

Relief

[リリーフ]

2017
OCTOBER

Vo1. 29

CONTENTS

- 第7回公募助成成果発表会
- 平成29年度公募助成活動紹介
- AED訓練器等助成活動紹介
- あしなが育英会活動紹介
- 平成29年度第2回・第3回いのちのセミナー
- 平成29年度安全セミナー
- 今後の催し等のお知らせ





第7回公募助成成果発表会 を開催しました

2017年7月30日(日)、2016年度にご活躍いただいた団体・研究者の皆様による公募助成成果発表会をホテルグランヴィア大阪にて開催しました。ステージ発表とポスター発表に分かれ、51団体と研究者2名のあわせて全53組の方々に発表していただきました。

ステージ発表(発表順)

発表団体

NARA Will
奈良県立医科大学 学生災害ボランティアグループ



【テーマ】
医療系学生による福島県内での学生災害ボランティア復興支援活動

(中務 智彰さん〔左〕/
田中 俊志さん〔右〕)

仮設住宅で暮らす人々を対象としたサロンを開設し、傾聴活動や血圧測定、マッサージ、ラジオ体操など、被災者の健康状態や心の悩み等の相談に対応し、災害医療とはどういったものか実体験を通じて学んだことについて発表されました。

はすの会



【テーマ】
遺族会「はすの会」活動報告

(弘中 紀子さん〔左〕/
山下 文夫さん〔右〕)

家族や愛する人を失った方を対象に、グリーフ・悲嘆のケアの啓発などに取り組まれています。悲嘆にある人のわかち合いの会について、その場に求められていることや期待されていること、スタッフ養成の必要性について発表されました。

「やさしい日本語」有志の会



【テーマ】
外国人住民のための防災教育と「やさしい日本語」勉強会

(杉本 篤子さん)

外国人にわかりやすい、日本人に使いやすい「やさしい日本語」の啓発に取り組まれています。「やさしい日本語」で行う外国人のための防災講座を紹介し、勉強会を通じて地域や組織を越えたネットワークが広がっていることを発表されました。

次世代防災研究者連盟



【テーマ】
次世代防災研究者連盟の平成28年度活動報告

(杉山 高志さん)

若手の防災研究者の知識・思考の深度化や新たな研究、実践活動の創造を目的に活動されています。夏に実施したサマースクールや3月の学術発表大会の様相を紹介し、継続実施の必要性や今後の大学間の連携強化について発表されました。

特定非営利活動法人多言語センター FACIL



【テーマ】
ことばの壁を越えて、災害に備えよう！
—多言語情報提供セミナーと災害医療通訳研修の開催—

(李 裕美さん)

海外からの訪問者が増加している今日では、災害時の多言語対応が必要な場面も増えています。災害医療通訳研修や通訳育成のテキストの制作、コミュニケーションのセミナー開催など、その多様な活動について発表されました。

特定非営利活動法人 全日本企業福祉協会



【テーマ】
東日本大震災により関西に避難する家庭等訪問及び交流会による心のサポート事業

(丸岡 惇さん)

東日本大震災の避難者支援活動をされています。行政や各支援団体と連携した取り組みや避難者に「寄り添う活動」の必要性、避難者ニーズをとらえた今後の活動と支援の輪の拡大について発表されました。

神戸親和女子大学 福祉臨床学科 戸田・深澤ゼミ

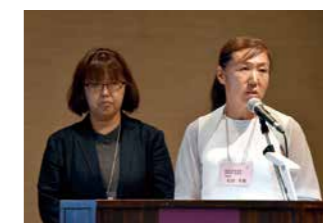


【テーマ】
福島原発事故により被災した子どもたち、母親への支援活動の実績報告

(戸田 典樹さん)

仮設住宅での学生による子どもたちへの学習支援や遊び支援、郡山市の復興への取り組みを勉強する中で子どもを支える支援が希薄になってきたことや、支援を新たな形で展開させていくという課題が見えてきたことについて発表されました。

和歌山動物愛護推進実行委員会



【テーマ】
どうする？災害時に備えたペットの救護対策

(徳丸 希和さん〔左〕/
石田 千晴さん〔右〕)

ペット動物の災害対策については環境省も後押ししています。災害時におけるペットの救護対策について、これまで取り組んできた事例を説明するとともに、ペットの日頃からのしつけ方などを発表されました。

発表研究者

小西 敦さん(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 参与)



【テーマ】
緊急事務管理規定とよきサマリア人法の必要性

高齢化の進展やAEDの普及など環境が変化していく中、市民が安心して救命手当を実施できるような環境整備が必要です。救助行為を奨励するために、重過失がなければ責任を負わない環境整備の必要性を法令との関係性等から発表されました。

西川 一弘さん(国立大学法人 和歌山大学 クロスカル教育機構 生涯学習部門 准教授)



【テーマ】
スタディーツーリズムの手法を用いた鉄道防災教育プログラムの開発と実証
—鉄道防災教育・地域学習列車「鉄学」の実践—

鉄道防災教育と地域学習をあわせた鉄道プログラム「鉄学」について紹介されました。観光、教育だけではなく企業教育や研修の機会となるプログラムとして、今後の鉄道会社における定期的な実施や商品化につながる研究成果を発表されました。

活動団体8組、研究者2名のステージ発表の後、43組の団体に交流会会場でポスター発表を行っていただきました。はじめに発表者を代表して、「やさしい日本語」有志の会代表の花岡正義様からご挨拶をいただき、交流会が開始されました。



発表者を代表してのご挨拶



ポスター発表での意見交換の様子



100名を超える参加があった交流会の会場の様子

第7回成果発表会を終えて

ステージ、ポスターのいずれの発表においても、自身の活動に置き換えながら積極的に質問する参加者が目立ち、今後の活動や研究の参考になることも多くあったようです。お互いの活動や研究について熱心に情報交換する姿が各所で見られ、参加者の皆様の強い熱意を感じました。

発表会として他の団体や研究者の活動や研究内容を紹介し共有するだけでなく、参加者同士が交流を深め、その後の連携にもつながるような有意義な会となりました。

ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

平成29年度公募助成活動紹介

平成29年度公募助成団体の8月から9月までの間の活動(イベント)内容をご紹介します。様々な活動で皆様ご活躍されています。

みわのわ

8月4日(金) 福島県双葉郡 こどもサマーキャンプ



福島県の避難生活を送っている小学生9名を福知山市三和町に招き、4泊5日の行程でサマーキャンプを実施されました。竹細工や川遊び、ミニコンサートなどのメニューを通して地元の子どもたちとふれあいながら思いきり楽しんでいる様子でした。子どもたちは初対面でもあっという間に仲良くなり、あふれ出る笑顔からは、避難生活を忘れストレスから開放されているように感じました。地元の方々からは野菜の提供や、見守り隊の申し出などがあり、地域全体で協力し、楽しんでもらいたいという雰囲気に包まれていました。



救援ボランティア左京

8月5日(土) 「鴨川納涼2017」に伴う血圧観察救護活動



京都の夏の風物詩である「鴨川納涼」のイベントに参加し、傷病者が発生した際の救護班の役割を担うとともに、来場者への血圧測定やAED等の説明を実施されました。あいにくスタート時から1時間ほどはゲリラ豪雨が発生しましたが、雨も止み来場者数も増加しました。ブースには多くの方が集まり、興味を持ってAEDの説明を受ける方や、親が子どもに熱心に説明している姿もみられ、この活動が一般来場客への知識普及と会員の技能向上の相互に役立っていると感じられました。



特定非営利活動法人 姫路発 中高生のための東日本災害ボランティア

8月6日(日) 体感型防災アトラクション「LIFE LINE2」



災害発生時に必要となる知識や行動を、臨場感あふれる体験から学ぶ防災アトラクションを実施されました。親子連れも多く延べ600人近い人が参加しました。ミッションが難解で時間制限もあったため、参加者はクリアするために知恵と力を合わせていました。またAR(拡張現実)による津波、火災などの災害を特殊なめがねをかけて体感できるブースも設置されていました。中学生が震災経験を語るブースが設けられ、「震災に関して寡黙になっていた子が経験を話すことで心の整理がつく場合もある」との主催者の言葉が印象的でした。



奈良復興地に学ぶ会

8月19日(土) 第11回東北ボランティアin石巻



東日本大震災で壊滅的な被害を受けた立浜漁港での漁具の手入れや、新古里(にっこり)農園でのハマナスの加工などの手伝いをするボランティア活動でした。場所が足を運びにくく、支援に訪れる人がほとんどいない中で、今回11回目の訪問とのことでした。継続して活動に来ることに地元の方が本当に感謝されており、話を聞いて現状を知ってもらうことが地元の方の支えにもなっていると感じました。地元自治会長によるボランティアに期待することについての講演もあり、より有意義な活動にしていく工夫もされていました。



県営緑ヶ丘・小原山地区土砂災害犠牲者慰霊碑建立推進委員会

8月20日(日) 広島市土砂災害復興イベント「第5回ひまわり広場」



平成26年広島市土砂災害で亡くなられた方の追悼や被災者の励ましに多くの住民が関わることで、災害で壊れかけた地域コミュニティの再興につなげることを目指して実施されました。慰霊式典には約100名が参列、慰霊碑に手向けられたたくさんの花々や、整備されず残された住宅跡など、この地区が負った傷の深さを感じました。慰霊式典に加えてお好み焼きやうどん、かき氷などの屋台、音楽ライブなどが催されました。地区の住民が協力して実施、老人から子どもまで幅広い参加があり、復興に向けて地域のつながりを深める意義深い活動であると感じました。



虹色の音

8月20日(日) 追悼講演・音楽ライブ「天までとどけ!」



広島市土砂災害復興イベント「第5回ひまわり広場」にて、JR福知山線列車事故の遺族による追悼講演と音楽ライブが開催されました。会場には被災した地域の方々が集まり、前半は童謡など皆がよく知っている曲が歌われ、参加者が一緒に口ずさむなど楽しい雰囲気でした。後半は事故で大切な人を亡くし徐々に前向きに生きていけるようになるまでのご自身の経験談や思い出のつまった歌の披露により涙を流す人も多く、共感し励まされた方が多かったように感じました。会場入口で献花されたひまわりは、イベント終了後に慰霊碑に供えられました。



はすの会

9月16日(土) 研修会「遺族会の現場を知ろう」



グリーンケア提供者を目指す人のための研修会で、今回のテーマは「ファシリテーターの役割」でした。第一部では様々な配慮が求められる遺族会のファシリテーターの役割について、講師が豊富な経験を通じた具体例を交えながらわかりやすく解説されていました。第二部のディスカッションでは、ファシリテーターを担っていくにあたり、感じている不安や疑問点を参加者が積極的に出し合い、講師や世話役のアドバイスで解決していきました。参加者は大変熱心に取り組んでいました。



認定NPO法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

9月17日(日) 白浜レスキューネットワーク宿泊研修



自殺防止活動を行っている和歌山県白浜のNPO法人白浜レスキューネットワークを訪問し、今後の活動の参考とするため、意見交換と施設見学を実施されました。白浜の三段壁から電話をかけてくる自殺願望者の対応の話や、保護した人を社会復帰させる施設運営の見学など、参加者にとって大変参考になるものでした。同種の活動をしている団体同士であり、日頃感じている疑問や悩みなど、相互に活発な質疑応答が行われ、意義深い研修となりました。



潮見小学校区防災会

8月20日(日) 防災施設見学会



最初に津波・高潮ステーションを見学し、津波シミュレーションや、高潮被害の話、避難方法などの説明に参加者は真剣に耳を傾けていました。尼ロック(尼崎こう門)は、海拔0メートル地域のエリアで日本で最初に「こう門式防波堤」ができた場所であり、洪水防止のための排水ポンプ見学や、こう門を通る船の見学をしました。今回の施設見学会は潮見地区だけでなく近隣団体にも声をかけ実施されたもので、普段接点のない人ともコミュニケーションがとれ、より有意義なものとなりました。説明は子どもにもわかりやすく、楽しみながら知識を得ることができました。



稲野自治会

9月10日(日) クール!稲野 9.10 体験型防災フェア



今年で3回目のイベントで、多くの参加者がありました。大手前大学や伊丹市、消防局のサポートのもと、地域が一体となった防災フェアを開催されました。訓練の他にも、学生によるジャズや和太鼓演奏があったり、女性防災リーダー講習などもあり、盛りだくさんの内容になっていました。また、各ブースのスタンプラリーに参加することで缶バッジやカキ氷をもらえるといったゲーム感覚で楽しめるように工夫されていて、主催者の「楽しみながら防災を学ぶ」という主旨に沿ったイベントになっていました。



全日本大学開放推進機構

9月30日(土) 傾聴ボランティア養成セミナー



広島で起きた土砂災害によって心の傷が癒えない人たちのための、傾聴ボランティアの養成セミナーを開講されました。今回は広島文教女子大学名誉教授の藤土先生による、傾聴の意義や傾聴するにあたっての注意点などの講義でした。当日は看護師や介護職員、ボランティア活動をしている方など様々な方々が参加していました。傾聴、共感することの難しさを実感してもらうため、参加者に悲嘆を抱える夫婦役を演じてもらい、講師が聞き役となって見本の面接を行い、皆でどう感じたかを話し合いました。一人ひとりに話しかけるような講義で、質問や発言がとてもしやすく、終始和やかな雰囲気でした。



大阪府大規模災害リハビリテーション支援研究会

9月30日(土) 講習会「被災した頸髄損傷者への支援について」



大規模災害時を想定し、被災した頸髄損傷者に対する自助・共助・公助のあり方を災害医療の専門家を立てて考える講習会を開催されました。特に、終日もしくは夜間に人工呼吸器を装着しながら在宅で生活されている頸髄損傷者の支援について、その日常生活や災害時に気をつけるべき人工呼吸器等の機器管理、最新の災害医療体制を含めて各講師や担当者から詳しく解説されていました。医療従事者だけでなく、頸髄損傷当事者やその支援者、機器メーカーの関係者といった多様な方々が参加されており、それぞれの講義に熱心に聴き入る様子が印象的でした。



AED訓練器等助成活動紹介

7月から9月にかけて実施された救命処置の普及啓発活動の現場を訪問しました。夏の暑さにも負けず活動された助成先団体の活動の模様をご紹介します。



7月22日(土)
中仁野自治会
自主防災会

自治会で住民を対象に講習を実施されました。地域にAED実機の設置箇所が少ない実情もあってか関心が高く、若い世代の参加者も多く見受けられました。講習内容は映像や器具を有効活用して初めての参加者にもわかりやすくされていました。地域ぐるみで「自助・共助」に取り組む姿が印象的でした。



7月22日(土)
東播磨
地域防災の会

地域イベントにブースを出展し、PR活動を行ったり、実際に訓練器等を見て触ってもらっていました。AEDをより身近に感じてもらい、いざという時にも役立つ有意義な活動をしていました。当日は乳児・幼児のママサークル活動をしている人が、講習会をしてほしいと相談に来るなど、活動のさらなる拡がりも感じました。



8月11日(金)
117KOB
ぼうさいマスター
育成会議

猛暑の中、神戸ハーバーランドのイベント会場でテントを張って実施されました。活動は、指導者が訓練器を使用し手本を見せた後、受講者が体験するという形で行われ、大人だけでなく子どもにも体験してもらい、子どもの質問にもその場で丁寧に回答していました。



8月30日(水)
神戸国際大学
防災救命クラブ
(DPLSクラブ)

高校からの依頼でスポーツを専攻する生徒に対して実施されました。事前にWEB講習を済ませた参加者に、実技を中心とした講習が行われました。大学生がインストラクターを務めており、年が近いこともあって、気軽に質問できたようです。実技は全員が正しい方法で処置できるようになるまで繰り返し行われていました。



8月30日(水)
森ノ宮医療学園
専門学校

高校からの依頼で生徒・教職員・PTAを対象に講習を実施されました。経験ある教職員のサポートにより、生徒も真剣な眼差しで受講していました。参加者には熱心に胸骨圧迫やAED使用方法を習得しようとする姿勢が感じられ、学校全体で「いのち」を救うための活動に取り組んでいることはすばらしいと感じました。



9月5日(火)
プール・
ボランティア

大阪市内のプールで講習会を実施されました。この会場で当該団体による講習が過去に行われていたこともあり、半数弱は体験者で、復習の意味で参加された人が多くいました。スポーツ施設での実施であるためか、興味を持つ人の割合が多かったように感じられました。講習は丁寧に解説され、受講者は納得した様子でした。



9月16日(土)
B-NET@SAI
DAIJI &
京都橘大学救急救命
研究会TURF

奈良で開催されたイベントで助成先団体のコラボレーションが実現しました!! 台風が接近するあいにくの天候でしたが、開場直後から体験希望者が訪れ、終始途切れることはない状態でした。年齢や経験にあわせて講習が行われ、小さな子どもでも体験できるよう空気入れと風船を用いて心肺蘇生の方法を伝えるなどの工夫がされていました。家族連れが多く、親子で「いのち」について考えるきっかけにもなりました。



9月28日(木)
社会福祉法人
白寿会

施設で働く職員を対象とした講習会を実施されました。介護に関わる方から厨房のスタッフまで、誰もが救命処置ができるように定期的に行われているものです。AEDの設置箇所はどこかなど、今までの講習内容を忘れていないか確認をした後、実技講習を繰り返し行い、有意義な講習会となりました。

あしなが育英会 活動紹介

当財団では「こころ」「いのち」の問題に取り組む団体の活動に助成しています。その一つに「あしなが育英会」があります。今回、あしなが育英会が運営している施設「神戸レインボーハウス」の活動である「高校奨学生をつどい」と「キャンプをつどい」を訪問しましたので、お伝えします。

あしなが育英会は、広く社会からの支援によって、保護者が亡くなったり、著しい後遺障害のため働けない家庭の子どもたちを物心両面で支えることで、「暖かい心」「広い視野」「行動力」「国際性」を兼ね備え、社会に貢献するボランティア精神に富んだ人材を育成することを目的として活動している民間非営利団体です。

高校奨学生をつどい

「志高く WORK HARD」をテーマに、どんな時代でも生き抜いていくべく、志や目標を高く持ち続け、本気で具体的に WORK HARD (一生懸命に勉強) していくことを一人ひとりが決意できるよう、グループワークや語り合い、進路相談等を実施していました。

そして、「Go my way いこう前へ!」のスローガンのもと、4日間のプログラムの中で中心的に行われたグループワークは、「バックトゥザルーツ」「君の葉は。」「咲かせよう my way」と題しての3部構成で、自分の人生をひまわりの花に見立てて描いていくというもので、根に「過去」の様々なコト、葉と茎に「今」の自分、花に「将来」の目標と目標を実現していくために必要なモノ・コトを書き込んでいく中で、自分を見つめ直し、仲間とシェアし、考えるということを時間をかけて行っていました。



グループワークの様子



テーマソング合唱の様子

参加した高校生たちの声

「はじめは何をやるのかわからず、不安でいっぱいでしたが、先輩や同じ班の人たちが盛り上げてくれ、今はもう帰りたくありません。帰ってからも、つながり続けていたいと思います。」

「様々な方の支援で、こうしてつどいができていることを知りました。本当にありがとうございます。」

「このつどいに行くまでは、親とも相談し専門学校に決めていたのですが、先輩や職員の方々の話を聞き、進路をあらためて考えるようになりました。勇気のいる選択ではありますが、大学進学も視野に入れて、学校と相談していきます。」

キャンプをつどい (海水浴のつどい)

主に関西の小中学生の遺児を対象に、心のケアを行うとともに人間としての成長を促すことを目的として「つながろう みんなと!! (自分も大事 相手も大事)」をテーマに掲げ、日常から離れた空間(テレビ・エアコンのない場所)で実施しました。

自然の中で体を思いきり動かすことで心のケアにつなげていくとともに、同じような境遇にある子と話をし交流できるように3日間のプログラムを構成しており、1日目で打ち解けた子どもたちに2日目の朝、「つどい」では家や学校で話せないことを話そうという趣旨で、グループに分かれて亡くなった親についての話をする時間を設けていました。その話し合いの後に亡くなったお父さんお母さんへ手紙を書くというプログラムがあり、子どもたちは真剣に取り組んでいました。



「心のケアプログラム」の様子



レクリエーションの様子

参加した小学生・中学生たちの声

「海水浴が楽しかった。スイカ割りが面白かった。ロッジで家族の話をした。」

「たくさん話せてすっきりした。初めて会った人とも友だちになれた。」

「帰ったら宿題を頑張る。母親の手伝いをする。」

平成29年度 第2回・第3回いのちのセミナー ～いのちを見つめて いまを生きる～

今年度の「いのちのセミナー ～いのちを見つめて いまを生きる～」は全8回開催予定ですが、その第2回を7月25日(火)に、第3回を8月18日(金)に、それぞれ毎日新聞オーバルホールにて開催しました。その講演内容の一部をお届けします。



第2回いのちのセミナー 講師：安田 一之氏



第3回いのちのセミナー 講師：釈 徹宗氏

第2回いのちのセミナー

つなぐ

～あなたが今つなぎたいものは何だろうか～

講師：安田 一之氏

大阪学院大学教授 臨床心理士

こころと身体をつなぐ

私の本職は教員ですが、心理療法、カウンセリングをしています。例えば不登校の子や拒食症の人など、そういう人と多く会っています。ただ、不登校や拒食症を治すということはありません。カウンセリングはつなぐのが仕事です。不登校の子は頭では学校に行かなければならないとわかっていても身体が動かない。カウンセリングでは学校に行け行けと言うのではなく、こころと身体をどうつなげていくのかを考えていきます。問題を治す力は実は本人の中にあります。本人の中の自己活性力のようなものが活動するようにしていくのです。

私とたましいをつなぐ

こんなことをするつもりではなかったのに、してしまったと後悔することがあります。そう考えると、自分の心の底には、本当の自分というか、本当にやりたいものが潜んでいるようです。私を一番支えるものは、実は私の中にある私を超えるものなのです。人間が支え合うこともとても大事ですが、人間を超えるものに支えられないと生きていけない。例えば「社長になるんだ」や「金持ちになるんだ」は、全部自分の外にあるものです。そういうものに生きがいを感ずいても、自分を支えるものになりません。自分を本当に支えるものがあるとき、我々は力強く生きていくことができます。それを探して人間はみんな生きていないのでしょうか。

むかしと今をつなぐ

嫌なことがあっても、全部忘れ去ることができたら生きていきます。ところが、それは本当の自分ではないのです。ふたをしているだけです。そのふたをしたものはいつか表に出てきます。我々はいろいろな苦しみと直面しながら生きています。苦しいことは、実は一番軽いことからやってきます。それを逃れていくと、もっとしんどいものが生まれてきます。まず、今の問題と直面していく。これはとても重要な生き方の一つだと思います。

生と死をつなぐ

私はいつ死ぬかわかりません。自分の命なのに、終わる時はわからないのです。例えばこの眼鏡は、不要になれば捨てればいい。しかし、自分の命は、自分で自分を殺すという行為をしない限り自由に終えることはできないのです。これは深く考えるととても不思議です。自分の命でありながら、どのくらい残っているかわからない。これは自分の命と言えるのだろうか。人の

生死と未来は人間を超えているわけです。ただ、そのことを生きている我々が考えていくことはできます。それはイメージというものを通してできるのです。仏教の寺院へ行くと、地獄や極楽の絵がいっぱいあります。あれは実際あるかどうかわかりません。全部イメージです。生まれる前と死んだ後は両方とも知らない世界です。しかし、未来の死の方が怖いのです。これは多分、イメージがうまく働いていないからです。生まれる前と死んでから、同じ世界へ行くのか、全く違うところに行くのか。考えるだけでも不思議です。おもしろいです。そういうことをカウンセリングでは考えていきます。

コラージュ療法

コラージュというのは貼るという意味です。画用紙に、雑誌から切り取った写真を好きなものだけ貼っていきます。自分のイメージにしたがって貼るので深い意味があることがあります。本人も思いもよらないことがそこから発見できることがあるのです。

大切な人を亡くした遺族にとって、コラージュは死者との対話です。死者のことを思い出して、それを他者に語るわけです。そこで心の中で死者をよみがえらせて、死者との関係をつないでいきます。まさに「つなぐ」です。心の中で死者を永遠に生きながらえさせることができるのです。成仏という言葉がありますが、あれは生きている者の心の中に死者が安定して入ることをいいます。成仏によって、生きている者が安心してその人のことを考えたり、お祀りすることができるようになります。そうして死者は生きている者の守りとなります。

また、死に直面された方のコラージュの作品には再生のイメージが貼られることがあります。作品にお花を貼るのは、もう一回咲いてほしいという再生のイメージがあります。橋を架けたり、船に乗ったり、他の土地に移るといった作品も目につきますが、これらも再生のイメージです。人は死を身近に感じると、死と再生という体内にセットされたイメージが働き出すのかもしれない。それらのイメージが自分のあの世とこの世をつなげてくれます。実際にあの世とこの世に橋を架けるのは難しいですが、イメージであればつなぐことはできます。

私は、自分が見た夢や、こういうイメージを貼りながら、それを他の人に語ることの重要性というのを強く感じます。語ることによって、自分の内面を見つめさせ、自分の心を活性化させていくことで生きる力も生まれてくる。その一つの方法としてコラージュが有効だと思います。



平成29年度 安全セミナー 防災・減災～心理支援と防災教育から

9月6日(水)、東灘区民センターうはらホールにて平成29年度安全セミナーを開催しました。阪神・淡路大震災の後も、中越地震、東日本大震災、熊本地震といった大きな地震が発生しており、また近年は豪雨災害が日本各地で頻発するなど、激甚化する自然災害に対する社会の不安感が高まっています。そこで、今年度の「安全セミナー」は、『防災・減災』をテーマに、特にソフト面、人の“こころ”に焦点を当て、お二人の先生がご講演くださいました。その講演内容の一部をお届けします。

減災の心理学と 復興の心のケア

講師：富永 良喜氏

兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科教授



災害と心理学

南海トラフ巨大地震の発生が非常に危惧されています。内閣府の推計では、大阪の死者想定数は13万人なのですが、早期避難すれば8,000人まで減少するとのこと。災害時には、危機が迫っていても自分は大丈夫、周りの人も避難していないから大丈夫という逃げない心理が働くのですが、このことをどのように伝えて減災に生かしていくかが減災の心理学の大きなテーマです。

東日本大震災のとき、岩手県山田町立船越小学校では、校務員さんが校長先生に「笑われてもいいから、もっと高いところへ逃げましょう」と進言し、子どもと教職員148人が助かりました。あと5分遅かったら、百何人の方が亡くなっていただろうと言われています。もし山に避難しても津波が来なかったら空振りです。校務員さんの「笑われてもいいから」という言葉には、空振りを続けると自分は村にいらなくなる、そういう思いがこもっていたのです。

南海トラフ地震に備えて、津波に対してすぐ避難する行動を練習しておくと同時に、空振りをどう受けとめるかを平時に学んでおくことも大事です。

被災者への心理支援

阪神・淡路大震災のときは、デブリーフィング(被災体験を

話させること)が推奨されていました。学校の中で、なるべく早く震災の作文や絵を描くようにしましょう、と。しかし、教師も被災者であり、表現された体験を抱え切れず、どうもうまくいきません。むしろ症状が悪化する人も出てくるので、今ではすぐ被災体験を聞き出すようなことをやっはいけないということになっています。

現在のガイドラインでは、デブリーフィングに代わってサイコロジカル・ファーストエイドが、災害から3カ月の初期には勧められています。サイコロジカル・ファーストエイドでは、被災した子どもへ積極的に働きかけて体験を曝露させることはしませんが、児童生徒が自ら表現してくる場合は、その表現自体は否定しません。災害から今までの体験を、各児童生徒のペースを尊重し、わかち合う活動を心理教育とストレスマネジメントとセットで行うようにしています。

安全な刺激「トリガー」と向き合う

災害が起きた後、人の心は非常に打撃を受けますので、その対処方法を災害の前から知っておく必要があります。トラウマはいわゆる凍りついた記憶の箱と言われています。思い出そうとしても、よく思い出せない。かと思うと、「地震」という言葉(トリガー)を聞いただけでこの氷が一瞬のうちに溶けて、そのときのことがありありと思い浮かんで苦しいというフラッシュバックを起こすのです。苦しいので、人はこのトリガーに出会わないように回避行動をとります。しかし、安全な刺激を避け続けると、行動の範囲が狭くなり、かえって回復を妨げてしまいます。そのため、リラクゼーションなどで感情のコントロールを学び、少しずつトリガーにチャレンジし、被災体験に「向き合う」ことが大事です。

ストレス対処を平時から

子どもたちの中には、自分のストレスとどう付き合っているかわからない子がたくさんいます。そこで、怒りを感じたとき、緊張したとき、どんなリラクゼーションの方法があるかを平時に学んでおくことを提案しています。眠りのためのリラクゼーションでは、体のいろんな部位に力を入れて、力を抜きます。そうすると、考えごとがずっと遠くに行ったりして、体がリラックスできます。試合や試験のときは、ちょうどいい緊張感まで持っていき、落ちつくためのリラクゼーションをします。逆に、今から頑張らないといけないのに何か元気が出ないなというときはアクティベーションをします。よくクラブ活動などで陣陣を組んで「ファ

をどうやって過ごすか。もっとやらなきゃいけないことがある、会いたい人がある、あの人に連絡したいということになるかもしれません。リアルに死を手元に引き寄せれば、ふだん大事だと思っているものがつまらなく見えるかもしれないし、思っていないものが立ち上がったたりするかもしれません。

ストーリーに身を委ねて歩む

釈迦の一生を描いた涅槃図というのが日本でも随分描かれてきました。真ん中に息を引きとっていくブッダがいて、沙羅双樹の木を描くというのが定型になっています。雲に乗った天女のような人はお母さんのマーヤで、ブッダを迎えにきています。

生物としての死はある意味、大変冷酷で残酷な一つの現象ですが、死が生まれてきた文化というのはとても豊かで温かいものがあります。そこには死を超えても続く道があり、続く世界があります。これは宗教性の琴線の部分です。世代を超え、民族を超え、文化圏を超え、ダイレクトに響く、人類が人類として営んできたその生命の歩みに直結する、かなり古層の部分に直結するような語りだろうと思います。先に逝った方の語りに耳を傾け、先に逝った方の目を意識して暮らすというのは人間にとってすごく大事なことです。我々は知性や理性のガードに守られていますので、時にこのガードを全面的におろすような場所に身を置く、そんな時間と場所が皆さんにあるか、そういう問いかけになります。

その古層の部分からどう歩んでいくかということに関しては、日本仏教にしても様々なルートの歩みが説かれていますので、ぜひともこれからも引き続いてそういう語りに耳を傾け、その語りに身を委ねていければ、きっと命の意味や死の意味が変わってきたりするのではないかと思います。

私は浄土真宗の僧侶ですので、息を引き取ればお浄土に往生するという道筋を歩こうと見よう見まねで歩いているところです。本当に薄紙を一枚一枚積んでいくような形で、とてもこんな道はピンとこないと思うときもありますし、自分がそのストーリーに身も心も委ねることができたという気分になることもあります。浄土に往生するというストーリーに身も心も本当に委ねることができたら、きっと生き死にの問題は解決するのだろうと漠然と思いながら歩を進めているところです。



第3回いのちのセミナー

仏教が語る 生命

講師：釈 徹宗氏

相愛大学教授 如来寺住職 NPO法人リライフ代表

生命の捉え方の積み重なり

人間の生命の捉え方は、霊長類から原始人類、それから協力しあって生活するようになり、そして文明が生まれて、と人類の発達していく歴史の中で、それぞれの生命観みたいなものが何層にも積み重なって体に刻まれながら今日までつなげられてきました。そして現代社会の一番の表層になって、我々一人ひとりがかけがえのない命であって、無条件に尊重されなければならないというところまで生命のストーリーは歩を進めてきました。人類は苦勞に苦勞を重ねてやっとここまで到達したのです。

伝統宗教における老いや死

我々一人ひとりが生命活動を営み、人生という物語を編み上げています。その生命のストーリーが違えば生命の意味も変わってきます。果たして人類はどのようにしてこの死と向き合ってきたか。死や老いの苦悩を引き受けて、見事にこの苦難の人生を生き抜いてきたか。そのモデルは伝統宗教にあります。

まず、キリスト教では人生の目的は神と出会うためと説いています。老いや死をはるかに超えて大切なことが神との出会いであり、そこに全身全霊を傾けるのです。次に、イスラム教は老いや死は基本的に思いどおりにならないので神にお任せする、神が望むならという考えです。儒教では、長く生きることが人生の目標であるという考えで、加齢にしたがってだんだんと人間の値打ちが上がるというような生命観を持っています。また、親への孝行、死者への礼儀を重視します。

一方、仏教では年をとったからといって尊敬されません。若くても執着心を捨て、欲望をきちんとコントロールしている人は敬われる。心や体を整えれば苦しみの連鎖から安らぎや喜びの連鎖へと転換が始まり、老いの喜びや死と向き合う喜びにつながると説きます。まとめていうと、いづれの宗教も、老いや死に不安を感じなくていいんだ、大きな価値に身を委ねるんだ、執着して自分というものにしがみつくことは苦しみを生み出すんだというようなことを説いています。

日本仏教の生命観

亡くなったら浄土に往生して成仏して仏となるのが日本仏教の特徴です。したがって、どう死を看取るかが発達します。とにかくひたすら嫌なもの、避けようとするものだった死を引き寄せて、そして、今をどう生きるかに転換していく。これをするのは人間だけです。人間だけが自分が死ぬことを知っており、他者の死を悼み、共感し、祀ります。もし明日死ぬとしたら、今日

現在進行形の被災地での心のケアと防災教育の課題

富永氏：文科省のガイドラインに被災地でどんな防災教育をしたらいいかということを書いていないので、その方法論を防災の専門家と心のケアの専門家がタッグを組んで新しくつくっていく必要があると思います。

諏訪氏：心理教育をしっかりと、同時に防災の学習もする。そして、防災の勉強イコール安全の勉強で、安全イコール安心という道筋がわかるような一つの単元をつくり上げるのが大事です。

質問者：阪神・淡路大震災のとき、私は夜行列車に乗っていて被災したのですが、避難の誘導が遅く、どう動いていいのかわかりませんでした。どんな心構えていたらいいのでしょうか。

諏訪氏：マニュアルを作っても災害は絶対そのとおりに起こらないので、情報を集めて正しく身を守れるような人間になるという教育が必要です。

富永氏：心のケアのモデルは海外は急性期のモデルにとどまっているのに対し、日本や中国は長期に支援を行っています。その中で被災体験の語りが大事になってくるので、語りたときにきちんと語りを受けとめるシステムが必要だと思っています。

防災・減災の人づくり

富永氏：兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科は日本で初めて防災・減災の人づくりの拠点になっているわけですが、諏訪先生は舞子高校で長く人づくりをしてこられたので、その人づくりに関わって何か思い至ることはありますか。

諏訪氏：大学院の研究者を目指す人たちの育て方と、高校生の育て方は違う部分があると思います。小中高校生のような子どもたちの育て方でいうと、知識も大事ですが、やはり気持ちが揺さぶられる体験をさせてやりたいと思います。

富永氏：大学院では、いろんな分野の人が結集して防災・減災を考え、よりよいソフトウェアをつくっていかうと考えています。そしてボランティア支援といったフィールドワークをしていく中で人は育っていくのだと思います。

諏訪氏：机上の勉強だけではなく、活動というのは大事です。

質問者：高校生や大学生が社会に出る前に被災の現場に身を置くといった体験をさせて大きく成長させるという、そういう社会の仕組みをぜひつくっていただきたいなと考えています。

富永氏：神戸児童連続殺傷事件が契機で始まった「トライアルワーク」が人づくりに寄与してきたと感じますので、今のご提案も何らかの形でできればいいなと思いました。

諏訪氏：私ももっといろいろな現場に若い人が出て行ける仕組みが絶対必要だと思います。ただし、その目的が勉強になってしまふのはよくありません。被災者は敏感に感じとります。目的は支援で、勉強は結果です。そこで何もできない自分を発見して、帰ってから勉強してもいいのです。だから、被災地から帰ってから勉強を続けることができるような場づくりが必要だと思います。



富永先生と諏訪先生にご講演いただいた後、「防災・減災～心理支援と防災教育から」のテーマのもと、3つの内容で対談していただきました。会場の方からも活発にご質問があり、中身の濃い対談となりました。

南海地震に向けての防災、心のケアの取り組み

富永氏：未災地での防災の取り組みのポイントは何でしょうか。

諏訪氏：やり方のポイントは、私が授業をするのではなく、先生方が直接授業をするためのお手伝いをすることです。内容のポイントは、地震・津波のメカニズムを勉強する、災害が起こる前にどう備えるかを勉強する、起こったらどう対応するかを勉強する、この3つが基本です。

質問者：備えの必要性はわかっているけど実際に起こるまでやらないという人間の意識と行動のギャップに対して、うまく防災の行動を高めていくようなノウハウを教えてください。

諏訪氏：脅しの防災ではなかなか長続きしません。私は「夢と防災」という授業をして、子どもに将来の夢を聞いて、あなたのやりたいことは人の役に立つということを基本に教えています。また、学校の先生方にはオオカミと少年の話をして、空振りがあっても防災の話は最後まで信じるのが大事ですというような言い方をしています。

富永氏：空振りが続けば、避難行動を働きかけていた防災リーダーに対する不信みないなことが起こってくる可能性があります。そうではないのだという地域社会をつくっていく必要があると思います。また、避難訓練が自分の健康にもいい効果をもたらすことがあるといったエビデンスも出していくと、空振りの受け止め方が変わるかもしれません。

質問者：非常時の人の行動ということで、落ちついて状況をよく判断して行動できる人が大体15%、狂乱状態になって泣き叫ぶ人が15%、残りの70%くらいがフリーズ状態になるという話がありましたが、この割合は変えることができますか。あるいは、それを変えるためにどういう指導、教育をやっていけばいいのでしょうか。

富永氏：過去の被災体験を実感できるように語り継ぐ工夫と想定されている災害の避難訓練の実施、そして実際に平時でも心を整える練習をしていれば緊急事態で生きていくのではないかなと思います。

諏訪氏：いかに自分ごととして捉えるかということ、防災の勉強を日本中で丁寧にやっていくことが大事だと思います。

子どもと遊ぶ

兵庫県西・北部豪雨災害。2009年8月9日の夜中に佐用町でたくさんの方が亡くなりました。このときは高校生と泥かきのボランティアに行ったのですが、子どもの手を引いて田んぼのあぜ道を歩いたり、遊んだりということもしました。それを地域のお年寄りが見ている、洪水後に子どもが遊んでいるのを初めて見て嬉しかったと言っていたそうです。子どもの笑顔を見たら、もう一回この町で頑張ってみる気持ちになったと、高校生に話してくれたお父さんもいたそうです。子どもが遊ぶ姿を見ると、大人も元気になります。被災地で子どもが遊べる状況をつくることは大事だと痛感しました。

被災者と未災者

私は、被災者という言葉に対し、未災者という言葉をつくりました。病気の一步手前の人を未病というのと同じです。誰もが自分の地域は被災しないという安全性バイアスが働いてしまうのです。そうではなくて、被災していないのは被災の一步手前だということで未災者という言葉を使ったのですが、その未災者と被災者が一緒になって話をしたり、それぞれの目で被災地を見ていくことが大事だと思います。地元の人にとっては当たり前のことでも、外の人の目で見ると素晴らしいということはたくさんあります。未災者から感心したという話を聞くと、被災者は自分たちの地元でももしかしたらすごいいいところなんじゃないかと再発見できるのです。

“未来”は程遠く、“頑張れ”は重い

宮城県石巻西高校3年生の書いた「潮の匂いは」という詩があります。その生徒が言いたかったのは、「未来」や「きずな」や「頑張れ」、そんな言葉を外の人たちは私たちにくれるけれども、それは自分たちの問題は自分たちで処理しなさいとやんわりと切って捨てているのでしょうか、被災している私たちにはそう聞こえる。そういう声なのです。日本中から「頑張れ」「頑張ろう」の大合唱があったことに対して、被災地の中から未災地に「頑張ろうってしんどいんよ」という声を上げてくれたのかなと思っています。

「語り」の持つ意味

語り部が語る話には2つあります。一つは社会的な意味を持つ語りです。いろいろな教訓を話して、二度と同じことが起こらないようにみんなで備えよう、つまり、社会の防災力を向上させるためのいい話です。そしてもう一つが、個人的な意味を持つ語りです。被災者の心の「混乱」「揺れ」「思い」を伝えるもので、聞く人が戸惑ってしまうような話です。どちらの意味も大事にしたいです。

最後に、私は被災者ではありません。よく被災者の気持ちと共有しようとか、わかってあげようとかいいいますが、私には正直共有できる自信がありません。最近読んだ本の中に「分有」という言葉があります。ともに持てないから、分けて持とう。あなたの気持ちを頭では理解する、心では共有できないけど分けて持とう。そういう「分有」というのもこれから大事だと思います。

イト」とか言うのが、アクティベーションです。そういった動作をTPOに応じて使うといいです。

こういう練習をしていると、危機に遭ったときにもパッと危機モードのスイッチに切り替えることができやすくなります。結局、行動のペースは動作ですから、自分がどう身構えてその物事に立ち向かっていくかを、日頃からトレーニングをしておくとうまくコントロールできるのです。

それから、もう一つ大事なことは、心の中でどう考えるかです。危機なのに、心の中で自分は大丈夫だと思っている、それが避難行動を妨げるのです。心の中で何とつぶやいているかを日頃から意識することは、とてもプラスになります。

災害体験と防災学習

講師：諏訪 清二氏

防災学習アドバイザー・コラボレーター
神戸学院大学現代社会学部非常勤講師
兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科特任教授



ユース震災語り部

阪神・淡路大震災の語り部さんはたくさんおられますが、年配の方が多いです。しかし、年配の方だけだと、子どもが災害にどう向き合って、その子どもが災害から何を考えてきたのかというのがなかなか伝わらないのです。小学校4年生に対して、年配の方が大人になって体験した災害について伝えと、子どもはすごいなと感じます。しかし、それよりも、4年生で体験した子どもが大人になって、そのときの体験談を4年生に話したら、聞いた4年生はもっと想像がふくらむのです。

「象徴」を通して学ぶ

2004年10月20日水曜日、台風23号が来ました。豊岡のある小学校では、その前の台風18号で倒れたポプラの木を輪切りにして製材所に運んでおいたら、台風23号がやってきて、そのポプラがどこかへ流れていってしまいました。後で見つけて持って帰ったら、春になるとちゃんと芽が生えてきました。それを挿し木にして育てました。元の木は、「プラボン」と呼ばれるようになりました。洪水に負けなかった強い命と、助け合ったこと、そして感謝の象徴なのです。「命って大事やね」と言葉で伝えるだけでは、子どもたちに響かないのです。私は、教育というのはこういう象徴を通して行っていくべきだと思います。

平成30年度(2018年度)公募助成(活動及び研究)募集中!

当財団は、「安全で安心できる社会」の実現に向け、心身のケア、防災、救命、事故防止など身近な「いのち」を支える活動及び研究に対して助成しています。真摯に活動や研究に取り組む皆様からのご応募を心よりお待ちしております。

助成テーマ

- 事故、災害や不測の事態に対する備えに関する活動及び研究
- 事故、災害や不測の事態が起こった後の心身のケアに関する活動及び研究

※直接的ではなくても、上記内容に寄与する活動及び研究も含まれます。

※東日本大震災及び平成26年広島市土砂災害に関する被災地・被災者支援活動については、活動助成の特別枠として募集しています。

助成期間

2018年4月1日から2019年3月31日までの1年間

助成金

活動1件 **70万円**以下 研究1件 **200万円**以下

募集期間

11月15日(水)まで

ポイント

- ① 助成金は活動及び研究の開始前(2018年3月下旬)にお渡しします。
- ② 活動及び研究経費全額の助成も可能です。
- ③ 助成活動及び研究に必要なアルバイト代なども対象となります。
- ④ 助成対象団体に法人格の有無は問いません。



募集内容の詳細や助成団体の活動はホームページ (<http://jrw-relief-f.or.jp/>) でご確認ください。

平成29年度公募助成イベント情報

平成29年度公募助成先団体の活動予定をご紹介します。内容等の詳細は、各団体へ直接お問い合わせください。

病院から地域を繋ぐ

～脳に障害があるひとを地域で支えるために～

医療分野と福祉分野に関わるスタッフを対象に、高次脳機能障害者の支援をするための講演やワークショップを行います。(参加無料、申込締切:11月12日、対象:京都府北部で働くセラピスト、医療支援スタッフ、高次脳機能障害グループ訓練参加者とその家族)

日 時:11月19日(日) 13:00~16:15

場 所:市民交流プラザ ふくちやま 会議室3-2
(福知山市駅前町400番地)

問合せ:中丹高次脳機能障害者と家族の会「さくら」
TEL:0773-22-7859
FAX:0773-22-8002
MAIL: s-uehara@zpost.plala.or.jp

子どもとシルバー世代の防災訓練

～小さな私たちにできること～

東日本大震災の実話を元に作成された教材「天使の声」の話を読み聞かせて、いのちの大切さを確認します。避難場所の南部公園までの避難訓練も行います。(参加無料、申込締切:12月23日、申込メールには「JR西日本あんしん社会財団の広報誌を見た」旨を書いてください)

日 時:12月26日(火) 10:00~12:00

場 所:プレスクール・エンゼルネット 伏見桃山教室
(京都市伏見区東大手町749-3F)

問合せ:NPO法人エンゼルネット
TEL・FAX:075-621-2602
MAIL: angelnet2005my@yahoo.co.jp
HP:<http://angelnetmomoyama.info/>



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。(<http://www.jrw-relief-f.or.jp/enquete/>)



編集後記

第7回公募助成成果発表会では、活動団体の熱い思いをステージ発表や交流会でのポスター発表で見ることができました。平成30年度公募助成の募集を上記のとおり行ってまいります。「いのち」を支える活動、研究をしている皆様にこれからも応援します。(イ)

広報誌「Relief」2017年10月号(vol.29)

【表紙写真:第7回公募助成成果発表会でのステージ発表の様子】

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。当財団は、「安全で安心できる社会」の実現を目指した事業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:<http://www.jrw-relief-f.or.jp/>

