

# 新井胃腸科診療所 だより

新井胃腸科診療所 広報誌

令和元年秋冬号

発行者 岸川一郎

前橋市昭和町1-16-10

TEL 027-231-2083

新井胃腸科診療所ホームページ

<http://arai-ichouka.or.jp>

## 診療所の基本方針

- 1 私たちは、患者さんが納得のいく医療サービスを提供するため、努力します。
- 2 私たちは、全力のチームプレイで、正確な医療業務を遂行します。
- 3 私たちは、適法・適正な保険診療の実践を、厳守します。

## 介護との両立 ～心の保ち方～

看護部長 小林 明美

親御さんの介護をしながら、仕事を続ける。とても大変なことで両立するのは簡単なことではありません。時間通りに物事がすすまない、ゆっくり休めないなど、ストレスも多くなりがちです。仕事をしながら介護している人は、精神的にも身体的にも追いつめられてしまうことが少なくありません。

私も親の介護をしながら、仕事をしている人のひとりで、精神的に追い込まれることや失うことへの強い喪失感で苦しくなることがあります。そんなときに読みたくなる詩があります。ご紹介します。

原作者は不明です。ポルトガル語で書かれた詩を日本語に訳されたものです。

年老いた私がある日

今までの私と違っていても

どうかそのままの私のことを理解してほしい

私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもをむすび忘れても

あなたにいろんなことを教えたように見守ってほしい

あなたと話すとき 同じ話をしても

何度も 何度も 繰り返しても

その結末をどうかさえぎらずに うなずいて聞いてほしい

あなたにせがまれて繰り返し読んだ

絵本のあたたかな結末はいつも同じでも 私の心を平和にしてくれた



シクラメン

楽しいひとときに

私が思わず下着に漏らしてしまったり

お風呂に入るのを嫌がる時は 思い出してほしい

あなたを追い回し何度も着替えさせたり

嫌がるあなたとお風呂に入った懐かしい日ことを

悲しいことではないんだ

旅立ちの準備をしている私に 祝福の祈りを捧げてほしい

私の姿をみて悲しんだり 自分が無力だと思わないでほしい

あなたを抱きしめる力がないのを知ることはつらいことだけれど

私を理解して支えてくれる 心だけを持っていてほしい

きっとそれだけで 私には勇気が湧いてくるのです

以下 略

心に響きませんか？そしてやさしい気持ちになりませんか？

私は、この詩をみるたび、涙が止まりません。親の介護を子供がするのはあたりまえ。思いやりをもって介護をするのがあたりまえ。でも追い込まれるとやさしくなれずに自己嫌悪。そんな私の心に、父や母が純粋にどう思っているのか、ストレートに伝わったような気持ちになりました。

そうして、また心をたてなおし、どう介護と向き合うか現実を考える・・・というのが私の心の保ち方です。

もう一つ、私が介護をするうえで大切だと思うのは、親の死を受けとめる覚悟です。

人は必ず一度は死ぬ。どのように最期を迎えさせてやりたいか死生観をもつことが大切だと思います。私は肉体の生は終わっても、命はつながっていくものだと考えています。親から肉体をもらった私の中にも命はつながっていくものだと考えています。

介護に疲れていませんか？追い込まれていませんか？

私も同じです。私だけが苦勞して大変。そう思ったら、相談してください。診察の場面で結構です。岸川先生も介護を経験されています。

直接、介護をお手伝いさせてもらうことは出来ませんが、ご相談に応じたり、必要な介護サービススタッフへ橋渡しをすることをお手伝いさせていただきます。

以上