

Relief

[リリーフ]

CONTENTS

- 第10回公募助成成果発表会を開催
- 2020年度いのちのセミナー
- 関西遺族会ネットワーク 活動紹介
- いのちの電話 活動紹介
- 2020年度公募助成 活動紹介
- 2020年度AED訓練器等助成 活動紹介

2021
JANUARY
Vol. 41



第10回公募助成成果発表会をオンライン開催

2020年12月7日(月)、2019年度に活動いただいた団体・研究者の方々による公募助成成果発表会をオンラインにて開催しました。2019年度活動団体・研究者のうち、7組から発表をいただき、発表者を含め43名の方々が参加されました。

発表団体

★聴覚障がい者用のDVD



特定非営利活動法人 大阪ライフサポート協会

【テーマ】障がい者が自ら行う心肺蘇生講習会の普及
—聴覚障がい者向けDVDの作製— (発表者:西本 泰久さん)

障がいを持つ方が障がいの状況に応じた心肺蘇生と応急手当が行えるようになることによる、救命率の向上を目指し、聴覚障がいを持つ方に対して、手話や字幕などで工夫したDVDを作製し、そのDVDを活用した講習会を実施したことについて発表いただきました。



子どもサバイバルキャンプ実行委員会

【テーマ】「かんまきサバイバルラボ」(発表者:辻 誠一さん)

地域の子どもたちを集めた防災キャンプを開催し、防災について体験による基礎知識の習得と、将来の自主防災活動の担い手の育成を図るとともに、大人たちはもとより、過年度に参加した中高生も世話役として参加することで、地域全体の防災意識や連携の強化につなげていることについて発表いただきました。



特定非営利活動法人 災害救援レスキューアシスト

【テーマ】大規模災害時における小型重機の活用や高所活動に関する講習会、被災者に対する継続的な支援 (発表者:中島 武志さん)

近年の災害の激甚化や南海トラフ地震への備えとして、小型重機の体験講習会や、高所活動での安全管理に関する講習会の実施、大阪北部地震や台風21号により被害を受けた屋根のブルーシート張りの継続支援など、安全に関わるさまざまな活動について発表いただきました。



ひだまり応援団 [平成30年7月豪雨 特別枠]

【テーマ】西日本豪雨災害応援プロジェクト (発表者:塩谷 庸子さん)

西日本豪雨で被災し目に見えない傷を負った子どもたちと、それを支える大人たちが笑顔になれるよう、コンサートや劇、絵本の読み聞かせなど、さまざまなイベントを実施してきたことについて発表いただきました。



NPO法人 次世代エネルギー研究所

【テーマ】ドローンを用いた地域防災訓練の検証 (発表者:石橋 幸四郎さん)

地域防災においてドローンがどのように活用できるかを検証するため、沿岸部津波や土砂崩れなどによる集落の孤立を想定した避難誘導や物資輸送・救命訓練、自治体と協力したドローンの操縦者の養成を行うなど、新たな防災の形について発表いただきました。

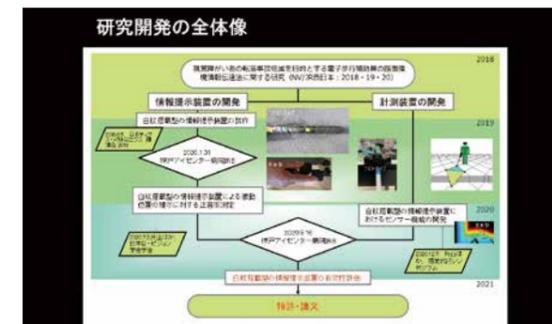
発表研究者



滋賀医科大学 社会医学講座 法医学部門 教授 一杉 正仁さん

【テーマ】外因死者遺族への精神的健康増進に向けた効果的対応法の確立

事故・自死等の病気以外の原因で亡くなられた方の遺族に対するケア方法の確立に取り組む研究者から、遺族からの聞き取り調査に基づく必要な対応のあり方や自治体と協力した対応訓練の様子などを発表いただきました。



公益社団法人 NEXT VISION 常務理事 仲泊 聡さん

【テーマ】視覚障がい者の転落事故低減を目的とした電子式歩行補助具の空間認識技術の研究開発

視覚障がい者の駅ホームからの転落事故低減を目的に、駅ホームの危険な状況を伝達する電子式歩行補助具(白杖)を開発する研究者から、これまで行ってきた試作品の開発状況や対処すべき課題について発表いただきました。

2020年度 研究助成先がJR兵庫駅にて実証実験

当財団が助成を行っている研究の中から、視覚障がい者の駅ホームからの転落事故低減を目的とした、白杖の研究開発実験が、JR西日本の協力により11月20日(金)兵庫駅(和田岬線ホーム)で行われました。当日は列車が発着しない時間帯を利用し、白杖に固定されたカメラ、画像処理パソコンを使用した駅ホームの表面状態を検知する計測部(モニター)のデータ収集が行われました。今後は今回の試験結果を踏まえたさらなる改良を行い、実用化に向けた総合性能評価実験が実施される予定です。早く実用化され、社会の安全性向上につながっていくことが期待されます。



左:研究助成研究者 NEXTVISION 仲泊さん
右:共同研究者 片山さん

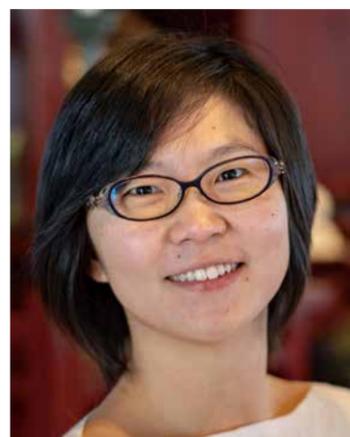
実験状況

2020年度いのちのセミナー（ウェブにて配信）

配信期間 2020年12月23日（水）～2021年3月31日（水）14:00

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、「2020年度いのちのセミナー」は開催を見合わせておりましたが、この度、講師の方のご協力を得て、ウェブにて「いのちのセミナー」を配信することになりました。

なくしたものと つながる生き方 ～グリーフを感じるままに～



講師：尾角 光美氏
一般社団法人リヴオン代表

恩送り～リヴオンの設立

私にとって最初の大きなグリーフ経験は2003年の母の死。原因は自殺。これが全ての始まりでした。直前の半年間、母は死にたいと繰り返し訴えていたので、ある意味予期できた死でしたが、私への影響はあまりにも大きいものがありました。その後、様々なグリーフに苦しむことになったわけですが、それを支えてくれる人達にも出会い、グリーフケアにも出会うことができました。私を支えてくれた恩—これを返すだけでなく送っていきたく…そういう思いで2009年にリヴオンという団体を立ち上げ、グリーフサポートが当たり前にある社会を目指して活動しています。

グリーフとは

グリーフとは何でしょうか。人は死別、失恋、引っ越しなど人との関係性・関係を失う様々な喪失体験をしています。そのときどんな感情や反応や影響が生まれてきたのでしょうか。その失ったところから生まれてくる全てをグリーフと定義しています。大切な人、物などを失うことで生じるその人なりの自然な反応、感情、プロセスと訳しています。

誰かを亡くした時に「あの人をもっと大事にできればよかった」と思ったり、「もっとお見舞いに行けばよかった」と後悔したり、予期せぬ死でも予期した死でも私たちは日々後悔しながら生きています。

怒りという反応もあります。時として加害者に向けられたり、若しくは自分に対して「ああ、自分は何てことをしてしまったんだ」という後悔が強くなり怒りになることもあります。神様なんかいない、この世は何も信じられないというような強い怒りを抱くことは自然なことなのです。それだけ、「自分には助けたい、守りたい命があったんだ」と見ていくことがグリーフケアにとって大切なのです。

安心安堵という反応もあります。長い闘病の末亡くなられた方を看取った際、何だかホッとした気持ちになったり、楽になったなと思うことがあります。私も母が亡くなって暫く後、感じたのはこの感情でした。死までの半年間母から死にたいと連日言い続けられていたので、「ああこれで苦しむ母を見なくていい」とホッとする気持ちが生まれました。でも一方で、当時グリーフの知識に乏しかった私は「安心する私」を責めていました。

その後、講演をするようになり、そこで出会った沢山のご遺族に「自然な感情として抱いてよかったんですね」と言われてきました。こうした感情が大切であると伝えるだけでも、大切なグリーフの支えになります。

ではグリーフはいつから始まるのでしょうか。実は失う前から生まれる感情で、予期悲嘆と言われます。余命宣告をされた場合や、「もう死ぬからね」と言われたとき等「失うんだ」と思った瞬間に湧き出るような感情や反応のことで、後に大きく影響するものです。

他にも体の不調をきたしたり、自分にはいない家族揃っての楽しい会話をする人達と距離を取りなくなったり、スピリチュアル的影響があったりします。

私たちはこうした様々な影響を抱えながら喪失を生きており、この反応や感情はどれも自然だよ、即ち「グリーフ イズ ノーマル」を伝えることが大事だとイギリスでは言われます。それを知ることで自分自身の喪失を生き易くなると思います。

何年たっても後悔の感情に駆られるということはあります。時葉は必ずしも効きません。何年経っても「母親を死なせたのは私だ」という気持ちは消えません。でも、それを感じるからこそ、今をどう生きるかということにもつながっていくのだらうと思うのです。

なくしたものとつながる取り組み

喪失志向と回復志向の間の二重モデルという理論があります。私たちは、喪失志向…あの人は亡くなったのに私は元気だという回復に否定的な感情と、回復志向…亡くなった方の分まで生きようとする回復に肯定的な感情があり、その間をゆらぎ、喪失体験に折り合いをつけようとしています。なくしたものを大切にしていけることが実はその喪失と共に生きていく力になっていくことをこのモデルは示しています。

そのためグリーフサポートでは、なくしたものとつながる営みが大切です。手紙を書く、物語を書く、分かち合いを語る、写真に手を合わせて祈る時間をもつ、どれもつながるための大切なグリーフワークです。「なくしたものとつながる生き方」という著作がありますが、グリーフワークを日本語で平易に言うはこの表現になります。

私たちのこれまでの代表的な活動の一つに「母の日プロジェクト」があります。亡くなった母親に手紙を宛てて書く活動で、亡くなった母親への想いのある女の子が教会で語りカーネーションを配ったのが始まりとされる「母の日の原点」を捉えた活動です。母親が死んだ自分には「母の日」が来るたびに悲しい想いだったけど、もう泣かなくていいんだという声を沢山いただきました。もう一度「お母さん元気ですか」と呼びかけることが出来るんだと、教えられたプロジェクトです。

日本の仏教は優れたグリーフサポート

私たち団体は大切な人をなくしたときに必ず出会う「お寺さん」等と連携しグリーフサポートを届けていくことを大事にしてきました。日本の仏教は優れたグリーフサポートの仕組みだと海外でも高評価されています。それは、通夜からはじまり、葬儀、初七日、四十九日…こうしたまさにグリーフの旅路と一緒に歩んでくれるような伴走者の存在として日本の仏教があるのかもしれない。

また仏教は死を始まりと見ていて、戒名と言う名前を新たに付けてもらいながら、亡くなった人との関係性を築いています。往生という漢字が示すように、あちらの世界に行って生まれる命があるということなのです。亡くなっても死者とつながっているということを仏教に教えられたように思います。

「まま」に認める

私たちが相手から「死にたい」と言われたら、どう言葉を返しますか。「死んだらあかん」と、つい自分の物差しを持ってジャッジすると思います。でも自分が辛いとき、その気持ちを、その思

いを否定されたいかがでしょうか。私は母の死の直後、友人に「死にたい」とこぼしました。それに対し友人は「そうか、死にたいほど苦しいんやね」と返してくれました。死にたいということをご否定せずに、そのままに受け止めてくれたのです。

私たちがリヴオンでは「ままに」という言葉がキーワード。心に浮かぶ自分のジャッジは一旦脇におき、ままに認め、相手を受け止めることを大事にしています。

グリーフから希望を

私たちはグリーフの中から生まれてくるものがあるということを大切にしています。失った経験が種となって、芽を出し、花を咲かせ、実をつけたりするというのです。今皆さんとつながっているのは、私のグリーフがあればこそ。失ったからこそあるもの、これに目を向けることも出来ました。以前、イラクやアフガニスタン等の戦争の遺児達の対話に触れる機会がありました。お互いが親を亡くし深く傷ついていたのに、その会話の中から発せられたのは悲しい想いを繰り返してはならないという平和への祈りのようなものでした。グリーフには何かを生み出す力がある、希望の光のようなものがあると教えられた経験でした。

失った辛さや痛みをなくそうとするのではなく、それを抱きしめ、何か生まれると信じるまなざしを持つことで、グリーフから生きる力を得て共に歩んで生けるのではないかと思います。

このセミナーは
当財団ホームページにて配信

配信期間：2020年12月23日～2021年3月31日

いのちのセミナー

検索



関西遺族会ネットワーク 活動紹介

2020年10月31日（土）に関西遺族会ネットワーク交流会が開催されました。本交流会には当財団が助成をしておりコロナ禍でのオンライン開催ではありましたが、遺族会の運営に関わる多くの方が参加されました。精神保健福祉士の服部彩花氏による「コロナ禍における遺族会運営者のセルフケア」についての講義が行われ、ストレスコントロールの重要性を再認識するとともに、意見交換会では実施会場の確保の苦労など、相互の悩みを共有でき、有意義な交流会となりました。



オンライン交流会の様子

関西遺族会ネットワークについて

関西地域で遺族会を開催しているグループが集まり作られたネットワーク。遺族会の運営スタッフが集い、遺族支援のための情報交換やこれから遺族会を作る方へのサポートもしています。

関西遺族会ネットワーク

検索



いのちの電話 活動紹介

当財団では「こころ」「いのち」の問題に取り組む団体の活動に助成しています。そのひとつに「いのちの電話」があります。近畿2府4県に活動拠点がある「いのちの電話」7団体（関西・神戸・京都・奈良・和歌山・はりま・滋賀）へ助成しています。

「いのちの電話」とは

誰でも「こころ」の危機に遭遇することがあります。孤独や孤立の中で危機が重なると死にたくなることもあります。さまざまな悩みや心の危機に直面しながら、身近に相談できる相手がなく、孤立や不安に苦しむ人たちが数多くいます。そうした方々が電話で相談できるのが「いのちの電話」です。現在、全国で50の相談センターが開設され「いつでも・誰でも・どこからでも」を基本理念に、ボランティア相談員による電話相談を受け付けています。2019年には、近畿2府4県の7団体だけでも9万件以上の電話相談がありました。また、最近ではコロナ禍などの影響もあり、相談件数も増えてきているそうです。

「いのちの電話」合同研修会について

近畿2府4県の「いのちの電話」7団体における相談員の育成、団体間の連携強化を目的に、合同研修会が初めて実施されました。大阪学院大学名誉教授・臨床心理士の安田一之氏を講師に招いて「電話相談員とコラージュ～コラージュ制作を通して～」という演題で、臨床心理士としての経験談等を交えながら、コラージュについての講演が行われました。その後、実際にコラージュ制作し、それぞれの作品を題材にした意見交換も行われました。



コラージュとは

コラージュ (collage) とは「貼る」という意味のフランス語からきています。雑誌などから写真や絵を切り取り、画用紙等に貼りつけて作品を作ります。この「コラージュ」の制作を通じて自己の内面を表現し、自己への気づきや癒しを得ることを目的としたものを「コラージュ療法」といいます。

「いのちの電話」相談窓口

「いのちの電話」では以下により、電話相談を受付しています。

| 団体名 | 電話番号 | 受付時間 |
|-------------|--------------|--|
| 関西いのちの電話 | 06-6309-1121 | 365日 24時間 |
| 京都いのちの電話 | 075-864-4343 | 365日 24時間 |
| 奈良いのちの電話協会 | 0742-35-1000 | 365日 24時間 |
| 神戸いのちの電話 | 078-371-4343 | 平日 8:30～20:30、祝日 8:30～16:00 365日 第2・3・4金曜日 8:30～日曜日 16:00 第1・5土曜日 8:30～日曜日 16:00 |
| はりまいのちの電話 | 079-222-4343 | 365日 14:00～翌1:00 |
| 和歌山いのちの電話協会 | 073-424-5000 | 365日 10:00～22:00 |
| 滋賀いのちの電話 | 077-553-7387 | 金・土・日曜日 10:00～22:00 |

2020年度公募助成 活動紹介

2020年度公募助成団体の活動（イベント）内容をご紹介します。コロナ禍のなか、開催場所や開催方法など三密回避を意識し、それぞれ工夫を凝らした活動を行っています。



認定特定非営利活動法人 オリーブの家【平成30年7月豪雨特別枠】

8月2日（日）あなたにも出来る！「二次災害は心のあり方で防げる」

心理カウンセラーによる、大災害から一定時期が過ぎたあとの心の二次災害の防ぎ方について講演が行われました。自分で考え行動することが、二次災害を防ぐためにも重要であると、自分の対応力を判定表を用いて自己採点するなど、参加者にわかりやすいよう工夫されていました。



はすの会

8月10日（月・祝）ファシリテーターの役割をテーマにした研修

遺族会の進行役であるファシリテーターを養成する研修が行われました。前半はその役割についての講義があり、講師の経験に基づく深い内容でした。後半は、自己中心的な感情を置き、亡くなった方の感情や想いの理解に効果のある「エンパティチェア技法」等に関する話題の紹介が行われ、活発な意見交換も行われました。



まちキャラパーク実行委員会

9月26日（土）防災・減災まちキャラパーク2020 IN KOBE

阪神淡路大震災の風化防止を目的に、親子で楽しみながら防災・減災を学ぶイベントとして2日間開催されました。兵庫県のキャラクター「はばたん」をはじめ多数のキャラクターを交え、AEDを用いた救急救命ショー、防災クイズ、防災訓練等もあり、子ども達が楽しんで参加していました。



一般社団法人 こどもスマイルミーティング【平成30年7月豪雨特別枠】

11月14日（土）ロケットくれよんチャリティZOOMコンサート

西日本豪雨災害の被災地で、オンラインによる新しい形のコンサートが開催されました。実際に被災した子どもや家族も多く参加しており、大きな画面の中の歌のお兄さんと一緒に踊ったり、クイズに参加したりと、子ども達の楽しそうな表情が印象的でした。

その他にも、様々な団体が活動を行っています。

| オンラインでの活動 | イベント活動 |
|--|--|
| | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● 特定非営利活動法人 いのちのケアネットワーク ● かなしみぼすと ● NPO法人日本教育再興連盟 | <ul style="list-style-type: none"> いじめから子供を守ろう ネットワーク和歌山 特定非営利活動法人 オーシャンゲート ジャパン 公益財団法人 公書地域再生センター NPO法人 次世代エネルギー研究所 特定非営利活動法人 働く者のメンタルヘルス相談室 被災支援ボランティア団体 「おたがいさまプロジェクト」 ピリブメントケアチーム 「ピリブ」 ポコズママの会 関西 |

AED訓練器等助成 活動紹介

当財団からAEDトレーナー(訓練器)や訓練用人形の提供を受けて、救命処置の普及啓発活動を行っている団体の活動を訪問しました。コロナ禍における活動であり、三密を避けるため、換気の良い広い会場での実施、会場前での検温、手指消毒、指導者のフェイスシールド着用など、いずれも感染防止策を講じた講習会でした。各地で取り組む、助成先団体の活動の様子をご紹介します。



9月30日(水)

特定非営利活動法人 おうみ救命プロジェクト

滋賀県立北大津養護学校にて、学校の教職員を対象とした講習会が開催されました。医師や看護師、救急救命士などで構成されている団体のメンバーが指導を行い、簡易な心肺蘇生トレーニングキットを用いた講習や、訓練用人形とAED訓練器を用いた実技が実施されました。実際の場面を想定し、真剣に取り組む姿が印象的でした。



11月14日(土)

日本防災士会滋賀県防災士会支部「救命 With」チーム

大津市本宮東自治会館にて、地域住民を対象とした講習会が開催されました。前半は救命処置の一連の手順に関するDVDを視聴し、後半は訓練用人形とAED訓練器を用いた講習が実施されました。最後には、緊急時対応テキストである「ASUKAモデル」の作成に至った経緯に関するDVDを視聴し、改めて一次救命処置の大切さを感じました。



11月18日(水)

水の事故から子どもを守ろうプロジェクト

豊中市立文化芸術センターにて、子どもを持つ親などを対象とした講習会が開催されました。受講者は、小さな子どもを中心とした一次救命処置の方法に関する話を聞いた後、小児人形を使用した胸骨圧迫などを体験しました。受講者のニーズに合わせた大変効果的な講習会だと感じました。



11月21日(土)

みんなで減災し隊!

兵庫県西脇市にあるスーパーの店頭にて、スーパーのお客様を対象とした救命体験のイベントが開催され、親子連れからお年寄りまで幅広く参加されました。参加者は、訓練用人形を用いた胸骨圧迫やAED訓練器の使用など、一次救命処置の一連の手順を体験していただき、意義のある講習会でした。



アンケート実施中

毎号、皆様からご好評いただいておりますReliefにつきまして、いつもご感想をお聞かせくださり、ありがとうございます!今号についてのご意見やご感想もお待ちしております。

(<https://www.jrw-relief-f.or.jp/enquete/>)



編集後記

昨年11月に着任した、かなです。よろしくお願いたします。現在、2020年度「いのちのセミナー」をウェブにて配信中です。新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、会場での開催は中止になりましたが、ウェブ配信のこの機会にたくさんの方にご視聴いただきたいと思います。よろしくお願いいたします。(かな)

広報誌「Relief」 2021年1月号(vol.41)

【表紙写真：助成団体の活動、いのちのセミナー収録の様子】

Relief(リリーフ)には「ほっとする、安堵。安心」といった意味があります。

JR西日本あんしん社会財団は、福知山線列車事故の反省の上に立ち、設立されました。

「安全で安心できる社会」の実現に少しでもお役に立てるよう、事故や災害等で被害に遭われた方々の心身のケアに関わる事業や、地域社会の安全構築に関わる事業などに取り組んでいます。

編集発行/公益財団法人JR西日本あんしん社会財団

〒530-8341 大阪市北区芝田二丁目4番24号 TEL:06-6375-3202 ホームページ:<https://www.jrw-relief-f.or.jp/>

ホームページ



Facebook

