



### “アナと雪の女王”と“自尊感情・自己肯定感”

アナと雪の女王の挿入歌である、Let it go がブレイクしています。一部の映画館では、観客と一緒に歌を歌うという話も聞きました。松たかさんが歌う日本語バージョンも、とても素晴らしいもので、聴く人の心に残ります。なぜこの曲が、多くの人に支持されるのでしょうか？私は、この歌に秘めるメッセージにあると考えています。それは自尊感情・自己肯定感です。

自尊感情・自己肯定感とは、自分のことを認めることです。自分が大切な人間であり、生きていて良いと思えること。あたりまえのようで、実はなかなか自分のことを認めることができず、自らを傷つけてしまうことがあります。そのため、いのちの授業では、この自尊感情・自己肯定感を育むことを目標に、様々な介入が試みられてきました。

さて、Let it go の歌詞を紹介しましょう。アナのお姉さんであり雪の女王であるエルサは、自ら持つ力をひたすらかくして戴冠式に臨みます。しかし、自分の力を知られてしまい、一人雪山にこもります。そのときに歌う歌が、” Let it go ” です。この中で、「ありのままの 姿を見せるのよ、ありのままの自分になるの」と歌います。さらに「これでいいの 自分を好きになって、これでいいの 自信信じて 光浴びながら 歩きだそう 少しも寒くないわ」と続きます。

どんな時、自分のことを認めることができるでしょうか？英語でいう very good のときは、自分をほめてよいでしょう。頑張ったことを自ら認めることができます。しかし、何をやっても十分ではなく、とても very good と思えないときに、自分を認めることはできるのでしょうか？これが good enough これでいい、という考えです。ありのままの自分を、これでよいと思えることができたならば、どんな自分でも認めることができるでしょう。Let it go は、まさにこのテーマを歌った歌です。

ただ、ダイエットに挫折する女性が歌うとどうなるのか？と案じる一面もあります。例えば体重が大きくても…「ありのままの 姿見せるのよ、ありのままの 自分になるの、何も怖くない 風よ吹け 少しも重くないわ」となるのもどうかと思います。



### 津山梓先生が赴任されました



4月に続き5月より津山梓先生が赴任されました。この3年間、静岡県菊川で家庭医プログラムを学ばれておりました。家庭医をベースに、さらに在宅緩和ケアを、特にスピリチュアルケアを含めて学ばれていく予定です。さらに、津山先生が学ばれた若手医師養成プログラムをベースに、在宅緩和ケアを学ぶことができるレジデントコースを創設していきたいと考えております。ご期待下さい。

### ディグニティセラピーの現状

市村先生をきっかけに導入されたディグニティセラピーの実績は、この1年で25人になりました。まだ日本では、あまり導入実績の報告が少ない中で、当院の実績は貴重な経験となると感じています。この1年間を振り返っての報告を、6月に開催される日本緩和医療学会で報告を予定します。当院 MSW 佐藤が発表しますので関心のある方は、当日ポスター会場にお越し下さい。

### 第1回小澤ゼミ夏合宿の企画について

7月26日（土）27日（日）の2日間を利用して、第1回小澤ゼミ夏合宿を企画します。テーマは、めぐみ在宅援助モデルを用いたスピリチュアルケアです。事例検討やロールプレイなどを含めての2日間です。会場はめぐみ在宅クリニックで、参加費は無料としますが、宿泊は各自確保するというセッティングとしました。定員20名とし、対象はスピリチュアルケアを必要とする現場で働く人で、講演や本などでめぐみ在宅援助モデルをある程度学んでいる人、さらには毎月の研究会に参加できない地方の方を優先で企画しております。詳しくはホームページを参照ください。（近日中にアナウンスします）参加者多数の時には、選考があります。ご了承下さい。

### 診療実績

	2006-2010年	2011年	2012年	2013年	2014年1-3月	4月	2014年計	総計
訪問回数	10934	4907	5299	5281	1308	468	1776	28197
自宅永眠	557	203	163	164	51	11	62	1149
施設永眠	36	9	23	28	7	3	10	106
在宅(自宅+施設)	593	212	186	192	58	14	72	1255
病院永眠	126	61	63	38	4	5	9	297