

# 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 ●ちやいむ 代表(市立砺波総合病院 がん看護専門看護師／がん化学療法看護認定看護師／認定音楽療法士)



11月のちやいむ 第2部「楽しむ」場

## 要旨

今年度の「ちやいむ」は、砺波地方で活動する認定音楽療法士による3周年記念講演「砺波地方における音楽療法への想い」から始まった。「学び」の場では、薬やサプリメント、脳卒中予防、僧侶による生老病死に関する講話などを通して知識を深めた。「楽しむ」場では、音楽ケアや朗読を取り入れ、特に音楽ケアでは毎回、集団音楽療法のダイナミクスを楽しんだ。「語り」の場では、富山県看護協会砺波・小矢部支部との協働企画を実施し、専門性の高い看護師らが相談対応を通してケアのスキルを発揮した。さらに、アロマテラピー、アピアランスケアメイク、ハンドメイド、水引、ヨガなどのワークショップも行われ、体験を通して参加者の笑顔が広がった。

## 地域医療貢献のポイント

「ちやいむ」は、人と人の顔の見える関係性を育み、健やかに生きることを共に考える場を創出している。生活上の困りごとを医療専門職に語ることで思いの整理が促され、参加者同士の相互交流を通じた包括的な支援につながっている。

## 1. 取り組みの目的と方法

地域共生社会の実現を目指し、地域の関係性の中で支え合う専門職による伴走型支援として、2023年1月に「ちやいむ」を立ち上げた。理念は、地域で「病い」と「生きる」を考える場をつくることである。生老病死を自分ごととして捉え、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。病院でも家庭でもない、心安らぐ地域の第3の居場所として、地域の寺院3施設の賛同を得て活動を開始した。

「ちやいむ」は3部構成である。第1部「学び」では、エビデンスに基づく医療情報の提供や知識の普及を通して意思決定能力やヘルスリテラシーの向上を目指す。第2部「楽しむ」では、音楽療法や朗読、ワークショップを通して、“からだところろ”を癒やす体験を参加者同士で共有する。第3部「語り」では暮らしの困りごとについて個別相談を行い、看護師らが傾聴と共感を大切にしながら思いの整理を支援し、必要に応じて医療につなげる。



ちやいむツリー



4月のちやいむ 3周年記念講演



7月のちやいむ 第1部「学び」の場



10月のちやいむ ワークショップ

活動テーマは「病気になっても楽しい人生・生活癒老病死(ちやいむが作った造語:生・活・癒・老・病・死を一連の営みとして捉え、生活の中で癒やしを得ながら老い、時に病を抱え、やがて死を迎えるという人生の過程を表したもの)」であり、冬季を除く第4日曜の午後に約2時間、全9回開催した。

## 2. 現状の成果・考察

9回の活動を予定通り実施した。2025年4月～11月末現在、参加者は延べ165人、相談件数は16件であった。参加者は、「ちやいむ」に参加して感じたことや心に残った言葉を付箋に書き、「ちやいむツリー」と名付けた模造紙に貼って共有している。そこには「ちやいむは生きる灯(ともしび)」などの言葉も寄せられた。これらの思いを受け止め、活動後には内容をA4用紙1枚にまとめた「ちやいむレター」を作成し、次回開催時に配布した。

「ちやいむ」は地域に開かれた暮らしの中の支え合いの場として定着しつつある。参加者は子どもから高齢者まで幅広く、多世代交流の場としても機能している。居住地も県内7市町村に広がり、その多くは人づてに活動が伝わったものである。専門職が地域に出向き寺院の僧侶らと協働して生活に寄り添うことで、医療的支援にとどまらず人と人との関係づくりにも寄与できることが示

唆された。

また、音楽療法やアロマテラピーなどの体験型ワークショップは、精神的な癒やしやリラクゼーション、社会的つながりの再構築にもつながっている。これは近年注目される社会的処方考え方とも親和性が高く、地域の孤立を防ぎ自己肯定感の回復を支える場として機能していると考ええる。

## 3. 今後の展望

今後は、参加者同士の相互交流をより深める対話型の「ちやいむ」を推進する。また、「ちやいむ」で得た知識や体験が、どのように行動変容につながるのかを明らかにし、活動の質の向上につなげたい。今後も笑顔で「病い」と「生きる」を語り合える場として、「ちやいむ」の成熟を目指す。



「ちやいむレター」 6月発行



年間活動スケジュール