



# Relief [リリーフ]

## CONTENTS

- 2024年度 第1回・第2回・第3回いのちのセミナー
- 2024年度 AED訓練器等助成活動成果報告会
- 第14回 公募助成成果発表会

2024  
NOVEMBER  
Vol. 49



# 2024年度 第1回・第2回・第3回 いのちのセミナー

時間や場所に左右されず、多くの方に参加いただけるWEB配信に加え、会場ならではの臨場感を望まれる多くの声にお応えし、会場開催も実施いたしました。その講演内容の概要をお届けいたします。



第1回いのちのセミナー  
講師：佐藤 泰子氏  
配信期間：2024年6月24日(月)～9月30日(月)



第2回いのちのセミナー  
講師：松山 大耕氏  
開催日：2024年6月29日(土)  
松下 IMP ホール(ライブ配信併用)



第3回いのちのセミナー  
講師：豆塚 エリコ氏  
配信期間：2024年9月24日(火)～2025年1月6日(月)

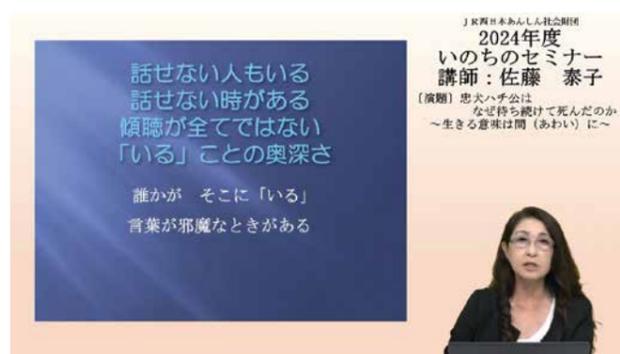
## 第1回いのちのセミナー

### 忠犬ハチ公はなぜ 待ち続けて死んだのか

～生きる意味は間(あわい)に～

講師：佐藤 泰子氏

京都大学大学院 人間・環境学研究所 研究員

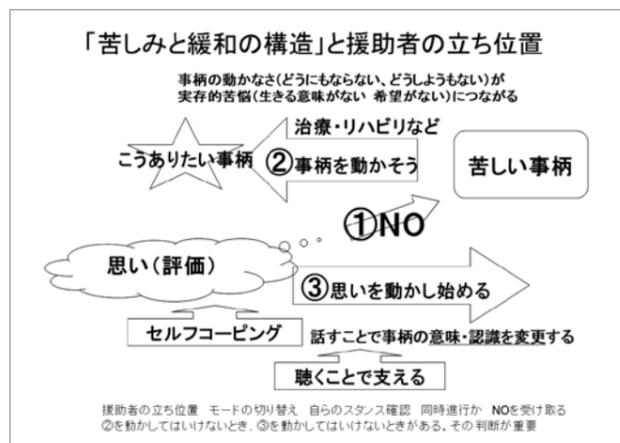


## 言葉と苦悩の関係

私たちの頭の中に浮かぶ言葉は最初から小説のような理路整然とした文章になっているのでしょうか。何かで悩み、苦しんでいるとき、言葉はバラバラに浮かんでいきます。それが発話と同時に並び始めます。いま言った文章と次に言おうとしている文章の整合性を取り繕いながら話すのです。こうしてバラバラに浮かんでくる思いを再構成することにより、その事柄を客観視できるようになることもあります。それによって閉塞された苦しみは少しだけ軽くな

ります。ただし、この段階では苦しみから完全には解放されることはありません。

## 「苦しみ」は「NO」から始まる



例えば、病気になったとします。この場合、「健康でいたい」という「こうであってほしい事柄」と反対の事柄が起こったわけですから、「病気」に対して「NO」を突き付けます。ある事柄に「NO」を突きつけた瞬間から苦しみが始まります。この状態のなかで、人は最初に、その「苦しい事柄」を何とかしようとする。この場合であれば、治療をして復帰できるようにするなどです。ところが人生には努力して頑張っても動かせない事柄の方が多いです。

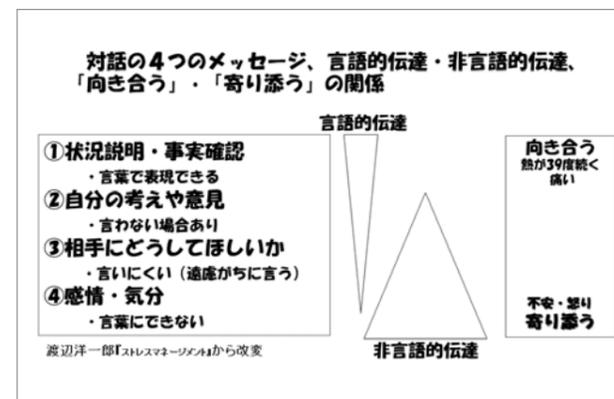
## 「苦しみ」から解放されるプロセス

「苦しい事柄」を動かせないのなら、もう一つ動かす駒が残っています。それは自分の思いが動いていくということです。しかし

そう簡単に動きません。ただ、「NO」の程度が少しずつ緩むということは起こります。それには「苦しい事柄」や「こうであってほしい事柄」の意味を変えるしかなく、本人にしかできません。

苦しんでいる人が苦しい話をしてるのは、その「苦しい事柄」や「こうであってほしい事柄」の意味を変えていくという作業をしているということです。なかなか意味が変わらない場合、人は何度も同じ話をします。そんな時は「意味がなかなか変わらないのだなあ」と温かく見守っていただきたいのです。「はなす」とは、「話して離して放す」ことです。話すことによって少し自分から離すことができます。そして自分の中で意味が変わったとき、ようやく苦しみを手放します。

## 「向き合う」と「寄り添う」を使い分ける



伝達方法には言葉や文字といった言語的なものと、身振りや表情、話し方といった非言語の部分があります。伝達において言語の役割はたった2割で、8割は非言語が役割を担っています。さて、対話の表層部分にあるのが状況説明や事実にかかわること。その下に隠れているのが自分の考えや意見。さらにその下に隠れているのが、相手にどうして欲しいかということ。下に行くほど言いにくくなります。さらに一番奥底に隠れているのが感情や気分、これは言葉にできません。代わりに言い方や表情などの非言語によって伝えてきます。したがって相手を「観る」気遣いが大切なのです。

ここに「向き合う」と「寄り添う」の関係が見えてきます。例えば「39度の熱が続いて体中が痛い」といった「事実」には「向き合う」、つまり対処しなければなりません。そして、発熱や体中の痛みに伴う不安（「楽しみにしていた修学旅行に行けないかもしれない」といった不安や悲しみなどの感情・気分）に「寄り添う」のです。この「向き合う」と「寄り添う」を使い分けると援助者がその時になすべきことが見えやすくなります。話し手が一番伝えたいかもしれない「どうして欲しいか」や感情は、非言語によるところが大きいので、聴き手が「観て」「察し」感じ取らなければいけません。

## ときには「そこにいる」だけでいい

そもそも話せない人もいますし話せない時があります。傾聴は大切ですが、傾聴がケアの全てではありません。ときには誰かが

そこにいるだけでいい時もあります。「なぜ私がこの若さで死ななければならないのですか」といった、非常に苦しい問いに対して、つい科学の言葉で説明しようと思いますが、何も言わずそこにいるということがあってもよいのではないかと思います。“Why me?”という問いに対して、我々人類は答える言葉をもっていません。答えられない問いに科学の言葉をあてがうことが時に残酷であることを知るべきでしょう。

## 両義性の発達心理から間(あわい)を 生きる人間の本質を知る

人は出生時、他者と繋がれることによるのみ、その生を全うできるという絶対の未熟で生まれます。つまり放置されることは死を意味します。誰かとつながっていなければ死んでしまいます。生まれた時から、誰かと繋がっていたい本質的欲求があるので、これは**整合希求性**と呼ばれます。

この整合希求性と相反する自己充実欲求が併存します。乳児は「目の前の人が持つてるおもちゃが欲しい、あれが食べたい、これいらぬ」と、養育者を自分の思い通りに振り回します。しかし母親に禁止され、自分の欲望が思い通りにならない経験を重ねていくなかで、目の前のこの人は私とは別の人なんだと感じ、他者(母など)と自分との差異性が自己の中で際立ってきます。他者(母など)との分立の原点こそが、この「思い通りにしたい」という自己充実欲求なのです。

相反する整合希求性と自己充実欲求は、成長の中で重なってくる時があります。思い通りにしたいという欲求を一旦放棄して他者の欲望に従おうとはしはじめます。例えば先生が「授業中は座りましょう」とか「起立、前へならえ」と言えば、それに従う。すると「よくできました」と褒められる。もっと褒められたい、認められたい。つまり私と繋がってほしい「整合希求性」が、「自己充実欲求」と重なっていくのです。

これに加えて成長の過程で、一目おいている友達と同じ筆箱が欲しい、歩き方を真似する、同じようなあり方をしたいといった模倣と修正を繰り返して自己が形成されることを含めて考えると、「私の存在のありよう」は、他者たちによってリードされ、自分一人で完結できない弱みの上に成り立っていることがわかります。私たちと他者は成長段階からどうしても切れない関係にあります。関係性すなわち間(あわい)を生きる根本原理がここにあるのではないかと思います。私たちは、誰かとの、あるいは、何かとの間(あわい)を生きているのです。

## 忠犬ハチ公が教えてくれる、 言葉を越えた「生きる意味」

飼い主の東京帝国大学上野教授を毎日渋谷駅や大学まで送り迎えしていた忠犬ハチ公は上野教授の死後もずっと渋谷駅で待ち続けました。ハチは一体どこを生きていたのか。

間(あわい)はどちらかが亡くなってもどちらかが生きている限り消滅しません。ハチは上野教授との間(あわい)を生きていた

から上野教授の姿を探し、待ち続けていたのです。ハチには言葉を超えた生きる意味があったのです。

もし生きる意味がどこかにあるとしたら、それは誰かとの間（あわい）にあります。娘として息子として、母として父として、会社員として学生として。自己の生活のあらゆる場面でその都度自分の意味は何々「として」という構造の中に立ち上がってきます。誰かがいるから何々「として」の自己があります。この誰かは、人とは限りません。そして、間（あわい）が自分の居場所となり、そこに自分の存在価値があるのです。

## 待ち構えている死の前で誰かとの間（あわい）を生きる

私たちには諦めなければならないときがたくさんあります。でも誰かとの繋がりだけは最後まで諦めたくない。ゴールテープを切る

その瞬間まで誰かに伴走してもらいたい。ただ、人生のゴールテープは一人で切らなければいけない。伴走者の手には何も残りません。でも繋いでいた手をそっと開いてみるとそこには握っていた確かな感触と、少しの痛みが残ります。「もっと何かしてあげられなかったのか」と。しかし、私が精一杯寄り添ったあの時間、私が寄り添っていたのではなく、旅立っていかれた人こそが私に寄り添ってくれていたのだと気づき、痛みはやがて感謝に変わります。

生かされてるという言葉があります。しかし、あなただっただけ誰かを生かしてるとは言えないでしょうか。あなたがいるから生きられる人がいる。有限な時間の中で間（あわい）を生きる。私たちの前にはいつ来るかわからない死が待ち構えています。その待ち構えている死の前で誰かとの間（あわい）を生きる。これが私たちの生きている姿ではないでしょうか。

なやりとりがありました。私たちは現在 AI、人工知能の時代を生きていますが、その前に「人間とは何か」というテーマで話をしました。山極先生は「すべての生物の中で唯一、人間だけが自分が死ぬことを知っている」とおっしゃいました。自分の家族もいずれ死ぬことを理解しています。すると、あと何年生きねばならないのか逆算してしまい、そこに不安が生まれます。人間の定義は不安を持つことであり、いかに不安を少なくするかというのが宗教の存在意義だと思います。

## 歴史上のパンデミックと聖武天皇の大仏建立

パンデミックや大災害は日本の長い歴史の中で何度も経験しています。奈良時代に天然痘が大流行し罹患した人の3人に1人は必ず死ぬという重大なパンデミックでした。

その時代、日本を統治していたのは聖武天皇です。パンデミックで国がボロボロになったとき、聖武天皇は日本をもう一度一つにまとめるために、皆の心を結集して仏像を作りたいと決心しました。仏像を作るためには、地方の有力者だけでなく、気持ちのある人はひと握りの土でもいいと。一本の枝でもいいと。それがなかったら働きに来てもいいと。そうして完成したのが東大寺の大仏（盧舎那仏）です。現代のクラウドファンディングのように、全国から寄付や労力を集めて仏像を作り、日本を再び一つにまとめました。大仏は何度も焼き討ちや火災を経験し、そのたびに皆の気持ちを集めて再建されてきました。このように、日本は人々の心を一つにすることで困難から立ち上がってきました。

## 幸せを感じにくい時代

最近、多くの企業がお寺で研修するという現象が見られ、私がある妙心寺でも企業研修が非常に増えております。

「ウェルビーイング」は「well（良い）」と「being（状態）」

という二つの英語から成り立った造語です。WHOの定義では、個人や社会の良い状態を指し、健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定されるとされています。「よく生きる」が日本語の良い訳だと思います。

現代は幸せを感じるのが難しい「薄幸の時代」と言われています。先日、京都で開催された国際会議で、医療に関するパネルディスカッションに参加しました。そこで感じたのは、医療技術が進歩する一方で、期待値が上がるほど不安も増えているということです。

## ブータンの幸福度指標

今年の3月、私はヒマラヤの小国ブータンを訪れました。ブータンは九州ぐらいの大きさで、人口約70万人のチベット仏教国です。世界で一番幸せな国とされています。

その後モンゴルを訪問し、ダショー・テンジンにお目にかかりました。彼はブータン出身で、アメリカのバージニアに留学した経験があります。ブータンは物質的には恵まれていないが、人々が幸せそうに見えることから、GDP（国内総生産）だけでなく国民がいかに幸せであるかを指標に国の豊かさが測られるべきとして幸福度を測る「GNH（国民総幸福量）」を提唱しました。これを聞きつけた国連からGNHを世界中に広めたいと提案された際、国王はこれに反対しました。この指標はブータンの国民のために作ったものであり、幸せの定義は国によって異なるため、世界共通の指標にして比較することは適切でないと指摘したのです。これは非常に素晴らしい指摘で、人との比較の中には本当の幸せはありません。比較は優越感か劣等感を生むだけです。本当の幸せはそういったところにはないのです。

## 幸せの増やし方

幸せは人それぞれですが、あえて数式で表すと「幸せ＝得たもの÷欲しいもの」となります。幸せを増やす方法は二つあります。1つは欲しいものを多く得ること。もう1つは欲しいものを減らすことです。これは仏教の教えでもある「足るを知る」という考え方です。私の意見としては、どちらの方法も大事です。欲しいものを減らし続けると生活が縮小してしまうため、多くを得ることとバランスを取ることが重要だと思います。

## 現代における幸福感の低下

多くの人は何かを手に入れることで幸せになれると思いがちですが、実際には不安を減らしていくアプローチの方が必要だと、ブータン訪問で感じました。現代では幸せを感じるのが難しい世の中となっています。その理由として二つ挙げられます。

まず一つ目は「比較社会」ということです。私たちの退蔵院も、東京ディズニーランドも、富士山もグーグルマップで4.5点と評価されています。これはおかしなことで、寺とアミューズメントパークと山が同じ尺度で測れるわけがありません。自分自身も比較対象となり、人の評価を気にせざるを得なくなります。

二つ目は「実際の世界とのバイアス」です。SNSでは、楽し

い部分だけが共有されます。例えば、美味しい食事、楽しいイベント、きれいな景色などが投稿されますが、実際にはその裏で誰もが苦しい現実を抱えています。SNSに投稿される他人のいいところばかり見ることで、「なんで自分だけこんな苦しい思いをしているのか」と考えてしまいます。SNSによってバイアスのかかった情報が多く入り込み、自分の実際の人生と比較してしまうことが、しんどさや自己否定に繋がってしまいます。

## 主体的に生きることの重要性

このような現代社会でどうやって生きるべきか。「自由」という言葉は実は仏教から来ています。2500年前にお釈迦様が「人に由ることなかれ、自らに由るべし」とおっしゃったことが元になっています。ネットの評価はどうでもよく、自分が美味しいと感じたらそれで良いのです。ディズニーランドやお寺、山も同じです。自分が楽しい、面白いと感じたらそれで良いのです。本当の自由とは、自分の五感を使って自分の感性を信じ、自ら評価することです。これが「主体的に生きる」ということです。つまり、自分自身に由ることができるかどうか、現在の時代をよく生きるための非常に重要な分かれ道だと思います。

## 尊敬する先生との出会い

先日、東京で中学校2年生に講演をしました。講演後、ある生徒から「お坊さんになって一番良かったことは何ですか?」という素晴らしい質問を受けました。

私は、お坊さんとしての良い点だけでなく、辛さや苦しさも経験することもあるけれども、私たちの世界には素晴らしい先生方がいて、私の苦しみを察し、導きのヒントを与えてくれます。このような尊敬できる先生が身近にいることは、お坊さんになって一番良かったことです。社会に出てから尊敬する人を見つけるのは難しいですが、そんな人がいるだけで心の安定に大きく寄与します。

最近、友人の紹介で私と同年の男性が人生相談に来ました。彼は会社を辞め、有休消化中で今後の人生どうしたらいいかアドバイスを求めているというものでした。彼に「もし私があなたの立場なら尊敬する人のもとで働く」と伝えました。尊敬できる人と一緒に過ごすことは、人生の宝ですし、自分の目標ややるべきことが見えてくると思います。3か月後、彼は尊敬する方が独立して立ち上げた新しい会社で働くことを決意されたようです。尊敬できる人が身近にいることは、同じ会社や組織でなくても大きな価値があります。特にAIの時代を生きる現代では、人の価値が高まっています。今、京都の観光大使を務めています。21世紀の旅人は不幸だと言われます。これは、行く前に全てを調べてしまうからです。京都に来たときも、予想した景色や料理を見るだけになってしまいます。しかし、一番予想外なのは「人」との出会いです。精神的なお土産や哲学に触れることが21世紀の旅の一番の醍醐味です。いかに良い人に出会うかが、現代をよく生きるための最も重要な要素だと思います。

## 第2回いのちのセミナー

# 死生観と幸せについて

まつやま だいこう  
講師：松山 大耕氏

妙心寺退蔵院 副住職  
一般社団法人「国際禅普及協会」代表理事



## 自然な死を受け入れる

昔は死の準備をするかのように食べたくも飲みたくもなくなる瞬間が訪れ、そのまま亡くなっている方がいらっしました。私も幼稚園の頃、おじいさんの死に際に立ち会いました。おじいさんがベッドで「ほっといてくれ。今気持ち良いんや」と言った2時間後に静かに亡くなりました。その瞬間を見て、幼心に「見事な亡くなり方だ」と感じました。尊厳死や自然な死を受け入れていたのです。

## あらゆる生物の中で唯一不安を感じる人間

京都大学の前総長の山極先生との対話で、いろいろと印象的

## 最後に

人生には様々な出来事がありますが、その中でも喜びを見つけられることができます。幸せを感じにくい今の世の中でも、自分の感性を信じ、尊敬する方との出会いを大切にしながら、一日一日を大切に人生を全ういただければと思います。

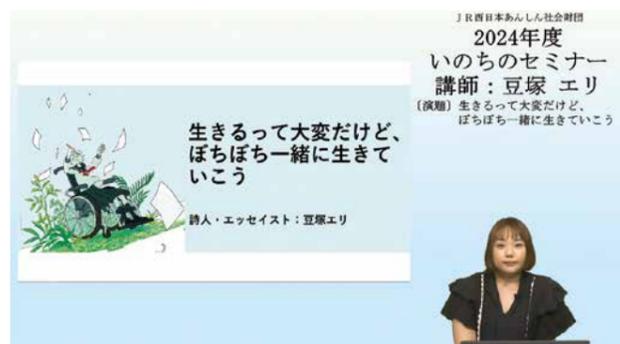


## 第3回いのちのセミナー

# 生きるって大変だけど、ぼちぼち一緒に生きていこう

講師：豆塚 エリ氏

詩人・エッセイスト  
特定非営利活動法人 こうんべいと企画 理事長



## はじめに～生い立ち

私の母親は在日韓国人で、一人で私を育ててくれましたが、幼少期は仕事で忙しくネグレクト気味でした。3歳の時に日本人の義父と再婚しましたが、中学時代に両親が離婚し、ヤングケアラーとして生活することになりました。母からは「将来は医者か弁護士になりなさい」と言われ、勉強を頑張るように厳しく言われる日々から、母からの期待とプレッシャーが重くのしかかり、次第に精神的な負担が増していき、当時は愛されている時間を感じられないまま周りの目を気にして、いい子を演じ続けていたと感じます。苦勞している母を支えたいと思う一方で、それが自分には重荷になっていました。

## 高校生時代と自殺未遂に至る心情

今の生活や学校での人間関係が嫌になり、高校へは遠くの進

学校へ通い始めました。そのころから徐々に鬱のような症状が出てきます。高校に進学してから授業についていけず、部活動や課外活動で家に帰る時間も遅くなり、睡眠時間が削られていくとともに、ちょっとずつ何かたまっていく感覚があり、自分にとって何が苦しいのか全然分からず、その気持ちを解きほぐす時間もなかったような状況でした。そしてリストカットを始め、自殺を頭の中でシミュレーションするようになります。そのような状況で、「人に頼ることは迷惑」「弱いことは恥ずかしい」「価値ある強い人間になれないならもう死んだ方がいい」という思い込みが強くなり、自分も他人も許せなくて、常に誰かを責めている。それが本当に苦しく感じていました。そういった気持ちがいろいろ積み重なっていきました。

## 自殺未遂

具合が悪いわけではないのに、ある日急に朝起きることができなくなりました。自分はなんて情けない人間なんだろう、と自分を責めながらも学校には行けず、その状況を母に見つかってしまい口論になり、母はそのまま家から出て行ってしまいました。その瞬間、私はもう自分には居場所がないんだと強く感じ、それがトリガーとなり、今まで体が動かない状態だったのに、「居場所がないってことはもう私は生きていなくてもいいんだ」と気づいてしまった結果、そのまま自宅のアパート3階のベランダから飛び降りてしまいました。しかし、自殺は失敗に終わりました。その結果、手指と胸から下が動かない頸椎損傷を負うことになりました。

よく聞かれることですが、生きていたことが分かったときの気持ちとして、「死ななくてほっとしたな」ということに、後になって気づきました。「死にたい」と思っている人も本当は「生きたい」と思っているが、ただ他に選択肢がなくて、自殺するしかなくっている、ただそれだけだと私は思っています。

## 自殺未遂後の気づきとリハビリ

自殺未遂の結果、呼吸不全に陥り、自発的に呼吸ができない状態となり、完全に寝たきりで、食事や呼吸も他人の助けが必要でしたが、その苦しい日々の中で「死にたい」という気持ちが次第に薄れていき、体が生きたがっていると感じることになります。

私が殺そうとした体が私に生きると言ったのです。別に価値がなくても生きていていい、だからいのちは尊いと気づくことができました。

リハビリにより一つずつできることを取り戻していく過程で、看護師さんや介護士さん、病院の先生、セラピストの皆さんが、「よく頑張ったね」「少しずつできるようになってきたね」と一緒に喜んでくれる人がいることがこれまでの経験でなかったからか、不思議でもあり、すごく心地良く嬉しい気持ちになっていき、そういった達成感や見守ってくれる人たちの存在が自己肯定につながっていったと思います。

## 社会モデルの発見と生きづらさを乗り越える

高校への復学を目指したものの難しく、就職を考えましたが、「車椅子だから」「障がいがあるから」ということで仕事がないと言われてしまいます。これは努力不足なのか、自己責任なのかと悩み、自分を責めたりする中、「医学モデル」と「社会モデル」という二つの考え方に会うことになります。医学モデルでは、障がいは個人の身体や心の問題とされ、リハビリで健常者に近づくことが求められます。一方で社会モデルは、障がいを社会や環境の問題と捉え、社会全体がバリアフリーな環境を提供することで障がい者も自立して生活できるように支援する考え方です。この社会モデルに気づくことが大きな転機となったのです。生きづらさは必ずしも自分の努力不足や運の悪さだけではなく、社会や環境の問題にも起因していることを知りました。自分が生きづらいというのは自分の努力不足だっという風に強く思っていたが、実は社会の側にも問題はあるのかもしれないと思えるようになり、すごく気が楽になったのです。

## 自分の声を取り戻す

傷つくという経験によって他人の痛みに共感することができるようになり、寄り添えるようになったと思います。実際、私は車椅子を使い始めてから車椅子の知り合いがたくさん増えました。新たな人との繋がりがや結びつきを傷や痛みを通して感じられるようになると思うと、傷つくことも悪いことではなかったのかもしれないと思うようになりました。

誰もがどこかで差別を受けています。誰もが必ず生きてると傷を負い、辛いことがあります。誰もが皆、マジョリティでもあり、マイノリティでもあります。そういったものに対する抑圧で自分のマイノリティ性に蓋をしたり、本当は痛いけれども痛みを感じなくなってしまう。この状況がまさに生きづらい状況ではないかと思えます。

マイノリティ性を抑圧する言葉が世の中にはたくさん溢れていますが、自分の言葉をしっかりと獲得する、自分の声を取り戻す必要があると思っています。自分の声を取り戻すというのは、当事者として語るということ。まずは自分の当事者性を認め、社会に問題があると思うことで「自分が悪いわけじゃない」と言えるようになる。そして、自分のことを自分の言葉で語ることで、ようやく人の話も聞くことができるようになると思います。

## 自分の居場所

「自立とは何だろう」。脳性麻痺のため実際に車椅子で生活をされている小児科医熊谷晋一郎先生は「自立とは依存先を増やすこと」と言っています。頼ることは甘えではなく、そもそも人間誰しもが人を頼って生きている。そのことに気がついていないことこそが甘えている、自立していないということだと思います。上手に人を頼ることこそが本当の自立だと思うようになりました。

他者を仲間だと思えたらそこに居場所ができますが、大人たちによる子どもの人権意識の低さと、グローバル資本主義という競争を煽るような社会構造が合わさることで、まるで周りが敵ばかりになり、孤立につながる。生きづらさは居場所がないこと、社会から隔離され、排除され、孤立している状況のことだと思います。

また、居場所とはホームであり、実際に帰る場所、ハウスではありません。居場所をさらに掘り下げて考えた時に、まず居場所には仲間や味方が必要であり、また多様な他者の多様な価値観がその場所にあることも重要です。多様性に触れると、自分の考えや価値観を見直す機会が得られる一方、多様性に触れる機会が減ると、視野が狭くなり考えが固定化され、他者理解の低下や社会への不適応につながります。

## 私のことは私が決めていい

「私のことは私が決めていい」。私の大好きな言葉です。自分を「普通だ、常識人だ」とか、「普通こういう風に考えるよね」とか、「常識的にこうだよ」と思っている限り、結局自己完結の世界にしかおらず、そこに他者性はありません。他人と心を通じ合わせることはないということです。自分の努力とか運によって困難を克服するストーリー（私は大好きですが）はその中に留まってしまう、そこに社会の問題や社会を変えていくという可能性を見失ってしまう。それができない自分、そこからぼれ落ちている自分をまず認めること。自分はそうなんだと語ってしまうこと。それによってようやく自分だけの物語、自分なりの幸せを見つけるプロセスが始まるのではないかと思います。

社会が人の価値を一方向的に決めるのではなく、「私のことは私が決める」。生き方も生きるペースもそれぞれに異なっているはず。そういう風に思います。誰もが自分の生きるペースを楽しみながら挑戦し、失敗を繰り返しながら自分にとっての居場所が見つかる社会になっていくことを心から願っています。

## 第3回いのちのセミナーは 当財団ホームページにて配信中

配信期間：～2025年1月6日(月)まで

いのちのセミナー

検索



※12月下旬から、第4回配信予定

# 2024年度AED訓練器等助成活動成果報告会を開催

9月29日(日)、AED訓練器等助成活動成果報告会をホテルヴィスキオ尼崎にて、16団体25名の方の参加のもと開催しました。当日は、2021年度から3年間の助成期間を終了した9団体のうち、参加団体へ感謝状ならびに記念品の授与、代表団体による活動状況についての発表後、今後の普及活動にも役立てていただけるよう南和歌山医療センター 救命救急科 救急・災害医療部長の川崎講師による講演を行いました。



## 代表団体による活動状況についての発表

### みんなで減災し隊!



兵庫県丹波篠山市を中心にスーパーの店頭で救命体験会を実施。より広く、気軽にAEDに触ってもらうためにスーパー店頭で体験会を実施した経緯やコロナ禍での開催見合わせ時の苦勞などについて発表いただきました。

### 社会福祉法人 育伸会 わんわん保育園



大阪市城東区にある同保育園の職員や地域の住民等を対象に乳幼児の1次救命を中心に講習会を実施。ASUKAモデルの活用、グループワークやケーススタディを取り入れた講習について発表いただきました。

## 救命処置の重要性についての講演

### 心肺蘇生法を広めるために

一何を伝えればいいのか



講師:川崎 貞男氏

南和歌山医療センター 救命救急科 救急・災害医療部長

### 119番通報の重要性について

日常生活の中で、目の前で心肺停止に遭遇することは少ないと思いますが、いつ遭遇しないとも限りません。

実際に遭遇した際に最初にするのが119番通報だと思います。119番通報するとCPR(心肺蘇生)の方法を指導してくれます。都市圏の消防を中心に指導内容が標準化され、私がある和歌山県の田辺地区の消防でも指導内容がバラバラにならないよう質を上げる取り組みをしています。119番通報をすればある程度解決できる部分もあるので、講習の際はまずは119番通報をすることを改めて受講者の方に伝えてほしいです。

### 適切なバイスタンダーCPRの実施状況

119番通報の際の口頭指導があった中でバイスタンダーCPR(その場に居合わせた方による心肺蘇生)が行われているのは和歌山県全体で20年前は30%でしたが、講習や地道な口頭指導のおかげで現在は50%を超えています。ただし、これだけでは十分とは言えません。バイスタンダーCPRが実施できていないというデータの中で、CPRの拒否やCPR不可能な状態があります。拒否は特に高齢者で多く、パニック状態や自信が無いためできないなど、不可能な状態とは、浴室で倒れている場合やベッドの周りに物が多く傷病者に辿り着かないなど、また最初に119番通報せず、親族に電話をし親族が119通報をするといった迂回通報も含まれます。

有効なCPR実施率について、和歌山県田辺市消防本部の調査によると、CPRが実施された606例のうち80%が「ある程度有効」と判断されました。残りの20%は胸骨圧迫が浅いことや、胸骨圧迫を実施する場所が適切でないとして効果がなかったとされています。

男女別でみた場合、女性の方がCPRを実施する場所(傷病者をベッドから床に降ろす)が適切でない場合が多く、また年代や性別にかかわらず、胸骨圧迫が弱かったケースが多く見られたため、講習においては、圧迫の強さを確保するために、まずは傷病者をベッドなどから床へ降ろすこと(適切な場所で実施すること)、肘を曲げず十分な力で胸骨圧迫を実施するということを伝えることが大事だと思います。

### 人工呼吸の講習について

現在も普通救命講習では人工呼吸の講習が行われていますが、普段フェイスシールドやポケットマスクを持っていない人に教えることは難しく、人工呼吸を実施しないCPRと人工呼吸を実施したCPRを比較したとき生存率、社会復帰率は変わらないというデータもありハンズオンCPRという言葉も出てきており、人工呼吸の講習は不要ではないと言われていてます。

しかし、地方など救急隊の到着に時間のかかる地域では人工呼吸を実施した方が、生存率や社会復帰率が断然良かったというデータもあります。加えて、小児や呼吸器の外傷による心肺停止の場合も人工呼吸をした方がよいと言われています。

ただし問題点として技術的にも、知らない人に人工呼吸を行うことへの抵抗感もあり、教える側としても敷居が高く、更に大きな問題として人工呼吸に時間を要してしまい、胸骨圧迫が遅れてしまうことが挙げられます。よって119番通報の口頭指導では人工呼吸に対する指導は行われていません。

講習において人工呼吸を教える場合は、自分の子どもや親しい人が溺れた時や、のどを詰まらせて窒息した場合を想定し、人工呼吸をすること、救急隊の到着に時間がかかることが最初から分かっている地域はあらかじめ人工呼吸ができる準備しておくこと、また躊躇するくらいなら、胸骨圧迫のみを行ってほしいことを伝えています。

### AEDの講習の重要性

AEDは誰でも使えると謳われているのに、なぜ講習をしないとけないのでしょうか? AEDを作っている医療機器メーカーの

実施したアンケートによると、AEDを用いた救命処置が必要な場面に居合わせたとき、AEDの使い方が分からない、自信が無いといった理由で全体の約半分の人がAEDを使用しないと答えました。しかし、一度でも講習を通じてAEDの使い方を理解していれば、全く違ってくのではないかと思います。

AEDの講習ではなぜAEDが必要なのか、心原性心肺停止の場合AEDによって社会復帰が可能になる場合があるということや、まずはAEDに触ってもらい、蓋を開ければ誰でも使えるということを知ってもらうだけでも講習をする意味があるのではないかと思います。

### 講習で指導されている皆さんは 自信を持っていただいて大丈夫!

救命講習を1回実施しただけで効果があるのでしょうか?

また指導する側も抜けていることはないか、教え方はこれで大丈夫かと心配になると思います。

田辺市消防本部の調査によると平成28年から令和2年までの間、CPA(心肺機能停止)事案で口頭指導あり、もしくは自分自身でCPRを実施した症例が391件あり、そのうち34件が救命講習受講者によるもので、うち33件が有効なCPRを実施したことから、救命講習は効果的であることが分かります。

講習の指導内容はもちろん大事ですが、まずは講習を行うこと、そして来てくれる人を増やすことが最も大事だと思います。

また、講習に来ようとしてくれる人は、心肺停止遭遇時に蘇生を試みようとしてくれる人なので、講習に参加いただいた時点で8割ぐらいは目標を達成していると考え、講習が終わったら参加者の方にぜひ「できるようになりましたよ!大丈夫!」と言ってあげてください。

最後に、講習で指導されている皆さんへ、ご自身が行っている指導の内容は非常に有意義であることに自信を持って指導してほしいという言葉を送りたいと思います。

### 意見交換会

各団体相互間および川崎講師、当財団AED訓練器等助成事業審査委員会委員が相互に交流していただける意見交換の場を設けました。

中盤でPRタイムを設け壇上へ上がってもらい、各団体のアピールや今後の展望等を述べていただいたことをきっかけに、さらに相互に交流が深まりました。

ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



# 第14回公募助成成果発表会を開催しました

2024年8月5日(月)、2023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新大阪ワシントンホテルプラザにて開催しました。活動団体・研究者のうち8組から10分間のステージ発表をいただきました。また、2022年度から新たに設定した2年間の「研究助成」による研究を終えられた研究者3組から3分間のショート発表をいただき、発表者を含め37組54名の方々が参加されました。



## ステージ発表(発表順)

### 発表団体



#### 特定非営利活動法人 HCCグループ

【テーマ】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

日本各地で災害が多発している中、日頃から防災意識を高めることが重要との認識のもと、防災は参加者が集まりづらいテーマであるため、地域に根差したスポーツクラブなどの団体と長期的な連携を図りながら、親子連れを中心に楽しく防災意識を高められるプログラムを企画・実施されています。また、効果の検証や分析も行うことで、子ども向けの防災プログラムの構築にも繋がっ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 大阪ライフサポート協会

【テーマ】障がいを持つ方への心肺蘇生・応急手当普及プロジェクト

一般市民の方だけでなく、障がいを持つ方への心肺蘇生・応急手当を広めることを目的に、その支援施設や団体、当該施設の現場職員や医療従事者の方々向けの心肺蘇生・応急手当講習会を開催するにあたり、少人数や狭小スペースでも開催可能な設備を整備した上で、障がいを持つ方やその支援にあたる方へ指導法や教材を提供されるなど、普及活動に励まれていることについて発表いただきました。



#### 結creation

【テーマ】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

水害被害を受けた手紙や書籍などの紙資料の応急処置法を指導することで、自然災害や水損事故の際に、個人の記憶や地域の共有財産である資料救出の初期活動を迅速に行える人材を育成することを目的として、講習会を企画・実施されています。また、今後は事前防災の定着についても取り組まれることについて発表いただきました。



#### あらいぐま大阪 [平成30年7月豪雨 特別枠]

【テーマ】西日本豪雨災害で汚れた写真等をお預かりし 洗浄・乾燥・拭き上げ等行いお返しの活動

被災者の人生の記録である写真を洗浄してお返し、思い出を救うことで、写真の持ち主に前を向いていただく力になることを願い活動されているほか、写真洗浄体験の実施、写真救済技術の継承にも取り組まれており、昨年の成果発表会でのご縁から研究者の演習の授業で写真洗浄体験を実施されたことについて発表いただきました。



#### NPO法人 Reジョブ大阪

【テーマ】高次脳機能障害者の就労シンポジウム

高次脳機能障害(頭部外傷や脳卒中後の後遺症)を負った方の就労支援やその課題について、当事者だけでなく医療・福祉専門職や企業への認識を深めるためのシンポジウムを開催され、高次脳機能障害についての認知度を高めるとともに、雇用する企業側のヒントにもなることを目指し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 SKY協働センター [平成30年7月豪雨 特別枠]

【テーマ】坂町の被災者・被災地コミュニティ形成のための集いの場づくりと内発的復興の取り組み活動

新しい生活環境に適応できずに喪失感を抱える被災者には、住民間の支援活動や関係者による持続的な支援が重要であり、地域の絆を育みながら全ての世代が安心して暮らせる環境を築くことを目的として活動され、コロナ禍で孤独や不安を抱える被災者への寄り添いや地域交流の促進、地域の居場所づくりに取り組まれたことについて発表いただきました。

### 発表研究者



#### 兵庫教育大学大学院学校 連合学校教育学研究所 日本学術振興会 特別研究員 松岡 優菜氏

【テーマ】トラウマ体験者の自己客体化測定指標の開発

他者にモノとして扱われる体験により、自分自身をそのように見る現象「自己客体化」は、特にトラウマや性暴力被害者にその傾向が多く見られるとされ、自己客体化を測定するSelf-Objectification Scale (SOS) の日本語版を作成・検証した結果、性暴力被害者は他のトラウマ体験者より高いSOS得点を示し、自己客体化が心理的苦痛の理解に重要な変数である可能性があり、SOS日本語版が自己客体化を評価する有効かつ信頼性の高いツールであることが分かったこと等を発表いただきました。



#### 大阪大学大学院人間科学研究科附属未来共創センター(現:東北福祉大学 教授) 石塚 裕子氏

【テーマ】災害時要配慮者の近隣疎開避難システムに関する研究 ※2022年度研究助成(2年助成)

災害が頻発・大規模化する中、高齢者などの要配慮者の広域避難が課題であり、要配慮者の「生活圏外(疎開)避難」に焦点を当て、避難システムの構築を目指し、生活圏外避難の実証実験を行った結果、生活圏外避難には移動、避難先の環境確保、介助サービスの確保、平時のつながりが重要で、情報共有と交流が避難成功の鍵であることや、複数回の実施で当事者だけでなく同行者にも気持ちの余裕が生まれ、様々な効果があること等を発表いただきました。

## ショート発表(発表順)

### 発表研究者



#### 公益財団法人 全国市町村研修財団 全国市町村国際文化研修所 客員教授 小西 敦氏

※2022年度研究助成(2年助成)

【テーマ】COVID-19による「救急医療の危機」の実態把握、原因解明及び対応策検討

救急医療の危機の実態把握、原因解明、対応策検討を目的とし、データを基に解析された結果、COVID-19による救急医療の危機は、既存の搬送困難をさらに悪化させたことが主な原因であり、異常時の対策としても、平常時における救急医療・搬送体制の整備や充実が最も効果的な対策であると考えられること等を発表いただきました。



#### 大阪市立大学都市防災教育研究センター(現:大阪経済大学 人間科学部 専任講師) 志垣 智子氏

※2022年度研究助成(2年助成)

【テーマ】コロナ禍における高齢者賃貸住宅入居者のQOL劣化状況把握とその低減に資する居住環境指針策定への研究

介護・看護・医療ニーズの高い高齢者が集住する高齢者賃貸住宅におけるコロナ禍でのQOL(生活の質)劣化状況と救急搬送実態を分析し、QOL劣化抑制と向上に資する居住環境指針策定することを目的とし、要介護度の低い認知症高齢者の対応が課題と判明したこと等を発表いただきました。



#### 京都橋大学(現:明治国際医療大学 特任教授) 平出 敦氏

※2022年度研究助成(2年助成)

【テーマ】感染防護研修の普及およびワクチン接種

コロナ禍での感染防護研修の推進と医療従事者による医療過疎地域でのワクチン接種ボランティアの効果について記録・検証を行った結果、ワクチン接種率の高い市町村では感染率が低く、これは接種率の高さだけでなく、他の感染防止対策が効果を発揮したと考えるべきであること等を発表いただきました。



## 活動団体・研究者間の交流

発表会の休憩時間や、発表会後の交流会では、団体・研究者・当財団事業審査評価委員会委員等がドリンクコーナーや料理テーブルを囲みながら、会場に掲出した各団体の実績報告ポスターや、発表要旨等をまとめた要旨集をきっかけとして参加者同士での情報交換や今後のコラボレーションにつながるような交流も見られました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



### 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

6月に着任したEです。これからよろしく願っています。  
今号ではのちのちのセミナー、公募助成事業の成果発表会、AED訓練器等助成事業の報告会の様子を掲載しております。年明けより能登半島地震、夏にかけては豪雨や日向灘の地震と気持ちの滅入るようなことが続いていますが、そんな世の中に少しでもお役に立てるよう、安全で安心できる社会づくりのお手伝いをしていきたいと思っております。

### 広報誌「Relief」 2024年11月号(vol.49)

[表紙写真: 2024年度 第2回いのちのセミナーでご講演された松山大耕氏]  
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

