



# 人生を豊かに生きるために

## 関本 雅子

1994年 六甲病院緩和ケア病棟医長に就任  
2001年 在宅緩和ケアを主として「関本クリニック」開設  
2023年 名称を「かえでホームケアクリニック」に変更し、顧問就任。  
日本尊厳死協会関西支部理事、神戸YWCA評議員

75年の人生の中で、私は曾祖母、祖父母、両親、息子の看取りを経験いたしました。曾祖母は89歳の時、老衰で自然に土にかえるような穏やかな最期でした。父は延命治療が最高の医療と思われていた昭和の最後の年に、癌に伴う広範囲脳梗塞で亡くなりましたが、本人の望みはわからず、徹底した延命治療を受けて亡くなりました。2022年には45歳の息子をがんで亡くし、同じ年に母を認知症で亡くしました。どちらの別れもとても悲しい経験でしたが、それぞれ「人生の最終段階」をどのように過ごすか、いわゆる「人生会議」を重ねており、また母の場合は「任意後見人制度」を利用しており、それなりに納得のいく看取りができたと思っております。

この度、「人生を豊かに生きるため」の参考にして頂けたらという思いで、2回の講演会を企画いたしました。残念ながら、この機関紙が発行される11月18日はすでに1回目の講演会は終了しております。

1回目の講演内容「人生会議と後見制度について」は、認知症の母を看取った経験から、ぜひ、人生の最終段階になる前に家族でよく話し合いをしておいて欲しい内容にいたしました。家族や親しい友人と、ご自身の今までの人生について語り合い、今後認知症になった場合も含めてどのような人生を送りたいのか、どのような場合に後見制度が役に立つのか、また、任意後見制度と、法定後見制度の違いについてもお話ししました。



2回目の講演は「尊厳死と安楽死について考える」と題して、「平穏死」や「自然死」と同義語の「尊厳死」とは実際はどのようなことなのかを説明し、尊厳死を迎えるためのコツについてなるべく具体的にお話しします。「安楽

死」については世界の現状と問題点をお知らせします。

また最近スイスで安楽死を遂げた日本人女性お二人の状況、ご本人の思い、ご家族の思い、緩和ケア医師としての私の思いをお話いたします。



現在日本はすでに超高齢社会になっており、2050年には女性の二人に一人が100歳といわれています。高齢になってからの長い人生、いかに楽しく豊かに生きていけるか、ご一緒に考えたいと思っております。

### 神戸YWCA公開講座

## 人生を豊かに生きるために ～私の終活・あなたの終活～

関本雅子さんを講師に、後期高齢者だけでなく、誰であっても、人生を豊かに生きるために今できることを考えます。第2回は「最終段階の医療と自己決定～尊厳死・安楽死」です。ご一緒に語り合しましょう。

### 第2回

日時: 2025年1月25日(土) 13:30 ~ 15:00

場所: 日本基督教団神戸聖愛教会

\*参加費、申込方法などは、同機関紙P.4「神戸YWCAへのお誘い」あるいはチラシを参照ください。

# 会員が一堂に集う場の大切さ

～私のへいわ夏祭り／オープンミーティング～

夏祭り(8月24日)のテーマは「私のへいわ」。幕開けは声の奉仕の会員5人による「この子たちの夏 1945 ヒロシマ・ナガサキ」朗読。会員の橋本静子さんのピアノを交えての音楽朗読劇は、声と旋律が見事に調和し、心が震える劇的なスタートとなりました。各人が食事を持ち寄り、「カフェもぐもぐ」が特製ドライカレーを作ってくれて好評でした。そしてそれぞれが「平和」についての思いを語り合う時間を持ちました。

オープンミーティング(10月12日)では、今年度のプロジェクト報告と共に、活動についての考えを共有。次年度の会員活動を検討しました。

昨今、会員数同様参加者数の減少

が課題です。しかし一人ひとりから聞くことができた声を会員同士が共有する場、共に目指すところを見出す場になることを願い、運営委員会は会員が一同に集う「全会集会」の活用を注いでいます。

12月のクリスマス、3月の定期会員集会もより多くの会員・会友の参加を目指して話し合いをしています。

(会長・木村 文子)



それぞれの平和を願い参加者全員でエイサーを踊る  
参加者 23人 (夏祭り)

＋ 神福のはしごプロジェクト ＋

## セカンドハウス

今夏、一組の家族の利用がありました。セカンドハウスは、福島県の放射能被災下にある生活者の方々の保養場所として日本YWCAと協働で実施しているもので、神戸だけの受け入れです。

初日は、福島からのご家族とプロジェクトメンバーとで夕食を共にし、自己紹介や趣味の話などで盛り

上がりました。滞在期間中は須磨水族館、南京町、あべのハルカスなどで楽しみリフレッシュされたようです。また、神戸港震災メモリアルパークも訪れ、子どもたちと阪神大震災と東日本大震災の話がされたとか。

これからも、未だに原発の廃炉作業も進まず、不安を抱えている福島の人たちに寄り添って共に考えたいと思います。

(セカンドハウス提供者 山本 容子)



次年度プロジェクトについて意見を出し合う  
参加者 9人 (オープンミーティング)

### ◆ 会員の皆さま ◆

#### 次期運営委員・指名委員候補者推薦のお願い

成人会員(18歳以上)の中から、次年度の運営委員・指名委員候補者の推薦をお願いいたします。運営委員の任期は1期2年で連続3期まで再選可能です。指名委員は任期が1期1年で、成人会員から3人、運営委員から2人が選出され、次年度の運営委員・指名委員候補者を選考します。

推薦締切: 2024年12月28日(土)

(指名委員会)

#### 2025年度 標語聖句募集

来年度の活動の指針となる聖句を募集しています。メール・FAX・郵送などでお届けください。締切: 2025年1月6日(月)

(運営委員会)

第105回 神戸YWCA 定期会員集會

2025年3月8日(土)

\*詳細は後日ご案内します。

## まごの手ヘルパー徒然記

8月末、日本に上陸した台風10号は、まれにみる“迷走台風”で、日本各地に被害をもたらした。まごの手にも混乱をもたらした。災害時対応マニュアルでは、予測できる台風災害は、なるべくヘルパーの安全確保のため、上陸して被害が及ぶ予測の2～3日前から、個々の利用者やその家族と相談して、サービスを前後にずらしたりするように、とある。「買物に行ってもらえず食べ物がない」

と困る利用者や排泄や食事介助が必要な方には、キャンセルや時間変更ができない。利用者一人ひとりのサービス内容を考慮しつつ、ヘルパーの交通手段や移動ルートを思い巡らし、なるべく利用者・ヘルパー双方の負担にならないよう、調整する。今回も、当初翌週火曜日に上陸するという予報から、マニュアル通り3日前に変更計画を立て連絡した。

ところが、サービス振替をした日が上陸日になってしまい、慌てて元のシフトに戻し、連絡することが何度も起きた。さながら、“おおかみ少年”のようだった。結局、サービス確定が当日朝になったケースもいくつかあった。介護サービスが社会に定着し「当たり前」の存在になってきたが、この「当たり前」を維持するのは、なかなか難しい。

(まごの手職員・藤井 かえ子)





## 会員活動報告

### ●上映とおしゃべり会

「静かな汚染、ネオニコチノイド」  
(平和活動グループ)

日時：10月5日(土)

参加：10人

### ●現地からモモが語る！

「エルサルバドル伝書鳩」  
(カウンターカルチャーP)

日時：10月26日(土)

参加：20人

### ●パレスチナ問題とキリスト教

(キリスト教基盤委員会)

日時：11月2日(土)

参加：24人

### 子ども日本語 トータルサポート募金

募金期間を2025年3月31日まで延長しました。引き続きご支援くださいますようお願い申し上げます。



### 神戸YWCA夏季募金報告

募金総額：922,000円

(2024年6月～9月30日)

ご協力くださいました皆さまに心より感謝申し上げます。

その後、不器用な私が、手芸・洋裁の「マルタ会」に入ることに  
なり、そこで会員のNさんともご  
縁ができて、「文学講座」のグルー  
プへと続いて、今は「枕草子」を  
読み終え、「方丈記」を読み始めま  
した。  
(増田昌子)

## エルサルバドル伝書鳩

Vol.5

エルサルバドルといえばコー  
ヒー！ホストファミリーの家でバ  
リスタにコーヒーワークショップ  
を実施してもらい、コーヒー豆の  
種類から、豆の収穫・乾燥・焙煎  
の工程、コーヒーの淹れ方を学び  
ました。エルサルバドルの農村部  
では小規模な農園が多く、苦味が  
強いものから、酸味が強いもの、  
甘さのあるものと、味が画一化さ  
れている大規模農園のコーヒー  
とは違って、多様なコーヒーが作  
られています。多くの若年男性に  
は仕事がなく、生活のためにアメ  
リカ移住し、不法移民する人もい



ます。そのため、農作業や収穫は  
女性と高齢者が担うことが多いで  
す。女性の負担は増えるばかりで  
すが、家事・育児・コーヒー豆の  
管理に加えて、カフェ運営に取り  
組む彼女たちの逞しさは、いつも  
私に驚きと希望と刺激を与えてく  
れます。  
(福田 百)

HAT神戸・灘の浜プロジェクト

## 金曜日のなだのはまエイト

旗とのぼりに誘われて

その日は朝から雨模様。「今日は『旗』が出てなかったのでお休みかと思っ  
て来たら野菜市もミニミニバザーもあって、ほっとした！」という常連のお客さま。スタッフが毎  
回、周辺の決まった場所に立てる幟(のぼり)が、雨のかかる通り道には出せなかったからです。

玄関前には必ずブルー地の『YWCA』の旗を立ててきましたが、それに加えて『野菜市』と大きく描  
かれた幟が4本、今年新たにデザインされました。周りの景色と品よく(?)マッチして風になびくその  
姿に「かっこいいね！」と自画自賛。でもそれだけではなく、地域の方た

ちはけっこうこれを見て、来てくださっているのだと分かりました。またこの幟を見つけて、かつての上筒  
井の会館でプログラムに参加したという方が懐かしさで立ち寄られることや、YWCAのメンバーの友  
人たちが気軽に覗いてくださることも。

そう、この旗や幟は私たちがここで活動していることが地域のみなさんの目に留まり、人と人が新たに  
出会い、心をつなぐ場となっていくためのステキな目印。そしてまた毎週準備する私たちには、ハタハタと  
働きを励ましてくれるエールのように思えるのです。  
(平山 芳子)



私が40代になつ  
た頃でした。朝日  
新聞の朝刊に、とても  
小さく「ケーキ講習」の記事があ  
り、早速、上筒井通にあつた神戸  
YWCAに通うことになったので  
す。職員のSさんに紹介され、講  
師はケーキ焼きグループ代表Tさ  
んで、アメリカ駐在時代に習って  
いらした、シンプルなお菓子を教  
えて頂き、とても嬉しかったのを  
覚えています。その後、メンバ  
ーのSさんにも上品なお菓子を、ま  
た外部講師として「あな・べる」  
の佐藤義範さんや「MCコレク  
ション」の皆川千恵子さん「タロー  
ズ」の加藤太郎さん、宮本かを  
るさん、ガスナー・三音さんと各々  
個性豊かな方に、他では習えない  
ケーキを教えて頂けたのは、忘れ  
られない思い出です。

# 神戸YWCAへの おさそい

▼アクセス



冬季  
休館

2024年12月29日(日)～2025年1月5日(日)  
※まごの手・保育園を除く

## ◆ 定例イベント ◆

### 神戸YWCA会館

#### ● わいわいデイルーム

(神戸市地域拠点型一般介護予防事業)  
毎週火曜日、10時30分～14時30分  
対象：神戸市在住の65歳以上で、自分で通って来られる方。\*近くの「あんしんすこやかセンター」でお申し込みください。

#### ● 木曜カフェ

第2・4木曜日、13時30分～15時30分  
レコードで懐かしい音楽を聴きながら、ほっこりしませんか。(1ドリンク100円～)  
\*12月と1月は日程変更あり。お問い合わせください。

### なだのはまエイト

#### ● 丹波太郎の新鮮野菜市とミニミニバザー

毎週金曜日、13時30分～14時30分



#### ● みんなのカフェ

毎月第3日曜日、10時～12時  
参加費：100円



### その他

#### ● カフェもぐもぐ

若年性認知症の人と仲間たちのつどい  
毎月第1土曜日、10時30分～14時  
場所：日本基督教団神戸聖愛教会  
参加費：800円(食事付)  
\*要予約、日程変更もあるので事前にお問い合わせください。

## ◆ スペシャルイベント ◆

#### ● 灘の浜クリスマスわいわいバザー

2024年12月1日(日)13時～15時  
場所：なだのはまエイト

#### ● 神戸YWCA 公開講座 人生を豊かに生きるために～私の終活・あなたの終活～

#### 第2回 最終段階の医療と自己決定

～尊厳死/安楽死～  
1月25日(土)13時30分～15時  
講師：関本雅子さん(かえでホームケアクリニック顧問)  
場所：日本基督教団神戸聖愛教会  
参加費：3,000円(第1回・第2回受講の場合)2,000円(第2回のみ受講の場合)

### 【申込方法】

右記QRコードからお申し込みください。



#### ● パレスチナ問題とキリスト教第2弾

第2回 東方キリスト教会の歴史と政治的背景  
2月15日(土)13時30分～15時30分  
講師：村山盛忠さん(大阪生野教会協力牧師)  
場所：神戸YWCA 会館  
参加費：一般2,000円/学生無料

### 【申込方法】

右記QRコードからお申し込みください。



## ■ 学院だより

日本語教師養成コースでは、「こども日本語支援入門講座」(龍野ロータリークラブ・たつの市国際交流協会共催)の講師を担当しました。

4回連続講座には、毎回約20人が参加しました。日本語支援が必要な外国ルーツの児童生徒の増加により、地域での子どもを対象とした日本語ボランティアの活躍が期待されています。(学院長・西本 玲子)



神戸YWCA公式  
Facebookページ

## ■ 保育園だより

保育園給食のおやつに新メニューを加えています。おやつ名「オープンロール」はロールパンにポテトサラダを挟みました。もちろん、サラダも手作りで。が、なんだかんだと言いながら、パンをさかさまにしてポテトサラダをお皿に落として、パンだけを食べている…。なんのこっちゃ、これっておやつ名は「ロールパン」?! (園長・梅川 玲子)

## ■ まごの手だより

「居宅介護支援」は、主任ケアマネの福嶋佳子が、約30人の利用者を担当している。

「訪問介護」は、11月からパートの青木直子が正職員に

転換、常勤ヘルパーの加藤純子がサービス提供責任者に着任。常勤6人、パート2人、登録ヘルパー31人の体制でサービス提供にあたる。

「居住支援」は4～10月までに25件の新規相談があり、常時約10人の住まい探しの相談を受けている。入居後を見据えた支援を実施。

「わいわいデイルーム」は登録者が14人となり、増加中。楽しんで参加されている。(所長・寺内 真子)

## ■ 運営委員会報告

6月8日第3回、出席6人【報告】●日本YWCA中央委員会報告(参加2人)●日本YWCA研修●会員動向【議事】●全会集会実現に向けて●世界YWCAデイ振り返り

7月13日第4回、出席6人【報告】●日本YWCA研修振り返り●会員動向【議事】●全国会員総会代議員(3人)、オブザーバー(1人)決定●Y's wonderful women 選出の件●私のへいわ夏祭り企画●ファンドレイジング実行委員会について

9月14日第5回、出席5人【報告】●全国会員総会「議案説明会」参加確認●日本YWCA「お月見ギャザリング」●会員動向【議事】●神戸YWCA「私のへいわ夏祭り」振り返り●オープンミーティングの内容協議

**神戸YWCAクリスマス**

2024年12月7日(土)13時30分～15時30分  
場所：神戸YWCA会館  
奨励：原田雅子さん(日本キリスト教団御所教会牧師)

**冬季クリスマス募金  
にご協力ください**

郵便振替  
**01100-0-10298**  
公益財団法人神戸YWCA

\*通信欄に「冬季クリスマス募金」とご記入ください。

他の寄付方法もお選び頂けます。詳しくはHPをご覧ください→

10月12日第6回、出席4人【報告】●日本YWCA研修●神戸YWCA公開講座●会員動向【議事】●オープンミーティング振り返り●2025年度プロジェクトづくり(書記・住田 サラ)

## ■ 理事会報告

理事会：第1回(6月29日)第2回(7月29日)第3回(8月26日)第4回(10月19日)  
財政チーム：7月27日  
参加：全て理事7人、監事2人  
議事内容：  
定時評議員会報告/日本YWCAとの合同ワーキングチーム報告/財政報告/事務所報告/建物メンテナンスの件/理事会主催講演会の件/2025年度以降の方向性について (総幹事・西本 玲子)

## ■ 賛助員

小川佐由理 加納花枝  
小西達也 島本健二(敬称略)

## ■ 賛同・後援

●日本YWCA「パレスチナの平和を求める声明」●メコン・ウォッチ「ミャンマーで困難な状況にある人々に確実に届く国際協力を求めます」●HYOGON主催「兵庫県知事選公開討論会」

## ■ 編集後記

「寒露」に秋の訪れの彼岸花が咲くという異常気象の今年の夏でした。私たち生きる社会も大きな変化が待ち受けているようです。(S・T)