

## ホスピス・ボランティア研修マニュアル

ホスピス研修マニュアル作成にあたって

医療においては、公的に認定された専門職の他に、ボランティアの役割が重視されます。それは、病に苦しむ人々にとって、医療という閉鎖社会から外の普通の世界への窓ともなるからです。ただし、それだけ難題でもあるので、医療ボランティアには、ある種の専門性が求められます。そのため、医療界でボランティアとして活躍するためには、ボランティアの基本を学ぶ必要があり、そのための研修が求められます。

この研修マニュアルは、1996年に西宮市の(財)国際交流協会が翻訳・発行した『スポークン・ホスピス・ボランティア・マニュアル』を基にしています。それは、1995年の阪神淡路大震災で多くの支援を受けたお返しにと、西宮市のボランティアが姉妹都市のアメリカはワシントン州のスポークン市のホスピス・ボランティア・マニュアルを翻訳し、各地のホスピスや市民団体に贈ったものです。

当時、ボランティア元年と言われました。実は、ホスピス・ボランティアについても同様であり、ホスピスにおけるボランティアのあり方も、ある意味手探り状態でした。その結果、ホスピス・ボランティアの現場に混乱もみられました。ここにホスピス・ボランティアに対する研修の必要性が浮かび上がります。

既にこういったボランティア研修を経験されている方も多いと思いますが、ホスピスという現場には特有な課題もあって新たな発見があるはずです。そして、ホスピスにおいてボランティアとして活動できることは、他の医療や介護、福祉現場の状況にも対応できることを意味します。

この研修マニュアルは、元はアメリカのホスピス・ボランティア用とはいえ、一般の医療や在宅療養全般に適合できるようにと、現状に合わせて大きく変更しています。引用については特に指定のない箇所は、下記の『スポークン・ホスピス・ボランティア・マニュアル』に拠っています。

なお、ホスピスとは、生の終末が近づいている人に、その期間を可能な限り穏やかに意義あるものになるよう支援する場や理念を指します。“ホスピス”という言葉(概念)には宗教性が加味されているとして、“緩和ケア”という言葉(概念)を使用すべきという意見もあります。しかし、“ホスピス”は既に幅広い概念をもっていますので、ここでは両者を同義語としてこだわりなく用いていきます。

### 参考

- ・西宮国際交流協会翻訳ボランティア、谷田憲俊監修。スポークン・ホスピス・ボランティア・マニュアル。西宮：西宮国際交流協会、1996年

## ホスピス・ボランティア研修マニュアル目次

- ホスピス・ボランティアの概略
- 第1部 ホスピスへようこそ！！
- 第1章 このボランティア研修マニュアルについて
- I はじめに
  - II 私たちの技能の基礎
  - III 私たちの行動目標
  - IV ボランティア研修予定表
- 第2章 ホスピスとは
- I ホスピスの歴史
  - II ホスピスの理念
  - III ○○ホスピスについて
  - IV ○○ホスピスの組織図
  - V ホスピス緩和ケアの枠組み
- 第3章 良いコミュニケーションに求められること
- I コミュニケーション
  - II “わかってほしい”
  - III 質問を効果的にする指針
  - IV 患者の権利および秘密の保持
- 第2部 ホスピス緩和ケアの基礎知識
- 第4章 死に逝く過程の身体的側面
- I 死に逝く人の基本的人権宣言
  - II 愛する人が死に至る時、何を告げる？
  - III 個人に合わせる痛みの制御
  - IV 鎮痛以外の対症療法
  - V がんの治療法
  - VI 補完療法
  - VII がん療養中に起こりやすい問題と食事療法
  - VIII 死期に関する患者と家族への案内
  - IX どうやって死を確認するのか？
- 第5章 死に逝く過程の心理面への対応
- I ケアする側へのケア
  - II 支援のためのカウンセリング
  - III 支援のカウンセリングと社会的訪問の対比
  - IV 友人とボランティアの対比
  - V 重病患者を支援する実践的ヒント
  - VI 患者が安楽な時間を過ごせるように
  - VII 死のストレスに遭遇したとき
- 第6章 たましいのケア（スピリチュアルケア）
- I “たましい”とは
  - II たましいの苦痛
  - III たましいの苦痛を尋ねる
  - IV たましいのケアの実践
- 第3部 悲嘆ケアとお別れのケア
- 第7章 悲嘆ケア
- I “時が癒してくれる…”
  - II 悲嘆の基本的考え方
  - III 追伸：“私が気落ちしているなんて言わないで！”
  - IV 悲嘆ケアの基本的考え方
  - V 遺された両親と子どもたちの悲嘆
  - VI すべきこと、すべきでないこと
  - VII 解決されない悲しみがもたらす影響
  - VIII 悲嘆の遷延化、重度化の要因
  - IX 適切でない悲しみ（死後1年半から2年）
  - X 深刻な悲しみを克服する要約
  - XI 悲嘆にあるとき、してはならないこと
  - XII 喪失とは？
  - XIII 乗り越えるためにすること
- 第8章 お別れのケア
- I ボランティアの職務概要
  - II ボランティアのお別れのケアの手続き
  - III お別れのケア（悲嘆ケア）計画におけるボランティアの役割
  - IV 悲嘆者の支援でボランティアにできること
  - V 安心の電話の概要

- VI 悲嘆ケアとお別れのケアの紹介用紙
- VII お別れのケア（悲嘆ケア）記録用紙

#### 第4部 ボランティアに求められるもの

##### 第9章 ボランティアの職務

- I ボランティアの職務内容と責務
- II ボランティア契約書
- III ケアするときの危険性と課題
- IV 感情的側面の概要
- V “燃え尽き”の認識とその対処
- VI ストレスの型とその対処法
- VII ボランティア紹介用紙
- VIII ボランティア記録用紙
- IX ボランティア個人の特性

##### 第10章 ボランティアとして働くには

- I ボランティアの倫理
- II ボランティアと依頼者の業務外関係
- III ボランティア業務と提供計画
- IV ボランティアの志願方法と資格取得方法
- V ボランティアの訓練と継続的教育
- VI ボランティアの配置
- VII 患者の死におけるボランティアの業務
- VIII ボランティアの終了
- IX ボランティアの中断
- X ホスピス・ボランティアの経験

#### 第5部 ホスピス緩和ケアに配慮すること

##### 第11章 葬儀

- I 葬儀の準備
- II 葬儀の手配と死亡給付金の概要
- III すべきことの一覧
- IV 死に逝く患者：交わされなかった会話

##### 第12章 自殺について

- I 自殺で注意すべきこと
- II 自殺の可能性を示唆するヒント
- III 次のようなことを実行しましょう
- IV 自殺を試みて失敗した生存者の問題点
- V 自殺の危険がある人への臨床評価手続き
- VI 自殺しそうな人を相手にするときの手順
- VII 終末期患者の抑うつと自殺念慮

##### 第13章 子どもと成人に対する虐待と遺棄

- I 虐待と遺棄に関する規則と手続き
- II セクシュアル・ハラスメント訴えの手続き

##### 第14章 ホスピス在宅ケアの感染予防統一方針

- I 標準的感染防御策
- II ホスピス職員とボランティアの感染症対策

#### 第6部 ホスピス緩和ケアに有用な情報

##### 第15章 ケアする人々に役立つ資料

- I あなたの人生の変化
- II 先行意思表示（事前指示）

##### 第16章 ホスピス緩和ケアに有用な一覧

- I 在宅ケア・サービス関係
- II がん患者と家族の会
- III 海外旅行にモルヒネを持っていく
- IV 葬儀会館、その他有用な連絡先リスト

## ホスピス・ボランティアの概略

### ホスピスとは

ホスピスは、痛みや他の身体的症状、心理・情緒的、社会的、スピリチュアル的な問題の予防と評価、治療を通じて、致命的疾患に直面する患者と家族の生の質（QOL）を改善することを目的とし、ホスピス緩和ケアは病初期から適応されます（世界保健機関）。

### ホスピスで提供されるケアの内容

◆ホスピス緩和ケアは、がん患者の身体的、心理・情緒・精神的、社会的、たましい（魂、スピリチュアル的）な課題を扱います。これら4側面を合わせて「全人的ケア」と表します。

#### ◆家庭で（在宅療養）

- ・療養：定期的な看護師と医師の訪問、24時間応需態勢。
- ・多専門職種による療養支援。
- ・訓練を受けたボランティアの支援。
- ・療養に必要な医療介護機器の提供、各種治療の提供。
- ・レスパイト・ケア：短期間の介護交代（入所ケアとの組み合わせなど）。
- ・その他、医療保険、介護保険による支援。

#### ◆入院して

全ての患者が終末期を家庭で過ごせるわけではなく、短期の入院を必要とする患者もいます。大切なことは痛みやほかの症状の制御です。

#### ◆入所中でも

上記の家庭で受けられる医療・介護サービスは、医療保険や介護保険、他の公的サービス、また個人負担を問わず、各種入所施設の入居者も受けられます。

### 医師とホスピス

◆ホスピスの医師は、患者の一生のうちで、他のどの時期よりも、終末期をみるのが医師の役割で重要と考えます。

#### ◆あなたの医師は

- ・ホスピス緩和ケアの方針をあなたとともに決定し、緩和ケアの指示をします。
- ・主治医として、引き続き、ホスピス・チームを率います。
- ・ホスピスケアの効果を評価します。

#### ◆ホスピス・チームは

- ・患者のホスピス緩和ケアを支援する臨床の専門職員によって組織されます。
- ・個々の患者に最良のホスピス緩和ケア計画を立てます。
- ・定期的に報告書をまとめます。
- ・患者に最高の安らぎを保证するために痛みなどの身体的症状の管理をします。
- ・患者と家族の不安や感情的な恐れを和らげるために支えとなります。
- ・患者と家族の社会的・経済的な不安などへの支援をします。
- ・患者と家族のたましいの痛み（スピリチュアルな痛み）を和らげる支えとなります。

### お別れのケア・悲嘆ケア

#### ◆家族支援サービス

- ・患者の死後1年間、遺族の悲しみに関する情報の提供。

- ・ 1 周忌サービス。
- ・ 支援のための集会。

◆グループで支える悲しみ

このグループは、他の人と悲しみを分かち合える場所を提供します。グループ内で、それぞれが感情を率直に表現し、支援を与えたり受けたりすることが奨励されます。地域社会に開放された会合があります。

◆個人の悲しみを傾聴します

お別れの悲しみは、身近な人の死後に普通に起こります。悲しみは喪失への個人的な反応で、“悲嘆”は適応のための期間です。悲しみは、しばしば予期される喪失の前に始まったり（これを見越悲嘆と言います）、かなりの時間続いたりします。悲しみは、支援を必要とする身体的、心理・情緒的・たましいの（スピリチュアル的な）苦痛として現れます。

喪失による悲嘆

◆あなたには、あなた自身の悲しみ方があります

悲嘆は、葬式で終わることではありません。苦しみから逃れることはできないと思うかもしれません。ありのままの根気が大切です。悲しみは、非常にゆっくりと消えていきます。時間表はありません。悲しみの経験は一人として同じではありません。同じような境遇だからといって、他の人と比べてはいけません。彼らの笑顔は、悲しみの程度を表しているとは限らないのです。

◆自分の感情を受け入れます

死はいろいろな反応をもたらします。それらの感情は愛する者を失ったときの自然な反応なのです。悲しみを切り抜けるためには、このような自分自身の普通の感情に委ねることが大切です。

まず、あなたは呆然とし非現実の世界に無力になるショック状態に陥るでしょう。自分で分かっているにもかかわらず、その死がなかったかのように感じます。「一人では、やって行けない！」と感じます。「なぜ自分なのか？」と誰かに敵意を向けたくくなります。敵意は最も扱いにくい感情の一つです。自分の怒りを表現することは、その怒りと欲求不満を解放するのに役立ちます。

食べ物の味がなくなったり、身体的な痛みを感じたりするかもしれません。その身体的苦痛は、あなたの肉体が喪失を感じているために生じている真性の痛みです。また、あなたは落ち込みや孤独感、無防備だと感じたり、打ちのめされ、何もかも失われたと感じたりするかもしれません。

これらの経験は行きつ戻りつします。あなたには、傷つき、悲しみ、そして泣くための時間が必要です。

◆自分の気持ちを表現します

自分の感情を認めるだけでは十分ではありません。率直に話すことが大切です。その目的に喪に服する期間があるのです。あなたのいろいろな感情が、悲しみに対する正常な反応だと理解してくれる友人を見つけましょう。

◆支援を求めます

それでもあなたは孤独を感じるかもしれません。頼りにしていた友人の反応や言葉に、がっかりするかもしれません。おそらく、彼らはあなたが一人であることを望んでいると思っています。あるいは、彼ら自身も痛みの中において、誰かを必要としているのかもしれません。愛する人の喪失を切り抜けるのは、複雑で大変なことです。善意だけでは通用しません。友だちは、この分野の訓練をされているわけではなく、また彼ら自身もその喪失に

感情的に打ちのめされているのかもしれないのです。

助言を専門のカウンセラーに求めることは弱さを認めることではないのです。それは、この適応の大切な時期に自分自身を救おうというあなたの決心の現れなのです。

### 施設入居者とホスピス緩和ケア

#### ◆提供されるサービス

患者がホスピス緩和ケアを受けていても、それぞれ施設の職員はそれまでと同じサービスをします。ホスピス緩和ケアは、施設のサービスの延長なのです。ホスピス緩和ケアでは、医師と看護師、そのほかの専門職種が施設の職員とともに、あなたの痛みの制御やほかの症状を和らげる治療を行います。この困難な時期には、患者や家族に様々な問題が生じると思います。ホスピス緩和ケアの専門職は、それらへの支援に関する専門家です。遠慮なく、私たちに質問してください。

### ボランティアの関与

#### ◆患者ケア

#### ◆家族支援

#### ◆ボランティア・サービスの例

- ・ レスパイト・ケア（介護者に休みを与える）の支援。
- ・ 家族内のコミュニケーションを容易にするための支援。
- ・ 話を聴き、安心を与えること。
- ・ 家事を手伝ったり、使い走りをする事。

#### ◆事務支援

#### ◆患者と家族支援のボランティアには十分な研修と訓練がなされます。

図 ホスピス緩和ケアの全体像

