



Relief [リリーフ]

CONTENTS

- 第12回公募助成成果発表会
- 2022年度 第1回・第2回・第3回いのちのセミナー
- いのちの電話合同研修会（助成先の活動）
- 2022年度 AED訓練器等助成活動成果報告会
- 2022年度 公募助成活動紹介

2022
NOVEMBER
Vol. 45



第12回公募助成成果発表会を開催

8月4日(木)、2021年度に活動いただいた団体・研究者の方々による公募助成成果発表会をホテルヴィスキオ尼崎にて開催しました。活動団体・研究者のうち8組から発表いただき、発表者を含め33組44名の方々に参加されました。



発表会(発表順)

活動団体

いじめから子供を守ろうネットワーク和歌山



【テーマ】
こどもの心を守る
「読み語り」の学び会

若者の自殺やいじめを予防・防止し、子ども達が安心して成長できる環境をつくるために、心や命の大切さを深めるのに効果的な絵本を読み語る学びの会を実施したり、子どもを取り巻く全ての人を対象にしたフォーラムを開催する等、さまざまな角度からいじめをなくす活動に取り組んでいることについて発表いただきました。

チームおせっかい滋賀



【テーマ】
東日本大震災の影響で
関西に避難する
被災者支援活動
〔東日本大震災 特別枠〕

東日本大震災により滋賀県内に避難してこられた被災者の孤独化防止や生活への不安や悩みの解消を目指して、避難者仲間同士および避難者と支援者が交流し、共に活動できるコミュニティの場所を構築するため、避難者家族宅への傾聴活動や農園交流会等を実施し、安らぎの場の提供や、地域連携活動の基盤を醸成していることについて発表いただきました。

特定非営利活動法人 全日本企業福祉協会



【テーマ】
高齢者運転免許返納
支援事業

近年、高齢が理由での交通事故が多発している中、事故で以後の人生を悔やむことなく、高齢期を楽しく過ごすため、「運転免許返納」を考える機会づくりとして「高齢者運転能力チェックセミナー」等を開催し、運転免許が無くても、今までと同じ生活ができ、これまで以上に健康的に生きていける環境づくりを推進していることについて発表いただきました。

一般社団法人 フリンジシアターアソシエーション



【テーマ】
防災力向上!
地域防災演劇
ワークショップ事業

「聴覚言語障がいの方と防災」と題して、子どもの防災に対する知識や行動力の向上、地域交流を目的に、聴覚言語障がいをお持ちの方のお話会や、防災ドラマの撮影・上映会、防災手話クイズなどの演劇ワークショップを開催し、共助の意識向上や、地域コミュニティ強化を図っていることについて発表いただきました。

特定非営利活動法人 われらはふるさと医療応援団



【テーマ】
救急時の感染防御に関する
実践モデルの構築と普及

新型コロナウイルスの感染拡大により、突然の心停止に対する一般市民の蘇生処置が減少している背景から、現場にあった現実的な対応モデルの構築と、感染防護やワクチン接種の実践へつなげることを目的に、さまざまな状況での感染防護に対応できるビデオ教材の作成と、感染防護研修の推進を行っていることについて発表いただきました。

箭田地区まちづくり推進協議会



【テーマ】
真備町箭田地区復興の
ための住民ふれあい事業
〔平成30年7月豪雨 特別枠〕

平成30年7月豪雨(西日本豪雨)により倉敷市真備町箭田地区においても約1,500棟が被災したが、安心して生活できる日常を取り戻すため、「竹&ふれあいフェスタ」などのイベントを実施するとともに、防災訓練や回覧事業等もを行い、防災意識の向上や地域のネットワーク強化を図っていることについて発表いただき、最後に、全国から受けた支援への感謝の想いを述べられました。

研究者

大阪大学医学部附属病院 高度救命救急センター 特任助教 片山 祐介 氏



【テーマ】
救急小児アプリの普及
並びに蓄積データの
統計学的解析

小児の急な病気やケガで「救急車を呼ぶべきか?」「近くの医療機関はどこか?」など困った時に、症状に応じて近くの医療機関を案内するモバイルアプリを開発。運用しながら、今後はさらにその利用実績を明らかにし、利用エリアの拡大をはかるとともに、蓄積データを用いた感染症流行予測モデルを検討するため、実績の記述疫学的解析、またアプリの機能改修等を行っていることについて発表いただきました。

花園大学(現:国際医療福祉大学) 教授 橋本 和明 氏



【テーマ】
ネグレクト死亡事例における
虐待親の認知要因について
の研究 -事例のメタ分析を
用いた類型化の試み-

幼い子どもを放置して死亡させるネグレクト死亡事例には、親の認知(注意のあり方)の問題に着目する必要があると考え、過去の裁判例を「事例のメタ分析」という質的研究法を用いて、認知要因のあり方や変容について分析。その結果、ネグレクトをする親に共通してみられる「注意の問題性」という認知要因の特徴と対応方法について発表いただきました。

活動団体・研究者間の交流

3年ぶりの対面開催がなかったので、新型コロナウイルスの感染状況を勘案し、例年とは異なる形となりましたが、活動団体・研究者の皆さまが自由に歓談し交流するための時間を設定させていただきました。自由参加であったにもかかわらず、多くの皆さまが参加し、情報交換を行っていただきました。



2022年度 第1回・第2回・第3回 いのちのセミナー

場所にかかわらずかつ繰り返し聴講いただけるWEB配信に加え、新型コロナウイルスの感染状況の落ち着きを機に、政府機関や大阪府などのガイドライン等に基づき、感染拡大予防策を講じた上で約3年ぶりに臨場感のある会場開催を実施いたしました。その講演内容の概要をお届けいたします。



第1回いのちのセミナー
講師：米良 美一氏
開催日：2022年6月5日（日） 松下 IMP ホール
（オンラインライブ配信併用）



第2回いのちのセミナー
講師：菅原 直樹氏
配信期間：2022年6月21日（火）～9月30日（金）



第3回いのちのセミナー
講師：藤井 理恵氏
配信期間：2022年9月22日（木）～2023年1月4日（水）

第1回いのちのセミナー

波乱万丈物語

～未来へ向けて～

講師：米良 美一氏

カウンターテナー歌手



私の生い立ちと音楽

私は2014年にくも膜下出血で血管が破裂し大変危険な状態になりましたが、その少し前から、自分の生き方を変えなければいけないと思うようになり、自分のことを認めつつも、改心の余地のある限り学びを求めていきたいと思っています。本日は、皆さんに対し、私が教えていただいたこと、人との出会いの中で気づいたこと等をお伝えしたいと思います。

さて、くも膜下出血の話をしたのですが、それが苦難の初めではなく、生まれつきの先天性骨形成不全症という成長期が一段落するまで骨折が多発する難病であり、成長障害という身長も伸びずゆがんでしまう状態でした。両足の骨折を繰り返していた日々でした。

そんな私でしたが、「もののけ姫」を歌う機会に恵まれたこと等、良い思い出もいっぱいさせていただいたわけです。それなのに、誰も自分のつらい気持ちをわかってもらえないとか、すっかり被害者意識で歌っていました。



私は子どものころから身体障がい者で、今でいう支援学校に通っていましたが、途中一時的に地元の学校に行ったときもありましたが、大半を親元から離れ施設で暮らしていました。施設では集団生活で厳しく育てていただき、支援学校で出会った先生の大きな愛とご支援のおかげで、今の職業に至る音楽の勉強も始めることができ、今の自分があると思っています。

高校生の時にその先生の勧めもあって宮崎県で開催された音楽コンクールに出場しました。高校2年で銀賞をとり、3年では金賞を取ってしまうんですね。私は音楽に何か可能性があるんじゃないかと思ったわけです。でも芸術の世界は水物です。しかも私は妄想癖がありうぬぼれも強い。音楽をやりたいけど不安もある、そんな感じでありました。

話は戻りますが、小学校高学年から中学校時代は、病気の症状が再び悪化、ほとんど寝たきりで、それは大変な毎日でした。そんな私を唯一慰めてくれたのが松田聖子さんの歌でした。歌声にすごく引かれ、目を閉じて聞いていました。規則正しさが求められる集団生活ではなかなか自由にテレビも見せてもらえず、カセットテープで聞くしかありませんでした。

自分を変える作業

病気というのは、今の新型コロナウイルスもそうですが、私たちが試すかのようにどんどんやってきます。そこで気づきもあったり、成長を促されたりする部分もあるわけですが、そこは人間なので、私は病気をものすごく呪いました。そういうものは、やはり歌とか音楽に乗るんでしょう。だから、「もののけ姫」はよくぞ自分にきたなと思います。

さて、私自身、「もののけ姫」でブレイクしてしばらくたった時、だんだん歌が歌えなくなる状況に陥ります。様々な出会いによ

て気付かされるわけですが、自分の中にも悪いところや足りないところ、決して被害者ではないのにそういった意識があることや自分自身に負けたりしていることが沢山あり、もう一度それらを乗り越え、やり直したいと思うようになりました。

具体的な話を紹介しましょう。30歳の頃には、ついに声もなくなりました。“はりつめた弓の”まさにその糸が切れてしまったんです。その時出会ったのが東洋医学の整体のある先生でした。丁寧に凝り固まった身体と心を解きほぐしながら、先生から原因は体だけではなく、心と体の関係によるところも多いと教えていただき、自分自身の考え方の癖や性分が体を困らせることがあり、それを乗り越えていかなければならないと優しくも厳しい言葉もいただきました。優しいだけでは、変われなかったと思います。私は先生の厳しい言葉に、親以上の愛を感じ、心を開き、ついでに、頑張ろうと思って自分を変える作業に着手しました。

愛されるから愛したくなる

当時先生から何度も指摘され気づきましたが、人に言われないと深いところでは分かっているくせに、都合よく自分のことを解釈して生きるのが人間であり、特にその傾向が私は強いようです。あの世で閻魔大王から「よく頑張った」と褒めてもらえるように残りの人生を掛けて一生懸命取り組んでいるところなのです。

だから、今では、これまできつかった、つらかったという話はあまりしたくありません。真実としてこうしたセミナーでお伝えする役割は果たしておりますが、これだけ落ち着いて話せるようになったということ自体が、今までの勉強により、私の血となり肉となった結果だと思っています。最近、過去の辛いことも記憶が次第に薄らいできているのですが、今が充実して、皆さまとの出会いなど、今の出会いが本当に嬉しくてありがたいからだと思います。

かつては人が怖く、また、人に嫌われたくないのに、わざと嫌われるように振る舞っていたようにも思います。与えられるべきものが不足していたのかもしれませんが。だからやはり、親が親になるべき学びをして、十分な愛を、子どもに伝えていくことが大事なんだと思います。やっぱり誰もみんな幸せになり、愛されるべきだと思います。愛されるから愛したくなるんですよ。

私はまだ道半ばですが、まず私が自分の責任として幸せで満たさないと、と思っています。本日まで参加の皆さま、私の話を聞いて、ああ自分も幸せになっていいんだと思っていただけだったと思います。

笑顔でいること

私は一つ大事にしていることがあります。

それは笑顔でいる事です。

今マスクの世の中で口元が見えず、目が怖いと感じることもあり、一生懸命鏡を見て笑顔の練習をしています。

実は、本来自分は笑えないんです。あまりに泣いたり苦悶したりが多かったため、人が羨ましくてたまらなかったんです。どうして自分だけが…と。でもようやく気付きました。アランというペン

確かに認知症の人は、こちらからするとおかしな言動や行動が増えてきます。しかし、それは認知症の「中核症状」と呼ばれる見当識障害、記憶障害があるから仕方がないことなのです。

にもかかわらず、一々言動を正したり、失敗を指摘したりしては、認知症の人の気持ちはかなり傷つくのではないかと思います。論理や理屈は通じないかもしれませんが、喜怒哀楽といった感情は当たり前のように残っているので、認知症のお年寄りとの関わりにおいては、論理や理屈ではなく、認知症の人に見えている世界を尊重した感情に寄り添う関わり方をしたほうがいいのではないかと。そうすると、時には僕らの常識からすれば間違っていることでも受け入れたり、僕らには見えないものも、見たふりをするという演技が必要になってくるのではないかなと思ったのです。

認知症の症状

認知症には、中核症状と行動・心理症状という2つの症状があり、「中核症状」は現代の医学で治すことは難しいと言われていています。一方、行動・心理症状は何らかのアプローチで改善されると言われています。それは薬の調整や介護などの関わり方を見直すということです。つまり、中核症状によって、いわゆるおかしな言動や行動が増えてしまうことは、仕方がないことなのです。中核症状に対して、周りが否定や無視をすることで感情が傷つき、ここは自分の居場所じゃないと思って徘徊が始まったり、自分の言っていることを全く受け入れてくれないことで、介護への抵抗が始まるわけです。悪循環の介護現場というのは、中核症状に対して介護者が否定したり、無視するなどによって感情が傷つき、行動・心理症状が発症し、介護者がまたその対応に追われてしまうということが起こっています。認知症の人に接するときはぜひ、プライドや自己肯定感を大切にしたい関わりをしていただければと思います。

今ここを共に楽しむ接し方

私は、これまでの経験から、認知症というものに対して、結構楽観的になることができました。というのも、認知症の人は、今この瞬間を楽しむことはできるからです。これは大きな希望だと思いました。

頭の中に残っている過去の景色も美しいけど、今この瞬間に広がる景色の豊かさに気づくことも高齢の方に接する上でとても大切ではないかと思います。

介護は正直しんどいこと、辛いことの連続だと思っています。しかし、関わり方を見直すことにより、一気に楽になることもあるのではないかと思います。これからは超高齢社会です。地域で認知症の方と接する機会、またご自身が認知症になることもあると思います。ぜひ、今ここを共に楽しむ生活をしていただけたらと思います。

と同じ話を繰り返してくれるところに目をつけ、よく岡田さんがする話を台本に組み込んだところ、台本を一切見ずに見事な演技を披露してくれました。

「役割」が人を輝かせる

これは全ての人に言えることですが、岡田さんのように、人は自分に合った役割を見つけると、いきなり輝き出します。老人ホームのお年寄り方も、これまでの人生で、サラリーマン役、主婦役、お父さん役など、様々な役割を持って生きてきたわけです。しかし、年を取るにつれてそういった役割を奪われていってしまうのではないかと、しかし人は生きている限り、何らかの役割を持ちたいと思っているのではないかと。思うのです。

そうしたお年寄りに合った役割を見つけることも、介護の重要な仕事。お年寄りの人生のストーリーに耳を傾け、今の状態を把握し、そのお年寄りに合った役割を見つけるというのは俳優に役を与え、生き生きと演じてもらうという、演劇の演出家の仕事にも似ていると思うのです。

演出家次第で俳優はいきなり輝き出すように、老人ホームでも、自分に合った役割を見つけると、いきなりお年寄りが輝き出します。そういったことに関われる介護の仕事は、とても魅力あるものだと思います。

介護者は俳優になったほうがいい

皆さんの中で演劇らしい演劇をしたことのある方は少ないのではないかと思います。日常生活では演技をしたことがあるのではないかと思います。例えば、高い買物をして、家族から「そんなもの買ったのか」と言われ、「いや、バーゲンで安かったから」と言っとうそをついたりするわけです。そういったうそも、演技といえば演技。また、社会的な立場が、何か演技を強いるということもあります。警察官は警察官らしく演じ、その警察官も、家に帰ったら、奥さんの前では夫を演じ、子どもの前ではお父さんを演じ、同窓会に行ったらやんちゃな少年を演じているわけです。

こうした日常生活での演技は、「言われてみればこれも演技かな」という程度だと思うのですが、介護現場での演技は、もう明らかな演技です。例えば、老人ホームの廊下を歩いているときに、お年寄りがやってきて、僕と擦れ違うときに、「あら、時計屋さん」と言ってきます。「いや、僕は時計屋さんではありません」と言って擦れ違えます。後で同じお年寄りがやってきて、また「あら、時計屋さん」と言ってきます。このときに、僕は介護者として時計屋さんを演じる俳優になってもいいのではないかと。思うわけです。

認知症のお年寄りとの関わりを持ったことがある方の中には、認知症の人の言動を正すべきか、受け入れるべきか、ただ受け入れると相手はその世界に入ってしまう、戻ってこなくなるのではないかと悩まれる方も多いでしょう。私もかつて「たんすの中の人にも食事をあげる」という発言をする祖母に対し、どう接するべきか相当悩んだものです。

ネームのフランス人の方が、著書の『幸福論』の中で、おおむねの訳でお許しただくとして、次のように書かれています。「笑顔でいることは周りにいる方々に対する大事なマナーである。笑顔でいるから自身の心が温かくなったり、前向きな行動に反映されたりする。そういう人の微笑みを見ると、“人”は何かいいことがあるんじゃないかと、幸せが来るんじゃないかと、近寄ってくる」と。そういう輪が広がれば社会もそのように広がっていくと思うのです。

日々の努力を重ねていけば運も回ってきます。私は、小さなそういう変化や幸せにすごく希望を感じています。誰かが幸せにしてくれるのではなく、自分自身が幸せになれる時代がやってきたのだと思います。

みんながそういう前向きなもの、明るいものを発露し始めれば、多分、勝手にいい世の中になっていくのだと思います。隣に人をはっきりさせることで幸せに近づくのではないかと、日々努力しております。

皆さまの人生が笑顔溢れる素敵なお祈りし講演を終わります。

私は介護士として介護の現場に携わっていました。一方で学生の頃より演劇に非常に興味を持っていました。高齢者の介護に実際に携わる中で、次第に介護と演劇は非常に相性がいいのではないかと強く思うようになり、演じることを通じ、高齢者の方への接し方と介護の魅力を伝えるとともに、高齢者の方と一緒に演劇を作りたいという思いで劇団を立ち上げました。

本日は、これまでの自分の経験から気付いた、「お年寄りほどいい俳優はいない」、「介護者は俳優になったほうがいい」ということについて、皆さんにお話ししたいと思います。

お年寄りほどいい俳優はいない

初めての「演劇ワークショップ」でのこと。とある88歳のおじいさんが参加されました。

ワークショップでは芝居づくりとその発表の場面があるのですが、このおじいさん、演技をやらせたら、まさに水を得た魚。耳が遠かったはずが、芝居が始まると耳がよくなるのです。その場にいた全員が驚きました。ワークショップが終わってから改めて話を聞くと、昔から芸事が好きで、定年退職後は憧れの映画俳優を目指して数々のオーディションを受けてきたという、実は一番演技経験がある方でした。これが以後「OiBokkeShi」の看板俳優となる、岡田忠雄さんとの出会いです。いまは96歳、現役で舞台に立たれています。

岡田さんは、舞台にかける情熱はものすごく熱いのに、セリフを覚える気は一向にありません。そこで、岡田さんは僕が話を振

第2回いのちのセミナー

老いと演劇

～認知症の人と“いまここ”を楽しむ～

すがわら なおき
講師：菅原 直樹氏

劇作家・演出家・俳優
劇団「老いと演劇」OiBokkeShi主宰



介護経験で気付いた介護と演劇の相性の良さ

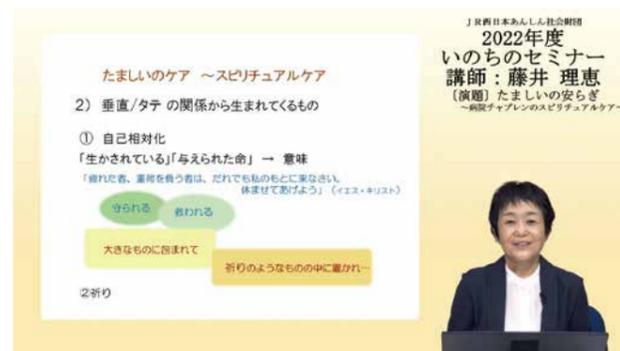
僕は岡山県奈義町で「OiBokkeShi」(オイボッケシ)という劇団を主宰しています。「老い」「ぼけ」「死」で「OiBokkeShi」です。

たましいの安らぎ

～病院チャプレンのスピリチュアルケア～

講師：藤井 理恵氏

淀川キリスト教病院チャプレン（病院牧師）



たましいの痛み

私は病院で患者さんやそのご家族と関わりの中で、スピリチュアルケア、たましいのケアに携わらせていただいています。これまで400名近くの方々の最期を看取らせていただきました。誰もが社会やご家庭などで何らかの立場や役割を持っておられますが、その部分だけで生きているわけではなく、その部分を含めて人として生きているのです。

人生には喜びもありますが、同時に悲しみやたくさんの“なぜ”があります。「自分の人生ってこれでいいのだろうか」そのような生きる意味や価値について、自分の存在に関わるような問いをもつことがあります。このような問いは親しい誰かに対して答えを求めているわけではありません。それは人を越えた存在、自分を生かしている存在に対して問うているわけです。行き詰まったとき、神様…と心の中で叫ばれた方はきっと多いのではないかと思います。これはたましいからくるものであり、たましいの痛み、スピリチュアルペインだと言えます。

死を前にした方々の問い

なぜこのような痛みが生まれるのでしょうか。人は多くのときを「do」の世界で、何かを行って生きています。「do」によって受ける評価こそ価値があるという価値観にさらされているわけです。けれども「do」の世界を失うと、「be」の世界、つまりあるだけでしかなかった自分があらわになるわけです。

死を前にした患者さんのスピリチュアルペインは、発病から死に至るさまざまな過程でさまざまな問いかけとして発せられます。苦しみの意味への問い、命の意味への問い、価値への問い、孤独、限界、罪責感、死や死後の不安などが挙げられます。

発病した頃には、なぜ自分がこんな病気になったのかと問い、

闘病や治療の時期には、生きる意味や病気に意味づけたいと言われます。自分の出来ることが限られてくると生きている意味があるのかとの問いが生まれてきます。

間近に迫る死を考えるようになってくると、まさに価値観の転換を迫られるという体験をされます。これまで積み上げてきたキャリアなども、死を前にして絶対的に自分を支えてくれるものにはなり得ません。私の人生は何だったのかという問いが生まれるのです。

誰にも理解されない孤独も大きな痛みとなります。さらには自分で自分自身を支えきれないという限界が訪れます。自分の力では自分に安らぎを与えることができない、そんな限界を感じた人が永遠なものや絶対的なものとの繋がりを求めるのがこの時期に多いように思います。

「be」として沈黙を聴く

皆さんはこんな経験はないでしょうか。友人や知人のお見舞いに行った時に、その病状が思っていたより重症で、何も言えない。その時、何か気まずい沈黙が流れ、それを避けようと、頑張ってるね」「きっとよくなるよ」などの適当な言葉を言うってしまうのは、私たちが何もできない自分、「do」ができない自分の姿を見られないからです。けれども、多くの患者さんは、必ずしもその沈黙を埋めてほしいとは思っておられないのです。「be」としてそばにすることがその人を支えることになるのだと、私も患者さんから教えられました。ありのままの「be」を受けとめることが大切だと思われます。

自己相対化と祈りについて

人生には予想外のことが生じます。それによってこれまで絶対的なものとしてとらえていた自分が相対化されること、これが起こってきます。自己が相対化されたときに生まれてくるのが、自分は生かされているという気づきと、自分を越えたものに向かう心、祈りです。

「全部自分の力でこなしてきたと思ってきたが、実は自分はちっぽけな存在だった」と語るのはホスピスに入院されていた60歳の男性。「大きなものに包まれ、無になるというか…祈りのようなものの中に置かれ、もう自然に頭が下がります」との言葉を残し、負い切れない重荷を委ねる生き方へと変えられて微笑むような顔で逝かれました。

豊かに生き抜いた方々から教えられたこと

多発性骨髄腫を患う60歳の男性の方がおられました。入院当初、「何もできない自分には生きる意味がない。死んだ方がいい」と言って治療を拒否していましたが、これまでの人生をお聴きしているうちに、彼の価値観に変化が見られるようになり、「病気もマイナスばかりじゃないかもしれない。進むしかないか」と言って、治療を始めました。「どんなに死にたいと思っても死ねないのは、自分を生かそうとする存在があるんじゃないか」と言わ

れ、自分が生かされているということに感謝するようになり、その後、心に残る言葉をたくさん残してくださいました。「きっと人は、生きてやろうと思わなくても、生きている姿が、そのまま誰かの道になったり、光になったりするんですね」。「病気になって、弱さを知って、見えないものが見えるようになった。神にもたれかかって生きれば良いと思うようになった」。「生かされていることを知って、生きることの価値観が180度変わった。大きな達成感はなくとも、感謝して生きることが喜びだと思えるようになった」。最後まで感謝しながら人生を引き受ける彼の姿は、私たちに生きるということはどういうことかを教えてくださいました。

腎不全の36歳の男性の患者さんがおられました。彼は「死んでも構わない」、「ここはキリスト教病院でしょ。神がいるなら、自分が透析を拒否しても助けるでしょ。それで神の存在を証明してもらいたい」などと言われ透析を拒否していました。それからしばらくして、「友達からもいろいろ言われて、自分は1人じゃないということにも気付いた」と彼は透析にやってきました。私は、「神様もあなたが最後まで生きることを願っておられる。生きられるのに必要なものはちゃんと用意されているはず。だから、生きることをやめないでほしい」と伝え、その後、一緒にお祈りするようになりました。闘病中の彼の心の中には絶えず生きることへの葛藤が渦巻いていました。身体症状も厳しく、その後3度の手術を受けなければならませんでした。けれども、手術の後に言われました、「これまでどんなに死にたいと思っても死ねなかったのは、きっと神様が、まだすることがあると言ってるんでしょうね」。これは、彼が初めて神様の視点で自分の人生を見る言葉を話してくださった時でした。そして、この後、とても心に残る言葉をおっしゃいました。「生きる意味があるから生きるんじゃない。生きていくことに意味があるんやと分かりました」と。そして、彼は、42年の人生を生き抜かれました。

人は、自分が生きることにどんな意味があるのか分からないまま、それでも毎日を生きなければならないという現実には置かれま

す。けれども、たとえ分からなくても、その意味、答えはあるのだということだけを知って、与えられたいのちを生き抜いていくことが大切なのだと思います。

おわりに ～たましいの安らぎ

私たちのいのちは与えられ、人は生かされている「be」そのものです。生かされているということは、私たちが「do」ではなく、「be」として肯定されているということです。その絶対的肯定の前には、私たちの自己否定は通用しません。ですから、いろんな苦しみの意味が分からなくても、生きていけば知られることがある。だから、その包み込みに委ねながら、与えられたいのちを生き抜くことが大切なのだと思っています。

私は、これまで出会った多くの方々から、たくさんのことを教えられてきました。存在そのものを揺るがす、たましいの痛み、スピリチュアルペインを抱える方々が病気や死を含めた人生を、「これが私の人生だ」と受けとめていく姿。また、残された人生をしっかりと生きよう、生き直してみようという思いへ導かれていく様子。また、与えられた人生に感謝して逝かれる、その歩みの中に、「be」としての安らぎ、たましいの安らぎがあるということをおぼわされています。

今日のお話が、これからの皆さんの人生や人との関わりにおいて、何かのお役に立てば大変うれしく思います。

第3回いのちのセミナーは 当財団ホームページにて配信中

配信期間：～2023年1月4日(水)まで

いのちのセミナー

検索



※12月下旬から、第4回配信予定

近畿2府4県「いのちの電話」合同研修会開催

当財団の助成先である近畿2府4県の「いのちの電話」7団体の合同研修が、10月5日、京都市で開催され、各団体から電話相談員56名が参加しました。

この研修は2年前から7団体における相談員の育成、団体間の連携強化を目的に行っているもので、3回目となる今年度は「京都いのちの電話」が幹事団体となり、新型コロナウイルスの感染対策を講じたうえで、初回以来2年ぶりに会場での開催が実現しました。

研修では日本いのちの電話連盟研修委員長、東京いのちの電話理事長 末松 渉 様の指導のもと、他の団体の相談員同士で「自己理解」「他者理解」「他者とかかわることへの理解」を深めるワークを行い、参加した相談員からは「『自分を知る』という切り口から、他者を理解することへつなげていくことの必要性、重要性を学ぶことができた」、「電話での一期一会の中で『善き出会いだった』と互いに感じられるように、学んだことを活かしたい」などの声が聞かれました。



2022年度AED訓練器等助成活動成果報告会を開催

9月4日(日)、AED訓練器等助成活動成果報告会をホテルグランヴィア大阪にて、19団体23名の方の参加のもと開催しました。当日は、2019年度から3年間の助成期間を終了した11団体のうち、参加団体へ感謝状ならびに記念品の授与、代表団体による活動状況についての発表後、今後の活動の参考として京都橋大学の西本教授による講演を行いました。



代表団体による活動状況についての発表

特定非営利活動法人おうみ救命プロジェクト



滋賀県を拠点として医療従事者で設立された団体であり、学校の教職員や生徒を中心に講習を実施。確実な手技の獲得のみならず、部活動中の心停止をはじめ具体的な事象を想定したアクションプランによるチーム蘇生の取組み等について発表いただきました。

Japan Water Active Life-Saving Team



兵庫県伊丹市を活動拠点として消防関係者で設立された団体であり、自治会や防災士、学校の生徒を対象に、対象者に合わせた講習を実施。救急手配の際に関係者の意思疎通上、携帯電話等をスピーカーモードにすることを推奨している等の紹介もいただきました。

救命処置の重要性についての講演

応急手当の普及は迷信との戦い



講師：西本 泰久氏

京都橋大学 健康科学部
救急救命学科 教授

特定非営利活動法人
大阪ライフサポート協会 理事長

心肺蘇生の普及・啓発について

心停止による突然死の約6~7割は心臓が原因と言われています。しかし、心臓突然死は素早い心肺蘇生で救命の可能性が高いのも事実です。

倒れた人を見たら、「触ってはいけない!」と言われたことはありませんか?脳出血だったらどうするの?脳出血かどうかは、生きて病院にたどり着いたらわかります。倒れる原因には関係なく、心肺蘇生は必要です。妊婦に電気ショックをしていいの?骨を折っ

たら訴えられない?母体が助からない限り胎児は助かりませんし、命が助からなければ痛いとも言えなくなります。大脳皮質が生きているのはたった4分です。触らなければ、救命できません。「失敗」や「間違い」をおそれ、何もしないと命は助かりません!「触るな!」に打ち勝つ勇気づけが必要です。最大の失敗は何もしないことなのです。

AEDの使用

心臓の動いている人に誤ってショックをしてしまったら…と思うことはありませんか。強調すべきことは、AEDは心臓が動いているときはもちろん、心室細動・無脈性心室頻拍以外のときは電気ショックを行わないので、AEDの判断に任せたらよい、ということです。ところが、ショックが必要と判断されたにもかかわらず約5%はショックがなされていません。

昨年秋からはオートショックAEDが販売され、広がりはじめています。電源スイッチはありますが、ショックボタンはありません。機器本体にはオートショックAEDであることを示すロゴマークが表示されており、スイッチを入れると、「オートショックAEDです」と案内します。自動的に解析が始まり、「離れてください」等一連のアナウンスの後、カウントが始まり自動的に電気ショックまでを行います。2分ごとの解析と必要に応じた電気ショックも自動的に行われます。オートショックAEDは今後増えてくると思います。約5%の命は、本来は助かるべき命だったのです。

新型コロナウイルスへの対策

コロナ禍ではすべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応します。倒れている人がマスクをしていたらそのまま胸骨圧迫を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始しましょう。救命処置を行った後は、手と顔を洗う、うがいをする等により感染を防止してください。

応急手当の後はねぎらいを

応急手当を実施したとき、間違ったことをしていないか等の不安感から救急車が行ってしまった後に、取り残された感じがするかもしれません。個人情報との関係で結果を確かめることはできません。結果、PTSDに至る場合もあるようです。ですから、実施者に対しフォローしてあげることが大事なのです。是非話を聞いてあげてください。最近では多くの救急隊から「応急手当を行っていただきありがとうございました」「不安なことがあればご連絡ください」というような感謝カードを配っています。結果に対し表彰がなされている場面をよく見ますが、処置を実施したことが大事であり、結果はその次です。知っておいてほしいのは、救命処置の結果に責任を問われることはない、ということです。あなたが心肺蘇生を行った場合で、もしストレスを感じるようであれば、医師などの専門家に相談してください。ただし、倒れた人のプライバシーにかかわることは秘密にしてください。心肺蘇生を行った場合は、傷病者についての情報を救急隊員に伝えなければいけません、その情報を第三者に決して伝えてはいけません。

ファーストエイド(応急手当)と迷信

突然の激しい胸痛(心筋梗塞疑い)や頭痛、麻痺などで様子

を見ることによって治療開始が遅れます。もし現場でどうしても悩むなら、すぐに救急車を呼んでください。一刻も早い119番通報が生死を分けるのです。

けいれんが起こったとき、舌を噛んだらいけないので、口の中にタオルや箸を突っ込んだことはありませんか。これは間違いです。歯を折ったり窒息することがあります。これは迷信ですので、絶対にやらないでください。

切り傷や擦り傷は、消毒しないと化膿する、乾燥させる、やけどは、アロエや軟膏をすり込んだり、味噌を塗る人がいますが、これも間違いです。消毒液は組織を障害するので、なおりが悪くなります。多量の水でしっかり洗う、やけどは冷やすことが重要なのです。

出血に対する止血法として、ヒモや針金で手首を縛ったり、輪ゴムで指の根元を縛る人がいますが、それもダメです。出血部を10分間押さえましょう。

人工呼吸は大事な手技ですが、心原性心停止の場合は、肺や血液中に酸素が残っているので、救急車が来るまで程度の時間では胸骨圧迫だけでも大丈夫です。消防が電話で心肺蘇生を指導するときは、人工呼吸は教えず胸骨圧迫しか指導しません。難しいことを教えることはマイナスになることもあるのです。

鼻出血の際には、上を向いて首筋を叩くのも迷信です。血液を飲み込まないように、うつむいた姿勢で、小鼻を10分間程度圧迫し続けてください。

捻挫や打撲は、マッサージや温めると痛み、腫れがひどくなります。4つの「あ」が大事です。「あんせい(安静)、アイシング(冷却)、あげる(挙上)、あっぱく(圧迫)」をしてください。

蜂に刺されたから、尿をかける…。しかし、尿にはアンモニアは含まれていません。ミツバチなら針が残っている可能性、スズメバチならアナフィラキシーの可能性も考える必要があります。

おわりに

冒頭で言及した「触るな!」を含め、このように多くの迷信があります。日本では、このような迷信を信じている人が多く、応急手当の普及はこれらとの戦いだと思っています。これからも応急手当の普及活動に積極的に取り組んでいってください。

意見交換会

各団体相互間および西本講師、当財団AED訓練器等助成事業審査委員会委員と自由に歓談していただける意見交換の場を設け、活発な情報交換や共通点のある団体間の交流を深めていただきました。



2022年度 公募助成活動紹介

助成先団体の活動（イベント）内容をご紹介します。



ポコズママの会関西

ワークショップ付ポコズカフェ

流産・死産・新生児死などの理由で小さな赤ちゃんを亡くした家族のためのお茶会「ポコズカフェ」が開催されました。第1部で、アイシングクッキーを作るワークショップを行い、参加者の緊張した気持ちを和らげるとともに、楽しい時間を過ごした後、第2部では、同じ経験をした仲間と一緒に語り合うお茶会を実施し、自身の体験を語り、泣いたり笑ったり、気持ちを分かち合いながら、我が子と向き合う時間を過ごされました。



一般社団法人 こどもミュージアムプロジェクト協会

こどもミュージアムプロジェクトフェスタ2022

子ども達の絵とメッセージをラッピングしたトラックを日本中の道路に走らせ、運転士や見る人の心のゆとりを取り戻し、交通事故を減らしたいとの思いから始まった「こどもミュージアムプロジェクト」、そのフェスタが開催されました。子ども達が描いた“愛”のこもった絵の発表会やトラック展示会など子ども達の笑顔と優しさにあふれたイベントでした。



けいな 虹の会

「現代社会におけるグリーンケアの必要性」講演会

京都・奈良を中心とした地域の方々にグリーンケアの必要性を伝えるため、グリーンケアの専門家をお招きした講演会が開催されました。昨今の社会情勢も踏まえ、さまざまな悲嘆に寄り添うグリーンケアの必要性について講演が行われ、参加された方々のグリーンケアに対する理解がより一層深まったと感じました。



家庭文庫ぽてと [平成30年7月豪雨特別枠]

左手で奏でる被爆ピアノ音楽会 ～こころに届く絵本と共に～

「西日本豪雨災害後にコロナ禍になり、一人で出産して孤独な子育てをしているお母さんと子どもたちに、ほっとできる時間を提供したい」という思いから、ピアノ演奏と絵本の読み語り会が開催されました。原子爆弾によって傷ついたピアノを左手のみで演奏するピアニストが奏でる音に、参加された方々の心の癒しに繋がったと感じました。



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

公募助成の成果発表会において、前回はコロナ禍でオンラインでの開催を余儀なくされましたが、会場開催が可能となる運びとなりました。会場の参加者に直接語りかける情熱が印象的でした。(たか)

広報誌「Relief」 2022年11月号(vol.45)

[表紙写真: 第12回公募助成成果発表会 集合写真]

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。

JR西日本あんしん社会財団は、福知山線列車事故の反省の上に立ち、設立されました。「安全で安心できる社会」の実現に少しでもお役に立てるよう、事故や災害等で被害に遭われた方々の心身のケアに関わる事業や、地域社会の安全構築に関わる事業など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/>

ホームページ



Facebook

