



Relief

[リリーフ]

CONTENTS

- 2025年度 小・中学生「いのち」の作文コンクール表彰式
- 2025年度 安全セミナー
- 2025年度 第3回・4回・5回いのちのセミナー
- 2026年度 AED訓練器等助成先決定
- 2026年度 公募助成先決定

2026
MAY
Vol. 52



2025年度「小・中学生『いのち』の作文コンクール」表彰式を開催

将来を担う子どもたちに、作文を書くことを通じて「いのち」の大切さを考えていただくとともに、優秀な作品を広く周知し、「いのち」を大切にできる安全で安心できる社会づくりにつなげることを目的として、近畿2府4県の小・中学生を対象に開催している「いのち」の作文コンクール。5回目となる今回は3,841名の方からご応募いただきました。大切な人やペット、日々の何気ない会話を通じて感じたいのちに関する作品が多いことに加え、戦後80年となることから戦争や紛争を通じていのちについて考える作品も増え、小・中学生の皆さまが感じる様々ないのちに出会うことができました。

選考の結果、「いのちの作文大賞」4名、「優秀賞・選考委員特別賞」6名、「優秀賞」20名、「入選」70名が決定しました。



「いのちの作文大賞」受賞者と選考委員のみなさん（一列目左から5番目より順に 藤岡 陽子 委員、重松 清 委員、菊池 省三 委員）

表彰式の様子

2026年1月25日（日）、新大阪ワシントンホテルプラザにて開催しました。当日は「いのちの作文大賞」、「優秀賞・選考委員特別賞」、「優秀賞」の受賞者とそのご家族や学校関係者、約100名の皆様にご参加いただき、各賞を受賞された30名の方に、当財団来島理事長、選考委員の菊池省三委員、及び藤岡陽子委員から表彰状が授与されました。

選考委員を代表し、重松委員から、一生懸命いのちについて考え、皆さんの言葉で作文を書いてくれたことへの感謝の意が述べられ、受賞した30名一人ひとりへ心のこもったメッセージが伝えられるとともに、総評として、作文を書くことなどを通じて、心が動くという瞬間をたくさん持ってほしいことが述べられました。また保護者の方へは、子どもたちは今、言葉とともに良い関係を持っているため、本当に殺伐とした、人を苦しめたり、傷つけたりする言葉があふれかえっている時代だからこそ、良い関係を持っている子どもたちを誇りに思っしてほしいこと、これからも良い関係を育ててほしいことが述べられました。

また、式中、菊池委員及び藤岡委員からも、それぞれの立場から参加した受賞者に対して、労いと今後のエールの言葉が贈られました。



重松 清 委員

詳しくはJR西日本あんしん社会財団のホームページをご覧ください

<https://www.jrw-relief-f.or.jp/seminar/sakubun2025/>



表彰式当日、「いのちの作文大賞」を受賞したみなさまからのコメントと受賞作品を紹介させていただきます。



小学1・2年生部門

神戸市立春日台小学校
2年
おあた まな
太田 咲南さん

<受賞コメント>

こんな素敵な賞をいただき、とても嬉しいです。まだ家の木にはメジロの巣が残っています。その巣を見るたびに、メジロとの思い出がよみがえります。今日は本当にありがとうございました。

「メジロの赤ちゃん」 太田 咲南

わたしの家の木から、ピーピー声がかえってきた。よく見てみると、鳥がすをつくっていた。しらべてみたら、メジロのすだった。しばらく見ていたら、きみどり色のかわいい鳥が何かをくわえてすにもどってきた。ピーピーピー。メジロの赤ちゃんが口を大きくあけて、じゅんばんにえさをもらっていた。まだ毛が生えていなくて赤かった。赤ちゃんが本とうに赤いんだ。この日から、わたしは家の木に生まれたメジロの赤ちゃんが気になるようになった。朝ごはんを食べる前に行き、学校から帰ったら見に行くと、ねる前に行き、かわいくて何回見てもあきない。ある日、雨がふった。けいほが出そうなくらいのすごい雨だった。雨がふっていたけど、メジロの赤ちゃんが心ばいで見に行ったら、雨にぬれてしんでいないかな。そんなふうに見ていたら、すを見てびっくりした。メジロのお母さんが、自分がかさになって、すにふたをしていた。赤ちゃんを自分の体で雨からまもっていた。メジロのお母さんってすごいと思った。

だんだん赤ちゃんにきみどり色の毛が生えてきた。ある日、赤ちゃんが一羽、すからおちてきた。たすけてあげたい。でも、お母さんに、さわったらだめだよ、人間のおいがついたらお母さんにおせわしてもらえなくなってしまうよ、と言われた。とっぜん、赤ちゃんがフラフラととんだ。ちかくでメジロのお母さんがとび方を見せていた。ちゃんとそれをまねしてとんだ。まだまだへたくそだけれど、とんだ。すからおちたんじゃない、もう赤ちゃんじゃなくなつたんだ。

生まれていのちは、お母さんやお父さんにまもられて、そだっていくんだ。いつか自分で生きていけるように。わたしはメジロに大きなことを教えてもらった。



小学3・4年生部門

姫路市立旭陽小学校
4年
うが いちゆう
鵜飼 一有さん

<受賞コメント>

僕は大きくなってとても嬉しいです。ありがとうございます。僕は一年生の頃から、この作文を書くためにいのちって何だろうと考えます。毎年同じテーマなのに、違う発見があるのは面白いと思います。これからも、自分の言葉でいのちって何だろうと考えていこうと思います。菊池先生、重松先生、4回も先生に会えたことは僕の自慢です。ありがとうございます。

「生きていくってすごい！」 鵜飼 一有

アゲハチョウの羽化するしゅん間が見たくて、サンショウの葉っぱで見つけた幼虫をケースに入れて育てることにした。3ミリ程度の幼虫は葉っぱをムシムシと食べ、日に日に大きくなっていく。きれいな緑色の頭にはおしゃべりなように、そっと触ると黄色いものを吐き出して怒る。とてもかわいかった。丸太太った幼虫はやがて動かなくなり、糸で体を固定してさなぎになった。いよいよ羽化するのかと思うとワクワクした。

「もうすぐ羽化するよ。」

さなぎになって十日目の朝。お母さんに起こされて急いでケースを見に行くと、さなぎがピクピクピクッと動いている。さなぎの羽が割れてゆつくりとアゲハチョウが出てきた。幼虫とは似ても似つかないその姿を僕は不思議な気持ちで見ている。さなぎから出てきたチョウの羽はシワシワで、時間をかけてゆつくりのぼしていく。ストローのような口を曲げのぼす。うまく羽化できているか確認する様子も僕も見守っていたけれど、「まずい。」チョウの下の羽がシワシワのまま、いつまでたっても広がらない。パタパタとぶ練習を始めたがボタンと枝から落ちてしまう。ケースの底で何度も何度も羽を動かすけれど体が持ち上がらない。それでもとぼうとするうちに、シワシワの羽はちぎれてそのうち動けなくなつた。あれほど見たかった羽化のしゅん間だったのに。元気にとび立つと思っていたのに。予想しない結果に僕はどうすれば良いかわからず、命の消えたケースの中をしばらく見ていた。

毎年夏休み、この作文を書くために僕は命について考える。テレビをつければ今日も世界のどこかでミサイルが落とされ、たくさんの人が死んだとニュースが伝えている。大変な事が起きているとはわかってその恐ろしさや悲しさが心に広がる前に、「続いてはスポーツです。」の明るい声と音楽で画面が切り替わると、「今日のカーブは勝ったかな。」と、僕の頭も切り替わる。命はどこか遠いものだった。だけど小さなケースの中で見つめた命は僕にとっては忘れられない命となった。

庭をヒラヒラとぶチョウを見ると、あのアゲハチョウを思い出す。生きていくってそれだけすごい事なんだって思い出す。



小学5・6年生部門

私立京都女子大学附属小学校
5年
なかい ほのか
中井 穂佳さん

<受賞コメント>

こんな素晴らしい賞をいただきありがとうございます。私は作文の内容をいのちの大切さと平和の大切さについて書きました。改めていのちの大切さや平和の大切さに気づきました。これからの生活にも生かせるよう頑張っていきたいです。ありがとうございます。

「命って思っていたよりずっと重く」

中井 穂佳

「命を大切にしましょう」
その言葉は、私のこれまでの人生では何度も親や先生から聞いてきました。でも、どこかあたり前すぎて、心には深く入ってきませんでした。だって、家族と笑って、ご飯を食べて、学校へ行く。そんな毎日は、日常でずっと続くのが普通だと思っていたからです。
でも、その気持ちが少しずつ変化したのは今年の六月に、平和学習のために広島の実験資料館を訪れたからです。
資料館に入った途端、空気がひんやりとして、私の足が少し止まりました。周りの声が消えていくような静けさ。空気が変わった気がしました。焼けた壁の影、ガラスの中に並べられたこげたお弁当箱、止まったままの時計、やぶれた着物、黒くにじんだガラスビン。そこにあったのは、「物」ではなく、「命のあしあと」でした。
私が一番心を打たれたのは、一つのランドセルでした。七才の女の子が使っていたもので、色もわからないほどこげている、ベルトもふたも溶けていました。説明文には、その子がどこで原爆にあって、どのように命を落としたのか書かれていて、私は胸が苦しくなりました。「私とそんなに年もちがわわないのに。」と思っただけと涙は出ませんでした。ただ、心の中で何かが、静かに動き出した気がしたのです。
その夜、家に帰ると、いつもと変わらず弟と妹が笑いながらテレビを見ていました。その姿を見た時、胸の中にふっとあたたかい気持ちわいてきました。
「生きていてくれて、ありがとう」
こんな気持ちになったのは初めてでした。いつもはにぎやかすぎて、すぐにケンカをするけれど、その声もいとおしく思えます。その日から、私の中で小さな変化が始まりました。「いただきます」や「ちそうさま」を心をこめて言うようになりました。「めんなさい」「ありがとう」と素直に言えるようになりました。弟がイタズラをしても、怒る前に話を聞くようになりました。何かイライラしていても、深呼吸して考えられるようになりました。だからか命と自分の命は、どこかでつながっている。命って、だれかの命と自分の命は、どこかでつながっている。命って、だれかの中で生き続けていくのだと感じます。
原爆資料館で見たこと、聞いたこと、感じたこと。すべてを言葉で表現できる自信はありません。でも、あの日私の中に生まれた思いは、これからの私の生き方を、きつと少しづつ変えてくれると思います。
命って、思っていたよりずっと重い。その重さは、見えないけれど、たしかに私の中にあります。だから私は、これからもその命を大切に大切に大切にしていきたいと思えます。

受賞者一覧 (敬称略)

★いのちの作文大賞(4名)

ご応募いただいた当時の府県名、学校名を記載しております。

府県	学校名	学年	氏名	題名
兵庫	神戸市立春日台小学校	2	太田 咲南	メジロの赤ちゃん
兵庫	姫路市立旭陽小学校	4	鶴飼 一有	生きているってすごい!
京都	私立京都女子大学附属小学校	5	中井 穂佳	命って思っていたよりずっと重い
京都	京都市立加茂川中学校	3	杉 いおり	思い出は今もこの胸に

★優秀賞・選考委員特別賞(6名)

府県	学校名	学年	氏名	題名
兵庫	神戸市立星和台小学校	1	小林 暖	いっしょうけんめい、うまれてきた
京都	私立京都女子大学附属小学校	3	中井 愛佳	命のみまもり隊
和歌山	私立智辯学園和歌山小学校	6	上村 晃司	天国への直通ダイヤル
兵庫	三木市内の中学校		※	人それぞれ
兵庫	神戸市立大沢中学校	2	福井 近良	僕の曾祖母
滋賀	大津市立仰木中学校	3	遠野 美怜	生きているんだらう

※ご本人及び家族からのご希望がありましたので、お名前是非公表とさせていただきます。

★優秀賞(20名)

府県	学校名	学年	氏名	題名
兵庫	神戸市立北須磨小学校	1	志儀 陽鞠	わたしのなかのミャクミャク
滋賀	野洲市立野洲小学校	1	上田 眺右	ぼくの声
兵庫	神戸市立魚崎小学校	2	中面 愛	いのちがいっぱい
兵庫	神戸市立神の谷小学校	3	直原 仰志	がっちゃんのいのち
京都	私立同志社国際学院初等部	4	福田 恵万	八十二億の命を平等にしたい
兵庫	姫路市立安室小学校	4	山下 莉世	ずっと笑顔でいてね
兵庫	神戸市立塩屋北小学校	6	中川 紗希	おきらめてきた私からあきらめない私へ
和歌山	私立智辯学園和歌山小学校	6	齋藤 悠菜	百円のゴールドフィッシュ
和歌山	私立智辯学園和歌山小学校	6	秦 史帆	一番大切なもの
大阪	私立四天王寺中学校	1	井口 董	いのちの多様性

府県	学校名	学年	氏名	題名
大阪	私立四天王寺中学校	1	榎村 希美	逃げるという選択肢
大阪	私立四天王寺中学校	1	宗方 穂夏	祖父が教えてくれたこと
兵庫	兵庫県立大学附属中学校	1	荻野 佑果	いのちと戦争と誕生日と
京都	京都市立上京中学校	2	岡田 結衣	命を守るということ
大阪	私立大阪信愛学院中学校	2	小林 葉子	他者へのいたわり
兵庫	兵庫県立芦屋国際中等教育学校	2	森岡 美穂	苺
滋賀	大津市立志賀中学校	3	永井 日向	いのちの輝き方
兵庫	私立百合学院中学校	3	申 吏世	ともに育つ、ということ
滋賀	彦根市立西中学校	3	廣渡 慶悟	自分が生きる意味
兵庫	兵庫県立大学附属中学校	3	松田 伶菜	山が教えてくれたこと

★入選(70名)

府県	学校名	学年	氏名	題名
兵庫	私立小林聖心女子学院小学校	1	南浮 侑奈	ヤモリがおしえてくれたいのち
兵庫	姫路市立安室東小学校	1	森山 楯生	あたらしいいえ
兵庫	姫路市立峰相小学校	1	片岡 奏詩	おにいちゃんのおよくもつアレルギー
大阪	岸和田市立八木小学校	2	堀田 睦仁	いのちのげせい
和歌山	和歌山市立四箇郷小学校	2	喜多 美晴	おじいちゃんのはつぽん
大阪	枚方市立梅葉小学校	3	安達 洸晴	ぼくのぼんごを守る命
滋賀	野洲市立野洲小学校	3	上田 麻祐子	いのちの居場所
奈良	橿原市立真菅北小学校	4	村上 翔音	カマキリのたまご
兵庫	神戸市立塩屋北小学校	4	中川 紗愛	かみの毛とともに思いをのせて
兵庫	神戸市立摩耶小学校	4	白敷 結人	セミとぼく
兵庫	たつの市立小宅小学校	4	永井 陽莉	小さないのち
滋賀	長浜市立木之本小学校	4	山岡 夏実	生きているってすばらしい
兵庫	姫路市立安室小学校	4	籙川 愛理	ダウンジャケット
兵庫	加古川市立氷丘南小学校	5	井原 彪	東じんぼうから見つめる命
大阪	堺市立津久野小学校	5	前田 瀬良	命のバトン
兵庫	私立仁川学院小学校	5	阿部 心春	森を作るヒグマの命
和歌山	私立智辯学園和歌山小学校	5	鳥 翔太郎	ひいおじいちゃんの梅ぼし
兵庫	神戸市立星和台小学校	5	来原 陸斗	いのちのかたち
兵庫	姫路市立旭陽小学校	5	玉田 陽彩	私の心ぞう
兵庫	姫路市立安室小学校	5	松尾 奈々帆	祖父の命を考えて
滋賀	野洲市立野洲小学校	5	八坂 遥輪	虫たちから学んだ命
京都	京都教育大学附属京都中学校	6	川邊 るみ彩	はかない命
京都	京都市立西野小学校	6	久後 陽咲	みんなちがってみんないい
大阪	堺市立白鷺小学校	6	前川 朱莉	当たり前じゃない日々
大阪	堺市立錦小学校	6	杜 星瑠	いのちは一人ひとりしかない物語
兵庫	姫路市立大塩小学校	6	濱面 明之進	ぼくが見たヒロシマ
兵庫	姫路市立香呂小学校	6	板東 里歩	小さな命
兵庫	姫路市立船津小学校	6	増田 梨花	私の家族
兵庫	姫路市立峰相小学校	6	北村 穂花	明日がない
和歌山	和歌山市立小倉小学校	6	大浦 陸聖	あたり前じゃない毎日
大阪	大阪市立大和川中学校	1	川端 萌音	命を覚えてくれた猫
大阪	大阪市立大和川中学校	1	法橋 貴心	新しい命
滋賀	大津市立仰木中学校	1	伊藤 翔希	命ってなんだらう
京都	京都市立下鴨中学校	1	吉武 紡	祖父の部屋
京都	京都市立二条中学校	1	飯吞 心音	尊い命

府県	学校名	学年	氏名	題名
兵庫	神戸市立有馬中学校	1	新宅 美月	生きているということ
大阪	私立四天王寺中学校	1	田中 景怜	命の大切さを知った
大阪	私立四天王寺中学校	1	永崎 知沙	命を見つめて
兵庫	私立滝川第二中学校	1	塩澤 夏希	小さな小さな言葉が
奈良	天理市立西中学校	1	中村 莉那	生きているということ
奈良	天理市立西中学校	1	久世 華斗	A Iと『いのち』
兵庫	兵庫県立大学附属中学校	1	前田 柚希	当たり前でない命
滋賀	守山市立守山北中学校	1	東出 希来	赤ちゃんに戻る
大阪	大阪市立大和川中学校	2	白川 珠裡	身近な平和
滋賀	大津市立仰木中学校	2	福永 晴琉	セミのいのち
京都	京都市立大宅中学校	2	宮原 瑛心	あなたにとってのいのち
京都	京都市立開明小学校	2	上松 正道	命の声が聞こえる?
京都	京都市立開明小学校	2	橋詰 仁心	思い出のつながり
京都	京都市立上京中学校	2	樋口 和香	君がくれた大切なもの
京都	京都市立西京高等学校附属中学校	2	加藤 衣咲	十八年目のありがとう
大阪	私立大阪信愛学院中学校	2	植田 咲良	病氣とたたかうピアニスト
京都	私立京都共栄学園中学校	2	伊東 咲紀	命の音
兵庫	私立神戸学院大学附属中学校	2	福田 翔斗	弟の誕生日と命
滋賀	高島市立安曇川中学校	2	門地 陽和	おじいちゃんに教えてもらった事
滋賀	彦根市立中央中学校	2	谷沢 隼	命について
滋賀	守山市立守山北中学校	2	井村 隼音	祖母の日記
奈良	山添村立山添中学校	2	栗林 瑠采	命の重さを感じて
京都	八幡市立男山東中学校	2	加藤 由羅	おばあちゃんの狼
和歌山	和歌山大学教育学部附属中学校	2	出嶋 英輝	昆虫を通じて感じた命
滋賀	大津市立仰木中学校	3	池野 栞音	命の教え
大阪	門真市立門真はすはな中学校	3	松本 優璃	あなたの明るいまえ
京都	京都市立下鴨中学校	3	村上 芽衣	おじいちゃんのおムライス
兵庫	神戸市立上野中学校	3	櫻本 風里	おとうと
滋賀	滋賀県立水口東中学校	3	西口 真央	おばあちゃんといのち
大阪	私立四天王寺中学校	3	岩城 千夏	いのちを受け入れたとき
滋賀	彦根市立中央中学校	3	中尾 海斗	ちいさいいのち
兵庫	兵庫県立芦屋国際中等教育学校	3	金 待希	小さくていい
兵庫	兵庫県立芦屋国際中等教育学校	3	林 愛生アローラ	愛の力はいのちを救う
兵庫	兵庫県立大学附属中学校	3	白井 志歩里	いのちについて考える
和歌山	和歌山大学教育学部附属中学校	3	大保 祐翔	逆境を力に変えて

中学生部門 京都市立加茂川中学校 3年

すぎ 杉 いおりさん ※ご都合により表彰式は欠席

「思い出は今もこの胸に」

杉 いおり

「おばあちゃん、おっきいのとれたよ！洗ってないけどもう食べてもいい？」暑い夏の入道雲を背に広い畑で泥だらけになりながら、曾祖母と夏野菜をとった思い出を今でも鮮明に覚えている。畑までの道沿いにある赤い実を一緒にとって口に入れ、細いあぜ道を大きなバケツを持ってスキップしながら、曾祖母の内緒のミョウガなる秘密基地を教えられた「みんなには内緒だよ」とシワシワの曾祖母の顔がニコッと笑う。私はそんな時間が大好きだった。
曾祖母の野菜は無農薬で少し形が面白い。大きくて長いキュウリがあったり、ひょうたんみたいな形のカボチャが転がっていたり、プリプリのお尻みたいな真つ赤なトマトもある。「いおりちゃん、スペシャルがあるよ」、探してごらん！」と作業をしながら曾祖母が叫ぶ。宝探しでもするかのようになり、畑の中を姉と一緒に夢中で歩いてみると「あ！見つけた！」端っこの方にドカッと転がる私の頭と同じくらい大きなスイカ。大喜びで持ち上げた。
その大きなスイカを姉と交代で持ち帰り、家に着いてまずはみんなにお披露目する。そして早速スイカ割りに挑む。目隠しをして手の鳴る方へと棒を振り上げるが、みんな大失敗。食いしん坊だからか、私の一撃はしっかり当たり、スイカが見事にパカッと割れた。そのまま人数分に切り分けて縁側で外の池の鯉を見ながらみんな食べた。甘くてみずみずしくて、喉も潤っていたから夢中で頬張った。「おばあちゃん、このスイカの種を飛ばしたらここにもスイカなる？」と聞いたら、「どうじゃろう？それより、もうこんなにポンポコのお腹しちよるわ！」私のお腹をくすぐりながら曾祖母が笑った。
春には曾祖母の畑の一部は子どもたちが遊べるようにとレンゲ畑に変わる。姉の幼稚園の友達も呼んで、みんなでダイブした！私は花や昆虫も大好きなのでかわいい花を潰すのは心が痛んだが、ふかふかして面白かった。シロツメクサで王冠も作った。横の畑にはたくさんキャベツができていて、私は小さな青虫を見つけた。手に乗せてみたらかわいく喜んでいたら、「青虫は野菜に悪さをするからいけんのよ。潰さない。」と曾祖母が言った。思わず「小さな虫にも命があるのよ！」と私が叫んだら曾祖母はびびり出した様子だったが、私はそっとキャベツに青虫を逃がした。このことがあってから、曾祖母の野菜が我が家に届く時は、キャベツにいつも青虫がついていた。粋な曾祖母からのプレゼントだったなと今でも思い出しながらクスッと笑ってしまう。「青虫くん、山口からはるばる京都までようこそ！」と、長旅をした青虫をねぎらって、来る度に姉と観察を楽しんだ。
九十歳を過ぎても元気に畑に出ている曾祖母が二年前の夏頃からあまり食べられなくなり、足腰も弱くなって畑に行けなくなった。帰省した際には、ベッドに横たわる曾祖母の手足をさすりながらたくさん話もした。「いおりちゃんの手は白くてきれいいじゃねえ。おばあちゃんの手は細くて汚くなってしまったよ。」畑で大きな畝を振り上げたり、重たいお米を精米したり、あんなに力持ちだった曾祖母の手がとてと細くて小さく見えたのは悲しかったが、とてもきれいな手だった。
新年をみんな楽しく過ごして、少し暖かくなって来た頃、曾祖母は眠るように旅立っていった。「いつも畑にいる汚いパパアよ。」と言っていたが、私にとってその姿は最期までとても強くて品のある美しいおばあちゃんだった。私は最期に頭をなでて、手を握ったがやはりその手は細いけれど、とてもきれいで優しい手だった。
曾祖母を空へと見送った日、ずっと咲くことを楽しみにしていた庭のしだれ梅が一つだけ咲いているのを見つけた。「おばあちゃんも見てるといいな。」と心の中で思いながら私は空に向かって思いっきりピースをした！

2025年度 安全セミナー

10月18日(土)、会場(新大阪ワシントンホテルプラザ)及びZoomウェビナーのハイブリッド方式にて2025年度安全セミナーを開催しました。今回は、一般社団法人日本防災教育訓練センター 代表理事 サニー カミヤ氏を迎え、多発する大規模災害に備え、想定内を増やして想定外を減らすことを考え、今後の災害に対する身近な備えについてご講演いただきました。その講演内容の概要をお届けします。

大規模自然災害対策： 助かる命を助けるために！ ～想定内を増やして想定外を減らす～

講師：サニー カミヤ 氏

一般社団法人日本防災教育訓練センター 代表理事



地震や災害の現実

皆さんも御存じのとおり、南海トラフ地震だけでなく、様々なタイプの大規模地震が発生する可能性があります。

防災・減災や災害時の救命、更には復興と考えるとき、まず、自分が自分の命を守ることが前提となります。まず自分が助かれないと、家族やペット、周りのいろんな人たちを助けることはできません。

大きな災害は突然来ますので、発生したときにきちんと乗り越える準備を、自分が本気でしておかないと間に合いません。そのときに自分が何をしていた、どこにいて、どんな状態で、それを日常生活の中でシミュレーションしておくことが大事です。そうすることで普通の「想定内」が増えて、「想定外」が減ります。

私も今までいろんな被災地に行きましたが、生活の再開が困難でした。国や自治体に支援を求めるけれども、人によっては半年、1年と支援が遅れてしまいます。何も補助がない場合もあります。

風水害であれば、ある程度事前に予測できますが、地震は突然来ます。スマホなどでハザードマップを確認しリスクを把握しておきましょう。そのエリアに高さ何メートルの津波が何分くらいで来るか。南海トラフ地震の場合、大阪市内であれば約1時間。和歌山、兵庫とでは地域の災害特性は変わります。津波は複数回、場合によっては時速40キロとすごいスピードで来ますので、そもそも備えて想定しておかないと間に合わない。これが深夜であれば、真っ暗で避難できない場合もあります。

事前の備えの重要性

家族構成とか、寝たきりの方がいらっしゃるとか、いろんな事情でそこから脱出できない場合があります。御自身の建物も耐震化していないと、閉じ込められるかもしれません。また、避難所の安全も必ずしも保障されません。大事なのは、実際にどんなことが起こったかです。YouTubeなどの映像を見れば、いっぱい出てきます。それをきちんと、皆さん方が「失敗から学ぶ」ことが大事です。

津波で被災したエリアは、液状化や、津波がいろんな瓦礫を運んでくることにより、ほぼ住めなくなります。これに関して、「被災想定資産」という考えがあります。もしも皆さん方のお住まいのエリアが明らかに津波で大きく被災するのであれば、今のうちに引っ越そうという考え方です。「どこに引っ越せば一番安全なのか」今はチャットGPTやアプリで調べれば、どこが安全かという情報も出てきます。地質上の問題など、なぜかという理由も出てきます。一方で、いろんな災害に対して耐え得る場所があります。

そして、被災後ですが、自分の家に住めるならば在宅避難します。ただ、物資、特に水が必要です。例えば持病のある方は、病院も人でいっぱいになりますので、そのときに薬が足りなくなっても病院に行くことはできません。そういう色々な負の連鎖を具体的に考えて、周りの方と情報共有して最大限に防災の見識を深めることが大事です。

防災食、皆さんよく3～4日分備えていますけれども、足りるわけがないです。誰かに支援を求めても、すぐには入ってこないです。だから、アレルギー等も含め、自分の体に適したもの、納得性、必要性、適応性のあるものをきちんと見計らって具体的に備えておくことが大事です。

避難と判断のポイント

～普段からのシミュレーションのすすめ

まず、内閣府が10年前に作成した海溝型地震の映像をご覧ください。(二次元コード参照)

このように、海溝型の地震は突然発生します。揺れているときは立ってはいけません。今まで

誰も体験したことがない大きな地震が発生すると想定されています。その際には、一瞬で家財道具が落下し、固定していないものは凶器になります。古い家や軟弱な地盤の家屋、埋立地ではさらにリスクが増します。また、高層建物では長時間大きく揺れ続けます。道路損壊や液状化で移動できなかつたり、下水・水道・電気も同時に止まったりすることを覚悟しましょう。

津波については、和歌山などでは、発生2分ほどで20メー



ル以上の津波の黒い壁が襲ってきます。それも時速40キロですから、物を持って走って逃げることはできません。

また、河川津波とって、この津波が河川を遡上してくるという状態が何度も何度も起こります。津波が狭いところに入ると速度が増し、時速80キロにもなり、色々なものが流されていきます。これがまた押しでは引き、押しでは引きを繰り返します。皆さん方の地域が一気に非日常状態になります。

例えば、ただ「高台」といっても、そのときになって「高台」ってどこなのかと迷って探している間に被災します。「高台」は何丁目何番地のどこで、そこまで何を持ってどうやって行くか。そこまで考えておかないと、しかも、その選択肢も複数ないと間に合いません。そのときにスマホで調べることはできません。恐らくWi-Fiも使えないし、電話も使えません。誰も何も教えてくれないです。危険なのは、誰かが向かっている方向と一緒に逃げて被災してしまうことです。みんなの逃げる方向が安全ではないこともあります。今、自分で調べておいて決めておくことが大事です。

あと怖いのは火災です。火災も同時多発的に起こりうる災害です。消火や救援もインフラ損壊により困難になります。都市密集地では遺体管理や火葬も追いつかず社会的な混乱が必至です。日ごろから耐火性・耐震性の高い住まいを選ぶことも防災対策のひとつです。

大事なのは、普段から具体的に考えること。真夏の平日の午後3時、または、真冬の休日の午前2時だったら、皆さんはどうするのか。真夏の平日の午後3時の場合は、外に多いでしょう。通勤、通学だったり出勤していたり、会社の行き帰り、電車、バス、買い物中、色々あります。真冬の深夜2時の場合は、就寝時の発災。これはほとんど家の中ですね。夜勤とかされている方は会社内かもしれません。そのときに何に気をつけてどうやって守るか考えてください。

スマホを使って、自分の住まいのハザードマップを確認してください。南海トラフ地震が発生したときに皆さんの地域がどうなるか、ハザードマップ、スマホで確認してください。「南海トラフ地震」、「地震ハザードマップ」で出てきます。皆さん人によって違いますので。皆さんそれぞれどうするのか、スマホで調べてもいい。AIを使ってもいいし、何を使ってもいいです。ただ、AIは標準的な答えしか出てこないです。自分がどうするかということまではアドバイスしてくれないので、そこをきちんと皆さんが見極めて判断する必要があります。

いろんなシチュエーションがありますが、大事なのは書き留めておくこと。そうしないと、全部忘れて、そういえばあのとき話したと思い出そうとしても思い出せません。人は、大きな災害が起きたらパニックになりますので、普段から書き出して置いて、備えておく。標準的なものを備えておけば、あとは夏と冬で入れ替えることもできます。

家族や地域で「今すぐ始められる防災」

周囲への情報伝達も大切です。SNSを活用して、家族や仲間へ「自分がどうするか」を簡潔・迅速に伝える癖をつけましょう。通信が寸断した場合も想定し、7秒で判断を伝える訓練も大切です。自治体公式SNSや「キキクル」「通れた道マップ」など防災情報アプリを活用しましょう。日頃から各種ツールの使い

方を家族で共有しておくといでしょう。

備蓄の質や選択も重要です。マルチビタミン・鉄分などは被災下での健康維持に有効です。トイレ問題は深刻で、猫砂や大型ゴミ袋などで簡易トイレを自作できる方法も覚えておきましょう。避難生活時のストレスや衛生環境にも配慮しましょう。

「いざというとき」に動けるには、普段から「これだけは絶対に持つ・持ち出す」リストを作っておくことが効果的です。証明書などの貴重品、持病の薬、モバイルバッテリー、ペット用品も忘れず用意しましょう。閉じ込め対策として、パンタグラフジャッキや万能ナイフ、ヘッドライトなども備蓄候補です。

風水害時は特に「早めに自主的に避難」することが大前提です。自治体からの避難指示を待っている間に合いません。また、都市部の旧市街や川沿いは氾濫・浸水リスクが高く、事前に避難所や安全な疎開先を家族・町内会と決めておくことが必要です。防災アプリや防災ポータルサイト、自治体のSNSで日頃から情報収集することを習慣にしてください。生活の中で「今すぐ始められる防災」を積み重ねてください。

会社や自治会で防災意識を広めるには、トップダウンで義務として「災害時シミュレーションと具体的行動計画」を作成して、訓練や備蓄を全員で共有しましょう。組織が率先して動けばリスク低減と社会的責任の履行にもなります。

避難所には全員が入れるわけではなく、「自宅待機」「疎開」「在宅避難」といったパターンも検討しましょう。家族ごと・個人ごとの「これがあれば生き抜ける」リストを話し合い作成し、訓練・見直しを繰り返してください。備蓄や避難グッズの持ち運び体験、優先順位の決定も現実的なワークです。

ケース・バイ・ケースで選択肢を書き出し、家族間、地域で継続的に共有・話し合うことが大切です。



命を守るのは自分自身 「知識・行動の積み重ね」

災害発生後「何から始めるか」を書き出し、優先順位を家族・組織でも整理しましょう。防災グッズも「買って満足」ではなく必ず使い方を確認し、実際に使えるよう練習してください。断捨離、定期点検、防災アプリの活用も含め、日常の中に「備え」を組み込むことが重要です。

まとめとして、「命を守るのは自分自身」、知識と行動の積み重ねこそ災害から身を守る最大の武器です。今日からひとつでも行動を始めてください。

2025年度 第3回・第4回・第5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2025年度第3回・4回・5回の講演内容の概要をお届けいたします。



2025年度 第3回いのちのセミナー
講師：四宮 敏章氏
配信期間：
2025年9月26日(金)～2026年1月6日(火)



2025年度 第4回いのちのセミナー
講師：黒川 雅代子氏
配信期間：
2025年12月24日(水)～2026年3月31日(火)



2025年度 第5回いのちのセミナー
講師：桑山 紀彦氏
開催日：2026年2月28日(土)
グランフロント大阪 ナレッジシアター
(オンラインライブ配信併用)

2025年度 第3回いのちのセミナー

がんと向き合うあなたへ ～「生きる」を支える緩和ケア～

講師：四宮 敏章氏

奈良県立医科大学附属病院 緩和ケアセンター長



がんと診断された瞬間、多くの方が大きな不安や戸惑いに襲われます。「これからどうなるのだろうか」「治療に耐えられるのか」「家族に迷惑をかけてしまうのでは」「自分は死んでしまうのか」——そんな思いが自然と頭を巡ります。

緩和ケアは「生きる」を支えるケア

緩和ケアという言葉から、「人生の最期に受けるもの」とイメージされる方も多いのですが、実際はもっと幅広いケアを指します。がんと診断されたその瞬間から、身体だけでなく、気持ちや生活のさまざまな「つらさ」を支えるために受けられるものが「緩和ケア」です。

今回のお話では、がんと共に生きる中で生まれるさまざまな「苦しみ」にどう向き合えばよいのか、「自分らしく生きる」とはどういうことなのかを、緩和ケアの視点から考えていきたいと思います。

40代女性患者の例を紹介します。家族と笑い合う日常から一転、乳がんの告知を受け一気に不安が心を覆います。「治療に耐えられるだろうか」「もし自分がいなくなったら、子どもたちはどうなるのだろうか」「治療にお金がかかると聞いたけど、今までの生活は続けられるのだろうか」と眠れぬ夜が続く、インターネットで情報を探してもかえって不安が増してしまう。「こんなに不安になるのは自分だけなのか」「前向きになれるのは自分が弱いからなのか」と自分を責め、誰にも相談できずに抱え込む——このような思いに陥るのは決して特別なことではありません。がんと診断された多くの方が、心が揺さぶられ不安や恐怖を抱え、身体だけでなく心にも大きな負担が生まれます。そのような時に、身体の痛みや辛さだけでなく、心の揺れや生活への不安までも共に考えていく、それが「緩和ケア」なのです。

がん患者が抱える苦痛

がん患者が感じる「つらさ」は、身体の苦しさだけではなく、もっと広く、深いものです。緩和ケアでは、こうした「つらさ」を4つの側面から捉えていきます。

①身体的苦痛

痛みや呼吸困難、吐き気、食欲不振など、がんそのものや治療に伴う身体の症状で、生活の質を大きく左右します。

② 社会的苦痛

治療費や収入への不安、職場や家族内の調整、子育てや家事の負担、家族に病気を伝えるかどうかの葛藤など、日常生活全般に関わる苦痛です。

③スピリチュアルな苦痛(スピリチュアルペイン)

自分の存在そのものが揺らぐような苦しさ——介助が必要となり、自分で動けないつらさ、死への不安、虚無感など、人間としての尊厳や価値に関わる深い傷みです。

④精神的苦痛

①～③までの苦痛が重なると、心が疲れてしまい、不眠や強い不安、落ち込み、涙が止まらないなど、場合によっては適応障害やうつ病などの精神疾患に発展することもあります。

がん患者の「つらさ」は非常に多面的で、いくつもの苦痛が重なり合い、複雑に絡みあっており、人によっても現れ方やタイミングが異なります。緩和ケアでは、4つの側面を合わせて「トータルペイン」と呼び、全体として捉えます。

どんな時期にもあるスピリチュアルペイン

トータルペインの中で、特にスピリチュアルペインは、時期に関わらず全ての患者、そしてご家族、更には人間誰しもが持っているものです。普段は心の奥に隠されていても、がん等の大きな病気になり、自分は死ぬかもしれないと思った時、意識の表面に浮かび上がってきます。

私たち、緩和ケアに関わる医療者は、患者・ご家族が抱えるスピリチュアルペインに対して、医療者としてではなく、同じスピリチュアルペインを持つ一人の人間として関わるように心がけています。

ある60代男性患者さんとのエピソードをご紹介します。長年勤め上げ、定年後は夫婦で穏やかな生活を送ろうと思っていた矢先、進行した胃がんが診断され、抗がん剤治療を受けていたが、徐々に効果も薄れ、緩和ケアを受診することとなりました。私が初めて彼にお会いした時、声には張りがなく、顔には「恐れ」と「戸惑い」が滲んでいました。通院を重ねるうちに、ゆっくと、少しずつ、思いを語ってくれるようになりました。ある日の診察で彼はふと、「やっぱり…死ぬのが怖いんです。」と漏らしました。私はそれを聞いて、自分自身の死生観を伝えることにしました。「私も、「死」を完全に理解できているわけではありません。でも、多くの患者さんの死と向き合ってきて、私は「死んだらすべてが終わり」だとは思えなくなりました。そして、私は人の本質は「魂」だとも思っていて、その魂は成長するために、何度もこの世に生まれ変わってくる。だからこの世は、魂を磨く「修行の場」のようなものなんじゃないかと、今

はそう考えているんです。そう思うと、楽しいことも、つらいことも、そして病気ですら、自分自身の魂を育てるための経験なのかもしれない、そう思うんです」と、このように伝えました。その日を境に彼の表情は少しずつ和らぎ、不安を口にすることがなくなり明るく前向きになり、そして、ご自宅で穏やかな最期を迎えられました。

28歳の男性の話です。彼はもともとスポーツが好きで高校では野球部、大学進学後は絵を描くことに夢中になりました。市のカルチャーセンターで子ども達や大人に絵を教えながら制作に励んでいました。

彼が最初のがんを告げられたのは25歳のときで、進行する病状とともに車椅子での生活を余儀なくされ、遂には、積極的治療はできないと伝えられ、28歳の時にホスピスに入院となります。激しい痛みや不眠、大好きだった絵を描くことが出来なくなった「生きがいを持った心の痛み」に苦しむ中、医療用麻薬と抗うつ薬による治療を受け、1か月後には痛みが消え表情も明るくなりました。「今僕がやりたいことは最期の時まで絵を描くことです」と話し、絵を描いて多くの人にプレゼントしました。最終的に彼はご家族に見守られながらホスピスで静かに旅立って行きました。

スピリチュアルペインはすぐに答えを得られるものではありません。しかし、自分が何に怖いと感じているのか、不安の正体を発見することから、問題の解決が始まっているのだと思います。

人は死ぬ瞬間まで成長できる力をもっている

私は多くの患者達に寄り添う中で、「人は、死の瞬間まで成長する力を持っている」と確信しています。心理学では「心的外傷後成長」(Post Traumatic Growth)という考え方があり、過酷な体験を乗り越えてなお、人は精神的に成長し得るとされています。患者は、病気を通じて新たな価値観を得たり、感謝や希望の気持ちを強くしたり、病気を受け入れるなかで意識の変化を実感される方は少なくありません。

ある40代女性患者さんのエピソードを紹介します。子宮頸がんの再発と腹膜への転移から腸管破裂を起こし苦しい治療の末、痛みを和らげる治療を行った後、ご本人の希望で在宅療養に移りました。最期までご家族と穏やかに過ごし、ご家族への感謝の言葉を残し旅立たれました。ご主人は「妻はもともと怖がり、痛みに弱く心配で仕方がなかったが、治療を続けていくうちに強く、感謝や思いやり深い人へと変わっていった」と語られました。身体がつかい中で、最期まで家族への感謝を伝える姿に、感銘を受けました。

私は末期がんが完治した人を少なからず知っていますが、その方達には驚くべき共通点があり、それはがんが治ったことに感謝するのではなく、がんになったことにより、人を愛し自分を愛せるようになった、貢献できる自分へ変わった、というように自身の変化に対して感謝をしているのです。

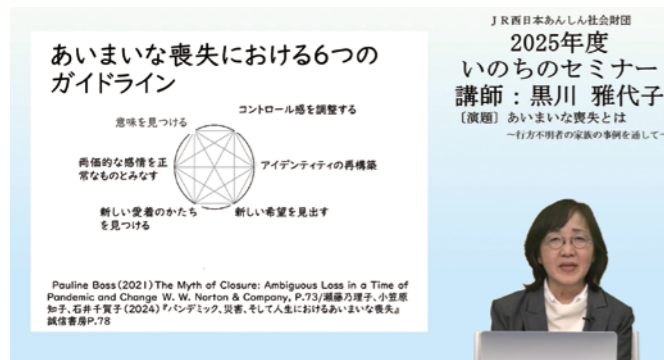
人生を生きることは、苦難・困難の連続かもしれませんが、そうした苦難や困難があるからこそ、我々は人生の真の意味を知り、自分自身のところを成長させることができるのではないのでしょうか。

2025年度 第4回いのちのセミナー

あいまいな喪失とは ～行方不明者の家族の事例を通して～

講師：黒川 雅代子氏

龍谷大学社会学部 教授



あいまいな喪失とは

「あいまいな喪失」という言葉をご存知でしょうか。「あいまいな喪失」とは、アメリカ・ミネソタ大学名誉教授 ポーリン・ボス博士が提唱する理論です。ボス先生は、日常生活において存在と不在の境界はあいまいで、多くの人がそれに気づかずモヤモヤした感情を抱き、対処法が分からないと指摘しています。例えば、大切な物が完全に壊れてしまった場合は、明確な喪失です。しかし、失ったかどうかははっきりしない場合は、出てくるかもしれないし、出てこないかもしれないというモヤモヤした感情に包まれ、どちらで対処して良いのかわからなくなります。こうした存在と不在のあいまいさは、日常的に存在する現象といえます。あいまいな喪失についてボス先生は、喪失があいまいなため公的に認められにくく、また解決が難しい喪失だと指摘しています。しかし、あいまいな喪失は、障害や病気を特定するものではなく、生きていく上での枠組みであり、喪失の複雑さと意味を理解し、折り合いをつけて生きていくことを助けてくれるものであると述べています。

あいまいな喪失には2つのタイプがあります。1つ目のタイプは、「さよならのない別れ」とも呼ばれ、心理的には存在しているが、身体的・物理的には存在していない状態です。代表例としては行方不明者の家族ですが、コロナ禍で看取りが出来ずに亡くなり対面や収骨ができなかった方や、卒業式がなかった生徒、離婚や再婚による親子の別離、配偶者や親が介護施設に入所するケースなどが挙げられます。2つ目のタイプは、「別れのないさよなら」と呼ばれ、身体的・物理的には存在しているが、心理的には存在していない状態です。認知症の家族が典型例ですが、重度の脳機能障害やアルコール・薬物依存、コロナ禍で日常生活が変化し友人と気軽に会えなくなったり、家庭内の関係性に変化が生じてストレスを感じたりする場合や、再婚による義父母や義子との新たな関係、ワーカホリックやゲーム依存も含まれるといわれています。

実際の事例紹介

家族が行方不明になった方の事例を2つ紹介いたします。

「東日本大震災で夫が行方不明になったさくらさん(仮称)の家族」

震災前、さくらさんの家族は5人暮らし(義父、夫、さくらさん、長女、長男)でした。義母は既に亡くなっており、義父と夫は仲良く漁業を営んでいました。漁業の繁忙期には、家族全員で協力し合う温かな家庭でした。震災当日、さくらさんと子どもたちは無事でしたが、夫と義父は津波被害に遭いました。義父の遺体は数日後に海岸で発見されました。義父の死については、深い悲しみはありましたが、葬儀や納骨をすませることができました。

一方、夫は行方不明のまま、悲しむべきなのかどうかも分からず、情報も不明瞭で、もしかしたら生きているのではという思いが消えませんでした。夫が行方不明の状態が続く中、町内では行方不明者でも死亡届を出す人が増えていきました。さくらさんたちが住んでいた新築の家は、流されてしまったにも関わらずローンの支払いだけが残りました。さくらさんは、ローンの返済猶予期限が迫る中、生活のために仕方なく夫の死亡届を提出せざるを得ませんでした。しかし、子どもたちは「お父さんは生きてるかもしれない」と、死亡届の提出に強く反対しました。長男は、父親の携帯電話に何度もメールを送り続けていました。母親としては、その姿を見ていて非常につらかったそうです。

七回忌を迎えても、さくらさんは心の整理がつかず、行方不明の夫を探しもしないで自分たちの生活を送ろうとする自分に強い罪悪感を抱いていたそうです。さくらさんは、「あいまいな喪失」という言葉と出会い、夫が行方不明であるという現実に対し、「あいまいな喪失」と名前を付けることで、自身の心情を少し客観的にとらえられるようになったと話しています。さくらさんは振り返ります。震災で多くを失ったものの、家族はどん底から立ち上がり、子どもたちも成長した、夫婦でする子育てを一人でしてきたことの自信と強くなれた自分に気づいたと語っています。

「阪神淡路大震災で母親が行方不明になったゆりさん(仮称)の家族」

ゆりさんの母親は、居住していたマンションが倒壊し、その後火災に遭いました。母親の住んでいたマンション跡は、何度も自衛隊と警察官によって捜索されました。しかし、母親の遺骨は見つかりませんでした。並行してゆりさんは、ピラを配るなどし、母親の安否情報収集に努めました。ゆりさんは、情報が寄せられるたびに期待と落胆を繰り返す日々だったそうです。半年が過ぎ、家族で形だけの葬儀を行いました。骨壺には現地の土が納められましたが、遺骨がないためお墓は作りませんでした。

その後、裁判所の失踪宣告により、母親は戸籍上も死亡となりました。ゆりさんは、「探してあげられなかった、助けられなかった」という罪悪感が消えることはなく、「何度謝ったら許されるだろう」と思っていました。その気持ちは何年経っても変わることがありませんでした。ゆりさんは、震災25年が経過する少し前に「あいまいな喪失」という言葉と出会いました。あいまいな喪失という言葉に、自分の気持ちがすべて集約されていると感じ、腑に落ちたと思ったそうです。初めて自分の当初から変わらない気持ちに、「あいまいな喪失」という名前がついたと語ってくださいました。

あいまいな喪失に向き合うための6つのガイドライン

あいまいな喪失の特徴は、喪失があいまいなため、悲嘆のプロ

セスが複雑化したり凍結したりするといわれています。そのため、あいまいな喪失の支援は、問題の解決を目指すのではなく、あいまいさに向き合うためのレジリエンス(困難なことがあっても柔軟性を保ち対処する能力)に焦点を当てることが重要です。ボス先生は、あいまいな喪失に向き合うための6つのガイドラインを示しつつ、「このプロセスには時間がかかります。体験は直線的ではなく円環的で、始まりや順序も決まっています。最終的な目標はレジリエンスを高めることです」と説明しています。

①意味を見つける

喪失の意味を理解しようとするプロセスでは、まずは混沌としたものに「あいまいな喪失」という名前を付けてみます。問題を外在化し、自分が悪いのではなく、あいまいな喪失が原因と受け止めることは、自責感を和らげ、レジリエンスを高めます。もし意味を見出せない場合は、「意味がない」と名前を付けてみます。

②コントロール感を調整する

良いことをすれば良いことが起きるとい教育や価値観の影響で、私たちは悪いことが起きた時には自分の責任と考えてしまいがちです。しかし、良いことをすれば良いことが起こるなどの人生をコントロールすることは難しいということを理解します。また、喪失が明確でもあいまいでも、その痛みを無理にコントロールしようとするのではなく、痛みを身を任せることも一つです。

③アイデンティティの再構築

愛する人が行方不明になった場合に自分は妻なのか未亡人なのか、親が重度の認知症になり子どものようになった場合に自分は子どもなのか親なのか、といったアイデンティティに混乱が生じます。このような場合は、家族の役割を柔軟に考え、自分が誰で、何をするのか、人に話してみる、人の話に耳を傾けてみることで役立ちます。

④両価的な感情を正常なものとする

行方不明者の家族の場合は、「生きていて欲しい」「せめて遺骨だけでも見つかってほしい」などの相反する感情が同時に生じることがあります。こうした両価的な感情は、あいまいな喪失による

2025年度 第5回いのちのセミナー

心の傷とどう向き合うか

講師：桑山 紀彦氏

NPO法人地球のステーション代表理事 海老名こころのクリニック院長 精神科医・心療内科医・医学博士



自然な反応です。自然な反応であることを理解することは、自責感を和らげるにつながります。

⑤新しい愛着のかたちを見つける

死別の場合でも「継続する絆」が大切だといわれています。失った人やものが心の中に存在していることを認め、今も持っている何かを探すことは、新しい愛着のかたちを見つける助けとなります。

⑥新しい希望を見出す

失ったものを取り戻すことだけでなく、何か新しい希望を考えると大切です。その時に、「AでもありBでもあり」や「心の家族」という考え方が助けになります。「AでもありBでもあり」は、行方不明の人を思いながら自分の生活も大切にするなど、答えは一つではないという柔軟な考え方で、心の緊張感を和らげます。「心の家族」とは、心の中にいる家族のことで、血縁にとらわれず、共に過ごしてくれる人や支えとなる存在で、友人やペット、神やご先祖様なども含まれます。

あいまいな喪失を経験されている方とその支援者の方へ

あいまいな喪失は、私たちの日常にある喪失です。

問題を解決することに翻弄するのではなく、あいまいさに向き合うためのレジリエンスを高めるために、ボス先生のあいまいな喪失理論をご理解いただけたらと思います。

文献

・Pauline Boss (2006) LOSS, TRAUMA, AND RESILIENCE: Therapeutic Work with Ambiguous Loss W W Norton & Company, Inc /中島聡美・石井千賀子(監訳)(2015)『あいまいな喪失とトラウマからの回復:家族とコミュニティのレジリエンス』誠信書房

・Pauline Boss(2022)The Myth of Closure: Ambiguous Loss in a Time of Pandemic and Change W. W. Norton & Company, Inc/瀬藤乃理子、小笠原知子、石井千賀子訳(2024)『パンデミック、災害、そして人生におけるあいまいな喪失』誠信書房

・黒川雅代子、石井千賀子、中島聡美、瀬藤乃理子編著(2019)『あいまいな喪失と家族のレジリエンス』誠信書房

何度でも酷い人生をもう一度

ニーチェの書いた『ツァラトゥストラはかく語りき』の中に、こんな一節があります。「それが人生というものか、ではもう一度くるがいい」。それから100年以上の時を経て、『梨泰院クラス』という韓国ドラマでは、ニーチェの言葉をこう言いかえたセルフが登場します。「何度でも酷い人生をもう一度」。意味が分からないですよ。酷い人生なんて絶対に来て欲しくないし、そんなの望まないじゃないですか。でもニーチェはそういう人生がもう一度来るがよいと言った。これが意味するものは何なのか。それが今日のテーマになります。

愛と想像力。この2つがあれば、心のケアは誰にだってできる

僕たちは心のケアの一つの方法として、心理社会的支援と呼ばれる方法を使っています。

落ち込んでいる人にはケアをして、元気そうな人はケアしなくて

いいかという、全然違います。元気そうに見えていても、心の中で何が起きているかは見えません。したがって、命の危険を感じるような経験をしたら、全ての人が僕たちの心のケアの対象者です。僕たちが目指すのは心のケア。そしてPTSDという恐ろしい心の病を予防することです。PTSDになっているのならば、早めにお医者さんのところへ行ってくださいね、そうならないように僕たちと心のケアをしましょうね、ということです。

この手法にとって必要なのは何だと思えますか。例えば専門的な知識なのか、あるいは長い経験なのか。いいえ、僕が思うのは愛と想像力。この2つがあれば、誰にだってトラウマで苦しんでいる人に対して関わるができる。今日は、皆さん一人一人が心のケアをできる存在であることを知って欲しくて海老名から来ました。

PTSD（心的外傷後ストレス障害）のしくみ

なぜPTSDがおこるのか。トラウマが記憶と感情の病であること、時間が過ぎれば過ぎるほど、放っておくほど重くなること、この2つを理解する必要があります。

まずは、1つ目の特徴。我々の記憶は、通常、時間通りに並んでいます。これが健康な人間の記憶です。ところがトラウマを受けてしまうと、記憶の一部がスポンと抜け落ちます。これを記憶の抜け落ち現象と呼んでいます。例えば、自宅が目の前で倒壊したことはよく覚えているけど、次の記憶は避難所の記憶しかない、その間に自分が一体何をしてたのか全然思い出せないという現象が起きるんです。こういうことがトラウマによって起きるので、話が繋がらなくなるんですね。記憶のつじつまが合わなくなって、心が混乱して、こじれていくとPTSDになるわけです。

次に2つ目の特徴。私たちの記憶には普通、感情がくっついていて、でもトラウマを受けると記憶と感情はどンドン乖離して剥がれ落ちていきます。これを記憶と感情の乖離現象と呼んでいます。例えば、目の前のビルが地震で崩れ落ちるのはよく覚えている。映像を見るみたいによく蘇るけど、その時感じたはずの恐怖が蘇らない。だからその人に「地震の時どうでしたか?」と聞くと、「はい、ビルが倒れてきて、人がそこから投げ出されて」みたいに平板な語りになってしまうんです。感情が伴ってませんから。時間が過ぎれば過ぎるほど、心が混乱してPTSDが起きていきます。

心のケアの現場（1）

僕たちがウガンダ北部で活動していた時のことです。そこに、南スーダン難民の少女が来ました。彼女の心の中にあるトラウマの記憶はバラバラで全然つながらない。「父の死」「クリスマスが来た」「戦闘が始まった」「母の死」「国境を越えた」「難民キャンプにたどり着いた」父の死と母の死がどの順番だったのかも、全然思い出せない状態でした。しかも彼女の感情は剥がれ落ちていて、色々語ってくれるけど、とても平たい感じでした。

僕たちの心理社会的支援によって、父の死が来て、クリスマス、その後母の死が来て、戦闘が始まり、国境を越えてウガンダに逃

げてきたという物語が完成し、しかも父の死の時どう感じたのか、戦闘が始まったときどんな不安があったのか、グループで話し合いながら、彼女らしい感情を取り戻していきました。

子供たちは言葉に長けてません。自分らしい物語を作ろうなんて無理です。だから、僕たちは絵を描いたり、粘土をつくったり、写真を見たり、言葉に頼らない方法を使います。グループワークでゆっくりゆっくり自然にトラウマに近づいていきます。

誰も強制なんかしません。だけど、彼女は自分の意思としてストーリーを作り、みんなの前でそれを語りました。記憶を取り戻し、時間通りに並べて、それにくっついてはいるはずの感情を取り戻す。自分らしい物語を無理なく作っていきます。時に涙が出ますが、僕たちは涙を恐れることはありません。泣いてもらえたと思うようにしています。そして、今日は語れない、避けたいと思ったら、そうすればいいわけです。

でも、隣の人はトラウマに向き合っています。そうすると、なんとなく彼女は、いつか私もそういう風にするんだろうな、というメッセージを受け取ります。欠けてしまった記憶や繋がらない感情を隣の人が代弁してくれることによって拾い上げることもできる。だから多くの場合、心理的社会支援はグループでやります。僕らが「トラウマに向き合いなさい」と言ったら終わりです。それでは彼女を傷つけてしまいます。

心のケアの現場（2）

日本の話をしましょう。東日本大震災の津波の現場です。みくちゃんという10歳の子供と粘土細工と一緒に作りました。その日のテーマは「忘れられないあの日」です。だから、もちろん楽しい思い出でもいいんです。

だけど、みくちゃんが作ったのは、津波に襲われた場面です。津波の速度は60キロ。走ったんですけど、間に合うわけなくて、「ああ、もうこれ死ぬ」と思った瞬間、左前に黄色の壁の家が見えたそうです。そこに駆け込んで2階にザーッと駆け上がった、水がバーンと襲ってきたけど、なんとかその家が流されず、一晩、寒い中、その家の2階で過ごして命が助かった、そんなことをみくちゃんは僕らに語ってくれました。作品を作りながらです。ただ聞かれただけでは、なかなか言葉にはしにくいんです。だけど、我々のスタッフと一緒に作業をしながら、「みくちゃん苦しくない?」「この赤い服は



誰なの?」「その家って黄色の壁だった?本当の黄色?ベージュ?どっち?」みたいに聞かれると、みくちゃんりの会話を無理なくそこに重ねながら、自分らしいあの日のトラウマの物語を作り出すことが出来たのです。

あなたの経験は世の中を変えるかもしれない

トラウマは生物学的に読み解かれています。だから僕たちはそのケアができる。トラウマの物語を自分らしく作っていけば、これを避けることができます。自分らしいトラウマの物語を作って語れる人になりましょう、そして記憶と感情を取り戻していくんです。

でも、これで終わりではありません。もう1段階あります。心のケアを必要としている人は、傷ついて、「自分は、汚れていて、もう世の中に必要とされていない」と感じています。だけど、そうではありません。あなたの経験は世の中を変えるかもしれない。自分が作り上げたそのトラウマの物語を社会に還元して、社会を変えていく。それが出来た時に人間の心は回復していきます。

まさに今日のこの「いのちのセミナー」がそれに相当するんです。福知山線列車事故によって多くの人が様々なトラウマを受けました。それを忘れていくのではなく、皆さんが今日のこの会に参加されて、「トラウマにどう向き合うのか、放っておいてはいけないよね、一人ひとりがケアできるよね」、そんな意識を持って、皆さんの地域や家族や仲間を広めていけば、あの事故がこの社会を変えていく大きな原動力になるわけです。だから、今日この会があることは、心のケアには、とても重要なのです。

いのちのセミナー（WEB）再配信のお知らせ

視聴者の皆さまからのご要望に応え、2023年度に配信したセミナーを改めてお届けします!



「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 雅子氏 せきもと まさこ かえでホームケアクリニック 顧問

※2023年度第1回（2023年6月21日～2023年10月2日）に配信したものです。



「心ゆたかに生きる」

講師：林 寛乗氏 はやし かくじょう 南蔵院（福岡県篠栗町）第23世住職

※2023年度第3回（2023年9月22日～2024年1月5日）に配信したものです。



「ケアとは何か」

講師：村上 靖彦氏 むらかみ やすひこ 大阪大学 人間科学研究科 教授 / 大阪大学 感染症総合教育研究拠点(CIDER)兼任教員

※2023年度第4回（2023年12月25日～2024年4月1日）に配信したものです。

いのちのセミナー（WEB）再配信は、当財団ホームページにて配信中

配信期間：2026年3月19日（木）～2026年6月30日（火）

いのちのセミナー

検索

いのちのセミナー講演録（要約）【ホームページに掲載】もあわせて、是非ご覧ください。



2026年度公募助成（活動及び研究）の助成先が決定

この度も熱意溢れる多くのご応募をいただき、活動助成19件、活動助成（特別枠）11件、研究助成10件 計40件の助成が決定しましたので、以下のとおり採択されました団体や研究者の皆様をご紹介します。

当財団も団体や研究者の方々への支援を通じて、より一層、安全で安心できる社会の実現へ向けて少しでも貢献していくことを目指しています。

【活動助成】事故、災害や不測の事態に対する備えに関する活動、発生後の心身のケアに関する活動	
テーマ	団体名（50音順）
子育て世代の防災支援活動	イタミライフキーパー
正しく知れば怖くない食物アレルギー	一般社団法人 LFA Japan
当団体が独自に作成した「救命講習用テキスト」のカラー印刷の継続	一般社団法人 大阪 I J
つながる・つたえるプロジェクト「明德学区防災ワークショップ」	一般社団法人 フリンジシアターアソシエーション
救命バイスタンダーの心的安全を守る研修開発事業	NPO法人 AQUAkids safety project
災害防止啓発・啓蒙活動	サウンド・バーサーカー
災害に強いまちづくり～みんなで守る暮らしの安全～つながる情報、備える水とトイレ	宝塚市自治会ネットワーク会議
子どもの安全安心の輪を広げるマップづくりの教材作成と出前授業の開催	地域の安全安心マップコンテスト実行委員会
小学校における防災教育の活性化	特定非営利活動法人 検定協議会
子供向け防災・救急救命講習	特定非営利活動法人 Go-Kuma-Kids
石油コンビナートからの2次災害を想定した防災ゲーム型ワークショップの開催	特定非営利活動法人 産業防災研究所
災害時における鍼灸師マッサージ師による被災者支援のための研修	特定非営利活動法人 鍼灸地域支援ネット
高齢者の運転事故撲滅対策免許返納支援と地域社会の安心安全活動への人材づくり事業	特定非営利活動法人 全日本企業福祉協会
京都市を中心とする観光業の防災支援活動	特定非営利活動法人 日本教育再興連盟
出張防災教室	特定非営利活動法人 Happiness Kids Labo
暮らしの近くに・まごころ安心ケア防災プロジェクト	特定非営利活動法人 まごころ医療のある暮らし創り
グリーンケア提供者の養成とケア力の向上	はすの会
第3回兵庫子どもメディカルラリー	兵庫県救急救命研究会
誰かをケアする人がケアされる会	ひらけ！互磨

[19件]

【活動助成（特別枠）】令和6年能登半島地震による被災地・被災者支援活動	
テーマ	団体名（50音順）
障がい者のための目的を持った「グリーントラベル」	ガリレオクラブインターナショナル
能登半島地震における障がいのある方への避難支援及び避難システムの検討	環境リハビリテーション科学研究会
能登半島地震被災者支援活動	三道山子ども食堂 ※

テーマ	団体名（50音順）
被災者の想いに寄り添う継続的な交流と被災者主体の活動支援による復興の促進	七福ふっこう隊
誰一人取り残さない復興 あんしん安全なフェーズフリーのコミュニティづくり	TASUKE 愛
被災地へ届ける愛と回復の音楽活動	特定非営利活動法人 ジェイズ・マス・クワイア
能登半島地震被災地における傾聴と鍼灸マッサージ活動	特定非営利活動法人 鍼灸地域支援ネット
若者を中心とした被災地支援の機会の確保の充実と今後の平常時の防災意識の向上	特定非営利活動法人 SUMIKA すみか
被災地復興期における大学生ボランティアによるコミュニティ交流支援活動及び実践研究	奈良県立大学 村瀬研究室
能登半島地震・豪雨被災地における心のケアと地域コミュニティ支援	被災支援ボランティア団体「おたがいさまプロジェクト」
能登地域の復興支援・コミュニティ再生	ふっこうのおと ※

※「三道山子ども食堂」は石川県、「ふっこうのおと」は富山県からの応募

[11件]

【研究助成】事故、災害や不測の事態に対する備えや防止に関する研究、発生後の心身のケアに関する研究

＜1年助成＞		※ご応募いただいた時点での所属機関名を記載しております。
テーマ	研究者名（50音順・敬称略）	
AI 分光解析によるスマート災害医療支援のための薬剤安定性モニタリング基盤	大阪国際工科専門職大学 工科学部長・教授 味戸 克裕	
職業運転者による災害時の自律的判断を支援する教材の開発と実践—経験知を反映した教材設計と効果検証—	関西大学社会安全学部 教授 岡本 満喜子	
「復興の将来像」をめぐる外部者と生活者の視点のずれと「災害専門家」の役割に関する研究	関西学院大学大学院社会学研究科 博士課程後期課程 1年 小原 直将	
死別を経験した子どもたちに伝えたい「悲しみとともにより良く生きるための知恵」—体験知の体系的記述の試み—	関西学院大学人間福祉学部 教授 坂口 幸弘	
ドローン映像と仮想災害シミュレーションを活用した道路通行可否の自動判定技術の開発	大阪国際工科専門職大学 准教授 吉田 武史	

＜2年助成＞		研究者名（50音順・敬称略）
テーマ		
救急医療に関する判例データベースの構築と法的チェックリストの作成	公益財団法人全国市町村研修財団 全国市町村国際文化研修所 客員教授 小西 敦	
過酷な被災想定エリアにおける要配慮者の津波リスク意識に関する研究	関西大学社会安全学部 教授 近藤 誠司	
事故・受傷予防にむけた救急搬送データ活用モデルの構築	立命館大学 衣笠総合研究機構 補助研究員 白石 陽子	
鉄道車両から避難する際の「共助」意識と醸成に関する研究	国立大学法人和歌山大学 紀伊半島価値共創基幹 災害科学・レジリエンス共創センター 教授 西川 一弘	

ウェアラブル型アイトラッカーによる子どもの視線計測と列車乗降時の隙間転落防止に向けた安全啓発の検討	大阪公立大学 大学院文学研究科 准教授 橋本 博文
---	---------------------------

[10件]

2026年度AED訓練器等助成事業の 助成先が決定

当財団では、「安全で安心できる社会」の実現に向け、2015年度より、救命処置の普及啓発活動に積極的に取り組む団体を応援するため、公募によるAEDトレーナーや訓練用人形を提供するAED訓練器等助成事業を実施しています。2026年度は救命処置の普及活動に対し意欲溢れる団体から20件の応募をいただき、以下のとおり9団体に提供しました。

団体名（50音順）

天橋立ライフセービングクラブ (京都府宮津市)	宮津市を中心に小学校への出前授業、PTA活動、スポーツクラブの参加者と保護者を対象に救命講習会を実施する等の活動を行っている。
一般社団法人 いのちを繋ぐGOODLUCK (大阪府吹田市)	近畿圏を中心に小学校の生徒、地域住民、防災イベント参加者を対象に救命講習会やAED体験ブースを出展する等の活動を行っている。
AEDミュージアム(AED歴史博物館) (大阪府大阪市淀川区)	大阪市淀川区にある同施設の見学者、小・中高等学校の生徒、地域住民を対象に救命講習会を実施する等の活動を行っている。
未来を真守るen (大阪府箕面市)	大阪府内を中心に救命の処置に関する普及啓発、新生児・乳児・小児に特化した救命講習会を実施する等の活動を行っている。
一般社団法人 大阪IJ (大阪府大阪市福島区)	大阪府内の小・中学校の生徒、教職員を対象に救命講習会の開催や救命に関する講座への講師の派遣等の活動を行っている。※2018・2022年度に続き3回目の助成
株式会社 おかもと (大阪府寝屋川市)	寝屋川市にある訪問看護事業を行っている同社の社員や近隣のスポーツのクラブチームの選手、スタッフ、地域住民を対象に救命講習会を実施する等の活動を行っている。
野崎地区防災会 救急法普及班 (和歌山県和歌山市)	和歌山県野崎地区の住民や小学校の生徒を対象に、南海トラフ巨大地震に備えるための救命講習会を実施する等の活動を行っている。
一般社団法人 BYSTANDER (大阪府豊中市)	近畿圏を中心に小中学校の生徒や地域住民を対象に救命講習会を実施する等の活動を行っている。SNSを活用し、随時参加者を募集。※2025年度に続き2回目の助成
一般財団法人 ポジティブアースネイチャーズスクール (兵庫県芦屋市)	芦屋市にある同団体の職員や青少年育成施設の関係者、小学生等の地域住民を対象に救命講習会を実施する等の活動を行っている。※2022年度に続き2回目の助成



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

約1年前に財団事務局に来て、悲しみや生きづらさに直面されている方々へのケアや防災、救急救命など、「いのち」を支える活動や研究に取り組まれている多くの素晴らしい皆様に出会えました。
当財団は、皆様とともに、「いのち」を支える取組を進め、「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努めてまいります。(みつ)

広報誌「Relief」 2026年5月号(vol.52)

[表紙写真: 2025年度安全セミナー、2025年度いのちの作文コンクール表彰式、2025年第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

