



Relief

[リリーフ]

CONTENTS

- 2023年度 小・中学生「いのち」の作文コンクール表彰式
- 2024年度 AED訓練器等助成先決定
- 2024年度 公募助成先決定
- 2023年度 安全セミナー
- 2023年度 第4回・第5回いのちのセミナー
- いのちのセミナー（WEB）再配信のお知らせ

2024
MAY
Vol. 48



2023年度「小・中学生『いのち』の作文コンクール」表彰式を開催

将来を担う子どもたちに、作文を書くことを通じて「いのち」の大切さを考えていただくとともに、優秀な作品を広く周知し、「いのち」を大切にできる安全で安心できる社会づくりにつなげることを目的として、近畿2府4県の小・中学生を対象に開催している「いのち」の作文コンクール。5回目となる今回は前年度を上回る5,244名の方からご応募いただきました。今回は、大切な人やペットなどのいのちに関する作品が多い一方、これまでに比べ、小学生高学年も含めてSNSでの誹謗中傷や、学校での人間関係に関わる生きづらさなどに触れた作品も多くみられました。選考の結果、「いのちの作文大賞」4名、「優秀賞・選考委員特別賞」6名、「優秀賞」20名、「入選」70名が決定しました。



受賞者と選考委員のみなさん（前列左から5番目から 津村 記久子 委員、重松 清 委員、菊池 省三 委員）

表彰式の様子

2023年12月17日（日）、毎日新聞オーバルホールにて開催しました。当日は、「いのちの作文大賞」、「優秀賞・選考委員特別賞」、「優秀賞」の受賞者とそのご家族や学校関係者、約100名の皆様にご参加いただき、各賞を受賞された30名の方に、当財団来島理事長から、表彰状が授与されました。選考委員を代表し、重松清委員から、一生懸命いのちについて考え、作文を書いたことへの感謝の意が述べられ、受賞した30名一人ひとりへ心のこもったメッセージが伝えられました。続いて総評として、「今回作文を書いて終わり」ではなく、他の人の作文を読んで考えさせられることもあり、大人でも日々「いのち」の難しさや奥深さのようなものと付き合っているとしたうえで、作文を書いたこと自体もさることながら、いのちについて一生懸命に考え、自分の言葉を探した時間を持ったことそのものが皆さんにとっての大切な財産になること、また、自分の気持ちを表現できる喜びを大切なスタートラインにしてこれからも頑張って生きていってほしいことが述べられました。また、式中、教育実践研究家の菊池省三選考委員、作家の津村記久子選考委員からも、それぞれの立場から参加した受賞者に対して、労いと今後へのエールの言葉が贈られました。



重松 清 選考委員による講評

表彰式当日、「いのちの作文大賞」を受賞したみなさまからコメントをいただきましたので、紹介させていただきます。



小学3・4年生部門
大津市立下阪本小学校
3年
たけもと まさたか
竹本 雅隆さん

<受賞コメント>
カナヘビが冬を越えたことも、賞を取れたこともとてもうれしかったです。



小学5・6年生部門
京都市立錦林小学校
5年
はやし ゆうひ
林 優陽さん

<受賞コメント>
心の穴は空いてもいいと思います。なぜならその人の大切な思い出があった証拠だからです。だから私はこれからも心の穴を大切にしていきたいと思います。作文を読んでくださったみなさま、賞をくださったみなさま、本当にありがとうございます。



中学生部門
私立須磨学園中学校
3年
ひらみ かなこ
平見 奏子さん

<受賞コメント>
いのちに対する私の言葉をありのまま1,600字に詰め込みました。これからも生まれた思いを大切に、自分に正直に生きていきたいです。この賞を励みに、これからも邁進していきます。ありがとうございました。

※小学1・2年生部門 大和郡山市立治道小学校2年 東田 美紗さんは、ご都合によりご欠席

受賞者一覧（敬称略）

★いのちの作文大賞（4名）

※ご応募いただいた当時の府県名、学校名を記載しております。

府県	学校名	学年	氏名	題名
奈良県	大和郡山市立治道小学校	2	東田 美紗	わたしとおじいのリモコン
滋賀県	大津市立下阪本小学校	3	竹本 雅隆	カナヘビの冬みん
京都府	京都市立錦林小学校	5	林 優陽	心の穴の病院
兵庫県	私立須磨学園中学校	3	平見 奏子	これが私のいのち

★優秀賞・選考委員特別賞（6名）

府県	学校名	学年	氏名	題名
兵庫県	姫路市立旭陽小学校	2	鵜飼 一有	もらう命にありがとう
兵庫県	たつの市立小宅小学校	2	山口 優依	たいせつないのち
兵庫県	姫路市立城乾小学校	6	永井 蒼大	今ぼくが思うこと
滋賀県	大津市立打出中学校	1	紀伊 埜乃花	いのちの記憶
滋賀県	大津市立打出中学校	2	藤原 瑠生	二人分のいのち
京都府	京都市立上京中学校	3	田中 美早	クマゼミの命

★優秀賞（20名）

府県	学校名	学年	氏名	題名
兵庫県	姫路市立荒川小学校	1	天野 誠大	だいすきなひいおばあちゃん
兵庫県	姫路市立安室小学校	1	北浦 知佳	またあおうね
兵庫県	姫路市立船場小学校	1	小林 治永	ぼくのクワガタとカブトムシ
兵庫県	養父市立建屋小学校	3	松田 帆高	守れなかったカモのいのち
兵庫県	姫路市立城乾小学校	3	渡邊 応介	「ありがとう」のまほう
和歌山県	私立智辯学園和歌山小学校	4	上村 晃司	生まれてきてよかった
和歌山県	私立智辯学園和歌山小学校	4	延與 晟一良	過去を生きぬいたコンクリート戦士
兵庫県	西宮市立東山台小学校	4	合田 京介	かがやくいのち
兵庫県	神戸市立竹の台小学校	5	空閑 晴彦	消えたムクドリ
兵庫県	たつの市立揖保小学校	5	宮崎 りの	わが家の合言葉
大阪府	大阪教育大学附属平野小学校	6	白井 李佳	命の大切さを胸に
大阪府	茨木市立春日小学校	6	伊達 亮輔	命をいただきます
和歌山県	御坊市日高川向学校組合立大成中学校	1	北 結衣	命を大切にすること
兵庫県	尼崎市立中央中学校	1	増山 晶紀	じいちゃんの骨
兵庫県	私立小林聖心女子学院中学校	1	安賀 奈穂	ばあちゃんの庭
滋賀県	大津市立仰木中学校	2	安達 桜咲	ぐりととの出会い
大阪府	大阪教育大学附属池田中学校	2	栗原 彩妃	人の命の価値について考える
奈良県	奈良市立平城中学校	2	村上 奏太	大丈夫、大丈夫の一言で
京都府	京都市立開明小学校	9	井上 瑠華	生まれてきた意味
京都府	京都市立開明小学校	9	木村 太亮	お弁当に込められた母の夢

受賞者一覧 (敬称略)

★入選 (70名)

府県	学校名	学年	氏名	題名
滋賀県	大津市立仰木の里東小学校	2	富田 翔生	みんなの大切ないのちをおもふこと
滋賀県	長浜市立南郷里小学校	6	一居 芽生	会うことのなかった命
滋賀県	守山市立遠野小学校	6	馬淵 葵	だれかに助けられて生きる
滋賀県	大津市立打出中学校	1	川端 修司	命の形
滋賀県	大津市立打出中学校	3	曾根 陽花里	死後の世界と私の声
滋賀県	大津市立打出中学校	3	田辺 志穂子	ありがとう
滋賀県	大津市立仰木中学校	1	遠野 美伶	命の価値
滋賀県	私立近江兄弟社中学校	2	磯貝 碧花	命と戦う
滋賀県	彦根市立中央中学校	2	井上 日和	人生攻略本
滋賀県	東近江市立玉園中学校	2	村田 心虹	いのち
滋賀県	高島市立湖西中学校	3	梅澤 桜子	かけがえのない命と平和
滋賀県	高島市立湖西中学校	3	桂田 優奈	いのちを授かる責任
京都府	京都市立錦林小学校	1	村田 響	イルカもぼくも大じないのち
京都府	木津川市立城山台小学校	5	森本 琉奈	私の使命
京都府	京都市立開明小学校	7	富島 翼	セミと僕の命
京都府	京都市立開明小学校	9	丹羽 彩弥乃	生かされているわたしのいのち
京都府	京都市立旭丘中学校	1	福岡 のえ	死と言葉
京都府	京都市立桃山中学校	1	松井 奏汰	僕のお兄ちゃん
京都府	京都市立桃山中学校	3	奥田 結愛	私にもできること
京都府	京都市立蜂ヶ岡中学校	1	山本 千英	生きるを教えてください
京都府	京都市立下鴨中学校	2	篠本 桃代子	アシュリーの生き方が教えてくれたこと
京都府	京都市立加茂川中学校	2	津田 麟太郎	つながれてきた命
京都府	京都市立加茂川中学校	2	西村 優花	いのち
京都府	八幡市立男山東中学校	2	藤本 航太郎	宇宙のつながる命
京都府	私立洛南高等学校附属中学校	3	伊佐 賢太	僕の特別な弟
京都府	舞鶴市立佐佐木中学校	3	千坂 真穂	家族の時間
大阪府	大阪市立鶴野小学校	3	丹羽 柚葵	私の宝物
大阪府	私立関西創価小学校	3	濱村 知余	ドクドク
大阪府	私立大阪信愛学院小学校	4	白川 陽渚	空を見上げて
大阪府	大阪市立西天満小学校	6	出島 せいな	命のうつつ
大阪府	私立賢明学院小学校	6	山根 葵緒	いのちを吹き込むこと
大阪府	堺市立金岡南中学校	1	篠本 悠	私の人生と命の形
大阪府	大阪市立北稜中学校	1	西盛 美央	華に幸せな時間を～私の大切な文鳥～
大阪府	高槻市立五領中学校	2	大野 瑛琳香	命を繋ぐことができて
大阪府	大阪市立南港南中学校	2	倉藤 さくら	一匹の犬が教えてくれたこと

府県	学校名	学年	氏名	題名
大阪府	大阪教育大学附属池田中学校	2	神山 望雪花	与えられた命と生きづらさ
兵庫県	たつの市立神部小学校	1	廣政 元紀	じいじありがとう
兵庫県	たつの市立小宅小学校	1	山田 華	ひいおじいちゃんがてんごくにいったひ
兵庫県	神戸市立西須磨小学校	2	佐々木 楓菜	「いのち」について
兵庫県	神戸市立広陵小学校	2	さわのぼり まゆ子	わたしたちのかわいいモンスター
兵庫県	神戸市立塩屋北小学校	2	中川 紗愛	94 さいのお友だち
兵庫県	姫路市立東小学校	3	荒木 海璃	小さないのちのリレー
兵庫県	太子町立太田小学校	3	猶原 未結	それぞれの生き方
兵庫県	姫路市立手柄小学校	4	北田 陽葵	わたしの病気
兵庫県	姫路市立船津小学校	4	福永 翔大	また会う日までひいおばあちゃん
兵庫県	神戸市立福池小学校	5	泉谷 希美	たん生目
兵庫県	私立神戸海星女子学院小学校	5	齋藤 愛果	78 年目の夏
兵庫県	私立仁川学院小学校	5	野村 優衣	カメラの記おく
兵庫県	姫路市立広畑第二小学校	5	林海聖	一つしかない「いのち」
兵庫県	姫路市立飾磨小学校	5	三木 杏菜	生きる希望と勇氣
兵庫県	加古川市立平岡小学校	6	吉田 知夏	大切な命
兵庫県	兵庫県立大学附属中学校	1	白井 志歩里	じいちゃん復活武勇伝
兵庫県	兵庫県立大学附属中学校	2	岩戸 愛華	つなげ!! いのち
兵庫県	兵庫県立大学附属中学校	3	狹野 杏彩	いのちの意味
兵庫県	私立賢明女子学院中学校	1	田中 稟來	沢山の人が愛される命にしたいために
兵庫県	神戸市立小部中学校	1	徳永 杏奈	命の大切さを知ったあの時
兵庫県	私立滝川第二中学校	1	山根 芽生	いのち
兵庫県	私立滝川第二中学校	2	森本 千陽	成長
兵庫県	神戸市立王塚台中学校	1	横山 結彩	一日一日を大切に
兵庫県	私立神戸海星女子学院中学校	2	齋藤 香伶	人生の四季～包括的社会へ～
兵庫県	三木市立三木中学校	2	藤原 琉稀	小さく美しい命
兵庫県	神戸市立布引中学校	3	久保 姫菜	命
兵庫県	尼崎市立中央中学校	3	榮 里桜	そばにある幸せ
兵庫県	神戸市立竜が台中学校	3	杉本 萌衣	いのちの形
兵庫県	私立須磨学園中学校	3	山下 真知	私の太陽
和歌山県	私立智辯学園和歌山小学校	4	大谷 碧惟	百二十年前の大切な一枚の写真
和歌山県	私立智辯学園和歌山小学校	4	濱野 雄一郎	命のおすそわけ
和歌山県	私立智辯学園和歌山小学校	6	佐藤 愛美	メダカの命と私の命
和歌山県	橋本市立応其小学校	5	井本 優心	いのち
和歌山県	和歌山大学教育学部附属中学校	2	森 友章	祖母と僕

いのちの作文大賞 受賞作品

「わたしとおじいのリモコン」
 大和郡山市立治道小学校 二年 東田 美紗

「わたしとおじいのリモコン」
 とおじいがよく言っていました。
 なぜかと言うとわたしはよくおじいのテレビのリモコンを
 かかしていました。見たいテレビがある時、おじいは見せて
 くれる時はすぐ見せてくれるけど見せてくれない時はなかなか
 見せてくれずおこったわたしはテレビのリモコンをかかしま
 した。おじいは、足がわるくてうごけないからあきらめてねて
 いました。わたしはそーといって好きなテレビを見たりして
 いました。おじいもまげずにリモコンをかかします。わたしは
 なきます。そしたらおじいは、見せてくれます。おじいはわたし
 にあまかったです。
 それから、わたしとおじいのリモコンかくしはずつとつづき、
 おじいがびょう気で入いんするとわたしは
 「やった。好きなテレビ見れる。」
 とよろこんでいました。
 おじいが見たいいんするとまたリモコンかくしがはじまりま
 した。びょう気で何回も入いんをくりかえすおじいは、とう
 とういえにはかえってきませんでした。
 あつい夏がはじまったころ、わたしはおじいに会いにびょう
 いんに行きました。会いに行くとおじいはよろこんでいっぱい
 しゃべってくれました。それがおじいとのおじい後でした。
 今は好きなテレビを見ているとすこしさびしい気もちになり
 ます。

いのちの作文大賞 受賞作品

「カナヘビの冬みん」

大津市立下阪本小学校 三年 竹本 雅隆

秋にカナヘビをつかまえた。ぼくは「家でかいたい。」と、お父さんに言った。生き物をかうことは大へんなことだと
 言われたけれど、どうしてもかいたいとおねがした。
 カナヘビをゲージに入れて、つかまえたバッタをいれた。
 カナヘビはすばやい動きで、バッタのおなかをパクリとかんで
 食べた。まるできょうりゅうみたいでかっこいい。げんかんの
 の金魚の上がカナヘビのスペース。
 秋の終わり、えさのバッタが少なくなってきた。カナヘビ
 のすがたが見えなくなってきた。お父さんに「しんだのか、冬みん
 したのか、分らない。」と言われて、かなしくなった。冬みん
 は、さむくなるとえさもへってしまうから、冬の間はねむって、
 春をまつことだ。冬みんはいのちがけで、しんでしまうこと
 もある。今生きているかたしかめると、もし冬みんしていたら
 おこしてしまう。春までそつとしておくしかなかった。ぼくは、
 カナヘビが生きていてほしいとおもった。
 二月に大へんなことがおこった。カナヘビが動いている。
 うれしかった。でも体は半分くらいほそくなって、ヒョロヒョロ
 だった。冬みんでたくさんのエネルギーを使っていた。カナ
 ヘビを守ってあげないといけないと思った。けれど、エサを
 さがしに行っても、クモしかいない。
 びわこはく物館の金お先生に聞きにいった。「やせすぎて
 あぶない。」と言われた。カナヘビは生きたエサしか食べない。
 クモだけでは、えいようにならない。ペットショップのコオロ
 ギSサイズをすすめられた。ぼくのおこづかいで買えなかった。
 ゆかだんぼうのある場所にうつして、がんばってクモをつか
 まえて、カナヘビにあげた。
 なんとか冬みんからおきたカナヘビに生きてほしかった。
 そして春になった。カナヘビは、生きている。にわでちがう
 カナヘビを見つけた。あのカナヘビも冬みんして、冬をのり
 こえたんだ。
 冬みんは、たいへんだけど、生きることはずごいことだと
 思った

「心の穴の病院」

京都市立錦林小学校 五年 林 優陽

あなたは、心に穴が空いたことがありますか？空いたことがないと思っても、大
 事なおもちゃが壊れた時や、ケンカをした時
 など、さみしい気持ちや悲しい気持ちになっ
 たときに、心に穴が空いてしまうと私は思
 います。私が、私の一番大きな穴が空いた事に
 気が付いたのは、父が死んでしまって、一週
 間ほどたった頃です。亡くなってすぐの頃は、
 学校でもいつものように過ごしていましたが、
 少し経ったら、学校でも、家でも、友達と遊ん
 でいても、父が頭の中にいて、楽しい気持ち
 が消えてしまう様になりました。三年以上
 経った今でも、私の心の穴は空いたままです。
 父が亡くなってすぐ、コロナウィルスのため
 に、緊急事態宣言が発令され、好きだった
 芸能人の人が感染して、亡くなってしまっ
 たり、自殺をしてしまったりした時も、父の時
 より小さいけれど、沢山の穴が空くの
 感じました。
 私は、今は元気で、楽しく過ごしています
 が、穴は半分も埋まっています。でも、心
 に空いた穴の周りが広くなったので、穴の大
 きさは小さく感じます。心を広くできたの
 は、私のことを心配してくれて、沢山話を
 聞いてくれた人や、一緒に過ごしてくれた人
 がいたからです。私自身も穴が空いている人
 を見つけたら、声をかけて、私も話を聞く
 ようにしたら、相手の穴が埋まったような気
 持ちになり、自分の穴まで埋まった気がしま
 した。
 コロナで出かけられない時は、いつもはテー
 ブルで食べるご飯を、寝室でゴロゴロしなが
 ら食べたり、お母さんのリモート会議にこっ
 そり参加したり、テーブルで卓球をしたり、
 限られた中でもいつもはできないことをな
 べくする様になりました。そして、コロナが落
 ち着いてからは、母と色々な所に出かけて、
 会いたい人に会って、多くの経験をする様
 になると、穴の周りがさらに広がって、穴が空
 いていても、心から楽しい気持ちで過ごせる
 ようになりました。
 もし、そんなことができない人がいるなら
 本当に少しでいいので、いつもと違うことを
 してみたいと思います。それで、失敗し
 ても、生きていなければできない失敗で、そ
 の分きつと、心が休まったり、広くなったり
 すると思います。穴が空いた事は、辛けれ
 ど、少し時間が経つと悪いだけの経験では
 なくなることもあると思います。
 私は、いのちは心がないとならず、心は
 いのちがないとならないと思います。だから、
 私は将来病院を作りたいと思っています。大
 切な人を失ったり、病気になったりして心
 穴が空かないようにしたいです。穴が絶対
 空かないようにはできなくても、穴が空いて
 も大丈夫だよ、と支えてあげられるような、
 いのちも心も支えられる病院にしたいと思っ
 ています。

いのちの作文大賞 受賞作品

「これが私のいのち」

私立須磨学園中学校 三年 平見 奏子

寒い。あの日は、地面に霜柱が立つそんな日だった。当時、小学三年生だった私は手のひらで温めることしかできなかったあの時の無力さを忘れはしない。飼っていたハムスターに腫瘍ができ、みるみるうちに弱り、やせ細り、歩けなくなり、目も開かなくなった。息が絶え絶えになって弱っていく様に、私はただ手のひらの上のせて何度か名前を呼び続けることしか出来なかった。

「キイツ。」

最期に精一杯の声で挨拶して、ハムスターは永遠の眠りについてた。涙が止まらなかつた。何で、どうして、あんなに元気だったのに。悲しみとは違う説明がたい怒りにも近い感情が襲い掛かり、ただ私は泣いた。その後、裏の畑の春になると菜の花が咲き誇る場所にハムスターを埋めた。

「キー君と同じ色の花が咲くから、キー君は毎年帰ってくるんだよ。」

と、母と話したことを思い出す。死んだらどこに行くのか、肉体は朽ち果てて土に還る。では、自我はどこにいってしまうのだろうか。消滅して無くなってしまふのだろうか。

あれから五年半もの月日が流れた。私は今、病院のベッドの上にいる。腕は長期間の点滴投与でパンパンに腫れて感覚が無かった。ハムスターの死後、今度は私が病気になる、入院を繰り返して来た。薬の副作用と戦い、リピート機能を誰かが押しつけているみたい、そんな毎日だった。全身にできた湿疹が腫み痛くて仕方なかった。髪が抜ける。それに加えてムーンフェイス。鏡を見るのも怖くなった。死にたい、消えてしまいたい、もう楽になりたい。波のように繰り返して来る感情に押しつぶされて、私の世界から色が消えた。全てが灰色みたいに見える。

そんな時、病院側の事情で病室を移動することになった。

「まあ、孫みたいな子がいるわ。」

新しく同室になったおばさんに覗き込まれた。動くことができず、ベッドの上からお菓子を差し出してくるおばさんもいる。看護師さんに隠れてこっそり間食しているおばさんもいた。同室となった三人のおばさんの自由さと明るさにギョツとした。この科に入院していることは、簡単な病気ではないはずなのに、変だ。私はどう接して良いのか分からず戸惑ってばかりいた。

「私はね、社交ダンスをしていたのよ。退院したら衣装を着なぐちやいけないから運動しなくちゃね。」

「私は、退院したら思いっきり髪の毛を洗うの。そして居酒屋に行ってお酒を満足いくまで飲むの。」

「孫が大学に入ったから一緒にランチを食べに行きたいわ。」

点滴につながれて、満足に歩くこともできないのに、三人はいつもキラキラと笑っていた。点滴を片手に、WBCの中継を悲鳴をあげながら応援した。三人の生きようとする力に圧倒された。なんて強い、生き抜く強さだろうか。肉体が土に還るその日まで全力で生き抜くという事はそういう事なのか。話す、笑う。灰色だった私の世界に少しずつ色が戻ってきたのはこの時からだった。

夏が来て、私は外に出られるようになった。太陽の下、暑くて滝のように流れる汗が、ありがたいこと、幸せなことだと気付いた。病気になるなかつたら気付かなかったことだと思えば、全ては意味のあることだと感じる。悲しい出来事も、嬉しい出来事も必然なのだ。私にとって「いのち」とは試練の連続だ。それでも生きるのだ。等しい「いのち」など、どこにも存在しない。一人ひとりの生き様が、個の「いのち」となるのだ。時々、私は夜空を見上げる。いつか自我が消えて無くなったとしても、星の輝きのように何億年経っても光を届けられるような生き方をしたい。これが私のいのちだ。

詳しくはJR西日本あんしん社会財団のホームページをご覧ください



<https://www.jrw-relief-f.or.jp/seminar/sakubun2023/>



2024年度AED訓練器等助成事業の助成先が決定

当財団では、「安全で安心できる社会」の実現に向け、2015年度より、救命処置の普及啓発活動に積極的に取り組む団体を応援するため、公募によるAEDトレーナーや訓練用的人形を提供するAED訓練器等助成事業を実施しています。2024年度は救命処置の普及活動に対し意欲溢れる団体からコロナ禍前の応募数に迫る18件の応募をいただき、以下のとおり7団体に提供しました。

団体名 [7団体] (50音順)

あいすのぼう®
(奈良県香芝市)

奈良県香芝市および広陵町などで災害や救命活動に強いまちづくりを目指し、幼稚園の保育士や小学生、自治会員等の地域住民を対象に救命講習会を実施する等の活動を行っている。今後は講習時間を増やししながら、成人だけではなく乳児人形も使用した救命講習の開催を計画。

伊都・橋本防災士の会
(和歌山県橋本市)

和歌山県伊都郡および橋本市などの自治会や自主防災会の会員、小学生等の地域住民を対象に防災講習、救命講習会を実施する等、地域住民の防災意識啓発と知識向上に取り組む活動を行っている。自治会員や小学生等を対象に救命講習の開催を計画。
※2022年度に続き2回目の助成

大阪医療福祉専門学校
(大阪市淀川区)

大阪市淀川区にある同学校内の学生や大阪府内の中学・高等学校の教職員、生徒等を対象に救命講習会を実施する等の活動を行っている。同校で習得した技術を伝達し、広げるため、同校の教職員と学生が多数で他校に赴き、一人当たりの実技時間を十分に確保した質の高い救命講習の開催を計画。

大阪狭山防災レンジャー
(大阪府大阪狭山市)

大阪狭山市を中心とした子育て中の保護者や小学生等の地域住民を対象に子どもたちの命を守るための普及活動として、親子で参加できる救命講習会や防災イベントを実施する等の活動を行っている。子どもや子育て世代だけでなく、全世代が楽しく命について考える機会づくりとなる活動を計画。

こどもの笑顔を守る会
～この指とまれ～
(大阪府箕面市)

大阪府内を中心とした子育て中の保護者や子どもの関係者等の地域住民を対象に親子で学ぶ応急手当教室や年末年始に備えての救命講習会、防災教室を実施する等の活動を行っている。子どもの居場所づくりの一環として取り組む他、一般の方を対象に救命講習の開催を計画。

松韻の街自治会自主防災会
(兵庫県芦屋市)

兵庫県芦屋市にある同自治会員である戸建て住宅の住民や津波・高潮発生時の避難協定を締結している隣接の高層共同住宅の住民を対象に防災訓練、安否確認訓練を実施する等の活動を行っている。今後は全225世帯のすべての住民がいざという時に共同住宅設置のAEDを使用できるように救命講習の開催を計画。

大和郡山市 北市場自治会 自主防災会
(奈良県大和郡山市)

奈良県大和郡山市にある同自治会員を対象に、指導者として地域の消防士や消防団員も迎え避難訓練や避難所での炊き出し、救命講習会を実施する等の活動を行っている。今後は全280世帯のすべての住民が緊急時に命を救えるようにするため、幅広く救命技術の習得を目指し、救命講習の開催を計画。

2024年度公募助成（活動及び研究）の助成先が決定

この度も熱意溢れる多くのご応募をいただき、活動助成33件、研究助成8件 計41件の助成が決定しましたので、以下のとおり採択されました団体や研究者の皆様をご紹介します。
 当財団も団体や研究者の方々への支援を通じて、より一層、安全で安心できる社会の実現へ向けて少しでも貢献していくことを目指しています。

【活動助成】事故、災害や不測の事態に対する備えに関する活動、発生後の心身のケアに関する活動

テーマ	団体名（50音順）
ふだんの暮らしの中に取り入れる「謳わない防災」	あいすのぼう®
救命率向上のためのバイスタンダーサポート活動	NPO法人 AQUAkids safety project
子育て世代の防災支援活動	イタミライフキーパー
グリーフケア・スピリチュアルケア提供者を対象としたセルフケア講座	特定非営利活動法人 いのちのケアネットワーク
「命」を考えるプロジェクト	「命」を考えるプロジェクト実行委員会
防災でつながるプロジェクト 身近な命を守るためにできること	特定非営利活動法人 HCCグループ
食物アレルギー地域で考える防災講演オンライン	一般社団法人 LFA Japan
災害時のリハビリテーション支援の普及とレベルアップのための研修会開催と指導者育成の取り組み	大阪府大規模災害リハビリテーション支援研究会
るるる（備える・助ける・支える）プロジェクト	特定非営利活動法人 オーシャンゲート ジャパン
子育てを支援するための「小児対応救命処置」の確立と普及事業	特定非営利活動法人 大阪ライフサポート協会
キッズ防災検定	特定非営利活動法人 検定協議会
防災語り部コンサート	一般財団法人 心笑夢
多様性空間で視野を広げる～“人”の繋がりの中で災害時にも役立つ学びを～	こどもの笑顔を守る会～この指とまれ～
災害防止啓発・啓蒙活動	サウンド・バーサーカー
堺泉北地域における企業防災と地域防災をつなぐ支援活動	特定非営利活動法人 産業防災研究所
災害支援情報共有WEBツールを利用した鍼灸マッサージによる災害支援活動の調整および訓練のための事業	特定非営利活動法人 鍼灸地域支援ネット
突然死や事故死の心と身体のメンタルケア活動	Zen Japanesque incense 協会
高齢者の運転免許返納活動による地域社会の安心安全づくり人材育成事業	特定非営利活動法人 全日本企業福祉協会
地域ごとに発生確率の高い災害の種類を学んで防災活動に取り組もう！	宝塚市自治会ネットワーク会議
福祉とペット活動	WPPグループ（Japan Pet Press）
食物アレルギーを持つ家庭の災害時の安心対策づくり事業	チームおせっかい滋賀
女性へのAED使用率向上支援活動	日本AED財団 学生チーム まもるまる

テーマ	団体名（50音順）
グリーフケアにかかわる活動	はすの会 東大阪・神戸
阪神・淡路大震災から「30年目の手記」の募集と活用	阪神大震災を記録しつづける会
写真洗浄や防災セミナーを通じた地域防災・世代間交流活動	被災支援ボランティア団体「おたがいさまプロジェクト」
明德学区つたえる・つながるプロジェクト 「地域防災演劇ワークショップ」	一般社団法人 フリンジシアターアソシエーション
流産・死産経験者でつくるポコズママの会の開催	ポコズママの会 関西
丹後「笑い」の環境教室（環境問題・災害の風化防止を笑いで理解する）	門戸倶楽部
大規模災害時における災害用トイレの活用推進活動	八尾市東町一丁目自主防災組織
地域の宝は地域で守る！地域資料レスキューからのコミュニティづくり	結 creation
高次脳機能障害・失語症がある人の「就労」を考える包括的イベント	NPO法人 Reジョブ大阪
レクイエム・プロジェクト神戸 2025 ～阪神・淡路大震災から30年 あの日を、あなたを忘れない～	レクイエム・プロジェクト神戸いのりのとき合唱団
すべての命を救うプロジェクト～AEDシートの開発・普及活動～	和歌山県立熊野高等学校 Kumanoサポーターズリーダー部

[33件]

【研究助成】事故、災害や不測の事態に対する備えや防止に関する研究、発生後の心身のケアに関する研究

＜1年助成＞		※ご応募いただいた時点での所属機関名を記載しております。
テーマ	研究者名（50音順・敬称略）	
子供を突然死で亡くした親のグリーフへの対処行動と潜在的ニーズに関する質的研究	京都大学大学院 医学研究科 社会医学系専攻 予防医療学分野 専門職学位課程 今村 知彦	
バス置き去り事故防止のための優れたアイデアの発掘と展開による安全活動エンカレッジ効果の検証	近畿大学 生物理工学部 准教授 島崎 敢	
防災訓練映像を活用した避難所・救護所内コミュニケーション・ロス低減に関する研究	和歌山県立医科大学 薬学部 助教 永田 実沙	
＜2年助成＞		
テーマ	研究者名（50音順・敬称略）	
クラッシュシンドロームの分子病態機構解明とその治療および予防法開発	和歌山県立医科大学 医学部 法医学講座 准教授 石田 裕子	
大震災と集会的トラウマの災害社会学的研究	関西学院大学 社会学部 教授 金菱 清	
Ciao：遺族のウェルビーイングサポートのための故人との想像対話療法	奈良先端科学技術大学院大学 特任助教 シェ ワンジョウ	
南海トラフ地震を想定した地域の津波避難対応モデルの体系化に関する研究	関西学院大学 建築学部 教授 照本 清峰	
津波発生時のマリンハザード把握とその先の予測	神戸大学 内海域環境教育研究センター 准教授 林 美鶴	

[8件]

2023年度 安全セミナー

11月26日(日)に新大阪ワシントンホテルプラザにおいて開催しました。心臓突然死が増加傾向にある中、いかに救える命を救うのか。今回は「『救える命を救いたい』目の前のSOSに誰もがAEDを使える社会へ」と題し、AEDを用いた救命処置について学んでいただきました。

セミナーでは、京都大学大学院教授で日本AED財団専務理事の石見拓氏による心臓突然死とAEDに関する概況についての講演、駅伝の練習中に心停止となり亡くなった桐田明日香さんの母である桐田寿子氏によるASUKAモデルへの想いについての講演、そして日本AED財団の島本大也氏によるトレーニングキットを使用した実技講習等が行われました。講演の概要及び実技講習等の雰囲気の一部をお届けします。

■石見 拓氏 講演

AEDの役割

私自身も「ASUKAモデル」の作成に関わらせていただきました。その背景となる心臓突然死とAEDに関わる情報をご紹介します。皆さんよくご存じのように、心臓はポンプとして全身に血液を送っています。それが突然の心停止のときは細かく震え出し、ポンプとして機能していない状態になります。そこに電気ショックで刺激を与えて元のリズムを取り戻す、これがAEDの役割です。



救うためのカギは市民

AEDを使うということと胸骨圧迫の2つが重要だということをぜひ知っていただきたいと思います。胸骨圧迫により、心臓が止まった人の救命率が2倍増やすことができます。さらにAEDで早く電気ショックをするとさらに2倍、社会復帰の可能性が高まります。つまり、両方できると2倍×2倍で4倍社会復帰の可能性が高まるということがデータで実証されています。救命処置と救命率のグラフによると、15分経過ではもうほとんど助からない。救急車が到着するまで約8分かかるので病院に辿り着くにはもっとかかります。心停止で大切なのは処置を始めるまでの時間。病院に着いた時点では大体決着がついてしまっているんです。逆に言うと、心臓が止まった直後に処置を始め、AEDが使えたら、多くの命が助かると言われています。そのフェーズにいるのは市民の皆さんしかいません。とにかく時間が勝負。最初のアクションが大事なのです。

AEDをいかに使うか

日本は世界に誇るAED大国で、60万台以上ものAEDがあります。あとはこれをいかに使うかということなのです。そのAEDを使って救命率を高めるためには、皆さんいかに障壁を取り除いて行動を促すかということと、学ぶ機会を増やすことと、テクノロジーの活用が重要です。障壁を取り除くということに関し、学校種別で心停止に対するAEDの使用実績を分析したデータでは、小学校、中学校、高校と年代が上がるにつれて、女子生徒にはAEDが使われにくくなっている事がわかります。恐らく女性に対し服を脱がせたり、素肌にAEDを貼ることに抵抗がある、つまり、ここに障壁があるのかなと思うわけです。明日香さんの事故の際も先生方はみんな救命処置を学んでおり目の前の明日香さんを助けたいと思っていたが、自信を持って心停止だと判断できなかったためAEDが使われなかった。「ASUKAモデル」の一番のポイントは、分からないときにも行動を起こしましょうということなのです。

専門家としても、救命処置をシンプルにしましょうということ、胸骨圧迫だけでもいいですよというふうに変更しました。最も大事な胸骨圧迫とAEDに集中してもらおうということなのです。

我々としては、こういう教育を小学校からスタートして、社会人まで繰り返し学べば、みんなにとって救命処置が当たり前になる。そんな時代を目指そうと考えています。

最後に、テクノロジーの活用です。心停止により、119番通報を受けた消防の司令が、あらかじめ登録しているボランティアの皆さんのスマホに「心停止現場のそばにいること」と「最寄りのAEDの位置」などの情報を伝えることで、いち早くAEDを持って駆けつけていただくという仕組みが普及しつつあります。最も進んだデンマークでは、市民が心肺蘇生をやる割合が8割になっているのです。一方で、日本では同じ時期に導入されたにもかかわらず、その1/2程度でしかありません。私たちにはやるべきことがあり、まだまだ救える命があるんだという事を知ってほしいと思います。是非、このようなバックグラウンドの情報を知った上で桐田さんの話を聞いてください。



■桐田 寿子氏 講演

突然訪れた辛い現実

明日香は、当時11歳、走ることが得意な桐田家の長女で、持病はありませんでした。2011年9月29日、明日香は駅伝の選考会で突然倒れけいれんを起こしました。救急隊が到着するまでの約11分間心肺停止状態でしたが、AEDの使用を含む救命処置は行われませんでした。ICUの中で会った明日香には、もう、朝、笑顔で家を飛び出していった娘の姿はありませんでした。最後の一秒まで、精いっぱい生き抜いてくれた明日香は、翌30日の21時48分、永遠の眠りにつきました。

私にとって受け入れられない辛い現実でした。救急隊は到着後すぐに心肺停止と判断し、心肺蘇生を開始するとともにAEDのパッドを装着。AEDは充電を開始しますが充電中に心臓の波形がフラットに近い状態になったため、電気ショックは行われず内部放電となったとのことです。もっと早い時間に胸骨圧迫とAEDを使用していたら、電気ショックをかけることができたのです。

事故の教訓とASUKAモデル

この事故には多くの教訓がありました。保健室に設置されていたAEDが使用されなかったこと、教員全員が救命講習を受けていたにもかかわらず、SOSのサインが救命の行動につながらなかったこと、消防の司令センターによる現場状況の聞き出しが不十分だったことなど。この明日香の出来事は決して特殊なことではありません。死戦期呼吸を心停止の兆候と判断し、救命処置を開始することの難しさ、いざというときにAEDも使える体制を構築することの難しさなど、市民による救命活動を普及させる上での課題を浮き彫りにした出来事だと感じています。再発防止策を考える中で、救命教育の授業が必要と考えるきっかけになったのは「先生が以前授業中に、『このようなときはAEDを使うのよ』と言っていたのになぜ明日香ちゃんに使われなかったの」という明日香の友達の言葉でした。

この話はさいたま市の当時教育長の桐淵先生に直接伝え、子どもたちにも救命の講習を受けることの必要性を話し合いました。その結果、政令指定都市では初めて中学校での救命教育の授業を行うことにつながったのです。

2012年4月から「ASUKAモデル」プロジェクトはスタートしました。その再発防止策にはヒューマンファクター工学に基づく分析手法が取り入れられました。人間の特性を素直に認め、その特性を踏まえた上で対応するという考え方であり、そこから「ASUKAモデル」は生まれました。

明日香が倒れたときにAEDの使用を含む心肺蘇生が行われなかったのは、重大事故としての認識がなく、生きている証拠探しに貴重な11分間を費やしてしまった事が原因なのです。

ヒューマンエラーの視点を含む分析作業を経て作成されたものが「ASUKAモデル」となる事故対策のテキストです。判断に迷ったらすぐに胸骨圧迫とAEDの使用を促す「行動チャート」も入れました。AEDは診断する機能を持っているため間違っって使ってしまうことはありません。空振りしてもオッケーという気持ちでAEDを積極的に使用してほしいです。AEDは飾る物ではなく使う物なのです。いわば、小さなミニドクターなのです。

さいたま市では全ての小学校にも救命教育が導入されました。救命教育が小学校から繰り返し行われることで、救えるはずの命を救うことができる安全な社会が作られていくものだと思います。

明日香が永遠の眠りについた夜、「明日香は何を願うのかな」と、主人と二人で話し合いました。きっと「大切なお友達を守りたい」と言うだろうと。学校で起こった事故によって受けた私たち遺族の心の傷は、一時は、裁判しか進む道がないかもしれないと考えたこともありましたが、明日香は学校が大好きでしたし、そんな明日香の願いを共有する人たちとの絆に支えられて、学校現場で「ASUKAモデル」を活用した授業がさいたま市をあげて導入されることになったということなのです。

救える命が救われる社会へ

目の前で倒れた人がいたら子ども達が命のバトンをつなぐ第一走者になり、対応する先生たちをサポートできる心強い仲間になると思います。救命の普及活動が広がって、救える命が救われる社会になることで、悲しみの連鎖を立ち切っていきたいと思います。学校での事故の場面でのお話をさせていただいていますが、皆様のそれぞれの立場に言葉を置き換えて聞いていただければ幸いです。人の死は2回あると言われています。1回目は心臓が止まったとき。2回目は人の記憶からなくなるときに訪れます。命を守る取り組みが続いていく限り、明日香は二度目の死を迎えることなく、皆様の心の中で生き続けていくものだと思います。

「救える命を救いたい」その願いが皆様の力でかなえられていきます。「ASUKAモデル」その本質は、願いを共有する人のチームであり、今日ここにいらっしゃる皆様もそのチームの一員だと思います。

人が倒れたらみんなが駆け寄り、自分ができることは何かを考え、行動し、みんなで助け合う、当たり前前の温かい社会になることを明日香と一緒に願っています。

実技講習の様子 (トレーニングキットはNPO法人大阪ライフサポート協会提供)



実技を指導する島本大也氏



終了後のAED訓練器等体験会

2023年度 第4回・第5回いのちのセミナー

場所に縛られず、くり返し視聴いただけることで好評なWEB配信に加え、臨場感が味わえるとお声にお応えし、会場での開催（オンラインライブ配信併用）もいたしました。その講演内容の概要をお届けいたします。



第4回 いのちのセミナー

講師：村上 靖彦氏

配信期間：
2023年12月25日（月）～
2024年4月1日（月）



第5回 いのちのセミナー

講師：玉城 ちはる氏

開催日：
2024年3月3日（日）
常翔ホール
（オンラインライブ配信
併用）

第4回いのちのセミナー

ケアとは何か

むらかみ やすひこ
講師：村上 靖彦氏

大阪大学 人間科学研究科 教授
同大学 感染症総合教育研究拠点(CiDER) 兼任教員



ケアとは何か

私は看護師さんへの聞き取りを中心に研究を進めてきました。それは、看護師さんが持つコミュニケーションに対するスキルや情熱への驚きと、逆境、とりわけ人の死に関わる場面で患者さんと家族とを繋いでいく役割を果たされていることに引き付けられたからです。そんな看護師さんたちから教わってきたことを幾つかの事例をもとにお話したいと思います。

コミュニケーションを取る努力とスキル

ケアというのは患者さんと家族とのコミュニケーションから成り立っています。とりわけ意識が薄れていく患者さんや重い障害のためにコミュニケーションが容易でない患者さんとコンタクトを取る

努力を看護師さんは行っています。

まずALSという筋肉が衰え呼吸が困難になり最終的には体中の筋肉が動かさず、まぶたの動きや眼球の動きでしかコミュニケーションが取れなくなっていく難病の患者さんの事例です。

その方って眼球がもう動かない。動きがかなり落ちてきていて、で、まぶたも随意的にパッと開けられる状態では今なくなっているんで、少しだけ、こう上まぶたを介護者が開けてあげて黒目が見える程度に開けて、で、文字盤に「あかさなだ」「はまやらわ」を打って、二択をまず提示して、「あかさなだ」だったら、こういうなんか、こういう透明の文字盤みたいなものに、こう丸とばつをこう、でくって、で、「丸だったら、上に黒目を上げてください。で、ばつだったら、おっかけないでください」というやり方で、目が黒目がふーって上を向いたら、イエスっていうふう取るんですね。でもそれも、それに合わせて必ずしも上がるとは限らないですね。だから何度も、「あかさなだ」「はまやらわ」をもう一回聞きますね。」「うーん、分かんない。もう一回聞きますね」というような感じで。〔…〕

だから、多分、本当にあの、10文字ぐらい読み取るのに、多分3時間とかかかりますね。

ALSの患者さんは体は動かせなくても頭はクリアなので、独りぼっちにしないために、まぶたや眼球の動きから読み取ろうとする努力とスキルは非常に大事なものになってきます。例え読み取れなくても読み取ろうとするその意志こそが、患者さんがこの世に存在しているという証拠になるわけです。

もう一つ、コミュニケーションの重要性を示す事例を紹介します。ある助産師さんが若い妊婦さんに病院の受付で怒鳴られるという場面です。

もうすごいヤンキーの子がおってね。フフ、で、私を呼ぶわけ。〔…〕私のことは「ひろえ」と言わんと「おっかば!」って言うん

で。でもその子にしたら、『初めて人を呼んだな』っていうような。

その助産師さんが言うには、外来の奥の方で別の仕事をしていたが、その怒鳴り声を聞いて“何か困ったからここに来た”ことを直ぐに感じたそうです。普通に聞けば単なる怒鳴り声でしたが、実はSOSだと聞き取る力をその助産師さんは持っているのです。これもコミュニケーションスキルの大きな要素ではないかと思えます。

小さな願い事を叶える

看護師さんは時に患者さんたちの持っている願い事を支えながら患者さんをケアすることもあります。

人生会議という厚生労働省のポスターがありますが、当初そのポスターは「どういう治療を受けたいか家族と医療者と話し合っておこう」という趣旨のことが書かれていました。しかし、厚労省のメンバーだった紅谷先生は、「病気の話ばかりしなくていい、何が好きか、何が大切なのかを家族といっぱい話そう」というメッセージに変えたわけです。紅谷先生のある患者さんは、末期がんで治療の術はないという状態でしたが、亡くなる前日にお嬢さんのソフトボールの試合を見ることができました。この患者さんにとってはお嬢さんの姿を見届けることがすごく大切だったわけです。

続いての場面は難病のお子さんの事例です。

裕子ちゃんは小学3年のときに神経難病にかかり、胃ろうを造設し禁食になりましたが、食べたいと訴える彼女にお母さんは「元気になったら…」とごまかし続けました。みるみるやせ細り、そしてとうとう余命一か月。お母さんは何とか口から食べさせられないかと主治医に懇願し、プリンを食べさせることになりました。そのプリンはお母さんが作ったもので裕子ちゃんの好物でした。一口め、そして二口めもどこの奥にゆっくり落ちていくのが見えませんでした。すぐには嚥下反射は起きません。誤嚥したのではと危惧した瞬間、彼女ののどがゴクンと反応したのです。様子をじっと見守っていたお母さんは「食べた食べた、裕子もありがとうと言っている」と号泣しました。

この時、それまで無反応、無表情だった裕子ちゃんの頬にも大粒の涙が大量に流れていたのです。裕子ちゃんは本当に食べたかったのです。

小さな願い事ですが、それが叶ったとき、裕子ちゃんは生気を取り戻したのです。この手作りプリンの中にはお母さんと裕子ちゃんの物語が詰まっており、食べたいという願い事が叶うことでお母さんとの関係が再構築されたのです。

次は、映画化もされた『こんな夜更けにバナナかよ』の一場面です。気管切開をして人工呼吸器をつけた利用者さんがタバコを吸いたいという要望に対し、彼の介助者はそれを断るという場面があります。一見すると単にワガママを言っているだけのようですが、人の生活はワガママをいかに実現するかもであり、タバコは体によくないという医療の規則が必ずしも正しいわけでもあ

りません。この場合は、介助者さんが利用者さんの願い事と医療の規則をどのように調整していくのが大切なのです。

同様の場面は、私自身のインタビューでもあります。糖尿病を患い人工透析を避けられない患者さんを前にした場面ですが、お医者さんからは糖分や塩分を制限しなければならないと言われていた中で甘いものを食べてしまう患者さんに対し、担当の看護師さんは、それが患者さんの普通の生活であり、人って皆そういうものだと言いながら患者さんとどう付き合っていくか模索されました。

これらのことは、実は患者さんが生きていることそのものを支えていくケアでもあるのです。

死や逆境に向き合う

看護師さんのケアには患者さんが亡くなっていく場面に関わることもあります。看取りの場面では答えがないことがよくあります。そういう場合、ケアする看護師さんが患者さんと同じ立場に立つことが重要になってきます。

ある看護師さんは、末期がんの30代の女性の方から「私もうすぐ死ぬんだよね」と聞かれたそうです。その時に知らないとも言えないし、どう声をかけたらいいのかわからず黙っていると、「そうだということなんだね」と言われて。それでも黙るしかなかったとおっしゃいました。

この場面ではこの看護師さんが、たとえ答えることが出来なくとも、その問いかけを受け止めるということ自体が大事になっていきます。受け止める人が目の前にいることそのものが患者さんにとってのケアになっているのです。

一方で、看護師さんの声かけが死を受け入れていくことに繋がる事例もあります。

くも膜下出血でもう脳死に近い状態の方がおられて、その方の奥さんがあまりに寂しそうだったので声をかけたそうです。それから2か月奥さんと関わりをもつのですが、その間、旦那さんとの関係とか、旦那さんがどういう人だったとか、そんな話をいっぱい聞いたそうです。そしてその上で奥さんが旦那さんの人工心臓を止め、旦那さんが亡くなるのですが、その場面について看護師さんは、語り続けられました。

やっぱり旦那さんがいないと生きていけないと奥さんが言われるので、旦那さんを囲んで話をする中で、「旦那さんなら今何て言うと思う?」と尋ねたそうです。そうすると「しっかりとるように、と多分言うと思う」と、旦那さんがいなくなった後のような言葉を発せられたので、少し受け入れの準備が出来てきたかなと思い、たくさんの管がついている旦那さんの体の下に、手を入れてぎゅっと抱きしめてもらったところ、患者さんにふっと笑顔が見えたのだとおっしゃいました。

この看護師さんは、患者さんの枕元で奥さんと旦那さんとの話をする中で、過去の患者さんとの関係を呼び起こさせ、旦那さんとの良い思い出を振り返らせています。そして話すことができた

なら何て言うと思うかと、想像の中で奥さんと旦那さんの関係を繋ぎ直そうと試み、会話を成立させています。また奥さんに旦那さんを抱きしめることができることを伝え促していますが、これは想像ではなくリアルな体の接触という方法で旦那さんと奥さんとのコミュニケーションを復活させている、そういうケアになっているのですね。

過去の思い出、想像の中での会話、体の接触、この三つのチャンネルで亡くなっていく患者さんと家族を繋いで看取り支えているのです。

第5回いのちのセミナー

命の参観日

～あなたらしく生きてほしいから～

講師：玉城 ちはる氏

シンガーソングライター／ホストマザー
アカンパニメント サポーター



ホストマザーの経験から

様々な家庭環境の事情等から経済的に困難な子どもたちがいます。私は、10年で36人の日本人や一人親家庭の中国や韓国、香港、台湾の子どものお母さんになり、一つ屋根の下で暮らしました。あの人とは気が合わないと言って、我が家では誰かを追い出すことはできませんでした。では、私たちは自分とは違う人を排除しないで、どのようにお互いを尊重して暮らしてきたか。これまで小中高の子どもたちにもたくさんお話してきました。

自分の気持ちを言葉にする

私は、「米や野菜を食べ残しんさんなね」と言われて育ちました。初めて中国人留学生を預かった時です。1か月経ってもいまだに私の料理を食べ残し続ける息子に対し、「不味くても気を遣って食べてくれりゃいいのに」と、もう我慢がならず、息子が残したものを私が食べたんです。捨てるのはもったいないからと。すると、息子が言いました。「ママ、どうして、私、残したものを食べますか。汚い」。その瞬間、私の中で何か弾けました。「日本ではね、食べ残すのは失礼なんよ。いくら不味くても食べてえや。そんな

救命救急の病院の中では突然患者さんが死を迎えることが多く、家族はそれを受け入れることが難しい場面で看護師さんがこうしてケアを実践されているという事例でした。

おわりに

私が出会った看護師さんたちの実践場面に共通するのは、患者さんの“生を肯定する”ことなのです。家族や周りの方々に向き合い、日々ケアをされている多くの方々にも何らかの良き参考になれば幸いです。

に私のことが嫌いなら、この家から出て行きなさい。泣きながら息子を怒鳴りました。すると、中国人の息子は「ママは僕たちのこと何も知らない。僕たちは全部食べると失礼になる」と言うのです。「ママ、あなたのおもてなしは素晴らしい。不十分だったということはありません。もう食べきれないほどです。ありがとう」と、毎日感謝をしながら食べ残し続けてくれていたんです。

自分が持っている価値観で「ご飯を食べ残してほしくない」と思った私は悪くありません。「ママのおもてなしは素晴らしい」と食べ残した息子も悪くありません。じゃあ、何が足らなかったかという、対話だったのです。

同じ日本語を話す者同士でも「どうして、お父さんなのに分からないの?なんで、お母さんなのに分からないの?どうして伝わらないんだろう…」と、コミュニケーションをとることの難しさに直面しています。2016年以降、19歳以下の子どもたちの自殺率がずっと増加し続けているのが日本の現状です。さらに、この3年間で29万人まで不登校が増えました。19歳以下の子どもたちは、生きづらさを抱えています。

あなたの気持ちは誰も分からないけど、あなたのことを知りたいと思っている人がいるから、あなたの気持ちは言葉にしなきゃならない。私は、いつも毎回3つ覚えてほしいと伝えています。その1つ目があなたの気持ちは言葉にしなきゃいけない。言葉にして伝えてくださいということです。

優しさ貯金ゲーム

誰も追い出さずに一緒に暮らしてきたのは、話し合いを毎日重ねたからなんです。「私ね、あんたのことが好きなんよ。でもね、あんたのことが全部分かる訳じゃないんよ。なんで機嫌が悪い?教えてくれる?なんで怒っとん?クラーがいる?クラーは買えん。扇風機でいい?分かってくれてありがとうね」って、毎日話し合ってきたんです。

私の家では、喧嘩が絶えませんでした。バスマットについても喧嘩の原因になりました。そんな時、「はい、優しさ貯金ゲームするよ。何怒っとるん?」と言うのです。すると、「キムさんはお風呂出た後のバスマット、びちゃびちゃに使います」「それを直してほしいんだね。じゃあキムさんの良いところを言って」と。最初に直してほしいところを言った後に、必ず相手の良いところも言って

もらうんです。「キムさんは私がゴミ当番を忘れたら代わりにやってくれました。キムさん、いい人」って。逆に、「キムさんは何怒ってるの?」と聞くと、「ルーさんは本当に日本語が汚い。もっと丁寧に話してほしい」「それを直してほしいんだね。じゃあ、ルーさんの良いところは?」「ケンタッキーに行ったら、僕たちのチキンも買ってくれる。ルーさん、いい人」みたいな感じで、お互いの直してほしいところと良いところを必ず言ってもらって、手をつないで見つめ合って、「ありがとう、ごめんなさい、大好き」と言い合います。

責められてばかりだと、否定されたような感覚を受けるんですが、直してほしいところの後に良いところを言われると、「彼女は僕がゴミ当番代わりにしたのをちゃんと見てくれてたんだ。じゃあ、バスマットぐらいうちちょっと綺麗に使おうかな」っていう風に、改善点を教えてくれたんだと少し前向きに受け取ることができます。ありがとう＝感謝、ごめんなさい＝謝罪、大好き＝愛情。このゲームの良いところは必ず両方ともありがとう、ごめんなさい、大好きって言い合っんです。なかなか素直に言葉にする機会は少ないと思います。話し合わなきゃいけないと思った時、ぜひ皆さんもやってみてください。

自ら動き出せる人になること

私も父を自殺で亡くし、大学は進学できませんでした。3つ覚えてほしいと思っている2つ目は、自ら動き出せる人であってほしいということ。私の父が心の病になったのが高校二年生ぐらいなんです。「なんで私は学校に行けんの?なんで近所の人誰も助けてくれんの?なんで私ばかり不幸なんだろう?」と思っていました。でも、私は24歳で、自分と同じように父や母を亡くした子、自分自身が大変な思いをしている子たちと出会って、彼らのお母さんになって考え方は大きく変わりました。

今は必ず誰かに助けってもらえるって信じているんです。私が世の中を信じられなかった時は、誰のことも助けてなかった時です。「自分の大切な時間やお金を使ってまで人を助けるような人はおらんだろう」と思っていたけど、自ら動き出してからは、必ず私も誰かに助けってもらえると世の中を信じられるようになりました。まず動き出すと自分を信じられるようになる。自分を信じられる人は、他人を信じられるようになります。他人を信じられる人は周りから信じてもらえるようになります。だってそうですよ。あなたのこと信用してる。あなたのこと大好きって言ってくれる人がいたら、その人のことを信じたくなるじゃないですか。そして、人から信じてもらえるようになると、自分が大好きになります。自分が大好きな人は人を愛せるようになります。人を愛せるようになると、周りからたくさん愛してもらえるようになります。そして、私はとっても幸せになりました。皆さんもどうぞ自ら動き出せる人であってください。

相談できる能力＝相談力を持つ

3つ目は、相談力です。私は昨年、家族相談士という資格を取って、現在は病院と連携して、実際にカウンセリングをしていま

す。今まで「命の参観日」7年間で出会った皆さんから約9万通のLINE相談にのってきました。

今の時代、相談窓口やカウンセラー、受け皿はたくさんあります。でも子どもたちは、「相談していいよ」とか、「色んなところに電話して相談していいんだよ」って、学校で言われてもなかなか相談できないんです。私にはたくさん相談がくるにもかかわらず、です。ほとんどの子が「相談することは恥ずかしい、不安、親に心配をかける。学校のスクールカウンセラーや保健の先生と話す、親が心配するから活用するのが不安」だと思っているんです。私を含めて親の世代40歳以上の方って、「カウンセリングやスクールカウンセラーと話すというのは、ちょっと不安、怖い、恥ずかしい」と、偏見として持っている方も多んじゃないでしょうか。自分の子どもが「今日スクールカウンセラーと話した」と言うと、大体の親御さんが「どうしたの?何かあったの?困ってるんだったら、お母さんに話して。一人で抱え込まないで」って怖い顔をして言うんです。「怒らないから、本当のことを言いなさい」ってそんな顔で言われて、本当のことを言えますか。心理用語で言うダブルマインドって言うんです。「話していいよ」って言ってるけど、すごく怖い顔をしていることによって、子どもたちは「スクールカウンセラーと話す、親を不安にさせる、心配させることなんだ。自分で解決しなければ…」となるのです。

子どもたちは「悩みはない」と言いながらも、例えばつい家族や友人にひどいことを言ってしまったことに対する自己嫌悪など、心が発達していく中で誰かを悪く思うことはよくあります。SNSで悪口を書けば訴えられる可能性もあるので、じゃあどこに吐き出すかって、すごく大事なんですよ。自分の思いを言語化して誰かに吐き出すことは実は能力なんです。これから、子どもたちが大人になっていく中で勉強ができるのと同じぐらい必要な能力です。それが「相談力」であり、それはセルフメンタルケアとしても大事なんです。だから、もし誰かに今、相談ができていたら、子どもに限らずあなたは能力者だし、人に相談するのは決して恥ずかしいことではないんです。一人では寂しいな、苦しいな…そんな時は誰かと一緒におしゃべりすることが皆さんの心の栄養になります。様々な相談窓口が社会にありますから、活用してください。もちろん私でも結構です。私は皆さんと会話ができることを心から楽しみにしています。



いのちのセミナー（WEB）再配信のお知らせ

視聴者の皆さまからのご要望に応え、2021年から2022年前半に配信したセミナーを改めてお届けします！

2021年度 第3回いのちのセミナー 「残念」の声を聴く ～能と日本人の死生観～



講師：^{やすだ のぼる}安田 登氏 能楽師 ワキ方 下掛宝生流

残念というのは、「念（おも）いが残ること」というのが本来の意味です。果たせなかった残念を大声で叫ぶこともあれば、かそけい声でふと漏らすこともあります。声にも出せずに積もり積もった残念を抱えたまま亡くなる方もいます。そんな死者の残念の声を聴くという芸能が能楽です。私たちは日々、さまざまな残念を抱えて生きています。自分の残念の声を思い出し、昇華させることによって生きていく力を取り戻す、能楽はそんな皆様の生きなおしの手助けもします。 ※2021年9月～2022年1月に配信したものです。

2021年度 第4回いのちのセミナー 中道で道中を歩む ～禅に学ぶ生き方～



講師：^{にしおか しゅうじ}西岡 秀爾氏 曹洞宗崇禅寺 住職

私たちの生き方は、十人十色で優劣などありません。それぞれが「いま・ここ・わたし」を丁寧に生きることができれば、とても素敵なことと言えるのではないのでしょうか。内なる声に基づいた歩みを進めるためのヒントとして、禅（仏教）の一端に触れてみませんか。自分を見失うことなく、良い意味でのいい加減（中道）で生ききるためのポジティブサイクル（1.あるがまま → 2.行道 → 3.克己心 → 4.中道 → 5.無常）をご紹介します。 ※2021年12月～2022年3月に配信したものです。

2021年度 第5回いのちのセミナー 「折れる心の守りかた」～生きづらさに寄り添うために～



講師：^{たかはし まとみ}高橋 聡美氏 一般社団法人 高橋聡美研究室代表 / 中央大学人文科学研究所 客員研究員

昨今、レジリエンス（回復する力）教育の中で「折れない心」を作ることが盛んに言われています。結果、弱音を吐けず、生きづらさを一人で抱えている人が増えているように感じます。人生の中で不安になることやくじけること、落ち込むことは必ずあり、人の心は折れるものです。でも、支える人がいたり、立ち上がり方を知っていれば、また前へ進むことができます。失敗しても大丈夫。生きづらさに寄り添うことを一緒に考えたいと思います。 ※2022年3～6月に配信したものです。

いのちのセミナー（WEB）再配信は、当財団ホームページにて配信中

配信期間：2024年3月21日（木）～2024年7月1日（月）

いのちのセミナー

検索



いのちのセミナー講演録（要約）【ホームページに掲載】もあわせて、是非ご覧ください。



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

広報誌制作担当者の（と）です。広報誌Reliefを支えていただいている読者の皆さん、いつもありがとうございます。読者の皆様のお声に添うことを意識しながら毎月取り組んでおりますが、まだまだ自分の力不足を感じる今日この頃です。ですが、これからも心折れることなく皆様に求められるような広報誌作りを努めてまいりますので、引き続き忌憚なきご意見やご感想をお待ちしております！

広報誌「Relief」 2024年5月号(vol.48)

【表紙写真：安全セミナー、「いのち」の作文コンクール表彰式、第5回いのちのセミナー開催の様子】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/>



Facebook

