

地域で「病い」と「生きる」を考える場を創る活動 あなたの街に「ちやいむ」

山田 裕子 ●日本看護協会認定がん看護専門看護師・がん化学療法看護認定看護師
日本音楽療法学会認定音楽療法士



「ちやいむ」の第2部「楽しむ」場の音楽活動

地域医療貢献のポイント

暮らしに近い第3の場所で、「病い」と「生きる」を、その人らしく考える場を創出する。対等な相互交流を通して、様々なライフサイクルにある人の「からだ」や「こころ」へ響く活動を提供し、笑顔で楽しく「生きる」ことを支える。

1. 背景と目的

近年の高度細分化した医療による恩恵と限界、本人の望む在宅医療の推進と限界。この狭間に揺れる人々に看護師として関わってきた。医療と在宅を包含し、暮らしに近い場所から苦しみを和らげる、敷居の低い丁寧な支援の必要性を感じた。「ちやいむ」の理念は、地域で「病い」と「生きる」を考える場を創る活動を行うことである。生老病死を自分ごとと捉え、参加者との水平な関係性を保ちながら、「病い」や「生きる」ことについて考え・対話を重ねていく場である。病院でも暮らしの場でもない、心安らぐ第3の場所として、地域の寺院3施設の賛同を得て、2023年4月より活動を開始し、2025年5月までに17回の活動を行った。

2. 取り組みの方法

「ちやいむ」の場は3部で構成されている。第1部は「学び」の場、第2部は「楽しむ」場、第3部は「語り」の場であり、活動テーマは、「病気になっても楽しい人生・生活癒老病死（ちやいむがつくった造語）」である。活動時間は約2時間である。

第1部の「学び」の場では、最新のエビデンスに基づく情報提供や知識の普及、意思決定能力やヘルスリテラシーの向上を意図している。「ちやいむ」のスタッフや大学教員が講師となり、得意とする分野の講演を行い、寺院の住職3名による講話も定期的に行う。

第2部の「楽しむ」場では、認定音楽療法士が参加者と音楽活動（歌唱・楽器演奏・身体活動等）を行い、保育士による絵本や詩の朗読、アロマテラピストによるセラピー、ハンドメイド講師によるワーク、魅力アップコンサルタントによる笑顔になるアピアランスケアを通して、自らの「からだ」と「こころ」の癒やし体験を参加者同士で共有する。

第3部の「語り」の場では、暮らしの中の困りごとについて個人相談を行い、専門性の高い知識と技術を持つ看護師らが傾聴・共感の技術を用いて、相談者の気持ちの整理を助け、必要に応じて医療につなげる。

3. 期待される成果

「ちやいむ」の活動を通して、①その人らしく楽しく生きる機会をつくることができる。②暮らしに近い場所からからだやこころの悩みや困りごとの相談ができる。③地域の持つニーズについて把握し、そのニーズを医療・保健・福祉の場につなぎ、より良いケアについて検討することができる。と考える。