お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.15　2007. 7

## 始めましてのご挨拶をさせていただきます。

北 村 千 賀

この度、今年度６月より田中千鶴子代表に代わり「萌」の代表をお受けしました。

私は保母資格だけですので４年前にNPO法人になってからは「萌」の理事として関わらせていただく程度であまり利用者さんに伺う事が出来ませんでした。そこで、このページでは日頃思っていることをこれから少しずつ書かせていただいて、皆様との大切な繋がりのひと時にさせていただきたいと思います。

学校を出てから４０年程、今日まで仕事と知人などの繋がりで不思議と色々なハンディキャップを持った方との出会いがございました。そこでずっと考えてきたことに公的な援助の手が必要であるとの思いでした。当然の権利としての「公的援助を！」です。

４０年ほど前にはハンディキャップを持った人に対し社会が無理解で、悲しい思いや、怒りを覚える経験をし、ノーマライゼイションの道を強く求めるようになりました。

以前こんな話を聞いたことがあります。車椅子生活の学生が母親に、毎日友人に手助けをしてもらう際「ありがとう」を僕は何回言わなくてはいけないんだ。もうイヤだと言ったそうです。

・・してもらう、してあげる、の関係の中では確かに一方的に「ありがとう」を言い続けます。

一方的でない豊な関係。お互いに「ありがとう」の関係がNPO「萌」であると私は思います。

この会報の記事の中でもスタッフの言葉に、訪問して帰ってくると癒されていて、ありがとうの気持ちが書かれています。子供たちは笑顔、優しいまなざしで癒しの技を持っています。

スタッフは介助の手の出し方を当事者に教えてもらい、少し知識のあるスタッフはご家族に介助の仕方を伝え、ご家族は愛を持って子供に接する。当事者であるひとりひとり、そのご家族、スタッフの三者で「ありがとう」の輪が広がって、これからも「萌」の働きがそれぞれにとって、大切なものとなれますよう願いたいと思います。

私のように現場で動いてきた者に「萌」の働きの全体を纏める力は足りませんが、
NPO法人になって４年を過ぎ、多くの利用者さんとスタッフに恵まれ、
それぞれの持ち場が落ち着いてきたところと感じています。
不慣れな私ですが、私なりに出来ることで働かせていただきたいと願っております。
是非、皆様のご協力と忌憚のないご意見、ご希望をお寄せくださって、
より良い「萌」を共に作り上げたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス
会報 No.16 2007、12

## すすきの秋に　　北村千賀

１１月の初め、ドライブ中にすすきの原で風に揺れキラキラ光るすすきを見ながら岡部伊都子のエッセイを思い出しました。『おりおりの心』より「晩秋」にこのような話がありました。

「すすきの束を抱えた姪が車に乗ろうとした時、すすきはあまり長いので、車中につかえ気味だった。「ああ、そっとそっと。あら折れちゃった・・可哀想に」とすすきをいたわった。一本のすすきの首がはずみで折れてしまった。うら若い運転手さんは「可哀想にって。すすきを切るのは可哀想でなく、首の折れるのが可哀想なんですかね。すすきを切るときに、どんな気持ちだったんですか」 姪はだまって息を呑み、そのうち涙を流している。

そこで私は「ほんとうにそうね。勝手なものね。ただこの人は、人も見ない山道に咲いているすすきに頼んでしばらく一緒に暮らして、わたしたち人間の心を安らげてもらおうとしたので、そのすすきへの思いが折れるような気がしたんでしょう」

「僕いらん事をいって悪かったですね」「いいのよ。思ったことをそのまま言うことはいい事ですよ。これからも、どんな事でも納得のゆかない時は、言う力をもってちょうだい。あなたの言ったことは大切なことよ。この人にも、その考えは、きかせてもらえてほんとうによかった」・・・・。わたしはいまでもあの涙は、よいことだったと思っている。

このエッセイに出会った時、自分自身ハッとさせられて、ずっと心に残っています。
自分都合で色々なことを良かれと思ってやっていることが、大きな広い目で見てみると、
おかしな矛盾したことを言ったり、したりしているのかもしれないと思わされます。
また、おかしいと気づいたことでも率直にそのことを言わないで、
雰囲気を壊さないという処世術が身について黙っている自分がいます。

子供がためらいなく素直な気持で発した一言から
忘れかけている大切な事に気付かされることが有ります。
しかし、慌ててその言葉をさえぎってしまったり
だまらせてしまう事があります。
こんなとき、素直にこどもから聞く
大人でいたいと願いますし、
こどもの心を大切にしたいと思います。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No. 17 2008.4

## 新しい出会いの時

つくし、タンポポ、ふきのとう、春が足元に広がりますと食いしん坊な私は摘み草をして春を味わいます。これからは散歩、お花見、外遊びと気持ちの良い時ですが、最近は花粉症に悩まされ外出がままならない方も多いことと思います。みなさんは如何でしょう。

先日小田原にある「湘南ライナス学園」の教育シンポジュウムに出席しました。
ここは登校拒否、広汎性発達障害、高機能自閉症、アスペルガーなどのお子さんの小学校から高校までの教育をしている全国でも数少ない学校のようです。
そこで私は多くのものを学ばせていただきましたが、一つの事をご紹介します。

基調講演の講師は、スクールカウンセラー、ケースワーカーとして沢山の方々と出会っている方のようです。お話の中でひとつの出会いを紹介してくれました。自閉症のお子さんとお母さんとのかかわりで、このお子さんが20歳になった時、お母さんから彼女に1通の感謝の手紙が届いたとの事です。内容は自閉症のお子さんの中には人に触れられるのを嫌がる特徴のある子がいますがそのお子さんもそのようで、育児の中でお母さんは自分が嫌われているのではと感じ、思い悩み、子どもを愛そうと努力するのだけれどうまくいかずカウンセラーと出会ったようです。そこでは、お子さんもだんだん自分の特徴に気付き、お母さんを悲しませていることに悩んでいたようです。

感謝の手紙には「先生、色々有難うございました。もう大丈夫です。私は娘の声を聞く耳を持つことができました。」とあったそうです。お子さんの望みや悩みに気が付き、心の声を聞けることで新しい出発ができたのでしょう。

この話を聞きながら私自身、振り返りますと自分が良かれと思って関わってきた事柄でもうまくいかない時は自分中心、自己満足、相手のせいなどにして悩んだりと、思い当たることがありました。

最近になって、私は色々な年齢や身体、精神の障害を持つ方に出会う時「あなたの痛み、苦しみを分からない者でごめんなさい。どうお付き合いしたらよいか教えてください。」という気持ちで接することで出会いがスムーズに行くことに気付きました。これが聞く耳を持つことなのでしょう。

これからもこうした姿勢で豊かな出会いをしたいと願っています。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.18　2008. 7

## 愛する、　信じる、　希望を持つ

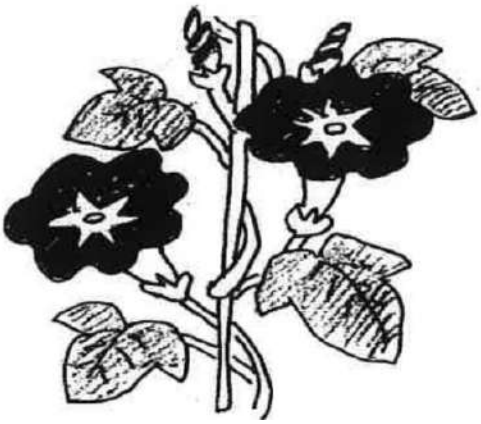
北　村　千　賀

皆様いかが夏をお過ごしですか。

私は３人の子どもたちが小さかった頃、夏休みは一日中子どもと一緒で大変と思って過ごしていたのですが、今になると、かけがえのない楽しい思い出になっているのです。暑い日ざしの中、汗をかきかきプールへ行ったり、夏休みの宿題をなかなかやらない子どもたちを大きな声でしかったり、疲れてみんなで昼寝と、パワー全開だったことを思い出します。又自分の小さかった頃もやはり夏休みは楽しかったですし、保育の仕事の時も、熱い熱いといいながら汗をかいた思い出がいっぱいです。体温調整に苦労する方もありますが、子どもたちは、日ごろできない経験をいろいろして心も体もひとまわり大きくなる気がします。

最近、障がいを持った人々にスポットを当てたドキュメント番組をいくつか見ました。その中で同じような言葉に出会ったのです。それが「愛する、信じる、希望を持つ」でした。その中のひとつ、映画「レインマン」のモデルで知られている重度自閉症（サヴァン症候群）の青年の話の中にも出てきました。彼が小さかった時、医者から発達の希望がないことを宣告されると、父親は愛情豊かに時間を掛けて接し、彼の能力を見出し彼は成長します。その能力のすごさに驚きました。その彼の表情は豊かなやさしさにあふれた顔をしていました。彼に出会った人は彼から抱きしめられ癒されたと語っていました。最後の場面で彼は「みんなが自分にして欲しいと思うことを、他の人にできたら世界は平和になります」と語っていました。

私はこの言葉出てくるまで、彼に愛情と希望と成長を信じ続けた人々が周りに沢山いたのではと想像し、感激をしました。



何も出来ないと思われるようなお年寄りや、小さな子どもも尊厳が保障され、見守られて生活できる時、他の人に希望を与えてくれる存在になる気がします。最近１０６歳の知人を天に送った時更にその思いを強くしました。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.19 2008. 12

## 寄り添う

北村千賀

紅葉を楽しませてくれた木々も葉を落とし、肌寒さが身にしみる時となりました。いよいよ今年もあと少し、一年があっという間の気がします。

振り返りますと、社会全体に冷たい風が吹いているようで、こころがしぼみそうです。そんな時でも、私は利用者さんのご家族の状況をカンファレンスの報告でうかがっている時に心がほっとさせられています。

小さな命が生きようとし、周りの者が暖かく見守り、育てているこの事が大きな出来事、小さな不思議（奇跡）と思えるのです。

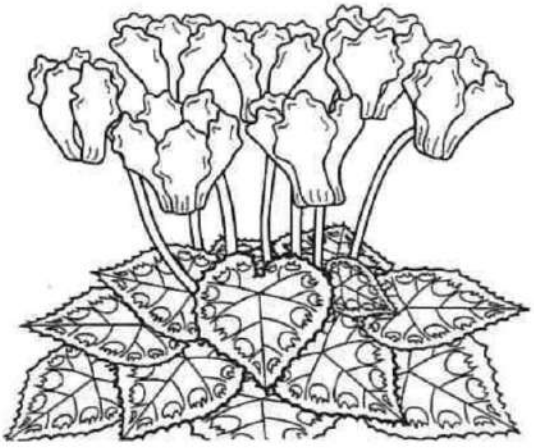
最近読んだ本に「インターセックス（男女どちらでもない性器官をもっていること）」帚木 蓬生著が有ります。そこでの共感を紹介します。

そこに登場する性差医療を目指す女医さんの患者に対する態度は、徹底的に患者に聞き、寄り添う姿勢に対し、技術の優れた外科医師は自信を持って自分の選択で医療を行う姿が対照的に描かれています。

その中で女医さんはアフリカのたとえ話を紹介しています。「人の病を治す真の薬は人である」。この言葉に出会った私は、皆さんと是非共有したいと思いました。そして現実社会には逆の事が起こっていると思うのです。

私は性差別問題（私、そして全ての人の性からの解放を求めつつ）にかかわりを持っています。そこで出会う性的少数者（同性愛、性同一性障害、他）の方々の痛み、苦しみを聞く時、その人自身が存在することを社会が認めていない事。

特に家族には理解してもらえない現実。カミングアウトが出来ず悩み苦しんでいるのは、まさしく社会が差別することで人を病にしてしまっていると思うのです。



実は女医さんは自分自身がインターセックスで小さなときから体にたくさんのメスを入れられ、苦しんだ経験を最後に告白します。

私が出会う性的少数者の方々も心優しく、人を傷つけることのないように言葉を選び、人に寄り添う姿勢が感じられて魅力のある方が多いのです。

同じ痛みを持った者こそ、お互いに真の寄り添いが出来ることを感じさせられています。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.20 2009 4

## あるがまま

北 村 千 賀

「春は花、夏ほととぎす、秋は月、冬雪さえてすずしかりけり」　道元
日本の四季の豊かさに私たちはあたりまえになっている気がします。寒い冬のさなか「さむい、さむい」と言い、春が早く来て欲しいと待ち望みます。この歌からどんな季節も味わいつつ生きていける素晴らしさに気づかされました。

春は新しい門出を迎える季節で「萌」の子どもたち、ご兄弟、スタッフの家族にも、多くいらっしゃいます。わくわくする思いと、不安がいっぱいの中で、多くの出会いをしていくことでしょう。この頃になると私は息子の小さかった時のことを思い出します。新しい担任に出会う度に喘息が出ていました。普段はクラス一番の元気者ですのに彼の心模様が体に出ていました。先生も友人も気がつかなかったと思います。親の私は小さい時はそうした心を理解して気を配ったのですが、思春期の頃からか喘息が出なくなると彼のデリケートさを忘れ、いろいろ配慮のない口出しをし、デリカシーのない親として反抗され苦戦をいたしました。なぜだったかというと自分の思うようにならなかったからでしょう。老後、どんなお返しがまっていることか心配です（笑）。ただ、この息子も多くの人との出会いの中で育てられ、やさしさを身につけ、今では親ばかですが頼もしく見えて来ました。

最近の映画「禅」の道元の言葉に「座禅をするのは悟りを目的とするのでなく、人々と共に生き、苦楽を共にする」「喜びも、苦しみも涙も共にあるがまま」「人間はだれでも思うようにならぬと腹が立っておろかな事を行う。」まさに私に語られている気がしました。

最近「あるがまま」という言葉は多くのところで聞かれます。今までの右肩上がりの社会から多くの人を落としてきた反省に立ってのことだと思います。

「萌」の子どもたちはあるがままを生き、まわりの人々に生き方を教えてくれていると思います。

ただ、子どもたちを見守るお母さん方のがんばりの中に「私、一息つきたい」との声を周りの人にあるがまま出せているかしらと心配です。
「萌」の活動が共に生きられる関係を大切にしていかれるものでありたいと願います。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイトケアサービス萌
会報 NO21 2009 8

## 幸　せ

北村千賀

暑い夏真っ盛りです。皆さんどのような夏をお過ごしでしょうか。
今年の夏は暑さと共に政治、経済の不安で、より厳しさが増して感じられます。
こんなとき、かつて観た映画で忘れられない感動を覚えた映像と言葉があり、皆様にもご紹介して共に爽やかになりたいと思います。

「子ぎつねヘレン」という映画で、一人の少年と子ぎつねとの出会いです。
少年は母親の都合で一人、北海道の獣医のところに預けられています。ある日、道に迷っている一匹の子ぎつねを見つけます。彼は自分の寂しさと重ね合わせ、連れて帰り育てようとします。ところがこの子ぎつねは目も耳も不自由で育てるのは無理と獣医に判断されます。しかし彼はどうしてもと育てようとします。子ぎつねはまさしくヘレンケラーのような状態でミルクを飲ませようとしても匂いも分からず口にしないところから、少年が一時も離れず世話をし、熱意と努力で少しずつ成長し、少年の手からものを食べるまでになっていきます。自然の四季を感じさせようと花畑に連れていって戯れる場面は目に残っています。それを見ている獣医は手術が出来ないか、他の医者に見せますが無理との判断が出ます。そのときの医者が少年に子ぎつねはどのような状況にいるかを教えるために目隠しをし、耳栓をします。すると真っ暗な闇の中で少年は大変な恐怖を体験します。その後も少年は子ぎつねを可愛がりますが一年足らずで別れがきます。この時、少年は自分が無理に連れてきて生かしたことは辛いことをさせてしまったのか、良かったのか悩みます。すると獣医は**辛**いという字を書いて見せ「ここに一本の棒を入れるとなんという字になるか」と話し、横棒一本を入れ**幸**いという字にします。「君は辛いきつねの横棒になったのだよ」と語り聞かせます。この場面で私は「萌」のご家族の姿が重なり、くしゃくしゃ、ぼろぼろでした。

私たちもお互いに一本の横棒として生きつつ、お互いに幸せを感じられる関係って素敵だなと思います。もちろんもう十分幸せの方もあるでしょうが。

テレビでも放映されましたからご存知の方も多いと思いますが、夏休み、子どもと一緒にビデオ鑑賞にお勧めです。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.22 2009 12

## 「声が聞こえる」

北 村 千 賀

この一年は新型インフルエンザの発生、国政は政権交代とあっという間に過ぎた感があり、インフルエンザの不安の中で新年を迎えることになりそうです。今年も多くの方々のお支えによって萌の活動も無事終わることが出来ますことを感謝いたします。

私は萌の活動に１４年近く関わらせていただいています。その当初より萌のお母様方の頑張りに敬服し、励まされてきました。しかし、その献身的母親像はどこからか期待され、当然とされているのではと感じ、何かおかしいと疑問を抱いていました。そんな事を考えていましたら一冊の本に出会いました。

『重度障害児家族の生活―ケアする母親とジェンダー※』藤原理佐著（明石書店）です。ここに私の思いへのアプローチを見出しました。

以下抜粋「・・障害児の母親個人の努力や奮闘が美化され、賞賛される限りにおいて、母親自身の生活の『不自由さ』は解決されないのではないか」「個々の家族に派生する困難や不安の背後には、母親をめぐるジェンダー規範の影響があるのではないかという筆者の仮説である」。一章「分析視角の設定」では「・・・社会福祉問題全般において、ジェンダーアプローチが注目されている中で、障害児ケアに関しては、その視点が意図的に排除されてきた経緯がある。すでに高齢者ケアや身体障害者支援の場面では、女性を中心としたケアワークのひずみが顕在化し、そこからの解放が、当事者にとってもその家族にとっても必須であることが認識されている。それに対して、対象者が障害を持つ子どもであるという理由で母親の養育責任が重視され、家族内においても、障害児の専門機関においても、母親依存が強化されている。そうした体制を明らかにする」といったことが書かれ、母親の生活実態調査、意識調査の報告がなされ、現実が明らかにされていました。

社会の中では障がい児は少数です。そしてそこに関わる母親は２４時間のケアの中で声をあげる時間もなく、社会から見えにくくなっているように思います。私は「ここに沢山の荷を背負った者が居ます。見つけてください。皆さん一緒に考え、私の自己実現の場を保障してくださ～い！」と言う声が聞こえてくる気がしています。

（※ジェンダー　社会的、文化的に形成される男女の差異。男らしさ、女らしさといった言葉で表現されるもの）

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

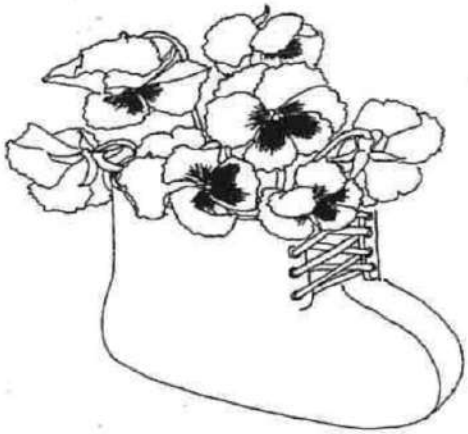
# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.23 2010 4

## 「平和を祈る」　北村千賀

「せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ これぞ 七草」

私は、よく四季を感じたくなると三渓園に出かけます。2月末、梅を楽しみに出かけますと、咲き始めたばかりの沈丁花や残り少ない水仙の香りも一緒に楽しむことができました。庭園の一角に春の七草が植えられており、いつもはどれかが欠けているのですが今年は七草とも見られました。どれも雑草として片付けられてしまうような草なのですが、昔の人は四季を感じ、小さな片隅に咲く花を愛でる細やかな、ゆったりした時間を過ごしていたのだろうと思いめぐらし、現在の忙しすぎる生活を反省させられていました。その時、池に今までに見たことのない鳥がたくさん泳いでいるのです。こんなにたくさんの鳥がいたかしらと目を疑うほどで、ゆったりと浮かんでいました。調べると金黒羽白（きんくろはじろ）という渡り鳥だそうです。名前のとおり横腹が真っ白で他は真っ黒、なんとも愛嬌のある顔つきでした。しばらく眺めていると急にみんながある一方方向に泳ぎ始め、固まっていくのです。何故かしら？集合時間かな？なんて眺めていると、なんとトンビが上空に来ていました。トンビが急降下すると一斉に水の中に姿を隠すのですが、中には餌を投げている人に向かって行ったり来たり迷っている鳥もいました。その様子を眺めながら私は沖縄戦の女学生のことを頭に浮かべました。たまたま2月に沖縄に行ったばかりのこともありそんな連想をしてしまったのでしょう。鳥は女学生の制服姿、トンビは戦闘機。それまでゆったりと流れていた時間が急に恐ろしい時に変わった気がしました。



平和な時の安心感とそれを壊す恐怖。
その場で私は、弱く小さな子どもが真っ先に傷つく戦争に反対し、いつまでも平和が保たれ、安心の社会を保証する責任を強く思わされました。
世界の多くの子どもたちが戦争の恐怖や貧困にさらされています。世界の平和を願い、全ての子どもの幸せを求めたいと思います。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.24 2010 8

## 「繋がって生きる」　北村千賀

今年は春から天候不順で冬の衣服をしまおうとすると寒かったり、梅雨の時期は横浜近辺の予報は雨で傘を持って出ても１日中使わなかったり、全国各地は局地的豪雨で多くの被害が出たりしました。また日本の政治も政権交代で「友愛」を口にした首相はあっという間に交代。参議院選ではねじれ現象となり、何か期待したり、予測をしたりが出来にくくなっています。

私は最近ブログ「ほのさんのバラ色在宅生活」を毎日読んでいます。出会ったきっかけは著者のお姉さんから、本『長期脳死の愛娘とのバラ色在宅生活 ほのさんのいのちを知って 』が夫に送られてきたことです。早速、それを読んだ夫は私に「こんな大変な生活をしているんだって」と私のところに驚いた様子で持ってきました。その本に目を通した私は「萌の利用者さんも同じような生活をしている方が沢山いるのよ。今まで話してきたでしょ」とつい返してしまいました。想像力を期待しても無理なのですね。その本は一日の生活がさし絵になっていて、ブログからの文章も母親の気持ちが書かれており、障がい児の家庭生活が分かりやすく伝わるのです。私は早速ブログを見つけ書き込みをしました。頑張ってとは言えません。もう十分に頑張っているのですから。「あなたを知ったわ、応援したい気持ちです。」と思っている一人の人間が居るということだけを伝えたかったのです。

今、萌のようなレスパイト事業を立ち上げたいとの熱い思いのある方からの問い合わせ、見学が有ります。そのお話を聞くと色々な条件が整わないで困難を感じている様子です。利用者、働き手、行政等が繋がらないとスタートできません。たまたま萌はそうした条件が揃い、現在が有ります。

私はいつも萌のスタッフを「宝」と思っています。
これからも「萌」は萌らしく歩んでいくことで
何かの力になれたらと願っています。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.25 2010 12

## 「 宿　題 」　　北 村 千 賀

今年10月に私は1歳の誕生日少し前から「萌」の利用者として出会った、今小学校6年生のD君の“絵画、工作の作品展”が銀座のギャラリーで開かれる案内を貰い、伺いました。以前、訪問した時にも幾つか完成した作品が部屋に飾ってあり、目にしていました。それを見たお祖母さまが、元気に12歳の誕生を迎えるお祝にしたいと計画を立て開かれたようです。

絵画教室で何年にもわたって造られた作品が並べられていて、個性的なのびのびした作品に驚かされました。彼は私に一つ一つ作品の説明を、たどたどしい言葉でありましたがしてくれました。会場を後にしようとすると彼は私に抱きつきチュウの嵐をくれ、涙が出そうでした。帰り道、私は出会った初めのころから今日までの道のりを思い出しました。ご家族は障がいのある子どもを与えられたことに戸惑いながら、特にお母さんは熱心に教育をしようと取り組んでいました。しかしそこには多くの困難が伴い、生きる気力を失いそうな時期も有り、私は必死でお母さんの為に祈りました。そして今日、大きく成長したお子さんとご両親にお会いすると、どこか凛々しさを感じる事ができました。私はこれからも彼の成長を自分の孫のように思いながら、楽しみにしていきたいと思います。

私達は、いえ私は命を与えられ生かされているのですが、時として自分の命（身体）は自分だけのもの、自分が何とかしなくてはと、思いすぎている事に気づかされます。
「生きよ」と呼びかけられて、貸し与えられている一人ひとりの命は長さも違い、質も違います。それぞれ自分らしく生きて行きなさいとの宿題を貰っている気がしています。その生きられる命の力に身を任せ、自分に与えられている宿題は何かを問いつつ、最後まで全うしたいと願っています。又自分だけでなく、出会いが与えられる多くの方々と共に、命を支え合う関係も大きな宿題と感じています。

今年も終わろうとしているこの時季ですが、皆様はこの一年どのような時を過ごされましたでしょうか。どうぞ皆様が命を与えられている喜びの内に、年末と新しい年を迎えられますようお祈りいたします。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.26 2011 4

## 「あなたなしでは」　北村千賀

新年度を迎え、新しい希望を抱くこの時期ですが、今、私たちは人間が自然の力の前にどんなに小さなものであるかを思い知らされています。地震、津波、そして原発事故が重なり、おおきな不安の中に過ごしております。こうした時にも弱い立場や小さなものの命がしっかりと守られることと、被災の地に思いを寄せ一日も早く復興することを願い、共に知恵を出し合いたいものです。

先日３０年以上家族ぐるみのお付き合いをしている方のお孫さん（Ｋさん）が「ポコラート全国公募展」（障害のある方々を対象とした、次世代のアーティストを発掘する公募展）に入選したので、おばあちゃんとＫさんが名古屋から東京に出てくるというので私も展覧会をご一緒し、横浜で一泊楽しい時を持ちました。Ｋさんはおばあちゃんの荷物をさっさと持ち、頼もしく成長していました。Ｋさんが生まれた時、お医者さんからの配慮のない言葉に戸惑って、我が家に相談にこられたことがきっかけで、私はＫさんの家に毎週遊びに行きました。それから２０年以上の歳月が流れています。Ｋさんは何も見ないで動植物を色彩も鮮やかに独創的に描きます。通っている作業所では作品を絵葉書やＴシャツに印刷して商品になっています。
私が今迄、出会ってきた障がいを抱えた子どもとご家族の関係を傍で見ていて、感じるのは子どもを中心に置いた温かな眼差しです。その関係を思わせる詩を見つけました。
『エレス・トゥ / ERES TU』（あなたなしでは）
この歌は恋の歌かもしれませんが、大切に守り育てて　六

『エレス・トゥ / ERES TU』モセダデス／MOCEDADES

あなたはひとつの約束のよう　あなたは私の泉の水のよう
あなたはある夏の朝のよう　あなたは私の家を暖める火のよう
あなたはひとつの微笑みのよう　あなたは私の暖炉の火のよう
そんなあなたなのです　あなたはやさしい水のよう

あなたは私の希望のすべて　あなたは私の詩のよう
私の手に降る新鮮な雨のよう　あなたは夜のギターのよう
力強い笑いよう　あなたは私の地平線のすべて
そんなあなたなのです　そんなあなたなのです

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.27 2011 8

## 「　宝　探　し　」　　北　村　千　賀

青い空、セミの声、海水浴、・・・夏と言って思い浮かべるものは限りありません。子どものころからの楽しい思い出を、沢山作ってくれる季節のように思います。
しかし今年は、特別の夏。皆で夏休みを謳歌していられない厳しいものです。
震災の被害の中に有る方々、特に子どもたちはいったいどこでどのような夏休みを過ごしているのでしょう。思いを馳せるといたたまれない気がしています。

先日の萌総会の時の講演会で講師がレジメを用意して下さいました。その最後にこのような言葉が有りました。「時々、自分の心の幅を広げて子どもを見つめ直してみましょう。神は障害だけじゃなく才能を与えている」私はこの言葉に出会った時、とても嬉しい気持ちになりました。私も長い事、障がいを持った子どもたちと接していて、色々な才能に出会ってきた気がしているのです。身体の自由が奪われている、言葉が出ない、他人との関わりが持ちにくい、視覚や、聴覚を失っているなどいろいろな子どもたちに出会いました。しかし子どもたちは、自由に動けなくても、やさしいまなざしや微笑みを向けて、私に生きる希望を与えてくれました。「目は見えなくても心を研ぎ澄ませば何でも見えるよ。声は聞こえなくてもあなたのことをしっかり見ているよ」と、励まされてきた気がします。

昨年の講演の講師が「自閉の子どものこだわり行動が、後になって特徴となり、生きるための糧となることが有るので大切に」と、おっしゃっていたことを思い出しました。マイナスと思いがちな障がいが、用い方によって大きな才能（宝物）になるのでしょう。そう考えると誰もがみな違ったすてきな宝物を持っている気がします。
一緒に宝探しをしていきましょう。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.28 2011 12

## 「分かち合い」

北村千賀

３月に起きた東日本大震災の年が終わろうとしています。
寒い冬を迎え、被災地に少しでも温もりが届きますようにと祈る毎日です。

瀬戸内寂聴さんが東北各地の被災地を訪ね、あおぞら説法をしてあらこちら回られる様子が何回かテレビで紹介されました。寂聴さんはその時に、震災ボランティアをしている若者達がいるのを聞くとそこを訪れ、話しこみ、励まし、帰りには元気を貰ってきましたと語っています。又説法を聞くために１０００人以上の多くの方が待っているところでは、決して説教めいたことを一方的に語るのでなく、被災者の一人一人から、胸にしまっていて、言葉にできなかった思いを引き出し、耳を傾けていらっしゃいます。寂聴さんの話の中に「人間は誰もが、みな一人ぼっちなのです。だから恋人を求め、友を求め、家族を求めるのです。そこに愛が生まれているのです」と語られると一人の女性が泣きながら近づいてきて「私は家族を皆失いましたが、今元気が出ました」と語ると「たくさん涙は流しなさい。でも亡くなったあなたの愛する人は、今、あなたのいちばん身近なところであなたを守っていますよ」と寄り添うようにして語りかけていました。寂聴さんは泣く者と共に泣き、喜ぶ者と共に喜ぶ、生きる力の分かち合いの姿を示してくれています。仏教の教えを語られながら「希望は奇蹟を産むのです」と言い、多くの困難の中で希望を失いそうになっている方々への力強いメッセージも語られていました。

この色々な言葉に、私は共感を覚えつつ、萌の子どもやご家族の方々、今迄出会ってきた沢山の方々から生きる力の奇蹟が有ることを思い起こしました。

喜ぶ時、悲しむ時、お互いに分かち合い、元気を貰い合って生きていけるように。希望を失うことのないように。そしてそこに人知を超える奇蹟が起こることを信じて特に今、強く祈り求めていきたいと思います。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.29 2012 4

## 「春よ来い」

北村　千賀

今年は梅のつぼみが、いつまでも春よ来いと言いながら、冷たい雪や風で凍え　ていました。私も心のどこかに震災後、同じ思いがずうっと続いている気がします。

そんな中、新しく生まれてくる命や、新学期を迎える子ども、卒業を経験　　し新しい環境に入っていく子どもが目の前にいます。大人たちはそうした子どもの姿に喜　　び、力を貰い、生きる希望を見出せます。

私は昨年 11 月に震災の釜石へボランティアに行く機会が与えられました。
たまたまそこで名古屋時代の知人に再会出来ました。彼女は病気のお姉さんのお世話のために名古屋から故郷釜石に帰られていたところ、震災で家を流され、お一人になっていました。そのお姉さんはベッドごと波に流されているところをご近所の方に助けられたそうです。又お連れ合いもご病気で入院していましたが震災後、病院の体制が整わなくなった事とショックもあってか 6 月に亡くなったそうです。再会の喜びに暫く声も出ませんでしたが、沢山お話が出来ました。次の日には寒いでしょうと私を気遣って、頂き物なのよと言いながらカーディガンを持ってきて下さって、なんだか立場が反対になってしまいました。

ボランティア先では、私は好きな料　　理係を申し出て、3 日間 10 人前後の食事を毎食作りました。その食事の場に、ちょうど　顔を出された地域のお一人の方を夕食にお誘いすると、快く残られました。にぎやか　　に食事をし、お酒も入ると、彼は「明日は妻の命日なんだ」、まわりは「どんな人だった？きれいな人？やさしかった？」「うん、うん」「明日、写真持ってきて見せて」や「僕の家の小鳥、どうやって寝ると思う？」「毛布に入って一緒に寝るんだよ」と目を細めて色々語られました。私たちも一時、震災の大変さを忘れて、おしゃべりに花を咲かせました。小鳥の話など、他愛もない話は、まさしく、惨状の地域で誰にでも話していられる事ではないのでしょうが、私たちには心を許して話すことが出来たのでしょう。帰られる時に「地震以来 5 時以降によその家にこうして居たの初めてだよ」と言われた時は胸が熱くなりました。私たちが神奈川に帰る時には車を見送りに来て下さり「また来てね、また来てね」と何回も繰り返していらっしゃいました。

このような記憶の中で「春よ来い　早く来い　おうちのまえの　桃の木の　つぼみもみんな　ふくらんで　はよ咲きたいと　待っている」の歌詞が祈りのように心の中で繰り返されています。どんなに厳しい冬でも、時は暖かい春を運んで来ます。その事を信じ、　　らい希望の中を歩みたいと思うこのごろです。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.30 2012. 8

## 「大切に思う」

北村千賀

いよいよ夏到来。原発事故以来、電力事情はどうなるのかと心配です。
特に今年は暑さをどう乗り切るか、色々なグッズや電力に依存しない知恵が紹介されています。お年寄りや小さな子どもの命が守られるように強く願います。

日頃、人を愛するという事は？と思いめぐらしながら、具体的な色々な愛の形が思い浮かびます。自己愛、恋愛、友愛、母性愛、父性愛、夫婦愛、家族愛・・・。

そんな事を考えながら、カトリック信者のお二人の言葉に出会いました。

ジャン・バニエさんはフランスのトロスリー村で障がい者たちと共に生活を続けている方で「ラルシュ」という健常者と障がい者の共同生活の場を世界に作る運動をしています。バニエさんは「愛するとは、その人の存在を喜ぶことです。その人の隠れた価値や美しさを、気付かせてあげることです。人は、愛されて初めて、愛されるにふさわしいものになります。」

本田哲郎さんは大阪、釜が崎で日雇いの方々と共に生活している神父です。
「だれかを好きになることはすばらしいことです。だれかを愛せるようになることもとてもすばらしいことす。でも、それよりもっとすばらしいことがある、あいてをその人として大切にすること、これがいちばん大事なことだよ、と聖書は教えてくれているんですね。」
お二人とも、愛の実践者としての眼差しが伝わってきます。

私がかつてボランティアで、特に言葉の出ない子どもと長い時間を過ごす時、うまくコミニュケーションが取れない時、心の中で「ごめんね、私はあなたの心の中の言葉が聞けなくて、でも一緒に過ごさせてね」と言いながら過ごしつつ、相手がいとおしく思えていた時、不思議と心は通じていたのだなと思い返しています。

萌に繋がる方々すべて、子どもも大人も、豊かな心の持ち主とし、大切な存在として共に歩み続けたいと思います。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.31 2012. 12

## お 手 当 て

北 村 千 賀

私は小さいころよく転びました。走り出すと頭が先に行ってしまい、あ！転ぶ、転ぶ！と思っても止まれないのです。特に寒い冬は、手がジンジンして家の者が手を撫でてくれたことを思い出します。そのことを思い出しながら、インターネットで「お手当て」について調べてみるとこんな文章に出会いました。

『お手当ての語源は　昔　怪我をしたり、胃や頭が痛いと家族や僧侶　呪術者　巫女などが患部に手のひらを当てて　そのハンドパワーの力で癒すと考えられ治療していました。（中略）これは　手のひらが湿気と熱を発散するので　軽い温湿布の役目を果たすため、血行を盛んにして患部を治すとか、手のひらからは体内にこもっている静電気が発散していて経路を刺激して血液の循環をよくするのかもと言われています。こうした、いちばん簡単で素朴な療法を昔の人はその生活の知恵から知っていて、まずどこか具合が悪いとなると、手のひらを当ててみたことから、けがや病気を治すことを「手当て」というようになったものらしいです。意味の解釈は別として実際に昔から熱が出るとおかあさんが手のひらで子供の額にあてて熱を冷ますと不思議に熱が楽になります。（中略）　できたてのご飯で握ってくれたおにぎりは塩も何も付けなくても甘い旨味がします。手で握るとなぜ？美味しいのでしょうか? 実は「握るときの衝撃が、ごはんのでんぷん質に圧力が加わって早く分解がはじまり、コハク酸という旨味成分が出てくるからだそうです。単に圧力が加えて美味しいかといえばそうでなく、やはり愛を込めて握ることが手の持つ気（エネルギー）と手の握り具合で、コハク酸を多く出すことに関係しているようです』

この文章を読みながら、「萌」の子ども達は温かな大人の手で守られているのだなと改めて思わされました。反対に大人からの手で虐待を受け、命を落としている子どもがいることに心が縮み、痛みが残ります。

人間関係の中で、お互いに心にお手当てをし合えたら、もっと生きやすい社会になれるのにと強く思い、願っているこの頃です。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.32 2013 3

## 「あなたは悪くない」

北 村 千 賀

今年は寒さが厳しく春の来るのが遅いかしらと思っても、水仙、梅、桜草、沈丁花と花の香りに確実な季節の移りを感じます。

「萌」はお知らせしましたとおり、事務所を移転いたしました。光がたくさん入る明るい部屋で季節も春を迎え、心新たな思いで仕事がスタートしています。

前号に「お手当て」を書きましたが、心に添える言葉の一番は何かしらと考えている時に、ＮＨＫの朝ドラ「純と愛」の中にそれを見つけました。主人公の母親は若くして、心労の重なりからか認知症の症状が出てきます。その彼女は娘に何回も同じ言葉を語り掛けます。「あんた、よく頑張ってるね」「大変だね、可哀想に」「あんたは何も悪くないよ」「泣きたいときには泣いたらいいさあ」と言いながら、娘を抱きしめ、頭をなでます。この言葉がふだん何もない時に繰りかえされると、娘は、またかと認知症の母親を困ったように見つめているのです。しかし、大変つらい出来事にぶつかり、悲しみに打ちひしがれて、涙も出ない時、この母親の言葉と、胸に抱かれて、初めて泣くことができ、救われ、元気を取り戻します。

この場面に朝から涙しながら、ふと今まで自分の歩みを振り返えり、精一杯したのにどうしてこんなことが起こるの？と感じているとき「あんたは何も悪くないよ」という言葉をかけてもらえたら。どんなに小さな悩みと思われることでも悩んでいる時には全身で痛さを感じているもの。「よく頑張ってるね」の一声と「泣きたいときは泣いたらいいさあ」の言葉があったら、涙の後にはさわやかな光が見えてくることでしょう。このドラマには「と」という言葉がキーワドになっています。人と人のつながりです。萌で出会う子ども「と」ご家族「と」スタッフ「と」多くの関係者の方々「と」の繋がりを大切に、新たな思いで歩んでいきたいと思います。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.33. 2013. 8

## 「素敵なギフト」

北村千賀

ひまわりが真夏の日差しの中、凛とて立ち、朝顔は涼しげに咲いている。どちらの花も私たちに何かを語り掛けてくれています。

テレビ番組「旅のちから」を見ているとイギリスの子どものホスピス「マーティン・ハウス」が紹介されました。そこはのどかな田園風景が広がる美しい場所にあり、建物は外観も中も病院、ホスピスというイメージはちっともなく、アットホームであたたかな雰囲気にあふれていました。ホスピスと言っても一週間くらい滞在して、困難な病気に立ち向かう気持ちをここで分かち合ってほっとしたり、また勇気を持って自宅に戻っているそうで、レスパイトの意味を持つところのように思えました。１５歳のキャットちゃんという女の子に、作家高橋源一郎さんがインタビューしたとき、笑顔でこう話していました。「とにかく前向きになること。子どもだけじゃなくて、周りの大人がハッピーだったら、子どももハッピーな気持ちになるんです。あまり気にしすぎず前向きにやっていくんです。くよくよしたって状況は悪くなるだけ。だから心配しないで。」また、設立に関わったレノア・ヒルさんは「子供たちは自分の未来に待ち受ける“現実”について大人よりうまく向き合っていけると思うんです。そして、子供たちは“今を生きる”という才能があります。」「私はここ以上に様々な感情を経験できる場所は知りません。こんなに深い“苦痛”を味わったこともなければ、これほどの“喜び”を味わった経験もありません。だから、あなたがさっき言ったように子供たちは素晴らしい“ギフト”を与えてくれる存在なんです。彼らのそばにいることができて幸せでした。」と語っていました。

この番組を見ながら先日、講演に来てくださった宮坂さんの「そらぷちキッズキャンプ」の映像を思い出しながら、それぞれ困難な病気を抱える子どもたちに、色々なところで素晴らしい活動がされていることを知り、これからの『萌』の歩みも、もう一つ飛躍が出来たらと夢を膨らませることができました。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.34 2013 12

## 育児書のない育児

北 村 千 賀

暑い暑いと言って過ごした夏が終わると、その影響で台風がいくつも上陸し、各地に被害。他方、福島の放射能汚染水漏れなどと心痛むニュースが伝えられています。その地に生活している幼い子供たちの命に思いを馳せ、心が痛みます。

萌の10周年記念の行事は皆様のご協力のもと、すべて感謝のうちに終わりました。それぞれのお家に在る子どもたちが会場に集まれたことで、萌の利用者が一つの家族になれたような感じを持ちました。そこに集まったご家族は、種々違った障がいを持ち、それぞれ育児に格闘していることを改めて思わされました。

「育児書のない育児」私がこのことに気が付いたのは40年近く前のことです。それはわが子を育てている中では、どうしたらよいかわからなくなった時、私はなぜ、どうして？どうしたら？と答えを求めて育児書をしょっちゅう開いていました。なのに出会っていく障がいを持った子どもたちを育てるお母さんには育児書がないのでは？と気付かされました。現在は育児雑誌が店頭にたくさん並んでいます。しかしそこには萌の子ども達に適切なものは見つかりません。専門書には少しは有ったとしても、さっと毎日の生活で開いていられるものではない気がします。

そうした中で一人一人のご家族は、誕生から今日まで悩み、迷い、手探りで育児をしてそれぞれが発見をし、育児書を作っている過程にいらっしゃるのだと想像します。「すごい」ことをしていらっしゃるお母さん、お父さんに私は尊敬の念を抱くようになりました。そして訪問をする時にはお母さん、教えてくださいと素直に思え、お聞きし、子供にもどうしたらよいですかと聞く姿勢を持てるようになりました。

こうした生きる姿勢を学ばせていただいて、私が出会う全ての人はみんな違う存在であること。そして私には経験できない貴重な体験を持っている人として、かけがえの存在になってきました。そして私は他人が大好きになりました。

「萌」の働きが、こうした育児書のない方々に少しでも知恵袋として存在で来たら素敵だなと思わされているこの頃です。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.35. 4月

## 「母」

北村千賀

春のあたたかな日差しは、どんな人にも公平に注ぎ、自然の芽吹きは子どもたちの成長を促してくれているように思え、3月生まれの私はもっとも好きな季節です。

「母はすべて、人間全体の母であれかし。わが子のみの母であっては、いかにやさしき母であるとも、人間全体の母とはいいがたい点がでてくる。母は、人間の幸不幸に対して、わが子の幸不幸に対するのと同じ敏感さをもたねばならぬ。そして、不幸にする原因と闘わねばならぬ。人間を苦しめる要素と闘う母こそ、人間の持ちたい母である。」この言葉は岡部伊都子のエッセイ『おりおりの心』の「母」の一節です。

私自身を振り返ると子育ての最中にはなかなかこうした母親像にはなれませんでした。わが子の成長に気をとられ、他の子と比べたりして、一喜一憂しておりました。

そうした時に私にブレーキをかけてくれたのは障がい児のお母さん方との出会いでした。障がい児教室を手伝って欲しいと声がかかり、伺った先は多くのお母さん方が自主的に開いている教室でした。その教室は児童館の一室を借り、知的、身体等の色々な障がいを持った子が一日過ごす場所でした。運営もすべてお母さんたちの肩にかかっていました。自分の子どもだけでも大変なのに、仲間同士の助け合い、そして子どもたちの将来を見据え、役所への陳情等に時間を割いているのです。

この出会いから、私は自分の子どもだけに目を向けていられなくなりました。あれから40年の時が流れています。そして岡部さんの言葉に出会い「そうなのだ」と共感を覚え、常に自分に言い聞かせ、今日があります。

世界中には小さな命を脅かす戦争、飢餓そして児童虐待など悲しみの場面が多くあります。たった一人の小さな子どもの幸せを保証したいと思う時に、すべての人間の平和が無くては実現しない気がしています。新しい年度の歩みを始める萌の子どもたちのことを思いながら、平和を祈りつつ、これからも歩んでいきたいと思います。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.36 2014. 8

## 波を乗り越えて　　北 村 千 賀

子育て中の夏休みは子どもと一緒に遊べるとっても楽しい思い出と、「早く来い、来い、二学期よ」と子どものエネルギーに負けてしまって、自分の思うようにならなかったりすると声を荒げたりして、あとで自分が嫌になったことを思い出します。

最近ネットのブログを読んでいましたら下記の言葉に出会いました。
紙面で皆さんと共に味わい、共に一緒に前を向いて歩んでいけたらと思い、ご紹介します。

「こんなときもある」
「ときどき何もかもがイヤになったり、何もかも投げ出したくなったりする。
できないことが多くて、自分で情けなくなることもある。思った通りに全然いかなくて、落ち込むこともある。しかし…人間だから仕方ない。こんなときもある。こんな日もある
いつも、いつも頑張れないし、いつも、いつも元気ではいられない。こんなときには、ため息のひとつもついて、
『私ってダメだなぁ…なんだかなぁ…』などと思うのも悪くない。そういう自分も認めてあげないと、生きることが辛くなるような気がする」

自分が落ち込んでいる時、周りの人が幸せそうで、元気よく見え、自分のダメばかりが気になってしまいます。しかし、この言葉のように、ダメな自分をいとおしく、大切に思えるように気持ちを切り替え、周りを見ると、少し光がさしてくるように思えます。

私自身、これからもきっと落ち込んだり、浮き上がったりと波を立てていくことでしょう。暑い夏の日差しの中で、その波を上手に利用して楽しんでいるサーファーのように、水しぶきを受けながら波に乗って進んでいきたいものです。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.37 2014. 12

## 美しく生きる

北村千賀

平成 26 年午年も終わり、新しい未年を迎えようとしています。

今年は特に自然災害が多く、あちこちで悲しみの涙を流している方がいらっしゃることを思うと心が痛みます。

私は、今年 70 歳を迎え、身が引き締まる思いでおります。これからは特に終わりの時まで美しい生き方を求め続けていきたいと強く思っています。

米国人作家、サム・レベンソン作の詩『時を越えた美しさの秘密』

「魅力的な唇のためには、優しい言葉を紡ぐこと。／愛らしい瞳のためには、人々の素晴らしさを見つけること。／スリムな体のためには、飢えた人々と食べ物を分かち合うこと。／豊かな髪のためには、一日に一度、子供の指で梳いてもらうこと。／人は物よりもはるかに多く回復し、生き返り、再生し報われることが必要なのです。／繰り返し報われることが。／人生に迷い、助けてほしい時、いつもあなたの手のちょっと先に/助けてくれる手がさしのべられていることを、忘れないで。／年をとると、人は自分に二つの手があることに気づきます。／一つの手は自分自身を助けるため、もう一つの手は他者を助けるために」

この詩はオードリー・ヘップバーンがなくなる年のクリスマス・イブに二人の息子に最後に聞かせたものだそうです。そして彼女はユニセフ親善大使として、灼熱の砂漠を駆け巡り、多くの飢餓で苦しむこども達を抱きしめ続けました。その中で彼女は「ユニセフの活動をすることによって私自身が子どもたちによって癒されているのです。自分を改善するためには自分ばかりを見ていてはいけないのです。」という言葉を残しています。

美しい生き方ってこのようなことかしら？二つの言葉に出会い、萌の活動も同じように、そして私自身に大きな指針を与えてくれていると思います。

新しい年を皆様と共に、希望を抱いて迎えたいと思います。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.38 2015. 4

## 心を通わす

北村千賀

春、新しい年度を迎え、進級、新たな旅立ちをしている「萌」の子ども達は多くいらっしゃいます。そしてすべての子どもが、暖かな日差しと、周囲の方々の暖かな眼差しに包まれ、つくしのようにまっすぐ成長して行けることを祈り求めます。

私がいつも読んでいるブログの中から一つご紹介します。「哲学者・エピクテトスの有名な言葉に『神は人間にひとつの舌と、ふたつの耳を与えた。しゃべることの２倍多く聞けということだ』これは実に真理をついており言い得て妙です。さらに言うならば、人間には目もふたつ与えられています。これはすなわち、お互いに相手の目をふたつの目でしっかり見て、コミュニケーションを取りなさい、ということでもあるでしょう」この言葉から沢山の示唆を与えられる気がします。

私の悪い癖でせっかちに人の話を最後まで聞かないで、意見を述べてしまったり、自分流に話を解釈して（加齢のせいか？聞き間違いも）、思いこんだりしていることが、特にここ最近多くなっていて、家族の者から「最後まで聞きなさいよ」と言われハッとすることがあるのです。

エピクテトスの言葉と反対に二枚の舌で饒舌に語り、片方の耳でしか聞いていないで過ごしているのではと反省させられています。

そんな私ですが、電車の中などで出会う小さな子どもに知らん顔ができません。目を合わせ、こんにちはと笑顔であいさつをするとほとんどの子がにっこりと笑顔を返してくれます。言葉はかわせない距離でも出来るのです。心が通じると次にこの子がこれからも幸せに成長できるようにと心の中で願いを込め、もう一度挨拶をすると、どんな小さな赤ちゃんでも分ってくれる気がします。そして、一緒にいるお母さんに「お母さん元気でね」との思いを込めて軽く会釈して別れます。

萌に繋がるすべての方々と共に、心通わせて見つめ合い、歩み続けたいと願います。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス萌
会報 №39 2015．8

## それぞれの道

北村千賀

夏休みは毎日子どもと共に一日一緒に過ごせる幸せと、学校の有り難さを実感しながら暑さを乗り越える時と思います。どのような計画で過ごされるのでしょうか。

ここの所、近くでは箱根の噴火活動、その他の地域でも地殻変動が起こっているようです。地球の時間は永久のように思って過ごしてきた中で、少し違うかな？終わりを早めてしまったのは人間かな？ごみを出し、空気を汚し、戦争を起こし、自然破壊をしてきてしまったと気づかされます。

比べると人の時間は限りある短い時間に感じます。しかしその道を進む時、貴重でかけがえのない永遠と繋がっているかのようにも思えます。喜び、悲しみ、悩み、道を探しながら歩む道。そんな中で孤独を感じることも多いものです。一人の力で何とかしなくてはと思いながら、こんな詩に出会いました。

（運命の風）

一隻の船は東へ、
もう一隻は西へ行く、
同じ風を受けて。
進路を決めるのは 風ではない、
帆の向きである。
人の行く手も
海を吹く風に似ている。
人生の航海で
その行く末を決めるのは、
なぎでもなければ、
嵐でもない、
心の持ち方である。
エラ・ウィーラー・ウィルコックス

自然に身を任せ、しかしどちらに舵を取るかは一人一人の決断にかかっています。

子どもたちに少しでも明るい未来が想像できるよう、大人が舵を取るように促されている気がし、責任を強く感じています。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス　萌
会報　№４０・12月

## 命をいとおしむ　　北村千賀

今年の秋は大雨や洪水で家が流されたり、野菜や果物に大きな影響が出ました。又ハロウィンで盛り上がったと思ったとたん、クリスマス飾りです。何だか落ち着かない年の終わりを感じていますが皆様はいかがでしょう？新しい年こそ落ち着いた平和な年になりますようにと願うものです。

私は最近ビデオ「天のしずく」で料理家辰巳芳子さんを知り、何冊か本を読んだりしました。彼女がお料理をし、食べることの中で命をいとおしんでいらっしゃる姿に出会うことができました。そして全国の病院に「いのちのスープ」を普及させたいと願っていることを知りました。それはご自分のお父様の介護の中から、心を込めた温かなスープで、最後まで生きている喜び、意欲が出ることを体験されたようです。
彼女の言葉に「最も切なる願いは、愛と平和をスープが何気なくあたたかく守り育ててくれますように。人が生を受け、命を全うするまで、特に終わりを安らかにゆかしめる一助となるのはおつゆものとスープであると確信しています。」

ビデオの中でホスピスに働く人々が辰巳さんの料理教室に学びに来たときの言葉で「皆さんは大変なお仕事を長くお続けになれることは、誰でも出来るわけではありません。限られた方々でしょう。　何年もなされることは宝物です。皆さんがまず自分の命を持ち運んでください。まずスープを飲むと身体がご機嫌がいい。自分自身も楽しくすごして命をいとおししむスープの時間を持ってください。」
この言葉から萌の子どもを支えるお母様方、そしてスタッフの姿が浮かんできました。
「…いのちそのもの（神仏）の慈悲から目を逸らさぬこと、愛し愛されること。宇宙、地球すなわち風土と一つになり生きること。食すことは命への敬畏、食べ物を用意することは、命への祝福です。」

この言葉に私は台所に立つ時に何だか以前と違った気持ちになっているのです。食材を大切にし、心を込めて丁寧に調理しなくては。そして自分自身の体をいとおしまなくてはと思わされているのです。

辰巳芳子“いのちのスープ”

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌

## 幸 せ に

北 村 千 賀

春の日差しがやってくると私はつくしの顔が見たくなり近くを散歩します。

引っ越して５年の我が家の周りは田んぼが広がり、大山に見守られ、四季を感じる自然の景色が沢山有るのです。つくしの成長のたくましさと、姿のかわいらしさ、そして口にするとほろ苦さが子どもの姿に重なって大好きなのです。

私はＮＨＫのラジオ深夜便をつけながら眠っていることが多いのです。あるとき大きな声と笑い声で目が覚め、その内容にひきつけられました。登場者は９歳で失明１８歳で聴力も失われ、現在東京大学教授の福島智さんでした。バリアフリープロジェクトを追及していらっしゃいます。著書の中に面白い言葉がありました。「どうしても後ろ向きになってしまったら。そしてどうしても直接には前に進めない、というときは、どうするか。そのときは。後ろ向きになったまま、後ずさりする。こうすれば結局ゆっくり前進することになります」

すごい発想というか発見というか大変な中に前向きの姿勢のコツがそこにあったのだと思いました。

又文章の中に慶応義塾大学の前野隆司さんが中心になっている「幸福学」の研究の紹介がありました。前野さんによれば、幸せに影響する要因は、「やってみよう（自己実現と成長）」、「ありがとう（つながりと感謝）」、「なんとかなる（前向きと楽観）」、「あなたらしく（独立とマイペース）」の四つだそうです。これを「幸せの四つ葉のクローバー」と呼んでいるそうです。

萌につながるたくさんの方々と共に子どもの幸せを願い、前向きに進んでいけたらと力を得ました。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.42 2016. 8

## 素敵な関係

北 村 千 賀

今年の夏の暑さは特別の気がします。夏休みを子どもたちはどのように過ごせるでしょうか。このところの天候不順や震災で九州方面は大変な思いをなさっていることでしょう。こうした環境に、障がいのある子どもたちはどう生活しているかしらと心にかかります。

先日宮古島から電話が入りました。二年前に横浜から転居した彼女（下の写真はその方の撮影）が地域の仲間とビデオ観賞会を開きたいが、何か推薦はないかという事でした。私は即座に「最強のふたり」を挙げました。実話に基づいている映画です。フランスに住む富豪の男は、頸髄損傷で首から下の感覚が無く、体を動かすこともできない。新しい住み込みの介護人を雇うための面接を邸宅でおこなう。何人もの面接者の中にいたスラム街の黒人青年は、職に就く気はなく、失業保険を引き続き貰えるよう、面接を受けに来ていた。気難しい雇い主は、介護や看護の資格も経験もない彼を、周囲の反対を押し切って雇うことにする。介護人の彼は何もわからずハプニングを起こすが、男のことを病人としてではなく、一人の人間として彼につきあっていく。例えば、外出の際、普段は車いすごと大型バンで移動だが、彼はスポーツカーの助手席に男を乗せ、猛スピードで街を走り抜ける。ダンスをしようと彼を抱きかかえて踊る。雪の中では車いすの彼に容赦なく雪合戦で雪をぶつける。そうしているうちに男は「彼だけは私を対等に扱う」と言い、生活を楽しめるようになっていく。それへの感謝か介護人に対し莫大な報酬を与える。介護人は今まで貧しく経験できなかったことにチャレンジし、彼の絵の才能を開花させることが出来ていく。お互いになくてはならない存在に変えられていくといったストーリーです。この物語の、お互いに先入観や偏見なしに違いを認め合い、対等な関係を保つことのすばらしさに感動を覚えました。

障がいという言葉を横に置いて、はだかの人間として大人と子どもが対等な関係で、日々、出会えていける「萌」でありたいと願いが増しました。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.43 2016. 12

## 「サンタクロース」

北 村 千 賀

暑かった夏が長く続き、秋と感じる時には冷たい風が吹いて、今年の冬は寒さがどうなるのか心にかかりながら、クリスマスカード作り、年賀状準備に入りました。

クリスマスの季節になると、私が６５年前の子ども時代、物のない頃、家族は工夫してクリスマスプレゼントをクリスマスの朝、枕元に置いてくれました。お正月に着る洋服や羽子板などが置かれていたりして、クリスマスの朝のわくわく感は忘れられず今も続いています。

児童文学に興味を持った時に出会った『サンタクロースの部屋』（児童文学者松岡享子著）の言葉に「サンタクロースを住まわせた子は、心の中に、サンタクロースを収容する空間を作り上げている。サンタクロースその人は、いつかその子の心の外へ出て行ってしまうだろう。だが、サンタクロースが占めていた心の空間は、その子の中に残る。この空間がある限り、人は成長にしたがって、サンタクロースに代わる新しい住人を、ここに迎え入れることができる。この空間、この収容能力、つまり目に見えないものを信じるという心の働きが、人間の精神生活のあらゆる面で、どんなに重要かはいうまでもない。のちに、いちばん崇高なものを宿すかもしれぬ心の場所が、実は幼い日にサンタクロースを住まわせることによってつくられるのだ。～中略～幼い心に、これらのふしぎの住める空間をたっぷりとってやりたい。」というのがあります。

このことばに出会った私は、我が家の子どもにもそうした心の空間を持ってほしいと願い、毎年サンタクロースを信じられるようにプレゼントを準備しました。その時の私は又わくわくする経験をしましたし、子どもたちも結構長い間信じていたのです。
他愛のないようなサンタクロースの存在が、世界中の子ども達に夢を与えているという事は意味深いものなのでしょう。

利用者さんに毎年クリスマスカードを準備しながら、萌につながる子ども達もいつまでも夢を持ち、喜びに生きることが出来るようにと思いを熱くしながら、楽しい時を持たせていただいています。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.44 2017. 04

## 「暖かい春」　　北村千賀

春が来て、入園、入学、卒業、進級などそれぞれに明るい希望を感じます。
特に昨冬は寒さとインフルエンザの流行に悩まされ、春の喜びはひとしおです。
2017 年度のスタートに、改めて「萌」を支えてくださる子ども達、ご家族、支援者の皆様にご挨拶したく思い、これを書いています。

ウォルト・ホイットマンという 1600 年代のアメリカの詩人の
『寒さに震えたものほど暖かさを感じる。人生の悩みをくぐった者ほど生命の尊さを知る。』という言葉から色々思いを巡らせています。
春の暖かさは命の息遣いを感じることができます。冬の間、固いつぼみだった花々がつぼみを膨らませ、それぞれに香り、色づき、姿を見せる。花開く時を愛でる喜びはたまりません。特に冬の厳しい地方の方々は春の気配の喜びは格別のようです。
私自身はホイットマンの言葉のように、悩みのトンネルをくぐって出口に光を見出した時、生きていて良かったとの思い、生命（いのち）を貴ぶことができる者と変えられて来たことを感じています。ただし、人生の困難は一回限りでなく何度も押し寄せてきます。若い時、壮年期、そして老いの時期、色々な形で人生は悩みと喜びがついてきます。

私自身いよいよ老いの道を歩む心の準備をしなければと思うと共に、まだ見ぬ冒険の道として歩みたいと思うのです。そしてホイットマンの言葉の中にあるもう一つの言葉
『これから私は幸福を求めない。…私自身が幸福だ。』
この心境が少し見えてきている気がしています。

「萌」の子どもたちの思いを想像すると、言葉にはならなくても、ご家族や周りの方々に守られ、過ごしている中で、「もうそんなことは分かっているよ」との声が聞こえそうな気がします。そうした子どもたちのまなざしに見守られながら私たち「萌」のスタッフは今年度も力強く歩みたいと思います
最後にもう一つの言葉を皆さんと共有したいと思います。『わたしにも、誰にも、あなたに代わって道を歩くことはできない。自分の道は自分で行くほかないのだ』

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.45、2017. 08

## 「涼 し げ に」　　北 村 千 賀

梅雨が開け本格的な夏の到来です。どのような夏の過ごし方をそれぞれなさるのでしょうか。梅雨の蒸し暑い時期にランドセルをしょって汗をかいて登下校している子どもたちを見かけると、背中にあの重いランドセルをしょわないで学校に行って勉強できたらいいのになと思う事が良くあります。

涼しい生活を思い浮かべていた時、アラスカで写真家、探検家、詩人として生活していた星野 道夫さんの『長い旅の途上』の遺稿集として編纂された本が目に留まりました。本の帯に「きっと人はいつも、それぞれの光を探し求める長い旅の途上なのだ。」とありました。その言葉に共感を覚えページを開くと、筆者の一歳の子どもの行動を見ながら生命力を感じ、カーリル・ギブランの詩を紹介しています。

**「あなたの子は、あなたの子であるが、あなたの所有物ではない。**
**あなたを経てきたが、あなたから来たわけではない。**
**あなたと共にいるが、あなたに属してはいない。**
**あなたは愛情を与えるが、考えを押し付けてはいけない。**
**なぜならば、彼らには彼らの考えがあるからだ。**
**あなたが彼らのようになる努力をしたとしても、**
**彼らがあなたのようになるよう仕向けてはいけない」**

子どもを育てていた若い頃の私を振り返ってみると、ドキッとさせられ、自分と子どもを一緒にして夢中で生活していた過去がよみがえり恥ずかしくなりした。

彼はアラスカに日本の子どもを体験旅行として何回か連れて行っています。そこでは水も電気も無い生活、オーロラに出会い、満天の星を見る経験がその子どもたちの将来に何をもたらすのかと書かれていました。現在の生活は電気に頼り、物、物…にあふれ、自然と離れている気がします。人間も自然の一部として宇宙からの命を貰って生きていることをもっと、もっと感じて、生活できたら、どんなにかすっきりと生きられるのではないでしょうか。現在の煩雑な中で生きにくくなっている人間が単純（涼しげ）に生きていける世界を希求します。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.46 2017. 12

## 「正解って何でしょう」

北 村 千 賀

ハロウィンが終わり、クリスマス飾りに変わり、そしてあっという間にお正月飾りが待っています。子どもたちにとっては楽しみが続くのでしょう。ただ寒さが増します、体調管理に気をつけ新年を迎えたいですね。

１８年前のボランティアの時に繋がったお母さんが「ある方に『障害のあるこどもを普通学級に入れるなんて理解できない。親の見栄やエゴ』と言われました。その方ご自身も障害があるお子さまのおかあさまで、ほんとうに一生懸命育ててこられたなかで『特別支援の手厚い教育が絶対！』とのお考えのようです。」と私におっしゃいました。

彼女のフェイスブックの文章が気にかかり連絡をしたのです。その文章は（以下投稿文）「それぞれの、お子さまに…それぞれのおかあさま、おとうさまがよいとおもう道を、それぞれのこどもが進みたい道を、それぞれが信じて、一生懸命進めばそれでいい、と私は思います。障害があってもなくても親が思うのはこどものしあわせ、見たいのはこどもの笑顔。願うのは叶えてやりたい未来への希望。それだけをおもって、悩んで、迷って、選んだ道を、周りの人は否定せずそれぞれのおもいをたいせつにみまもっていただけたら、とおもいます。私は決していい母でも、完璧な母でもなく息子の一挙一動に一喜一憂、ちっちゃなことでうれしくなってくだらないことでイライラして息子にヤツアタリし、年甲斐もなくえーんと泣いたり、けっこうダメな母ですが私なりに、いっしょうけんめい持てるちからのすべてで息子を育ててきました。そして、それはほかのおかあさまたちもきっとみんなおなじ。だれだけが正しくてだれだけが、見栄やエゴにふりまわされてるそんなことはきっとなくて、みんながそれを紙一重往き来しつつがんばっている。

あなたの正しいとおもうことと、わたしの信じる道がちがってもどちらも正しく、どちらもまちがっていい。だから、だれかが誰かを責めたりせずにちがう考え、ちがう道だとしてもおたがいがんばろうね！とエールを送り合いませんか…・」

こちらのご家族とは子どもさんが一歳のお誕生日前から出会い、現在専門学校に通っている彼は私の孫のような存在です。

お母さんの泣き、笑いを近くで見守ってきて、上記の文章を書かれたことに時を感じ、感激し、皆さんにご紹介して萌のご家族への私からのエールとさせていただきます。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.47 2018. 4

## 「てんでんこ」　　北村千賀

冬の厳しい寒さが過ぎ、我が家の周りには梅、沈丁花と香りが移り、つくしが顔を出しました。ただ今年の冬の厳しさのせいか成長できず短めでした。春の温かさに体がほぐれていく気がします。（花粉症の方々ごめんなさい）希望の春ですね。

この原稿に向かいながら７年前の３・１１東日本大震災の被害を思い出しています。特に原発事故での放射能汚染で、福島の子どもたちの体調に将来の不安が沢山加わっていることを思います。私の所属している団体は毎年５月の連休に横浜で保養プログラムを開き、福島の１５家族程度６０名ほどを招待しています。毎年希望者が絶えません。特に今年は参加者をネットで募集したところ２倍以上のご家族の応募があり、お断りするのに心痛めています。まだまだ福島の子どもや親御さんには保養が必要なのでしょう。

震災後の秋、私は釜石にボランティアに出かけました。町はゴーストタウンになっていました。そこで「釜石の奇跡」を知ることになり、現場に向かいました。そこの学校の子どもたちは、津波が押し寄せる時、子どもたちの判断で高台に逃げ、９９，８％の子どもの命が助かったとのことです。そのことを実行できたのは、日頃から子どもたちに災害時の事を何度も話していた片田敏孝さん（群馬大学大学院教授）という方がいらしたからということです。その先生の話の一部を紹介します。

「『想定外」を生き抜く力』・・・・自分の命に責任を持つことだ。三陸地方には、「津波てんでんこ」という昔話が伝えられている。地震があったら、家族のことさえ気にせず、てんでばらばらに、自分の命を守るために１人ですぐ避難し、一家全滅・共倒れを防げという教訓である。私はそこから一歩踏み込み、子どもに対しては『これだけ訓練・準備をしたので、自分は絶対に逃げると親に伝えなさい』と話した。親に対しては子どもの心配をするなと言っても無理なので、むしろ、『子どもを信頼して、まずは逃げてほしい』と伝えた。どれだけハードを整備しても、その想定を超える災害は起きうる。最後に頼れるのは、一人ひとりが持つ社会対応力であり、それは教育によって高めることができる。私は、今回の震災で命を落とした少女たちの声に耳を傾け、防災教育の広がりに微力を尽くしていきたいと、あらためて思いを強くしている。」

私はこの言葉を読みながら、早くに命を落とした人々から「私の分まで頑張って生きて」とのエールを聞き取れる気がしています。

曽我梅林から富士山を望む

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No. 48

## 人生泣き笑い100

北 村 千 賀

今年の梅雨は記録的に早く終わり、そしてこれまた記録的な暑い日が続いています。その中で西日本の豪雨災害が起こってしましました。現地の方々、ボランティアさんはどんなに苦しい思いをなさっているか想像に余りあります。小さな子どもや障がいを抱えている方、医療的ケアの必要な方々に支援の手が届いているか心配をしております。

3，4年ほど前、遠方にいる友人にフェイスブックで繋がろうと誘われて仲間に私も入り、アップしています。そんなフェイスブックの記事に「看護の名言」さんのものを見つけました。その方のページの情報に「看護で最も大切なのは『聞く力』です。偉人たちの名言を通じて聞く力を高めていきませんか？」「悲しい時、苦しい時、窮地に陥ったとき、たった一言の名言、言葉に救われる時があります。そんな名言、ことばをその時々で表現していきたいと思います。」と有ります。 その中の一つにノートの自筆のままが写真でアップされていました。

「シクシク」って 泣きますよね。
「ハハハハ」って笑いますよね？
4×9＝36、8×8＝64で、答えを足すと100になります。
人生を100とすると、
悲しい事は36、嬉しい事は64、　倍近くある！
どんなに号泣(5×9)＝45 しても半分以下。
人生泣き笑いで100。　(作者不詳)

そうか、泣きたいことと笑う事を足して100とは！

苦しみ、悩みの時は全身(100)になって逃げられない思いにダメージを受けます。しかし後から振り返ったりすると、悩みがいつの間にかクリアしている事が有ります。

このそれぞれの100の歩みを、皆さんと励まし合いながら歩んでいきたいと強く思わされています。

**夢ならば覚めないで**

**永遠の星となる**

**あなたと過ごした時**

プリ画像より引用

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.49 2018・12

## 「感謝」

北 村 千 賀

暑かった夏が過ぎ、全国あちこちに自然災害が起こり、まだまだ復興に至らず冬を迎える方々を思うと、クリスマス、お正月と手放しで喜んで迎えられない気分ですが、2018 年を振り返り、新しい年を希望をもって迎えたいと思います。

11 月 3 日に萌 15 周年の音楽会を開くことができ、利用者さんご家族とスタッフの参加で豊かな時を持てたことにまず感謝。

ゲストの歌手の青野浩美さんは何年か前に出会い、一度お招きしたいと思って居りました。彼女は声楽家を目指している最中に気管切開をしないと生命が保証できないとの医師の言葉に、どれだけ声を失う事への恐怖が有ったか語られました。その苦しみは想像にあり余ります。しかし彼女はカニューレを付け現在歌うことができています。これまでの彼女を取り巻く多くの方の援助を語り、今は「感謝」と何回も繰り返しておっしゃっていました。前例のない勇気ある行動に挑戦している彼女の姿に出会えて私は勇気をいただき感謝。

そんなことを思いながらこの原稿を書いている時に出会えたことばをご紹介します。

**「感謝は、あなたが成長し、広がるのを助けます。感謝は、あなたの人生に、喜びと笑いをもたらすだけでなく、あなたの周りにいる全ての人々の人生にも喜びと笑いをもたらします。」**（アイリーン・キャディ：「聖なる楽園」フィンドホーンの創設者の一人。）

現在、私は病を得て療養生活に入っています。今まで入院経験もなく、元気印と過信しておりました。一つの症状をきっかけに色々なところに良くないものが見つかり、75 年のうちに，いつの間にか，お腹の中は黒くなっていました。これを白くしなくては腹黒いまま天国へは迎えて貰えないといけませんので医師にお任せです。このことを知った友人知人が、励ましの言葉、祈りの言葉を届けてくれ、多くの方々に守られている事を改めて知り、感謝！感謝！の日を送っています。

お母さんの
ほっと一息
お手伝いします

# 萌

特定非営利活動法人
レスパイト・ケアサービス 萌
会報 No.50 2019.4

## 「最上のわざ」　　北 村 千 賀

暖冬と言われていた冬が過ぎ、うららかな春の日差しを感じ、心も身体も緩んでいる今日この頃です。新しいスタートを切っている子ども達にエールを送ります。

私、萌のボランティア活動発足時から今日まで長くお世話になり、色々な経験を豊かにさせて頂きました。この度体調を崩し、代表理事の交代をお願いしているところです。この表紙の文章を書かせて頂くのも最後のチャンスかと思います。そのような時に何を書くか思いめぐらせていた時に、一つの詩が思い出されました。それは、かつての女優長岡輝子さんが主宰する朗読の会で必ず最後に朗読された詩です。若い時にその詩を聞いた私は、人生最後はこのような心境になりたいな、と思っておりました。この機会にこの詩を、自分の思いとして皆様にご紹介させて頂きたいと思います。

『最上のわざ』

この世の最上のわざは何？/楽しい心で年をとり、働きたいけれども休み、しゃべりたいけれども黙り、失望しそうなときに希望し、/従順に、平静に、おのれの十字架をになう。/若者が元気いっぱいで神の道を歩むのを見ても、ねたまず、/人のために働くよりも、謙虚に人の世話になり、/弱って、もはや人のために役だたずとも、親切で柔和であること。/老いの重荷は神の賜物、古びた心に、/これで最後のみがきをかける。/まことのふるさとへ行くために。/おのれをこの世につなぐ鎖を少しずつ外ずしていくのは、真にえらい仕事。/こうして何もできなくなれば、それを謙虚に承諾するのだ。神は最後にいちばんよい仕事を残してくださる。/それは祈りだ。/手は何もできない。けれども最後まで合掌できる。/愛するすべての人のうえに、神の恵みを求めるために。すべてをなし終えたら、臨終の床に神の声をきくだろう。/「来よ、わが友よ、われなんじを見捨てじ」と

＊『人生の秋に』ヘルマン・ホイヴェルス著より

私、今日まで多くの方に支えられ、萌の一端を担う事が許され、ただただ感謝で満たされております。ありがとうございました。

これからも、萌には私のできることで繋がらせていただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。