2020年5月20日

NALC Holland　Newsletter vol.9

2020年4月、私たちは今、歴史的な瞬間に直面しています。　コロナウイルスは数ヶ月前に中国より広がり始め、全世界に広がりました。　オランダ政府は、ウイルスの拡散を防ぐために厳しい規則を設定しました。たとえば、公共の場所や作業場所（医療等、重要な作業の場合のみ）、スーパーマーケットなどで1.5メートルの間隔を空ける、握手や挨拶のキスは禁止、学校は5月の祝日まで閉鎖、などです。同様のルールは、ヨーロッパの各国で状況に応じて設定されています。

そのような状況から、今は手を差し伸べたりする身体に触れる援助やフェイス・トゥ・フェイスのコミュニケーションを行うのに最適な時期とは言えません。特に、高齢者など感染するとリスクが高い人々への訪問や接触にはかなりの制限が出ています。その一方で、人々が互いに助け合うためのさまざまな方法や手段を生み出すために創造的になっている状況がうかがわれます。多くの人が、サポートを必要とする人々を助ける方法を生み出しています。

たとえば、デジタル通信ネットワークを使用して、誰かが外に出て自分で食料を買うことができず、配達サービスも利用できないことを知ったとき、それまでに会ったことがない人なのに買い物をしてあげたなどのニュースが聞かれます。 なんて素晴らしい話でしょう。

しかし、自然災害や危機が発生したとき、人々は普段よりも、犠牲者や弱者に役立つように努める傾向があります。私たちは自然のルールに従って自分の種を絶滅から保護しているかもしれません。

コロナウイルスの危機が去り、通常の生活が戻った後も、今のように多くの人が親切に役立とうとしている姿勢を持ち続けてくれるといいと思います。 他人の助けが必要な人はいつもいます。

NALC　Holland、私たちは小さなグループですが、私たちが住んでいる地域の人々をサポートし、彼らと私たち自身が平和な気持ちで幸せになるように全力を尽くしています。
これは常に私たちが望んでいることであり、願いです。　　ナルクオランダ代表　岩﨑 国治

＊＊＊　役員会より　＊＊＊

(A) 訂正とお詫び
ニューズレター７号に間違いがありましたので訂正いたします。
「文化的ボランティア活動（例：ポットラックへの参加。非営利の自然保護団体、公共の施設等での動植物の世話など。）によって得たポイントはオランダでのみ利用できる」、との記載がありますがこのうち、ポットラックへの参加、は対象外でした。（ポットラックへの参加はポイントの対象になりません）　訂正してお詫びいたします。

(B) 総会のお知らせ：
6月21日に総会を予定しています。　詳細は追ってご連絡いたします。

悲しいお知らせ：ナルク 創設者　高畑敬一氏

ナルク 創設者である高畑敬一氏が老衰のため、２月に逝去されました。ナルク オランダからは本部宛に、お悔やみのメッセージをお送りしました。氏には、ミレナー夫妻が大阪でお会いになりましたのでその思い出を３ページに掲載しています。

高畑氏は、1929年生まれ。パナソニック社の労組委員長を経て取締役に。1990年代前半の退職後、1994年にナルクを創設されました。その頃のお話をまとめてみました。

森信三氏の、「人間にとって一番大事なのは終局の人生だ。60からの人生が、その人の真価を決めるんだ。だから、現役時代の生活よりも2倍から3倍の緊張感を持っていかねばならない。そうしないと、『いい人生だったな』と思って死ぬことはできないんだ」という言葉に感銘した高畑さん。ちょうど定年を迎える頃にこの言葉に出会った彼は、「人に尽くすという事が一番いい人生ではないか」と、それをもう少し極めるということを考えました。

そこで、浮かんだのが「ボランティア」でした。ところが、当時の日本での「ボランテイア」という概念は、一部の富裕層が、恵まれない人に恵むもの、という風なイメージ。一方で、アメリカの場合、行政のやることは少なく、住民同士がボランティアで助け合ってかなりの部分をカバーしている。さらに、一人がいくつかのボラ団体に所属し、週に２～3日、ボラ活動をしている、ということが判明。それに比べたら、日本では、社会的価値はあるけれども、いわば一過性の活動が多い、と高畑さんは気づいたのです。

人が、その「人生の最後の段階」に入って、本当に人や、社会のために尽くして、自分が喜びを感じるという為には、週に２日から４日くらい、ボランテイアをできるようでなければ、と思った高畑さんは「自分に、ボランティア組織を作れないだろうか？」と考えました。そこで、退職前から付き合いのあった企業の様々な人々に声をかけて1994年にナルクを設立。背景には、定年退職で、やることのなくなった”元企業戦士”たちの同意がありました。

その頃は、介護保険制度ができる前で、社会問題になっていた高齢者問題に取り組むことに。「老々介護」という言葉が生まれた頃でした。高畑さんは奥様と共にホームヘルパー３級の資格を取得。その実習の際に、「男性と女性が一緒に介護にあたる必要がある。例えば椅子からお風呂への移動時には男性の力が役立つが、おばあちゃんのオムツを替えるのは女性の方が良い」と実感。そこで、「ナルクの夫婦会員は年会費１人分だけ支払う」という制度を作り、奥様に近隣のお友達と、そのご主人への入会を勧めてもらい、会員数増に成功。

会は365日運営されていて、必ず事務所を置くというルールを設け、本部に事務局を設置する為に、高畑さんは退職金の一部をを供出したそうです。また、支部が事務所を借りられるようになるまでは誰かの家を借り事務所にしたりしました。

高畑さんは、さらに、ボランテイアを楽しく、健康的に継続する為に、時間預託制度を導入。もともとボランティアというのは、「進んで人様に尽くす」ということで、「代償は求めない」というのがその精神ですが、高畑さんは次のように語っています。「それくらいは神様に許してもらえるんじゃないでしょうか。もし貯めた時間を使わないで死んでいければ、それほど幸せな死に方はない。

ところが、万一自分が介護を受けるとか、何か不幸な目に遭った時には、会員に助けていただける。そういうのがあれば、人様に気楽に頼むことができるのではないかと思いまして。　自分がボランティアをすることはできるけれども、自から人に『助けて』『無料でやって』となかなか言えないのが日本人の習性ですから、『時間を預託する』ことをシステムのひとつの柱として導入しました」

人の幸せとは何か、を考え、実践に基づき、ナルク を構築していった高畑さんのお気持ちを、心の支えにして私たちは活動を続けていきましょう。

参考：http://www.relnet.co.jp/izuo/kinenko/kinenko20.htm

（東雅子）

〜〜　高畑敬一先生の思い出　〜〜

何年も前に、オランダの新聞で、日本における時間預託制度のことを読み、興味を持ちました。在日オランダ人ジャーナリスト　Kjeld Duitsによる記事でした。彼は日本の文化のことをよく書いていました。すぐにDuitsに連絡し、時間預託制度についてのキーパーソンを教えてもらいました。それが高畑氏でした。

2016年春、Millenaar夫妻とナルク幹部との会合。（於：大阪）中央が高畑氏。この会合で、ナルク オランダ設立プランが了解されました。

日本で、高畑氏と他のナルク　幹部にお会いしました。妻の正子も興味をもち、通訳として同行しました。パナソニックの技術者として入社。のちに関西大学の経済学科を卒業。パナソニックの労働組合長を経て同社の取締役、という経歴を持った高畑氏は、”Right Person on the Right Place” と感じました。

高畑氏は定年退職後、弱者のサポートをすることを決意。彼は様々な分野に長けた人でしたが、介護分野は未知のものでした。そこで、ホームヘルパーとしての資格をとり、着実に準備を進めたわけです。彼の国内外のネットワークや組織長としての経験がナルクという組織を設立するのに活かされたことは想像に難くありません。周りの人たちで種々、反対意見もあったと聞いています。きっと彼のカリスマ性で、うまくまとめて前進したのでしょう。定年退職後も新しい分野に挑戦する姿はとても刺激的でした。彼の生き方は、私自身を含む、多くの人々のモデルのようであったと思います。

このようにしてナルク　は国内外に1000名の会員をもつ組織となりました。ナルクオランダはその１つ。現在、コロナ危機ですが、こんな時こそ、ナルク　の活動は意義あるものです。人々はお互いに助け合わねば生きていけません。社会の中で大切なのは経済性だけではありません。より良い Quality of　Life のためには 相互の介護と福祉も大切であることがはっきりしたのです。これは私たちが高畑敬一先生に学んだことの一つでしょう。

Ton Millenaar （2019年まで NALC Holland 代表。2020年よりSenior Advisor）訳：東雅子

ナルク オランダ東部　勉強会報告

2020年2月9日、東部では「認知症と介護について」というタイトルで勉強会を行いました。　講師は介護のお仕事をされている諏訪仁美さん。　諏訪さんのお薦めで、「ユマニチュード　の優しさを伝えるフランス式ケア介護技術」という映像をYoutubeで見ました。（制作：国立病院機構東京医療センター高齢者ケア研究室）　娘さんが、認知症のお父さんを在宅介護をする想定で、よくある例を挙げてありました。

講師：諏訪仁美さん

問題１：　ごはんを食べてくれない。

- 「早く食べて！」と、無理やり口の中に食べ物を入れるようでは逆効果。食べ物をしっかり見て、理解してもらう。
- ゆっくりと、正面から、お父さんの目線に合わせて近づく。

問題２：　同じことを何度も尋ねる。

認知症があると、尋ねたことを忘れて不安になり、時には逃げ出したくなってしまうので。。。。

- 「さっきも同じことを聞いたでしょう」とは言わない。
- 簡単なお手伝いをしてもらうなど、不安を次の関心事へ

問題３：　服を脱いでくれない（入浴や就寝の時）

- 寝室など、お父さんにとってプライベートな空間に入る場合は、ノックをして、自分が近づくことを理解してもらいながら進む。
- 自分が何をしているのか、または手にしているものを説明する（暖かいお湯を準備しましたよ、このタオルで体を拭きましょう、など）

どの場面でも共通なこと：

- 笑顔でゆっくりと何度でも、笑顔で、アイコンタクトを保ちながら説明する
- 手で相手の体をゆっくりさすりながら話をする。
- 家族だからこそ、寝室に入るのにノックするなどよそよそしい、と思わずに。相手が自分の入室を理解してくれない場合は出直すことも必要
- 前向きな言葉を使う（例：暖かくてホッとするね、お気に入りのパジャマに着がえましょう、ふわふわのベッドに寝ましょう）
- お父さんと一緒にいると自分は楽しい、ご飯を食べてもらえて嬉しい、といった、あなたのポジテイブな気持ちを伝えることが大切

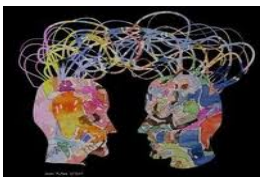
最後に：

時には、うまくいかないこともあるでしょうが、それはあなたの優しさが足りないとか、お父さんがあなたのことをよく思っていない、ということではありません。自分の技術が相手に伝わらなかった、ということです。アプローチの仕方で、変わるはずですから、工夫を重ねて取り組みましょう。

優しさを伝える介護の基礎とコツ　フランス生まれの介護技術「ユマニチュード」
https://www.youtube.com/watch?v=OOWbk9FKRKs&t=1717s

このフィルムを鑑賞後、諏訪さんに勤めておられる施設での現場、在宅介護の現場（綿貫さん）での様子を質疑応答形式でお話いただきました。参加したメンバーでも吉岡さん（義両親）Steenbergen　さん（日本の実母）、私（義母）とのやりとりで活発な意見交換ができました。　あいにくの悪天候のため、参加者は6名と、こぢんまりとした会でしたが、有意義な一日でした。

（ペータース信恵）



共感力-心で感じるだけではなく、行動で示す

共感力（エンパシー）という言葉は20世紀初期に作られました。これ以前は、哲学者、経済学者などがシンパシーという言葉を使っています。シンパシーは他人の感情に理解を示すという意味があります。

一方、共感力は他人の気持ちを理解するだけではありません。他人の置かれている立場に自分を置き換え、その人と思いを共有する可能性を与えてくれます。他人の靴を履き、その人の思いを想像するという格言にもありますが、共感する事はお互いに分かち合う可能性を与えてくれます。また、相手の話を積極的に傾聴することは、分かち合いのために大切な行為です。

誰もが共感力を伸ばすことができます。ただ、他の才能と同じように、良い教育と、近くにそのにモデルとなる方がいて、それらに刺激を受けて育まれることが必要となります。また、安全で安定した家庭環境は共感力の必要条件になります。

20世紀末に脳科学者、生物学者がMRIを使って、サルの脳に共感力があるのかを見つけるために多くの実験を行いました。偶然にも、サルがバナナを食べる時に脳の一部が活性化されることが分かりました。この脳は鏡ニューロンと呼ばれ、その後も人間の脳で鏡ニューロンの存在が証明されました。

研究によると、共感力には３つの要素があることが分かっています。

1．他人の行動や感情への無意識の反応

これは、日々の生活の中で誰もが経験しています。例えば目の前の人が倒れそうになっていたら、それを見ている人は心配になります。この気持ちは鏡ニューロンによって引き起こされています。

また別の実験では、目の前の人が泣いていたら、自分も目に涙が浮かんでしまうことも証明されています。

2．他人の行動や置かれた状況に意識的に反応

これは認知プロセスです。私達は他人の行動や置かれた状況の意味が分かり、そこに理解を示すことです。理解を示された側は、自分の体験が強化され理解されたと感じます。例、ボランティアが傷つきやすい人の苦しみに理解を示した時などがあります。

3．共感行動を始めることを決意

これは、２人の間で生まれます。共感力について理解した人が、どうやって相手を支えられるかの方法を探すことです。

要素１，無意識で自発的

要素2,3　幼いころから親や学校で教わる。
大人の場合はコーチに教わる。

私達は無意識の反応の域を超えて、認識プロセスとして他人との分かち合いによって、共感性のある行動を取ることができます。相互依存と呼ばれるこの行動は広意義で他人との連帯感をもたらします。

相互依存は、例えば行動を交換するナルクのタイムバンキングなどの活動をすることで可能になります。前回と今回のニュースレターで、共感力によって起こった多くの心に残る話が書かれています。私達には、現在のコロナ危機にこのような行動が更に必要になっています。経済的な収入が少なくなっている今、ボランティアによる現実に合ったサポートが必要なのです。

（Ton Millenaar　訳: K. Hirata）

F子さん訪問チーム

高齢者施設に入居しておられる日本人女性を交替で訪問しているチーム、その名もずばり、「F子さん訪問チーム」の様子をご紹介します。どうやってこのようなチームができ、メンバーはどんな気持ちで訪問されているのでしょうか？

アムステルダム近郊の村にある施設に入居しておられるF子さん(90+)は数年前まで息子さんと一緒にこの村にあるご自宅に住んでおられました。その当時からF子さんをご存知のメンバー数人の話によれば、その頃はF子さんはまだお元気でした。伺えば、お茶をどうぞ、ケーキはいかが、と、歓待され、小さな犬2匹がのびのびできる広い庭に芍薬が綺麗に咲いていました。1日に何回もワンちゃん達とお散歩して、特に昼間に、近所の子供達とおしゃべりするのが楽しみ、とニコニコ顔のF子さんでした。スポーツが大好きなF子さんのところへ伺うといつもスポーツ番組のテレビがついており、若い頃は得意だった、というスポーツの数々のお話。水色の服をよく着ておられ、「歳をとったからこそ、明るい色を着るのは良いものよ」と教えられたことも。こんなハツラツとしたお婆ちゃまでしたが、残念ながら認知症が進み、息子さんによるお世話も限界となり、施設に入居されることに。その後、この息子さんが亡くなり、お孫さんはオランダにはおらず、日本のご家族とも交流の様子は伺えませんでした。そんなF子さんを週に一回は誰かが訪問するようにできないかしら？　と数人の女性がチームを作り、現在は10名が一緒に動いています。実は私もその一人。誰がいつ訪問する？はネットのスケジュール管理システムを使い、訪問後はその様子をメールや　WhatsAppで報告しあっています。この10人はナルク、日蘭シルバーネット、そしてそのどちらにも入っていない人たちが自然と集まったグループ。

報告を読みますと、お話する人あり、一緒に歌う人あり、和食や和菓子をおすそ分けする人あり車椅子を押して散歩して、階下のカフェでお茶を飲む人あり。報告の様子：「ベッドから落ちちゃったらしい！」「今日はお元気ありませんでした。痛みは無い、と仰いますが、心配です。」「顔色が良かったし、訪問を喜んで、よくおしゃべりされました。いつもと同じ昔話でしたけどね～」「私の顔を見れば日本語、その途中で看護婦さんが見えればオランダ語に切り替える、あの的確さはすごい。」「スイカがお好きでたくさん召し上がりました。次回行かれる方、少しでいいから持って行かれたらどうでしょうきっと喜ばれますよ」などなど。　数名の方に感想を聞いてみました。「F子さんの調子が悪い時は私も落ち込みます。でもね、彼女がご機嫌な時には歌いたいくらいに嬉しいのです」「一人ではなかなか続かないこの活動も、人数が多ければ続きます。報告を読めば、皆さんがF子さんにどう接しておられるかも解り、共感を覚えることが多々あります。こういうボランテイア仲間に感謝する気持ちも、更に活動しよう、と思う原動力になっていると感じています」

コロナウイルスのため、訪問を中断した後も、施設に電話でご様子を伺うなど、メンバー全員がとにかくF子さんのご無事を祈っているのがよく解ります。今後も活発な訪問グループであり続けることでしょう。

（東雅子）

コロナウイルスのため、「できる限り家にいてください」という政府からの通達がでた直後、様々な動きが一般市民の中ですぐに出ましたね。メデイアで目にした”ちょといい話”を、拾ってみました。さすが、[なんでもあり]、を誇りにする国の人たちだなあ、と思います。

- buurt app. を利用して、「ご近所さん、買い物ができない場合は、替わりにしてあげますよ」というメッセージがすぐに入った。一人暮らしの高齢者にはありがたいです。
- レストラン閉鎖命令が出た瞬間に、レストランが余った食材を店で安く売り出した。win&winだよね
- 反抗期世代は「家にいなさい」、と言われても無理。しかし戸外で数人で固まっていれば罰金に。そんな子供達にVoedselbank でのボランテイア活動を提案。Voedselbankは通常は高齢ボランテイアに頼っていたので、一石二鳥の解決。子供達も神妙な顔つきで活動していました。
- イベントで大空間を照明するはずだったのにイベントがキャンセル。その会社はその照明道具を引っさげ、大病院を虹色にライトアップし、病院関係者へのエールを送りました。
- コンサートがキャンセルされてしまった歌手。高齢者施設へ行って、青空の庭にステージを作って歌ってました。入居者たちは若い人の突然のコンサートにびっくりしながらも拍手。
- 高齢者施設の高層階へは消防車のリフトカーを使って戸外から”訪問”
- 「幼い息子と毎日同じルートを散歩するので、そんなとき、遊びの対象があると助かるのです。Teddy Bear を窓辺に飾ってくれませんか？熊ちゃん探しができますから」そんなお母さんの一言が全国に広まり、あちこちでTeddy Bear を飾っているのが見かけられます。

コロナは私たちの生活を大きく変化させました。ほんの少し、助け合うことの大切さを再認識させてくれた、とも言えるのではないでしょうか。　（東雅子）

〜〜　2019/2020 年度　年間寄付納入のお願い　〜〜

ナルクオランダは年間寄付（year contribution)を22ユーロと設定しています。
運営に必要な諸経費（会場費、消耗品費など）に充てています。どうぞ御協力お願い致します。
なお、正式に”stichting NALC Holland”が設立され、それに伴い銀行口座も変わりました。
ご確認の上、お振込をお願い致します。

ご不明な点がございましたら、下記連絡先までお問合せください。

振込先：**口座名　stichting NALC Holland**
口座番号　NL67INGB0006896387
振込みの際に、2019/2020 contribution と記載をお願い致します。

連絡先：kayenkayo@gmail.com

Colofon
発行　NALC Holland　URL: http://nalcholland.nl
担当：東、松原
連絡先：masako@telfort.nl / 06 2425 2523