ありすの杜きのこ南麻布　正垣　幸一郎

海外研修　週間　報告書
第４週目　５/12～5/18

日付	曜日	AM	PM	備考
5/12	日	休み	休み	
13	月	Hattstugan　花を買いに行く	Hattstugan	
14	火	Hattstugan　ギターを弾く	Hattstugan　公民館に行く	
15	水	5 時発　ストックホルム	ストックホルム	
16	木		Hattstugan15 時～21 時の勤務	
17	金	Hattstugan	Hattstugan	
18	土	休み　カヌー	休み　教会パイプオルガン	

＜感想＞

5/13　いつも通りモーニングケアを行う。今日は Annetta を起こしに行く。66 歳の女性。とても機嫌が良い。朝からハッピーと喜んでいる。彼女と話をした様子から今日はお花をたくさん買いに行くことにする。とのこと。あと今日は日本から Kris（鹿児島在住の通訳兼サポーターのスウェーデン人）が来ることになっていたので午前中にできることをする感じだった。10 時過ぎにガーデニングをするためのお花を近所のお花屋さんに買いに出かけた。Annetta はとても上機嫌で嬉しそうに話をしていた。もう一人 Krista も一緒に行くことになる。本当は Astrid を連れていくつもりだったが、朝 9 時過ぎに近所の人が野菜をたくさんくれたのでその野菜の処理に勤しんでおり疲れたようなので Krista と一緒に行くことになった。管理者は Annetta と一緒にお花をみて、私は Krista と一緒に行動する。彼は私を認識しているようだった。一人でいろんなところに歩いて行ってしまう人だ。私の指示に従って動いてくれるようになってきた。少し関係性ができてきた感じがする。英語も少し理解できているように感じる。関係性が作れていると感じられるのがとても嬉しい。

お花を買ったあとに管理者がきれいなところがあるので見せてあげると言って小川に連れて行ってくれた。とてものどかできれいな小川。Annetta は車の中に座っている。と言っていたが途中、車から出てきて一緒に川沿いを少し歩いた。施設に戻ってきて入居者の Annetta と Krista は昼ご飯を食べたが、私と管理者は庭にお花を植えたり、古い土を捨てに行ったり、ガーデニングをしていると Annetta が「なぜ昼ご飯を食べないのだ」と心配してくれる。なんだか 3 週間目になるといろんな人に認知されてきている感じがしてとても嬉しくなる。言葉はあまり関係ないように感じる。やはり気持ちが通じ合うのだと感じることができた。

昼からは Kris と一緒に Hattstugan の昼ご飯を食べ、近所の見学と夕方 4 時からの小学生のフルートなどの楽器演奏の慰問を一緒に見てお年寄りに誘導を行った。Goran：軍人だった人。彼が私にブリキのおもちゃの車を見せてくれた。あまりそのようなことはしない人らしい。私に好意を持ってくれているサインだと管理者は言う。

5/14　今日は朝から Mari-Ann の機嫌がとても良いことに驚いた。やはりスタッフによるのかもしれない。朝の薬も飲んだ。Elin は右前腕に傷を負っていた。何があったのか確認しなかった。彼女に悲しいですか？と聞いてみるも眼鏡をはずして笑顔で答える。少し強がっているように見えた。Annette も機嫌がよい。Tina（若い利用者 67 歳）は特定のスタッフが関わるととても嬉しそうにする。管理者の方に Astrid のモーニングケアに誘われた。お部屋に飾ってある絵についての歴史を教えてくれた。写真から絵にしたそうだ。馬 2 頭と両親、祖父に抱かれた Astrid と弟が書かれた絵をとても大切にしている。お部屋には家族や近所の写真が沢山飾ってある。彼女は昔貧乏だったと毎日言われる。だから人付き合いをうまくする必要があったのだろう。そうして生きてきたのだろう。昔、Gotland にシルビア女王が彼女の農場に見学に来た時の写真を誇り高く思っていると説明してくれた。

朝食後管理者の方にギターを弾いてみないか？と言われた。Krista のギターを借りたがうまく音が出ないギター。それよりも私の技術不足と彼らの好みの音楽を知らないこともあり、あまりうまくいかなかった。でも良い経験になった。マーチングソングは Annette が少し乗ってくれた。ビートルズの Let it be も Tina が少し喜んでくれた。Stand By Me はほとんどがわからなかった。このチャレンジはうまくいかなかったが、やるべきだったと感じている。必要な時に必要な音楽をすることに意味があることを感じた。特に異国の地であれば、なおさら彼らの心に触れるような選曲をする必要があった。

その後、Tina を部屋に誘導するように管理者から指示があった。彼女をお部屋まで案内する。彼女は不安ながらも私の案内に付き添ってくれた。へたくそな私の英語だが彼女は少しわかるようだ。旦那さんが面会にもうすぐ来るのでお部屋に一緒に行きましょうと声をかけながら案内した。途中何度も彼女は立ち止まる。声掛けをしたり、彼女の好きな歌サイモン＆ガーファンクルの「明日に架ける橋」を一緒に歌いながら、なんとかお部屋まで案内できた。そして、彼女の部屋のソファに一緒に座り「明日に架ける橋」を歌いながら旦那さんを待つ。旦那さんが来た。しょっちゅう面会に来られる。彼女が認知症になりこの先どうなっていくのか？とても不安な様子。時々二人で泣いているのを見かける。旦那さんにいま彼女と一緒に「明日に架ける橋」を歌っていたことを話した。「とてもいいじゃないか。」と一緒にワンフレーズだけ歌う。彼はギタリストでもある。ギターの話をすると「私はエンターテイナーではないので他の人たちの前では弾かない。彼女のためだけに弾くんだ」と言われた。これこそ本物の音楽だと感じた。彼と話することができて、とても嬉しかった。また、彼女は認知症になる前は日本に行きたいと言っていた。ということを残念そうに話してくれたことも感謝している。

その後、先ほどギターをお借りした Krista のところに行き、ギターをお借りしました。ありがとうございます。あなたのおかげで私はみんなとギターを弾き、歌を歌うことができてうれしいです。あなたに会えたことを感謝しています。と伝えると彼は「涙を流し始めた。」私は、彼に握手を求めた。すると私にも彼の感情が伝わり二人で涙を流しました。とても感動しました。言葉を超え心で繋がった瞬間のように感じた。

午後からは Rune とスタッフと一緒に公民館へ行った。Rune はこの入居者のなかでも一番しっかりしている。彼はまだ社会と繋がっていたいという気持ちを持っている。日本でいうサロン的な

感じのところに同行させていただいた。参加するのに一人 50sk かかる。その費用を Rune に管理者は預けた。支払いは彼にしてもらうためだ。そうすることで彼が社会と繋がっていることを感じることができる。そのサロンには昔の新聞が置いてあった。たまたま座ったテーブルに置いてある新聞手に取る。私は読むことはできないが、見たことある写真が掲載されていることに気が付いた。偶然にも今朝、管理者が私に説明してくれたシルビア女王が入居者の Astrid の農場に来た時の写真だ。3 つのテーブルに分かれて座り、その中に数多ある過去の新聞の中からこの新聞をピックアップする私はすごい引きが強いのか？信じられなかった！奇跡だと感じた！Astrid に急に親近感を持つ。Rune は私とスタッフの分の支払いを終えた時満足そうな顔をしていた。

施設に戻ると午前中共に涙した Krista の奥さんが面会に来ていたので一緒に涙を流した話をした。とても喜んでくれた。彼はほとんど言葉を話さない。彼は奥さんが帰るのをとても切なそうにしながら見送る。私まで切ない気持ちになった。

最終週に入りとても感じることが多く。感想もとても長くなった。改めてこの研修を受けることができる喜びと貴重な体験をさせていただける中央競馬社会福祉財団ときのこグループに大変感謝している。

5/15　4 時起き、5 時発でストックホルムへ移動する。シルビア女王財団のデイケア、認知症ケアシステムについて学びに行く。7 時 50 分に Kris と待ち合わせし、シルビア女王財団のデイケアに見学に行く。
8 時に到着。管理者の同僚のナースやデイケアのスタッフなど 3～4 人の方と挨拶を交わす。その後、施設内を見学する。入り口を入るとすぐに中庭があり、昔は屋根がなかったようだが、屋根付きの中庭になっている。そこには沢山のアクティビティーの道具が置いてあった。目に飛び込んでくるのは卓球台。そして、この施設にもデンマークの施設で見た大きなビーズのようなもので体を包む椅子が置いてあった。他にもジムとして使えるエアロバイクの部屋、リラクシングルーム。このリラクシングルームにもデンマークの施設で見た「ゆりかご」の機械が置いてあった。そして千羽鶴が壁一面に飾られていた。リビングルームには女王の大きな肖像画が飾られている。

一通り室内の見学が終わった頃にカナダのロンドンにある Western 大学の介護、看護を学ぶ学生が見学に来る。その学生へのプレゼンテーションを一緒に聞くことになる。
全てが英語で説明されるプレゼンを聞くのはとても大変である。
プレゼンはウルリッカがしてくれた。彼女は他の国との交流が主な仕事だ。オンラインでこの財団全体のことや、この財団が行っている資格取得のコースなどについて説明している。今日はその内容に等しい。
まず最初に、この財団のミッションからプレゼンは始まった。
＜ミッション＞

- spreading knowledge about dementia
- day center for people with dementia
- support and promote research

の 3 つだ。
この財団では専門教育を行っている。医師、看護師、援助職員向け、教会員、作業療法士、理学療

法士向けの専門教育が行われている。
それらの基本は4つの哲学から成り立っている。この哲学は、軽度から重度、終末期の方までを包括した個人中心の取り組みとアプローチです。このシルビアヘメットの哲学は人間主義的価値観に基づいており、言語、文化、宗教に関係なく応用することができる。

1. 症状のコントロール：各個人を中心に治療するということ。
2. 家族のサポート：各個人のニーズに合わせる必要がある。
3. チームワーク：一人で認知症のケアをできる人はいません。適切なケアと配慮を確保するにはチームワークが必要である。
4. コミュニケーション：認知機能に影響を受けている認知症の方にはボディーランゲージや声のトーンが重要である。これらの知識を高めることで認知症の方のみならず仕事をするチームとも良好で安全な関係を築くことができます。

シルビアヘメット財団のミッション、哲学や専門教育のあり方は女王だからできるのかもしれないが、同じように組織の中でもこのようなミッションと哲学を持って事業を行うことも大切な視点だと感じた。

デイケアについては毎日10～15人程度の利用者が来ている。10時～15時までの営業。この日は外で朝食を食べていた。デイの内容は特に見学することもなくプレゼンを聞くことで見学はほぼ終わった。

通訳兼サポーターで来てくれたKrisも説明をしてくれたのでわかりやすかった。ただ、スウェーデン語の通訳はしてくれるが、英語の通訳は必要ないと思ったのかあまりしてくれなかった。しかし、何となくプレゼンは理解できた。学生からの質問はほとんど理解できなかった。

その後、ドロットニングホルム宮殿の周りを見学し、ランチを食べ午後からは管理者と共にGotlandに帰ってくる。Visbyの港を見学に連れて行ってくれた。有名なアイスクリームショップへ立ち寄りアイスを食べながらVisbyの街を共に散歩した。途中雑貨屋に立ち寄った。彼女の娘さんの乗馬の先生にプレゼントを買うためだ。私も絵葉書を数枚購入し店を出た。すると彼女は私にプレゼントだ。と言ってハートが二つくっついたマグネットをプレゼントしてくれた。「あなたが来てくれてとても私は楽しんでいる」「来てくれてありがとう」と言い、ハグしてくれた。泣きそうになった。とても嬉しかった。忘れられない思い出だ。

5/16　今日は遅出にしてくれた。3時～9時までの勤務。前日の朝が早かったからということで気を使ってくれたのと夕方の様子を見ておくとよい。とのこと。
今日はカリーナが私に付き添ってくれた。
出勤するとMari-Annは機嫌がよくない。それはいつも通りのようにも感じる。Annetteは鳥の図鑑を持っていた。その本の中身をページをめくりながら私に一生懸命説明してくれる。ほぼ一冊最後から最初まで説明してくれた。Runeは挨拶すると“Sit down please!”と英語が喋れるんだよ。と自慢げに言ってくれた。Goran は上機嫌で嬉しそうに庭へ行き、お花を摘んできては私に渡してくれる。私が嬉しそうに受け取ったからなのか、今度はもっと多くのお花を摘みいろんな人に配りまわった。
夕食ができるまでの時間を私は折り紙を持っていき鶴を折った。Annetaと鳥の話をしていたこと

で思いついた。Anneta にプレゼントするととても喜ばれた。“Very Beautiful”と言って飾ってくれた。
夕食は 5 時から始まった。献立はザ・スウェーデン食という感じ。マカロニ、ミートボール、サラダだった。夕食もスタッフは一緒に食べる。日本では早い時間帯だと感じた。しかし、ゆっくり食べる。そして、夕食後もみんなでアイスホッケーのスウェーデン VS カザフスタンの試合を見てみんなでスウェーデンを応援した。6 時 30 分ごろからフルーツの時間。バナナ、リンゴ、チョコレートを食べる。ある程度みんなが食べて落ち着き始めると、ご機嫌ななめだった Mari-Ann も落ち着き始めた。リクライニングソファに座りアイスホッケーをみたり、高齢者向けのスマホ教室のようなドラマを一緒にみた。

7 時過ぎぐらいからナイトケアが始まる。96 歳の最高齢者が最初に行われた。その後大きな声を出す Anita、67 歳の Tina のナイトケアを行う。Anita のケアに付き添わせていただく。彼女の夕飯は一番最後。おそらく他の人との兼ね合いだろう。リビングで食べたがとても機嫌がよく喜んでいた。食後みんなと一緒にフルーツを食べ終わった頃にお部屋へ案内する。歯磨きトイレ、パジャマへの着替えをする。全てにおいて少しずつ関わらせてもらった。リフトの使い方や、ポータブルトイレを差し込むタイミングや夜の排せつ用品もわかり始めてきた。パジャマへの着衣介助を本人から求められたので行った。とても協力的だった。それを見たスタッフは「Very Good!」と私を褒めてくれた。これぐらいできるけどね。。。と思ってケアしていました。途中で一人のスタッフが Tina の介助に行く。私ともう一人のスタッフで Anita のナイトケアを全て終える。やはり、ケアの仕方や丁寧さによってお年寄りの反応は全くと言っていいほど変わる。Anita は私のケアを要求するのは、丁寧だと感じてくれているに違いない。
Astrid は自ら居室に戻り寝る準備をしていた。その後、少しずつ電気を消し、リビングや廊下を薄暗くしていく。機嫌が変わりやすい二人の入居者 Goran,Mari-Ann は夜勤の人に任せるようだ。

タイミングをとても重要視している。何時までに何をしておかなければという感じではなく、本人たちの様子によってケアしているように感じた。日本では夜勤が来る前に〇〇をしておかなければならない。などという考え方だが、こちらでは良いケアをしていることが重要で、それでもし業務が滞っていても夜勤者は何も言わない。人によるかもしれないが。。。最初で最後の遅出。日本と同じような流れではあるものの、やはり個人を重要視していることと、利用者のタイミングを見計らって行う点はもっと学ぶべきところだと感じた。

5/17　今日が Hattstugan の最終日だ。朝から少し寂しい気持ち。昨夜遅出を一緒にしていたレイナと Anna と一緒に Anita のモーニングケアに行く。Anna はケアが上手だ。安心感を入居者が持てるように丁寧に優しい声のトーンで話をする。説明も簡単で分かりやすいからで穏やかなため利用者もすぐに応じてくれる。ケアの一つ一つを丁寧に安全、安心を与えられるようなケアが必要だ。

その後、音楽が好きな Krista のモーニングケアに行く。彼は夜間尿失禁していた。スタッフが彼のケアをしている間にシーツ、防水シーツ、掛け布団カバーをはがし、新しいシーツ、防水シーツ、掛け布団カバーを交換する。頼まれてはいないがどうすれば良いかわかってきたのでお手伝いする。その後、彼をリビングに案内する。
そこへ管理者がやってくる。Mari-Ann は機嫌が良くないので起きなかった。また、Goran も同様

起きてこなかった。その後、スタッフも一緒に朝食を食べる。そこにAnnaが私に10時からAnnettaとAstridと一緒に植木を買いに行くので一緒に行こうと声をかけてくれた。AnnetaとAstridに声をかけ車まで一緒に歩いて向かう。Annetaはとても嬉しそうに喜んでいる。Astridは何をするのか少し不安気についてくる。Annaが今から植木を買いに行くことを説明すると笑顔で応じられる。
車で 10 分ほどのトマト農園に行く。トマトが主であるが他にも色々と育てて売っている。Hattstuganは夏には色んな植物を植えて入居者と一緒に育てる。今日はオレガノ、パセリ、ディル、パプリカ、トマトを購入した。Annetaはパセリがお気に入りのようだ。農園の中でも、車の中でも「パセリが一番いい。」と何度も言っていた。施設に戻りお庭に買ってきた植物を植える。Astrid の出番だ。花壇に植えようとするも、周りの雑草が気になり、先にその雑草とりから始める。そして、苗を植える。Astridはとても生き生きとして活動している。彼女にとってこのような活動はピッタリだ。昔、貧しい生活を送っていたので何でもしてきたからこそできるのだろう。生きる力を感じる。植木を一通り上終わるとAstridが水をたくさんあげないといけない。持ってきて。と言われる。ジョウロに水を汲んで持ってくると「ここ、ここ」と指を差し私に指示をしてくれる。一緒にガーデニングをしていてとても楽しかった。

植物を植え終わった後にリビングで一休みしている時に、先日、公民館で Astrid が写っている1978年5月31日の新聞の写真を彼女に見せると、「これは私の母なの」と一緒に写っているシルビア女王と彼女のお母さんを指差す。その後ろにAstridが写っているところを彼女に見せると、恥ずかしそうに「これは私」と教えてくださる。スタッフにも伝えると「そんなことがあるのか？」と驚いていた。

その後、排泄介助を済ませ昼食。この日はTinaのご主人が来られていた。ご主人は今後のことがとても不安になっていた。Tina自身も不安だったのだろう。二人して泣いていた。管理者は居室で二人と一緒に話をしていた。ご主人が帰った後、管理者は彼女へのケアのあり方を他のスタッフに教えるようにTinaのケアを率先して行なっていた。とても優しく彼女を包み込むような愛情で接しているのが伝わる。管理者の仕事というのはこういうことだ。と改めて感じた。入居者に対して愛情を込めて一生懸命接する姿を見せることで教育している。そして、Tinaが落ち着いてきたところで他のスタッフに交代する。この日午後からTinaはずっと穏やかに過ごしていた。

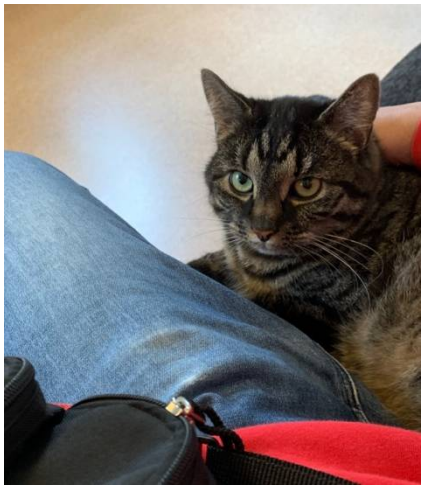
今日が私の最後の日ということとスタッフのレイナの誕生日だったのでおやつはアップパイとアイスクリーム。おやつを終えた後、各入居者に挨拶回りをした。一緒に過ごす時間の多かったKrista ,Annetaは涙を流し送り出してくれた。また、午前中はとても不機嫌だったMari-Annもご機嫌が良くなり私と少しダンスをしてくれた。3週間という期間、スタッフの方々にとっては何も得することがないのに私を受け入れ、丁寧にご指導くださり本当に感謝している。言葉もわからない私と共に過ごしてくださったお年寄り、そして素晴らしい管理者に感謝する。公私共に学びの多い時間となった。

5/18　今日は休み。管理者の方がカヌーに誘ってくれた。車で10分ほどの場所にカヌーを貸してくれるところがある。初めての体験だ。管理者とその娘さんと私の 3 人でカヌーに乗り海まで行った。帰りもカヌーで戻ってきた。なんと楽しいことでしょう。色んな体験をさせていただいた。その

後は家の近くのチョコレートカフェに行った。そのカフェで管理者の娘さんが夏の間だけ働いている。そのカフェの庭でフリーマーケットを行っていた。そこに、なんと Hattstugan の入居者の Astrid の娘さんが来ていた。私はご挨拶させていただき新聞との奇跡的な出会いのことも話をしたらとても驚いておられた。

近所の教会に行くために夕方 5 時半に待ち合わせした。管理者の方が悲しそうな表情で近づいてくる。弱々しい声で私にスタッフのマグネッタが死んだ。と言う。娘さんから連絡があったとのこと。娘さんは同級生で一緒の学校だった。マグネッタは私もお会いした方だった。管理者は突然の死を受け入れるのに困難な様子だったが、教会に行きましょう。と私と車で向かいました。その日はパイプオルガンのコンサートでした。とても綺麗な教会でした。ゴットランドには 92 の教会がある。今日訪ねた教会の牧師は 3 つの教会の掛け持ちをしている感じだ。全部で 15 曲ほど聴いたような気がする。私の妻はクリスチャンだ。私と出会ったのも教会で彼女はオルガニストだった。私はクリスチャンではないが、パイプオルガンの音色に感動した。そして、過去の色々なことを思い出され涙が溢れ出した。おそらく Hattstugan のスタッフが亡くなったことや私がこの研修に出る数日前に以前の職場で一緒に働いていた時の施設長が亡くなったことなどを思い出した。涙を流すことは心を洗うことだと感じる。この研修に出てから何度泣いたことだろう。。。涙を流したことも含め良い 1 日だった。

＜5 月 1 3 日＞



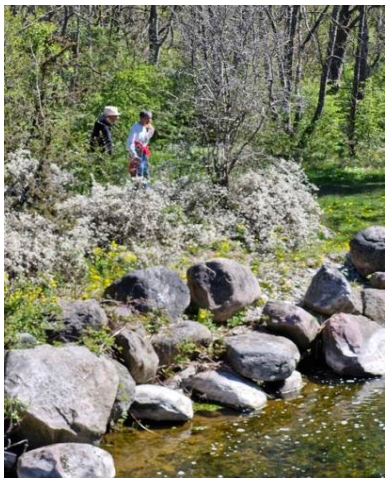
施設で飼っている猫

近所の人から貰った野菜の皮を剥いて細かく切る Astrid

近所のお花屋さん 1

近所のお花屋さん 2

近所のお花屋さん 3



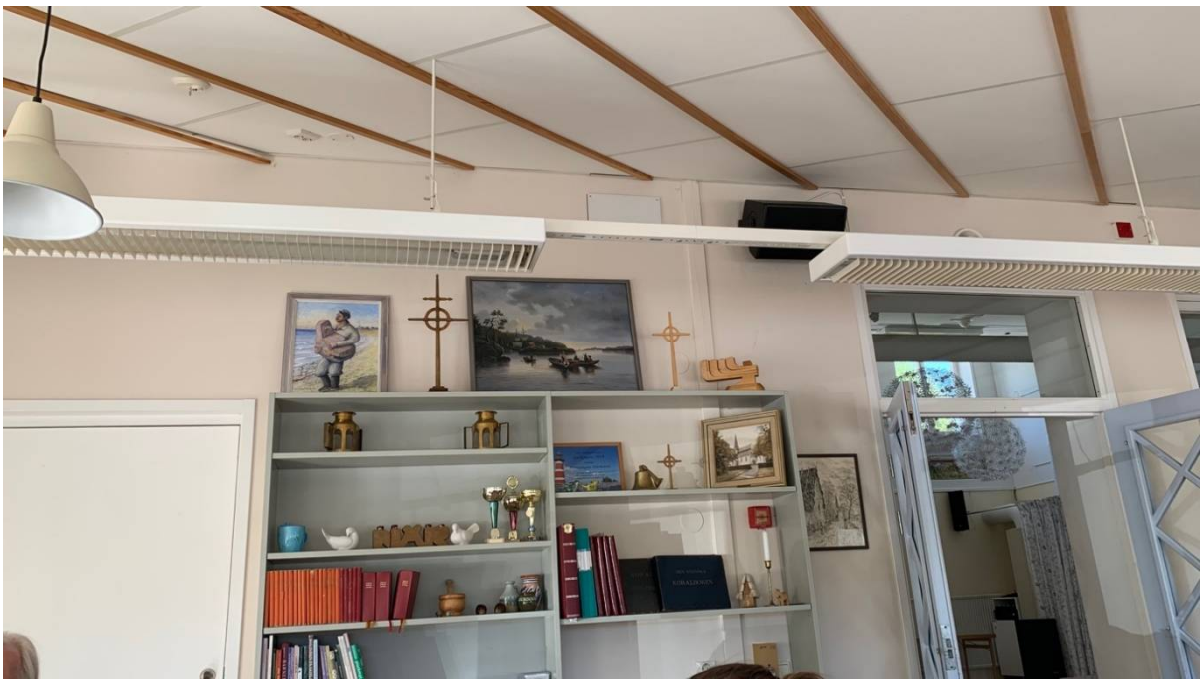
寄り道１（小川）

寄り道２（小川）

買ってきたお花のガーデニング

近所の小学生が演奏しに来てくれる

＜５月１４日＞



小学校をリニューアルした公民館

サロン：３つのテーブルの内の一つ

無造作に置かれた過去の新聞の中から
入居者 Astrid の写真を見つける

午後のひととき１

午後のひととき２

午後のひととき３

＜５月１５日＞

玄　関

案内・講義

デイのリビング

中　庭

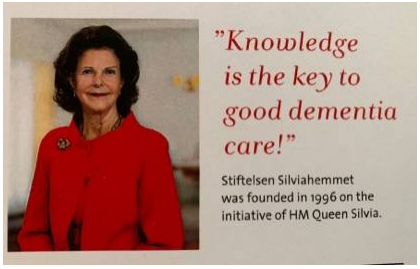
プレゼンしてくれたウルリッカ（左）

ドロットニングホルム宮殿

セミナールーム

リラックスルーム
千羽鶴・ゆりかご

心地よいソファー



講　義

＜５月１６日＞

家に帰りたい･･･

高齢者向けのドラマ（シェアハウスでメールの送り方や自撮りの仕方などを教えていた）

リフトのリモコン

プレゼントした鶴

＜５月１７日＞

口紅を塗ると気分がよい

スタッフ用の玄関のロック

植物を買いに行く

パセリを買って喜ぶ Anneta

植物を植える。(パセリ、オレガノ、トマト、パプリカ、ディル)

若年性アルツハイマーの方と管理者

スタッフ