

Relief

[リリーフ]

2017
JULY
Vo1. 28

CONTENTS

- 平成29年度第1回いのちのセミナー
- 第5回いのちのリレー大会 出場者募集！
- AED訓練器等助成活動紹介
- いのちの電話活動紹介
- 平成29年度公募助成活動紹介
- 今後の催し等のお知らせ



よく生きるということ ～いのちの価値～

講師：岸見 一郎氏
哲学者



今年度から、これまで年1回開催していました「いのちのセミナー」と、年3期開講していた「連続講座『いのち』を
考える」が統合して、新たな「いのちのセミナー」に生まれ変わりました。

平成29年度いのちのセミナーは、「いのちを見つめて いまを生きる」をテーマに8回開催いたします。

その第1回いのちのセミナーを、5月28日(日)に松下IMPホールにて開催しました。

募集定員800名に対して、3,000名を越えるご応募をいただき、当日の会場も熱気があふれていました。

ベストセラーとなった「嫌われる勇気」をはじめ多くの著書がある哲学者の岸見一郎先生が、
「よく生きるということ～いのちの価値～」との演題でご講演くださいました。その講演内容の一部をお届けします。

よく生きることは幸福に生きること

幸福に生きるということを、我々はふだん意識しないで済みます。しかし、いざ自分の身に降りかかる出来事があると、自分は果たして幸福なのかということを意識しないわけにはいなくなります。人間誰しも幸福であることを願っています。不幸になりたい人はいません。ところが、現実的には自分が幸福だと手放しで言える人は意外に少ないかもしれません。なぜ幸福であらう

と願っているにもかかわらず、実際には幸福になれないかという
と、幸福になるための手段の選択を誤っているからです。現実的に幸せになるためにどうすればいいのか、あるいはどんなふう
に考えればいいのかということがわからなければ、人は幸せに
なることはできません。だから、幸福になるためにどうすればい
いかということについて、しっかりと知識として学ばないといけ
ないのではないかというのが私の考え方です。

幸福と成功は違う

例えば、いい学校に入って、いい会社に入ってというようなことが幸福に至る道だと思っている人は多いです。果たしてそうでしょうか。世間でこういうことをすれば幸せになれると思っていることが、本当に自分の幸福につながるかどうかということ一度考え直さないといけないだろうと思います。

哲学者の三木清は、幸福は他の人が真似することができないもので、成功は誰もが目指せるものだと言っています。この考え方で言えば、いい学校に入り、いい会社に入ることは幸福ではなくて成功なのではないかということです。幸福は質的なオリジナルのもの、他方、成功は量的な一般的なものと対比されます。成功した人がいると、量的なものだから真似られるし、場合によっては勝てると思うから嫉妬も買いやすいです。各自においてオリジナルな質的なものである幸福は、誰も模倣したり追随したりすることはできません。したがって、皆さんも自分の幸福というものを考えるときに、自分にしかできないものを追い求めるというのがとても大事なことで、誰でもできるもの、みんなが真似をするようなものをとれだけ追求しても幸せになれないのではないかということ少し考えてみてほしいと思います。

また、三木は、幸福は存在にかかわり、成功は過程にかかわるとも言っています。成功は、さまざまな過程を経て、だんだん向上し、あるいは進歩していつか到達するものなので、あることを達成しなければ手に入れられないわけです。それに対して幸福は、この時々は何をするかということとは関係なく、今ここで、ありのままの自分が幸福なんだということです。人は何かを経験したから幸福になるのではなく、また、幸福でなくなるのでもないのです。成功したと思えるような出来事を体験する前も今も既に我々は幸せなのだというふうと考えてみると、そうでないのでは随分生き方が変わってくるだろうと思います。

真の幸福者とは、例えば学歴とか一流企業に勤めているといったこととか、世間的に幸福だと思われるものを捨てることができる人だと三木は言っています。

未来と過去を手放す

我々は明日のことを考えて不安になります。しかし、明日という日はまだ来ていません。まだ来ていないのであれば、明日という日が来たときに考えてもいいのです。まだ来てもない明日のことを考えて今日という日をふいにしない、先のことを考えるより今を可能な限りいい時にしなさい、そう私は助言をします。未来を考えないというのは大事なことです。

他方、過去を手放す。もちろん過去がないわけではありせん。過去を思い出している現在は確かにあります。しかし、過去にはもう戻れないのだから、忘れてしまっ一からやり直すつもりで生きるのが幸福に生きるための一つの秘訣だと思います。もちろん、トラウマと言われるように、人間が自分の意思に反したことを経験することで心を病むこともあると思います。ただ、大事な人を亡くした方がいつまでも泣き崩れ、悲嘆に暮れ、仕



事も手につかないという状態にあるのを、果たして亡くなられた人が見たら喜ばれるでしょうか。何とかして前を向いてほしいと思います。非常に難しいことかもしれないですが、前を向いて生きていくことが亡くなられた人にとってもよきことなのだという強い確信を持ってほしいと思っています。

幸せに生きるために

対人関係は多くの場合、不幸の源泉です。なぜかという、誰かとかかわったら傷つかないわけにはいかないからです。そんな経験をするくらいだったら、いっそ誰ともかかわらないでおこうと決心する人がいてもおかしくないと思います。しかし、生きる喜び、生きていてよかったとか、幸せだと感じられるのも対人関係の中でしかないわけですね。対人関係の中に入っていかなければ人は幸福になれません。だから、傷つくことがあるかもしれませんが、幸福になるために対人関係の中に入っていく勇気を持たないといけません。幸せになるためには勇気が要るのです。

対人関係の中に入っていくためには、自分に価値があると思えることです。そして、自分に価値があると思えば貢献感が得られます。何かをしたからではなくて、自分が生きていることが他者に貢献していることであり、自分が生きていることが全てなんだというふうと考えていいのです。人の価値は生産性にあるのではないのだということをぜひ知ってほしいです。

また、亡くなられた方も貢献していると思います。亡くなった人は全く無になってしまうわけではありません。亡くなった人の言葉を絶えず我々は思い出しているはずで、皆さんも折に触れて思い出すでしょう。そのときに亡くなった方はきっと貢献されているのです。

今日の話の中から皆さん自身が一体何ができるのかというヒント、あるいは幸福をどういところで求めたらいいかということをつかんでくださったらと思いますので、できることから何か始めてみられたらいいかかと思えます。本当にささいなところから始めるのです。それは、まず、自分が少しでも幸福になること。そのことが他者への幸福につながるのではないだろうかと思っています。

第5回いのちのリレー大会 出場者募集!

「第5回いのちのリレー大会」の開催が決定しました。神戸地区で初めての開催となります!
 “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実演していただきます。
 出場者を募集していますので、奮ってご応募ください。

開催日時	平成29年11月3日(金・祝) 13:00~16:00	参加 無料
会場	JR神戸駅南 デュオドーム	

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・生徒ならびに一般の方
- 3人1組のチームであること

応募方法

参加申込書(当財団ホームページからダウンロードまたは募集案内リーフレットの裏面)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。

応募締切 平成29年9月11日(月)必着 ※応募チーム多数の場合は抽選
 出場が決定したチームには、事前に課題やポイントをお知らせします。

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。また、出場者全員に参加賞をお渡しします。



昨年度の決勝の様子



昨年度の表彰式の様子

AED訓練器等助成活動紹介

平成29年度の活動が始まりました。3年目に入ったAED訓練器等助成事業では、計26団体の皆さんにより救命処置の普及啓発活動が行われています。その活動を訪問したときの模様をご紹介します。

医療法人浩治会 介護老人保健施設 大今里ケアホーム

施設で働く職員の皆さんによる講習会が行われました。参加者の中には、救命講習を受けたことがない方から看護に携わる職員の方までいらっしゃって、基本的な内容から医療器具を使うような高度な内容を交えた講習もありました。



けあらん

講習会は、いくつかの企業から受講者が集まって開催されました。映像を利用し、なぜ救命処置を行う必要があるのかを学んだ後、しっかりと実技講習が行われ、汗かくなりながら救命処置の方法を身につけようとしていました。



社会福祉法人 月の輪学院

施設の職員や、地域住民の方と一緒に救命処置方法の習得に取り組まれていて、心肺蘇生法を初めて体験される方にもわかりやすいように、ポイントを押さえた講習を実施されていました。



北区救急ボランティア

地域住民の方が集まって講習会が開催されました。救命士講習のテキストに基づき応急手当の重要性を学んだ後、たっぴりと実技を体験されていました。経験豊富な指導者のもと、大人や子どもの処置の違いがわかるようしっかりと工夫された講習でした。



西宮市甲子園二・三番町自治会 防犯・防災部 西宮応急手当グループ

中学校の授業の一環として救命講習が実施されました。約10人ずつのグループに分かれ、いざという時にすぐに動けることを目指して、胸骨圧迫やAEDの操作方法、回復体位のとり方などの実習を何度も繰り返していました。



いのちの電話 活動紹介

当財団では「こころ」「いのち」の問題に取り組む団体の活動に助成しています。その一つに「いのちの電話」があります。

平成28年度までは「関西いのちの電話」と「神戸いのちの電話」に助成していましたが、平成29年度より近畿2府4県の「いのちの電話」7団体:

「関西いのちの電話」「神戸いのちの電話」「京都いのちの電話」「奈良いのちの電話」「和歌山いのちの電話」「はりまいのちの電話」「滋賀いのちの電話」の活動に助成しています。

「いのちの電話」とは

1953年にイギリスで始まった自殺予防のための電話相談に端を発しています。日本ではドイツ人宣教師ルツ・ヘットカンプ女史が中心となって準備され、1971年、日本で初めてボランティア相談員による電話相談が東京で開始されました。2016年現在、日本いのちの電話連盟に加入しているいのちの電話は49センターとなり、約6,500名の相談員が活動されています。(日本いのちの電話連盟ホームページより)

わが国の自殺者数は平成15年をピークに減少傾向ではあるものの、平成28年は約22,000人にもなっています。そのような中で、いのちの電話にかかってくる電話相談は、

自殺念慮を訴えるものをはじめ、うつ病や統合失調症などのさまざまな精神障害を持った人たちが現代社会を生きる中で深刻な悩みを抱えた人たちの苦しみの声です。

自殺予防を大きな目的として活動してきた「いのちの電話」は、電話を介した出会いの中で、相談者を尊重し、一人ひとりの気持ちに寄り添うことにより、精神的危機にある人たちの支えとなっています。



電話を受ける「いのちの電話」の相談員

活動内容

近年、相談内容も多岐にわたり複雑化しており、相談員の知識や技術の向上が必要となってきています。相談員のスキルアップ研修やメンタルケアに関する取り組み等に、当財団からの助成金が活用されています。



関西いのちの電話 専門家による公開講座の様様



神戸いのちの電話 スキルアップ研修でのグループディスカッション



京都いのちの電話と滋賀いのちの電話 合同研修の「箱庭研修」で使用した箱庭

いのちの電話の相談員さんにお聞きしました

相談員になった理由

- ・人の思いを感じて、電話相談を傾聴することで社会に貢献したい。
- ・近い人を自殺で亡くしており、同じような悲しみを繰り返したくない。
- ・こころの危機を感じている方の想いを受け止めて、話を聴いてあげたい。

相談員をやってよかったと思う瞬間

- ・ある相談員から「私たちのやっていることは『あれを見よ 深山(みやま)の桜咲きにけり 真心尽くせ ひと知らずとも』ですよね。日夜『愛』を持って、傾聴に孤軍奮闘していると何とも言えない満たされた気持ちになることもあるんですよ」と言われたことを思い出します。
- ・相談者からの「感謝の言葉」。電話の最後で「ありがとうございました。心が軽くなりました。楽になりました。」と聞いたとき。

※「いのちの電話」では相談員を募集しています。相談員の募集要領については、各団体で異なりますので、直接各団体へお問い合わせください。



自殺防止ポスターを作成しました!

当財団、JR西日本、「いのちの電話」7団体との共同で「自殺防止ポスター」を作成し、京阪神のJRの駅に掲示しています。

平成29年度公募助成活動紹介

平成29年度公募助成団体の皆さまが、4月から活動をスタートし、さまざまな取り組みで活躍されています。今年度の公募助成からは、平成26年広島市土砂災害に関わる活動を行っている広島の団体の皆さまへも助成を行っています。まず、今回初めて訪問した広島の団体の活動からご紹介します。

平成26年
広島市土砂災害とは

平成26年8月20日早朝、局地的な短時間の豪雨によって広島市北部の安佐北区や安佐南区などで同時多発的に大規模な土石流が発生し、74名の方が亡くなるなど甚大な被害が出た。

祇園地区青少年健全育成連絡協議会

5月9日(火) 緊急時避難子ども119番 第2回幼稚園・保育園児緊急時避難訓練

訓練概要

午前10時頃に震度6弱の巨大地震が発生したと想定し、高台の生活避難場所である祇園中学校へ10時30分頃を目途に幼稚園児を避難させる。

祇園地区青少年健全育成連絡協議会 会長 堀江 正憲さん

平成26年広島市土砂災害の際は、私たちの祇園地区でも避難場所となる小学校が62cm冠水してしまいました。早朝に起こったことで、幼い子どもたちが通園するような時間ではありませんでしたが、子どもたちが集まっていたならば避難行動をとることは困難を極めることが予想されます。

今回、万が一の災害に備え、6つの幼稚園と地域が一体となって避難訓練を行えたことを大変うれしく思います。



避難場所である体育館へ集合した様子



避難時に活用できるベビーカー

参加された方から

本訓練では大人も子どもたちから多くのことを学びました。

たとえば「おながすいた」「のどがかわいた」「靴がぬげた」「歩けない、だっこ」など、子どもたちの反応もさまざまであり、避難に要する時間が大人の2倍以上かかることも教えてくれました。

このように訓練で得た貴重な体験を地域全体で共有し、大切な子どもたちの命を守っていききたいと思います。



祇園学区自主防災連合会 会長
宮永 正稔さん

私どもの保育園には0歳から5歳児まで201名の子どもたちがいます。実際に0歳児を避難させるとなると、ベビーカーなどの乳児用避難車の準備があることは大きな安心となります。

今回、地域の方の協力が不可欠であると強く感じるとともに、皆さんの子どもたちを大切に思う気持ちにあらためて感謝する訓練となりました。



広島市祇園保育園 園長
河面 睦子さん(右)

一般社団法人 関西浜通り交流会

4月10日(月) 奈良・吉野の千本桜 日帰りバスツアー



東日本大震災で被災され、関西に避難されている方々を招いてバスツアーを行いました。ツアーは終始アットホームな雰囲気で開催されました。

当日は年に一度の金峯山寺での「千本づき」開催日でした。その名は全国から御供されたお米をたくさんの杵で餅につくことに由来しており、お餅は参拝者にふるまわれます。ツアー参加者の方々も餅つきに参加して、心の底から楽しんでいる様子がかがえました。避難者同士がコミュニケーションを図ることができるこの場合は、心が癒され本当に楽しいとの声を多くの方から聞きました。



「4.25 追悼のあかり」実行委員会

4月24日(月) 忘れない 4.25 追悼のあかり



福知山線列車事故から12年となる日の前夜、事故現場において、ろうそくを灯して亡くなられた方を追悼し、鉄道の安全を願う行事が催されました。

献灯された約600個のろうそくが「2005.4.25 わすれない」の形に並べられ、ご遺族が作成された切絵や思いをつづったスライドが映し出されていました。ギターの手調べのもと、悲惨な事故の記憶を風化させてはならないとご遺族の願いがこめられた灯りが風に揺れ、見る人の心を震わせていました。



「やさしい日本語」有志の会

6月8日(木) 第9回「やさしい日本語」勉強会



外国の方に災害時等に伝わる日本語としてまとめ、3月に発表した「やさしい日本語」の新たなガイドラインについての勉強会が行われました。

京都や滋賀にある国際交流サロンや日本語教室の日本語講師、大学の准教授であるドイツ人女性など14名が参加し、テーマ文をやさしい日本語に書き換えるグループワークや勉強会のあり方についての意見交換会も実施されました。皆さんとても熱心に取り組まれました。



京都市聴覚障害者協会中京支部

6月11日(日) 災害学習会



外部から講師を迎え、東日本大震災後の宮城県南部の亶理町における視覚・聴覚障がい者への情報支援の体験談等についての講演が行われました。

震災後、障がいを持った人たちはどこに相談していいかわからず、災害発生時の情報コミュニケーションが必要であるという話に参加者は大きくうなずいていました。また、中京区内の災害マップが大きく貼り出されていて、どこに手話サークルがあるかといった情報も記載されていることに感心させられました。



平成29年度公募助成イベント情報

平成29年度公募助成先団体の活動予定をご紹介します。内容等の詳細は、各団体へ直接お問い合わせください。

東南海地震に備えて、楽しく学べる 防災教育プログラムの作製と試行

震災を体験した中高生によるスピーチ、東南海地震への予備知識を得るための防災アトラクションを実施します。(HPより申込、参加無料)

日 時: 8月6日(日) 11:00~18:00
場 所: イーグレひめじ 3階あいめっせホール
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ポラン
ティア
HP: <http://himejihatu-volun.holy.jp/>
TEL: 090-8651-4562
MAIL: kaiganjyuku@yahoo.co.jp

復興イベント 第5回 ひまわり広場

土砂災害から3年のこの日、慰霊式典を開催します。音楽ライブや食品バザーも行い、住民や復興関係者間の交流を図ります。(申込不要、参加無料)

日 時: 8月20日(日) 10:00~14:00
場 所: 広島市安佐南区
県営緑ヶ丘団地 集会所及び周辺
問合せ: 県営緑ヶ丘・小原山地区土砂災害犠牲者
慰霊碑建立推進委員会
TEL: 090-3633-3205
FAX: 082-553-0205
MAIL: supporter@makasensai.com

広島豪雨災害支援コンサート 「天までとどけ!!!」

「復興イベント第5回ひまわり広場」の中で、心を癒し和んでいただけるよう追悼講演と音楽ライブを開催します。(申込不要、参加無料)

日 時: 8月20日(日) 11:00~13:00
場 所: 広島市安佐南区
県営緑ヶ丘団地 集会所
問合せ: 虹色の音
TEL: 090-4905-0401
FAX: 0797-87-3340
MAIL: nijironooto.2015@gmail.com

第11回東北ボランティア(in 石巻)

18日の夜に大阪を出発、19日に石巻の漁港での養殖作業と復興のシンボルのハマナスの植栽作業のお手伝いをします。(申込要、参加費大人17,500円/学生14,500円)

日 時: 8月18日(金)~8月20日(日)
場 所: 宮城県石巻市
問合せ: 奈良復興地に学ぶ会
TEL: 090-6375-0805
FAX: 078-861-4276
MAIL: kodokato0805@gmail.com

災害時要援護者支援活動/稲野町 と隣接地域社会と地域教育機関 のコラボレーション ステップ3

防災や減災に対する意識を高めてもらうことを目的とした参加型の体験型防災フェアを開催します。子どもに焦点をあてたイベントも行います。(申込不要、参加無料)

日 時: 9月10日(日) 10:00~14:00
場 所: 大手前大学・短期大学稲野キャンパス
問合せ: 稲野自治会
TEL: 072-772-4677

聖和「防災ふえすた」

大阪市天王寺区聖和地域の小学生からお年寄りまで参加し、助け合える地域関係を目指して体験型防災イベントを行います。(FAXで申込、参加無料)

日 時: 10月22日(日) 9:00~14:00
場 所: 大阪市立大阪ビジネスフロンティア
高等学校
問合せ: 聖和寄り合いまちづくり
TEL・FAX: 06-6772-1319
MAIL: tsuchihashi-0705@hotmail.co.jp

平成29年度安全セミナー開催のお知らせ

講演

富永 良喜氏 兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科教授

『減災の心理学と復興の心のケア』

諏訪 清二氏 防災学習アドバイザー・コラボレーター
神戸学院大学現代社会学部非常勤講師
兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科特任教授

『災害体験と防災学習』

対談

富永 良喜氏、諏訪 清二氏
『防災・減災～心理支援と防災教育から』

日 時: 平成29年9月6日(水) 13:30~16:30 ※開場13:00

会 場: 東灘区民センター うはらホール
※JR住吉駅南側徒歩2分

定 員: 500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。

応募締切: 平成29年8月14日(月)

※応募多数の場合は抽選となります。



富永氏



諏訪氏

アンケート実施中

前号では、デザインをリニューアルしたことで目につきやすくなり、内容も見やすくなった!というご感想をはじめ、多くのご感想や当財団へのご意見を頂戴し、ありがとうございました。
(ご回答いただいた方の中から抽選で景品をお送りさせていただきました。)
今号についてのご意見やご感想をお待ちしております。(<http://www.jrw-relief-f.or.jp/enquete/>)



本誌前号5ページに記載していた「特定非営利活動法人 多言語センターFACIL」の活動紹介文の中で、「イタリア語」と記載しておりましたが、「スペイン語」の誤りでした。謹んでお詫び申し上げます。

編集後記

新生「いのちのセミナー」が始まりました。多数のご応募をいただき、ありがとうございました。これからも「安全で安心できる社会づくり」のため「熱いHeartで、仕事はCoolに」をモットーに頑張ります。(ヒロ)

広報誌「Relief」平成29年7月号(vol.28)

【表紙写真: 公募助成活動団体「みわのわ」東北の子どもたちを招いたキャンプでの川えび捕りの様子(福知山市内にて)】

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。当財団は、「安全で安心できる社会」の実現を目指した事業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: <http://www.jrw-relief-f.or.jp/>

