



# Relief

[リリーフ]

## CONTENTS

- 2021年度AED訓練器等助成活動成果報告会
- 上智大学グリーンケア研究所 実践・研究発表会
- 関西遺族会ネットワーク第20回交流会

- 2021年度第1回・第2回・第3回いのちのセミナー
- 2021年度安全セミナー
- 2021年度公募助成活動紹介・今後の催しのお知らせ

2021  
NOVEMBER  
Vol. 43



# 2021年度AED訓練器等助成活動成果報告会を開催しました

10月24日(日)、AED訓練器等助成活動成果報告会をグランフロント大阪 コンファレンスルームにて、26団体29名の参加のもと開催しました。

当日は、2018年度から3年間の助成期間を終了した13団体のうち、参加の7団体へ感謝状ならびに記念品の授与、代表団体による活動状況についての発表を行っていただきました。また、今後の活動の参考としていただけるよう救命処置の重要性について、京都大学環境安全保健機構 健康科学センターの石見 拓教授による講演、その後グループに分かれて、各団体および当財団AED訓練器等助成事業審査委員会の久保山委員、中山委員、溝端委員との意見交換を行いました。



## 代表団体による活動状況についての発表



### NPO 法人 国際ボランティア学生協会

全国約70大学2,300名の学生が所属する学生主体のボランティア団体であり、現在は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインなどを中心に活動しており、ペットボトルを活用した胸骨圧迫の訓練を採り入れ、学生が自宅にいながら心肺蘇生法を訓練できるような工夫を行うなど、コロナ禍での活動の参考となる発表をしていただきました。



### 中仁野自治会 自主防災会

地域防災として地震や洪水などの自然災害時の避難訓練とともに、防災・救命に関わる活動を行っており、自治会が堤防のない河川のすぐ側にあるといった地域の課題に応じて、ハザードマップ(洪水)やNHKデータ放送の河川水位の見方を紹介した上でAEDを使用した救命講習を実施するなど、工夫された活動を発表していただきました。



京都大学環境安全保健機構 健康科学センター 石見 拓教授による講演を行っていただきました。



コロナ禍における団体の活動状況やそれぞれの団体が抱える課題、工夫している点などについて、活発に意見交換をしていただきました。

# 2021年度1回目上智大学グリーンケア研究所 実践・研究発表会の開催

9月5日(日)に上智大学グリーンケア研究所「グリーンケア人材養成講座」修了生による実践・研究の発表会が開催されました。当日は昨年度に続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインで開催され、同講座の受講生および修了生、教員、グリーンケア研究所所員などが出席しました。

冒頭、グリーンケア研究所 高木慶子 名誉所長から「現代社会とグリーンケア」をテーマとした講演が行われたのち、東京4組、大阪8組の計12組の修了生から発表がありました。修了生からは、それぞれ自らの業務やボランティア活動の場などで、養成講座での学びを活かし、グリーンケアやスピリチュアルケアの実践を行った経験を通じて得られたことや課題などについて発表されました。また、参加者との質疑応答も活発に行われました。修了生の活躍の場は、緩和ケアを提供する病院、特別養護老人ホーム、介護福祉施設、寺院、葬儀社など多岐にわたっており、この講座での学びと社会のニーズとのつながりの強さを感じるとともに、実践の場のさらなる拡大の可能性も感じました。

修了生からの発表後は、「パンデミックの苦難と悲嘆に向き合う」をテーマとしたシンポジウムが開催されました。コロナ禍特有の課題を背景に、活発な意見交換が行われ、非常に有意義な時間となりました。

## 2022年度グリーンケア人材養成課程/2年制(大阪) 受講生募集について

出願期間 **2021年12月1日(水)～2022年1月14日(金)** 募集人数 **36名** 受験料 **30,000円**

お問い合わせ先

上智大学グリーンケア研究所 〒531-0072 大阪市北区豊崎3-12-8 サクラファミリア2階

E-mail: [i-grief@sophia.ac.jp](mailto:i-grief@sophia.ac.jp)

電話番号: 06-6450-8651 ※お問い合わせの際はEメールをご活用ください

# 第20回 関西遺族会ネットワーク交流会を開催

10月31日(日)に関西遺族会ネットワークの交流会が開催され、22団体30名の方々が参加されました。

講師に、日本医療大学 保健医療学部の吉野 淳一教授をお招きし、「遺族の心理社会的支援について」と題し、ご自身が運営されている自死遺族の思いを語る集い「癒しの会」で実践されてきた、自死遺族の夢の中での死者との再会(ナラティブ・イメージワーク)についての研究の道のりや、それがもたらす効果について講義が行われました。

自死によって突然コミュニケーションが断ち切られる事により、遺族は終わりのない「なぜ」に苛まれるようになります。この苦しみに対しては、遺族の心の奥深くにある本音や願望を映し出す夢の内容の書きとめや描画を通して、その夢に関する対話・共有を行うことが有効で、それが生前にできなかった故人とのお別れにつながり、徐々に遺族の気持ちに変化をもたらすのだと、事例を交えてお話されました。

講義後の小グループでのディスカッションでは、活発な意見交換が行われ、質疑応答についても全てのグループから手が挙がり質問が絶えないなど、参加者の関心と熱意が高く感じられる会となりました。



講義の様子



質疑応答の様子

# 2021年度 第1回・第2回・第3回 いのちのセミナー (WEBにて配信)

コロナ禍の現状を踏まえ、皆さまの「安全・安心」を最優先し、2020年度に引き続き「いのちのセミナー」をWEBにて配信することになりました。その講演内容の概要をお届けいたします。



第1回いのちのセミナー  
講師：佐々木 慈瞳氏  
配信期間：2021年6月21日(月)～9月30日(木)



第2回いのちのセミナー  
講師：東 ちづる氏  
配信期間：2021年9月14日(火)～9月21日(火)



第3回いのちのセミナー  
講師：安田 登氏  
配信期間：2021年9月21日(火)～2022年1月4日(火)

## 第1回いのちのセミナー

### いのちのゆくえ ～自分らしさを生きる～

講師：佐々木 慈瞳氏

公認心理師・僧侶



## 「スピリチュアルケア」とは

私は病院の緩和ケアチームで公認心理師としてスピリチュアルケアに携わっています。

「健康」についてWHOでは、身体だけでなく、社会的、精神的、さらにスピリチュアルにも満たされていること、と提唱しています。身体の不調は病院に行って治しますが、例えばストラやDVに遭っているとしたら、身体は健康でも社会的には傷んだ状態ですし、不安や鬱、孤立、キレやすい状態などは精神的に具合が悪いです。

私が担当しているスピリチュアルというのは、人生の意味や生きがいといった自分の存在そのものに関することです。病気の人、あるいは家で居場所がない、人間関係がうまくいっていない、そんな人から日常の様子や思い、将来どうありたいか、といったことなどをじっくりと聴き、その人にとって一番素敵な人生、生き方を一緒に見つけ出そう、というのが私の役割です。

## 「自分らしくありたい」ということ

普段、私たちは自分らしく、望むように暮らそうと思っています。ところが病気は自分の意思とは関係なく突然やってきます。予期せぬ告知に驚き戸惑い、それでも受け止めて治療に向かわなければなりません。病気になったから自動的に患者となるのではなく、いまは自分らしさを置いて頑張って治すぞ、と覚悟を決めて患者になるわけです。

この覚悟は、真面目な人ほど徹底しているように感じます。真面目な人ほど頑張るといのは、子どもにもあてはまります。家ではやんちゃ坊主な子が、学校に行ったら真面目に勉強したりしているのです。それは、家での自分と学校での自分を使い分けているということですね。どんな場面でも自分らしくありたいと思うから、家、病院、学校など、それぞれの場面に応じた「自分らしさ」を真面目に作っていくうちに、本来の自分が見えにくくなってしまっているのではないのでしょうか。歯車がかみ合わなくなると、子どもたちだって自分を見失い塞ぎ込んでしまいます。病気であるか否かにかかわらず、自分らしさを失ってしまうことは、誰でも起こり得るのではないのでしょうか。

## 2020年からの現実

それに輪をかけて、新型コロナウイルスの流行です。10日後に死ぬかもしれないし、大事な人を自分が死に追いやってしまうかもしれません。歯を食いしばって自分が頑張ってきたこと、価値があると思って積み重ねてきたことを、不要不急と言われてしまう現実があります。でも、こんなときだからこそ心打つものに出会うのです。「うちで踊ろう」という動画を知っていますか？ いろんな人がweb上でコラボして合奏し、戦争でもないこの時代に「生きてまた会おう」とみんなが口ずさんでいました。それは衝撃でもあったけど、みんながそれぞれの場所で重なり合いながらつながりを感じることができる。こんな状況の日々だからこそ、人と人のつながりをあらためて確認したいのです。



## 「本来の自分を取り戻す」ということ

私たちは病気になったら病院へ行き、治ったら家に帰る。障がいが残って生活が不便になると、介護が受けられる。住まいと医療と介護を上手に組み合わせて日常の生活を支えていく仕

組みが地域包括ケアシステムです。自分の生きがいを果たし、その人の希望に添って安心して過ごせるように、地域の医療機関も連携しています。目指しているのは、誰もが自分らしく生きていくという社会です。

ところが、大きな治療で頑張ってきた患者さんに転院や退院の話をする時、何とか一日でも長く病院で先生に診てもらいたいという患者さんがたくさんいるのです。それは何故か。私にはその理由が分かります。なぜなら、自分らしさを置いて病気を治すぞと決死の覚悟で入院したのですから、途中で転院や退院なんて受け入れられるはずがないのです。だけど、治らない病気もあるし、これ以上良くならないということもあります。だからこそ、「自分は誰と何をどこでどう過ごしたいのか」という視点を、ある時期に取り戻さなければ、大切なものと離れたまま終わりを迎えることになりかねません。自分らしいいのちの輝きを取り戻すことは、当たり前のようにいては大変なことなのです。

医療や介護の役割は、病気を治すだけでなく、大切にしているものに気づいてもらうお手伝いだと思います。誰にも自分の人生について不要不急だと言わせたくない。私の大事なものは、誰が何と言おうと大事なんだということを是非主張してほしいのです。

## 人生の物語、「ナラティブ」

スピリチュアルケアは、自分らしく最後まで生きるための関わりです。そこには語ってくれる人と聴いてくれる人がいる。自分らしさは、誰が指摘するでもなく、おのずと自分の語りの中に発見していくものです。語ることで自分自身に気づく、それを「ナラティブ」といいます。その人の人生の物語は、語られることで初めて作られていくのです。これは病室のベッドで初めて行われることはありません。誰でも人生の迷い道、分岐点に立ったとき、思い悩み誰かと話したりしますよね。周囲からアドバイスを得たり応援されたりしながら、自分らしい生き方が作られていくわけです。だからいろんな人に自分のことを語ってほしいと思います。

## 「ナラティブ」はお互いさま

自分らしさに気づくのは、患者さんだけではありません。医療者も患者さんと話しながら自分の役割を確認し、自分ができないこと、辛いところを見つめています。今は力不足だけれどもっと頑張ろう、などと医療者も語りの中で自分自身を見つけているのです。患者さんも、家族も、医療者も、お互いに語り合う中で、自分はこうなりたい、これはできなくて悔しいということに気付くのだと思います。互いに語り合い見つけ合いながら、自分らしさを知っていく。そういう意味でナラティブはお互いさまです。たくさんの人たちとの出会いの中から、私も私をもらっています。

## お互いを輝かせ合って生きている

私たち一人ひとりのいのちは、つながりあって互いを映し、輝

かせ合っているようなものです。しかも、この中には、もう会えないお別れた人もいます。たとえ二度と会えなくても、結ばれたつながりは消えることがない。

実はこの思想、弘法大師が1000年以上前に説いているのです。「重々帝網なるを即身と名づく」、つまり帝釈天の宮殿を飾る網の結び目は一つ一つが宝石になっていて、それは自ら輝くと同時にお互いを照らし合って、より全体の輝きを増す。これが私たちの世界の実の姿だと「即身成仏義」に書かれています。網の結び目とは私たちのこと。誰との縁も持たずには、私たちは存在できません。誰かと縁を結んで、そして結んだ誰かといのちを輝かせ合う。だから、たとえその人が亡くなったとしても結び目は解けることがなく、つながりは途切れない。それがあから輝けるということなのです。

## 第2回いのちのセミナー

# Let's まぜこぜ

～浅く広くゆるくつながろう～

講師：東 ちづる氏

俳優、一般社団法人Get in touch代表



## 「まぜこぜ」の社会とは

「まぜこぜ」とは、ダイバーシティ、多様性、ノーマライゼーション、インクルーシブネス、共生社会、共に生きる等の事を指します。私はこれらの言葉に親近感を湧かせるために、あえて「まぜこぜ」という言葉を使っています。

この言葉は、混ぜ御飯から考えました。「一つ一つの食材を生かして調理をして、最後にさっくりと混ぜ合わせる」、つまり、いろいろな配慮があれば、多様な私たちが混ぜ合わさって暮らしても、居心地がよくなるということ混ぜ御飯に例えて、「まぜこぜ」の社会を目指すという言い方をしています。

この活動を始めたきっかけは、慢性骨髄性白血病であることを告白した17歳の少年のドキュメンタリーを見たことからでした。

## 「いのちのゆくえ」とは

私たちには必ず死が訪れます。だからこそ、周りの人たちと語り合う中で自分らしさを見つけたいですね。出会いの数だけ別れがあり悲しみもありますが、悲しみの深さは、その人の存在の深さ、いとおしさです。だからこそ、恐れずに悲しみにも向き合い、人々とつながって自分らしく輝かせ合っていく。それが私たちの「いのちのゆくえ」なのではないでしょうか。

多感な少年が、全国ネットの番組で自分の病気を告白してまで伝えたかったことは何だったのかがとても気になり、いてもたってもいられず、彼を探し当て、直接理由を聞きにいきました。すると、彼は「骨髄バンクというものができたので、それを伝えたかった」ということでした。

私はその言葉に沸き立つような思いでした。「噴火」という言葉は、英語で「ボルケーノ」と言います。諸説はありますが、ボランティアは、この「ボルケーノ」が語源という説があるそうです。私はその「噴火」するような思いで、この活動を始めました。そしてこれが後に、骨髄バンクをたくさんの人に知ってもらうための活動につながっていきました。

## 一般社団法人Get in touchのはじまり

ボランティア活動を始めた当初、私は学校や企業、行政、団体、福祉施設の方々とながら活動をしていきましたが、団体に属することなく個人で取り組んでいました。実は、私は団体とかファミリーというものが苦手なのです。しかし今は、一般社団法人Get in touchという団体の代表として日夜、東奔西走しています。

あれほど嫌がっていた団体を立ち上げたきっかけは、2011年3月11日の東日本大震災でした。あのときメディアを通して、「つながる、寄り添う、絆、日本は一つ、頑張ろう」という言葉があふれていましたが、現実はその言葉とは裏腹に、「頑張れない、つながれない、絆って何!？」と思う人たちもいたのです。

被災地の避難所は、普段会わない多様な人たちも集います。まさに「まぜこぜの社会」がそこにはあったのです。その場所で、人々は救い合い助け合っていたかという、現実には難しいこともありました。段差の上り下りができない車椅子の人は、「ここはバリアフリーではなく大変でしょうから、他の避難所の方がいいのでは？」とやんわり断られたり、津波や地震の恐怖からパニック

クになり騒いでしまった自閉症の少年に対して、近くにいた男性は「うるさい。静かにさせろ。」と怒りをぶつけるということもありました。

あるご年配女性は、「私は皆さんに迷惑をかけたくありません。おじいちゃんのところに行きます。」と書き置きをして、夫の墓前で自ら命を絶つという痛ましいことまで起こってしまいました。

社会が不安に陥ったとき、普段から生きづらさを感じている人たちが、より追い詰められてしまうという現実があったのです。

社会的弱者という言い方がありますが、本来は誰もが弱者ではありません。社会の環境が弱者を生み出すのです。

これまでの社会活動での限界を痛感し、この社会を変えるには、支援団体や、福祉施設、企業、超党派の政治家、省庁など、みんなが垣根を越えて手を繋ぎなければならぬと感じました。そこで私は、これらをつなげる団体をつくろうと思い、立ち上げたのが「つながろう」という意味である「Get in touch」です。

## エンターテインメントを通じた「まぜこぜ」社会へのアプローチ

私達は、障がい者やLGBTQなどの多様な人たちと関わることができない人、社会は変わらないと思っている人たちをどう巻き込み、どう社会を変えていくかを念頭におきながら、皆さんとワクワクできるような活動を考え、取り組んでいます。

その一つに、全国各地にいる障がいのあるアーティストの方と企業をコラボレーションさせる企画活動があります。スターバックスコーヒーでは現在44店舗で、それぞれの地域のお店のテーマに合った作品を、障がいのある作家さんたちに描いてもらって、アート作品の常設展示をしています。

2020年の11月には東京オリンピック・パラリンピック大会の、多様性と調和をテーマにした映像の構成・キャスティング・演出・総指揮のオファーをいただき、総勢400人の力を合わせて「MAZEKOZE アイランドツアー」という作品を作り上げました。

その過程でこんなことがありました。ツアーのタイトルを巡り、「MAZEKOZE」に対し、秩序を乱す発想に繋げる人もいるのではと一時難色を示す担当者もいました。「秩序」は大事ですが、右向け右で誰もが同一方向を向くことが果たして秩序であり、纏まった社会なのだろうか。みんなが好きな方向を向いている。でも支え合い、助け合う。これが多様性であり秩序は守られると。そうやって対話を重ねた結果、最後は納得していただきました。

私は、この作品制作であることに気がつきました。私たちが多様な人たちへ自然に振舞えない原因、それは、そういった人たちと接する機会が少なく、単に慣れていないだけということです。そうならば、これから芸能界でも様々な人たちが活躍するチャンスが増えると、視聴者の皆さんの意識も変わる、そんな連鎖反応が起こるのではないだろうかと思いました。「学校や職場でもいろんな人たちがいたほうがいい、社会でも街でも。」そう思ってもらえるような影響力が私達にはあると思います。変わろうと思

えば変われるのです。

## 誰とも比較しない

2011年3月11日、東日本大震災が発生した時、私は避難所にいたある女性とやり取りをしていました。祖母と両親が津波にのまれ行方不明となり、彼女とその子どもだけが生き残りました。ある日、彼女から「お父さんが見つかった」と聞かされました。それは、御遺体が見つかり、一縷の望みもなくなったということです。彼女の声は元気なように聞こえましたが、平常心でないことはすぐに分かりました。私は「ねえ、泣いた？」と聞くと、彼女は「家族が全員流されて、遺体すら見つからない人もいるのに泣けない。」と言いました。私は、「他の誰かと比較しないでいいんだよ。あなたの悲しみや怒りはあなただけのものだから、泣いてもいいし怒ってもいいんだよ。」と言って一度電話を切りました。それからしばらくして電話があり、彼女はしがみつのように泣き、私も一緒に泣きました。

それは怒りと悲しみの共有・共鳴という、お互いに重要な時間でした。その後、彼女は次第に元気を取り戻し始め、今は一歩ずつ前に進んでいます。

誰とも比較をしない、する必要がない社会が多様性社会、まぜこぜの社会だと私は思っています。大人の皆さん、どうかお子さんやお孫さんを誰かと比較しないでください。もちろんご自分もです。私は私であって、地球上でたった一人のスペシャルな人間ということを大切にしてください。そうすれば、みんなが楽に生きられる社会になると思います。

## 浅く、広く、ゆるくつながる

私たちがまぜこぜに、全ての人が居心地よく過ごすためには、浅く、広く、ゆるくつながる、いざというときに助け合える、駆けつけ合える、そんな社会がいいと思っています。

そして、つながりたくない人もいることを忘れないでください。そういう人々を社会的に排除しないでください。嫌いな人がいてもいいのです。相性が合わない人とは距離を置けばいいのです。これからも皆さんと、浅く、広く、ゆるくつながっていったらいいなと思っています。まぜこぜの社会と一緒に目指していきましょう。



## 第3回いのちのセミナー

## 「残念」の声を聴く

～能と日本人の死生観～

講師：安田 登氏

能楽師、ワキ方、下掛宝生流



## 能とは

能は観阿弥、世阿弥によって室町時代に大成された芸能です。多くの人に愛されていた能ですが、江戸時代になると武士が嗜む芸能（幕府の式楽）として武士のための芸能になりました。明治期の西洋化の流れの中で一度衰退するも、その後盛り返し、これまで650年ものあいだ途切れることなく受け継がれてきました。

最初に能の話をもっと紹介しましょう。『定家』という能です。

百人一首の選者とされる藤原定家と式子内親王にまつわるお話です。旅の僧が雨宿りをしていたところ突然現れた女性に招かれ、ツタがからまった墓に案内されます。そこで女性は「玉の緒よ絶えなば絶えね ながらえば 忍ぶことのよわりもぞする」と、生前互いに想いを寄せつつも想いを遂げられない恋の歌を詠みます。実は、この女性は式子内親王の幽霊で、定家の墓から伸びたツタが自分に絡まり、成仏ができないと、その思いを旅の僧に伝えに来たのです。その思いを告げたあと女性は墓のあたりに消えてしまいました。不思議に思った僧がお経を唱えると、そのお経の力でツタがほどけ、式子内親王の幽霊は感謝の舞を舞います。が、最後にはまた墓からツタが伸びて来て、彼女を墓の下に引き込むのです。

この『定家』のような能を夢玄能といいます。夢玄能の特徴は、主人公であるシテが「この世ならざる存在」であるということです。能『定家』のように幽霊であることもあるし、植物や動物の精霊、あるいは妖怪、そして神様であることもあります。特にシテが幽霊の場合は、その人がこの世に再び現れるのは、この世に残した念（おも）いがあるからです。そして、『定家』の僧のような役をワキといいます。夢幻能では、ワキと呼ばれる生者が、シテである幽霊と出会い、そしてその残念を昇華する、そのような物語になっています。

ワキがそのようなことができるのは、この世とあの世との「あは

ひ」に生きる者だからです。ワキという語は「分く」の連用形、すなわちふたつの世界の「あはひ＝境界」が原義です。ワキは、死者と生者とのあはひ、神と人とのあはひに生きる者なのです。

ワキがそのような存在になったのは、順風だった人生がある日、突然、上手いなくなってきたからです。そういう時、人はワキになり、そして旅をします。そして幽霊であるシテに出会うのです。

このような芸能、演劇は、世界的にはとても珍しいですが、日本では近代でも、たとえば宮澤賢治の『銀河鉄道の夜』、夏目漱石の『夢十夜』など意外と多くあります。

## むげんのう 夢玄能の成立要素

では、このような夢玄能が日本でなぜ成り立つのでしょうか。3つの視点からお話したいと思います。

ひとつは、日本人は古来、死者と親しい民族だったからです。仏教の行事である「お盆」は、中国では死者を弔う儀式ですが、日本では死者を呼び戻し数日間一緒に過ごす風習に変わりました。日本の死者は、生者の近くにおいて、戻って来たり、またあの世に行ったりできるのです。「死」という文字は白骨を拝む姿をあらわしたものです。その漢字が日本に入ってきました。漢字は日本に入ってくる、かつてあった日本語の読みが与えられ、それが訓になります。しかし、「死」という漢字には「訓」がありません。訓がないということは、その漢字が入ってきたときに、日本には「死」という概念がなかったということです。そういう漢字を動詞にする時には「サ変動詞」を使います。「死」は「死す」となります。「死ぬ」とはならない。ということは「しぬ（死ぬ）」と「死」とは本来は別の言葉だったということです。

では、「しぬ」とは何だったか。もともとこの語は「しなしな」になるという意味でした。たとえば、しなしなになった植物に水をかければ生き生きするように、「しぬ」とは、また生き返って来る可能性のある一時的な死を言いました。だから、日本ではお盆になると「死者」が戻ってくるわけです。そんな行き来を何度か繰り返しながら、その亡くなった方は生きている人々の中で魂として生き続けるのです。これが夢玄能が成立する第一要素です。

第二の要素は、日本人には「見えないものを見る力」が備わっていて、それがとても強いということです。そろばんを習っていた人は、そろばんの盤を、頭の中に出現させて暗算したことを覚えているでしょう。障子の棧などがあると、それがそろばんの盤の代わりになって、よりやりやすくなりました。私はこれを「脳内AR（拡張現実）」と呼んでいます。大名庭園は武士たちの脳内ARの鍛錬の場でした。能もその脳内ARの発動を期待して作られています。このような能力を日本人は持っているのです。

そして、夢玄能が成立する第三の要素。それは日本の土地の特殊性です。日本は時代をいうときに土地の名前を使います。そしてその名がつけられた土地は現代においてもその時代の趣を色濃く残します。これは時代だけではありません。土地の名前の由来となった神話や物語が多く残っており、その土地に立つとそ

の神話や物語を思い出されます。日本の土地というものは、物語の記憶をそこに貯める「記憶の集積地」なのです。

歌枕というものもあります。歌の記憶の集積地です。元々「枕」とは神霊の宿る「真実（ま）の蔵（くら）」です。歌の記憶の集積地である歌枕は、多くの歌の記憶を圧縮してそこにあり、そして心ある旅人によってそれが解凍されるのを待っていて、歌人が歌を詠むと、集積された過去の歌の記憶が解凍されて現れ、新しい世界を生み出す、それが歌枕です。能の物語は歌枕で起きることが多いのです。そこに眠っているシテがいる。そこに、旅するワキに通りがかり歌を詠む。すると、シテが目覚めて、その残念を語るのです。

以上、死者と親しく、見えない幽霊を見る力があり、そして記憶の集積地としての歌枕が存在する、この3要素によって夢玄能が成立し、650年経った今も演じられ続けているのです。

## 能の時間感覚

ここで先ほどの『定家』の場面を思い出してください。まず僧が登場し、式子内親王の霊である女性が登場し、話を聞きました。ここには2つの時間が流れています。ワキである僧の過去から現在、未来に行く「順行する時間」と、シテである霊の、出会った瞬間から過去へ過去へと戻ろうとする「逆行する時間」。元々は別だった2つが一緒になっていく。そこに出現するのは「今」でもあり「昔」でもあるという新たな時間、すなわち「今は昔」です。これが幾度も繰り返され、シテの生きている時間は、今や昔を越えた「永遠」という時間になります。

では、時間とは何なのでしょう。私は過去に九死に一生を得たことがありますが、その直前に今までの記憶が一瞬のうちに現れるパノラマ視現象を経験しました。時間とは決して流れるものではなく、今という一瞬の中に過去から現在、そして未来までもがすべて詰まっている。これは能の時間であり、そしてこれこそが日本人にとっての時間感覚です。死者も生者も、これから生まれてくる子どもも全てが、今という一瞬の中に入っているという感覚です。

## 残念の昇華

「残念の声を聴く」が本日のテーマです。

「残念」とはもともとは「念が残る」という意味です。「念」が残ったまま亡くなった幽霊は完結されなかった想いを抱いたまま土地に宿り、ワキが通りがかりのを待ちます。ワキはシテに想いを語ってもらい、語りで足りなければ舞ってもらう。それを心を込めて聞くことで、シテの残念は昇華されます。一度で足りなければ何度も何度も聞く。それが能です。

「お通夜」、これも実は能と同じ事をやっています。亡くなった方の最近のことを話し始めると、次第に昔の記憶へと遡り、子どもの頃の記憶を知っている方はそういう記憶も出てきます。これは先ほどの2つの時間が重なっているのです。能を見たり、お通

夜をしたりすることによって亡くなった方の残念が昇華されます。しかし、それだけでなく自分の残念も昇華されているのです。

皆さん自身も過去において何かを捨て去って今の自分があると思います。捨て去ったものを普段は見えないふりをしています。しかし、それを放っておくと、急にすべてが嫌になってしまうことになりかねないと心理学でも言われています。それを防ぐには、時々それらを思い出してあげることが大事です。

その方法が、能であり、お通夜なのです。これら儀式化した空間で思い起こすことにより、人はそれから自由になる。「残念」を昇華することができるのです。

最後に、世阿弥の言葉「初心忘るべからず」についてお話しましょう。「初心」の「初」という字は、左側が「衣」、右側が「刀」、衣を作るときに布地に最初にハサミを入れることを意味します。どんなに美しい布地でも、着物を作るためには、そこにハサミを入れる必要がある。人もそうです。変化するためには過去を切り捨てる必要があります。それが「初心」です。

世阿弥はまず「時々初心忘るべからず」と言っています。人生には、小学校、中学校…、そして就職、結婚など様々なステージがあります。その時々、過去の自分を一度切り裂き、切り捨てていって変化せよという意味です。

また、世阿弥は「老後の初心忘るべからず」「命には終わりあり、能には果てあるべからず」とも言っています。確かに人の命には終わりがあるように見えますが、生きている限り、そこには果てがない。常に初心を繰り返していけ。

自分の過去を切り捨てることは怖いことです。しかし、そこは安心してもいい。なぜなら、本当に大切なものは、どんなに切り捨てても自分の中に残っています。

それが世阿弥の「初心忘るべからず」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：～2022年1月4日（火）まで

いのちのセミナー

検索



# 2021年度 安全セミナー

10月16日(土)、Zoomウェビナーによるセミナー方式により2021年度安全セミナーを開催しました。これまで全国各地の防災活動・防災教育を展開してこられた片田敏孝氏、日本一高い津波想定を突き付けられた町の教育長の畦地和也氏を迎え、関西のこれからの防災について皆さまと共に考えていただきました。その概要をお届けします。

## 東日本大震災発災10年 これからの関西における防災のあり方を考える



講師：畦地 和也氏 高知県黒潮町教育長



講師：片田 敏孝氏 東京大学大学院情報学環特任教授  
日本災害情報学会会長

### 激甚化する自然災害。どのように防災力を強化するのか

【片田】東日本大震災は日本全体に大きな衝撃を与えました。今年だけでも震度5弱以上の地震は多く発生し、地球温暖化の影響により毎年のように豪雨災害が発生しています。加えて、この関西地区は南海トラフの巨大津波や上町断層帯をはじめとする直下型地震の想定もあります。自然の脅威に対し、ハード対策の対応が求められますが、それを超えるものがある状況を我々は認め、それを前提に地域社会も個人も対応力を高める、これについて黒潮町の事例を通じてお話していきます。

### 日本一の巨大津波想定のある街、高知県黒潮町はどのように向き合ったのか

【畦地】私も黒潮町は南海トラフの巨大津波想定34.4mという想定が、東日本大震災の翌年に公表されました。想定公表後、町内に避難タワー、避難路ができましたが、それらが助けてくれるわけではなく、一人ひとりが自分の意思をもって、諦めない、逃げるとことを実行していかななくてはなりません。

町の防災は何をするかということから入ったのではなく、どのように向かい合い、どのように考え、どのような地域を作るのかという「思想」から入りました。

【片田】日本一の津波想定を突き付けられたわけですが、自然の豊かな恵みももらい続けるためには、災いに向かい合うのかという考え方を、防災をしっかりと行い、その地に凜と生きればいいと思います。

当時、私は町長にこんな話をしました。「町長、1番でよかったじゃないですか」と。

シミュレーションの結果は想定を変えると数字は変わります。たまたま1番を引いただけとも言えます。1000年に1回の津波に怯えて諦めるのではなく、今までどおり懸命に逃げたい。黒潮町と海との関係は何も変わらないわけで、防災というのは、

その地に住まうお作法のようなものだ。

【畦地】想定が出た直後は諦めの声がかれましたが、今やそんな声はありません。何かみんな、様々な防災を工夫しながら楽しんでいるような気がします。想定が出て恵みも今まで通りだ。ならば、この町に生まれてよかったと思って生きる方がよいと多くの人気がついたのだと思います。

【片田】ところで、今、34.4mの津波が本当に黒潮町に来たら、犠牲者は出ませんか。

【畦地】出ない自信はありません。しかし目指すのは1人の犠牲者も出さないことです。常々目標というのは「北極星」だと思っています。北極星って行けないですよね。しかし北極星があるから未知のところに航海できるわけで、犠牲者ゼロという北極星を掲げ、それに向かって航海する。これがすごく大事だと思います。

【片田】それを「思想」と言っているわけです。まさに対策よりも「思想」だというのはそのとおりだと思います。

### 激甚化する災害に接し、変革せざるを得ないわが国の防災

【片田】災害発生の度に内閣府の中央防災会議にワーキンググループが持たれます。西日本豪雨の際、委員だった私は、行政だけが反省と対策を繰り返すこれまでの議論に疑問を呈しました。災害時には住民の行動があって初めて被害軽減ができます。住民に主体性を求めるものの、気象庁であっても的確な情報を出せない中、避難制度の抜本的見直しが必要との共通認識が生まれました。

西日本豪雨の翌年の令和元年も東日本台風災害、さらに翌年も令和2年7月豪雨で熊本を中心とした豪雨災害があり、大きな被害が生じる中で避難制度の見直しの必然性が強く認識され、それを受けて二つのサブワーキングが立ち上がりました。一つのサブワーキングは、避難行動要支援者に関するものです。西日本豪雨の際、倉敷市真備で、結果として高齢者が避難できずに自宅に居残り亡くなる事例が相次ぎました。それが契機となり高齢

者避難に関して見直しを行うべく設定されました。日本の災害は高齢者が亡くなり続けており、逃げるとしてもこの人たちのことを考えない限り、犠牲者ゼロなんて唱えても駄目なのです。

もう一つのサブワーキングは、避難情報の変更に関するもので、この議論を踏まえて避難勧告と避難指示が1本化されました。以前の避難情報には避難準備という段階がありましたがそれで避難する人はいませんでした。まだ避難勧告が出されていないからです。このように避難情報に委ねた避難の体制には無理があります。避難指示に1本化したのは、避難情報に委ねない避難を国民に行うよう体制を変更するためです。そうは言っても高齢者等は少し早めに、とレベル3は残しましたが、実質避難情報は1本化されました。これにより、避難情報は行動指南型から状況通達型に変わり、あなたは逃げる状況になっていますよと通達し、判断は自分で、ということになりました。自分の命を自分で守るという考え方です。

その一方で、主体性を発揮できない要配慮者もいますので、徹底的に支援しなくてはなりません。行政は地域の問題だとある意味地域に丸投げし、地域の方は、それに耐え得るだけのコミュニティになっていないため、民生委員などの属人に委ねられる…何が問題なのかという、結局責任の所在が不明確なのです。そこで、地域住民の中で、避難行動要支援者の方々は、行政がすべて責任をもって認定作業を行い、地域や家族などと分担してすべての個別避難計画を立てて責任を持って対応することが努力義務化されました。犠牲者を1人も出さないような社会をつくるということ…実はこれは黒潮町が目指したものと一緒なのです。

### 防災力のある社会づくりの要は、命を思いあう社会づくりとそこに育む次世代教育

【畦地】最初は対策主体の防災を行っていましたが、片田先生に相談し、数年間かけて思想や考え方が盛り込まれた当町の防災教育のカリキュラムを作っていました。

特に地震から身を守るという知識は小学校低学年から、しっかりと教えることが必要です。最近は高校生と小学生が防災教育や活動を一緒にやることが増えてきました。小学生と高校生の組合せで、分からない言葉を一生懸命説明しようとするので高校生もすごく成長します。

また地区毎のシンポジウムでは子どもたちも参加します。その中で行われる、自ら学んだことを真剣に訴える子どもたちの呼びかけは100回の防災講演会よりも遥かに効果があり、大人も子どもたちの必死な訴えを真摯に受け止めて、非常にいい学びの場になっています。

それ以外にも、中学生が要配慮者宅へのヒアリングを行いますが、高齢者が、子どもたちのために自分も一生懸命逃げようと、避難訓練の参加率が93%まで上昇した例もあります。

防災教育は様々な効果があり、学力にも大きな影響を与えていると思っています。知識だけではなく、防災教育を通じて、地域の人から褒められ、それが子どもたちの自尊心や自己有用感につながります。更にもっとやってみようという学びの向上につながります。

そんな子どもたちに大人も学ぶことにより強いコミュニティが形成され、地域の教育力も上がり、ぐるぐる回っていくと、結果的には災害にも強い地域ができていくのではないかと思います。

防災教育とは、人への思いやりや頑張る力、やり抜く力のような非認知能力を向上させるためには非常に有効な学びではない

かと思っています。そういうことを通じて、生き抜く力を高め、地域の学びが、地域の大人の行動にもつながり結果的に災害にも強い地域文化をつくることにつながります。

【片田】防災教育は一義的には命を守るための教育ですが、そこに向けての姿勢をつくるというところに重みがあるように思います。

子どもたちが他者のことを思いやる、地元の高校の生徒たちが小学校の子どもや保育園の子どもたちに防災教育を行い、一緒に避難する。子どもたちが自分たちを頼ってくれることに自己有用感を高めて、自分がこの地域の一員としての役割を果たしているとの思いが高まり、その地域が好きになる。

私は黒潮町の子どもたちにアンケートを行い、こんな質問をしました。今住んでいる地域が好きか、将来大人になったらどこで生活したいかという2つの質問です。すると、黒潮町が好きで、将来も住みたいという回答が実に多いのです。防災教育を一生懸命やると地域に愛着を感じ地域に残りたいと言ってくれるのだと感じました。

子どもたちの頑張っている姿に地域の大人たちも背中を見せなきゃと感化される。黒潮町にはこの思いやりの輪が上手く回っているのを感じます。

先生方に何うと、防災教育によって物事に対し主体的に判断できるようになったとの回答が返ってきます。他者を思いやり命を大切にすることや地域への愛着の強まり、コミュニケーション能力の向上、学力の向上等も見られたようです。

これは黒潮町に限りません。防災教育を一生懸命やっているそれだけ主体的な姿勢が身につくということだと言えます。

### これからの日本そして関西の防災はどうあるべきか

【片田】関西といえば、衝撃的な阪神・淡路大震災、もう26年たちました。気象災害という面では西日本豪雨は記憶に新しいですが、紀伊半島でも物凄い水害がありました。これからの荒ぶる災害ということに対して、皆さんには、黒潮町から感じ取っていただけるものがあつたのではないかなと思います。

【畦地】これからの社会は何が起こるか分かりません。課題や訓練は姿を変えて永遠にやっていくわけで、それは災害かもしれないし、今回のようなコロナかもしれません。

その際に自ら考えて判断し行動できる、解決できる、この力をしっかり子どもたちにつけておくのが、私たちの責任だと思います。それが地域の力になります。

【片田】10年経てば防災を学んだ小学校高学年は成人し、さらに10年で父母になり、その下の世代が生まれ社会や文化を作っていきます。時に荒ぶる自然に対し、凜と向かい合う、その社会の中で、子どもたちが育まれていくことなのだと思います。

あなたの命を守っているのはあなたであり、守り切れない人たちの思いやり、みんなで地域全体として犠牲者ゼロの社会をつくるという原則。これは、やはりその地に生きるということのお作法なのです。

不安が増すほど安全対策の強化を望む。でも、その先にゼロリスクはなく、どこまで対応してもそれを超えるものがあります。災害過保護から脱し、ハードを高めつつ人間側も強くなっていかなくてはなりません。これからの日本の防災は、こんな形で前向きに、主体的に向かい合えるような社会をつくっていくという方向に行くべきではないかと。これは関西の防災においても一緒なのだろうと思います。

# 2021年度公募助成活動紹介

各地で取り組む2021年度公募助成団体の活動の様子をご紹介します。



## 特定非営利活動法人 全日本企業福祉協会

### 高齢者運転適性チェック支援セミナー

まだまだ運転に自信があるという高齢者を対象に、年齢からくる視力や体力、記憶力、判断力などの身体機能の変化に気付いてもらう「高齢者運転適性チェック支援セミナー」が開催されました。体験講座では、飲酒運転による交通事故の恐ろしさを知るため、飲酒前後の身体能力を比較チェックし、飲酒が及ぼす運動能力の低下を体感する学習が行われました。



## あらいぐま岡山 [平成30年7月豪雨特別枠]

### 「レモネードフェス」での写真洗浄体験会

地域社会に貢献している団体等の活動紹介や周知を目的としたイベント「レモネードフェス」に、真備町写真洗浄会が取り上げられブースを出展し、来場者からお預かりした被災写真の洗浄体験会が行われました。被災写真を救済する方法があるということを知らぬまま、あきらめて捨ててしまう人を少しでも減らそうという思いを込めている姿が印象的でした。



## 若者活動サポートセンターあおぞら [平成30年7月豪雨特別枠]

### 西区お茶会サロン

広島市にて、西日本豪雨で被災された方たちが参加するお茶会サロンが開催されました。「あの経験と教訓を伝えていくための防災ゲームづくり」と題し、非常時でも自分の命を守り、いつもの暮らしに近い避難生活を目指すには、どのような備えが必要かについて、それぞれがアイデアを出し合い活発な意見が交わされました。



## 特定非営利活動法人 ママふぁん関西

### 「こころとからだのしあわせブック」を活用した性・生教育出前講座

子どもをいじめや犯罪・SNS被害から守るための「性・生教育」ガイドブックを使った、小・中・高・大学への出前講座が実施されました。授業終了後、子どもたちから「この授業を受けてよかった」という感想がたくさん寄せられ、コロナ禍の今だからこそ、「こころ」と「からだ」について伝える必要性を感じる講座でした。

## 2021年度公募助成イベント情報公開中

公募助成先団体の活動予定をご紹介します。詳しくは右記よりご確認ください。新型コロナウイルス感染症の影響により今後のイベント開催に変更等が生じる可能性があります。実施の有無を含め、内容等の詳細は、各団体へ直接お問合せください。



### 編集後記

今年度の「いのち」の作文コンクールには予想をはるかに上回る、多くの方から応募をいただき感謝無量です。応募していただいたみなさま、現在鋭意審査を行っていますので入賞作品の発表までもう少々お待ちください。(U)

## 広報誌「Relief」 2021年11月号(vol.43)

広報誌「Relief」は、年2回発行しています。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 TEL:06-6375-3202 ホームページ: <https://www.jrw-relief-f.or.jp/>

ホームページ



Facebook

