

Relief

リリーフ

2015
July
vol.20



特集
第8回連続講座
『いのち』を考える



公益財団法人

JR西日本あんしん社会財団

JR-West Relief Foundation

第8回連続講座 「いのち」を考える

平成 27 年度春季の連続講座を、5月15日から6月19日までの毎週金曜日、6週連続で開催しました。「～今を生き 未来をはぐくむ～」というサブタイトルを冠し、6名の講師にご講演いただきました。



「緩和ケアから学ぶ“いのちの授業” ～苦しみ・悲しみから学ぶ 自尊感情・自己肯定感～」

おざわ たけとし
小澤 竹俊 氏
医師、在宅ホスピス専門医

もし目の前で誰かが苦しんでいたら、一体何ができるだろう

苦しんでいる人は自分のことを理解してくれる人がいるとうれしいものです。しかし、本当に私たちは苦しんでいる人の気持ちを理解できるのでしょうか。プロは正しい観察をして理解しようとしています。これは間違いではありません。ただ、どんなに心を込め、相手の立場に立っても、本人の本当の苦しみを他人の私が 100%理解することはできません。

では、どうしたらいいのでしょうか。苦しんでいる人には伝えたいことがあります。その伝えたいことをまずキャッチします。そして、伝えたいことがもしキャッチできたら言葉にして相手に返します。これを反復といいます。さらに、少し専門的になりますが、沈黙という技法があります。大事なことには実は間が必要なんです。この繰り返しをすると、「わかってもらった」となります。

苦しみとは何か

例えば小学生に苦しみをわかりやすく説明するときに、次のような例を出します。「朝起きることがつらい」「宿題がつらい」「花粉症がつらい」。さて、小学生にこの3つに共通するつらいこと、苦しいことを説明できるでしょうか。これは答えを言うと簡単です。苦しみとは、希望と現実の開きであるということです。

このように考えれば、別に痛みだけが苦しみではありません。緩和ケアというと、ガンなどの痛みだけが苦しみのように思いがちですが、健康が当たり前だと思っている皆さんにも解決ができない理不尽な苦しみがあります。一生懸命努力したけど、試験で伸び悩む。頑張って練習したけど、試合に負ける。なぜ私は今こんなに辛い思いをしているのだろう。どんなに医学や科学が発達しても、私たち人間には答えられません。苦しみが残る続けるのです。



苦しみがありながら、人は穏やかになれるのか

人は、役に立つという価値基準や支えがあると、苦しみがありながらも自分を認め、平気になれます。役に立つことが自尊感情や自己肯定感を育みます。

その理由として、「将来の夢」「支えとなる関係」「選ぶことのできる自由」の3つを紹介します。

まず、「将来の夢」。私たちはただ単に今を生きていません。過去のさまざまな体験から生まれた将来の夢に向け、今を生きようとします。たった一回の出会いで人生が変わるかもしれない。

次に、「支えとなる関係」。人は一人ではとても弱いものです。ところが、その人のことを心から認めてくれる誰かと支え合う関係を築けると一転して強くなります。

そして、「選ぶことのできる自由」。例えばトイレに一人で行けなくなった苦しみをどうしたらいいか。他の選択肢を本人が選べたらいいわけです。他の誰かに下の世話を委ねる、手放すと思えたら、それは支えになります。では、誰に委ね、手放すのでしょうか。それは信頼できる相手です。

では、誰を信頼するか。それは自分のことをわかってくれる人です。どんな人が自分のことをわかってくれる人か。それは自分の話を聞いてくれる人です。委ねられる自分になれば、その人はきっと穏やかさを最期まで保ちながら過ごすことができるでしょう。

自分のことを大切な存在と思えるために

緩和ケアの魅力、それは苦しみを通して気がつく本当の支えです。うまくいっているとき、人は支えを必要としません。しかし、実際にはいいことばかりではありません。

苦しくて苦しくて自分を好きになれない。迷惑をかけるなら死んでしまいたい。そんな人が、その苦しみを通してこんな自分でも生きていてよかったと思える可能性が必ず残り続けます。それは、その人の苦しみを通して与えられた本当の支えです。健康なときには気がつかなかった本当の支えに自ら気がついたとき、絶望としか思えない状況でも必ず人は希望の光を見出すことができるのです。

私には夢があります

先日、エンドオブライフ・ケア協会の立ち上げを発表しました。地域でもまもなくお迎えが来るかもしれない人にきちんと誠実に向き合える、医療と介護の総合的なことを学べる教育を広める仲間を一人でも二人でも増やしていきたいと思えます。

また、看取りに関わる仕事には、お金では買えない最も素晴らしい出会いの瞬間があります。こんな魅力的な仕事があることをこれから社会に出る子どもたちに伝えていきたい。そして、将来、その授業を聞いた子どもたちが苦しんでいる人のために働くときが来る、そういう夢が私にはあります。

たった一回の出会いで人生が変わるかもしれません。今回、そのような出会いをいただいたことに心から感謝したいと思います。



コーディネーターの視点から ～今を生き 未来をはぐくむ～

長年、子どもを亡くした遺族の会に携わってきました。そのことから、サブタイトルを「今を生き 未来をはぐくむ」とし、自らの生き方を極めるとともに、子どもの生にまつわる話もできる方々にご講演をお願いしました。

普段私が出会うお父さんお母さんもそうですが、この社会には、試練という言葉で片づけることなどできない困難や、解決のつかない苦悩に直面されている方が多く存在します。また、そのような方を粘り強く支え続けている方が、たくさんおられます。本講座にどれくらいの手掛かりを得ていただくことができるのかは分かり得ないことですが、何か僅かでもお役に立てれば、という思いで、その思いを講師の方々に伝え、「ぜひともこの講座だから話していただけるお話を」とお願いしてまいりました。

思ったとおり、受講者の皆様はとても熱心で、今期も連続講座「いのちを考える」は、講座にいのちが与えられ、講座そのものが呼吸し脈打っているかのようでした。



第8回連続講座コーディネーター

さかした ひろこ
坂下 裕子氏

子ども遺族の会
「小さいのち」代表

第9回連続講座「いのち」を考える～悲嘆力～の開催

日時 平成27年10月6日～11月17日の毎週火曜日18:30～20:00(計6回) ※11月3日(祝)は除く

会場 毎日新聞オーバルホール(毎日新聞ビル地下1階)

講師

10月6日	たかき よしこ 高木 慶子 上智大学グリーンケア研究所特任所長	10月27日	ほり さなえ 堀 早苗 あしや音楽療法研究会主宰、神戸女学院大学音楽学部講師 日本音楽療法学会認定音楽療法士
10月13日	みずたに おさむ 水谷 修 花園大学客員教授 上智大学非常勤講師	11月10日	ほり あや 堀 彩 あしや音楽療法研究会特別研究員、甲陽音楽学院ミュージックセラピー科講師、日本音楽療法学会認定音楽療法士
10月20日	もり せいげん 森 清顕 清水寺執事補、立正大学日蓮教学研究員 上智大学グリーンケア研究所非常勤講師	11月17日	い お き べ まこと 五百旗頭 真 公益財団法人「ひょうご震災記念21世紀研究機構」理事長 公立大学法人熊本県立大学理事長、神戸大学名誉教授
			ほそかわ かよこ 細川 佳代子 NPO法人勇気の翼インクルージョン2015理事長 公益財団法人スペシャルオリンピックス日本名誉会長 (敬称略)

主催 公益財団法人J R西日本あんしん社会財団

協力 西日本旅客鉄道株式会社

定員 480名(参加無料)

応募方法

- ホームページ(<http://www.jrw-relief-f.or.jp/>)からご応募ください。
- 6回出席いただける方を対象とします。
- 応募締切:平成27年8月25日(火)
- 応募多数の場合は抽選のうえ、結果をメールでお知らせします。

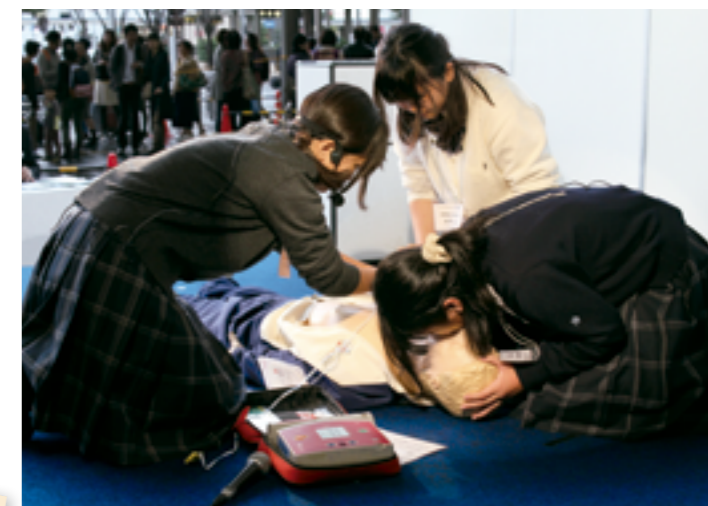
- 受講には受講証が必要です。(9月15日頃発送予定)
- ご応募いただいた個人情報、当講座の運営及び財団からのお知らせ以外の目的には使用しません。

※上記による応募ができない場合は、ハガキに「連続講座受講希望」と明記のうえ、氏名(要フリガナ)、郵便番号、住所、電話番号を記載し、下記の宛先へお送りください。結果は受講証の発送をもって代えさせていただきます。(ハガキ1枚につき1名様のお申込みとさせていただきます。)

〒530-8341 大阪市北区芝田二丁目4番24号
公益財団法人J R西日本あんしん社会財団

第3回いのちのリレー大会 参加者大募集!

第1回、第2回とご好評いただいた「救急フェスタ in 京都 “いのちのリレー大会”」を今年度も開催します。“いのちのリレー大会”では、倒れている人を発見してから救急隊に引き継ぐまでの、一連の救命処置を3人1組のチームで協力して行っていただきます。今回から募集対象地域を、近畿2府4県に拡大しました! 我こそは! というチームからのご応募をお待ちしております!!



第2回いのちのリレー大会に参加された皆さん

開催日時 平成27年11月3日(火・祝)13:00～15:00
(心肺蘇生法の体験コーナー等は13:00～16:00)

開催場所 京都駅ビル 駅前広場(京都劇場前)

応募条件 ● 近畿2府4県の小学校・中学校・高等学校に在学中の児童・生徒及び一般の方
● 3人1組のチームであること

応募方法 参加申込書(ホームページからダウンロードまたは大会チラシの裏面)に必要事項を記入のうえ、メール(info@jrw-relief-f.or.jp)またはFAX(06-6375-3229)でご応募ください。*参加無料

応募締切 平成27年9月10日(木)必着
*応募チーム多数の場合は抽選

表彰 救命処置の的確さを競っていただき、上位チームは表彰のうえ、記念品を贈呈します。

お問合せ J R西日本あんしん社会財団
TEL:06-6375-3202(平日10:00～17:00)
Email:info@jrw-relief-f.or.jp



公募助成団体の活動紹介

忘れない 追悼のあかり実行委員会

『～忘れない～ 4.25 追悼のあかり』

4月24日、福知山線列車事故で亡くなられた方々の追悼を、ご遺族の方々の手で行うイベントを事故現場で開催。約600本のろうそくで作られた文字が灯る厳かな雰囲気の中、来場者による献灯が行われました。



フレンズかわにし実行委員会

『JR 福知山線列車事故被災者支援募金イベント～フレンズかわにし 2015』

福知山線列車事故の風化防止と、音楽を通じた心身の安らぎの提供を目的としたイベントを4月26日に開催。事故に遭われた方によるリレートーク、演奏をはじめ、パネルやポスター展示、吹奏楽部の演奏などが行われました。



グリーンサポートラル大津

『心身のケアをアロマで』

「つながろう 守ろう 大切ないのち」をテーマにした講座を年4回開催。5月9日の講座では、アロマセラピーの有資格者から知識や技能、心身への効能、自分に合う香りの調合などを通じ、相互の癒し効果を学んでいました。



「やさしい日本語」有志の会

『「やさしい日本語」勉強会』

防災の知識をより多くの外国籍住民に伝えるための出前講座を行っています。5月11日に母子を対象とした講座が実施され、スライドを使用した災害時の行動や注意点、防災グッズのアドバイスに真剣に耳を傾けていました。



鶴舞地区自主防災・防犯協議会

『応急手当講習』

地域に救命処置の知識を広めるため、出前講習を実施しています。6月15日に鶴舞小学校で教職員向けの講習会を実施し、12名が受講。前回受講した先生方も見学に来るなど、学校全体で積極的に取り組んでいる様子が感じられました。



特定非営利活動法人 プラス・アーツ

『レッドベア火育サバイバルキャンプ～BOSAI デイキャンプ in KOBE～』

災害時に役立つ知識や技術を親子で学ぶワンデイキャンプを、6月21日に神戸のメリケンパークで開催。90名の親子が参加し、火起こしやロープの結び方、空き缶炊飯などのプログラムを、生き活きた様子で学んでいました。



特定非営利活動法人 ジャパン・タスクフォース

『ラダー・レスキュー・システム講習会(梯子を使った救助方法)』

梯子とロープを用いた救助活動の講習会が6月24～25日に開催され、日本各地から現役消防士7名が受講。様々な知識や技術を習得するため、活発な質疑応答が飛び交っており、大変熱気に包まれた講習会となっていました。



虹色の音

『事故・災害での突然死の家族へのグリーンケア』

大切な人を亡くされて悲嘆を抱えて生きる方々への癒しや、立ち上がるきっかけづくりの場として、6月27日に講演会と音楽ライブを開催。約70名の方が参加され、時折涙を見せながら聞き入っている様子が印象的でした。



今後のイベント情報

奈良精神科作業療法勉強会

被災地の心身障害児を対象とした宿泊体験

日時：平成27年8月1日(土)～2日(日)

場所：奈良公園周辺

概要：東日本大震災の被災地で暮らす、病気や障害を抱えた子どもたちを奈良に招待し、作業療法士の付き添いのもと、一泊二日の宿泊体験を行います。

問合せ：奈良精神科作業療法勉強会

TEL: 072-863-5043

FAX: 072-863-5022

MAIL: a-kana@reha.shijonawate-gakuen.ac.jp

特定非営利活動法人

姫路発 中高生のための東日本災害ボランティア

第三回 東北の中高校生による東日本大震災からの教訓講演会及び防災アトラクション

日時：平成27年8月2日(日) 11:30～17:00

場所：あいめっせホール及び市民アリーナ

概要：東日本大震災を体験した中高生により、避難グッズや避難経路の確認の大切さを発信します。また、4つのステージを設定した防災脱出アトラクションを実施します。(ホームページより応募、参加無料)

HP: <http://himejihatu-volun.holy.jp/>

問合せ：特定非営利活動法人 姫路発 中高生のための東日本災害ボランティア

TEL: 090-8651-4562

MAIL: kaiganjyuku@yahoo.co.jp

はすの会

死別の悲しみを分かち合う会

日時：平成27年8月2日(日) 13:00～16:30

場所：東大阪市立総合福祉センター4階 会議室

概要：ご家族をなくした悲しみや苦しみを語り合い、分かち合う会を開催します。

【一部】特別講演会
(上智大学グリーンケア研究所特任所長 高木慶子氏)

【二部】分かち合いの会
(※申込みは終了しています)

HP: <http://www.hasuno-kai.org>

問合せ：はすの会

TEL: 080-8318-7933

MAIL: hasuno-kai@hasuno-kai.org

東日本大震災復興支援京都生協職員ボランティア

海の虹プロジェクト2015

日時：平成27年8月7日(金)～11日(火)

場所：京都府綾部市古屋及び志賀郷、京都市内

概要：東日本大震災発生当時、宮城県南三陸町の小中学校に通っていた生徒約40名を招き、京都の中山間地で集落の存続と再生に取り組む方々との交流、地域の再生、自立、絆について共に考え応援しあう企画を実施します。

HP: <http://www.kyoto.coop/>

問合せ：東日本大震災復興支援京都生協職員ボランティア

TEL: 075-672-6304

MAIL: Nakagaki_nobuhiro@kyoto.co-op.jp

ゴンターズ高原スポーツ少年団

『双葉町応援隊 -絆-』地域と共に

日時：平成27年8月9日(日)～12日(水)

場所：福島県いわき市南台仮設住宅、他

概要：双葉町教育委員会、双葉町社会福祉協議会と連携をとりながら、いわき市仮設住宅の皆さんや双葉町の小中学生、保護者、先生との交流事業を実施します。

問合せ：ゴンターズ高原スポーツ少年団

TEL/FAX: 0771-82-2729

MAIL: gonta@baseball.zaq.jp

特定非営利活動法人 日本レスキュー協会

滋賀県総合防災訓練

日時：平成27年9月6日(日) 7:00～11:30

場所：米原駅周辺

概要：大規模災害への対応と県民の防災意識の高揚を図り、他機関と連携をとりながら、災害救助犬による救出訓練を行います。(申込み不要、参加無料)

HP: <http://www.japan-rescue.com>

問合せ：特定非営利活動法人 日本レスキュー協会

TEL/FAX: 072-770-4950

MAIL: info@japan-rescue.com

特定非営利活動法人 和歌山県木質資源開発機構

保育(幼稚)園児の時代から防災教育を!

日時：平成27年9月19日(土) 10:00～12:00

場所：新南保育所

概要：保育所の参観日に合わせて、防災ソングやパール缶コンロを活用した、保育園を舞台にした防災啓発活動を実施します。(新南保育所に事前申込み、参加無料)

問合せ：特定非営利活動法人 和歌山県木質資源開発機構

TEL: 080-3848-9001

MAIL: yasu16-j4417@nike.eonet.ne.jp

東北の手しごと展・神戸実行チーム

東北の手しごと展 in 神戸

日時：平成27年10月23日(金)～26日(月) 7:00～11:30

※最終日は14:00まで

場所：こうべまちづくり会館1階

概要：東北の復興を応援するため、被災地の方々で作られた布クラフト展を開催します。25日(日)には、東北の方をお招きしたトークセッションイベントを行いません。(申込み不要、参加無料)

問合せ：東北の手しごと展・神戸実行チーム

TEL: 078-261-0337

MAIL: info@u-kukan.com

使おう! AED

平成27年度AED訓練器等の提供団体が、
続々と普及活動を始めました!

公益財団法人 青少年野外活動総合センター



提供数：4セット
活動日：4月19日(日)
対象者：学生ボランティア
スタッフ
受講人数：10名

特定非営利活動法人 プール・ボランティア



提供数：4セット
活動日：5月14日(木)
対象者：大阪市立東成
屋内プール利用者
受講人数：40名

ホームページが変わりました!

4月1日より財団のホームページのデザインが変わっていることにお気づきでしょうか??
見やすく親しみやすいホームページに!をテーマに、背景やアイコンを利用したデザインへ生まれ変わりました。背景は、財団の主要事業の一つである「公募助成」のポスターにも描かれている木のイラストになっています。今後も、アクセスしていただいている方々により見やすくわかりやすいホームページへと更新していきます。ご意見やご要望などがありましたら、ぜひお問い合わせフォームからお寄せください!



さらに...

スマートフォンで画面が見やすく!

一番やりたかったことがついに実現です!!

スマートフォン対応画面の導入で、今までよりスマホでぐっと見やすくなりました。

これでスマホユーザーの方々にもサクサク閲覧していただけるはず!

そして... **こころ**も随時更新中!

救急フェアやエキデモ開催情報、財団からのお知らせなどを発信しています。

その他、いろいろな情報をアップしていく予定ですので、ぜひチェックしてみてください。

編集後記

平成27年度春季の連続講座が終わりました。(受講いただきました皆様、ありがとうございました!)
第1回から数えると、これまでの講演回数は64回...講師の方々のお話はもちろんですが、受講されている皆様の真剣な表情、笑顔、涙もまた、私たちの学びになっています。
秋季と冬季の残り2回、皆様と一緒に学ばせていただけたらと思っています。(編集者：川股)

〒530-8341 大阪市北区芝田二丁目4番24号
TEL: 06-6375-3202 FAX: 06-6375-3229
E-mail: info@jrw-relief-f.or.jp
URL: http://jrw-relief-f.or.jp/