

Relief

リリーフ

2016
January

vol.22



特集
いのちのセミナー



公益財団法人

JR-West Relief Foundation

JR西日本あんしん社会財団

平成27年11月23日(月・祝)、松下IMPホールにて「いのちのセミナー」を開催しました。今年度は、日本における死生学の第一人者である、上智大学名誉教授のアルフォンス・デーケン先生にご講演いただきました。あたたかい笑顔とユーモアを含んだお話に、会場も笑顔に包まれました。

また、ロビーでは先生のご好意でサイン会が行われ、多くの方に先生のお人柄に触れていただくことができました。今号では、そのご講演内容の一部をお届けします。



いのち輝かせて ～よく生き よく笑い よき死と出会う～

死への準備教育

私は上智大学で30年間「死の哲学」を教えてきました。当時、日本では「死」をタブー視していて、誰も教えていなかったのです。ですから「死」の講座を提案した時、「それはやめた方がいい。学生は誰も受講しない。」と言われました。しかし私は頑固なものですから、周りがNoと言ってもWe canと言って開講し、多くの学生が毎年学びました。

私たちの命がいつかは終わるということを見ることができません。ですから私は、「死への準備教育」は同時にLife Education(=よく生きるための教育)だと強調しています。

大抵の人は「死」と聞くと、「肉体的な死」を考へようですが、私は死を「心理的な死」「社会的な死」「文化的な死」「肉体的な死」の4つの側面に分けて考えています。

例えば、親が入院してもう長くないというとき、子どもが多忙を理由に病院に来なくなる。この親御さんは肉体的な死を迎える前に社会的な死を味わっています。親が亡くなるというとき、子どもがそばにいることは当たり前ではないでしょうか。

私の母国ドイツでは、Sterbebegleitung(=末期患者と共に歩む)という言葉がよく使われます。死に直面している最期の段階では、治療、つまり何かdoing(=すること)はできません。しかし、誰かがそばにbeing(=いること)がとても大切になります。死に逝く人は、孤独なうちにひとりで死ぬのではないかというような恐れを抱いています。ですから私たちは、寄り添う“being”を大切にしなければならないわけです。

哲学者キルケゴールは、「Der Helfer ist die Hilfe.」(=救(たす)け人自身が救(たす)けである)という文章を残しています。私たちは普通、たすけるといって、相手のために何かをすることだと考えます。しかしキルケゴールは、終末期にある患者にとって、救け人、心温かなそばにいる人自身が救けだと言っています。

死別体験の後に

フランスの言葉に「死別は‘小さな死’のようなものだ」というものがあります。愛する相手と一緒に生きることによって精一杯生きることができたけれども、その愛する相手を喪ったとき、悲しみのあまり自分の心の中の一部がまるで死んだように感じることを表しています。

しかしながら、遺族は生きていくためにgrief work(=悲嘆の仕事)をしなければなりません。私はその悲嘆のプロセスを12段階に分けています。

その段階の一つに「否認」があります。私は福島で、東日本大震災の津波によってパートナーを失った人と会いましたが、葬儀はしないと断っていました。それは遺体を見ていないから、死を認めたくない、つまり否認しているわけです。“もしかしたら生きていたのでは”という気持ちがある。しかし一週間、二週間経っても連絡は来ず、生きていく可能性は非常にゼロ

に近い。それでも、認めたくない=否認するということが結構あるのです。

また、精神的な混乱とアパシー(無関心)の状態に陥ることもあります。大切な人を亡くし、ずっとその人のことばかり考えて仕事に集中できず、ミスばかりしてしまいます。ほとんどの遺族はしばらくの間笑えません。やむを得ないことですが、人間はユーモアなしに生きることはできません。健康のためにもよくないです。失った笑いとユーモアを再発見することが大切な課題となりましょう。

また、例えば“田中さんの奥さん”がご主人である“田中さん”を失った場合、その後の人生では“田中さんの奥さん”ではなく、自立した女性としての新しいアイデンティティーを探求しなければなりません。悲しみの渦中にありながらも、新しい希望を求めて生きていかなければならないのです。

有名な祈りの言葉に「神よ、私に変えられないことは、そのまま受け入れる平静さと変えられることは、すぐにそれを行う勇気と、そしてそれらを見分けるための知恵を、どうぞお与え下さい。」というものがあります。私たちの人生において変えられないことが多々ありますが、それを受け入れた上で、変えられることに力を入れることが望ましいのです。

私たち人間はただ生きるだけではなくて、できるだけ豊かな人生を過ごしたい、幸せな人生を送りたいと思っています。しかし、どうして大勢の



人は不幸な状態に陥ってしまうのでしょうか。

不幸な人の特徴の一つに、「人生の危機をチャンスとして使わない人」があります。人生はある意味危機の連続です。日本語の危機という言葉は深い意味を持った言葉です。初めの“危”は“危ない”です。二つ目の“機”は“機会(チャンス)”です。危機は人間を成長させるチャンスでもあるわけです。この機会を生かせる人が、幸福感を得ることができるのでしょうか。

その他にも不幸な人として、「自己愛に欠けている人」「相手があるがままに受け入れられない人」「人生の各段階に応じて成長していない人」「手放すことのできない人」「他者を意識しすぎる人」「退屈な日々を送る人」「主観的な幸福感と客観的な幸福感を区別できない人」「信じない人、愛せない人」といった、全部で9つの特徴があげられるように思います。

クロノスとカイロス

ギリシア語には、時間に関して二つの言葉、「クロノス」と「カイロス」という概念があります。クロノスは物理的、“年月日時分秒”で計れる量的な時間です。それに対してカイロスは、一度だけ来る二度と戻り来ない、決定的な瞬間です。かけがえのないそれぞれ独自の時、質的な時間です。年を重ねることに質的な時間はとても大事になってきます。時間の尊さに気づき、今という時を意識するのは素晴らしいことであり、私にとっても大切なことになっています。

「晴れてもアーメン、雨でもハレルヤ！」

私がニューヨークの大学院に在学中、伯母が経営しているシカゴの老人ホームを時々訪問しました。そこで多くのお年寄りの生き方を見て、来る日も来る日も思いわずらっている人がいるのが気がつきました。例えば、明日は雨が降るか降らないかを思いわずらう。馬鹿みたいでしょう。お天気をコントロールすることは全くできないのです。雨が降れば降る、降らなければ降らない。考えても無駄なこと。そこで私は日本語のスローガンを作りました。「晴れてもアーメン、雨でもハレルヤ！」。

第9回連続講座
「いのち」を考える～悲嘆力～

平成27年10月6日から11月17日までの毎週火曜日に、第9回連続講座を開催しました。様々な分野から講師の方々をお招きし、「悲嘆力」をサブテーマにご講演いただきました。

ユーモアの再発見 “いのち輝かせて”

ユーモアは人生の潤滑油となり得ます。私は父からユーモアを学びました。父は第二次世界大戦当時、反ナチス活動をしていました。非常に真面目な人でしたが、家族全員が揃う夕食の時には、必ず笑い話をして和ませてくれました。また父は、「人間は笑うことのできる唯一の生きものだ」とも言っていました。真面目なことは真面目にやり、自分の愛する家族のためにユーモアによって明るい雰囲気を作る。その真面目さと明るさのバランスを教わったのです。

ユーモアは、もともとラテン語の“液体”から由来し、人体の中の体液を意味する医学的な概念でした。中世の医学者たちは、この体液が生命の源泉の本質であり、その流れが人体に活力を与え、創造的な力となって生命を満たして補い、人間を活かしているのだと考えたのです。

最近、ユーモアと健康には密接な関係があるとして、各国の医師がユーモアや笑うことの重要性を強調しています。ユーモアと健康に関する考えを広めたのはアメリカのノーマン・カズンズです。彼は膠原病にかかり、自分の病気の原因の一つは、自分の否定的な考え方にあると気づきました。そこで積極的な感情が病気の回復に役立つと確信したカズンズは、コメディ映画を見たり、ユーモアの本を読んだり、よく笑うことによって病を自ら治したのです。彼は『笑いと治癒力』（岩波現代文庫）の中で、笑いという薬が自分に大量に投与されると積極的な気持ちが生まれ、化学的な変化が起こって、肉体の回復にも大いに役立つ。10分間腹を抱えて笑ったら、麻酔をかけられたようになって、痛みを感じないで眠れた、と書いています。

私たち人間は、いのちを輝かせて生きるためにユーモアを再発見しなければならないと思います。若い時に持っていたユーモアを人は、さまざまな人生における苦難を経験して失っていきます。緊張やストレスに満ちた今日の社会ではユーモアはいつになく大切なものとなってきています。ユーモアは、張り詰めた雰囲気をほぐして、楽しいものに変える魔法です。自分自身の笑う能力は緊張を和らげ、その笑いを共に楽しむ人々との間に、温かい気持ちの通じ合った関係をつくりあげます。

ドイツの有名なユーモアの定義 “ユーモアとは「にもかわらず」笑うことである” というものがあります。これは、自分の愚かさを謙虚に認めながら周りの人々と一緒に笑うことができれば、まだ救いがある。という意味です。上智大学には私も含めて外国人の先生が多くいますが、みんな日本で生活する上で言語の違いによる失敗をした経験があります。しかし、失敗した「にもかわらず」、それをユーモアに包んで、共に笑う。よい具体例でしょう。

私は死とユーモアについて深く考えさせられた経験があります。ニューヨークにいたとき、友人のお母さんが臨終間近と医師に告げられ、子どもや孫、家族全員が病室に集まっていた。もう長くなく、あと2時間ほどだと言われていました。そんな中、友人はミサを捧げて祈っていると、突然にお母さんの意識が戻り、「ウイスキーが飲みたい」「煙草が吸いたい」と言い出したのです。生涯ウイスキーも煙草も口にできなかった母親でしたから、子どもたちは戸惑い、泣きながらもその願いに応じました。そしてお母さんはみんなに感謝して、天国でまた会いましょうと言って逝きました。

子どもたちの解釈によると、母親は11人の子どもを育てあげ、これまで子どもや孫のために生きてきましたが、もう最期には何もできない、無力となった自分にできることは何か。考えた末、笑い話を遺すことにしたのでしょう。時々家族が集まると、いつもお母さんの死に際の話が必ず出てみんなで笑いあうのだそうです。

わがままにならず、周りの人の気持ちを大切に、最後まで思いやりと愛を示すことができれば、これこそ人間らしい生き方、あるいは人間らしい死に方を全うすることになり、“よき死と出会う”ことができるのだと思います。

大震災の喪失体験を通して考える
「悲嘆」

第二次世界大戦の敗戦で国民全体として310万人が犠牲になり、生き残った人もまた食べる物が無いというひどい中、大人でも結核にかかって亡くなる方が多かったのです。富国強兵が明治のスローガンでしたが、経済活動で頑張ることが想像以上の成功を遂げて、日本は冷戦が終わる1989年には世界一のものづくり国家になりました。日本の歴史を見ると失敗や悲嘆がたくさんありますが、その悲嘆の極みから再生するバネが非常に強いと思います。バブル経済がはじけて、90年代は失われた10年、そして、2000年代に入ってもなお回復せず、失われた20年という苦難の中にあります。その苦難の時代をまるで宣告するように、1995年には阪神・淡路大震災が、4年前には東日本大震災が起こりました。

50年ほど平和が続いて大した災害がないと、人は安全神話というのを勝手に作り出します。人は科学的ではなく実感主義です。自分の経験からだけ考えて思いこむのです。かく言う私も安全神話の虜でしたが、阪神・淡路大震災では神戸大学の学生が39名亡くなり、私が教えていた大学院生、それからゼミ生だった学生も亡くなりました。その学生は私をオヤジと慕ってくれ、「オヤジが唸るような卒論を書くんだ」と言って堺の実家から神戸の下宿に戻り、そこで直撃を受けて亡くなりました。針の先ほどの偶然で生死が分かれるというのがこういう大災害のときの姿です。

私の家族は幸い全員無事でしたが、家は全壊でした。それでもここで頑張ろうと強がっていたのですが、神戸大学教授になる前に13年間過ごした広島で家族以上に親しくなった方から、3日目の夜くらいに「電話がやっと通じた。ちょうどいい機会だから里帰りしてください」と連絡がありました。この里帰りという言葉に何かほろっとさせられ、家族には広島に疎開してもらいました。神戸の被災地はひとりぼっちじゃなかったと、全国の人が支えてくれているということを実感しました。

災害時に乱暴、ろうぜき、略奪というのは世界的には当たり前のことです。日本も関東大震災のときには外国人に対する全く根拠のない風評が広がったのです。しかし、阪神・淡路大震災と東日本大震災ではそのようなことはなく、できることをしてさしあげたいと言って利他的な振る舞いをするという現象が見られました。これは災害ユートピアともいえるべきもので、大きく言えば人としての成長だと思います。

阪神・淡路大震災は直下型地震でした。体の真下からいきなりバーンとやられて、家も電車もみんな空中に放り出され、落ちてきたときには全て倒壊しているというすさまじいものです。瓦れきの下で生きているのですが、重いものがかぶさっている場合には、警察、消防、自衛隊を待っていたら助かりません。生存救出の8割近くが家族及び近所の人によるものなのです。西宮市で復興の中心になって、その後西宮市長になった人にインタビューしたら、お祭りのある地区は生存救出率が高いとの話がありました。

東日本大震災は犠牲者のほとんどが津波によるものでした。津波はいきなり来たのではなく、地震の後、一番早く来た大船渡市で30分後くらいです。津波が来るかもしれないと思って逃げた人はみんな助かりました。何らかの理由ですぐに逃げなかった人、あるいは逃げられなかった人、そして、人が逃げるのを世話していた人が犠牲になっているのです。高齢者や障がい者を置き去りにして逃げたというのが本当にはないのです。みんな一緒に津波にさらわれているのです。これも日本社会の責任感の強さかなと思います。

日本人は事に臨んで人々を何とか支えようと夢中になります。誰もが1回死ぬけれど、どう生きるかということがどう死ぬかということにもつながる瞬間があります。災害という悲嘆の極みの中で、逆に普通では見られない輝きが見えることもあるのだと思います。

Profile

い お き べ まこと
五百箇頭 真 氏

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

公募助成団体の活動紹介

特定非営利活動法人 日本レスキュー協会 『災害救助犬の育成事業』

10/17(土)に大阪市立聖和小学校で開催された五校合同成人教育講座で、災害救助犬に関する講演や、デモンストラーションを実施。小学生や園児、その保護者の方々が集まり、救助犬の見事な動作に、拍手と歓声があがっていました。



東日本大震災・暮らしサポート隊 『みちのくだんわ室(東日本大震災による 県外避難者の癒しの場)』

県外避難生活を送る方々の憩いの場を定期的に開催。10/18(日)、神戸のカワサキワールドで今年度3回目のだんわ室が開催され、13名の方が施設の見学を楽しみました。見学後には懇談会が設けられ、活発な情報交換がされていました。



リスクデザイン研究所 『水害フォーラムキャラバン』

近年の大規模な水害や、過去の大水害、土砂災害の知見も引き寄せ、今後発生する水害にどう対応していくかを議論するフォーラムが12/5(土)に開催されました。学生や大学教授を中心に、闊達な議論がされていました。



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』

震災被害にあった方々が作られた布クラフト展が10/23~25の3日間、こうべまちづくり会館で開催されました。10/25(日)には、現地の方を招いたトークショーを実施。約50名が聴講され、被災地の現状に真剣に耳を傾けていました。



関西学院大学ヒューマンサービスセンター 『佐用町久崎における『災害ツーリズム』 創設のための防災意識の共有』

台風12号被害により甚大な水害にあった佐用町久崎地区で、支援活動や災害を語り継ぐ活動を実施。10/25(日)には、災害当時を知らない小学生を対象に、手作りのしおりなどを用いて情報を伝える防災イベントを開催しました。



今後のイベント情報

特定非営利活動法人 健康まちづくり推進協会 第6回全国学生防災書道展

日時：平成28年2月5日(金)~7日(日)
10:00~17:00 ※最終日は16:00まで

場所：兵庫県民会館アートギャラリー2F大展示室

概要：全国の小中高校生を対象に、青少年に対する防災教育の普及啓発と被災地の復興支援を目的として、防災書道展を開催します。

問合せ：健康まちづくり推進協会 全国学生防災書道展係
TEL:078-996-0693

FAX:078-996-0897

MAIL:kenko-machidukuri@gaia.eonet.ne.jp

はすの会

講演会『悲しみが変わるとき』

日時：平成28年2月7日(日) 13:30~16:30

場所：芦屋市民センター本館 会議室

概要：上智大学グリーンケア研究所特任所長、高木慶子先生による講演会「悲しみが変わるとき」を開催します。講演会終了後は大切な人を亡くした方のための分かち合いの会を実施します。(要申込・定員80名)
※①氏名、住所、電話番号、②「一部のみ参加」、「二部のみ参加」、「一部・二部共に参加」のいずれか、③二部の「分かち合いの会」に参加希望の方はどなたを亡くされたか(配偶者、子ども、親、兄弟等)を往復ハガキに以下を記入して「〒665-0881 宝塚山本郵便局留 はすの会」まで申込み。(1月31日(日)まで先着順)

問合せ：はすの会

MAIL:hasuno-kai@hasuno-kai.org

H P:http://www.hasuno-kai.org/

アジア子ども基金 『みんな仲間だっちゃ！ 子ども未来図書館学習サポート隊』

東日本大震災で壊滅的な津波の被害を受けた石巻市渡波地区に、未来を担う子どもたちの学びの場として図書館を開館。学校帰りや休日に子どもたちが集まり、皆がいる安心感の中、自分のペースで勉強や読書に取り組んでいます。



平群町ボランティア連絡協議会 『みんなで作ろう！防災かまどベンチ』

平群町の災害時指定避難所である公共施設等に「防災かまどベンチ」を設置する活動を行っており、11月には道の駅に設置されました。小雨の降る中、町内や近隣の防災会が集まり、一番の仕上げりと言えどきばえのものが完成しました。



東日本大震災復興支援 京都生協職員ボランティア 『宮城県南三陸町 復興支援餅つき弾丸ツアー』

宮城県三陸町への復興支援活動を継続的に行っており、11/28(土)には、志津川漁協と南方応急仮設住宅で、恒例の餅つきが行われました。毎年この活動を心待ちにしている方々が勢揃い、寒風吹く中、心温まる交流の場となりました。



一般社団法人 関西浜通り交流会 『福島県浜通り地方からの避難者の 西日本における交流活動』

福島県浜通り地区からの県外避難者を支援する活動の一つとして、避難者が集う交流会を開催しています。11/29(日)には京都の紅葉を楽しむ交流会が行われ、余儀なくされている避難生活の中で、安らぎのひと時となりました。



『やさしい日本語』有志の会

『やさしい日本語』勉強会

日時：平成28年3月5日(土) 時間未定

場所：京丹波市

概要：京丹波地区に住む外国籍住民を対象に、やさしくわかりやすい日本語を使った防災出前講座を開催します。(詳細は要問合せ)

問合せ：『やさしい日本語』有志の会

MAIL:yasanichi-bousai@yahoo.co.jp

H P:http://nihon5bousai.web.fc2.com/

がんばろう! つばさネットワーク

被災地の元気に貢献する、 被災地・大阪間の高校生交流事業

日時：平成28年3月25日(金)~27日(日)

場所：北摂つばさ高校グラウンド

概要：東日本大震災の被災地の高校生との交流を目的とし、高校生による親善野球試合を開催します。(見学・応援歓迎)

問合せ：大阪府立北摂つばさ高校 事務局

TEL:090-6554-0094

FAX:072-633-0526

がんばろう! つばさネットワーク 事務局

TEL:090-3271-4292

MAIL:snjffi@leto.eonet.ne.jp

救急フェスタin京都 ～第3回いのちのリレー大会～を開催!

平成27年11月3日(火・祝)京都駅ビル駅前広場(京都劇場前)にて、救急フェスタin京都～第3回いのちのリレー大会～を開催しました。

いのちのリレー大会では、倒れている人(人形)を発見してからAEDなどを使用して救急隊に引き継ぐまでの一連の流れを3人1組のチームで競い合っていました。今回は小学生5チーム、中学生2チーム(うち高校生との混成1チーム)、高校生7チーム、一般1チームの合計15チームが出場し、本番さながらの真剣でハイレベルな競技が展開され、会場は多くの見学者と共に賑わいをみせました。

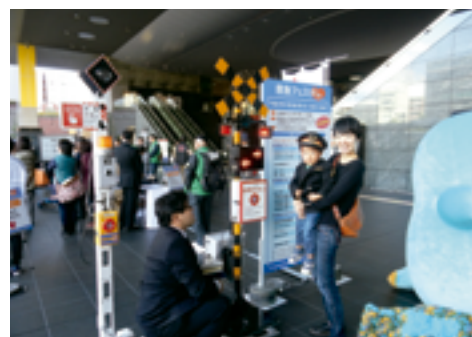
出場者からは「自分たちの力でも人の命が救えることがわかった」「もしもの時に役立つことを学べた」「くやしい!次は優勝する」などの声が寄せられ、本大会の出場が救命処置に対する意識を大きく変えるきっかけとなり、あらためて開催の意義を強く感じました。

競技結果

- 優勝** 山科少年消防クラブ
(京都市立鏡山、音羽、小野小学校)
- 準優勝** 京都精華女子高校C
(京都精華女子高等学校)
- ふれっしゅういみん
(智辯学園和歌山、奈良県立奈良高等学校)
- 敢闘賞** 橘SAVERS☆
(京都橘中学校)
- 中京BFC チームマーガレット
(京都市立朱雀第八小学校)
- Believe yourseif
(京都産業大学附属中学校・高等学校)
- 特別賞** 勸修Para
(京都市立勸修小学校)
- 日本防災士会奈良県支部
(一般)



また、心肺蘇生法・AEDの体験コーナーでは、応急手当普及員の資格を持ったJR西日本社員や京都橘大学救急救命研究会による、わかりやすいレクチャーが行われました。



京都駅での開催をもちまして、今年度の救急フェアは全て終了となりましたが、毎月9日に京阪神エリアのJR西日本の駅で「救急の日 駅で体験AED」を開催していますので、ぜひお立ち寄りください。

編集後記

11/23に開催したいのちのセミナーでは、デーケン先生たっのご希望により、書籍販売&サイン会が行われました。先生の朗らかな笑顔とご参加くださった皆様の笑顔。あたたかい光景にスタッフも思わず笑顔に…。先生は常に笑顔、ユーモアを忘れないことの大切さを説いていらっしゃいます。何気ない毎日であっても、無意識に無表情で過ごしてしまいがち。少しでも良いことが訪れるように、笑顔とユーモアを心がけて、新しい年を過ごしていきたいですね。(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/