

第3期 7回目授業

～1時限 NPO 法人あるでないで徳島代表 田野先生～
生ききる

◇ご飯・お風呂・寝る場所があっても満足しない。10人いたら全員違う 当時（1995年頃）の介護施設は自分の行きたい施設を選ぶことが出来なかった。相談にのりたいという想いで介護福祉士の資格を取得することを決意。

◇一生懸命したら報われる 58才の時に高野山尼僧学院の入学。写経 200枚に宿題もついていけずに成績は最下位だったが、出来る限りのことをしようとした。その経験から「一生懸命したら報われる」ことを学んだ。

◇実際に見る・体験することが大事 今の時代はインターネットで調べるのは簡単だが、自分の手・足・五感で感じて体験してほしい。

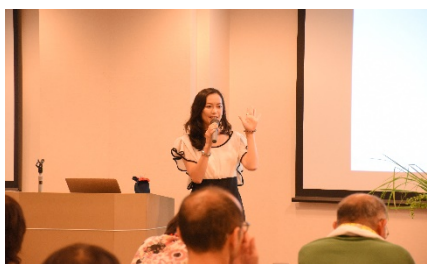
◇柔軟性をもってほしい あれもしなければこれもしなければと考えこまず。自分の幸せは自分がその気になったら幸せ。体を動かして、笑顔で。自分のコーディネーターは自分。

◇エンディングノート 大切な人へ感謝を込めたメッセージ。今を生ききるために「死」をきっちり受け止めて考え、家族と話す機会をもってください。延命治療はどこまで、資産管理、葬儀、お墓のことなど。しっかり生ききるために、断捨離を。いるものいらぬものを少しずつ考える。それを繰り返す。遺影は早めに用意してください。ぼちぼちでいいけど、あつという間にくるので自分で準備できることはしてください。

◇葬儀は、残された人のために行うもの 逝く人のためではない。残された人が逝く人に最後の言葉（「ありがとう」「ごめんね」「あいしてるよ」）を言うために行う。

◇お墓も残された人が話しかけられる場所 安心して生ききるためにお墓は必要。宗派にこだわらず、生きている間に逝き場確保するために永代供養墓（個別骨壺安置型）を作った。

～2時限 大工原先生 ～ メディカルアロマセラピー



メディカルアロマセラピーとは、心身の健康と美しさの両方を保つ自然療法として植物の自然治癒力で人間の自然治癒力を高めるもの。

大工原先生自身も非結核性抗酸菌症という病気になった。10万人に5人の珍しい病気で、最初どんなに検査しても病名が見つからなかった。

→薬がない。強い抗生物質を渡されるだけ。しかし、薬が合わず副作用も出るので病院に行かなくなった。

自分の体は自分で何とかしないといけないと思い、もともとやっていたアロマでの治療を始めた。

→塗布していくと病気の影が消えた。みんなに広めたい。アロマをもっと治療として活用したい。

◇漢方との違いは、動物性のものを使っていない。

◇ヨーロッパでは、保険の効く医療としてメディカルアロマセラピーが行われ、医師が行う医療行為として認められている。精油（植物のエッセンシャルオイル）の内容成分が科学的にも証明され、芳香だけでなく、経口・皮膚塗布・座薬で使われている。香りは体の中へ入っていく。（精油は分子量が小さく表皮を通過し、真皮の毛細血管から全身にいきわたる。女性の方が男性より体内に長くとどまる）

<今回のメディカルアロマ実技は、「虫除け・リラックス効果スプレー」作り>
ラベンダーは、アロマの発祥（昔、実験中に火事で大火傷をおったときにラベンダーを塗布することで傷の治りが早かったこともあり、アロマとして使われるようになった）虫さされにもラベンダーが効く。

