



Relief

[リリーフ]

CONTENTS

- 2024年度 安全セミナー
- 2024年度 第4回・第5回、
2025年度 第1回・第2回いのちのセミナー

- 2025年度 AED訓練器等助成活動成果報告会
- 第15回 公募助成成果発表会

2025
NOVEMBER
Vol. 51



2024年度 安全セミナー

2024年11月17日(日)、会場(オーバルホール)及びZoomウェビナーのハイブリッド方式にて2024年度安全セミナーを開催しました。今回は、阪神大震災から30年を機に、改めて地震災害への身近な備えについて考える機会として頂くため、危機管理教育研究所 代表 国崎信江氏を迎え、地震から命を守るためにすべきことについてご講演いただきました。その講演内容の一部をお届けします。

能登半島地震や過去の震災から学ぶ 地震から命を守るためにすべきこと

～あなたのスマホを防災ツールとして活用しましょう～

講師: 国崎 信江氏

危機管理教育研究所 代表、危機管理アドバイザー

災害対応での実践的支援活動

私は、危機管理教育研究所の代表として、全国各地で防災・危機管理に関する講演を行い、内閣府の防災スペシャリスト養成検討会では行政職員の災害対応研修を担当しています。また、実際に災害が起きた場合には被災市町村の災害対策本部に入り支援活動を行います。

令和6年の能登半島地震では、災害対策本部で行政職員を支援し、被災地調査のほか、被災者の方々の生活の環境改善のお手伝いもさせていただいております。具体的には「テルマエノプロジェクト」というチームを組んで、高齢者の福祉施設でお風呂を提供してきました。また、子どもたちの心のケアを目的とした活動として、日本代表のサッカー選手等アスリートの触れ合いもしてきました。

これまで、たくさんの被災地に入って支援活動をしてきて、今日皆様に伝えたいのは、こういった実態から、私たちは何を学び、それをどう、それぞれの防災力向上に生かしていくのか?これを今日はお伝えしていきたいと思っています。

自助の重要性と個人の防災力強化

令和4年に初めて出生数が80万人を切りました。人口が減っていく中で、どのような社会変化があるのか、例えば、交通機関で運転手が確保できず、電車やバスの運行が減るとか、店舗も人員確保が難しく、営業時間が短くなるかもしれません。これを防災の視点で見ると、今回の能登半島地震でも全国から自衛隊、警察や消防の方が来てくださっています。皆様がいらっしやらなかったら、本当に被災地の復旧は進まなかったという状況でした。今後、我が国で起きる災害において、同じように活動してくれるかは分かりません。今、私たちが享受している「安全安



心な社会」がこれからも続くとは限らないことを前提にして、「自助」、即ち自分たちの命は自分たちで守っていくことを考えなければいけないと思います。

耐震化と建物の安全対策

自助で重要なのは、建物の耐震化です。国が行った震動実験では、耐震補強をしていない住宅は1階の部分から崩壊しました。耐震性の低い家に住まれている、テーブルの下に潜って安全なのかというと、そうではなく、10秒程度で外に出た方が救われる命があるということを分かって頂けると思います。耐震性が低い場合と耐震性がある場合の初動行動は異なるということを知っていただければと思います。実際、被災地では、耐震性の低い家で多くの命が奪われました。防災の一丁目一番地は防災グッズを揃えることではなく、住んでいる家を耐震化することだと思います。建物の耐震化をすれば、生き埋めにならないので命を守られます。そして警察や消防の救助が必要なく、さらに、

火災が発生しても初期消火することができ、地域の貢献として周囲の建物が延焼しないということもあります。

耐震化の工事費は、家の大きさにもよりますが、一定の強さを保つには、平均150万円から350万円と言われています。多くの方が「そんなお金の余裕はない」と言われます。しかし、耐震化の工事には、助成制度があるのです。この助成制度については自治体の広報誌や防災イベントなどでも周知を図られているのに、自分ごとと受け止められず、聞き流されて、ほとんど活用されていないという実態があります。まずは、ご自身がお住まいの地域の制度を確認してみてください。

建物だけではなく地盤も一緒に見てください。熊本地震では、建てて数年の新しい家も全壊しています。調べると、実は、地盤も関係していることがわかりました。ただ、その地盤をどのように調べるのか?手取り早く確認する方法として、「地盤診断サービス」というウェブサイトで、無料で調べることが出来るのです。これを利用すると、その住所の地質の特徴や災害リスクについて、地震時の揺れやすさ、液状化の可能性、浸水の可能性や土砂災害の可能性を、専門的知識がなくてもわかるように教えてくれます。一度はご自身がお住まいの住所の地盤に関心を持っていたいて、どんな災害に弱いのか確認をしてください。「レポート作成」というボタンがあるので、それを押して、印刷して、家に貼っておくと家族みんなで共有できると思います。

自助による災害時の備えの重要性

家を失ったら生活再建に長期苦しみむことになります。避難所から仮設住宅に移ってくと途端にメディアの取り上げが少なくなります。すると、社会の関心も薄まっていく。仮設住宅に入ってからの方が、本当の生活再建の戦いの始まりで、これからどうやって、家を建て直していこうかと、そういった課題と直面していくことになるわけです。しかし、社会の関心が薄れていくと、被災地の皆様は、こうやって私たちは忘れられていくんだなって一層不安になっていくことがあります。綺麗事ではなく、家を失ってしまうとお金があるかないか、これが、その後の生活再建の分岐点になるのです。全壊した家の再建には、4000万円近いお金がかかると言われています。だからこそ、数百万円の投資で先に耐震補強しておくことが大事なんです。南海トラフ地震は必ず来ると言われているのです。まさか来ると思ってなかったとならないように、どうか、準備万端にして、どのような災害が起きても自助で大丈夫と思えるような備えをしていただきたいと思います。

2つ目のポイントとして、建物だけではなく、家財を固定することが重要です。家具には、「倒れる」、「飛んでくる」以外に「走り回る」という挙動があります。倒れたものがそこにとどまっていなくて、揺れている限り、あちらこちら激しく走り回り、多くの方が体を傷つけます。まずは、自分が生きてるとか、怪我をしていないといった前提に立てるような準備をしておいていただきたいと思います。それでも想定外のことが起きますから、応急手当の方法と、それから物の備えということを意識していただきたいと思います。

います。我が家では、ボール、ジャッキ、ハンマー、のこぎりといった救助工具を揃えております。皆様も、せめてボールだけでも用意してください。ボールはそんなに場所をとらず、挟み開ける、叩き割る、そして持ち上げるといった役割を果たしてくれます。ドアが歪んで開かなくなった時にも、このボールで挟み開けて救助活動ができます。冒頭にお伝えしました、「助けて」と言っても、警察や消防が来てくれるとは限りません。自助で出来るだけの備えをしておこうということで、救助工具や救助する技能・知識といった備えを十分にしておいてください。

応急手当については、消防や赤十字等で多様な講習が行われています。ぜひ家族みなさまで行っていただいて、自分に何かあった時にも家族が助けてくれるように、こういった技能・知識をしっかりと習得していただきたいと思います。

防災対策の最後ポイントは、備蓄です。10日分ぐらいの備蓄はしておいていただきたいと思います。非常食でなくても自宅に「水も火も使わずにすぐ食べられるお煎餅あったな」とか、「ドライフルーツあるな」とか、いろいろ探せるかもしれません。粉末のスープ、これも「災害時お湯があれば飲めるな」、なんていうふうにと考えると、結構、家に食材あるんじゃないかと気付かれるかと思えます。

また、避難所に行くような事態になりましたら、なかなか困難なことも多く、窃盗とか性被害とかプライバシーの問題とか、いろんな苦難があるでしょう。そういった場合には無理して避難所生活をするのではなく、指定避難所に行かなくてもいいんだ、自分で避難先を自由に決めていいんだということを知っていただきたいものです。我が家は阪神淡路大震災から毎月3000円ずつ、コツコツ防災貯蓄を貯めていて、ホテルに泊まろうと決めています。コツコツやっていけば、辛い避難所生活じゃなく、ホテルを予約して泊まるなんていうこともできるかと思えます。少しでも自分の命、そして体、心を健康に保つために、どんな備えをしたらいいのかということを目頃から考えて、これから迫る地震、それから風水害にしっかりと備えていただきたいと思います。ぜひ、今日の安全安心が明日も明後日も十年先もずっと続くようにご自身を守っていただければと思っています。



2024年度 第4回・第5回、 2025年度 第1回・第2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。今号では2024年度第4回・5回、2025年度第1回・2回の講演内容の概要をお届けいたします。



2024年度 第4回いのちのセミナー
講師：生田 かおる氏
配信期間：2024年12月23日(月)～2025年3月31日(月)



2024年度 第5回いのちのセミナー
講師：笠井 信輔氏
開催日：2025年3月1日(土) 大阪工業大学 常翔ホール
(オンラインライブ配信併用)



2025年度 第1回いのちのセミナー
講師：片岡 妙晶氏
配信期間：2025年6月23日(月)～2025年9月30日(火)



2025年度 第2回いのちのセミナー
講師：藤岡 陽子氏
開催日：2025年7月26日(土) 大阪工業大学 常翔ホール
(オンラインライブ配信併用)

第3回いのちのセミナーは当財団ホームページにて配信中

配信期間：～2026年1月6日(火)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



2024年度 第4回いのちのセミナー

グリーフを手作りすること ～対話と物語の力～

講師：生田 かおる氏

公認心理師・臨床心理士
横浜カウンセリングオフィスR&B主宰



対話による物語

皆さん、こんにちは。公認心理師・臨床心理士の生田です。
この3月に長年勤務していた大学の保健管理センターを退職し、現在は横浜カウンセリングオフィス R&B で開業臨床に専念しています。
私はがんと共に生きて14年目になります。再発を経験し、主要な臓器を切除した影響で難病患者として7年目の生活を送っています。がんの宣告を受けた頃、グリーフケア講座を担当することになり、辛さを言葉にする機会がありました。それによって私の辛さが形作られ、心の支えとなりました。受講生が私の話を聞いてフィードバックをくれたことが大きかったです。経験を言葉で表現し、物語を作ることは人を安定させます。今日の講座では対話と物語を通じてグリーフケアを考え、グリーフを手作りすることに挑戦します。

喪失と対話

カウンセリングの現場では、多くの方が自身の問題を理解できず、ケアが必要になります。様々な形でやってくる喪失で今まで通りの生活を送れなくなってしまう。さらに、世の中にある「こう振る舞うべきだ」という固定観念に縛られ、その時感じていることを表現できない人が少なくありません。
上司に「こう振る舞うべき」と言われ、何も言えなかったという方もいました。でも、対話によりその時の気持ちを丁寧な言葉にすると、現実の受け止め方が変わることがあります。対話によって自分で説明できる言葉が見つかりと自分で決定権を持ち、好みの生き方ができるようになります。

喪失の経験

私自身の喪失について話します。2009年から2010年にかけて

て咳がずっと止まりませんでした。近所のクリニックに通いましたが、改善せず中規模の病院で検査を受け、がんが判明しました。告知された時、「悪性胸膜中皮腫」という名前を初めて聞きましたが、理解できず、「仕事を続けられるのでしょうか?」と質問することしかできませんでした。気力と体力があれば続けられると言われましたが、ネットで調べても明るい情報はなくて、死ぬかもしれないと思いました。

その頃、夫は単身赴任中でした。私は夜、枕を投げつけながら「これから子供が成長して孫ができる未来を描いていたのに、それもできないのか」と泣きながら寝ていました。翌朝もいつも通りの景色がありましたが、来年はもうこの風景を見られないかもしれないと思い、目に焼き付けたいと思いました。息子の就職活動を見て「もうあなたのことを手伝ってあげられないかもしれない。死ぬかもしれないのよ。」と伝えてしまいました。息子は困っていましたが、それほど私は動揺し混乱していました。

グリーフは「別の私になる」過程です。私はがん患者になったことでその過程が始まりました。元の体に戻るのではなく、新しい自分との折り合いをつけることになりました。世間では「こうあるべき」という患者像、遺族像がありますが、個々の喪失や回復は独自のものです。私ががんを伝えた際、医学は進歩している、とかこの本を読んだら良いといった安心させようとする声がありました。いろいろな食べ物も勧められました。私はそういった声が押しつけに感じてしまい、かえって苦しくなりました。

一方、温かいメッセージや祈り、季節の写真などは励みになりました。何を言われどう感じたかを丁寧に聞いてくれる人に話すことが大切でした。

対話が変わると物語が変わる

手術後食事ができなくなり、そのことを医者に訴えていたのが食欲はなかなか戻らず、「文句ばかり言っている」と自己評価してしまいました。訴えが無視されることが辛いと感じました。科学的説明が優先され、食べられないという語りを封じられていたことが辛かったのです。私の現実が変わっていきませんでした。対話が無いので物語も変わりませんでした。治療は医師の言われるままに進んでいましたが、気持ちが置いておかれていたのです。

でも、放射線治療中、体重減少で治療が続けられなくなった時に、医師が栄養補給剤を処方してくれました。その医師の訴えを認めてくれる姿勢が救いになりました。さらに、内視鏡検査の結果、「よく踏ん張っていますね」と辛さをわかってもらえたので、自分の身体と折り合いをつけることができました。私の生きる現実を変えたとも言えます。講座で「内視鏡医に違和感を認めてもらうことで主体的に動けるようになりました」と語ると「辛さがよく分かりました」と受講生が言うことができました。私の言葉は独り言ではなくりました。「意味あるもの」になっていったのです。他者に語ることで私の物語は「確かなもの」となりました。いろいろな支えに気付くこともできるようになったのです。

シクラメンの花が枯れきった翌年にまた咲いたことも支えと感じました。私ががんに罹患した時、ともにグリーフ講座を担当していた先生からお見舞いのカードが届き、「未来に使命を担う人は、苦しみを受けます」という言葉が書かれていました。がんになってからは、この言葉を心の中で何度も何度も繰り返し、自分を支えてきました。また、フランクルの「夜と霧」という本の「大きな力は私がどのように行動するのかを問うている」という一節も心の支えでした。病気になった意味は何か?と問いかけながら、生活することになりました。

対話によって新たな意味と可能性が見えてきました。グリーフを経験している人たちにどんな言葉をかけるかが大切です。対話が変わると物語が変わり、新たな現実が立ち上がります。

グリーフを手作りすること

私たち自身の言葉で語ることの大切さ、その意味を見つけることの大切さ、が私からのメッセージです。グリーフが与えてくれるものを考え、カウンセリングや対話の中で自分の物語を構築し、新しい意味を見出していくことが重要です。困難な状況でも喜びや希望を見つけることが大切です。友人や家族との繋がりも大きな支えです。聴き手が当たり前を押し付けず、どんな気持ちかを素直に聴いて、教えてもらうことも重要です。

対話によって物語が変わることを確認しましょう。医師との対話で「文句ばかり言っている私」から「大変な中、踏ん張っている私」に変わり、新たな現実が立ち上がり新たな物語が生まれました。

グリーフを経験している人に「落ち着きましたか」「大丈夫ですか」「お辛いですね」といった一般的な言葉が当たり前のように使われますが、グリーフは時間経過で自然に収まるものではありません。

ません。

社会の受け入れる当たり前に従うだけのことから、それぞれの思い、発見を見直すことが必要です。故人との大切な思い出を共有することで、絆が再確認され、それが自分だけのグリーフケア、手作りのグリーフに繋がります。

グリーフケアの目的

グリーフを抱えた人たちは安心安全な対話の場（カウンセリング、分かち合いの会など）を通して新たな物語を生みます。故人との絆を強化することが喪失の意味を見定め、違う自分になっていくこと、さらには人間的成長に結びつきます。

グリーフを抱えた人たちが集まって、語るという場は居場所でもあり、孤立を防止する場所ともなります。つまり、グリーフケアとは、そういった場を多く提供することによって、地域の安心と繋がりを下支える活動とも言えます。

私の喪失体験と共に、「当たり前」の影に隠れた出来事に光を当て、大切な価値観を共有することでグリーフを手作りすることの大切さをお話しました。

横浜カウンセリングオフィス R&B のホームページに詳細を掲載していますので、ご覧いただけると幸いです。ありがとうございます。

生田先生は 2025 年 10 月 31 日にご逝去されました。
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

2024年度 第5回いのちのセミナー

足し算で生きる ～がんステージ4からの生還～

講師：かさい しんすけ 笠井 信輔氏
フリーアナウンサー

ステージ4からの生還

私は 2019 年に悪性リンパ腫（血液がん）ステージ4と診断されました。医師から「ステージ4とは手遅れではなく、抗がん剤が合えば乗り越えられる」との励ましを受け、入院治療に踏み切りました。ステージ4を末期がんと同化してしまうことがあります。一般的に治療法が存在しないとされる末期がんとは異なります。

また、その末期がんも状況が変わっています。ノーベル賞を受賞した本庶 佑（ほんじょ たすく）先生の開発した免疫治療薬「オ

プジーボ」により、数年前に末期がんと診断された友人は今も元気に働いています。このように、諦めないことが重要です。

私自身、強い抗がん剤治療を受け、副作用に苦しみましたが、がん細胞を消すことに成功しました。手術から 5 年、今でも3か月に一度経過観察を続けていますが、ステージ4から完全寛解し、奇跡の生還と報じられました。

励ましの言葉とその重み

入院中、励ましの言葉をたくさんいただき、大変力づけられました。今の社会では、「頑張る」と言うことを避ける傾向がありますが、東日本大震災の際、私自身も「もう十分頑張っている」という声に返す言葉を失った経験があります。「頑張れ」は、既に頑張りを尽くしている人には重圧となる言葉で、余力のある人に対して使うべきで、血液がん病棟の看護師は、「頑張っていますね」「頑張りましたね」との声かけを心がけ、励ましや誉め言葉、共感によって寄り添っていると聞きました。

昭和患者の典型

昭和の時代は根性で耐えることが美徳とされていましたが、令和の医療では患者が医師に正直に状態を伝えることが求められます。私は、副作用を抑えるため、制吐剤などの支持療法を処置して頂き、食事を通じて気持ちを前向きに保つことができました。古い考えにとらわれず、痛みを我慢せずに報告することで、より適切な治療を受けやすくなります。

QOLとアピアランスケア

令和の医療では、治療生活やQOL（クオリティオブライフ／生活の質）の向上が重要になっています。

例えば、がん患者の多くが日常生活を維持しながら治療を受けていますので、見た目を整える「アピアランスケア」が有効です。国立がん研究センターに新設されたアピアランスケアセンターには、多くの患者が見た目の悩みを抱えて訪れています。これは、がん自体を治すものではありませんが、見た目の悩みを抱えた患者に寄り添う重要な取り組みです。ただし、全国にこれらの施設が十分に行き渡っているわけではなく、今後の医療において普及が期待されています。

また、あまり知られていませんが、特定の補整具や医療用ウィッグ購入などの際に市区町村が補助を行っているので、この制度を活用するとよいでしょう。

人生会議

友人から聞いたのですが、高齢の母親の抗がん剤治療を続けるかで家族の意見が分かれているそうです。そうしたトラブルを避けるために、厚生労働省は「人生会議」を推奨しています。これは、元気なうちに終末期の希望を家族に伝えることを指し、医療方針の決定過程での指針となります。私の父も亡くなる前にエンディングノートを残し、延命治療を望まないという明記していたた



め、家族はそれを基に納得して方針を決定することができました。自分の意思を事前に記すことで、家族が悩まずに済むような環境を作ることが重要です。

引き算の縁と足し算の縁

「引き算の縁と足し算の縁」という言葉が、私の精神的支柱です。

東日本大震災の時、たくさんの人が失った縁のことを引き算のように数えながら涙を流していました。そんな中で出会えた人たちは本当に大切な縁となりました。私自身もがんになり、当初はマイナス思考に陥っていましたが、南三陸の人たちからお見舞いを受け、逆に励まされました。

気づけば、がんになったから得られるものもたくさんありました。入院中には普段ゲームしかしない息子が、おばあちゃんに習って料理を作ってくれ、彼の優しさに気付くことができました。

がんになって嬉しいわけではありませんが、それでも多くの大切な縁が生まれました。「がんになったからこうなれた」という人生を歩んでいこうと思っています。がんになったことを喜ぶわけではありませんが、そこから学び、得るものも多いと感じています。これが足し算の縁です。

最後に

厚生労働省によると、2人に1人ががんになるとされていますが、詳しく見ると女性はそれくらいの割合で、男性は 65% となります。つまり、3人寄れば2人ががんになる計算ですので、がんになることを『メジャーの仲間入り』と捉え、備えておくことが重要です。

いつか自分の順番が来ると考え、慌てることなくセカンドオピニオンや治療の初期段階で誤らないようにすることが大切なのです。治療中の方や経過観察をしている方には治療が良い方向に進むことを願い、これからがんになる可能性がある皆さんには、しっかりと備えていただきたいと思います。

2025年度 第1回いのちのセミナー

今、心に仏あり

～自利利他円満～

講師：片岡 妙晶氏

真宗興正派 慈泉寺 僧侶・教誨師



僧侶への道——祖父からの言葉

私はお寺に生まれたものの、跡継ぎではなく、美術大学へと進学しました。仏教に触れない道を歩む中で、なぜ僧侶の道を選んだのか、よく質問されますが、先代の住職であった祖父がとて影響していました。私は小学五年生で不登校を経験し、周囲から「なぜ学校へ行かないのか」と責められるなか、祖父は「おい、なんで学校に行かないんだ。学校に行かないのは別にいい。でもせっかく家で休んでいるのに、なぜ外に遊びに行かないんだ?」と私に言いました。世間体に合わせて叱りつけるのではなく、私自身と向き合って、本人が幸せを得られる立場にあるのに受け取っていないことをもったいないと叱ったのです。その言葉がずっと心に残っており、祖父のような人になりたい、なぜ祖父だけが違う言葉をくれるのか考える中で、祖父だけが住職という仏教に触れた人だったからかもしれないと思い、僧侶の道を志すきっかけとなったのです。

布教使・教誨師として

成人後に仏門に入り、僧侶として歩み始めた私は、当初は跡継ぎしか僧侶になれないと思い込んでいましたが、仏教を広めることが専門の「布教使」という役割に出会い、社会に出て自由に教えを広める自分にこそ、この役割がふさわしいのではと感じ、既存の布教活動だけでなく、居酒屋やカフェでの仏教講座など、新しい形で仏教を伝える活動にも励んでいました。そんな中で、刑務所で受刑者の更生支援を行う「教誨師」という役割を知ることになりました。教誨師の役割について全然知りもせず、新しい活動ばかりに目を向けていた自分がとても浅はかであると感じかされ、既にある役割や今やるべきことをまず全うしなければならぬと感じました。不登校の経験から、「不登校のくせに何を話せるんだ」と後ろ指をさされることもあった中、そんな経験を

持つ私だからこそ同じように後ろめたさを抱えて生きている方に伝えられることがあるのではと思い、教誨師としても励んでおります。そんな苦しみや生きづらさを抱えたままで反発するのではなく飲み込みながら生きていく、糧としながら歩む道というもののお伝えいたします。

自利利他円満・我利我利

仏教には「自利利他円満」という教えがあります。親鸞聖人が掲げたこの教えは、「自分の喜び（自利）」と「他者の喜び（利他）」の両者が合わさって初めて世の中は円満に満ち満ちるという意味です。また、自分の利益を求め、私だけが得たいと考えてしまう、そんな私たちの心を表す仏教用語で「我利我利」というものがあり、それを表す「三尺三寸箸」のお話があります。命尽きた後に向かう世界であるお浄土や地獄の世界では一メートルもの長い箸で食事をするのですが、地獄の亡者は自分の口に届けようとするため食べられずガリガリにやせ細っている一方、お浄土の方はその長い箸で互いに食べさせ合い、皆ふくよかな姿をしています。自分を信じて任せてくれているからこそ、自分も相手が差し出してくれる食事を信じ、受け入れること、つまり相手の利他を自分の喜びとして受け入れる覚悟も必要なのです。三尺三寸箸でご飯を食べさせあうお浄土は、自分の利益と他者の利益が円満した姿であると言えます。



我他彼此

仏教には「我他彼此」という教えがあります。「我」と「他者」、「彼」と「此方」、それらはぶつかり合い、傷つけ合うことにより争ってしまう、これらは逃れることのできないという教えです。人間が抱く三つの煩惱には、「見」「慢」「疑」があります。「見」はそれぞれの意見であり、人はそれぞれ違うものの見方をした上で自分の味方が正しいと思ってしまうこと、「慢」は自分の見方、考えが人より優れていると思ってしまうこと、「疑」は自分は正しい、優れていると思いながらも、他者を羨んでしまう、不安になってしまう無意識の罪悪感のことです。私は不登校になった時、周囲に迷惑をかけたかったからではなく、「できないこと」ができなかっただけだったのです。どうすることもできない状況のまま不安になっていく、罪悪感を抱え続けていると、その罪悪感に耐えきることができずに、自分は悪くないと考え、否定する人たちがおかしいと他責思考になってしまい、さらに無意識の罪悪感を膨らませていったのです。そんな罪悪感に抗うことに疲れ、私自身を

苦しめている痛みを敵ではなく味方として受け入れるよう思考を転換するようになりました。

仏教にはこんな例え話があります。悪人だらけの家庭は喧嘩するけど仲直りができる。しかし善人だらけの家庭は争いが耐えない。これは浄土真宗の「悪人正機」という教えに通じるところがあります。この「善人」は自分が善人だと思い込んでいる人たちであり、善人だらけの家庭では何か争いが起こった時に、誰も自分の罪を認めることができません。私は悪くない、お前が悪いのだと言って押し付け続けてしまうため、同じ争いを何度も繰り返してしまいます。一方、この「悪人」は自分が悪人だという自覚を持っている人たちのことであり、ぶつかり合って争いが起きた時に自分が悪かったと過ちを認めることができるため、反省し、改善することができます。そのため、私たちは「我他彼此」、噛み合わない中で争いをなくすことはできませんが、仲直りできる、そして過ちを認め、改善するとともに、他者の過ちを許すこともできるようになるのです。

転悪成善

仏教には「転悪成善」という教えがあります。どんな苦しみも、いずれは善へと成してくださる、大切なのは、悪をなくすのではなく、転じて善と成してくださる、ということです。

「慚愧」、これは自分自身を恥じることを言い、仏様に会おうと自然と私たちの胸に現れると言います。「慚＝恥じる心」「愧＝悪を離れる心」という二つの恥じる意味を持っており、この二つが合わさることにより自分の行いやこれからすべきこと、進むべき道を明らかにしてくださる、という教えです。この「慚愧」の心を頂くことにより、漫然とした不安や無意識の罪悪感を罪責感に変えていくことができます。その罪責感に押しつぶされるのではなく、また立ち上がり、背負いながらも歩んでいく力が転悪成善に込められています。

完璧ではない私たち、自分が正しい、自分が優れていると思ってしまう、間違っただけの見方をしてしまう私たちは、愚かさを抱えているのですが、そんな愚かさを抱えているからこそその伸び代を見い出していくことができます。

不退転

「不退転」とは、一度得た境地や功德を手放さないという教えです。一般世間でも固い決意を表すときに用いられます。阿弥陀様の船に乗り、私たちの生きる煩惱の海を越えてお浄土まで運ばれるのですが、阿弥陀様の船は必ずお浄土まで連れて行ってくださるにもかかわらず、勝手に疑い、逃げ出したいくなる煩惱を私たちは持っています。しかし、私たちの人生は私たちだけのものではなく、後に生まれてくる希望の灯となり、信じ、任せきることでお浄土までたどり着く姿こそが安心を与えることになるのです。私たちの生きる世界でも、失敗と人から言われたり、失敗してしまうような予感がよぎると、勝手に諦めたくくなります。意味がなかったと自分で自分の人生を虚しいものに変えてしまうこともあります。しかし、私たちの生きる人生は何一つ無駄なものはない

のです。たとえ何度くじけて失敗し、裏切ってしまった、挫折してしまったと自分で思ったとしても、必ず前進して前に進んでいるのです。

「晴れた日には枝葉を伸ばし、雨の日には地に根を張る」という仏教のことわざがあります。私たちは怒り・悲しみは悪いものとして排除したくなりますが、それらがあるからこそ、私たちが育ててくれる、苦しみも私たちにとっては恵の一つとして受け取っていかなければなりません。

念仏

「念仏」、今、心に仏を抱くこと、これこそが私たちに与えられた唯一の救いです。仏という字は私たち人間と仏様が手を取り合う姿、を表しており、私たちのこの心にいのちがあるのは私だけの力ではなく、私と仏様（自分以外の他者）、両者が合わさることこそがお念仏だと教えてくれています。「先に生まれん者は後を導き、後に生まれん者は先を訪え。」親鸞聖人の言葉ですが、私自身、先に生まれた方々の姿に導かれ、私自身も後から生まれてくる誰かを導く存在なのです。私自身が自分の人生を何もできなかった、悪いことばかりで迷惑をかけてしまったと、生きれば生きるほど、罪は増えて重荷になってしまいます。しかし、それでも人生を生ききること、数々の艱難辛苦（かんなんしんく）を乗り越え、悪を尽くしてしまったとしても、そんな私自身が背負ってきた悪を善と成してくれる、転じてくれる他者がいることを忘れずに命を終えていくことこそが、私たち人間が苦しみながら、ぶつかりながら、傷つけ合いながらも生きていく、その意味だと思います。

自利利他円満

現代社会では利他精神、give精神というものが説かれるようになりました。しかし、本当は利他だけではなく、自分の喜びが合わさって初めて世の中は円満するのです。自分の身をすり減らして他者に尽くす必要はないのです。自分が喜ぶこと、自分自身の足元を定め、そして罪悪感や、罪責感を持ちながらも、だからこそ生かされていることに感謝を抱くことができ、その御恩に報いずにはいられずに喜びの中で恩を返していく、そしてその御恩もくれた誰かではなく次の人に返していく、恩送りの気持ちで生きていくこと、これが親鸞聖人の教えであり、自利利他円満という世界につながっていく道筋なのです。



2025年度 第2回いのちのセミナー

言葉の力で未来を変える

講師：藤岡 陽子氏

小説家/看護師



小説家を志す

私の社会人1年目は、スポーツ新聞の記者としてスタートします。私、文章を書くのが非常に好きだったので、新聞社に入ったら文章を書けると思って記者になりました。ところが、私は苦勞して入った会社をわずか4年で辞めてしまいます。スポーツ新聞の記者をやっているうちに、光の当たらない所で頑張り続けているたくさんの人たちに出会いました。だんだんそんな人たちの物語を書きたいと思うようになりました。スポーツ新聞は活躍した選手、成功した選手を載せる媒体です。脇役の物語は紙面にいらないんです。そうすると、もうスポーツ新聞では自分の思いを書けない。だから、会社を辞めようと思いました。小説家になればそういう人たちを主人公にできるとして。大胆な発想ですね。

私は小説家になるために26歳で会社を辞めました。

日本で頑張れなければ、どこでも頑張れない

そこからすぐに小説を書き始めたわけではなくて。東アフリカのタンザニアに1年留学します。憧れの留学をしてみたいって気持ちも少しありました。

そんなタンザニアで私は生まれ変わります。タンザニアには日本じゃ考えられない現実がありました。私はタンザニアで、人間の本来の姿はもろいんだと知りました。生きようと思わなければ、人は簡単に死んでしまう。そんな数々の現実と直面しました。

日本は福祉が整っています。困っていたら、手を差し伸べたら助けてくれる人がたくさんいます。そんな日本で、私はうまくいかないことを全部人のせいにしていました。先輩のせいにしたり、会社のせいにしたり…。本当は自分のせいなのに。日本で頑張れなければ、どこでも頑張れない。なんて自分は甘えていたんだろう。日本に帰ったらとにかく全力で頑張ろう。

そこから私はようやく小説を書き始めます。

29歳で看護学校を受験するという暴挙

小説を書き始めたといって、作品がすぐに認められるわけではありませんでした。そこで、私は29歳のときに看護学校を受験するという暴挙に出ました。看護師として働き、ずっと長く自分を支えながら小説家の夢を追おうと覚悟を決めました。私、結婚をして、看護学校時代に子供を産み、休学と留年をしました。3年で卒業できる看護学校を4年通いました。子供を産み、0歳児を育てながら看護学生をやりました。11～12歳下の友達がものすごく助けてくれました。

「君の2年間は、君だけのものじゃないよ」

でも、育児と異業種への挑戦の両立は想像以上に過酷で…。だんだんつらいな、嫌だなと思い始めてきて、学校を休んだことがありました。だんだん休んでいることが楽になってきて。よし、辞めようと思って、夫に言ったことがあります。「もう学校、辞めていい?」「ちょっとつらいんだけど。もう無理だと思う」と。

「そんなこと言わないでくれ。君の2年間は君だけのものじゃないよ」と夫は言いました。「子供だって生後6か月で保育園に通って、君が看護資格を取りたいと言うから、自分もずっと支えてきた。なのに、そんな簡単に辞めると言わないでほしい」と。うちの夫って結構優しくて、そんなふうに言われたの初めてで…。

本当にそうだなと私は思いました。私が自分勝手に看護資格を取りたいと言い出して看護学校に行って、在学中に赤ちゃんを産んで、本当にいろんな人に助けてもらって、これで実習が嫌だから辞めるって、それは言えないなと思って、自分を奮い立たせて実習に行きました。それで何とか合格をもらって、私は看護学校を卒業することができました。

私は看護師として働きながら、小説家を目指します。

「君は天才ではない。だけど、才能はあるよ」

ある文学賞に応募しました。

大賞はもらえませんでした。次点の選奨をいただきました。その文学賞の審査員は私がずっと尊敬していた小説家でした。勇気を振り絞って先生に話しかけました。もう、チャンスはここしかないって。これが最初で最後だって思ったんです。

「私、小説家になれますか」

恥ずかしい質問ですよ。でも聞かずにはいられませんでした。

その先生は、私の質問に真摯に答えてくれました。

「君は天才ではない。だけど、才能はあるよ。だから頑張ってください」

私、気持ちに火が付きまして。小説家になろうって強く思いました。

「ふじちゃん、もうこれが最後のチャンスやで」

そのあとも作品を応募しますが、結果が出ません。私には、プロになるために必要な何かがないんだって悟り始めてました。

そんな折に、編集者の方からお便りが来ました。「あなたの作

品がすごく好きです」と書いてありました。涙が出ました。その手紙には「一度お会いできませんか」との文字もありました。すごいチャンスです。すごうれしかった。

でも、私は行くのをちゅうちょしました。実はその1か月前に、下の子を出産していたんです。産後で身も心もくたくたへろへろで、今、編集者さんに会っても、とてもじゃないけど書けない。すごく弱気になっていました。

そうすると、また例の夫があらわれます。「もうこれで会わなかったら、君は一生小説家にはなれない。なれないよ。絶対に会ったほうがいい。」彼は関西弁で言うんです。「ふじちゃん、もうこれが最後のチャンスやで」と。

それで、私、会いに行きました。編集者さんはそこで「長編は書けますか」と私に問いました。書けないと思いました。でも、そのときにこれが最後という夫の言葉がよぎったんです。

「書きます。長編、書かせてください。」

そう言って長編小説を書きました。看護学校を舞台にした『いつまでも白い羽根』という長編小説がデビュー作になりました。

私は、26歳で小説家になろうと会社を辞めて、デビューできたのが38歳のときでした。何と12年もかかりました。

父の謝罪、父への「ありがとう」

デビュー後に父から連絡が来ました。父とのことを一度新聞のコラムに書いたので、それを読ませてください。

『今年の3月5日に第45回吉川英治文学新人賞を受賞した。デビュー16年目にして初めて頂いた文学賞で、本当に嬉しかった。

そんな中、もう20年近く会っていなかった父からもお祝いのメッセージが届いた。正確にいうと、姉が父のメッセージを私の携帯に転送してきたのだが、「新人賞、おめでとうございます、心から、お祝い申し上げます」という読点はやたらに多い文章はまぎれもなく父のものだった。

実は父との間には深い確執があり、両親が離婚したのをきっかけに、私は「もう一生父と会わない」と決めていた。父も私を嫌っていると思っていたので、メッセージが届いたことが信じられなかった。さらに父は姉を通して、私に会って直接お祝いを伝えたいと言ってきた。

これまでの私だったら断っていたかもしれない。けれど、私は会うことにした。理由は、父ががんを患っていて、余命はあと数か月だと姉から聞かされたからだった。

「ほんまにおめでとう。すごいなあ、よう頑張ったな…。」

イオンモール内のカフェで十数年ぶりに再開した父は、私の知る容貌ではなかった。痩せていたし、弱っていたし、何よりとても老いていた。父は私に、「あの時は本当に申し訳なかった」と母と離婚した当時を振り返り謝罪してくれた。だから私も、「塾に通わせてくれてありがとう。大学に行かせてくれてありがとう。お父さんのおかげでいまの私があります」と頭を下げた。私がそう告げた瞬間、父の両目から大粒の涙がこぼれた。

それからおよそ1か月がたち、6月5日、父は息を引き取った。

享年84歳。一生会わないだろうと思って生きてきたのに、二度と会えないとなると寂しくて、どうしてもっと早く仲直りしなかったのだろうと悲しくなった。でも、最期にお父さんと呼ぶことができて、いまは本当によかったと思っている。

ただ1つだけ。私は話すより書くほうが得意なのだから、自分の気持ちを文章にすればよかったと後悔している。お父さんに手紙を書けばよかった…。その思いを握り締め、私は今日も小説を書く。』（抜粋：京都新聞2024年8月15日付夕刊）

私は、「ありがとう」のたった5文字の言葉で自分の未来を変えることができました。

ありがとうと言っていなかったら、父からごめんねと言われていなかったら…。多分一生父を恨んだまま、父は一生会いたくない人のまま、父との関係は終わっていました。でも、父の謝罪があつて、私が感謝の言葉を告げたときに、私と父の関係は変わりました。

私は優しくした父のことを思い出しました。多分それまでずっと思い出さないようにしていた、父も優しくしたな、家族も仲がいいときがあったな、という昔のことを。

私は、自分の「ありがとう」の一言が、父を許したという未来を私に与えてくれたと思っています。父の遺品のなかに、家族写真がありました。その家族写真は、私が子供だったときのものです。そのときに、「ああ、よかった。私、最期にお父さんに会ってよかったな。」と…。もし、会わずにその写真をみたら、多分すごく後悔していたと思います。自分の決断が本当によかった、本当に言葉って自分の未来を変えてくれるんだと思いました。私は父といい別れ方をしたなと今はすごく満足しています。

言葉の力で未来を変える

私は言葉の力をすごく信じています。ある人に言われた言葉をきっかけに自分の気持ちが動き、そして、気持ちが動いたことで未来は変わっていきます。

人生という長いうねりの中にはいいこともあって悪いこともあって。でも最後の最後に、「ああ、幸せだな」と思えたら、その人生というのは最高の人生だなと思います。

優しい言葉を使う人の周りには優しい人が集まってきて、そして、幸せな時間が流れると私は信じています。皆さんも優しい言葉を出し惜しみせずに周りの方に伝えていただいて、これから幸せな日々をどんどんどん重ねていただきたいなと思っております。



2025年度AED訓練器等助成活動成果報告会を開催

7月6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、13団体22名の方の参加のもと開催しました。当日は、2022年度から3年間の助成期間を終了した8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、今後の普及活動にも役立てていただけるよう特定非営利活動法人大阪ライフサポート協会 理事長の岸本正文氏を講師に迎え講演を行いました。



代表団体による活動状況についての発表

一般社団法人 大阪 IJ



大阪府内にある学校の生徒や教職員、保護者一般企業の社員を対象に講習会を実施。小・中・高校生を対象に「いのちの授業」と題し、救命講習を実施しアンケートによる意識調査や実績等について発表いただきました。

あんしんポケットひらかた



大阪府枚方市内にて学校や、子育て支援団体の会員、地域住民を対象に講習会を実施。女性ならではの視点やフリップやアクションカード、小道具を活用した、誰もが分かりやすく受講できる工夫を発表いただきました。

救命処置の重要性についての講演

大阪ライフサポート協会の20年の振り返りと今後の展望-多くの命が助かる社会を目指してー



講師: 岸本 正文氏

特定非営利活動法人
大阪ライフサポート協会 理事長

大阪ライフサポート協会の20年

私は救急医として、日々数多くの患者さんと向き合っています。突然の心停止で運ばれてくる方のほとんどは、残念ながら病院に到着する前、あるいは到着直後に命を落とされます。助かるのはほんの一握り。どうすれば一人でも多くの命を救い、社会復帰できる方を増やせるか——。この問いに向き合い続ける中で、「倒れた現場で、その場に居合わせた一般市民がいかに迅速かつ

適切に救命行動を起こすか」が重要であると痛感するようになりました。医療従事者だけに頼るのではなく、市民一人ひとりが救命処置を行う社会。それこそが、救命率向上の鍵なのです。

こうした思いを胸に、私は大阪ライフサポート協会の活動をしてまいりました。大阪ライフサポート協会は今年で20周年。今や800名を超える会員とともに、市民一人ひとりが救命行動の主役となることを目指し、AED（自動体外式除細動器）活用した心肺蘇生法の普及啓発活動を続けてきました。

救命率、社会復帰率を高めるために

心停止となった人の救命率、社会復帰率を高めるには、「救命の連鎖」を社会に根づかせることが必要不可欠です。私自身、救急現場での経験を通じて何度も感じてきました。いくら最先端の医療技術を持っていたとしても、患者が病院に到着した時点で心臓

も呼吸も止まっていたのでは、その後の回復はきわめて難しいからです。

総務省消防庁の全国統計によれば、心原性の心停止で目撃者がおり心肺蘇生をしなかった場合、社会復帰するのは100人中7人程度です。しかし、目撃者による心肺蘇生とAEDが組み合わされたとき、その数字は一気に40人超へ跳ね上がります。つまり、その場に居合わせた人（以下「バイスタンダー」という。）が心肺蘇生とAEDによる処置を施せば、およそ4割の人が社会復帰できる可能性があるのです。救急車が到着するまでのたった数分間のバイスタンダーの行動が、その後の患者の人生をも左右します。実際、心停止発生から1分ごとに救命率は約10%ずつ低下すると言われており、現場に居合わせた誰もが心肺蘇生やAEDを使うことが出来れば、救命率、社会復帰率を高めることが出来るのではないのでしょうか。

普及活動とPUSHプロジェクト

大阪ライフサポート協会設立当初、心肺蘇生やAEDの存在自体が一般には十分知られていませんでした。私たちは講演会、公開講座、教材作成などをゼロから始め、企業・学校・自治体などと連携し地道に啓発の輪を広げてきました。心肺蘇生の講習会の受講者は設立当初は年間2,000人程度でしたが、一時は5,000人を超える規模にまで成長しました。しかし新型コロナウイルス感染症の感染拡大による活動制限で参加者は大きく落ち込み、その後、オンライン講習やハイブリット配信等、新しい手法を積極的に導入しましたが、今なお完全な回復には至っていません。

私たちが特に注力しているのは、誰もが短時間で参加できる「PUSH プロジェクト」です。一般的な講習は3時間以上かかるため、忙しい社会人や学生には敷居が高い面がありました。そこで人工呼吸を省略し、「胸骨圧迫」と「AED操作」に絞った45分間の「PUSH講習」を考案し全国へ展開しました。体験しながら学べるスタイルとなるようトレーニング用の「あっぱくん」を使用するなどの工夫をしています。人が倒れたとき、まず119番通報、すぐに胸骨圧迫、AEDを要請し使用するという一連の手順を、できる限り多くの市民が自然にできる状態を目標にしています。

大阪マラソンへの協力——市民・医療・協働の力で生まれる命の奇跡

大阪マラソンは、私たちの活動における象徴的な現場です。約3万人が走る大規模なマラソン大会には、第一回から毎年度、大阪ライフサポート協会が中心となって大規模な救護支援を行ってきました。医療スタッフ約800名を編成し、大会当日はコース沿いに75台ものAEDを配置するだけでなく、さらに、移動しながら現場に駆けつけるAED自転車隊やメディカルランナー、500メートルごとに救護スタッフを配しています。限られた人数ではありますが、「どこで何が起こってもすぐに駆けつけ対応できる」体制を整えてきました。

こうした大規模のマラソン大会では、心停止が一定頻度で発生します。実際、大阪マラソンでは過去の大会を含め10名のランナーが心停止を起こしました。しかし結果は、驚くべきものでした。いずれも現場に居合わせた人の早期行動とスタッフの連

携、徹底したAED配置のおかげで、「全員が社会復帰」されています。公共イベントにおいてここまで高い救命率を誇るの、日本全国でも稀な事例です。

なぜこれが実現できたのか。大会前にランナーやボランティアスタッフにもPUSH講習を行い、「自分も命を守ることができる」という自覚と準備を徹底してきた効果です。そして何より、心停止の現場の第一発見者は医療従事者ではなく、同じランナーや沿道の観客であることがほとんどです。普段は医療現場と無縁の人たちが、勇気をもって行動を起こすことが社会復帰へと繋がるのです。

広大な会場ではAEDの到着が遅れることも想定されます。そのため大阪ライフサポート協会では、GPSを駆使した位置の把握やAED自転車隊による迅速な現場対応、さらに「PUSH講習」をランナーやボランティア、観客に実施することにより「お互いに命を支えあう」という大会を実現しました。

未来へ——多くの命が助かる社会を目指して

心臓停止に出会う機会はそう多くはありませんが、交通事故や転倒による外傷、脳卒中、心筋梗塞など日常で突然の事故や病気に見舞われることは誰にも起こりえます。協会では心肺蘇生法だけでなく、ファーストエイド（1次救急処置）についても講習会を展開し、止血や骨折の対処、窒息への対応訓練も充実させています。近年では小学校や中学校への導入支援にも力を入れ、「子どもたちが命に直接ふれる体験を重ねる」ことで、家族や地域への救命意識の連鎖を広げています。

心停止がいつ、どこで発生するかは誰にもわかりません。大阪ライフサポート協会はこれからも、企業・自治体・学校など地域社会のさまざまな場面と連携し、活動を進めてまいります。小学生向け講習の普及や、学習指導要領への心肺蘇生導入、若い世代の指導者養成といった新たな課題にも挑戦を続けます。

もしものとき、あなたの勇気と行動が誰かの大切な命を救います。大阪ライフサポート協会はこれからも命の輪を社会全体に広げる活動をしてまいります。

意見交換会

各団体相互間および岸本講師、当財団AED訓練器等助成事業審査委員会委員が自由に歓談いただける意見交換の場を設けました。今回もPRタイムを設け壇上に上がってもらい、各団体のアピールや今後の展望等を述べてもらいました。PRタイムをきっかけに、共通点のある団体間の交流や活発な情報交換が行われました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



第15回公募助成成果発表会を開催しました

2025年9月12日（金）、2024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新大阪ワシントンホテルプラザにて開催しました。活動団体・研究者のうち8組から10分間のステージ発表をいただきました。また、2年間の「研究助成」による研究を終えられた研究者3組から3分間のショート発表をいただき、発表者を含め37組53名の方々に参加されました。



発表会（発表順）

発表団体



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

災害時にアレルギー疾患を持つ人が安心して食事を確保できる体制づくりを目的に、被災者支援に携わったアレルギー専門医等を講師に招き、全国858名が参加するオンライン上での食物アレルギーに関する防災講演を実施、実施後は行政や支援団体と連携し、食物アレルギー対策を発信する各種防災イベントに参加、参加者自身が自分にできることを考える契機となり、地域の防災コミュニティが活性化されていく様子を発表いただきました。



鼓動に触れるプロジェクト実行委員会

【テーマ】「命」を考えるプロジェクト

命について考え、人との繋がりを深める心のケアを行うことを目的に、疑似的に心臓の鼓動を再現できる装置を用い、心臓の鼓動に触れる体験をし、その心象を表現するワークショップを開催、イベント終了後アンケート調査を実施し、アンケート型の指標 PANASにより評価を行い、ポジティブ感情が向上することが統計的に有意差をもって示されたことについて発表いただきました。



和歌山県立熊野高等学校 Kumanoサポーターズリーダー部

【テーマ】すべての命を救うプロジェクト ～AEDシートの開発・普及活動～

地域に根差し貢献する高校生リーダーの育成のために、AEDハートフルシート(女性に救命処置を行う際に身体を覆うシート)を開発して普及活動を行っている様子や、高齢者安否確認ボランティアや災害時要援護者との絆作りを実施している姿を発表いただきました。



WPPグループ (Japan Pet Press)

【テーマ】福祉とペット活動

動物のいのちを通じて人のいのちを考え、人と動物のいのちを守ることを目的に、こども施設・保育園・幼稚園・老人施設を訪問し、保護動物との触れあい活動を行い、触れ合いを通して人も動物も生き生きとなり、活気を取り戻して行く様子や、動物との触れ合いがセラピー効果にとどまらず、病気の進行を遅らせる効果があるかもしれないといった発表者の気づきについて発表いただきました。



あいすのぼう®

【テーマ】謳わない防災

防災に関心の薄い層にむけて、災害の備えへの理解と行動を促すことを目的に、防災＝特別な準備ではなく日常の延長として愉しく学ぶ、炊き出し体験や避難生活で行う運動体験、簡易トイレ体験等を実施し、参加者が災害の備えを自分事として考え、気づきが生まれていく様子について発表いただきました。

発表研究者



立命館大学 食マネジメント学部 教授 荒木 一視 氏

※2023年度研究助成（2年助成）

【テーマ】南海トラフ地震発生後の救援活動における鉄道施設利用の可能性

南海トラフ地震発生後の救援活動における鉄道施設の利用可能性を検討、鉄道施設を用いた救援計画を提案し、被災者の避難生活の水準の向上に寄与することを目的に、GISデータ等を用いシミュレーションを実施、駅舎や駅前広場等が炊き出し・物資集積拠点として機能し、被災者の避難生活の質向上に寄与できる可能性があること等を発表いただきました。



近畿大学 生物理工学部 准教授 島崎 敢 氏

【テーマ】バス置き去り事故防止のための優れたアイデアの発掘と展開による安全活動エンカレッジ効果の検証

園バスの児童置き去り防止に関連する実践事例を掘り起こし、それらを評価・整理して共有し、安全文化の醸成と自律的な改善行動促進を図りエンカレッジすることを目的に、大阪府内105園を対象に聞き取り調査を実施し、対策事例を収集・整理、パンフレットにして配布した結果、安全のための取り組みを行っている現場の人たちをエンカレッジする効果が高まったことや、現場の創意工夫が制度的対策を補完し、失敗の防止だけでなく成功の継続が安全文化の形成につながる可能性が明らかになったこと等を発表いただきました。



京都大学大学院 医学研究科 社会医学系専攻 予防医療学分野 特定助教 今村 知彦 氏

【テーマ】子供を突然死で亡くした親のグリーフへの対処行動と潜在的ニーズに関する質的研究

突然死で子供を亡くした親が死別後に経験する困難と遺族自身がとった対処行動を明らかにし、遺族支援における課題を特定することを目的に、31名の遺族に半構造化面接を用いた探索的質的研究を実施し、その結果抽出した、男らしさの固定観念などの社会的バイアスによって遺族は死の話題の共有しづらさを感じていること、故人について話すことはグリーフワークそのものであること、遺族の多様性に配慮した遺族支援が求められていること等について発表いただきました。

ショート発表（発表順）

発表研究者



兵庫県立大学 看護学部 准教授 大江 理英 氏

※2023年度研究助成（2年助成）

【テーマ】『生徒へのコール&プッシュ教育に至る「生命と心を〈守り・育て・つなげる〉養護教諭支援プログラム』の開発

中学校養護教諭の生徒への急変対応力向上を目的に、急変対応の現状とニーズを全国調査した結果、急変対応が多数ある一方で、実践的な教育プログラムが不足している現状と、学校という特殊な環境に即した効果的な救急体制の必要性が判明、その対応として、養護教諭がコール&プッシュを習得して生徒にも教授する教育支援プログラムを開発し、肯定的な評価を得られたこと等を発表いただきました。



関西医科大学 リハビリテーション学部 助教 宮原 智子 氏

※2023年度研究助成（2年助成）

【テーマ】高次脳機能障害者の一般就労継続に必要な要因に関する研究

高次脳機能障害者の就労継続に関連する要因を当事者・事業者双方の視点から明らかにすることを目的に、半構造的インタビューを実施して、質的な内容比較を行った結果、就労の継続には事業者の常時援助を必要としない当事者の自立能力が有用であり、当事者が自立した業務が行えるような補助手段獲得やメタ認知を高めるための脳損傷者に特化した職業リハビリテーションを確立する必要があること等について発表いただきました。



神戸親和大学 教育学部 教授 金山 健一 氏

※2023年度研究助成（2年助成）

【テーマ】学校で活用できる児童生徒の自殺予防のアセスメント方法の構築～いじめによる自殺防止の視点を含めて～

いじめと自殺の関連を明らかにし、アセスメント方法の構築、再発防止策を検討することを目的に、児童生徒のいじめ重大案件52件を分析した結果、情報連携欠如、初期対応・チーム支援体制不足等が被害拡大の要因であり、学校経営の改善により、いじめ、自殺が予防できる可能性も推察できたことについて発表いただきました。



活動団体・研究者間の交流

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で、活動・研究の情報共有を行いました。発表会の休憩時間や発表会後の交流会では、団体・研究者・当財団事業審査評価委員会委員等の中で様々な情報交換や今後のコラボレーションにつながるような交流も見られました。

ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



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

弊財団主催の各種イベントにご来場頂いた皆様、オンラインで動画をご視聴頂いた皆様、本当にありがとうございました。たくさんのご意見ご感想を頂き、とても励みになっております。私たちの活動が皆様の心身のケアの一助となり、安全で安心な社会が実現できるように今後も財団一同精進してまいります。次号もご期待ください！(M)

広報誌「Relief」 2025年11月号(vol.51)

[表紙写真: 2025年度第2回いのちのセミナー、2024年度 安全セミナー、2024年度第5回いのちのセミナー開催の様子]
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。

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 ホームページ: <https://www.jrw-relief-f.or.jp/>



ホームページ



Facebook

