

Relief

リリーフ

2013
August

vol.12



連続講座に彩りと安らぎを添える季節の花々

CONTENTS

特 連 続 講 座	集 座	第3回連続講座「『いのち』を考える」～生きることの苦悩と喜び～ 第4回連続講座開催のお知らせ
救 急 の 日		身につけよう救命処置！ 救急フェア／救9の日 エキデモAED
ト ピ ッ ク ス		平成26年度公募助成(活動・研究)の募集 安全セミナー開催のお知らせ 編集後記



公益財団法人

JR-West Relief Foundation

JR西日本あんしん社会財団

「『いのち』を考える」 ～生きることの苦悩と喜び～



連続講座も今回で第3回となりました。

10名の講師の方にさまざまな視点から『いのち』についてご講演をいただきました。

④ 5月29日(水)

たむら けいこ
田村 恵子

淀川キリスト教病院看護部主任課長、がん看護専門看護師
著書に「余命 18日どう生きるか」など



“いのち”に向き合うー生と死の境界を越えてー

「これ以上の治療は難しいですね」

病院でいわれたら、どんなことを感じますか。「1分1秒でも長く生きたい」「もう十分だから短くてもおだやかなほうがいい」どちらがいいとか悪いとかではないと思うんです。なぜなら単なる医療の選択ではなく、お一人お一人の生き方の選択、価値観だと思うんです。

「痛みは人を現在に閉じ込める」

痛みは身体のみではなくて、このあとどうなっていくだろうと考え始めると、それ以外のことに人の心はなかなか動いていきませんよね。痛みがあると「今」というときを離れられない状態になります。まずは患者さんが痛みから解放され、心身の自由を取り戻して、本来のその人のありように立ち返っていただけるよう、ケアをさせていただきたいと思っています。こういう苦痛をチームで緩和していくのがホスピスの大きな特徴です。いろんな専門性を持ちながら話し合いをして、

ご本人やご家族のご意向を伺いながらチームで支えていくのがホスピスケア、緩和ケアなのです。

例えば、抗がん剤治療の中止の知らせは今すぐではなくても「死」を意味しています。そこには絶望とか恐怖、あらゆるものが崩れ去り、あるいは孤立感が患者さんの心に浮かび上がってきます。そういう状態になると患者さんご家族も気持ちが非常に揺れますし、私たちはその揺れにしっかり寄り添っていくことが大事だと思っています。「死」を決して忘れていたわけではないですが、いつも死に囚われているのではなくて、いつでもおり過ごしたい、普段の生活を提供したい、という気持ちを支えるのが緩和ケアのなかでは大事だと思っています。

「どんな終焉を迎えたいですか」

がんに限らず「終焉」を考えると、多くの人は「苦痛がない」「自然な形で過ごす」「人生を全うしたと感じる」「伝えたいことを伝

えておける」ことなどを大事だと思っています。だからこそ自分と親しい方と、これからの生き方や治療のことを、あらかじめ考えて話し合っておくことがいいと思います。

どう生きるか。まず「私」のいのちに向き合ってみると、「生と死」の境界があるような気がしますよね。次には「死の存在に気づいて認める」ということです。死をとことん考えると「じゃあ私は今どう生きるか。」死を視座において生きることができるようになれば、自分らしさを大切に生きていくことができるのではないのかなと思っています。そのようになりたいなと私自身の望みでもあります。

少し「死」というもの「生」というものについて考える時間を持っていただけたらうれしく思います。

私がずっとそういう現場で動いてきて、感じている言葉でおわりたいと思います。

死は全ての人に必ず訪れる真実です
死について考え向き合うことで
いのちの尊さや生きることの大切さを
感じるようになってくる
病を生き抜く人の^{つよ}勤さです



① 5月8日(水)

青木 新門 作家、詩人

「いのちのバトンタッチ」
—映画「おくりびと」に寄せて

人は必ず死ぬのだから
いのちのバトンタッチがあるので
死に臨んで先往く人が「ありがとう」と云えば
残る人が「ありがとう」と応える
そんなバトンタッチがあるので
死から目をそむけている人は
見そこなうかもしれないが
目と目で交わす一瞬の
いのちのバトンタッチがあるので



② 5月15日(水)

細谷 亮太 聖路加国際病院
小児総合医療センター長

子供のいのちの傍で

心臓に重い病気をもって生まれた少女が、延命よりも家族といふ時間を大切にしたいと言った。気持ちをわかってでも無力感に襲われる母親に娘がそっと手を伸ばす。どんな状況になっても誰かの力になれる。人として生きて生まれたものの大きさ、すこさを子どもに教えられることも多い。小児がんの8割は治るようになったが、背景に治らなかつた人もいる。だからこそ小児医療に携わる者は特別な思いを持って子どもとその家族に関わっている。

⑤ 6月5日(水)

田中 幸子 「全国自死遺族連絡会」世話人

悲しみは愛しさと共に

大切な人を失った悲しみは決して消えない、年々深くなる悲しみがあることを知っていただきたい。「顔が見たいなあ、声が聞きたいなあ」と、いつも思います。悲しみの深さは愛の深さ、悲しみは愛しさとともにあることを心に留めていただけたなら、人のいのちにやさしい社会にすることができると信じています。いつか家族の命、自分の命が消えるときまで、今日を一日一生の思いで大切に生きてほしいと思っています。

⑦ 6月19日(水)

島 蘭 進 上智大学教授、
上智大学グリーンケア研究所長

日本人の死生観と無常観

小林一茶の「おらが春」の結びで、娘を失う悲しみをたたえながら、密かにしっかりと生きていこうという意欲・勇気を感じる。無常を悟ってこの世を生きていく。しかし、それを自覚する前に悲しみに一度打ち砕かれ、その上でこの世を大事に生きていく、という気持ち「うき世」という言葉に込められているのではないか。仏教の教えからすればかもしれないが、江戸町人なりに咀嚼しているかもしれない。現代人が自分なりの死生観を持つヒントにならないかと思う。

⑩ 7月10日(水)

水谷 修 花園大学客員教授、
関西大学客員教授

夜回り先生、いのちの授業

この22年間で一番幸せだった話。
ある中学校の薬物予防講演会で「どうすれば魔の手が僕に近づいてこないかな。」「いい質問だね、笑顔だよ。会う人みんなに挨拶してごらん、声かけてごらん。」後日校長に手紙が届いた。「通学路に住むおばあちゃんです。朝、道を掃除していると生徒さんが「おはよう」と声をかけてくれる。お茶のみ友達になった卒業生もいる。お宅の生徒さんは年寄りの心に人生最後の花を咲かせてくださった。」
やさしい言葉が子供たちを救い、心をやさしくする。

③ 5月22日(水)

伊藤 高章 桃山学院大学教授

「いのち」を聴く「アート」と「ハート」
—スピリチュアルケア教育の現場から

悲嘆を経験し、今度は自分がケアの提供者になると学び続ける方がいる。ケアをする人も、される人も生身の人である。
スピリチュアルケアは、ケアをする側も悲嘆や喪失をその人なりに感じている。また、スピリチュアルケアにおいては、インフォメーション(文字として書き表されるもの)よりもメッセージ(文字として表現されないもの)に耳を傾けることこそが大事であり、それを理解できる感性の深さが求められる。

⑥ 6月12日(水)

大井 玄 東京大学名誉教授

「お迎え現象」とつながりの心理

「お迎え現象」とは、終末期に近い人が既に亡くなった近い人を見る現象で、それを見た人の大部分が安心を感じている。そして、脳科学が明らかにしたこととして、脳は経験と記憶から世界を創っているが、同じ環境からの刺激でも、意味は脳の経験と記憶によって異なり、お迎え現象は、脳が仮想現実を創っていることを観察できる例でもある。
現れる人との「つながりの心理」が働くことにより安堵するのである。

⑧ 6月26日(水)

河邊 貴子 聖心女子大学教授

愛する命を送るとき
～『河辺家のホスピス給日記』より～

夫の突然のがん宣告。右往左往しながらできることは何でもやってみました。最終的に真剣に向き合ってくださいのいのちの現場のスタッフに出会いました。
何気ない支え、家族まるごとのケア、最後に「向こうに行く」ことについて語り合う時間まで持てたのは幸せでした。夫の闘病で、事実をしっかりと見つめ、「これしかできない」ではなく「まだできることがある」、何に対しても感謝することの大切さを学びました。

⑨ 7月3日(水)

柏木 哲夫 金城学院学院長、
淀川キリスト教病院名誉ホスピス長

いのちに寄りそうケア

「寄りそう」という行為は、相手の力を信じ、寄りそっていれば、相手は前に進んでいくという信頼感に裏打ちされたものです。
「励ます」は、外から動かそうとするもので、「上から」という感じ。「支える」は、支えなければ相手が落ちてしまうから「下から」支える感じで、がんの病期では、治療期は「励ます」、再発、進行がんは「支える」、末期は「寄りそう」。人は、支えなくても、最後まで寄りそうことはできます。



「第3回連続講座を受講して」

第3回連続講座を受講して、講師の先生方から記憶に残る貴重なお言葉を毎回のように頂きました。

青木新門氏（映画「おくりびと」の原案となった「納棺夫日記」作者）からは、「まるごと認める」というお言葉を頂き、存在総てを認められることによって、人は生きている意義・充足感・安堵感を得ることができるとお教え頂きました。

細谷亮太氏（小児がん専門医）には、共感とは「他人の感情生活に想像を働かせて感じようとする事」であり、そのように寄り添われた子ども達や家族の多くの事例から「人間に生まれてきてよかった」というお言葉を頂きました。

田村恵子氏（淀川キリスト教病院がん専門看護師）には、ホスピスでの多くの御経験から、シシリー・ソンドースが提唱したホスピス基本理念につながり、また御自身（私）がいかに生きるかを問う、「絆のなかで、普段どおりの営みを」「心残さず、生ききる」というお言葉を頂きました。

田中幸子氏（「全国自死遺族連絡会」世話人）からは、悲しみを安易に軽減しようとするような「ケア」は遺族達が望むものではなく、むしろ「悲しみは愛であり、だからこそ悲しみには力がある」ことをお教え頂きました。

大井玄氏（東大名誉教授）には、終末期にある人が既に亡くなった親しい人に会う「お迎え現象」により、親しい人との「つながりの心理」がどれだけ人を安堵させるかということをお示し頂きました。

島蘭進氏（上智大学グリーンケア研究所長）には、神仏にどのようにも生かされる日本人の無常観・「うき世」観・死生観を「ともかくもあなた任せのとしの暮」という茶の「おらが春」の結びの句でお示し頂きました。

これらのお言葉は、まさに「生きることの苦悩や喜び」などのスピリチュアルペインやその支えに関わる重要なお言葉です。

貴重なご講演を全て受講できず、大変残念でしたが、これからも多くの講師との出会いやそこで得られた言葉から、「いのち」への思索を深めることができればと思います。



Profile

かしわぎ ゆうじろう
柏木 雄次郎

JR 西日本あんしん社会財団
事業審査評価委員会委員

関西福祉科学大学教授、日本緩和医療学会理事。
大阪大学医学部第三内科、大阪第二警察病院神経科、
大阪大学医学部神経科精神科などに勤務後、関西労災病
院心療内科・精神科部長、大阪大学医学部臨床准教授、
大阪府立成人病センター心療・緩和科部長などを歴任。

講座を受講された方からいただいたお声



生きて来た積み重ねの貴重な言葉に共感できました。



とても興味のあるテーマで、講座に参加できて良かったです。

色々な先生方の話を聞くことが出来て、大変充実した時間を過ごすことが出来ました。



患者さんや家族のためにも、これからも勉強し、良いケアに結びつけたいと思いました。



心に響く言葉を沢山いただき、ボランティア先で役立ちました。



同じ環境や悲しみを同感出来ました。今後の生き方の参考にします。



次回 第4回連続講座開催決定

JR西日本あんしん社会財団では、死や悲嘆、グリーフケアといったテーマはもとより、多様な観点から「いのち」に焦点を当て、ともに考える連続講座を開講します。

① 10月4日(金)



徳永 進
野の花診療所院長

いのちのあと

② 10月11日(金)



大西 秀樹
埼玉医科大学国際医療センター
精神腫瘍科教授

「遺族外来」から見つめるいのち

③ 10月18日(金)



香山 リカ
精神科医、立教大学教授

「いのちの選択」がもたらすもの

④ 10月25日(金)



坂下 裕子
こども遺族の会「小さいいのち」代表

遺族の「意味づける」ちから

⑤ 11月1日(金)



柏木 雄次郎
関西福祉科学大学教授、
日本緩和医療学会理事

緩和ケアでの出会いと別れ

「『いのち』を考える」
～生きることの苦悩と喜び～

⑥ 11月8日(金)



入佐 明美
ボランティア、ケースワーカー

日雇い労働者の
いのちと出会って

⑦ 11月15日(金)



葉 祥明
絵本作家、画家、詩人

芸術が人生に教えてくれること

⑧ 11月22日(金)



市原 美穂
特定非営利活動法人ホームホスピス宮崎理事長

暮らしの中で死に逝くこと
～かあさんの家の実践から～

⑨ 11月29日(金)



カール・ベッカー
京都大学こころの未来研究センター教授
京都大学大学院人間・環境学研究所教授

高齢者の生き方と選択を考える

⑩ 12月6日(金)



高木 慶子
上智大学特任教授、
上智大学グリーフケア研究所特任所長

悲嘆力

開講期間：平成25年10月4日～平成25年12月6日 毎週金曜日 18:30～20:00

会場：関西国際大学尼崎キャンパス

定員：350名(参加無料・要事前申込) ※お申込み多数の場合は抽選

お申込み方法

- ホームページのお申込みフォームに下記の項目を入力して下さい。
①氏名・フリガナ(1名様のみ) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス
- 10回連続の講座のため、全回一括でのお申込みとなります。特定の日のみのお申込みはできません。
- 平成25年9月6日(金)締め切り
- お申込み多数の場合は抽選の上、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20日頃発送予定)
- お申込みが本会場の定員を超えた場合、モニターで視聴できる別室(モニター会場)をご案内させていただく場合があります。ご希望の方は「モニター会場でも可」と入力してください。なお、最初からモニター会場での受講のお申込みはできません。
- お申込みいただいた個人情報等は、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。
※詳しくはパンフレットをご覧ください。

JR 西日本財団

検索

身につけよう救命処置!!

9月9日は救急の日です。AEDの普及が進む中、救命処置の重要性が年々高まっています。

毎年、多くの観光客を迎える京都駅や京都有数の繁華街を管轄される、京都市下京消防署の救急係長・浅井一男さんにお話を伺いました。

突然に心臓や呼吸が止まってしまった人を救うには、一分一秒でも早い応急手当が重要です。

心臓と呼吸が止まってから「応急手当を実施した」場合、命が助かる可能性は「応急手当をしなかった」場合の2倍であるといわれています。

今春に、私が勤務している下京消防署管内の駅構内で、平日の朝の通勤時間帯、ロシアから観光にこられたご夫婦のご主人が歩行中に突然意識をなくし倒れました。

発見した女性がすぐに駅員に連絡し、駅員が駅に設置してあるAEDを持って現場に到着すると、他の通行人の方が胸骨圧迫を行っており、その横では、言葉も通じない異国の地で不安げな表情をされている奥さんの手をしっかりと握りながら119番通報されている女性がおられました。

駅員がAEDを素早く使用し、電気ショックを実施、直ぐに胸骨圧迫を再開しました。2分後に再び心電図の解析を行ったところ、電気ショック不要のメッセージを発すると同時に、男性の胸とお腹が大きく動く



京都市下京消防署
救急係長 浅井 一男さん

のが確認できました。

到着した救急隊員が男性を観察したところ、正常な呼吸をしており、脈拍も十分に触知することが可能でした。その後、救急車に収容された男性は会話ができるほどに回復し、発症から40日後に後遺症もなく

無事に退院し、帰国されました。

「現場に居合わせた市民」から「救急隊」へ、「救急隊」から「医師」へ、命のバトンを引き継ぐ見事な「救命のリレー」により、尊い命を救う事ができたのです。

AEDを使用した駅員も、不安げな奥さんの手を握り119番通報した女性も、下京消防署で開催した「普通救命講習」を受講された方であり、「非常に慌てましたが、講習を受けていたので勇気を出して行動し、適切に処置できたと思います。一つの尊い命を救うことが出来て良かったと思います。」と非常に嬉しい言葉もいただきました。

心臓突然死は一年間に約6万人といわれています。一般の方々AEDを使用して助かった命は258名(平成11年)です。一人でも多くの命を救うためには倒れた人のそばにいる方々の行動が必要です。AEDと心肺蘇生法を行えば救える命があります。一人でも多くの命を救えるよう消防署が開催している救命講習会に参加してください。

PICK UP 「胸骨圧迫」

心肺蘇生法の手順の中でも重要なのは胸骨圧迫です!!

胸骨圧迫のポイント

- 1 胸の真ん中を
- 2 少なくとも1分間に100回の速さで
- 3 少なくとも5cm沈み込むように
- 4 絶え間なく圧迫し続ける



「強く速く絶え間なく!!!」

JR西日本の駅では、救急の日や救急医療週間(平成25年は9月8日~14日)に、AEDの使用方法や心肺蘇生法を気軽に学べる「救急フェア」や「救9の日 エキデモAED」を開催しています。

応急手当普及員の資格を持ったJR西日本社員とJR西日本あんしん社会財団スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。

救急フェアの開催エリアが拡大中!



平成 25年5月25日(土) 広島駅



平成 25年7月6日(土) 姫路駅

平成 25 年度の救急フェアが、5月 18 日(土) から始まっています。

今年度は広島駅と姫路駅で初めて開催することができ、地元の消防署や鉄道少年団の皆様などのご協力のもと、多くの地元の方々にご参加いただくことができました。

参加されている方の真剣な表情を見ていると、救命処置に対する関心が高まってきているのを感じています。

今後も開催地域の拡大を進めていき、AED操作は「怖くない・むずかしくない」ということを広く知ってもらい、よりたくさんの方々に救命処置を体験していただきたいと思っています。

今後のスケジュール

日程	開催場所
9月 7日(土)	宝塚駅・天王寺駅
9月 8日(日)	草津駅
9月 14日(土)	奈良駅
10月 5日(土)	高槻駅
11月 2日(土)	尼崎駅
11月 9日(土)	八尾駅

「救9の日 エキデモAED」

9月9日の救急の日にならみ、平成 25 年度から毎月9日に「救9の日 エキデモAED」と称して、京阪神を中心にJRの主な駅で、AEDのデモンストレーションを開催しています。

駅を利用される方々に「すばやく・カンタンに」AEDが使用できることを体験していただき、いざというときに1人でも多くの命を救えることに繋がればとの思いで取り組んでいます。

今後のスケジュール

日程	開催場所
9月9日(月)	京都駅・高槻駅・大阪駅 北新地駅・三ノ宮駅・神戸駅
10月9日(水)	明石駅・姫路駅
11月9日(土)	新大阪駅・天王寺駅
12月9日(月)	京都駅・山科駅
1月9日(木)	神戸駅・三ノ宮駅
2月9日(日)	京橋駅・大阪駅
3月9日(日)	高槻駅・茨木駅・明石駅



平成 25年6月9日(日) 京都駅

平成26年度公募助成の募集について



平成26年度公募助成(活動・研究)及び

特別枠 東日本大震災・平成23年台風12号に関する活動助成について

活動助成テーマ

①心のケア又は身体的ケアに関する活動

助成例 グリーフケア、スピリチュアルケアに関する活動

心身に障害を負った方や遺児となった方への自立支援活動

②地域社会における安全構築に関する活動

助成例 事故、災害等における救援・支援活動や救援・支援活動を目的とした訓練、研修、講演会等の活動

③上記①、②を補完するテーマとして、「安全で安心できる社会づくり」を推進する活動

助成例 命の大切さを啓発する講演会や研修会等の活動

支え合い、助け合いのコミュニティづくりに向けた活動

特別枠 上記活動のうち、東日本大震災又は平成23年台風12号災害に関する被災地・被災者支援に関する活動

研究助成テーマ

①心のケア又は身体的ケアに関する研究

助成例 事故、災害等におけるグリーフケア、スピリチュアルケアに関する研究

事故、災害等における身体的機能回復に関する医学的研究

②地域社会における安全構築に関する研究

助成例 事故、災害等における救援活動(システム)に関する研究

公共交通機関における事故の防止、被害軽減に関する研究

事故、災害等における社会的リスクに関する社会心理学的、人間工学的な研究

直接的ではなくても、上記内容に寄与する活動・研究も含まれます。

助成対象

活動助成：近畿2府4県に拠点があり、1年以上の継続的活動実績のある非営利の民間団体とします。
「特別枠」への応募の場合、活動実績は不問。(法人格の有無は問いません)

研究助成：近畿2府4県の大学及び大学院、高等専門学校、公的研究機関、医療機関等に所属する研究者

《助成期間》平成26年4月1日から平成27年3月31日まで(1年間)

《応募期間》平成25年10月1日(火)～平成25年11月18日(月)必着

《助成金》総額で5,000万円程度を予定。(一件あたりの上限額は、活動助成70万円、研究助成200万円とします)

ホームページにて、8月下旬より募集要項・申請書を公開し、10月より申込フォームを開設する予定です。



安全セミナー「ヒューマンファクター」から考える安全の開催

日 時：平成25年9月2日(月) 13:30～16:30
会 場：あましん アルカイックホール・オクト(尼崎市昭和通2-7-16)
定 員：500名
講 演：◎交通心理学と事故防止
帝塚山大学副学長・心理学部教授 れんげ かずみ 蓮花 一己
◎居眠り事故防止と安全管理
広島大学大学院総合科学研究科人間科学部門教授 はしむら 光緒 林 光緒

※当セミナーの募集は終了しております。

編集後記

今年、入学や進級、就職や転職をされた方々もようやく落ち着かれた頃ではないでしょうか。当財団でも、今年度新たなメンバーを3人迎えました。それぞれ担当する事業に東奔西走している内に、しっかりポジションを獲得し、色んな方々に出会えることを楽しみに頑張っています。(編集：吉國)

〒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://www.jrw-relief-f.or.jp/

