血糖降下剤の一部は低血糖を起こす可能性が高い薬剤があるため中止する方向で対処してください。疑問点があれば、まずかかりつけ薬局の薬剤師さんから情報を得てください。

②「人生会議」とは

人生最後の段階を迎えた時に、自宅かあるいは病院で過ごすか？そして、どのような治療を望むのか、本人がしっかりとしている時に、関係する家族や知人の間で十分に話し合っただけしておくことが「人生会議」です。欧米では、ACP (Advance Care Planning) と呼ばれています。米国では、約70%の方がACPを決めているとのこと。

意識レベルが低下している時は、意識があった時に記入された書類等で判断されます。延命措置を行うのか、人工呼吸器装着、酸素投与、昇圧剤投与、輸血実施…などの実施の有無について元気な時に話しあい、記録として残しておくことが重要です。「人生会議」の原則は、一人で決めないこと、一度に決めないこと、最終決定はなく結論は変わるのが当たりまえとなることを心得ておくこと、紙か録音で記録を残すことが重要です。厚生労働省や「日本尊厳死協会」のホームページに詳しく記載されていますのでご覧ください。

③口から食べられなくなったらどうする～栄養補給の手段～

「人生会議」に関連する課題です。認知症や廃用症候群が進行すると寝たきりになり、次いで経口摂取が低下し、食思不振となります。最初は、脱水症状を改善するため手足の末梢静脈から点滴（輸液）を500-1000ml/日行います。

同じ部位に穿刺し続けると1-2週間で末梢の静脈は血管炎を発症します。いわゆる点滴できる血管ルートが無くなる状態になり「次の段階でどうするか」ということになります。以前は急性期の病院から慢性期の療養型病院に転院する際に「胃ろう」を造設することが多かったのですが、最近は胃ろうを希望される家族は減少しています。その代わりに、中心静脈（CV）ルートによる高カロリー輸液（TPN）、あるいは経鼻経管栄養を選択される方が増えています。主治医の先生ともよく相談されて患者さん本人のためになる手段を採用してください。

以上、長生きの秘訣の一部について説明しました。服薬している「薬」を自己管理して、「終末期医療」について家族内で話し合っただけ記録に残し、希望する末期の栄養・水分摂取法についても希望を周りの方々に伝え、あとは適度の食事/運動と頭への刺激をしっかりと行って健康長寿を目指してください。

鑑賞 飛鳥 蘭

遠くとも小さくとも富士初景色 弘幸
 ※新年に見る富士山は遠かろうと日本人には格別の景。山口青郵作に「初富士のかなしきまでに遠きかな」があります。

書き出せば希望山積み初日記 徳一
 挑戦の一語を胸に初御空 緑

※二句共に、年頭に期する思いが確と。

年なりの小さ目の餅煮煮椀 まえの

※以前のように食べられない、ですね。

山茶花や孫に吾が名を継がせたる コッコ

※最近日本では少なくなりましたが、家族の皆の賛成あつてのこと。山茶花の穏

やかさと下五の居丈高な措辞が微笑まし

い。

弱者には弱者の矜持枇杷の花 夢子

※地味だけれど、香り高い枇杷の花、に作者のプライドが読み取れます。

冴返る湯島聖堂孔子像 明子

※春寒の頃、訪れた湯島の孔子廟。更に歴史を刻む聖堂と、どこよりも大きな孔子像への畏怖が、季語に読み取れます。

スカートはギンガムチェック風光る 夢里

※ギンガムは夏に着る事の多い素材ですが、お洒落は季節の先取りが大事、春光の中颯爽と裾を翻し行く作者が見えます。

春光や完走目指す友の背ナ 寛子

※完走、と言えはマラソン。あつという間に過ぎて行く背に声を掛けて、友人の

アマチュアランナーの応援に立つ作者。春光も背中を押してくれているようです。

【次回のご案内】

締切 5月20日 当季雑詠三句

メール投句 virdia@icloud.com 水口緑まで

葉書投句 〒168-0064 杉並区

永福4-28-24 飛鳥蘭宛

問合せ先 090-6488-0308

①国立能楽堂・能楽鑑賞教室のご案内

会報1月号に同封の能楽鑑賞教室のご案内は、これまでに29名の参加申し込みを受けております。残席が少なくなりましたので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。また、終了後に希望者で昼食会（明治記念館）をいたします。既にお申し込みされた方で、昼食会に参加ご希望の方は改めてご連絡ください。

- 日 時：6月21日(水) 11:00から12:50
- 集 合：国立能楽堂の受付付近
- 参加費：2,500円（集合場所で集金）
- 申し込み先：黒田かほる（民間外交サークル）
メールアドレス：kahorukuroda@gmail.com
電話：090-1779-6314



②丹田呼吸法サークルのご案内

丹田呼吸法は、精神性を高め人間が本来もっている自然治癒力・免疫力を高める方法です。桜井忠敬先生の指導のもと、2005年から続いているサークルですが、ただ今、参加者を募集しています。4月は新しいことをはじめるのによい季節です。まずは、見学からはじめてみませんか？

- 会場：麴町区民館 ●費用：毎月1,000円
- 日時：毎月第2・4火曜日、10:30～12:00
4月は11日、25日です。
- お問い合わせ：090-2455-5610（石清水）

まだ上手く作れないから、と躊躇（ためら）っているのは時間の無駄です。句会で自分の句が人の句に混ざって選を受けて、初めて自分の句の問題点に気づくことができます。自分の句を出してこそ、人の句も真剣に読むようになります。思い切って、武蔵野プレイスまで、足を運んでみませんか、お待ちしております。

俳句を始めるきっかけは、様々ですが、続けていきたいのであれば、まずは句会に出ることです。まったく句会には縁が無いという方に、句会に参加した場合の標準的な手順をざっくり申しあげると、
①出句 ②選句 ③披講の際の名乗り、この三つです。
①は自分の句を短冊に書いて出す。②は清記された全員の句から、良いと思う句を選ぶ。いくら良くても、自作は選べません。③は全員の選句を係が順番に読み上げ、もし自分の句が披講されたら、名乗りを上げる。細かいことは句会の先輩に聞けば、皆親切に教えてくれる筈です。

「俳句のすすめ」(四)

飛鳥蘭

日野原重明記念「新老人の会」東京 2022年度（令和4年）会計報告

（2022年1月1日～2022年12月31日）

2022年度は、コロナ禍3年目。年会費収入は前年度より約20万円減少したが、オンライン講演会、「東京大空襲・戦災資料館」見学会を開催、支出は収入の範囲に収めることができた。

1.収支収入

（単位：円）

前年度繰越金			6,316,763
年会費	会員	209件	1,045,000
	賛助会員	26件	260,000
寄附金	2月16日	郷千代子様	10,000
	4月13日	今昔歩き	10,000
	4月29日	宮田泰子様	5,000
		3件分（黒瀬様など）	6,038
絵本の会			154,000
利子			9
合 計			7,806,810

支出

会報印刷（年4回発行）	345,400
会報送料	148,350
印刷費（会報以外）	82,980
寄附（IPS財団、戦災資料館、LPC）	206,530
謝金（講師、HP管理）	220,000
通信費（HP、Zoom管理費など）	122,623
会場利用	100,000
謝礼（さわかみへ中元、歳暮）	36,698
慶弔費（早乙女家供花）	22,000
雑費	19,320
消耗品費	11,489
郵便局払出料金（年会費入金）	53,365
払込手数料	4,266
硬貨料金	330
当期支出合計	1,373,351
次年度繰越金	6,433,459

2. 貸借対照表（2022年12月31日現在）

科目		科目	
資産の部		負債の部	
普通口座	829,331	未払金	0
当座口座	2,579,286		
定期預金	3,000,000		
現金袋	24,842	次年度繰越金	6,433,459
合 計	6,433,459	合 計	6,433,459

なお、定期預金の3,000,000円は日野原家からのご寄付です。

2023年3月3日関係書類を監査したところ、会計報告は適正であることを認める。

監事 牧 壮

☆ご質問、ご意見がございましたら、Eメールアドレス（t.shinrojin@gmail.com）、ハガキなどでご連絡ください。

「新老人の会」東京

2023年 会員数185人(152件)
2022年 会員数268人(223件)

会員募集中！

年会費

個人・家族会員 5,000円
賛助会員（一口）10,000円

編集後記

川越厚先生に12回にわたってご執筆いただきました「日野原先生の精神（こころ）を継ぐ」が、いよいよ今回で終了となりました。日野原先生が歩まれた道を、キリスト教に照らして分かりやすく解説していただき、その思いを深めることができたと思います。先生に心より感謝申し上げます。

社会がコロナ前に戻りつつあり、4月は、新しいことを創めるのにふさわしい季節です。ご案内にあります能楽鑑賞教室、丹田呼吸法サークル、同封チラシの「両国、浅草方面の散策」に、ふるってご参加ください。