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

- 2026年度 第1回・第2回・第3回いのちのセミナー
- 2026年度 AED訓練器等助成活動成果報告会
- 2026年度 公募助成成果発表会

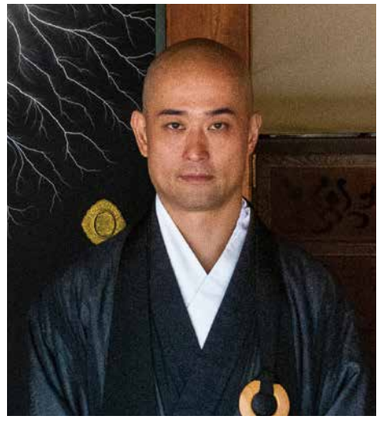
2026 NOVEMBER
Vol.53



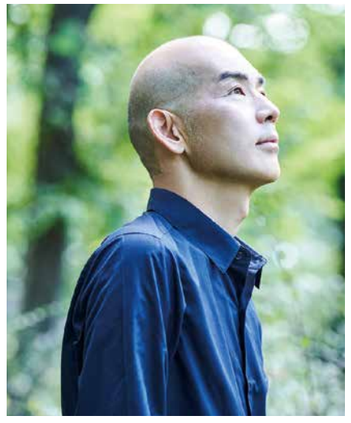
公益財団法人 JR西日本あんしん社会財団
JR-West Relief Foundation

2026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。今号では2026年度第1回・2回・3回の講演内容の概要をお届けいたします。



2026年度　第1回いのちのセミナー
講師：伊藤 東凌氏
配信期間：
2026年6月23日（火）～2026年9月30日（水）



2026年度　第2回いのちのセミナー
講師：木山 裕策氏
開催日：2026年7月12日（日）
大阪工業大学 常翔ホール
（オンラインライブ配信併用）



2026年度　第3回いのちのセミナー
講師：入江 杏氏
配信期間：
2026年9月25日（金）～2027年1月5日（火）

2026年度 第1回いのちのセミナー

禅に学ぶ自己の多様性を受け入れる生き方

講師：伊藤 東凌氏

臨済宗建仁寺派両足院 副住職



日本人の挨拶から見る日本文化

皆さん、こんにちは。昨日一日を振り返って、皆さんはどんな挨拶の言葉を使われましたか。「おはようございます」「こんにちは」「ありがとうございます」「すみません」「また会いましょう」――いろいろあると思いますが、その中に「お疲れ様です」という言葉もあったのではないでしょうか。

私は、この「お疲れ様」という言葉は、とても大切な日本語だと感じています。「お」と「様」を付けて丁寧に敬意を表している言葉になり、間には「疲れ」が入っています。疲れに対してとても丁寧な言葉を使って、それが挨拶になっていることが一つの日本文化の特徴と考えます。この疲れていることをねぎらう言葉や、挨拶代わりに使うことは、自分の中にある弱さや疲れてしまった状態を人と共有する、分かち合うことによって関係が深くなっていくという、日本の社会のあり方を指していると思います。

「おかげ様」という言葉も考えてみましょう。これはうまくいった時に、目に見える人の手助けや支えてくれたサポートなどを振り返る言葉です。非常に謙虚さを表す言葉でもあるとともに、私はこれが先ほどの「お疲れ様」と「おかげ様」という言葉が繋がっている部分があると思っています。自分一人で受け止めると傷つき疲れた気持ちを共有できず、自分の責任で全部背負ってしまう。反対にうまくいった時も自分一人の力だと受け止めてしまえば、次はサポートがなければ違う結果になったり、あるいはより自分一人になってしまえば、険しい道を進んでいく力をも失うかもしれません。しかし現実はそうではなく、失敗でも傷ついたことでも成功したことでも、皆で分かち合うことが、「おかげ様」「お疲れ様」という言葉の背景にあるのです。

現代のトレンドとして、個人にあまりにも意識が向きすぎた、いわば「個人主義」、さらにそれを超えたような「超個人主義」的な時代であると考えています。そこから「おかげ様」や「お疲れ様」のような、昔からあった日本人の心を持ちながら、その上で自分の中での「個人」がいきすぎて「自己責任」といった言葉がやわらいでいくような、そんなお話をできたらと思っています。

「個人」ではなく「分人」という考え方

行き過ぎた個人主義から少し柔らかく自分を見ていくための一つの参考例として、作家の平野啓一郎さんが提唱された「分人主義」という考え方があります。

「個人」にあたる英語の「individual（インディビジュアル）」は、語源的に「分けられないもの」という意味を持っています。そこには、「人とは違うアイデンティティを持った確固たる自分がある」という考え方があります。しかし、本当に自分というものは一つの存在でしょうか。誰とも交わってないような、最初から切り出され誰にも混ざりようがないような自分を語ることは非常に難しいと思います。

「分人」とは、「自分をいろんな要素に分けて、それが集合体となっている」という意味です。「自分の中にも多様な自分がいる」ということです。両親の前で話す自分や、友達といるときの自分、職場で働く自分、一人で家にいるときの自分――様々な場面で多様な自分がいるが、その中で「これだけが絶対に変わらない自分だ」と考えることは非常に難しいのではないでしょうか。様々な自分がいてよいと思えば、少し自分への向き合い方は変わってくるのではないでしょうか。本当の自分は何かという自分探しをしたり、強く自分の心が動く自分を本物だという見極め方をすると、悲しみを背負っている時には、それが変えられない自分のように思ってしまう。どんな自分も全て私の一部というように受け止め、その悲しみとともにしながら、手なづけていくというような考え方が大切だと考えています。

十一面観音はご存じでしょうか。顔の上にまた十個顔がついている観音様であり、皆様も見られた際、恐ろしいとは思わなかったはずです。ありがたい存在として崇めている観音様のお顔が十一個あったり、千手観音といって手がたくさんあるのは、「多様な存在である」ということを手の数や顔の数で表しているのです。観音様であっても十一種類のお顔をお持ちなのです。それがないと、いろんな人との適切な距離感や適切な関わり方は、ある意味で不可能だということを示しているのです。自分のアイデンティティのようなもの、インディビジュアルなものがいつでも通用するものであれば、観音様も一つの顔で良かったのかもしれませんが、仏教では昔からそのようには考えてこなかったのです。多様な自分とより豊かに向き合いながら、力強い自分、傷を背負った自分も自分の一部として受け止め、そしてそれを慈しむように自分の中で心を育てていくことがとても大切だというお話です。

言葉の「呪い」

現代において「呪い」というものはどのような形で存在すると思いますか。現代の科学的な世の中には、「呪い」はなくなったと思われるのではないでしょうか。しかし、現代における「呪い」はむしろ増えていると私は感じています。これだけインターネットがつながり、いろんな人の強い言葉を目にすることが増えました。人の注目を引くために、「こうしなければいけない」「すべきだ」といった「しなければならない論」「べき論」のような、言葉を見るだけで心がドキッとしたり、ざわつくような言葉はたくさんあります。そんな言葉を受けると、人間は今まで自然体でやっていたことが自然にできなくなります。私も子ども時代は、「男らしくしろ」「男とは人前で涙を見せてはいけない」ということをたくさん聞いてきた気がします。すると、今まで普通に振る舞おうとしていた感情表現や、挑戦しようとする時、「もしかしたらこれで自分は泣いてしまうかもしれない」「男という基準から外れるかもしれない」ということを事前に恐れすぎて、行動がストップしてしまうかもしれません。それがなければもう少し自然体でいられたものや意識が言葉によってエラーのような、ある意味でバグのようなものが起きてしまう。これが「呪い」なのです。

現代は多くの人の強い意見に日々さらされる機会があります。そこにはたくさんの「呪い」のきっかけが潜んでいます。しかし、「呪い」というのは一度かかったら一生背負っていくものではありません。幼少期の頃に「男らしく」という言葉が「呪い」となり、「信念」となっていた時期もありましたが、今は完全に解消されています。しかし、スマホを触っているだけで意図せず強い言葉に触れて、それがまた新たな「呪い」として自分にかかってしまう危機が現代には常にあるということは認識しておく必要があります。

「呪い」の解消法～瞑想～

強い言葉に触れて、自分が自然体でいられなくなった時、一番大事なことは、生活の中で何気なく行っている、料理や洗濯、入浴、睡眠などに意識を丁寧に向けて、「今それをやっている」と集中することです。頭の中で作り上げた、広がっていく「呪い」は静まっていくと仏教では考えますが、難しいと感じる方も多いのではないでしょうか。そんな方に、すぐに使える簡単な「ろうそくの火の瞑想法」ともう少しゆったり時間を取る「瞑想」を紹介したいと思います。

自分の中で「こうしなきゃいけないのかな」「ああするべきかな」などモヤモヤする気持ちがあれば、まず人差し指を立てて、ろうそくと見立ててください。モヤモヤする気持ちをその火とイメージして、自分の中で吹き消すようにしてしまうと、少し自分の考え方が変わる。その瞬間だけでも今この目の前に集中できる、その思いも込めてたっぷり息を吸って、一気に息を吐くようにして火を吹き消すように吐きます。そうするだけで気持ちが楽になるのです。これが「ろうそくの火の瞑想」です。生活の中でいろんな雑音や迷いが生じた時には、自分を冷静に判断できず、自分の今ここにある体の感覚が抜けてしまい、頭だけが暴走してしまう状態です。今、たくさん息を吸って、息をたくさん吐き、自然と深呼吸ができました。実は大きな深呼吸をすることにより、目の前に集中することができ、根本的な解決の思考に

進んでいくのです。火を灯しているのは「自分なんだ」ということにもやがて気づくことができます。

二つ目は、少し時間をとって行う瞑想です。自分にいくつかの問いを投げかけていき、リラックスした状態で、その問いに耳を傾けてください。問いを連続して受け止めることによって自分がどのように広がっていくか、これは未知な心の旅のようなものです。それを安心した形で行っていただくことが「瞑想」です。自分が知らなかったような自分の意識の範囲も知ることができます。今回の問いのテーマとは「癒し」。「癒し」というのは、傷ついたり疲れがあると欲するものです。あなたの中にある「癒し」というものはどんなものなのか、まだ知らない部分とも出会っていきましょう。

「癒しという言葉を聞いて、まず思い浮かぶ食べ物や飲み物は何ですか。」
「癒しはどんな色ですか。」
「癒しを図形にするならどんな形ですか。」
「癒しの反対語は何でしょうか。」
「癒しは、能力・習慣・技術のどれに近いと感じますか。」
「あなたの周りで、癒しが得意な人は誰ですか。」
「完全に癒されたとしたら、それを一番喜んでくれるのは誰ですか。」
「大切な人を癒すために、今日あなたはどんな行動をとりますか。」

すべてに明確に答えようとしなくてかまいません。問いを受け取りながら、自分の内側にどんなイメージが生まれてくるかを静かに見つめる。扱いにくくなっている言葉――たとえば「勇気」「挑戦」「希望」などがあるなら、同じように問いのテーマとして扱ってみてください。自分の中で扱いにくくなっている言葉があるとしたら、それは一つの「呪い」の兆候かもしれません。扱いにくくなっている言葉とは、その言葉を聞いたら、萎縮したり、耳にしたくないと思っている言葉のことです。するとそれらの言葉にも新たな側面が見えて、また新たな自分の一つの側面と向き合いやすくなり、一つの自分の「分人」が豊かになっていきます。しかし、その中でも、クリアに自分が思える言葉ばかりではないと思いますので、それは「お疲れ様です」、あるいは「おかげ様で」といった言葉で人と思いを共有しながら、どんどん「勇気」や「挑戦」みたいな言葉も、人との間に置くことによってまた違う捉え方もできると思います。

同じ日に同じ瞑想をしても違う答えが出てくることでしょう。瞑想を通じ、自分を個として切り出された自分ではないことを体験できると思いますので、それが今回の話をより深く理解していただく体験になると思います。是非実践していただけたら幸いです。

2026年度 第2回いのちのセミナー

ガンが教えてくれたこと
～自分に向き合って見つけた夢～

講師：木山 裕策氏

シンガー



声が出なくなるかもしれない

36歳の時に甲状腺のガンになりました。

手術の前夜、病院の先生に「声が出なくなるかもしれない」と言われました。死ぬかもしれない怖さもありましたが、その言葉は、歌うことが好きな僕にとって死刑宣告に似た重さを持っていました。

「時間はいくらでもあったのに、なぜ挑戦しなかったんだろう」

4人部屋の病室の片隅で、僕は一人で泣きました。

ストレッチャーに乗せられて手術室に運ばれていく時に、僕は自分と約束しました。

「もし命が助かって、声が残ったら、死ぬ気でやろう」

幸運なことに手術は成功し、声は残りました。

与えられた時間の使い方

そして、僕は本格的に歌い始めました。

当時、僕には4人の子どもがいました。周囲からは色々なことを言われました。けれど、必要以上に周りの目に合わせて生きるよりも、この与えられた時間の中で、自分は何がしたいのか、何ができるのかを考えることにしたのです。

そんな時、あるTVのオーディション番組に出演する機会をいただきました。僕は子どもたちが見守る中、後に紅白出場曲となる「home」を歌いましたが、満足な結果は出ませんでした。すると、子どもたちが声を上げて泣き出してしまったのです。僕は取り返しのつかないことをしてしまいました。必死に練習する姿を一番近くで見ていてくれた大切な子どもたちに、お父さんが失敗する姿を見せ、心を傷つけてしまった。心の中で何度も「ごめんね」と繰り返しながら、僕は逃げるようにして帰りました。

多胡さんの言葉

そこから奇跡がありました。「home」を作詞作曲してくれた音楽プロデューサーの多胡邦夫さんが諦めませんでした。本当に夢を叶える気迫を持っている人は、ルールを変えてしまいます。そうして、一回失敗した人にもう一回チャンスをくれるリベンジ企画が持ち上がりました。再び失敗し、子どもたちを傷つけてしまうことを恐れる私に向かって、多胡さんは言いました。

「死ぬ気で頑張って最後まであきらめない姿を見せればいいんです。」

多胡さんの言葉に背中を押され、僕は子どもたちに必死に生きている姿を見せたいと思い、ステージに立ちました。





講演の後には、デビュー曲「home」など4曲の歌唱を通じて、病気になった時の気持ちや、わたしたちの命・人生の大切さ等を伝えていただきました。

どんな状況でも諦めずに頑張ること

そうして、僕はメジャーデビューを果たしました。

病気になったことがきっかけです。ガンになって、僕は大切なことを学ぶことができました。

「どんな状況でも諦めずに頑張ること」

そうすれば、子どもたちはきっと頑張っている姿を心に焼き付けてくれると思います。一度きりの人生です。自分の力で頑張るしかありません。自分を幸せにできる方法を知っているのは、自分しかいないのです。結果は分かりません。しかし、結果だけにとらわれていた時の僕は、自分の人生を自分でしんどいものにしていました。失敗してもいい、失敗した自分を許してあげましょう。どんな状況でも前を向いて希望を作り出して、自分の力で人生を切り開いていくのです。

会場参加された方からいただいたお声

- 命の大切さや、自分らしく生きることについて改めて考える機会になりました。
- 講師の言葉に説得力があり、前向きに生きていこうという気持ちになれました。
- 病気と向き合いながら夢を追い続ける姿に、大きな勇気をいただきました。
- 家族や支えてくれる人への感謝の大切さを改めて感じました。
- 私自身も病気を経験しており、お話の一つひとつに深く共感しました。
- 心に響く歌と言葉に感動し、忘れられない時間となりました。

2026年度　第3回いのちのセミナー

悲しみとともにどう生きるか
～グリーフケアからサードプレイスへ～

講師：入江 杏氏

文筆家／ケアミーツアート研究所代表



2000年12月31日、世田谷事件が発覚しました。この事件で、私は隣に住む妹の泰子、おつれあいのみきおさん、姪と甥のにいなちゃんと礼くんという大切な家族4人を失いました。

事件後の私は、「なぜあの子たちを助けてあげることができなかったのだろう」と自分を責め続けました。この苦しみの正体は、「サバイバーズ・ギルト（生き残った者の罪責感）」と呼びます。

私を変えた一枚の絵

そんな私にとって大きな転機となったのが、にいなちゃんが国語の授業で描いた一枚の絵でした。印象に残った物語の場面を選び、その絵を描くという課題に、にいなちゃんは『スーホの白い馬』を選びました。遺された絵には、スーホと白い馬だけでなく、物語には登場しない、頭にバンダナを巻いた羊飼いらしき少女が描かれていました。その姿は、私が最後に見たにいなちゃんの姿と重なりました。事件発覚前日の12月30日、お正月を迎えるために玄関先で大掃除をしていた妹一家。にいなちゃんと礼くんの二人は頭にバンダナを巻いていました。その姿を、にいなちゃんが絵の中に遺してくれたのだと思い、絵の中の少女の微笑みが私への励ましのメッセージのように感じられました。

それは、亡くなったにいなちゃんとの「出逢い直し」の瞬間であり、自分を見失っていた私の「今」が戻ってきた瞬間でもありました。ノンフィクション作家の柳田邦男さんは、著書『生きなおす力』で、にいなちゃんの詩画と私の心の模索という一見無関係なものが重なり、そこに大きな意味が生まれたと記されています。この絵との出逢いから、にいなちゃんが『スーホの白い馬』を選んだのは偶然の符合ではなく、私に与えられた道しるべではないかと考えるようになりました。のちに、新聞のコラムで絵本を紹介する連載を持ちましたが、その中の1冊に、『スーホの白い馬』を選びました。次は、その一部です。

絵の題材となった物語は、モンゴルの伝統楽器「馬頭琴」の由来にまつわる民話だ。赤羽末吉画伯のスケールの大きな絵とともに展開されるこの絵本。スーホが手塩にかけた白馬はやがて非業の死を遂げる。亡き白馬に夢で告げられ、その骨や皮で楽器を作るスーホ。愛馬の遺志を形にした馬頭琴は、妙なる調べを奏で、人々の心を慰めたという。

なぜ姪はこんなにも美しく悲しいお話を選んで、最後に絵として残したのだろう？私も、スーホのように遺志を聴き取り、社会に繋げていけたら。このお話が選ばれたのは偶然の符合ではなく、私に与えられた道しるべではないか。

スティグマ（負の烙印）の苦しみと出逢い直し

事件の第一発見者となった私の母の受けた衝撃は想像をはるかに超えるものでした。娘と孫たち一家を一度に失った母は、「ほんとうに悲しいときは、言葉にできないぐらい悲しい。ほんとうの悲しみは言葉にできない」「事件について、誰にも語ってはいけない。誰にも知られてはいけない」と繰り返しました。事件との関わりを知られれば、偏見や差別が待っていると、遺された私たち家族のことを心配するがゆえの、母の「沈黙を強いる」願いは、私の心を縛りました。

犯罪被害によって大切な家族を失った悲しみに加え、周囲の反応や態度がスティグマとなり、被害者遺族をさらに孤立させることがあります。何に対しても一生懸命に、明るく生きてきた妹一家。事件の禍々しさだけで記憶されるのではなく、悼む心をもって4人の生き生きした素顔を伝えることで、いのちがつながっていくと思うのです。

※スティグマ：普通ではなくなったとして、外から刻まれる負の印。

事件後の六年間、沈黙を守っていた私が、一歩を踏み出すきっかけの一つとなったのが、絵本の創作でした。小学校を卒業するにいなちゃんの同級生に贈る物語として作成した手作り絵本が、のちに『ずっとつながってるよ こぐまのミシュカのおはなし』として出版されることになりました。にいなちゃんと礼くんが大切にしていたテディベアのミシュカを主人公にした物語に、会うことができなくなっても、その人とのつながりまで消えてしまうわけではないという思いを込めました。また、私の息子が、「にいな（NINA）」と「れい（REI）」の名前から「いりえ あん（IRIE ANN）」という新しい名前を考えてくれました。

「悲しみの共通の水脈」から グリーフケアという希望へ

世田谷事件で亡くなった4人の追悼の集いとして始めた「ミシュカの森」は、やがて、さまざまな分野の人が集まり、悲しみや生きづらさなどについて、考えたり語ったりする場へと変わっていきました。

君のせいじゃない。何があっても君の価値は変わらない。『れば、たら』に囚われると、今を感じられない。過去は変えられないけれど、今と未来は変えられる

今は亡き夫が事件直後からずっとかけ続けてくれたその言葉は、自責の念に苛まれる私を解放してくれました。「事件から二十数年を振り返って、いちばん力になったと感じた言葉」についてインタビューを受けたことがありますが、私は、亡き夫の「君のせいじゃない」と答えました。夫が事件から10年後に急逝し、そして翌年には東日本大震災が発生しました。二つの大きな悲しみとの遭遇を経て、それまで、犯罪被害者として語ることを求められてきた私は、犯罪被害者遺族という一つの属性に回収されることなく、その場に集う人たちと思いを語りあい、聞きあうことの大切さに立ち返る、大きな転換点だったように思います。犯罪被害、災害、病気、死別など、悲しみの原因は一人ひとり異なります。それぞれの悲しみは地中を流れる水脈のように、見えないところでつながっているのではないか、と捉え、私は「悲しみの共通の水脈」と表現するようになりました。また、拙著『悲しみを生きる力に　被害者遺族からあなたへ』（岩波ジュニア新書、2013年）に、次のように綴りました。

自分の悲しみや苦しみをそっと掌に包むようにして、見つめてみることで、自分だけの苦しみや悲しみと思っていたものが、そうではなかったと気づかされる瞬間があります。その瞬間というのは、辛い境遇の人どうし、苦しみを負っている人どうしが辛さを分かち合って、気が楽になったり、慰められるということばかりを指しているのではありません。個人の悲しみにとどまらず、悲しみの水脈の広がりに気づかされる瞬間のことをいうのです。個人の悲しみは、それぞれ大きさも形も違っていて、それらは一見何の関係もないように思えます。でも、悲しみを誰もがもつ感情ととらえ、地中に水脈が広がるように、それぞれの悲しみが目に見えないつながりをもっていると考えてみたらどうでしょう。そうすれば、悲しみをもっと大きな存在として共有できるのではないでしょうか。

また、ノートルダム清心女子大学の﨑川修さんには、「悲しみの共通の水脈への気づきにより、生み出されていくつながりこそがグリーフケアの可能性」と教えていただき、グリーフケアの新たな地平に出会うことができました。

グリーフケアは、同じ経験をした人同士だけで悲しみを分かち合うことではありません。自分の悲しみや苦しみを見つめることで、自分だけの悲しみだと思っていたものが、必ずしもそうではなかったと気づくことがあります。また、同じ経験をしていなくても、互いの痛みや悲しみに思いを寄せることはでき、それは専門家に委ねられるものではなく、寄り添い、言葉や眼差しを交わし、支え合って生きる場の中で育まれ、共有されるとも言えるでしょう。

振り返ってみると、私は幼い頃から、「自分だけが幸せになるんじゃなくて、どうすれば世の中がもっとよくなるんだろう」と考えていました。被害者遺族となった途端に押し寄せる「被害者遺族らしく生きろ」という外圧が、その人本来の生き方を壊してしまうことがありま す。私は、悲しみの体験を経て本来の問いに立ち戻ったことで、自分らしい人生を取り戻すことができたと感じています。

一方で、悲しみに意味を見出すという考え方には、居心地の悪さを感じていました。「何か意味を求めなくてはいけない」「人生には意味がある」という枠組みの中で考えることによって、かえって苦しめられることになるかもしれません。

生きる価値、生きる意味は誰が決めるのか。生きる意味のないいのちなどありません。生きる意味など必要ないのです。人は出逢いによって変わることがありますが、変わらなくても人は生きています。弱く、儚く、脆い存在だからこそ、私たちの中に悲しみの水脈を感じ取ることができるのだと思います。

「サードプレイス」としての場の創出

地域の学び舎を営んでいた妹と私には、誰もが自由にのびのびと学び、遊び、息をつける「居場所」「サードプレイス」を創りたいという夢がありました。

しっかり者の姉のにいなちゃんと、ゆっくり成長する弟の礼くん。できる、できないにかかわらず、誰もがありのままでいられる場所があるといい。妹と描いた夢が、私の未来の設計図となっていきました。

家庭でも職場でも学校でもない、担っている役割や関係から解放され、一人ひとりがその人らしくいられる第三の場所が「サードプレイス」です。

私が創った居場所の名前は『あはひ』です。「あはひ（あわい）」は、間のことです。生と死の間、悲しみと希望の間、人と人との間、できることとできないことの間。私たちは、どちらか一方に固定しない、分けられない、その間を生きているのではないでしょうか。

「悲しみとともにどう生きるか」

この問いから、居場所への関心に導かれました。コロナ禍などの社会的喪失を経験して、社会に実装する試みの一つが、『あはひ』の創出です。悲しみを抑え込むのでも、悲しみを解消しようとするのでもなく、「悲しんでいいよ」と伝えたい。「悲しみは人を繋ぐ。あなたがあなたらしく十分に悲しめるように、私たちが支えるよ」それが、私の考えるグリーフケアの一つの在り方です。

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：～2027年1月5日（火）まで

いのちのセミナー　検索

※12月中旬から、第4回配信予定

2026年度AED訓練器等助成活動成果報告会を開催

7月26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、18団体26名の方の参加のもと開催しました。当日は、2023年度から3年間の助成期間を終了した団体へ感謝状ならびに記念品の贈呈、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大阪急性期・総合医療センター救急診療科 副部長の木口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

防災指導会（ぬくもり）



大阪市内にある地域集会所を利用する各団体や高齢者向け学習施設の受講生、技能実習生の外国人等を対象に講習会を実施。外国人に対する「やさしい日本語」による講習会での工夫や苦労したことについて発表いただきました。

若者防災協議会



兵庫県内にある小・中・高等学校の生徒や保護者、地域住民を対象に講習会を実施。YouTubeでコンテンツ発信なども行う。救命講習について、単に手順だけを教えるのではなく、受講者のニーズやバックグラウンドから個別最適化を図ること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

「バイスタンダーの心的ストレス反応等をサポートする体制構築に係る提言について」



講師：木口（きぐち） 雄之（たけゆき）氏

大阪急性期・総合医療センター
救急診療科　副部長

「バイスタンダー・サポート」とは

「バイスタンダー」とは、心停止などの緊急事態に居合わせた人を指します。心肺蘇生やAEDなどの応急手当に関わった人は、突然の心停止の場面に居合わせ、心肺蘇生など応急手当に関わった人はほぼ例外なく強いストレスにさらされます。それは「助かったかどうか」に関係なく起こり得ることが、これまでの研究からわかっています。しかし長い間、このような視点は、社会の中でほとんど共有されてきませんでした。そのため、公的な相談窓口や心のケアの仕組みは不十分で、「つらくても、どこに相談すればよいかわからない」という状態が続いていたのです。

こうしたバイスタンダーの心身の負担に目を向け、その人達を支える体制を整えることを「バイスタンダー・サポート」と呼びます。

数字から見る「バイスタンダー」の現状

総務省消防庁の統計によると、一般市民が目撃した心原性心停止は、年間でおよそ2万7000人です。そのうち、

・市民が心肺蘇生を行った傷病者　約1万6000人
・その中で1か月後に生存している人　約2600人

と報告されています。裏を返せば、「懸命に心肺蘇生を行ったにもかかわらず、1か月後に助からなかった方」が、年間約1万4000人いることになります。

これを「バイスタンダーの側」から見直すと、少なくとも年間1万4000件以上、「勇気を出して心肺蘇生を行ったが、救命には至らなかった」という経験がある、ということになります。1つの事案に複数人が関わることを考えると、実際に強いストレスを抱える市民は、その何倍にもなるでしょう。

一方、一般市民が目撃したにもかかわらず、心肺蘇生が行われなかった心停止は、年間約1万1000人です。こちらも、「目の前で人が倒れたのに、何もできなかった」という体験をした人が、毎年多数いることを意味します。

勇気を出して行ったが助けられなかった人、目の前で何もできなかった人、どちらも強い自責感や後悔、不安を抱えやすく、その心を支える仕組みが必要と言われています。

実際に起きた事例

過去には、海水浴場で中学生が溺れ、心停止状態になった際、居合わせた男性が心肺蘇生を行った事案がありました。救急隊が到着するまでの間、その男性は一生懸命胸骨圧迫を続けましたが、周囲からは「医者でもないのにそんなことして大丈夫なのか」といった心ない言葉を浴びせられたといいます。

その後、この男性はひどく落ち込み、奥様から「夫がひどく落ち込んでいるので相談に乗ってほしい」と消防に連絡が入りました。これはまさに、バイスタンダー・サポートが必要となる典型的なケースです。

日本での研究と、先進的な自治体の取り組み

2000年代半ばから、AEDを使用した市民や救命現場に関わった人の心の状態が、少しずつ研究され始めました。

・不安や怒り、罪悪感
・眠れない、疲労感が強い
・その場面が何度も頭に浮かぶ

といった症状が、少なくない人に現れることが報告されています。なかには、消防が中心となり、1週間後にデブリーフィング（心のケア）を設けたことで、その後大きな支障なく日常生活に戻れたケースもありました。

このような問題に対して、自治体レベルでは、岡山市消防局が早くから

・現場で応急手当を行った市民に、感謝の言葉と相談窓口を記したカードを救急隊から手交
・消防を1次窓口とし、必要に応じて専門機関につなぐフローを整備

といった仕組みを導入し、全国的なモデルとなってきました。

学会からの提言の歩み

こうした現場の報告を受け、日本臨床救急医学会は「バイスタンダー・サポート」に関する提言を出しています。（主なものは以下のとおり）

【2015年提言】
・応急手当実施者は、身体的・精神的・社会的に保護されるべき存在である
・応急手当は「非日常」であり、ストレスが生じるのは「通常の反応」であることを社会の共通認識とすべき
・応急手当講習会の場で、この事実と相談窓口の存在を伝えることが望ましい
・一部の先進地域だけでなく、全国的なサポートシステムが必要

【2020年提言での進展】
・バイスタンダーの定義を「一般市民」に限らず、勤務外の医療従事者なども含めて整理
・岐阜県、東京消防庁などで「感謝カード」の配布や相談窓口設置が広がり始める
・海外で広く採用されている「善きサマリア人法」（善意の救命処置を行った市民を法的に守る仕組み）のような法整備が必要

【2025年提言での現状と課題】
・心的ストレスを含めたサポートを実施している自治体は、都市部を中心に6〜7割まで拡大しているが、カード配布や相談窓口がある地域はまだ一部にとどまる
・小学校からの救命教育、教職員への救命講習の普及など、「応急手当を行うことが当たり前の社会づくり」が今後の大きなテーマ
・法制度については、引き続き、バイスタンダーを明確に保護する専門法制の検討が課題

法律と「善きサマリア人」の考え方

日本では、民法第698条（緊急事務管理）や刑法第37条（緊急避難）により、善意に基づき行われた緊急時の行為は、原則として責任を問われないと解釈されています。しかし、これらは応急手当に特化した条文ではなく、一般市民には内容が分かりにくいという問題があります。そのため、「失敗したら訴えられるのではないか」「特に異性に対して胸骨圧迫を行うと問題になるのではないか」といった誤解や不安が、SNSなどを通じて広がってしまっています。一方、欧米の一部では「善きサマリア人法」として、善意で、良識的かつ誠実に行動した市民を明確に保護する法律が整備されています。日本でも、同様の法整備や正しい情報の周知徹底が望まれます。

まとめ：バイスタンダーを守る社会へ

これまでの研究と現場の経験から、次のことが言えます。

・すべてのバイスタンダーは、身体的・精神的・社会的に保護されるべき存在である
・日本ではこの10年ほどでバイスタンダー・サポート体制が少しずつ広がってきたが、まだ十分とは言えない
・法整備、教育、相談窓口の拡充など、社会全体でバイスタンダーを支える仕組みづくりが急務である

市民の皆さまには、「倒れている人を見かけたとき、ぜひ勇気を出して一歩を踏み出してほしい」と願っています。そして、その一歩を踏み出した人の心と行動を、社会全体で守り、支える仕組みを整えていくことが、私たち医療者や行政、そして学会の大きな責任だと考えています。

意見交換会

各団体相互間および木口講師、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できる意見交換の場を設けました。
共通点のある団体間で活発な情報交換が行われ、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。



第16回公募助成成果発表会を開催しました

2026年9月16日（水）、2025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開催しました。活動団体・研究者のうち10組の皆様（3分間のショート発表2組を含む）に発表していただくとともに、会場に掲出した各団体の実績報告ポスター等で活動・研究の情報共有を行いました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



発表会（発表順）

発表団体



NPO法人 AQUAkids safety project

【テーマ】救命率向上のためのバイスタンダーサポート活動の強化

救命現場に居合わせた人（バイスタンダー）の心理的負担軽減と「助けた人を支える文化」の普及を目的に、オンライン相談窓口「バイスタンダーサポートサイト」の運営と音声配信番組の制作を実施しました。その結果、約50件の相談に対応し高い満足度を得たほか、消防機関や企業、教育現場との連携が進み、救命後の支援の重要性が広く社会に浸透した成果について発表いただきました。



特定非営利活動法人 キャップセンター・ジャパン

【テーマ】小1（幼児期）親子の安心・安全を支える事業

子どもの育ちを支えるおとなの知識とスキル向上、ならびに子どもの権利が尊重される環境づくりを目的に、オンラインセミナーの開催と幼児期親子向け応援ツールの制作・配布を実施しました。その結果、子どもの発達や権利への理解が深まり、保護者や支援者の意識変容や子育て不安の軽減につながるとともに、子どもの視点に立った関わり方への理解が進み、保育・教育現場での実践改善につながった成果について発表いただきました。



月ノヒカリ

【テーマ】被災地支援におけるアレルギー配慮の実態調査を子ども食堂を活用して地域防災に活かす！

食物アレルギーなど食に配慮を必要とする人が災害時にも取り残されない地域防災環境づくりを目的に、被災地での聞き取り調査、報告会、原材料表示ワークショップを実施しました。その結果、避難所におけるアレルギー配慮の課題や平時からの備えの重要性が明らかとなり、参加者や地域団体による継続的な取組につながったほか、全国紙にも掲載されるなど、食の多様性に配慮した地域防災力の向上に寄与した成果について発表いただきました。



ふっこうのおと

〔令和6年能登半島地震 特別枠〕

【テーマ】被災者に寄り添った能登復興支援活動

能登半島地震と豪雨の影響を受けた地域住民の交流促進と心のケアを目的に、仮設住宅での落語会・音楽会や地域交流イベントを実施しました。その結果、被災者の外出機会や住民同士の交流が増え、孤立防止や心身の健康維持につながるとともに、子どもや家族、高齢者が参加できる継続的な交流の場を創出し、地域コミュニティの再生や復興に向けた住民のつながり強化に寄与した成果について発表いただきました。



被災支援ボランティア団体「おたがいさまプロジェクト」

〔令和6年能登半島地震 特別枠〕

【テーマ】能登半島地震・豪雨の被災地における心のケア活動

能登半島地震・豪雨被災地の住民支援と地域コミュニティ再生、災害の風化防止を目的に、傾聴サロンや見守り訪問、子ども支援、写真洗浄、情報発信を実施しました。その結果、被災者の孤立防止や交流機会の創出につながったほか、写真洗浄を通じて被災地外の住民や学生の関心と参加を促し、寄付や継続的な支援の拡大につながった成果について発表いただきました。

発表研究者



大阪産業大学 システム工学部 システム工学科 特任講師　浅田 晴香 氏

【テーマ】災害時や有事の際にスムーズに移動可能な車椅子の開発

災害時や有事の際における車椅子利用者の安全な避難と移動負荷の軽減を目的に、避難経路の実態調査を行うとともに、段差や砂利道、隙間などの悪路に対応した新機構の介助用車椅子を開発しました。その結果、従来の車椅子では通行が困難な段差や隙間の走破性能が向上し、介助者の身体的・心理的負担も軽減されました。また、この車椅子を災害時の避難支援だけでなく、高齢者介護や日常の移動環境改善にも活用できる可能性についても発表いただきました。



京都工芸繊維大学 助教　シェ ワンジョウ 氏

※2024年度研究助成（2年助成）

【テーマ】Ciao：遺族のウェルビーイングサポートのための故人との想像対話療法

遺族の心理的負担軽減と「やり残したこと」への向き合いを支援することを目的に、遺族との共同設計により故人との対話を再現するグリーフケア用AIチャットボット「Ciao」を開発し、遺族を対象とした評価を実施しました。その結果、遺族が抱える未完の心理的課題の類型化や、故人との対話を通じた感情整理と心理的回復を支援する有効性が示されるとともに、グリーフケアにおけるAI活用の新たな可能性について発表いただきました。



神戸大学 内海域環境教育研究センター 准教授　林 美鶴 氏

※2024年度研究助成（2年助成）

【テーマ】津波発生時のマリンハザード把握とその先の予測

南海トラフ地震による津波発生時の大阪湾におけるマリンハザードの把握と災害リスクの低減を目的に、津波シミュレーションと停泊船舶のリスク評価を実施しました。その結果、港区ごとの津波特性や船舶の着底・乗り上げ・係留索破断の危険性を定量的に明らかにするとともに、津波発生時の具体的な避泊対策や港湾の防災力向上につながる知見を得た成果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



※代理の方に発表いただきました。

和歌山県立医科大学 医学部 法医学講座 准教授　石田 裕子 氏

※2024年度研究助成（2年助成）

【テーマ】クラッシュシンドロームの分子病態機構解明とその治療および予防法開発

クラッシュシンドロームの分子病態の解明と新たな治療法開発を目的に、炎症を増幅する生体内シグナルの役割を解析し、その働きを抑える治療法の効果を検証しました。その結果、炎症反応や好中球浸潤による骨格筋障害の悪化メカニズムを明らかにするとともに、標的分子を阻害することで障害が軽減されることを確認し、新たな治療法開発の可能性を示した成果について発表いただきました。



桃山学院大学 人間教育学部 教授/教職センター長　村上 佳司 氏

【テーマ】幼稚園送迎バス安全性向上のための具体的運用に関する調査研究

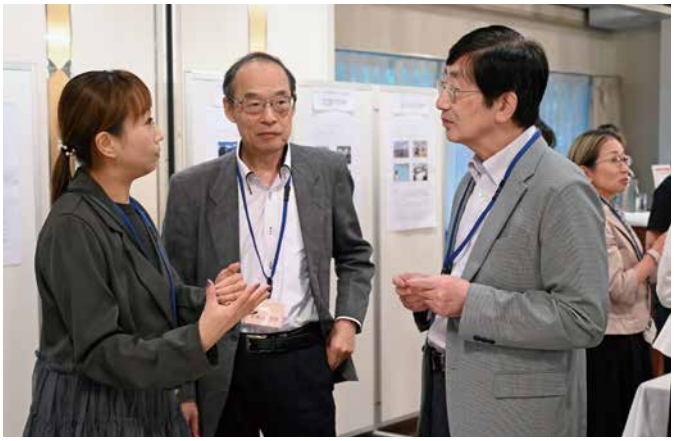
韓国の幼稚園送迎バスの安全管理体制を調査し、日本における送迎バスの安全性向上に向けた方策を検討することを目的に、現地調査や聞き取り調査、幼稚園へのアンケート調査を実施しました。その結果、韓国では制度・研修・安全設備を組み合わせた多層的な安全管理体制が構築されていることが明らかとなり、日本においても人的確認だけに依存しない安全対策の必要性や、事故防止に向けた制度整備の重要性を示した成果について発表いただきました。



活動団体・研究者間の交流

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の間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/）

広報誌「Relief」 2026年11月号(vol.53) ［表紙写真：2026年度 第2回いのちのセミナーでご講演された木山 裕策氏］

編集後記

財団に着任して以来、さまざまな取り組みに携わり、多くのことを学ばせていただいています。財団の趣旨にご賛同いただき、お力添えくださる皆さまへの感謝を胸に、この広報誌を通じて、私たちの想いが一人でも多くの方に届くことを願っています。（YM）

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。

ホームページ　Facebook　Instagram

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/