

# Relief

[リリーフ]

2020  
JANUARY  
Vo1. 38

## CONTENTS

- 第7回いのちのリレー大会
- AED訓練器等助成活動紹介
- 2019年度第5回・第6回・第7回  
いのちのセミナー
- 2019年度公募助成活動紹介
- 今後の催し等のお知らせ



## 予選

全28チームが年代別の4ブロックに分かれ、各ブロックから1チームずつの計4チームが同時にステージに上がり、1チーム3名で協力しながら救命処置を行いました。各ブロック上位2チームが決勝に進出しました。

Aブロック  
(小学生・中学生)

西生野OTSK



西生野YKO



西生野アルティメットN



チーム西生野がんばる3人



ポアイコードブルー～なでしこ～



ポアイコードブルー～弓見大(急行隊)～



「IKUNO助け隊★1年」

Bブロック  
(中学生・高校生)

「IKUNO助け隊★HANA-BU」



「IKUNO助け隊★野球部」



「IKUNO助け隊★3年」



大東中学校



Rails (レイルズ)



KIPPS (キップス)



兵庫県立神崎工業高等学校

Cブロック  
(高校生・一般)

京都精華学園Aチーム



京都精華学園Bチーム



京都聖母学院Aチーム



京都聖母学院Bチーム



奈良・大和郡山・城ヶ丘自主防災会



東播磨地域防災の会



中仁野自主防災会

Dブロック  
(大学生・一般)

117KOBEほうさい委員会A



117KOBEほうさい委員会B



117KOBEほうさい委員会C



明治国際医療大学



エステル救援隊



safety first



奈良電救急チーム



# 救急フェスタin大阪 第7回 いのちのリレー大会を 開催しました

10月27日(日)、大阪駅時空の広場にて「救急フェスタin大阪～第7回いのちのリレー大会～」を開催しました。  
(主催：公益財団法人JR西日本あんしん社会財団・西日本旅客鉄道株式会社、共催：一般財団法人日本AED財団、  
協賛：オムロンヘルスケア株式会社、協力：大阪市消防局・大阪市北消防署・京都橘大学救急救命研究会・  
大阪ターミナルビル株式会社)

メインイベントである「いのちのリレー大会」では、小学生から大人までの28チーム計84名が参加し、倒れている人を発見してから救急隊に引き継ぐまでの救命処置を3人1組のチームで協力して行い、救命処置の的確さを競いました。また、JR西日本や大阪市消防局、日本AED財団などが「AED・心肺蘇生法体験」、「こども防火服着用体験」、「JR子ども制服着用体験」や「電動ミニ救急車乗車体験」、「ホーム非常ボタン使用体験」、「胸骨圧迫レース」のコーナーを設けるなど、家族揃って「いのち」の大切さを学んでいただきました。

## 開会式

大阪駅長の開会宣言と、昨年度の京都大会優勝チーム「京都聖母学院 A チーム」の高校生3人による元気な選手宣誓で幕を開けました。

出場チームからは、「学校で習ったことをいかし、優勝を目指します!」、「救えるいのちを守るために、全力を尽くします!」と、大会に向けた力強い意気込みをいただきました。



開会宣言



選手宣誓

## AED訓練器等助成活動紹介

2019年10月から12月にかけて、各地で開催された救命処置の普及啓発活動の講習会を訪問しました。各地で取り組む、助成先団体の活動の様をご紹介します。



**10月7日(月) 日本ペイント・オートモーティブコーティングス株式会社**  
枚方市の日本ペイント・オートモーティブコーティングス株式会社テクニカルセンターにて、普通救命講習会が開催されました。前半の講義では、映像や配布資料を用いた一次救命処置の重要性に関する説明があり、後半の実技では受講者3人につき1セットのAED訓練器と訓練用的人形を用いた講習会が開催されました。同社は日頃から、地域住民に対しても一次救命処置の普及に努めており、本日の講習会の積極的な姿勢に感銘を受けました。



**11月10日(日) 南金田地区防災対策委員会(南金田自治会)**  
吹田市立南吹田小学校にて、「2019年度吹南地区防災フェスタ」が開催され、地域住民に対して一次救命処置の重要性を知ってもらうためのブース出展が行われました。ブースには、AED訓練器や訓練用的人形等を用いた心肺蘇生法を体験していただくコーナーがあり、家族連れや地元の子供たちなど多くの方が参加しました。イベント期間中ブースには100名を超える参加があり、大変な活気を感じました。



**11月16日(土) NPO法人 国際ボランティア学生協会**  
高槻市のNPO法人国際ボランティア学生協会事務所に、大学生会員を対象とした講習会が開催されました。指導は会員である大学3・4年生が担当し、講習会の前半は同協会が作成した「危機対応講習マニュアル」を用いた講義が行われ、後半はAED訓練器や訓練用的人形等を用いた実技が行われました。ボランティア活動先での緊急事態に備えるため、受講者は積極的な姿勢で参加しており、大変活発な講習会でした。



**11月18日(月) 社会福祉法人 月の輪学院**  
寝屋川市の社会福祉法人月の輪学院ホールにて、施設内で働く職員を対象とした講習会が開催されました。講習会ではAED訓練器と訓練用的人形を用いた実技が重点的に行われました。同法人は障がいを持った子供が入所する施設もあり、受講者である施設の職員は万が一の事態に備え、それぞれが緊張感を持って参加しており、大変有意義な講習会だと感じました。



**11月30日(土) 特定非営利活動法人 エンゼルネット**  
京都市伏見区のプレスクール・エンゼルネットが運営する保育所にて、保護者や保育士などを対象とした講習会が開催されました。講習会では付近のAED設置場所の説明があり、いざという時のために生活圏内のAED設置場所を把握しておくことの重要性の話がありました。その後、受講者はAED訓練器や訓練用的人形を用いた心肺蘇生法とAED操作方法を体験しました。元消防署職員による的確な指導が行われ、大変わかりやすい講習会でした。



**12月5日(木) 大阪府立交野高等学校**  
大阪府立交野高校にて、野球部員の1年生などを対象に、AED訓練器と訓練用的人形を用いた心肺蘇生法とAEDの実技講習が実施されました。テニスボールを使用した胸骨圧迫の訓練など、限られた器材を有効活用した講習会であり、また、心肺蘇生法の質を計測するアプリ(QCPR Learnerアプリ)を用いるなど、大変効果的な講習会だと感じました。



**12月10日(火) 医療法人 浩治会 介護老人保健施設 大今里ケアホーム**  
大阪市東成区の医療法人 浩治会 介護老人保健施設 大今里ケアホームにて、施設内で働く職員を対象とした講習会が開催されました。講習会ではAED訓練器と訓練用的人形を用いた実技について重点的に行われました。大今里ケアホームは要介護認定を受けた方が利用する施設でもあり、受講者である施設の職員は万が一の事態に備え、真剣な表情で参加しており、大変有意義な講習会だと感じました。

## 決勝

予選を突破した「西生野 YKO」、「IKUNO 助け隊★1年」、「IKUNO 助け隊★3年」、「兵庫県立神崎工業高等学校」、「京都精華学園 B チーム」、「中仁野自主防災会」、「117KOBE ぼうさい委員会 A」、「117KOBE ぼうさい委員会 C」の8チームによる決勝を行いました。1チームずつステージに上がって、3通りの場面設定から、指定された場面の状況に応じて救命処置を実演していただきました。

いずれのチームも熱のこもった演技で、審査員の方も甲乙付け難い内容でした。



競技の様子(左)117KOBEぼうさい委員会C(右)IKUNO助け隊★3年

## 表彰式



優勝(117KOBEぼうさい委員会C)



準優勝(「IKUNO助け隊★3年」)



準優勝(117KOBEぼうさい委員会A)



敢闘賞(西生野YKO)



特別賞(西生野アルティメットN)

優勝 117KOBE ぼうさい委員会 C

「IKUNO 助け隊★3年」

準優勝 117KOBE ぼうさい委員会 A

敢闘賞 西生野 YKO  
「IKUNO 助け隊★1年」  
兵庫県立神崎工業高等学校

京都精華学園 B チーム  
中仁野自主防災会

特別賞 西生野アルティメット N  
エステル救援隊

## クイズ大会

審査の時間を使って救命処置に関するクイズ大会が行われました。



## イベントコーナー

「AED・心肺蘇生法体験コーナー」を設置し、救命講習を行う資格をもつJR西日本の社員等が講師となって多くの方に救命処置を体験していただきました。消防の「こども防火服」やJRの「こども制服」着用体験、日本AED財団によるゲーム感覚で心肺蘇生を体験する「胸骨圧迫レース」などもあり、家族揃って楽しみながら参加していただきました。



AED・心肺蘇生法体験コーナー



こども防火服着用体験コーナー



電動ミニ救急車乗車体験コーナー



胸骨圧迫レース

# 2019年度 いのちのセミナー

今年度の「いのちのセミナー ～さまざまないのちに向き合い いのちを想う～」は全8回開催予定ですが、その第5回を9月27日(金)に、第6回を10月17日(木)に、第7回を11月8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5回いのちのセミナー

## 見えない“いのち”に想いを寄せて

講師: 吉田 実盛氏

天台宗鶴林寺塔頭 真光院住職、叡山学院教授



### 見えないものの循環を考える

葬式が済み、火葬の後の収骨の際、「あの方は骨になってしまわれた」という言い回しをしがちですが、正しくありません。燃え残ったのがお骨なわけです。では燃えていったものはどうなったと思われませんか。

見えないものには変わっているのです。体の約7割は水分なので、水蒸気となり、残りの3割の鉄分や塩分、カルシウム分などは原子、分子となって自然界へ戻っていくわけです。このとき重いものは地面に舞い降り、軽いものはどんどん上空に舞い上がっていきます。

それをあらわしたものが仏教では卒塔婆、五輪塔ともいいます。法事とかに戒名を書いたりするものも塔婆ですが、塔婆には4つの切れ込みがあり5つの部分からできていることがわかります。意味は第一層が地面、第二層が水、第三層が動いていくエネルギー、火、第四層が風、第五層が空を表しています。地水火風空の5つとなって大宇宙に散り散りバラバラで還っていきます。火葬が済んだ段階からそうなのです。

ところが地球上には風があります。ひゅーっと風が吹いてくるとこの見えない姿はちらばっていきます。今の話は千数百年前に仏教に密教が取り入れられた際に生まれた考え方ですが、15年ほど前に流行った「千の風になって」、私のお墓で泣くな そ

こに私はいない 風になって大空にいる、というような内容だったと思いますが、結構マッチングしているんですね。

骨としてあるのは故人であります。燃えていったものも故人で、その見えない部分は大宇宙に還っていますよということなのです。亡くなった方は皆大宇宙に還っていくわけです。そしてそこから新たなものが生まれ、死んだら還っていく。皆さんもその一人です。どのように、見えないものの循環を考えるかということが本日お伝えする大切なことの一つです。

### 唯識という考え方

仏教の考え方の中に唯識という思想があり、私の知っているものが世界の全てでそれ以外の世界はないという考え方です。宇宙はどこまでありますかと聞いたら、ある人は何兆光年の彼方までありますと言ったとしましょう。それと同時に、その人はそれより向こうにはないと考えたということになります。これが唯識思想というものの考え方なのです。自分の意識のありようで、それがあることにも、ないことにもなるわけです。喪中はがきが来て初めて人が亡くなったことを知りますが、それまでは自分の意識の中では亡くなったことを知らない、つまり生きているわけです。自分の心が全てなのです。

### 法要の持つ意味

葬式が終わり、初七日法要をはじめさまざまな法要をします。まず初七日って何でしょう。初めの1週間のうちの法要が初七日法要なのですが、毎週続いていき、四十九日まで続くとされてきました。その期間のことを中陰と呼びます。

中陰とは何でしょうか。もし遺体を放置していれば、遺体は腐乱していきます。腐乱するとは、生物の細胞死を迎えているということを表します。つまり腐るといことです。腐っていない部分は細胞が生きている部分なのです。そうすると昔の人は考えました。生きている細胞があれば、まだ痛いとか思うのじゃないか、そういう意識がどこかにあるんじゃないかと。それを中陰と言い、全部の細胞が腐乱死をした状態が、中陰を終わるという意味で、満中陰という法要を営もうとしているわけです。満中陰までは意識がそこにある、生きている細胞がある間は意識がこの世にとどまっていると見た。満中陰をもってどこかへ旅立っていかなければならない、極楽とか、天国とか。そんなふうに考えることができると思います。

人が亡くなると十三仏信仰というのに則れば、人は極楽に到着するまで2年かかると言われています。満2年経ち極楽へお着きになるときに、数え年で言えば三年となり、三回忌法要となるわけです。その後、四も五も六もなく、七回忌、十三回忌法

要となりますが、何故なのでしょう。それは十三回忌は干支の一回りの数え年の年、七はその半回りの年であり、干支というのは法要の中で重要視されているのがお分かりだと思います。

故人が亡くなった年に生まれた子供が七回忌の時に小学校に上がる準備をし、次十三回忌の時には中学に上がろうとしていることになるんだろうな、そのような思いを抱えていただければ故人が亡くなられてからの年月と故人への想いが深まる法要になるのだと思います。

### 日常の意識について

では法要ではなく日常ではどうでしょうか。日本に伝わった仏教の多くが、六波羅蜜ということに重要視しています。布施、持戒、忍辱、精進、禅定、智慧の6つの言葉で人としてどう生きるかということを示しています。

そのうち精進について以下話をさせていただきます。精進とは、自分も含めお互いに頑張っていこうと励まし、進んでいくことですが、精進料理についても、難しく考える必要はなく、気持ちを含め、これが好きだからお供えしようとなればいいと思っています。これに関し、私が出会った「最後の晩餐」という随筆を紹介しします。

筆者の父親は癌で亡くなったのですが、闘病生活の末期を自

第6回いのちのセミナー

## 悲しみを生きる力に

講師: 入江 杏氏

世田谷事件被害者遺族、「ミシュカの森」主宰



### 世田谷事件の遺族として

2000年12月31日、20世紀最後の日に発覚した事件によって、私は妹一家と二度と会うことができなくなってしまいました。「やっちゃん」と呼ぶ、とても仲のいい妹でした。お連れ合いのみきおさん、そして二人には当時小学2年生だったにいなちゃん

宅で過ごしたときの話です。内臓が殆ど機能せず、点滴で養分を補給していた父が彼女(筆者)に卵かけご飯が食べたいとおっしゃいます。父が幼い頃、卵は高級品であり、病気になったとき以外はめったに口にできなかったのが、仮病を使って卵かけご飯を食べさせてもらっていたという話を思い出して、出来る限りの笑顔を作って、彼女はスプーン一口分の卵かけご飯を口元に持っていき、「美味しいよ」と父は涙を流したそうです。「今の父も仮病だったら、きっと仮病だよ、病気のふりをしていただけだよ…」その願いも通じず、翌日息を引き取ったということです。亡くなってしばらくはそれを食べることが出来なかった彼女が、5年目の命日の日に思い切って卵かけご飯をつくり、一口舌にのせた瞬間、目頭が熱くなり、その卵かけご飯を父の仏壇にそっと供えた、という随筆です。皆さんどうでしょう。素晴らしいお供えになっていると思いませんか。卵かけご飯を通じて父を追慕する想いが今なおあるのでしょうか。父と娘を結ぶための素晴らしいお供えと言えないのではないかと思います。

お供えの話をしました。様々なところでそのような思いを持って生きていけば、私の意識は間違っているかどうかではなく、意識がそのように向いているんだからそのような行動をとるとなったときに、素晴らしい生き方が出来るはずであろう、ということが本日の結論です。

んと、弟の礼君という子供がいました。閑静な住宅街で起きた猟奇的な事件と、沢山の報道がなされました。第一発見者である私の母は、「あなたの旦那さんも仕事ができなくなるかもしれないし、あなたの子どもも学校でいじめられるかもしれない。だから、この事件のことは誰にも言わないで欲しい」と言いました。その母の強い思いもあり、6年間、「私は世田谷事件の遺族です」と言うことはできませんでした。

この体験を伝えることができるようになった一つに、入江杏(いりえ あん)というペンネームがあります。作ってくれたのは、当時中学一年生だった私の息子です。亡くなった姪のいな(NINA)と甥の礼(REI)、この二人の名前から、入江杏(IRIE ANN)が生まれました。この名前でもみんなの心に届く、亡くなった4人の話をする勇気を持つことができるのだったらやってみて背中を押してくれたのです。この名前には亡くなった妹一家4人の魂がこもっていると感じています。

グリーンケアとの出会いもありました。グリーンケアとは、亡くなった人たちと出逢い直すことだと思っています。グリーンケアを通して、「ああ、こんなふうに一生涯懸命生きていたんだね、ありがとう。今の私があるのはあなたたちのおかげなんだよ」と伝えることができ、亡くなった人たちとの出逢い直しが叶えられる瞬間です。

### 悼む思いがいのちをつなぐ

私が主宰する「ミシュカの森」では、悼む思いがいのちをつなぐという思いを通奏低音に、一人ひとりの中にある悲しみの種

からネットワークをひろげていこう、悲しみからつながっていこうと2006年から活動しています。

今年3月にニュージーランドでイスラム寺院襲撃テロという残忍な事件が発生しました。直後のアーダーン首相のスピーチに、私たちは、グリーフケアに関する大切なメッセージを聴くことができます。「悲しんでもいいんだよ、助けを求めてもいいんだよ」。悲しみを出してもいい、出せる社会をつくるから、社会の側が悲しみを受け止めるからという内容は、グリーフケアの公共性を支える大切なメッセージだと思います。「悼む思いがいのちをつなぐ」という言葉に凝縮される心に残るスピーチでした。

また、「ケアの文脈」においては限りなくその人の物語でありたいと思っています。私は、上智大学グリーフケア研究所の講座で、対人援助の基本を取り上げることがあります。どんな人もその人独自の物語がありその物語こそその人の核であり、尊厳の源。「遺族はこう悲しむべきだ」ではなく、その人の物語を聴き取り共感できる感性を身につける、これが基本であるとお話しています。さらに、語るには、弱い立場の人がどれほどのためらいを抱えるかということをお伝えすることも私の役割の一つだと思っています。

一橋大学大学院の宮地尚子先生の研究に「環状島モデル」と呼ばれるものがあります。この環状島というのは、輪になって海に浮かんで見える火山島のこと。爆発して山頂が飛ばされた後、雨が降り、内海ができる。最も悲しみを受けた人はこの内海に沈んで声も上げられませんが、一番声に出せないのは亡くなってしまった人ですが、事件の後、本当に涙も出ない、夢でも会いたいと思うのに夢も見ないと話した母もそうだったかもしれません。また、内海から斜面を上がっていく人、そして、自分の悲しみの経験などを話そうとする人、恐らく私もその一人だと思えますが、悲しみを表出できる環境や社会をつくること、悲し

みを受け止める社会をつくるということは、大切な課題だと思います。

### 私を変えた一枚の絵の物語

あの事件、あの出来事によって、母も私も多くのものを失いました。

姪のいなちゃんは母にとって自慢の孫でした。

にいなちゃんの担任の先生から、お葬式の日に手渡された一枚の絵。私は、すぐに「スーホの白い馬」の話の絵だとわかりました。モンゴルの草原で、母馬からはぐれてしまった白い仔馬を貧しい羊飼いの少年スーホが救い上げるというシーンの絵でした。私はスーホになれなかった、スーホのようにあの子どもを助けてやれなかったという、自責の念＝サバイバースギルトがこみ上げてきました。

ただ、その絵をもう一度よく見ると、原作の中には出てこない、頭にバンダナを巻いた羊飼いの少女の姿が描かれているのに目が留まりました。その顔はにっこり微笑んで少年スーホを見上げている。にいなちゃんは自画像をこの絵に描き込んでくれたに違いないと思いました。事件発覚の前日、最後に見た、頭にバンダナを巻いて、家族で大掃除を頑張っているにいなちゃんの姿そのものでした。

私を支えてくれる夫と、息子の存在。私は、前を向いていこうと思いました。にいなちゃんが微笑む少女の姿をこの絵に描き込んでくれたから。

非業の死を遂げた白馬の遺志に従い作られた楽器、馬頭琴が人々の心を慰めたという「スーホの白い馬」、私もスーホのように遺志を聴き取り、社会につなげていけたらと。それが私に与えられた「道しるべ」であり、私の「ライフストーリー」であると感じています。

### 第7回いのちのセミナー

## 今を生きるコツ

～より良く生きるために～

講師：沼野 尚美氏

宝塚市立病院緩和ケア病棟チャプレン・カウンセラー



私がチャプレンとして終末期にある患者さんと接する中で、患者の皆様が人生を振り返り、ときに奇跡が起こってくれないかと願いを込めながらお分かちくださったことが沢山あります。本日はその中から、皆様に「今を生きるコツ」として大切な生き方を5つご紹介します。

### 「前向きに生きる」ということ

私の病棟に入院してきた、ある若い看護学生の話です。挨拶方々話をするや否や「私この病気で旅立つことはわかっています。ですが、万が一、奇跡が起こり治ったら、並みのナースにはなりません。スーパーナースになります」と彼女は言うわけです。癌の発見が遅れ治療の術がなくなったことを受け止めるまでのこれまでの日々は、入りたくもない小さな箱の中に「ぎゅうぎゅう」に押し込まれるような体験だった。そして、これまでとは全く違う風景が見え、その結果、今まで考えもしなかったことを考え、関心もなかったことに関心を持ち、人生そのものを深く考えるようになったといいました。そんな彼女曰く「奇跡が起きナースになってこの体験を全て生かせば、並みのナースで終わるわけがないじゃないですか」と。

彼女は、病気になること、老いを迎えること、障害を負うことなどの失う体験について、失ってばかりではなく、こういう体験をしたから私は見ることが出来る景色がある、得ているものが沢山あるということを自慢げに言おうとしたのだと思います。

そんな彼女は見舞いに来る学生の友人とも最後の最後まで笑いあっていました。きっと心の中で、多くの患者さんを笑顔にしている自分のスーパーナースとして活躍する姿を想像していたのだろうと思います。

人生の困難の前で何を想像することができるかが、前向きに生き、自分が自分でいられるための大切なことであると、彼女は身を以って教えてくれたのだと思います。

また、前向きに生きるためには過去の苦難を乗り越えた体験が力になったり、さらに信仰心によって助けられることもあります。

### 「ユーモアを持って生きる」ということ

ジョークは皮肉と侮辱が入るので、ときに人を傷つけることがあります。でも、ユーモアは人と人との温かい交流の手段です。

ある患者さんとお話できる最期の日ということで、「いままでよく頑張ってくれましたね」と挨拶を交わしました。大きく頷かれたあと、また天国で会いましょうというような会話をしたのですが、ここからです。

「天国のどこで会いますか？」ときたわけです。私も行ったことがありませんので、「一番大きな門でお会いするのはいかがですか?」「メインゲートですね」「まあ、そういうことね」というやり取りが展開されました。そしてややこしいのは、後で聞けば傍にいたご主人の機嫌が「沼野さんとだけ会うのか」と途端に悪くなり、「あなたも来ればいいじゃない」「沼野さんと一緒の場所か」「じゃあ、あなたとはメインゲートを入ったところの白いベンチで」「そこには他に人はいるのか」「あなたと二人だけです」という夫婦のやりとりを経て機嫌が直ったそうです。死を目前にしてこのユーモアです。

数日後、ご主人様と話す機会があり、奥様に先立たれさぞ悲しまれていると思いきや、「家内と天国の白いベンチで会う約束をしてもらって、私の中ではそこで家内がちょこんと座っているのが想像できるんです」「(奥様に対し)お前はどこに行ってしまったのかと思う必要がなくなった」と。自分もそのベンチへ行くんだと、それを想像することで随分慰められると同時に、この世で精一杯生きないと同じところに行くことができなくなる、と思うようになったということです。

視点の転換をし、想像力を働かせ、表現豊かなユーモアで話をすると「私、死ぬ人、あなた生きる人」、「私、病気の人、あなた元気な人」という敷居が無くなるんですね。

### 「感謝をして生きる」ということ

ある女性の患者さんの話ですが、いよいよ癌が骨に転移して、楽しみにしていた甲子園観戦も無理となってしまいました。さぞかし落胆されているかと思いきや、丁度いい家庭をもち、丁度いい主人に巡り合い、丁度いい子供をもち、丁度いい症状で、丁度いい病気だったとおっしゃるわけです。

人はなぜに人生に不満を持ってしまおうかということですが、それは人と比べるからに他なりません。私たちが感謝できる唯一の道は、自分の人生を自分にぴったりの人生だったと思えるかどうか。丁度いい人生だったと思うことで、彼女は癌になったことも受け止められ、最期まで自分でいることができたわけです。そこには、感謝の気持ちがあったということです。

### 「趣味を持って生きる」ということ

時間がいくらあっても足りないと思う人も多いと思いますが、時間が経たないというのも大きな苦しみです。余命が少なくなってきた、思うように体が動かせなくなっても、ある期間生きていかなければなりません。そのときに時間の経ち方を教えてくれる



ものを持っておかなければいけないのです。特にベッドの上でも出来るものを、です。そういう意味で俳句とか川柳を作って楽しめる人はうらやましいと思います。

### 「家族の絆を育てて生きる」ということ

ご自分がホスピスに入院し、例えば、お子さんが確実に見舞いに来てくれる自信はありますか。

死期を前に娘に会いたいといわれた男性の方がおられました。急ぎ連絡をつけたものの、娘は待てども現れませんでした。男性が亡くなったあと、機会を得て、何故来なかったのか聞いたところ、かつて、自分が助けてほしい、声をかけてほしいときにそうしてくれなかった。だから「わざと来ませんでした」と。

愛しているだけでは駄目で、その愛が相手の心に届いていることが必要なのです。

死期を前にした別の男性の話です。息子が数人いましたが長男だけはなかなか見舞いに来ません。そして待つこと数日、最期の日に長男は現れました。聞けば、勘当された身だという。殴られ勘当されたものの、父親としてどうやったらお前を救ってやれるんや、という愛のこもった涙を確かに見たと。何年も前のその僅かな涙を頼りに、やっぱり最期に父に会いたいと飛んできたという。勘当されていても愛は届いていたのです。

兄弟の絆も大切になさってください。人生の終わりの日々に、幼いころの思い出が心に浮かびます。妻子供も知らない頃の話ができるのは、同じ時代を生き抜いたご兄弟なのです。

人生の終末期、自分のそばに来てほしい人がいるものです。来てほしい人に来てもらえるように今から生きておかなければなりません。絆は、日頃からコツコツと育てておきましょう。皆さんが人生を豊かに生きられることを心から願っております。

## 2019年度公募助成活動紹介

2019年度公募助成団体の活動(イベント)内容をご紹介します。たくさんのイベントが開催されました。



### 一般社団法人 ハーグ

9月8日(日) Huuugなりきりステージ3匹のこぶた〜防災教育〜

未就学の子供を対象に防災を学ぶための参加型ミュージカルが開催されました。童話「3匹のこぶた」をモチーフに、地震や火事が起こった時にいのちを守るためどのように行動すべきか、映像と踊りを交えながら、みんなで楽しく、自然に身につけてもらえるよう工夫されたプログラムでした。親子あわせて約200名の方が参加し、元タカラジェンヌのお姉さんと一緒に踊りながら学んでいる、元気で楽しそうな子供達の姿が印象的でした。



### 三原アレルギーの会ひだまり〔平成30年7月豪雨特別枠〕

9月28日(土) アレルギーに配慮した体験型防災講座

避難所における食品アレルギー対策を目的としている団体です。午前には災害時に大切なことや注意事項の講演、困りごとの議論等を行った後、昼食は、アレルギー特定7品目を除いた豚汁の試食、午後は熊本地震時の被災地へアレルギー対応の物資搬送体験等の講演が行われました。支援物資が被災地に届いたあとの対応の難しさを説明し、各自で非常用物資を備えることの重要性を訴えていました。アレルギーを持った子供と一緒に親子で参加する方も多く、真剣な様子が印象に残りました。



### はすの会

10月13日(日) 遺族会の現場を知ろう ～遺族会の理論と実践～

グリーフケアにおける遺族会及びファシリテーターの役割を学ぶため「遺族会で語られる死生観」をテーマに研修が行われました。講師を招いて支援の心構え、遺族会のあり方、遺族の死生観をふまえた支援として「答えの出ない問い」にどう向き合うかとの話がありました。講義後の支援時の応答を想定したディスカッションでは、ケースバイケースの相談に対し、必ずしも答えが出せるわけではなく、経験の積み重ねで対応するしかないものもあり、こうした支援の難しさを感じました。



### 特定非営利活動法人 きぼうの会

10月13日(日) 事故・災害に備えた救命研修

「あなたの手で救える大切な命があります」というスローガンで、紀南地区の介護スキル向上を目的に講習が行われました。元救急救命士による「支援活動・災害時の安全管理について」、防災士・看護師による「避難生活の過ごし方、被災現場での過ごし方」、看護師による「良質のCPRとは」についての講義があり、また実際にAEDでいのちを救われた方の体験談を紹介するなど充実した内容でした。和歌山県中南部でこうした講習は珍しく、広域から養護教員、看護師、理学療法士等が参加していました。



### 特定非営利活動法人 大阪ライフサポート協会

10月24日(木) 知的障がい者への心肺蘇生講習会

心肺蘇生やAEDを使った救命講習会を行っている団体で、今回は社会福祉協議会の協力を得て、障がいを持つ方への心肺蘇生講習会が行われました。講習会では、DVD教材を用いた説明の後、AED訓練器を用いた各段階の実技演習が行われました。障がいを持っていても人を助けることができることを身をもって知る経験は、緊急時の対応に非常に重要なことだと思います。このような講習会により、多くの大切ないのちが救われることを願うとともに、改めて普及活動の意義を感じました。



### 大阪J いのちの授業

11月2日(土) 第6回 高槻市小学校救命ラリー 2019

複数の傷病人発生場面、給食中の子供が苦しみます場面、子供が虐待に遭う場面に対し、3名1組のチームごとに救急隊に引き渡すまでの処置を競う救命ラリー大会が開催されました。ボランティアスタッフがけが人や食べ物へのどに詰まらせた子供の役になりきり、参加者も自然と緊張感をもって真剣に対応していました。そのほか、AEDを使用したデモンストレーションやアナフィラキシーショックを防ぐための「エドペン」の使用法の講習も実施するなど、幅広い救急医療の重要性の啓発につながる活動でした。



### 大阪府大規模災害リハビリテーション支援研究会

11月10日(日) 大阪BHELP標準コース講習会

BHELP (Basic Health Emergency Life Support for Public)の略で、被災地での活動を効果的・効率的に実践するため、災害対応における知識、共通の言語と原則の理解並びに対応能力の向上を目的とした教育コース)講習会が行われました。災害時の緊急対応には医療、保健福祉などの多職種連携が不可欠であり、講義を交えながら数々のシミュレーションも行われました。このような講習会を通じ、多職種の方々が情報共有を行う体制が整備されることにより、災害時の安心につながるのだと感じました。



### 被災支援ボランティア団体「おたがいさまプロジェクト」〔平成30年7月豪雨特別枠〕

11月23日(土) 復興支援ボランティアツアーVol.16

被災者の心のケア活動をおこなうため、毎月1回、西日本豪雨で被災した真備町を訪れている神戸の団体です。午前は二万地区、午後は岡田地区で親子レクリエーション、足湯サービス、傾聴活動などが行われました。仮設住宅を訪れるたびに、被災者や地元の方々とのコミュニケーションが図られ、皆が集まる集会所では終始にこやかな笑顔がみられました。真備町は未だ復興途中であり、被災者のこころをこのような目に見えない形で支える活動は、今後も継続されることが必要であると感じました。



### 関西福祉大学市橋研究室ボランティア学習グループ

11月25日(月) ピアサポートまる

不登校のこどものための居場所づくりとともに、災害が発生した場合に必要な情報が共有できる、地域防災推進の基盤づくりを目的とした活動を定期的に行っている団体です。今回は、子ども食堂からの呼びかけがあり合同で活動が行われました。参加した子どもたちは、ボランティアとたこ焼きを一緒に作ったり元気な声を出して活発に活動していました。合同開催となったことで、より一層楽しさあふれる雰囲気が出され、災害時等に孤立しがちな環境の子どもたちの拠り所の場所づくりとなっていると感じました。



## 特定非営利活動法人 ママふぁん関西

12月8日(日) まちFUNまつりin関西大学2019

関西大学から地域の子どもたちを対象としたイベントと一緒にできないかとの声かけを受けて始まった、今回で5回目となる「まちFUNまつり」が開催され、メインブースの一つとしてママふぁん関西により「ほくせつ親子防災部」が設置されました。吹田市及びJAの協力のもと、様々な防災食の試食やクイズを楽しめるブースとなっており、防災を考える機会ともなっていました。実際に試食した親子からは、「意外に美味しい。これを機会に万一の準備を始めたい」等の声が聞かれ、防災意識を高めるのに役立っていた様子でした。



## 公益財団法人 公害地域再生センター

12月21日(土) 防災デイキャンプ

地域の子育て層が主体的に取り組むことができるような防災イベントとして、「防災デイキャンプ」が実施されました。非常食として、すいとんや米粉パンなどの調理の際、包丁やまな板が使えない状態を想定した調理方法を実践していました。その他、非常用トイレの展示(併せて、使用場面をイメージして、アンモニア水を猫砂や新聞紙、凝固剤に吸収させた状態も展示)や段ボールを用いた寝場所づくりも行われました。地域の各団体とも連携しており、子育て層を中心とした地域の防災ネットワーク形成に役立っていると感じました。

## 2019年度 第8回 いのちのセミナー 開催のお知らせ

日時	2020年3月15日(日) 13時30分~15時00分
講師	米良 美一 カウンターテナー歌手
演題	波乱万丈物語 ~未来へ向けて~
応募締切	2020年2月17日(月)
会場	松下IMPホール (JR・京阪 京橋駅 徒歩10分)

セミナー応募



詳しくは、当財団ホームページをご覧ください。 [JR西日本財団](#)

### セミナーかんたん申込をご存知ですか？

セミナーかんたん申込にご登録いただくと、次回以降のお申込操作がお手軽になります。また、マイページからお申込履歴をご覧いただけたり、今後のセミナー開催のお知らせも受信できるようになります。いのちのセミナーへご応募される際にぜひあわせてご登録ください！

### 【登録方法】

JR西日本あんしん社会財団のホームページから【セミナーの応募画面】へすすむ

セミナーかんたん申込の新規登録画面へすすむ

メールアドレスを入力したのち、【仮登録完了メール】が届く

登録フォームのURLが記載されているので、会員登録を完了させる



### 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

「救急フェスタ~いのちのリレー大会~」を大阪で開催しました。ひとりでも多くの「助かる命」を救うため、今後も救急フェスタなどを通じた救命処置の普及啓発に取り組んで参ります。(N)

### 広報誌「Relief」 2020年1月号(vol.38)

【表紙写真：第7回いのちのリレー大会で準優勝した「IKUNO助け隊★3年」の競技の様子】

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、2009年4月に発足した財団です。事故や災害等で被害に遭われた方々のグリーフケアなど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を通じ、「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/>



ホームページ



Facebook

