Relief

［リリーフ］

2018 OCTOBER
Vol. 33

CONTENTS

- 第８回公募助成成果発表会
- 2018年度公募助成活動紹介
- AED訓練器等助成事業 感謝状贈呈
- AED訓練器等助成活動紹介
- あしなが育英会活動紹介
- 2018年度第２回・第３回いのちのセミナー
- 今後の催し等のお知らせ

公益財団法人 JR-West Relief Foundation
JR西日本あんしん社会財団

第8回公募助成成果発表会を開催しました

2017年度に活動いただいた団体・研究者の皆様による公募助成成果発表会を2018年7月30日（月）ホテルグランヴィア大阪にて開催しました。ステージ発表とポスター発表に分かれ、活動42団体、研究者2名のあわせて全44組の方々に活動の報告をしていただきました。

ステージ発表（発表順）

発表団体

若者活動サポートセンター　あおぞら

【テーマ】
心と暮らしの歩み
サポート交流活動

（秦野 英子さん）

平成26年広島市土砂災害の被災者等の孤立や災害の風化を防ぎ、地域コミュニティを守るための定期交流会や交流カフェ・イベント、被災地視察・講演会等を開催し、災害を知らない世代の若者たちと活動体制を再構築し支援を続けている活動について発表いただきました。

公益財団法人　公害地域再生センター

【テーマ】
水害多発地域における
子育て層を対象にした
防災教材の開発

（谷内 久美子さん）

大阪市西淀川区における、高齢者の過去の水害時の記憶をもとにした防災教材の作成や、防災に対するニーズが高い子育て層を対象にした防災教育について紹介し、災害を生活の一部と捉え備えることの大切さや、「わがこと意識」をはぐくむことの重要性について発表いただきました。

かなしみぽすと

【テーマ】
グリーフケア

（中嶋 雅美さん[左]/
木村 美恵子さん[右]）

「グリーフ」および「グリーフケア」への理解を深めるために、カフェや連続講座、ヨガを用いたセルフケアなどの活動について紹介し、また外部講師を招いた連続講座を行うとともに、受講者アンケートを分析し、そこから得られた今後の取り組みの方向性についても発表いただきました。

特定非営利活動法人　オーシャンゲート　ジャパン

【テーマ】
海洋療法を用いたストレスケア

（白杉 芳彦さん[左]/
迫間 亮さん[右]）

事故や災害、不測の事態により心身のバランスを崩した方に対する、心の専門家や地域支援施設等と連携を図った海洋セラピー活動について紹介し、海を用いた癒し効果や和み効果により、ストレスに悩み苦しむ人々の姿や様子が驚くほど大きく変わることを示しながら、海洋療法の重要性と必要性について発表いただきました。

angel heartの家族の会

【テーマ】
病院主催による遺族会の開催

（野入 早紀さん[左]/
岡村 裕美さん[右]）

小児循環器・心臓血管外科病棟に入院し亡くなられた患者家族を対象とした「いのちの講演会と分かち合いの会」のグリーフケア、院内職員を対象とした講話や勉強会を紹介し、活動から得られた知識、情報により、提供する看護ケアを見直すことができ、より良い看護に繋げられることについて発表いただきました。

ひょうごラテンコミュニティ

【テーマ】
スペイン語圏の住民への
防災教育を通じた、災害時に
誰もが安心できる地域社会に
むけた防災ネットワークづくり

（藤戸 直美さん）

スペイン語圏住民に対する防災意識の喚起や地域社会への参画促進を目的に、国内各地での防災セミナー開催や、スペイン語版防災ガイドブックを作成し全国に無料配布する活動について紹介するとともに、国内スペイン語圏コミュニティとネットワーク形成による、災害時の互助・自助活動の基盤づくりについて発表いただきました。

特定非営利活動団体　大阪ライフサポート協会

【テーマ】
障害者向けの心肺蘇生法と
応急手当の開発と普及

（西本 泰久さん）

障がい者が心肺停止の人に遭遇した際の救命率向上や事故等に迅速に対応できる環境構築のため、救命を行う人の障がいの種類に対応した応急手当と心肺蘇生法のトレーニングが紹介され、今後のAEDの規格、使用方法のユニバーサル化や設置方法、場所の工夫の必要性について発表いただきました。

京都市技術士会理科支援チーム

【テーマ】
東日本大震災復興支援
こども理科実験教室2017

（川端 正詳さん）

東北の復興に係わる人材や日本を担う優れた理系人材を育成するための「東日本大震災復興支援こども理科実験教室2017」の様子を紹介し、理科の面白さ（発明発見のうれしさ、気づきの楽しさ等）や実社会での大切さを伝えてきたことについて発表いただきました。

発表研究者

関西学院大学　教授　坂口 幸弘さん

【テーマ】
事故・災害等で大切な人を
突然に亡くした遺族が
死者の生きた証を
伝承することの効果

大切な人を突然に亡くした遺族の「死者の生きた証を伝承する活動」に対する捉え方及び活動方法などについてアンケート調査、面接により収集・分析し、活動が多くの遺族の適応過程にとって有益であり、また、故人とともに生きようとする活動を支えることも「グリーフケア」の一つのあり方であると研究成果を発表いただきました。

神戸市立工業高等専門学校　准教授　高田 知紀さん

【テーマ】
古墳および遺跡に着目した
災害履歴の抽出と
防災まちづくりにおける
その活用方法

古代の地域社会において、いかにして人々は大規模自然災害への対応をしていたかという問いに基づき、古墳や遺跡の空間的配置と災害リスクとの関係性を明らかにし、津波、河川氾濫、土砂災害といった自然災害発生時において、避難場所、あるいは避難時の目印として有効に活用しうるという研究成果を発表いただきました。

交流会場でのポスター発表

活動団体８組、研究者２名のステージ発表の後、34組の団体に交流会会場でポスター発表を行っていただきました。ポスター発表では、発表者同士で積極的に意見交換をして、お互いの今後の活動の参考とされている光景が見られました。

交流会場でのポスター発表

インタビュー団体の紹介

若者活動サポートセンター　あおぞら

私たちは、「平成26年広島市土砂災害」の被災者の心に寄り添うための空間づくりを目的に、地域交流の場としてのカフェの開催をはじめとするサポート活動を行ってきました。被災者にとって一緒に考えてくれる人の存在が大きな支えになるとのことであり、戸別訪問等による声かけも交え、今後も地域コミュニティを守る活動を行ってまいります。

特定非営利活動法人　鍼灸地域支援ネット

視覚障がい者が有事（地震・豪雨など）の際に避難する場面で、行政からの情報（避難所の場所や避難ルート、災害電話の有無及び使用方法）に対する指導・教育ができました。
また、地域と一緒に訓練することを通じ、避難所で避難者に施術することは避難者の健康被害の減少に役立ち、視覚障がい者は「守ってもらう」立場ではなくなり「助け合える」立場になれることが分かりました。

「やさしい日本語」有志の会

災害弱者となりやすい在住外国人に防災意識や防災知識を得てもらうための出前講座や避難情報等を「やさしい日本語」に翻訳・活用する勉強会を開催しています。国際交流会を通じて人材育成を行うとともに、その受講者が他の団体で活躍できるよう努めています。
現在、災害時の在住外国人に対する避難情報は、テレビから得られるものが限りなく少なく、主にインターネット情報に偏っており、「やさしい日本語」を使ったこのような活動の輪をひろげることにより最低限の避難方法や、情報が得られるようになると考えています。

虹玉の会　自死遺族サポート「虹」

悲嘆を抱えた自死遺族が支援により少しでも生きやすくなること、また自死に対する偏見の解消のための啓発活動により自死遺族が生きやすい社会を目指すことを目的に活動しています。助成を受けて、今まで実施できなかった著名人によるコンサートを開催し、参加者から好評を得ることができました。
活動の性質上、目立つ広報はできませんが、今後も自死遺族への偏見の解消により自死遺族が生きやすい社会になること、また自死遺族支援により自死遺族が生きやすくなり自死抑制にもつながるような社会を目指し、今後も活動を続けてまいります。

第８回公募助成成果発表会を終えて

発表者、聴講者あわせて120名以上の参加があった成果発表会・交流会となりました。日頃の活動や研究に対する皆様の強く熱い思いが感じられ、有意義な会となりました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

2018年度公募助成活動紹介

2018年度公募助成団体の活動（イベント）内容をご紹介します。熱い思いで皆様ご活躍されています。

みわのわ

8月3日（金）～8月6日（月）

福島県双葉郡
こどもサマーキャンプ
救護対策

避難生活の心身のストレスの軽減等を図ることを目的に、自然豊かな福知山市三和町に、福島県双葉郡出身の小学生15名を招いて、４泊５日のサマーキャンプが実施されました。
最初は緊張気味だった子供たちも、竹細工から始まり、その竹を使った料理（カボナータ）教室、川遊び、音楽コンサートなどのイベントを通じて地元の子供たち、ボランティアの方々とふれ合いながら仲良く活動する姿が見られました。子供たちの自主性が育ち、多くの笑顔があふれる交流イベントでした。

ポコズママの会 関西

8月5日（日）

天使ママのための
ワークショップアンド茶話会

さまざまな事情で赤ちゃんを亡くした人や、その家族へこころのサポートを行っている団体で、今回はパステルアートのワークショップと茶話会が開催されました。午前中はセラピー効果があると言われているパステルアートを学びました。絵で「表現すること」は感情の浄化作用があるとのことで、絵のテーマであるお地蔵様を、亡くした赤ちゃんへの思いを馳せながら、皆真剣な面持ちで描いていました。午後は参加者同士で自身の体験を語りあいました。同じ経験者同士で泣いたり笑ったりすることで「1人じゃない。皆同じ気持ちなんだ」と、参加者は勇気づけられた様子でした。

ゴンターズ
高原スポーツ少年団

8月11日（土）～8月12日（日）

双葉町応援隊-KIZUNA-

京都府京丹波町を担う若者のリーダー育成を目指す団体で、地震被害のあった福島県双葉町に対して継続的な応援活動・交流を実施しています。今回はいわき市内の復興公営住宅で開催された盆踊りに参加するとともに、京丹波町で作った安全な野菜やお米を格安で販売し、地元の人達と交流を深め合いました。お米を買ってくれた人には自宅や車までゴンターズの子ども達が運んであげ、京都から来ていることを知らない人には、活動のチラシを配りながら説明していました。
盆踊りにも率先して参加し、踊りを教わったりしながら笑顔で地元の人達と交流していたのが印象的でした。

ＮＰＯ法人
ママふぁん関西

8月26日（日）

食物アレルギー対応
炊き出し訓練

有事の際に命が助かっても、食物アレルギーを持つ子どもたちは避難先で配布された食料が食べられない場合があります。そういった時のための食物アレルギー対応に特化した炊き出し訓練でした。茨木市の広報誌での告知のみでしたが、半日で定員となったそうです。
当日はアレルギーを持つ子どもとその親が参加し、医師・栄養士のアドバイスをもらいながら、アレルギー対応の備蓄食品の紹介や「すいとん」作りを体験しました。後半は、愛仁会高槻病院の谷内昇一郎氏を講師に迎え、アレルギーに関しての現状と対策の話がありました。
当事者でないと見落としがちですがとても大切な内容だと感じました。

生きる力を育む研究会

8月29日（水）

天王寺区 地区リーダー育成
LODE講習会

区内の防災や見守り福祉活動のリーダーを対象に、障がいを持つ方々や高齢者を守るためのワークショップ形式の見守り福祉・防災学習が実施されました。５～６人ずつのグループに分かれ、講演とスライド学習のあと、地図上に区内の避難所をマークしたり、マンションで火災が起こった際の住民の避難方法を考えるなど参加型メニューが展開されました。マンションが多い地域特性のもと、マンションに住む社会的弱者をどう避難させるかについて直ちに生かせる学習活動が行われていました。マンションの各戸の住民構成が予め記された模造紙を使用した学習の進め方もわかりやすいと感じました。

のまはら

9月1日（土）～9月2日（日）

災害支援キャンプ

東日本大震災の被災者が、避難先である奈良県で災害支援、地域支援活動を行っている団体です。1泊2日のキャンプでの初日は、災害時の支援ボランティアとして活動するためのU字溝の土さらい、土のうの作り方やテント設営、炊き出し調理など初動で必要となる実践的な訓練を行いました。
2日目には災害現場で情報収集に有効なドローンの実演、体験も行われました。大規模な災害を経験された人たちが直接指導を行っており、突発的な災害に対し被災者、支援者は何が必要なのかを改めて考えさせられるキャンプでした。

ＡＥＤ訓練器等助成事業　感謝状贈呈

2015年度（平成27年度）からＡＥＤ訓練器と訓練人形を助成する「ＡＥＤ訓練器等助成事業」を開始し、各助成先団体において３年間にわたり活動していただいています。初年度（2015年度）から3年間の活動を実施してこられた団体に対し、これまでの地道な活動に感謝し、感謝状をお渡しさせていただきました。

東五百住さつき自主防災会

私たちの自主防災会は、本年で10年目を迎えました。活動の基本は「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚と連帯感に基づき、災害による被害を予防し、軽減するための活動を行っています。３年前の応募申請時は自治会内における市民救命士（普通救命講習修了者）100人を育成する計画でスタートしましたが、訓練器の提供を受け、定期的な普及活動を進めてきた結果、約2年間で達成することが出来ました。今後も普及活動の継続と共に、更に活動領域の拡大を図っていきたいと考えています。

東播磨地域防災の会

３年間の器具助成、本当に感謝いたします。私達は地域に根付いた活動を目標にしています。自分たち専用の器具を持つという意味は非常に大きかったです。おかげさまでフットワークも軽くなり、地域の皆さんに喜んでもらえました。また、いのちのリレー大会にも参加でき、「いのち」を救いたいという同じ想いを持つ学生さんや一般の人たちがこんなにたくさんいるということが分かり、今後の励みにもなりました。報告書の作成により計画や結果が見えてよかったと思います。

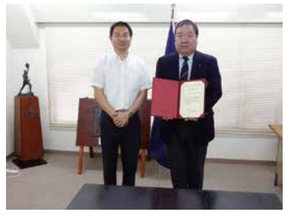
京都橘大学救急救命研究会　TURF

私たちTURFは、京都橘大学救急救命学科をはじめ、様々な学部の学生が参加している医療系ボランティアサークルです。活動内容は、一次救命処置の普及や、地域行事（お祭りや防災訓練など）での救護活動を行っています。ご提供頂いた器具は、小学校や保育園などで実施した心肺蘇生普及活動時に使用させて頂き、「誰にでも人の命を救うことができる可能性がある」ということに気づいて頂けるよう、活動を行っています。これからも一次救命処置の普及活動や救護活動など様々な活動を精力的に実施して参ります。

神戸国際大学防災救命クラブ

私たち神戸国際大学防災救命クラブは、救急法講習や防災活動を通じて、いのちの大切さを市民に啓発することを目的に、2009年に発足した学生団体です。現在は部員61名で活動しており、大学内外での救急法講習会の実施や、地域での防災救命イベントへの参加、障がい者や高齢者の健康体操などの活動を行っています。助成期間の3年間で救急法講習会を34回実施し、823名の方に参加していただきました。これからも助成で頂いた器具を用い、救急法の普及活動や防災活動を行い、いのちの大切さを広くアピールしていきたいと思っています。

日本ボーイスカウト大阪連盟



私たち日本ボーイスカウト大阪連盟は、青少年がリーダーシップを持ち、国際社会で活躍できる社会人となるよう、野外活動を中心とした教育プログラムを大阪府内約160の活動拠点で展開しています。子ども達は活動の中で、野外や日常生活、防災等で役に立つ様々なスキルを学びますが、その中のひとつに救急法があります。救急法では助成で頂いた器具を用い、約550名に対して講習を行うことができ、大変感謝しています。当連盟は2019年に結成70年を迎えますが、これからも冒険・感動の体験をより多くの青少年に拡げ、子ども達の未来に向けたお手伝いをしていきたいと考えています。

ゆりのき台自治会

自治会員の多くは、阪神淡路大震災を経験している世代が転居してきたので、AEDや心肺蘇生の必要性や関心は非常に高いです。当初は自治会のみでしたが、公益財団からの助成という「信頼」がタテ・ヨコのつながりを生み、現在では幼稚園から高校生までの「地域」という枠組みで一緒に活動できることとなりました。報告書についても、最初は慣れませんでしたが、提出しているうちに成果が見えてきて、「次にやること、やらなければいけないこと」が見えてきて、自分たちの成長にもつながりました。

AED訓練器等助成活動紹介

2015年度から活動を開始した「ＡＥＤ訓練器等助成事業」は、2018年度で４年目を迎えました。初年度から活動されてきた11団体が昨年度末で３年間の助成対象期間を終了し、あらたに13団体がこの事業による救命処置の普及啓発活動を開始しました。各地で取り組む、皆さんの活動の模様をご紹介します。

8月5日（日）

京都防災士works

地域住民を対象とした救命講習が実施されました。訓練器を用いた実技を中心に講習が行われ、初めて体験する受講者に対してもポイントがおさえられた内容でした。また、東日本大震災に関するパネル展示もあり、防災に関する知識の向上を図る工夫がなされた、大変有意義な講習会となりました。

8月19日（日）

B-NET@SAIDAIJI

地域住民を対象に講習会が実施され、当日は小学生や中学生、主婦の方などが参加されました。講習会では、初めにビジュアルや映像等を用いて座学を行い、その後、訓練器を用いて実技が実施されました。家族連れの受講者も多く、親子で救命処置法の習得に取り組む姿勢が印象的でした。

8月19日（日）

大阪市立墨江丘中学校

住吉区民センターで開催された「住吉スポーツフェスティバル」にブースを設け一般市民に対して救命処置法を体験してもらう講習会を実施しました。一時は待つ人もできるくらい参加者の関心も高く、「私が心臓疾患を持っており、有事の際は子どもたちが頼りです。自宅では中々教えることができないが、こういう体験は非常にありがたい。」という言葉をもらうなど、非常に有意義な講習会でした。

8月28日（火）

矢田山町自治連絡協議会自主防災会

地域のスポーツクラブのメンバーを対象に講習会が実施されました。指導者が救命処置に関する一連の流れについて講義・実演を行い、その後、受講者全員が訓練器を用いて実技を行いました。救急処置法の習得を目的に、何度も繰り返し実技講習が行われ、大変有意義な講習会でした。

8月29日（水）

北区救急ボランティア

普通救命講習のカリキュラムに則った3時間の講習会が実施されました。講習会では、製造会社の異なるAED訓練器を4種類使用し、実際に4種類のAED訓練器の特徴を確認しながら講習会が行われました。実際のAED使用場面において、自信を持って救命処置ができる知識を習得できるように、大変工夫された有意義な講習会でした。

8月31日（金）

大阪市立住吉第一中学校

住吉第一中学校保健委員の生徒を対象とした講習会が実施されました。初めに、資料を用いて救命処置に関する講義を行い、その後、訓練器を用いて実技が実施されました。保健委員の生徒たちが、真剣に心肺蘇生に取り組んでいる姿が印象的な講習会でした。

あしなが育英会 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「あしなが育英会」があります。今回、あしなが育英会が運営している施設「神戸レインボーハウス」の活動である「高校奨学生のつどい」と「キャンプのつどい」を訪問しましたので、お伝えします。

あしなが育英会は、保護者が亡くなったり、著しい後遺障害のため働けない家庭の子どもたちを、広く社会からの支援によって、物心両面で支えることで、「暖かい心」「広い視野」「行動力」「国際性」を兼ね備え、社会に貢献するボランティア精神に富んだ人材を育成することを目的として活動している民間非営利団体です。

高校奨学生のつどい

毎年、全国 11 箇所で開催されている「高校奨学生のつどい」の関西地区での活動は、今年度は「自分を選ぼう Wanna Do! Wanna Be!」をテーマに、高校生が自分の過去から現在までを見つめ、将来の目標を見つけ出すことを目的に実施しました。

４日間のプログラムでは、「淡路の不思議なダンジョン（ウォークラリー）」「My Life Story」「真夏の未来トレジャーハント」と題する3部構成で行い、海外からの留学生も参加し、相互に理解を深めるためお互いの母国語を使うなど国際色豊かなプログラムでした。

また、高校生の時にこの「つどい」に参加した大学生がリーダーとして運営に参加しており、自分の体験を踏まえて高校生たちと時間を共有していました。

集合写真

しおり

「真夏の未来トレジャーハント」の様子

参加した高校生の声

- 自分と同じような境遇の人がこんなにいることを知りました。それが自分にとって、安心できることだと思いました。皆の考えを聞いて、自分自身の進路についての考えが広がり、将来への選択肢が増えたと感じました。自分を見つめ直す良い機会となり、非常に有意義な時間でした。
- My Life Storyのプログラムが印象深く残りました。自分の過去を人に話すことがあまりなかったので、他の人に自分の過去を知ってもらうことが大切だとよくわかりました。とても楽しかったです。
- リーダーが言った『今回のつどいだけの関係じゃない。このつどいが終わっても、今後、つながっていく』という言葉が印象に残りました。大学生になったらリーダーとしてこの会に参加したいです。

キャンプのつどい（海水浴のつどい）

小中学生の遺児を対象に、心のケアを行うとともに人間としての成長を促すため、子供たちは「一生の友だちと思い出を作ろう」、ファシリテーターは「子どもたちの『心の居場所』を作ろう」をテーマに、日常から離れた空間で3日間のプログラムを実施しました。

２日目の朝、「家や学校で話せないことを話そう」という趣旨の「つどい」が行われました。まず、大学生のファシリテーターが自分の過去（子ども時代に親や祖父母を喪失）やその時の心情、どう過ごしたかを話し、「ひとりではないんだよ。仲間はいるんだよ。」ということを伝えた後、亡くなったお父さんお母さんへ手紙を書くというプログラムでした。また、進学等の悩みを大学生に打ち明けるなど、参加した子どもたちの真剣な姿が印象的でした。

集合写真

「つどい」の様子(女の子グループ)

「つどい」の様子(男の子グループ)

参加した小・中学生の声

- 今回のつどいで、「死」について考え、思い出しました。忘れようとしていた過去にもう一度目を向けて、立ち向かい、「乗り越えた」と実感しました。
- 「レインボーハウスに行ってみない？みんな、お父さんやお母さんがいないから一緒よ」とお母さんに教えてもらって、私は、「そんなところがあるの？行ってみたい！」、そんな気持ちで来ました。海水浴のつどいでは、私と同じ気持ちの人が大勢いて、最初から友達だったみたいに声をかけてくれました。ケアプログラムでは色んな話をしてすっきりしました。

2018年度 第2回・第３回いのちのセミナー
～ひとのいのち 私のいのち を考える～

2018年度いのちのセミナーは、「ひとのいのち　私のいのち　を考える」をテーマに８回開催いたします。その第２回いのちのセミナーを８月９日（木）毎日新聞オーバルホールにて、第３回いのちのセミナーを８月22日（水）立命館大学大阪いばらきキャンパスにて開催しました。第２回の関谷直人先生はギターを持参され、講演中に素敵な歌を披露していただきました。第3回の山崎直子先生は、ご参加いただいたたくさんのお子様にもわかりやすく話をしていただき、質疑応答では「宇宙」や「宇宙飛行士」についての多くのご質問に対し、山崎先生は一つひとつ丁寧にお答えくださいました。その講演内容の一部をお届けします。

第２回いのちのセミナー　講師：関谷 直人氏

第３回いのちのセミナー　講師：山崎 直子氏

第２回いのちのセミナー

いのち輝かせるために 今死と向き合おう

～キリスト教から見た「いのち」「死」～

講師：関谷　直人氏
同志社大学神学部教授、牧師

『死』について経験したことはありますか

最近ではほとんどの方が家では亡くなりません。大学で授業をして学生さんに聞いてみても、ほとんどの方がペットの「死」ぐらいしか経験がありません。本当は人間の死を経験してしかるべきですが、家庭から病院、施設へと「死」の場所が変化したということは、死が隠されているということが言えると思います。

また、私は「死」が現代社会においては様々に偽装されていると思います。ゲームでは、死んでも生き返ることができ、１人死んでも４人ぐらいまでストックがあります。テレビショッピングでは、「幾つになっても若くいることができます」「老いることなんてないです」といって商品宣伝しています。でも、よく考えてください。そんなことは絶対ありません。どんなに健康に気を配っていても、私たちの人生には例外なく終わりがやってきます。不平等なことがまかり通っているこの世界ではありますが、この「死」ということだけは万人に分け隔てなく与えられる、とても平等なものです。私たちの「いのち」はどこからか来たもので、何か誰かから預かったものであるという、この感覚は実は大変大事だと思います。

私たちは自分の「死」のタイミングは正確にはわかりません。どんなに医療技術が進んだとしても超えることのできない人間の限界があるはずです。しかし、私たちはメディアの幻想や、あるいは「死」が隠蔽されたりする社会にいると、人間至上主義というか、人間の限界を顧みません。実は明日のことなど、本来はとても不確かなことです。私たち人間の手の中にない、決定権のない事柄については、私たちはもっと謙虚であるべきだと思います。

死への準備

キリスト教の終末論から言えば人に与えられた時間は直線的です。輪廻転生ではなくやり直しの効かないもので、一回限りの一期一会の全責任を自分が持つということです。人間は本質的に死すべき存在です。これはキリスト教のみならず、全ての宗教で言われていることです。死は避けることができないものでかつ、原則自分で死のタイミングは決定できません。それを知っているのは神様である、とキリスト教では言っています。昔の人は、神様から祝福された人間はある程度死の準備の時間が神様から与えられると認識していました。「寝ている間にポックリ逝く」等の突然死は当時のヨーロッパでは良い死に方ではありませんでした。きちんと死ななければならなかったわけです。

当時のヨーロッパ社会では「死への作法」が存在しました。「死に方」があったということです。ある女性の死に方ですが「彼女は自らの葬儀の手配をし、事前に霊魂の安息のミサを唱えてもらい、周到な準備のもと、あらかじめ自分が設定しておいた日時に他界した」という話があるそうです。私の曽祖母も鶴亀の欄間のある部屋に家族全員を呼び、大体自分が決めた日に亡くなりました。

また、当時の社会では「死」は公開されていました。ある女性の話ですが「彼女はベットの帳を全部開けさせ、ロウソクを灯し、自分の周りに多くの人を集め、罪を告解し、死の儀式を取り仕切った。」といいます。最近ではネットを利用して自分の終末期のことをブログで書いて共有するという「死の社会化」も一方ではあります。たった一人で死んでいくのは嫌と思っているのでしょう。

この動機の根底に「メメント・モリ（死を覚えよ）」という中世の標語とのつながりが見える気がします。死者が墓から出てきて踊っている「死の舞踏」等の絵をはじめ、当時は「死」ということが生の領域に食い込んでくるような時代でした。それから見れば今は死のリアリティはなかなか無いかもしれませんが、私たちもこういったことをもう一度思い起こしたいと思います。

昔の方がこのようにキリスト教の精神を学び、教会に行き、啓蒙や絵画等によって自らの死を学んでいたことは、当時行われていた「死」の教育なのだと思います。自分の「死」を事前に学ぶことはできません。死は一回限りの一発勝負です。

だから、死に行く人と出会うことによって「死」について学ぶことがあると思います。

歌の力

私がホスピスのプログラムの研修を受けたとき、あるご婦人の話を聞きました。容体がいよいよ悪くなった段になり、セラピストから何がしたいですかと問われた際、彼女は歌を歌いたい、『マイウェイ』を歌って録音したいと。自分の人生の最後にそれを歌い録音し、そして本当に安らかに逝かれたそうですが、聞くと、若い頃からバーでいつもそれを歌っていたとのこと。人生の最期に歌って残すことが自分にとって必然であり、一つの区切りとなったようです。私は歌にはそういう力があると思っています。何か自分にとって大切な思い出につながった歌を歌うことはきっと意味があるのだろう、とそのとき思いました。

それ以来「マイソング」と名をつけ、魂の癒しになればと思って歌っています。

私は、ホスピスでコンサートをしていたときに少し時間が余り参加者の皆さんに、「何かリクエストありますか」と聞きました。そうすると、ご主人が末期で重篤な方だったのですが、奥様と２人でいらっしゃっていて、『見上げてごらん夜の星を』をリクエストされました。それを私が歌いますと、ご主人はほとんど歌えるような状況ではありませんでしたが、少し口をあけて歌っておられました。歌詞は少しうろ覚えだったのですが、大変喜んでいただいたようでした。

後日、連絡が来ました。「この間のコンサート、ありがとうございました。実はあの『見上げてごらん夜の星を』は、２人の出会いに関係する歌でした。あの日、２人で病室に戻ってから出会ったときの想い出の話をしました。主人は程無く亡くなりましたが、最後にあの歌を聞けて、出会ったときの想い出を２人で共有出来てよかったです。本当にありがとうございました」と。

ご夫婦で「死」を間近に迎えられていたはずですが、コンサート中も大変穏やか、かつにこやかで、そのお姿は「死ぬってそんなに怖いことでもないですよね」と私に語っておられるようでした。一緒に歌っていて、この方が数日後に亡くなったのを聞いて、私の中で「死」ということのイメージが何か1つ足されました。言葉ではありません。「歌にはこういう寄り添える力もある」と改めて感じさせられた経験でした。

第3回いのちのセミナー

宇宙、ひと、いのちをつなぐ

講師：山崎　直子氏

宇宙飛行士、立命館大学客員教授

宇宙飛行士になるまで

私は幼少期に北海道で過ごした時期があって、そのときに見上げた星空がきれいだったので、自然に宇宙、星に興味を持つようになりました。当時は「宇宙戦艦ヤマト」とか「銀河鉄道９９９」「スター・ウォーズ」等が流行っていた時期でしたので、「大人になったらみんな宇宙に出かけて宇宙に住む」そんな時代が来ると子供心に思っていました。

1984 年に国際宇宙ステーションのプロジェクトが始まり、日本も参加するという決断がされ、いずれは日本人が本当に宇宙に行く時代が来ると思いました。その後皆さんもご存じの毛利さん、向井さん、土井さんが宇宙飛行士に選抜されたのは、私が中学生のときでした。

私が宇宙飛行士を目指す契機は、1986 年１月に起こったスペースシャトル「チャレンジャー」号の爆発事故です。大変な事故ではありましたが、事故を通じて「頑張っている人たちがたくさんいる」ということが逆に現実として伝わってきました。「まず宇宙開発そのものに携り、その中で機会があれば自分自身も宇宙に行きたい」と、私が思うようになった大きな出来事でした。

１度目の試験は不合格となりましたが、その後、エンジニアとして JAXA で仕事をすることができ、数年後の２度目の挑戦で宇宙飛行士試験に合格しました。

宇宙飛行士の訓練

宇宙飛行士になることがゴールではありません。1999 年から 2010 年まで 11 年もの間、訓練の日々でした。訓練内容を少し紹介しますと、学校で習う理科実験、人工呼吸、心臓マッサージ、切り傷を針と糸で縫合する練習、抜歯の練習もします。もちろん座学もあれば、試験もあります。それから、無重力空間に見立てたプールの中での船外活動の練習、また、飛行機の操縦訓練も行いました。

こうした訓練を開始していた、３年目か４年目に、再びスペースシャトル「コロンビア」号が事故を起こしました。一時期スペースシャトルが飛行できない不安な時期もありましたが、訓練を重ね、その後スペースシャトルの飛行再開後の第１便に土井さんが選ばれました。我々は毎日訓練だけをしているわけではなく、訓練 30％に対し、残り 70％はサポート業務です。私も土井さんが宇宙に行っている間は、地上でサポート業務をしていました。土井さんが無事に宇宙に到達したとき、日本の国旗とともに日本人宇宙飛行士の集合写真、その下に私の写真を貼ってくれました。土井さん自身も宇宙に行く前は他の人のバックアップを長年務めており、サポートの大切さや葛藤などを知っていたので、こうして写真を貼ることで「頑張れ、次は山崎さんが宇宙に行くんだ」とメッセージを伝えてくれたのかなと思います。

宇宙を経験して

私自身も 11 年後の 2010 年４月「ディスカバリー」号で宇宙に行くことが決まりました。打ち上げ当日の夜明け前に、宇宙服を着て乗り込みます。待つこと３時間、いよいよ打ち上げのときです。エンジン点火をする瞬間、ものすごい振動と、轟音が周囲何キロにも響きます。８分 30 秒後にはアッという間に宇宙に到達します。それから国際宇宙ステーションに乗り移り、ロボットアームを動かし、運んだ補給モジュールを取りつけました。

15 日間の作業の後、地球に戻ってくると、今まで「無重力」状態だったのが「重力」を感じるようになります。「無重力」に慣れた体にとってはこの「重力」というものがすごく重たく、紙１枚でも重いと感じます。宇宙に行くと、皆さん「無重力」にはすぐに慣れますが、地球に戻ってきた後、地球の「重力」に再適応する方がより長い時間がかかるというのは少し不思議な気がします。

地球に着陸し初めて外に降り立ったとき、フワッと風を体感し草や木や緑の香りが漂ってきます。それらを体感し嗅いだとき、「あぁ、地球ってすごくいいな」と思いました。宇宙から見る地球ももちろん美しいですが、この日常のごくごく普通の景色が一番美しい、ありがたいと思います。こうして空気が吸え、風が吹き、水が飲め、土の感触がある。そうした一つひとつが当たり前と思ってしまいますが、宇宙船のように限られた人工的な空間から見ると、やはりすごく貴重だと、感謝しなければいけないと感じさせてもらいました。

2025 年に大阪に誘致をしている万博、私も誘致の特使をしていますが、そのテーマも「いのち輝く未来のデザイン」、即ち、地球の中で私たち一人ひとりのいのちがきちんと続いていくような社会をつくっていこう、と訴えているように、いま、地球全体で持続可能な社会にすることがとても大切になってきていると思います。たくさんの人に支えられながら私たちが行っている宇宙開発の役割として、そういった社会づくりに対し、宇宙から写真やデータを採る、無重力を生かす、それに付随した様々な技術に波及させていくという３つの役割があると思っています。様々なものと連携させながら、例えば、GPS の精度を高めて海面の動きをキャッチし津波等の警報をより早く出して多くの命を救うことや、農産物の品質や収穫の向上に役立てること等といった取り組みが行われています。

私自身も宇宙教育に力を入れることができたらということで、日本宇宙少年団のアドバイザーを務めたり、立命館大学のスポーツ健康科学部で一緒に活動したり、宇宙と他の分野を結び付けるネットワークづくりに努めているところです。

まだまだ宇宙はわからないことだらけです。わからないということは時に不安になりますが、好奇心を生み出すものでもあると思っています。

「Ｗｏｎｄｅｒｆｕｌ」これは、「ｗｏｎｄｅｒ（わからない、未知）」なことが「ｆｕｌｌ（たくさんある）」ということで、素晴らしいという意味になっています。私たちの人生も一緒で、将来のことはわかりませんし、予測ができません。だから、今でも、時に不安になったり、悩んだりします。でも、最初から決まっている道があるわけではなく、これから自分が「どう感じ」、「どう動き」、「どう人と出会っていくか」によって、新しい道が広がり、新しい可能性が生まれます。私はそれが「いのち」であり、そうした「いのち」があるということが素晴らしいと思うようにしています。だから、悩んだときにはちょっと思い出し元気をもらっている言葉です。

皆さんもぜひこの「いのち」、そして広い宇宙の中でのこの「地球」のことを考えていただき、時々、空を見上げていただけたらうれしいなと思います。

2018年度公募助成イベント情報

2018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。

災害時におけるペットの同行避難
[申込要 ※犬同伴に限る（電話、メール、FAX）、参加費無料]

災害時に飼い主とペットが避難できるよう、事前に自助を高め災害時に備える講習です。

日　時：11月4日（日）10:00〜16:00
場　所：県民交流プラザ　和歌山ビッグ愛
（和歌山市手平2丁目1-2）
問合せ：和歌山動物愛護推進実行委員会
TEL：073-422-4633　FAX:073-422-5045
MAIL：gimzy@siren.ocn.ne.jp

防災気象講座
[申込要（電話又はメール）、参加費500円]

台風と高潮被害の関係など気象災害のメカニズムを理解し、気象情報をどのように入手するかを学ぶ防災士向けの講座です。

日　時：11月4日（日）13:30〜16:00
場　所：潮芦屋交流センター（阪急バス「潮芦屋中央」下車徒歩5分）
（芦屋市海洋町7-1）
問合せ：潮見小学校区防災会
TEL：090-6736-4097
MAIL：umeyoshi@aioros.ocn.ne.jp

くらしと災害フォーラム2018　女性の直感とまなざし
[申込要（先着順につきメールにて問合せ要）、参加費3,500円（ドリンク・スイーツ付）]

堂本暁子氏（男女共同参画と災害・復興ネットワーク代表・前千葉県知事）・岡村美穂子氏（鈴木大拙館名誉館長・日本民藝館評議員）の講演、上田假奈代氏（NPO法人こえとことばとこころの部屋代表・詩人）を加えた座談会を行います。

日　時：11月24日（土）12:00〜17:30
場　所：ワコールスタディホール京都（JR京都駅八条口徒歩7分）
（京都市南区西九条北ノ内町6）
問合せ：特定非営利活動法人Salut（吉川・水谷）
MAIL：info.salut.forum@gmail.com

2019年度公募助成（活動・研究）のお知らせ

心身のケアなど事故や災害に起因する身近な「いのち」を支える活動及び研究を応援します！

助成テーマ

- **事故、災害や不測の事態に対する備えに関する活動及び研究**
- **事故、災害や不測の事態が起こった後の心身のケアに関する活動及び研究**

※「東日本大震災」「平成26年広島市土砂災害」及び「平成30年7月豪雨（西日本豪雨）」に関する被災地・被災者支援活動については、活動助成の特別枠として募集しています。

助成期間　2019年4月1日から2020年3月31日までの1年間

助成金　活動1件 **70万円**以下　研究1件 **200万円**以下

応募期間　**2018年10月1日（月）〜11月14日（水）（厳守）**

ポイント
① 助成金は活動及び研究の開始前（2019年3月下旬）にお渡しします！
② 助成活動及び研究に必要なアルバイト代なども対象となります！
③ 助成対象団体に法人格の有無は問いません！

※募集内容の詳細や助成団体の活動はホームページ（ https://jrw-relief-f.or.jp/ ）でご確認ください。

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

今年は台風等の災害が多い年でした。被害にあわれた皆様、お見舞い申し上げます。2019年度は、「平成30年7月豪雨(西日本豪雨)」に関する支援活動にも助成を行います。少しでもお役に立てれば、と思っています。（イ）

広報誌「Relief」 2018年10月号(vol.33)
【表紙写真：公募助成活動団体「ゴンターズ高原スポーツ少年団」いわき市内の復興住宅の祭りで京丹波町の野菜等を提供している様子】
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：https://www.jrw-relief-f.or.jp/