JR西日本あんしん社会財団 広報誌

Relief Web版は
こちらから
ご覧下さい

Relief

[リリーフ]

CONTENTS

- 2023年度 第1回・第2回・第3回いのちのセミナー
- 2023年度 AED訓練器等助成活動成果報告会
- 第13回 公募助成成果発表会

2023 NOVEMBER
Vol.47

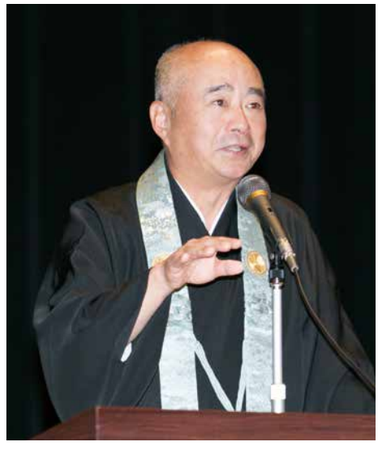
公益財団法人 JR西日本あんしん社会財団
JR-West Relief Foundation

2023年度 第1回・第2回・第3回 いのちのセミナー

時間や場所に左右されず、多くの方に参加いただけるＷＥＢ配信に加え、会場ならではの臨場感を望まれる多くの声にお応えし、会場開催も実施いたしました。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：関本 雅子氏
配信期間：2023 年６月 21 日（水）～ 10 月２日（月）

第２回いのちのセミナー
講師：伊藤 真波氏
開催日：2023 年７月 23 日（日） 松下 IMP ホール
（オンラインライブ配信併用）



第３回いのちのセミナー
講師：林 覚乗氏
配信期間：2023年９月22日(金)～ 2024年１月５日(金)

第1回いのちのセミナー

がんで他界した息子を看取った緩和ケア医の思い

～2年半の闘病生活に伴走して～

講師：関本（せきもと） 雅子（まさこ）氏

かえでホームケアクリニック 顧問

はじめに

死に至るパターンのうち、がんはギリギリまで日常生活を自分で送ることができますが、亡くなる直前に体調が急変するというケースが多く、その際に適切に対応できるかどうかというポイントがあると思います。

そこでぜひ行っていただきたいのが「人生会議」（アドバンス・ケア・プランニング）。必要に応じて信頼関係のある医療・ケアチーム等の支援を受けながら、現在の健康状態や今後の生き方、いざというときに誰にそばにいてほしいか、どのような医療・ケアを受けたいかなどについて、比較的元気なときから自らの考えや気持ちを家族や友人と話し合うのです。

私と同じ緩和ケア医であった息子の剛（ごう）は 2019 年10月に肺がんと診断され、闘病生活の後、2022 年４月19日、自宅で永眠いたしました。ここから息子の闘病と家族の思いについてお話しします。

息子の肺がんの診断と予期悲嘆

息子から「咳が気になり、CT 撮ったら肺に影がある。腫瘍の可能性が高い」との電話を受けたのが2019年10月3日でした。一瞬、「なんで」という思いでした。私は医師としてがんに関わってきて４千人もの患者さんとお別れしてきているので、40代の息子ががんにならない保証はどこにもないのですが、肺がんだけであれば、抗がん治療は日進月歩なのでなんとか乗り切れるのではないかという気持ちがありました。息子は喘息持ちでよく咳をしていたとはいえ、なぜもっと早くに検査を勧めなかったのか、私が息子に紹介した様々な会合に出席して負担をかけてしまったのではないかなど、次から次へと後悔が湧いてきます。私どものクリニックの理事長をまさに引き継ごうとしているときだったので、なんで今…という感じでした。

精密検査の結果、肺がんⅣ期で既に脳幹部に転移していました。その結果に私と夫は非常に落胆しました。代わってやりたいと私たちは泣きました。患者さんの前では涙は見せることはできませんが、往診の行き来など一人になったときには涙が止まりませんでした。家族の思いとして、出来る治療はしっかり受けてもらいたいと思っておりました。

処方を受けた分子標的薬の適応がありましたが、それでも余命の中央値は２年との説明を受けました。中央値ということは２年よりももっと長く生きられる人もいるということだと思いながらも、私たちにとってまだまだ気持ちが落ち着かない日が続いておりました。

一方、息子の方は、病気が分かってから３か月は、数か月で亡くなってしまう方も多数おられるという非常に不安が強い時期であり、当時住んでいたマンションの売却や、家賃のかからないクリニックの空き部屋への転居など、自らの死後に家族の生活保障を確保するための準備を始めました。出来るだけ生活上の出費を抑制するなどもしていました。

常に希望を持ちながら精一杯生きる

がんと分かってから約１年後、この時期は肺腫瘍に対しては分子標的薬が効き、脳腫瘍も放射線治療で何とか憎悪を食い止められており、がんによる症状が殆ど出ておらず、仕事も遊びもできておりました。この頃に息子が緩和ケア医の仲間から薦められ、2020 年９月に自身のライフレビューを著した本を出版し、その中で、できる限り今の大好きな仕事を続けたいことなど、彼が成長し続ける姿や、彼の様々な思いが綴られています。その後、彼のもとに多くの講演依頼がまいりました。講演を通じて繰り返し自分の思いを伝えることで、彼の気持ちが少しずつ明確になってきたようでした。ジャズライブでの演奏、家族とのスキー、フットサル、ワイン会など存分に楽しんでいました。私も息子も進行がんの患者さんに常々「常に希望を持ちながら、でも最悪に備えよう」とお話ししていました。ただ、この時点で息子は「最悪のことは時々考えたら十分で、今まで言ってきたことは間違っていたかもしれない。余命が２年と分かっていてもいつも希望を持っていてこそ生きられるような気がする」と強く言っていました。

がんの進行と人生会議

がんの診断から２年が過ぎた頃、息子の症状に変化が出てきました。左手のしびれが出てきてパソコンが打ちにくくなったり、ろれつが回りにくくなったりと、命の限界が少しずつ見え始めました。

この頃、本人との「人生会議」の時間を何度か持ちました。人生会議では、意思表示が出来なくなったら代わりに意思表示をしてくれる人、キーパーソンを決めておくことが大事であると日頃より患者さんによく申し上げております。息子の場合、キーパーソンは妻だとはっきり言っていました。他にも仕事はいつまで続けたいか、療養と仕事の時間配分はどうするか、動けなくなったらどこで過ごしたいか、在宅の主治医は誰にするか、緩和ケア病棟に入るとすればどこが良いかなど、しっかり彼の気持ちを確認しました。

自らの症状に対して息子は放射線治療の副作用の可能性もあるから、と言うなど、現実を受け止めつつ受け止めたくない様子がものすごく伝わってきました。ただ、それは明らかに脳転移の症状であり、今後の療養に関して色々決めていかねば、緩和ケア医としてしっかり向き合っていかねば、と思ったのもこの頃です。

状況をよく知る友人や緩和ケア医の仲間からは、「医師としてではなく、お母さんでいてあげて」との温かい言葉をもらいました。でも、どっちもやらねばいけないよな、というのがその頃の気持ちです。

クリニックの患者さんとの面談も、例え喋りにくくても息子が望むのであれば任せるのが一番と考え、私は側で見ておりました。症状は進行しつつも緩和ケア医として息子は成長し続けていました。同病の患者さんにとって、いま対峙している医師もⅣ期のがんを患いつつも頑張って治療しているのだと分かることで、患者さんが心を開いてくれるのです。悔しいけど私にはそれができません。人は死を目前にしても成長できることを本当に強く感じることができました。

昏睡状態から奇跡的な回復、そして静かに旅立つ息子の看取り

こうして成長し続けていた彼でしたが、2022 年３月 16 日、仕事を終えたとき「頭痛と吐き気が非常に辛い」と訴えたため、脳圧を下げる処置と、入院して全脳照射の治療を受けました。しかし、入院から数日後、突然意識レベルが下がって昏睡状態となり、全く反応がなくなってしまいました。昏睡状態ということは、本人が苦しがっているわけではありませんので、私は「彼も頑張ったし、やりたいことも一杯できたし、ここで安らかに看取るという方向でいいのではないか」と思いました。しかしキーパーソンたる彼の妻が「いやちょっと待って、剛さん、私達とお別れの話し合いも出来ていない状況で意識が下がることは絶対よしとしないと思う。何かできることがあったらして欲しい」と主張します。主治医と相談し、手術を受けました。すると何と翌日意識が戻ったのです。話ができ、ちょっと食べられるまでに回復したのです。そうしてその日から頭痛も吐き気もない 20 日間を過ごすことができました。子どもたちにも会い、大好きな妻のカレーも食べることができました。最後の４日間は本人の希望通り、穏やかに自宅で過ごすことができました。そして、4月 19 日、彼の妻と私、在宅治療にあたっていただいた方々に見守られながら、自宅で静かに旅立っていきました。

息子を看取った後の母として、緩和ケア医としての思い

後で分かったことですが、息子は生前に自らの告別式で流すお別れのビデオを撮影していました。そのビデオは「さようなら」ではなく、「また会いましょうね」と手を振りながら終了しているんです。「また会いましょうね」と聞くと、私も主人もあっちの世界に行っても息子が待っていてくれるような感じを持てるありがたいビデオです。

幸い、彼は数年前から私どものクリニックで働いてくれたので、私は息子の日常を間近で見ることができました。余命宣告後の2年間、十分に生きる姿を見せてくれたことが私の悲嘆を軽くしてくれたのではないかと思います。それから医師として、一人の人間として最後まで成長を見せてくれたこと、沢山の言葉や思いを残してくれたことにも感謝しています。特にビデオは、声が聞ける、動きが見られるので私や主人、彼の妻や子どもたちにとっても本当にありがたいものです。緩和ケアの医師としては何も手伝う必要がありませんでした。しかも、亡くなるまでの20日間は肺がんによる苦しさや脳転移による混乱もなく、最後は頭痛も吐き気もなくなっていたので、症状が辛くありませんでした。これは家族にとっては本当にありがたいことです。息子の安らかで穏やかな最後を見て、緩和ケア医として改めて患者さんたちが出来るだけ辛くならないように、苦しくならないように最後を迎えていただきたい、そんな思いが私の中でさらに強くなりました。

第2回いのちのセミナー

あきらめない心

講師：伊藤（いとう） 真波（まなみ）氏

日本初 義手の看護師
北京・ロンドンパラリンピック競泳 日本代表

看護師を志す

私の親戚中に医療従事者がおらず、家族が風邪をひいた、怪我をしたという度に慌てる母の姿を見て、看護師になって母を助けようと看護師を志しました。ただ、生来のお転婆は小学生から発揮され、ランドセルの中身は6年間殆ど空っぽで通っていました。中学でその罰が当たります。お前このままでは高校行けないぞ、という成績に加え、反抗期で心が荒れており、格好良さをはき違え、看護師？面倒臭くてやってられねぇ、と言うようになっていました。

そんな私のもとにある男性教諭が赴任してきます。会社員を辞め教員免許を取り念願の先生になったんだと、どれだけ生徒から馬鹿にされようとも生徒一人一人に声をかける、本当に一生懸命な先生でした。「真波、お前には看護師という夢があるんだろう？」そんな声かけに、私は口では先生、ダサいよと言いながらも、大人ってこんなに頑張れるんだ、こんなに輝けるんだ、自分もこんな大人になりたいと思い始めたのでした。

それを機に勉強頑張ろう！と、塾に通い始めました。出来が悪く、追い出されてもしがみつき、そして静岡県内で数少ない看護科のある高校に入学することができたのです。

憧れのバイクでの事故

看護師という夢のほかにどうしてもやりたいことがありました。それは父のような大きなバイクに乗ることでした。

父はツーリングに行けると大賛成でしたが、問題は母でした。母は進路、幼少期の水泳やバイオリンなどの習い事等、いつも私の背中を押してくれましたが、バイクの時だけは違いました。事故にあったらあなたにどんな責任が取れるのと。

私も親譲りの頑固者です。学費も食費も自分で払っているんだからと、反対を押し切り、バイクの免許を取り走り回りました。母はバイクの音がする度に背を向けました。

そして2004年11月、事故の朝を迎えます。

実習最終日の朝でした。いつものようにバイクのエンジンをかけ、母に「いってきます」と声をかけますが、相変わらず冷たい反応の母を尻目に、バイクで実習先に向かいました。その10分後、大きなトラックが目の前に迫ってきました。気づいた時には道路に転がっていました。利き手の右腕がトラックのタイヤに巻き込まれ、その手は言うことを利かなかったのです。何とか片手でカバンの中の電話を探り当て無意識に連絡したのが母でした。あれだけ止めてくれた母。母に伝えなきゃと思ったのです。

救急車で病院に運ばれました。再び目を覚ますと集中治療室に閉じ込められていました。そこで医者が言うのです。これから思っている以上の治療となりますが大丈夫かと。私は、まだ20歳。まだ夢叶えていないんです。どんな治療にも耐えるから、お願いだから腕を残してくださいと懇願しました。

治療の辛さはとんでもないものでした。動けないように覆いかぶさる看護師さんに対し、それを蹴落とすくらい動き泣き叫ぶ私。お母さん助けて、そこにいるんでしょ、助けてよ。そんな毎日が続きました。出された食事は、利き手が動かないのに一体どうやって食べろっていうんだと、毎回見舞いに来た両親に皿を投げつけていました。八つ当たりする場所が両親にしかなかったのです。

毎夜布団に覆いかぶさって涙を流さなかった日はありませんでした。事故の1分前でもいいから戻らせてと、どれだけ願ったことか…。

ある日、頑張れ一つ言わなかった母が重たい口を開きました。「もう学校なんか行かなくたっていい、お家でお父さんとお母さんの帰りを待っていてくれたらそれでいいから。もう痛くてしかたがないんでしょ。自分の口で言いなさいよ。腕を切ってくださいって。それが責任を取るっていうことだからね」と。実際、感染も進みもう限界でした。ただ、「切ってください」―この一言を医者に言うのにどれだけ時間がかかったことか。20年間ありがとうね。右腕にそうつぶやく母に対し、私はそんなこと言えるはずもありません。ただ泣くだけでした。

麻酔から目覚めると既に右腕はありません。20歳の私には到底受け入れることは出来ず姿を映す鏡を何枚も割りました。気づけば周りは成人式。祖父母に買ってもらっていた振袖を着ることも叶わず、私の成人式は一体どこにいったのと、両親に手あたり次第ものを投げつけていました。

強い自分への決意

ある日、学校の先生がお見舞いにきてくれました。看護学校に戻りたいという意思があるならあなたを学校で待っていますという先生に対し、私はしがみついてお願いしました。「私はこの夢、二度と離しません。戻らせてください」と。現場で使える義手を作ってくること、それが復学条件でした。

兵庫県立リハビリテーション中央病院ならばきっと作ってもらえる、という皆の情報を頼りに私は一人神戸へやってきました。そこで仲間もできました。

ある日、車椅子バスケットボールを見にいく機会がありました。車椅子同士がぶつかり合い、ボールを奪い合う。倒れてもすぐに起き上がって走り出す。もう格好良くてしかたがありませんでした。何かにぶつかってもくじけない強い人間になりたい。いつかなりたい。そう強く思いました。そんな想いで始めたのが水泳でした。この傷跡、まさに自分が一番弱い場所を、隠そうと思ったら隠し続けることもできますが、これをさらけ出さないと、強くなれないと思ったのです。ありのままの姿で戦う競技―これが水泳を始めたもう一つの理由です。強くなりたい。そんな風に思えたのもこの病院で出会った仲間たちのお陰でした。

夢の成就へ

義手を作り終え、地元の看護学校に復学します。健常者だった自分がいた世界に、もう一度飛び込んだわけです。当然出来ないことだらけでした。でも、出来ないと言ったら追い出されると思い、何も言えず、人より時間がかかり遅いと言われようとも、何も言いませんでした。堪えるしかないと思っていたある時、職員室に呼ばれ、こう言われました。助けてほしい時は言いなさい、出来ないことはできないと言いなさい、そうすれば私たちは何をすべきかがわかるからと。初めて助けを求めても、甘えてもいいのだと知りました。

無事国家試験にも合格し、恩返しがしたいと神戸で就職しました。看護師としてむしろ地域の方々に育てていただきました。

水泳の方は地元の子どもたちに交じって練習しました。スポンサーには病院になってもらい、トレーナーも自分で見つけました。子ども達、地域の患者様、病院スタッフの方々に支えられて、海外遠征に出かけていけるような日本代表メンバーになることができました。自分の環境は自分で整える。それが出来て初めてようやく物が言える立場になれると取り組んできました。そして最後と決めて臨んだロンドンパラリンピックの予選会。この姿を見てもらいたい人がいました。世界相手に戦えているから大丈夫。ありがとうと両親に伝えたかったのです。

試合の日、誰よりも深々と頭を下げていたのも両親でした。その姿を見て、「お家で私達の帰りを待っていてくれたらそれでいい」という優しい言葉に甘えるわけには絶対にいけない、絶対に幸せになってみせる、と改めてそう心に決めました。

そして今、主人と3人の娘に囲まれた賑やかな生活を送っています。これまで何度となく見ず知らずの皆さまに助けていただきながら…

より自分らしく

人は出来なくなった瞬間に、こうしておけばよかったと後悔する生き物で、私の場合はそれがバイオリンでした。

当時、義手を付けてバイオリンを演奏している人は世界を探してもいませんでしたが、楽しそうだねと、専用の義手の制作に取り組んでいただきました。音の強弱や、もっと早く弾くためには…数々の私の疑問に改良を重ね、それに叶う義手が出来上がります。私は東京パラリンピックの開会式で演奏するというもう一つの夢を目指して練習に励み、そうして迎えた開会式。無事弾き上げることができました。

私にはいつも見守ってくれる方々がいる。出来ないといったら助けてくれる人がいる。

そんな方々への感謝、日々忘れないようにしています。

今は子どものことで手一杯ですが、いつか、助けていただいた分、地域に何ができるかな…それを日々考えて生活しています。

会場参加された方からいただいたお声

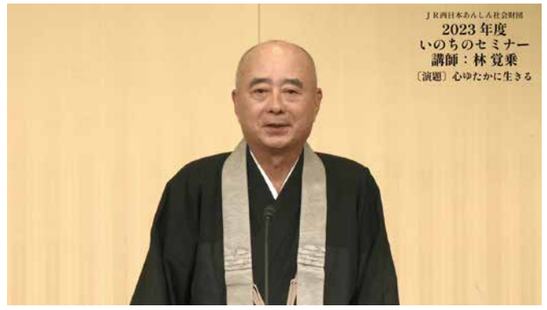
- 壮絶な人生の中、あきらめない心の強さが伝わりました。
- 同じ看護師として多くの気づきや感動を与えてもらいました。
- 生きる力や勇気をいただきました。これからの人生の励みになります。
- 私自身も前向きに生きようと決意しました。
- 強さってなんだろうなと改めて思いました。私も強くなります。
- ヴァイオリンを弾いている姿を見て沢山の努力をされてきたんだろうと思うと泣けてしかたありませんでした。

第3回いのちのセミナー

心ゆたかに生きる

講師：林 覚乗（はやし かくじょう）氏

南蔵院　第23世住職



まずは自分が幸せを感じること

私はサービス業向けの講演をすることが多く、以前、会合で隣になった経営コンサルタントの方に、サービス業にはどんな話をするのかと聞いたことがあります。「お客様には笑顔と優しい言葉でサービスをしてください。その笑顔や優しい言葉が人を癒やすのです」といった話をするとのこと。ではあなたはと聞かれ、私はこう言いました。「本人が幸せを感じなかったら、真の笑顔も優しい言葉も出てこない。まずそのサービスをする人が幸せを感じるような生き方をしてこそ、初めて良いサービスになるのです」と。

心がゆたかであるから気づくこと

文房具販売会社の従業員に対して講演をした時のことです。講演後の感想文の1枚にこのようなことが書いてありました。

26歳の女性の方でした。2年前に恋人が病死した時のことを私の講演を聞きふと思い出したとのこと。かつてデートをした思い出の場所を回り、最後にパチンコ店へ。当時決まって並んで座っていた台の前に座ると、涙が溢れ最後には声を上げて泣いてしまったのです。見かねた店員さんが駆け寄ってきてくれ、事情を話すと、「あなたたち二人のことはよく覚えている。それは楽しそうに打っていましたね」と。自分の愛した人のことを覚えていてくれただけで十分嬉しい気持ちになりました。

1か月後、パチンコ台が入れ替わっていましたが、あの台だけはそのままでした。そして店員さんが言うのです。「あなたの思い出を残すことができたので、どうぞ思い出しに来てほしい」と。そして1年後、もう替わっているだろうと見てみると、なんとまだ残されているのです。そして店員さんはこう言いました。「あなたが本当にもういいと思う時まで残すことができるので、いつでも来てください」と。そして最後に「私もいつかこんな心遣いができる店員になりますから」と。これが彼女の感想文でした。

このパチンコ店の店員さんも社長さんも立派。しかし、本当に立派なのは、その店員さんや社長さんの優しさや思いやりの心を受け取ることができたこの女性の心のゆたかさなのです。心がゆたかじゃないと人の親切やゆたかさを受け取ることはできません。

心がゆたかであるからできること

ある航空会社のＣＡの方に聞いた話を紹介します。マニュアル頼りに対応する中にあって一つだけ誇りに思うサービスをしたことがあるとのことでした。

離陸直前、寂しそうに複雑な表情で窓の外を見ている男性がおられた。乗客名簿を確認するとご夫婦のようだが、隣には誰も座っていない。離陸後もそうだったので、気になって、側に近づくと、目に飛び込んできたのは、座席の上の黒いリボンを掛けた遺影でした。事情を伺うと、仕事人間だったご主人は定年になり、ようやく旅行に連れて行けるようになったから、さあどこに行きたいかと。カナダとアメリカに行きたいとの希望を叶えようと準備をしている最中に奥様は突然亡くなられた。キャンセルしようとするも、お子様方がどうしても奥様を連れて行け、連れて行くなら座席にきちんと座らせてあげてと言うので、営業所に言って事情を伝えたところ、「わかりました」と一言。こうして奥様と本日を迎えられることができたが、話しかけても返事がないので寂しく思っていたところだったようです。それを聞き機長に相談。奥様が横の席に座っておられるのだから最高のサービスをして差し上げようと。そして奥様がお好きだったという赤ワインをお二人分グラスに注ぎ、奥様の機内食も温めてお出ししました。側で見ていた後輩ＣＡも見かねて、機内の生花を集め、ブーケを作り奥様の遺影の前に置き、声をかけてくれたのです。その瞬間、このご主人は機内に響くような声で泣き出されてしまいました。そして着陸後、「本当に良いサービスをありがとう」と言っていただきました、と。そして、このＣＡの方は、「私はこの一言を忘れることができません」と、私におっしゃったのです。

私達は、こういうサービスをマニュアルで習うことはできません。自分の心がゆたかで優しくないと、このようなサービスは決してできないと思うのです。

お金では買えないゆたかな心

もう一つ、ある投書のお話を紹介します。私は4姉妹の長女として育ったが、学校でも有名なくらい貧乏で通っていた。そんな状況を承知の上であなたの家にはどんな立派なお雛様があるのかとクラスで聞かれ、悔しくて何も答えられず帰宅し母に打ち明けると、「うちにはかわいいお雛様が4人もいてくれるから」と、母。居間の出窓を雛壇に見立て、4人を並べて座らせ、「さあどの子が一番かわいいかな」と、母は言い、そして一言、「うちのお雛様はどこの家の人形よりもかわいいよ」と。私たちはこの一言だけで満足でした。子どもの心をいつも明るく受け止めてくれた。そんな母に感謝の想いを込めてここに投書します、と。

このお母さんが非常にゆたかな気持ちを持っておられるから、この言葉が出てくるのです。幸せもお金で買えるものだと思ってしまいますが、実はそうではない、ということなのです。

「貧乏」ということであればと、お話しされたその方の父は人が良過ぎて皆の借金を背負い、逃げられた後の借金取りの取り立てや裁判所の差し押さえを一身に受け、家はいつもがらんどう。恥ずかしくて家に友人も呼べないという中で暮らしていました。父はどれだけ騙され続けても人の悪口を言うことはなく、お金は働けばいつか戻ると言って励まし合う、そんな両親でした。その後、私は社会人になり、今の主人に出会い、いざ結婚となった時、両親は二人の門出にと、数十円単位でこつこつ貯めた預金通帳を出したのです。最高入金額は143円、一度も下ろした跡がなく、それが貯まっての84万円の預金でした。とてもじゃないけど自分たちが受け取れるものではないと言って断りましたが、そんな両親だったので、本当に貧しい日々でも、必死に人生を生きている両親を見ていたから、私は道を間違うような悪い気持ちは一切ありませんでした、とのことでした。

この話をある銀行の方に紹介したところ、「こういう方が本当に大事なお客様なのです。そういうお客様を大事にする行員を育てたい」と、おっしゃいました。そういうことが言えるこの方も立派だと思います。

受け継がれる「いのち」

警察署にも講演に行く機会があります。講演後、署長さんが来年退官だと言うので、警察官になった経緯を聞くと「母の命を受け継ぎました」と。てっきりお母様も警察官だったかと思いきやそうではないのです。自分は大学の頃まで、何の道に進むか考えたことがなかったそうです。

ある日、久しぶりに実家に帰ると、お母様が一生懸命料理を作り始められた。自分は折角の料理だから美味しく食べたいと、歯の治療に出かけたのですが、その後、事件が起きるのです。その家の横に川があり、ある幼い子どもが橋から川に落ちてしまうのです。もう一人幼子を背負っているその子の母親はどうしようもなく、助けを求めてきたのがこの家だった訳です。お母様はとっさに出て行き、橋の上から飛び降りられた。溺れかけていた幼子を助け出されたのですが、お母様自身が亡くなられてしまったのです。寒い日だったので、心臓発作を起こされたのですね。帰宅後、母親が赤の他人の子どもであったけども、自分の命をかけて救って亡くなった、そう聞いた時、自分も人の役に立つ仕事をしたいと思った。それで、躊躇なく卒業後、警察官になって、より多くの人の命を助けようと思い、40年近く一生懸命頑張って生きてきた。きっと母が私を守ってくれたのだと思っています」と、おっしゃいました。

おわりに ～ 心ゆたかに生きる

私たちは、先祖から続いてきた命を、自分の中でまた生かし、次の世代に伝えていかなければいけません。先人がいてこそ自分が今あるのだと。寺社に行って手を合わせ願うことができることがありがたい、今こうやって自分が生かされていることがありがたいという感謝の気持ちが必要なのです。

そして、手を合わせているあなたたちが、本当は、仏様や神様から褒められるような生き方をしてこそ、世の中が良くなっていくのです。今の人間は、自分のやりたいことばかりで、人としてやるべきことをやっていないから、みんな幸せになれないのだと言う方がおられました。人のために働くということが本当は自分をゆたかにしてくれるのです。

私たちは一人で生きていくことはできません。たくさんの人達との縁の中で生きており、その縁をいかに大事にしていくか。その縁を大事にするということは、相手の幸せを最初に考えてあげるような、ゆとりや優しさや思いやりがあって、初めて成り立っていくものなのです。いつか私たちも命を全うする時が訪れます。自分なりによく生きてきた、よく頑張ったと思うことができるような、そんな生き方を日々大事にしていきたいと思っています。

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：～2024年1月5日（金）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

2023年度AED訓練器等助成活動成果報告会を開催

9月10日（日）、AED訓練器等助成活動成果報告会をホテルヴィスキオ尼崎にて、16団体22名の方の参加のもと開催しました。当日は、2020年度から3年間の助成期間を終了した11団体のうち、参加団体へ感謝状等の授与、代表団体による活動状況の発表、今後の普及活動の参考として京都府立医科大学の山畑講師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

Human Relations SHIN

兵庫県尼崎市を中心に子育て中の保護者や介護施設職員を対象に多様な講習を丁寧に実施。QCPRトレーニングアプリを活用した質の高い胸骨圧迫を目指しながら、救急車到着までの時間を実際に体験する取組み等について発表いただきました。

NPO法人 AQUAkids safety project

大阪市中央区を中心に子育て中の保護者を対象に小児に特化した講習を実施。バイスタンダー(救急の現場に居合わせた)経験をもとに、実際に処置を行った方の不安へのサポートにも心理カウンセラーとして取り組んでいることなどについて発表いただきました。

救命処置の重要性についての講演

一人でも多くの命を救うため
～指導者へのエール～

講師：山畑 佳篤氏

京都府立医科大学
救急・災害医療システム学　講師

自らの医師人生を振り返って

学生時代から国際保健（途上国の医療）や災害医療に関心があり、救急医になってからも統括 DMAT（ディーマット／災害派遣医療チーム）としての活動も行っていました。コロナ禍においては、2020 年 2 月に横浜のクルーズ船対応をしました。その当時は、まだどのような感染症なのかも分からない状況で、DMAT が招集されたわけですが、全員が「誰かがこれをやらなければならない！」という想い一つだったと思います。

今、医師人生を振り返ってみると、私の行動原理は「医療を必要とする人が医療にアクセスできるように！」でした。例えば、新型コロナウイルス感染症では、全員が病院には入れませんので、チームを発足させ、在宅医療、訪問診療により、家で治療をするといった活動もしていました。

救命処置を身につけるために指導者は大切！

突然の心停止は医療の中でも最も緊急度が高い事象です。その人が医療機関に到着するまで待てない。ということは、第一発見者である市民の方に広く救命処置を身につけていただくしかないのです。これを広めるためには指導する人がたくさん必要なのです。

医学教育の視点から

日頃、学びを支援する立場から、「ガニェの 9 つの教授事象」を紹介します。

講習会では教えるだけでなく、導入部分で、「学習者の注意を喚起」「学習目標を知らせる」「前提条件を思い出させる」ことで学習効果が上がると言われており、まずはこれがいかに大事かを伝えてください。失敗例を入れた寸劇を行い、誤りを指摘させながら進めるのも効果的です。

過去の受講者などには、「新しい事項を提示する」「学習の指針を与える」ことも効果的です。新しいことに触れると、学習意欲が湧きます。実際に、「練習の機会を作る」中で、QCPR トレーニングアプリを活用するなど、具体的な「フィードバックを与える」ことで、自分のものにしていただきます。

まとめとして「学習の成果を評価する」と同時に、「保持と転移を高める」。成果を忘れずに思い出していただきたいと思います。私も過去に動画を作成し、視聴により、講習の内容を思い出してもらえるように取り組んでいました。見て楽しいと感じると記憶に残りやすく、復習にもなります。講習会時の寸劇なども、学習の役に立っているということを知っていただければと思います。

ここで、講習会の導入でよく使うフレーズを紹介します。「あなたは安心して職場で（家で）倒れられますか?」あなたが倒れた時、あなたは助けてもらえると自信をもって言えますか？きっと不安になり、周りの人を誘うと思います。このフレーズ、ぜひ使ってみてください。コミュニティ全体の安全にも役立つと思います。

目標は現場での実行（カークパトリックモデル）

学習の効果には 4 段階のモデル、「反応」「学習」「行動」「結果」があります。

「反応」は、受講者は研修に満足したか?「学習」は、知識やスキルは身についたか?という段階です。講習会を開いた時に、ここまでで終わってしまうことがままあります。

「行動」は、現場での行動ができているか?という段階で、まずは、ここまで到達してほしいと思っています。そして、次段階の「結果」は地域全体の成績が向上したか?誰が倒れても我々は救命処置ができる―そういう段階であり、ここまでいってくれればいいなと思います。講習会に参加して満足した、身についた、だけではなく、是非この段階まで目指していただきたいと思います。

ホットな話題・これからの課題

JRC 蘇生ガイドライン 2020 の「教育・普及のための方策」の中で、救命講習は 1 回だけではなく、少なくとも 3 ～ 12 か月以内に繰り返しトレーニングをした方がいいと言われています。新しい人にもどんどん広めたい。その中で、繰り返しするのをどうしたらいいだろうか。当病院では、自分で胸骨圧迫の深さや換気の量を見ることができるシステムを導入しています。

また、熊本大学の研究によると、日本のバイスタンダー CPR（救急の現場に居合わせた方による心肺蘇生）実施率は、男性と女性では同じ約 50% です。しかし、AED による電気ショックを受けた人は、男性と女性で大きな差があります。AED を使用するとなると、服の下にパッドを貼らないといけないので、服を脱がすことに躊躇し、半分くらい電気ショックがされていないのです。

訓練用人形を女性に見立てて、下着などを付けて、実際の現場で起こりうることを想定してみるのも良いかもしれません。女性もきちんと AED も使ってもらえるようにと、上半身を覆うシートを開発し、AED ボックスの横に設置するといった取り組みをされている高校もあります。

今、現状として、AED 使用率に男女差があるというのは今後の課題であり、講習会や実際の現場でもこういった工夫をすることによって変えていけるのではないかと考えています。

おわりに

トレーニングにおける CPR フィードバック器具やガイダンス器具の使用は、圧迫のテンポ・深さ・解除、手の位置について有効であるとされています。実際の蘇生現場では、フィードバックができる機器はありませんが、我々がよく言うのは、「any CPR is better than NO CPR」（「どんな CPR でもやらないよりはやった方がいい」）です。一人でも多くの患者さんに助かってほしいので、質の高い胸骨圧迫をできるだけ現場で覚えていてもらえる、もしくは、それを再度学習してもらうために曲を作りました。これを聴きながら、胸骨圧迫をするとちょうど良いテンポ・強さになります。圧迫だけでなく、圧迫解除するのも大事ですし、一番有効なのは押している時間と解除している時間が半々になるのがちょうどいいと言われています。この曲は動画付きで YouTube にアップしており、「ダイヤモンド　蘇生」と検索したら上位に出てきます。ぜひ皆さんの講習や、復習のために使っていただければと思います。講習で身につけてもらうだけではなく、実際に社会や現場で行動してもらうためにはどうすればいいか、そして、1 回身につけたスキルをいかに維持してもらうかも考えながら、今後の活動につなげていただければと思います。

意見交換会

各団体相互間および山畑講師、当財団AED訓練器等助成事業審査委員会委員と歓談していただける意見交換の場を設けました。コロナ後初めて何の制限もなく、自由に話せる機会となり、救命処置の普及活動を行う団体同士ならではの活発な情報交換が行われ、相互の交流を深めていただきました。

第13回公募助成成果発表会を開催しました

2023年8月4日（金）、2022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組から発表をいただき、発表者を含め39組52名の方々が参加されました。

発表会（発表順）

発表団体

一般社団法人 こどもミュージアムプロジェクト協会

【テーマ】こども達の絵で事故削減

自社で起こした交通死亡事故をきっかけに、子ども達の絵やメッセージをトラックにラッピングすることで、ドライバー自らに事故を起こさない運転を心がけてもらう視覚的効果を利用した取り組みを実施している他、事故防止の啓発イベントを開催するなど、車に乗る人、見る人みんなの心にやさしさが広がり、事故がなくなる日を目指されていることについて発表いただきました。

大阪大学大学院人間科学研究科附属未来共創センター 子どもの安全ラボ

【テーマ】子どもの事故予防に関する安全教育教材制作

子どもの不慮の事故を減らすことを目的に、遊びながら安全意識が向上する安全教育教材のカードゲーム「デンジャラZoo」や、子どもの視野体験ができるペーパークラフト「チャイルドビジョン」を作成し、研修会や講演会で配布し、体験してもらう安全啓発に取り組まれていることについて発表いただきました。発表会の中でも、代表で1名の方にチャイルドビジョンを体験していただき、会場にいた皆さんも子どもの視野の特性について気づきを得られていました。

一般社団法人 LFA Japan

【テーマ】食物アレルギー 地域で考える防災講演オンライン

全人口の約2人に1人が何らかのアレルギーを有すると推定される中、特に食物アレルギー疾患者にとって、災害時は平時以上に課題があるとされています。そんな時、頼りになるのは「知識のある大人」を合言葉にして、災害時の避難所において、アレルギーへの具体策が不明瞭である現状の改善に焦点をあてたオンライン講演会を実施し、患者会のみならず、食品メーカーや行政、支援団体も巻き込み、様々な視点を取り入れ活動されていることについて発表いただきました。

かなしみぽすと

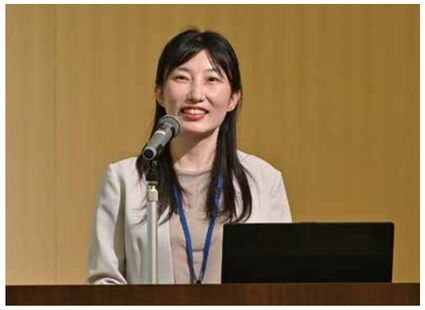
【テーマ】マインドフルネスでケア提供者の共感疲労を防ぐ

グリーフケアやスピリチュアルケア提供者は、共感疲労や二次受傷などを引き起こす危険性があるにもかかわらず、日本ではこれらの予防についての社会的注目度が低いという背景を踏まえて、欧米のケアの現場で普及している「マインドフルネス」と「コンパッション」という手法を用いたオンラインワークショップや、フォローアップサークル、専門家による公開講座の開催等により、共感疲労の予防に取り組まれていることを発表いただきました。

特定非営利活動法人 HCCグループ

【テーマ】防災でつながるプロジェクト　身近な命を守るためにできること

災害が多発している昨今において、日頃から防災意識を高めることが重要だが、防災は参加者が集まりにくいテーマであり、また大津市では若い世代の転入層が多く、地域コミュニティへの接点が少ない実態もあり、災害時の対応が難しくなることも懸念されることから、親子連れを中心に楽しく防災を学ぶプログラムを企画・実施されています。また、効果の検証や分析も行うことで、今後の防災プログラムの構築に繋げていることについても発表いただきました。



あらいぐま大阪〔平成30年7月豪雨　特別枠〕

【テーマ】西日本豪雨災害で被災した写真をお預かりし
泥などを洗浄・乾燥・拭き上げ等行いお返しする活動

被災者の人生の記録である写真を洗浄してお返しし、思い出を救うことで、写真の持ち主の生きる力となることを願い、お気持ちに寄り添い続ける活動をされているほか、写真洗浄体験の実施、写真救済技術の継承にも取り組まれており、学生の課外授業の受け入れも行うなど、様々な角度から西日本豪雨被災地への継続的な支援を行っていることについて発表いただきました。

広島県防災ドローン研究会〔平成30年7月豪雨　特別枠〕

【テーマ】子どもたち集まれ！豪雨に負けない心を育てる！

西日本豪雨被災地の子どもを対象に、この先も続く豪雨災害に負けない心の育成と、家族で楽しめる防災活動を通して、その心を繋いでいくことを目的に、漫才やご当地ヒーローによる啓発活動を実施する他、ドローンによる町の実態や地形の撮影・確認、ドローン操作体験、ロボットプログラミングを取り入れたSTEAM防災に取り組むなど、独自のカリキュラムで、オリジナリティ豊かに活動をされていることについて発表いただきました。

発表研究者

神戸市立工業高等専門学校 教授　宇野 宏司氏

【テーマ】利水ダム施設の総合治水施策適用可能性の検証

日本には洪水被害を軽減するために作られた治水ダムがあるが、気候変動に伴い洪水が激甚化するリスクが高まっており、新たな治水マネジメントが問われる中、利水ダム施設の治水運用の可能性について研究されています。結果、空間情報解析では、利水ダム施設にも治水運用に適するポテンシャルを有していることが分かったほか、その他の調査結果についても発表いただきました。

活動団体・研究者間の交流

交流会では、団体・研究者・当財団事業審査評価委員会委員等が料理テーブルを囲みながら、会場に掲出した各団体の実績報告ポスターや、発表要旨等をまとめた要旨集をきっかけとして、相互に交流を深められました。

AED訓練器等助成活動成果報告会・公募助成成果発表会を終えて

新型コロナウイルスが5類に移行したことから、コロナ禍前と同様のスタイルでの開催がようやく叶いました。今回も限られた時間の中ではありましたが、どの発表者も熱意を感じる発表をいただきました。
この会が、団体や研究者にとって、それぞれの活動や研究を紹介し共有する場として終わらせるだけではなく、参加者同士が分野の垣根を越えて交流を深め、その後の連携にもつながるような有意義な時間となっていれば嬉しく思います。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

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

コロナ禍で失ったもの得たものが交錯する中で新たな日常が定着しつつあります。WEB配信により、多くの方々にセミナーに参加してもらえるようになりました。会場開催の再開で、また臨場感を味わえるようになりました。今後も皆様と共に、安全で安心な社会の実現に努めてまいります。（なる）

広報誌「Relief」 2023年11月号(vol.47)

[表紙写真：2023年度 第2回いのちのセミナーでご講演された伊藤真波氏]
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