

Relief

[リリーフ]

2018
APRIL
Vo1. 31

CONTENTS

- 2018年度公募助成贈呈式及び助成先一覧
- 平成29年度公募助成活動紹介
- 2018年度AED訓練器等助成先決定
- 平成29年度第7回・第8回いのちのセミナー
- 今後の催し等のお知らせ



贈呈式後の交流会で、これからの抱負をあらためてお聞きしました



2018年度公募助成贈呈式を開催しました

JR西日本あんしん社会財団では、「いのち」に向き合い「安全で安心できる社会づくり」の一端を担いたいとの思いから、事故、災害や不測の事態に対する備えやその後のケア等、「いのち」を支える身近な活動や研究を広く募集し、助成を行っています。
2018年3月22日(木)、2018年度公募助成の助成先に決定した団体や研究者の皆さまにお集まりいただき、贈呈書をお渡しする贈呈式を開催しました。

当財団の佐々木理事長から各団体・研究者一人ひとりに贈呈書が手渡されました。

助成先の皆さまの表情からは、今後の活動、研究を成し遂げようとする強い意志が感じられました。思いをこめて丁寧に贈呈書の授受が行われました。



贈呈書授与後は、各代表の方に今後の抱負についてスピーチをしていただきました。身振り手振りを交えて語られる方もいらっしやう、皆さまの今後の活動や研究に対する熱意が伝わってきました。



立命館大学 准教授 豊田 祐輔



災害時の帰宅困難者対応に関して、人が集まる鉄道駅周辺地域の避難誘導上の課題を明らかにし、鉄道やビル管理会社、行政などが連携して対応するための訓練ツールを開発する研究者

「災害発生時に各種事業者や行政がばらばらに動いても仕方ありません。お互いの立場を理解し、連携した対応をとることが必要です。研究部のサポートのもとしっかりと研究していきます。」
(豊田 祐輔さん [左] / 研究部職員 大浦 榎子さん [右])

関西大学大学院 博士課程後期課程 静間 建人



高齢者や障がい者など、災害時の要配慮者のニーズを明らかにし、要配慮者自らニーズを表明して地域防災活動において主体性を発揮できる仕組みを提案する研究者

「要配慮者自身が受け身ではなく、自ら能動的にそのニーズを表明できる仕組みを明確にしていきます。将来的には、様々な地域を検証対象としたいですが、まずは大阪市中央区で検証していきます。」(静間 建人さん)

特定非営利活動法人 ママふあん関西



地域で防災について協働できる風土をつくり、子どもの命を守る親を増やすことを目的に、親の防災意識を啓発するための冊子やパネルを作成、それを使った防災講座を行う団体

「社会を安全にすることで自分もわが子も幸せになると信じています。まずは家庭の中心、太陽であるママたちの防災意識を啓発する取り組みにがんばります。」(代表理事 戎 多麻枝さん [右] / 副理事 辻 由紀子さん [左])

一般社団法人 のあつく自然学校



水辺の野外活動での安全性を高め、子どもたちの生きる力を育成するため、野外活動従事者への水上安全講習やキャンプを通じて、子どもたちを対象に水辺の危険性を伝える団体

「野外キャンプは、単なる遊びではありません。水辺には危険もあり、そこから学ぶこともあります。指導者はもちろん、子どもたち自らがリスクを知って安全に楽しく学べる活動を行います。」(チーフプログラムディレクター 前田 裕輔さん [左] / 藤田 亜紗子さん [右])

サバイバルサロン ふれぜんと



性犯罪・DV等の被害者が被害を乗り越え豊かな人生を歩むためのサロン会や講演会を開催するほか、被害者・加害者にならないための、子どもや青少年向けの教育プログラムを実施する団体

「社会の誰もが、安心して豊かな人生を歩む権利があります。犯罪被害者が、その後の人生を明るく過ごすことに負い目を感じず、素直に笑える社会になるために、私たちは活動していきます。」
(代表 ヤマト ミライさん [左] / 相談役 柳谷 和美さん [右])

ゴンターズ高原スポーツ少年団



京都府京丹波町の子どものたちが福島県双葉町を訪れ、夏祭りに参加するなど交流活動を行う。行政や地域住民も関わり、被災地の復興と双方のコミュニティ構築につなげる団体

「当初は一方通行といえる支援でしたが、今は双方向の“交流”活動に変化してきています。お互いが楽しめることを提案し、新たなコミュニティや価値を生み出していきます。」(代表 奥田 健次さん [左] / 代表指導者 奥田 康平さん [右])

交流会での歓談の様子



交流会では、新しい出会いはもちろんのこと、久しぶりに顔をあわせる方々もいらっしやうたようです。それぞれの活動や研究の内容や近況についての情報交換、今後の活動での協力に向けて連絡先の交換を行う姿もみられ、活発な交流が行われた会となりました。

2018年度へ向けて～より一層安全で安心できる社会へ～

次ページでは、2018年度公募助成で選ばれた活動及び研究 55件を一覧で紹介しています。
「安全で安心な社会にする」「社会のお役に立つ」という志のもと、活動や研究を通じて実践される方々です。助成を受けられる方の中には「自分たちの活動が認められてとても嬉しい。4月からは自信と誇りをもって、より一層努力しながら活動していきたい。」と言う方もいらっしやう、皆さまのやる気をとても感じました。
これからの活動の状況については適宜取材を行って、この広報誌でご報告いたします。

2018年度の公募助成先55件 が決定しました



【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）
コミュニティ生成型防災事業 LODE（ロード）をより発展させた『障がい者を理解するためのチャート図』の普及活動	生きる力を育む研究会
阪神・淡路大震災の教訓の継承、心肺蘇生法普及活動	117KOBE ぼうさいマスター育成会議
災害時非常食のアレルゲン情報データベース構築と対応訓練ワークショップ	特定非営利活動法人インターナショナル
食物アレルギーの人の災害対策	LFA 食物アレルギーと共に生きる会
教職員や地域住民の救急医療・防災力向上を目的とするいのちのラリーと学びブース	大阪 IJ いのちの授業
被災地でリハビリテーション支援活動を行うための人材育成と組織作り	大阪府大規模災害リハビリテーション支援研究会
グリーンケア	かなしみぼすと
不登校の子ども等支援を要する子どもを対象とした地域防災ネットワーク支援活動	関西福祉大学市橋研究室ボランティア学習グループ
育てよう、未来のバイスタンダー！	京都橋大学救急救命研究会 TURF
グリーンサポートによる地域コミュニティの活性化支援活動	グリーンサポートラト津
性犯罪の被害者たちが輝かしい人生を歩む	サバイバルサロンぶれぜんと
つながる marche! 2018 フォーラムの企画・運営・開催及びフォーラム講演録の小冊子化・配布	特定非営利活動法人 salut
在住外国人のための防災意識向上およびコミュニティ形成のための事業	三田市国際交流協会
防災知識の向上と防災訓練	潮見小学校区防災会
緊急災害時における聴覚障害者の情報伝達保障支援活動	認定特定非営利活動法人障害者放送通信機構
平成 31 年「1.17 阪神淡路大震災からの教訓」	特定非営利活動法人震災から命を守る会
防災教育実践コンテスト	NPO 法人日本教育再興連盟
水辺での安全な野外活動のための講習会	一般社団法人のあつく自然学校
市民災害支援隊構築事業	のまはら
家族や愛する人を失った方々を支える。グリーンケア提供者を養成する。	はすの会
一次救命処置たし算プロジェクト	B-NET @ SAIDAIJI
防災力向上！地域防災演劇ワークショップ事業	特定非営利活動法人フリンジシアタープロジェクト
J R 福知山線列車事故被災者支援募金イベントフレンズかわにし 2018	フレンズかわにし実行委員会
流産・死産経験者で作るポコズママの会	ポコズママの会 関西
ほくせつ親子防災部	特定非営利活動法人ママふぁん関西
臨時災害放送局開設訓練を通じた災害時の地域情報共有基盤の形成	和歌山県情報化推進協議会
災害時におけるペットの同行避難	和歌山動物愛護推進実行委員会

[27件]

【活動助成（特別枠）】東日本大震災や平成26年広島市土砂災害に関する被災地・被災者支援活動

テーマ	団体名（50音順）
被災地の子どもたちの未来を紡ぐ！石巻子ども学習サポート	アジア子ども基金
笑顔つながるささやまステイ	笑顔つながるささやまステイ実行委員会

[19件]

東北被災地 ふれあい語り部コンサートを通じて心の癒し交流活動	NPO 法人語り部おもちゃ箱音楽隊
被災地の元気に貢献する、被災地・大阪間の高校生交流事業	がんばろう！つばさネットワーク
祇園地区「緊急災害時 子ども 119 番」避難訓練	祇園地区青少年健全育成連絡協議会 ※
東日本大震災復興支援こども理科実験教室 2018	京都技術士会理科支援チーム
『双葉町応援隊 絆』コミュニティ構築	ゴンターズ高原スポーツ少年団
いのちの大切さ	虹色の音
みわのわ 福島県双葉郡こどもサマーキャンプ	みわのわ
	※ 印は広島県に拠点がある団体 [9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

テーマ	研究者名（50音順・敬称略）
被災学校構成員の相互間ネットワークの活性化に基づく心理プログラムの開発 - 組織的レジリエンスの向上を目的として -	兵庫教育大学 准教授 伊藤大輔
大阪湾圏域沿岸砂浜の Eco-DRR 機能に関する定量評価	神戸市立工業高等専門学校 准教授 宇野宏司
大学に設置された避難所を利用する市民を支援する人材を育成するための学習プログラム（産学官民協働モデル）開発に関する研究	関西福祉科学大学 教授 遠藤洋二
救急電話相談データを用いた新たな感染症流行予測モデルの開発	大阪大学医学部附属病院 高度救命救急センター 医員 片山祐介
災害時における障がい者の避難所特化可搬型トイレの開発	公立大学法人大阪府立大学 講師 小島久典
大規模災害時医療のための法環境の整備（「大規模災害時医療特別措置法（仮称）」）の検討	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 参与兼教授 小西敦
各種災害に網羅的に対応できる病院内訓練プログラムの開発	大阪医科大学麻酔科 助教 駒澤伸泰
在宅高齢者の平時 QOL 向上・災害時劣化抑制に資する多職種救急情報共有システムの構築	社会福祉法人敬友会高齢者住宅研究所 研究員 志垣智子
地域防災活動における災害時要配慮者の主体性の構築に関する研究	関西大学大学院 博士課程後期課程 静岡健人
地域在住の認知機能障害者への社会生活への介入効果	兵庫医療大学 講師 清水大輔
列車乗客向け津波避難情報配信システムのためのコミュニケーション最適化に関する研究と実証評価	和歌山大学システム工学部 准教授 塚田晃司
駅周辺地域の災害時帰宅困難者対策へ向けた連携防災計画策定能力向上を目指した訓練ツールの開発	立命館大学 准教授 豊田祐輔
視覚障害者の転落事故低減を目的とする電子歩行補助具の路面環境情報伝達法に関する研究	公益社団法人 NEXT VISION 常務理事 仲泊聡
南海トラフ巨大地震発生時における鉄道盛土横断通路の安全性確保に関する研究	明石工業高等専門学校 教授 鍋島康之
顔面骨骨折における患者専用補助ガイドの開発	京都府立医科大学医学部形成外科 准教授 沼尻敏明
被災地支援としての動物介在療法とロボットセラピーにおける被災者の心ケアの可能性について	四條畷学園大学 リハビリテーション学部 作業療法学専攻 教授 野口裕美
教育・保育施設等における重大事故および安全管理に関する調査研究	大阪電気通信大学 教授 平沼博将
在宅重症児が災害遭遇初期に必要な『生活適応促進ケアモデル』の開発	公立大学法人兵庫県立大学大学院 看護学研究科 博士後期課程 三宅一代
震災・災害後の長期的な女性健康支援を想定した尿失禁と身体活動量の関連性に関する研究	兵庫医療大学リハビリテーション学部 准教授 森明子

[19件]

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1月、2月の間の活動内容をご紹介します。
寒い中、熱い思いで皆様ご活躍されています。

大阪府大規模災害リハビリテーション支援研究会

1月14日(日) 平成29年度第9回災害時リハビリテーション支援研修会



災害時の被災地でのリハビリテーションの支援活動の実施や普及、それに携わる専門職の裾野を広げることを目的に、医療関係者などを対象とした研修会を開催されました。
今回は、23年前の阪神・淡路大震災について、発災直後に被災者の治療にあたった淡路島や神戸市などの病院に勤務していた医師7名が当時の記憶を語りました。写真や動画等を用いながら当時の混乱した様子や今の思いを熱く語られ、参加者も大変熱心に聴き入っていました。



特定非営利活動法人 震災から命を守る会

1月15日(月) 「1.17 阪神淡路大震災からの教訓」



毎年阪神・淡路大震災発生の日にあわせて児童向け防災イベントを実施されており、今年は東京、愛知、和歌山、大阪の4箇所で開催されました。
大阪では幼稚園児など約100名が参加し、絵本による防災授業を行った後、災害時に裸足で避難することの危険を知らせるために、割れたガラスの飛散を想定して卵の殻を敷き詰めたシートの上を裸足で歩く体験が行われました。子どもたちは驚きの声をあげたり、楽しみながら学んでいる様子が伺えました。



生きる力を育む研究会

1月21日(日) 防災テーマによるマンション自治会のコミュニティづくりワークショップ



兵庫県伊丹市のマンション自治会の防災研修において、コミュニティの防災自助力・互助力を高めるためのワークショップを開催されました。
部屋番号が書かれた用紙にまず表札を書き入れ、住民の年齢や災害時に支援が必要かシールを貼って区分しました。住民約40名が参加、5年連続の開催で何度も参加している方もいました。昔は埋まらなかった表札もほとんど書き入れることができ、皆で協力して行う雰囲気もできていました。継続的に取り組んでいくことの大切さを感じました。



特定非営利活動法人 奈良国際協力サポーター

1月28日(日) 外国人と学ぶ防災学習会



日本に住む外国人が災害時に安全に避難できるよう、「災害とその対応」という冊子を英語・中国語・韓国語で作成し、その冊子をもとに学習会を開催されました。
奈良県在住の外国人13名が参加、前半の講演では、地震などが起きた場合の行動について、通訳を交えて説明が行われました。後半は冊子を使ったワークショップが行われ、冊子の作成に携わった人たちと参加者が表現の仕方や冊子の設置場所などについて活発に意見を交わっていました。



ひょうごラテンコミュニティ

1月28日(日) スペイン語圏の住民のための防災セミナー



日本語の理解が十分でなかったり、防災意識が比較的高くないスペイン語圏の住民を集めて防災セミナーを開催されました。
阪神・淡路大震災を経験した人の体験談や、東日本大震災時に被災地のスペイン語圏コミュニティで起こったトラブル等について報告、南海トラフ地震に対する備えや心構え、とるべき行動の説明、防災グッズの紹介などがありました。年配者から親子連れ、若者まで約30名が参加、会話も資料もすべてスペイン語で行われ、参加者にとって非常に役立つ内容となっていました。



特定非営利活動法人 発達凸凹サポーターてくてく

1月29日(月) だれでも、どこでも 気持ちがあらぐ「タッピングタッチ」



避難所での支援などにも役立つリラックス方法である「タッピングタッチ」について、開発者の中川一郎氏を招いて講習会を開催されました。
「タッピングタッチ」は、誰でもどこでも使えるとてもシンプルな方法で、お互いがゆっくりやさしく丁寧に身体をトントンと触れ合うだけで、人の手のぬくもりを感じ、ストレス軽減や不眠解消、血流がよくなるなどの効果が得られるそうです。親子など約30名が実際に体験して、リラックス効果を体感していました。



若者活動サポートセンターあおぞら

2月17日(土) 広島市西区お茶会サロン



東日本大震災で被災し広島に避難してきた方々の癒しカフェを開催している場所で、広島市土砂災害被災者で区域外に移住されている方を対象に「お茶会サロン」を開催されました。
毎月行っている交流活動ですが、今回は土砂災害のテレビ特集を見ながら当時の思いを話し合ったり、皆で昼食を作って食べたり、オカリナ演奏をしたりしました。これまでお世話になったからということで、東日本大震災の被災者も参加されていて、経験を話すことで、お互いにとって心を癒す場となっていました。



関西福祉大学市橋研究室ボランティア学習グループ

2月23日(金) 人とつながる防災講座



兵庫県内で不登校の子どもたちが安心して集える居場所づくりを通じ、地域防災力の向上を図っています。今回は神戸市内の支援施設において、子どもたちや学生を含めた約20名で防災講座を開催されました。3名の学生が先生役となり、防災ポシェットや段ボールのイスなど、災害時に避難所で活用できるものの作製を子どもたちに教えていました。普段は笑わないという子どもも含めて、最後には皆の笑顔が見られるようになったのが印象的でした。



2018年度AED訓練器等助成事業の助成先が決定しました

2015年度より、公募によるAED訓練器等助成事業を実施し、救命処置の普及活動に取り組む団体を応援しています。2018年度助成では、以下のとおり13団体に提供しました。

団体名 [13団体] (50音順)	
荒田地区防災福祉コミュニティ (神戸市)	認定 NPO 法人 子どものみらい尼崎 (尼崎市)
大阪IJ (高槻市)	一般社団法人のあつく自然学校 (枚方市)
大阪市立住吉第一中学校 (大阪市)	B-NET@SAIDAIJI (奈良市)
大阪府立交野高等学校 (交野市)	Human Relations SHIN (尼崎市)
京都防災士 works (宇治市)	防犯、防災および救護ボランティア チームTEC安 ² (神戸市)
広陵町防災士ネットワーク (奈良県広陵町)	矢田山町自治連絡協議会自主防災会 (大和郡山市)
NPO 法人 国際ボランティア学生協会 (高槻市)	

訓練器の提供を受けて ~助成先団体からコメントをいただきました~



荒田地区防災福祉コミュニティ
 阪神・淡路大震災から復興を遂げたこの街では、福祉から防災に関する様々な活動が活発に行われています。荒田地区でも良質なコミュニティを築いており、日々力を合わせて活動しています。継承の志を持って、今の若い世代が未来のリーダーになるべく、小さなお子さんをお持ちの親御さん、そして子どもたち自身にも経験を積んでもらえるよう、楽しさを盛り込みながら、講習などを実践していきます。



京都防災士works
 提供していただいた訓練器をフル活用し、『助かる命を助ける』『死んだら、あかん』をモットーに手軽にAEDに触れてもらうことから、より専門性の高い集団災害時の応急手当まで幅広く市民救命の『学びの場』を提供してまいります。



矢田山町自治連絡協議会自主防災会
 矢田山町自治連絡協議会自主防災会は、毎年の防災フェア等で地域の防災意識向上に努めています。「自分の命は自分で守る。あなたの命は地域で守る。」をスローガンに、防災サロン等の活動の中で訓練器を有効に活用して救命処置の大切さを伝えていくとともに、地域の絆も深めたいと思います。

平成29年度 第7回・第8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、8回すべて終了しました。その第7回を1月12日(金)に毎日新聞オーバルホールにて、第8回を3月4日(日)に松下IMP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7回いのちのセミナー 講師：佐々木 慈瞳氏



第8回いのちのセミナー 講師：名越 康文氏

第7回いのちのセミナー

いのちのおわりのつづき

講師：佐々木 慈瞳氏
 音羽山観音寺副住職



セイコさんの物語

きょうはお寺の話ではなく、私がホスピスのある病院で出会った人のお話をしたいと思います。
 セイコさんは私が初めて出会った患者さんです。スピリチュアルケアのため初めて病院に行きましたが、どうしていいかわからず、所在なさげにしていると、セイコさんが私に声をかけてくれました。「慈瞳さん、時間があるなら私の部屋にいらっしゃい。」
 セイコさんはお孫さんが来るのを一番楽しみにしていました。富士山のそばにある別荘に子どもたちと一緒にいくという話も聞かせてくれました。私がセイコさんと出会ったのは6月ですが、セイコさんはその年の1月にこんな手紙を息子さんに渡していました。「葬儀は密葬をお願いします。祭壇は要りません。周りに花でも置いてくだされば結構。八王子の庭と別荘に散骨してください。家の中で仏壇に収まるのは好みません。だから、墓も仏壇も要らない。以上、大変お世話になります。お手数かけますが、よろしくね。」
 10月になって、セイコさんから「私、密葬で頼んでいるけど、お葬式をしてもらうなら慈瞳さんがいいな。」と言われました。うちのお寺には檀家がないんです。檀家がないということはお葬式がないということで、私はお葬式をしたことがなくて、

住職にいっぱいだめ出しされながら、随分稽古しました。そして、初葬式。セイコさんのお葬式をしました。散骨にも一緒に行きました。

セイコさんに会っていなかったら、私は多分今ここにいません。どうしていいかわからないというときに、セイコさんが私に導きくれました。セイコさんが亡くなってもう随分経つのですが、こうやって毎回私はセイコさんのお話をします。本当に命が終わっても終わらないという私の中での一番最初がセイコさんです。今もこうやって導いてもらっているのだと思います。

マサコさんの物語

ある秋、マサコさんと初めて会ったときにお孫さんの話を聞きました。「北海道に住んでいる2人姉妹で、温かい心を持った、とてもすてきな孫なんです。その孫に、たぶん最後になるかなという手紙を書いたんですよ。」それを聞いて私は、「だったらプレゼントも添えませんか。」と提案し、きらきらのビーズでプレスレットを一緒に作りました。

そして、翌年の5月。マサコさんが3度目のホスピス入院となったとき、私が談話室にいたら、ご主人が来て「僕にもあれ、作れますかね。あの腕につけるあれ。」と言われました。ご主人は、私が手伝うと言うのを断って、自分一人で奥さんのプレスレットを作りました。「もうじき母の日だし、ラブレターを添えてプレゼントしたらどうですか。」と提案すると、「そうか、手紙か。書こうかな。」と言われました。

そして、母の日。北海道のお孫さんも来ました。家族みんなが集まって、ご主人が手紙をマサコさんに渡したそうです。私は仲のいい家族だなと思っていたのですが、実はそうではありませんでした。マサコさんは仕事をずっとして、とても人望があって、業績も上げました。しかし、それを労わなかったお父さんの姿を子どもたちが見ていて、お父さんのことを許せないと思っていたらしいです。一番そう思っていた長女さんが言うには、お父さんの手紙は詫び状だったのです。

マサコさんは生前、「自分が亡くなったら家族はみんな悲しむと思います。家族は悲しむけど、その向こうには希望があるんです。」と私に話してくれました。「希望ですか。」と言ったら、「そう、家族の再生が始まるの。それが希望。悲しみの向こうには希望があるのよ。」と答えてくれました。まさに今、このときもマサコさんの希望が実現している一コマなのかなと思っています。

日本人が最期に大切にしたいと考えていることは、自分らしく生きて、生き切る、最期まで自分らしくあるということかと思えます。でも、病気になって入院したりすると、まず病気を治すことを優先して、自分らしさとか、やりたいことは病気が治ってからやりましようよということになります。そんなところに私みたいな人が行くわけです。患者さんは、今さら面倒なことを聞かれても困る、勘弁してほしいながらも、仕方なく「私ね、どこそこで生まれてね。」と語り始めます。そのライブレビューに私がひょいっと乗ると、自分の思いをこんなふうに話してもいいんだと気づいて、何でも話せるようになります。私は医療者ではないので、病気の話以外のこと、その人の話したいこと、人生のこと、生き方のこと、そんなところに触れることが多いです。

命をわけてあげた木

母の日の10日ほど後にマサコさんは亡くなりました。秋にマサコさんの家にお線香をあげに行ったら、ご主人が「中2の孫が作文を書いたんですよ。」と言って見せてくれました。5月におばあちゃんと別れて、その後書いた作文、それは「命をわけてあげた木」という題でした。

「(要約) 雪深い山奥に立っているその木は年老いていて、もう葉をつけることはありません。しかし、その木の幹に鳥が虫を捕るために開けた無数の穴が小さな生き物たちの住みかとなり、それを食料とする動物たちをも助け、時に子育ての場所となり、たくさんの命がつながる場所となっています。そのようにして、その木は様々な形で命をわけてあげています。今日も静かにあの山のあの場所に立っています。朽ちて倒れるまで、たくさんの生き物たちに命をわけ与え続け、倒れてからも土に返り、次に生まれる新たな命の支えになるのです。いつか姿が消えても、あの木は伝え続けてくれるでしょう。今、ここに生きているもの全てが命をわけてもらい、命をわけてあげて生きているということ。今、ここに生きるもの全てに通ずる『命のつながり』があるということ。」

私たちがいる場所は、もしかしたら別れの場所であるかもしれないませんが、別れの場所は終わりの場所ではなくて、命が終わっても、終わった命は続いていくんだということを本当に思いました。今日はこの話がしたかったのです。今日のような場面に出会えたことを本当に感謝しています。

第8回いのちのセミナー

どうせ死ぬのになぜ生きるのか

講師：名越 康文氏

精神科医 相愛大学客員教授 高野山大学客員教授



心理学に答えはない

いのちを説明するのは難しいです。皆さんは朝起きる時に、「朝だ。いのちがある。」と言って起きますか。生きているということはわかって、「ああ、ありがたい。今日もいのちがある。」と感じることは難しい。一つ言えることは、暗い気持ちになるといのちが軽く見えます。自分の心の中から自然に湧き上がってくる明るさがあると、いつかいのちを感じとれる日が来ると思いますが。だから前向きであるべきですが、前向きで有能な人の中にも明るい人も暗い人もいて、渾然一体となっています。それをどうみていくのが一つの課題であり、こういうことは心理学では言えません。私は仏教から学びました。我々が生きているこの世は修養の場であり、一つひとつ目の前にあることを解きほぐしていくことがそれぞれの心の課題で、それがこの世に生きている一つの意味であると、お釈迦様や弘法大師も言われています。

いのちって何でしょう

私は精神科医ですから、いのちのことを心と考えます。この心は、ものすごく恥ずかしがりです。そして、勇ましい人ほど子どものような恥ずかしがりで繊細でデリケートです。それから、もう一つの事実として、いのちは途絶えたことはありません。何十億年前に単細胞生物から始まり、両生類になって哺乳類になって、今は人間になっている。その間に一度も絶えたことがありません。だから、いのちといたら原生動物のときから思い出さないとだめなわけです。いのちについて私たちがわからないのは当たり前のことです。

素粒子と心

私たちの体の細胞は全部で60兆あると言われています。60兆の細胞があって、その一つの細胞が千兆という素粒子でできています。素粒子の数でいうと、細胞は千兆掛ける60兆になるわけです。私たちのいのちの素です。物質は全部素粒子でできていますので、私たちが素粒子の仲間です。

ある実験で、部屋を真空の状態にして、電子を1粒飛ばします。電子は光の速さでビュンビュン飛び回っているから、どこにあるというのは言えません。でも、撮影してみたらどうなったと思えますか。一つの場所にいたんです。つまり、撮影に合わせて電子は止まってくれていたのです。何に反応して電子は止まったと思えますか。電子自身に心があると言う人も少数ながらも、少なくとも電子は人の心に反応しているということです。心って、いのちってこんなに大きいものだということ、そして何もわかっていないものだということを知っていただきたくて、この話をしました。私たちのいのちはあらゆるものと反応しあっているのです。こういう不思議な現象が素粒子の世界ではいっぱい発見されていて、一番参考になるのは仏教だと言っている素粒子の研究者もいます。いのちってすごいですね。

仏教の教え

お釈迦様や空海はいのちの素である心はどう言ったかという、一言、「つながり合っている」と言いました。つながり合っ

ていますから、自分の心が暗いと周りにも影響します。自分の心が明るいだけで、周りにもいい影響があります。だから、私の心理学の第一歩は、「機嫌がよくなること」なんです。では、その機嫌をいつよくしたらいいのか。それは間違いなく朝です。お茶を立ててもいいし、体操をしてもいい。そういうことを朝やって節目をつけることで、いっぺん気分をパッと切りかえてください。これを続けると、心がものすごく明るくなります。

そしてさらに、もっとすごい方法があります。それは祈ることです。最初の祈りは、「私が今日一日幸せでありますように」です。その次は、「今日私と出会う人みんなが幸せになってください」。誰かのために祈ることをしてみたら、スカッとします。般若心経では「心無罣礙」といって、心には柵や障害物はないと教えています。嫌いな人とも心の奥底でつながっているの、そうした人たちの幸せを祈ることで、もっともっと明るくなります。

三句の法門

では、どうしたら人間は納得して死ぬのか、限りある人生を納得して生きられるのか。やはり心理学にはその法則はないので、仏教の思想を借りてお伝えします。大日経あるいは菩提心論の中に「三句の法門」という言葉があります。三句、たった三つの言葉ですが、1000年以上前に書かれてから、一度も否定されていないものです。

まず一つ目は、「菩提心」。仏教でいうと菩薩になると決心することですが、菩薩になるというのをやさしく言うと、人を援助できる人になるということです。人を援助することによって、自分も成長することができます。

二つ目は、「大悲を根となす」。大悲って、大きな悲しみということ。つまり、人の悲しみや苦しみがわかる人になるということです。相手の苦しみや痛みや寂しさに共感できると、援助してあげたいという気持ちになるでしょう。

三つ目は、これが一番大事ですが、「方便を究竟となす」。方便って、うそをつくことではなくて、その人に合った援助の仕方を考える知恵のことです。これは延々と続く修行だと仏様も言っています。だからこそ、どんどん成長します。いい距離をとって話を聴くということは難しいです。私も何回も失敗しています。方便というのは、その人に合った援助、ちょっと手助けができる、そのときに出てくる知恵、実践のことをいいます。

「三句の法門」を簡単に言いますと、人の援助ができるような人になろう、人のつらさや悲しみを本当にわかる人になろう、具体的な知恵を出せる人になろう、となります。これであなたが望んでいる人生になります。やってみてください。

究極のところ、いのちを大切にすること、知恵を出し合うということです。自分の知恵を惜しみなく人に与える。そして、知恵が出るためには、「朝」心を明るくする。知恵が出ることによって、人を助けることができる人になれる。いのちを大切にしている実践の毎日になる。だから、実は知恵がいのちです。知恵が出なければ生きていけません。「今、この子、少しそっとしておいてあげよう」「今、この人の話を聴いてあげよう」「今、ちょっと自分の時間を割いてあげよう」、というふうに小さな知恵を出すのです。いのちというのは、知恵の運動のことです。

2018年度公募助成イベント情報

2018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。

ほくせつ親子防災部

[申込不要、参加無料]

ママや乳児の目線で、知っていれば守れるいのちがあることを伝える防災講座を実施します。

日 時：4月29日(日) 11:00~16:00

場 所：キッピーモール6階 まちづくり協働センター
(JR三田駅前)

問合せ：特定非営利活動法人ママふぁん関西
TEL:06-6383-4475
MAIL: mamafun.kansai@gmail.com

連続講座1 「がん」から学ぶ

[申込要(メールにて)、参加費500円]

4回の連続講座の第1回目です。「がん」について当事者やご家族からお話を聞き、暮らしの変化や必要なサポート等について学びます。

日 時：5月12日(土) 13:30~16:00

場 所：JR大津駅徒歩2分(プラウドタワー大津)

問合せ：グリーンサポート大津
TEL:077-521-0356
MAIL:lullotsu55@yahoo.co.jp


JR西日本あんしん社会財団「ポスター・リーフレット」設置箇所

当財団では、「各種セミナー」のポスターやリーフレットならびに広報誌「Relief」、公募助成事業やAED訓練器等助成事業の募集、救急フェスタ・いのちのリレー大会の参加者募集のチラシなどを専用の掲示板に設置しています。専用掲示板は以下の駅にあります。

- JR京都駅 …………… 2F西口改札出て左側「みどりの窓口」前(南北自由通路)
- JR新大阪駅 …………… 3F東出口改札 付近(駅構内)
- JR大阪駅 …………… ①1F中央改札口 付近
②3F連絡橋改札口 付近(駅構内)
- JR尼崎駅 …………… 西改札内「7・8番線」エレベーター前(駅構内)
- JR三ノ宮駅 …………… 西口改札 自動券売機前
- JR神戸駅 …………… 「ビエラ」口を出て左 南側通路
- JR伊丹駅 …………… 改札内コンコース(駅構内)
- JR川西池田駅 …… 改札口を出て右ななめ前(キャッシュコーナー前)
- JR宝塚駅 …………… 改札口横(「セブンイレブンハートイン」JR宝塚駅改札口店)前)
- JR三田駅 …………… 改札内コンコース(駅構内)
- JR京橋駅 …………… 北口改札
- JR鶴橋駅 …………… 大阪駅方面(内回り)ホーム階段付近(駅構内)
- JR天王寺駅 …… 中央改札口出て右側の駅長事務室前



Facebook いいね! をお待ちしております!

当財団の催し等のお知らせをFacebook(<https://www.facebook.com/JR.West.Relief/>)でも随時お知らせしています。当財団ホームページ(<https://www.jrw-relief-f.or.jp/>)からもご覧いただけます。皆さまからのたくさんのいいね!  をお待ちしております!!



アンケート実施中

毎月、皆さまからご好評いただいておりますReliefですが、おかげさまでリニューアルから1年が経ちました! 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

2018年度の助成活動及び研究がスタートし、新たな出会いに感謝している新緑眩しい今日この頃です。今年度も皆さまの取り組みに対して力の限りご支援させていただきます。(くろ)

広報誌「Relief」2018年4月号(vol.31)

【表紙写真：2018年度AED訓練器等助成において助成を受けられた奈良県内の3団体の皆さん】
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: <https://www.jrw-relief-f.or.jp/>

