ひろげようこころのネットワーク

3
March 2020（令和2年）

兵庫県・(公財)兵庫県人権啓発協会
兵庫県マスコット はばタン

ひょうご人権ジャーナル

きずな KIZUNA

INDEX

2 グラフで見る東日本大震災に起因する人権問題
3 乳がんを経験して
生稲 晃子さん(女優)
4 みんなが安心して人生を全うできる社会とは
小谷 みどりさん(シニア生活文化研究所 所長)
5 がんと共に生きる人々への新しい支援の形～マギーズ東京の試み
秋山 正子さん(認定NPO法人マギーズ東京 共同代表理事 センター長)
6 のじぎく文芸賞 詩部門 最優秀作品
「健ちゃんとぼく」
松末 哲也さん
7 ふれあいサロン
8 情報ぷらざ

特集 いのち

かけがえのない いのちと向き合う

Photo 淡路市 明石海峡大橋

特集 いのち

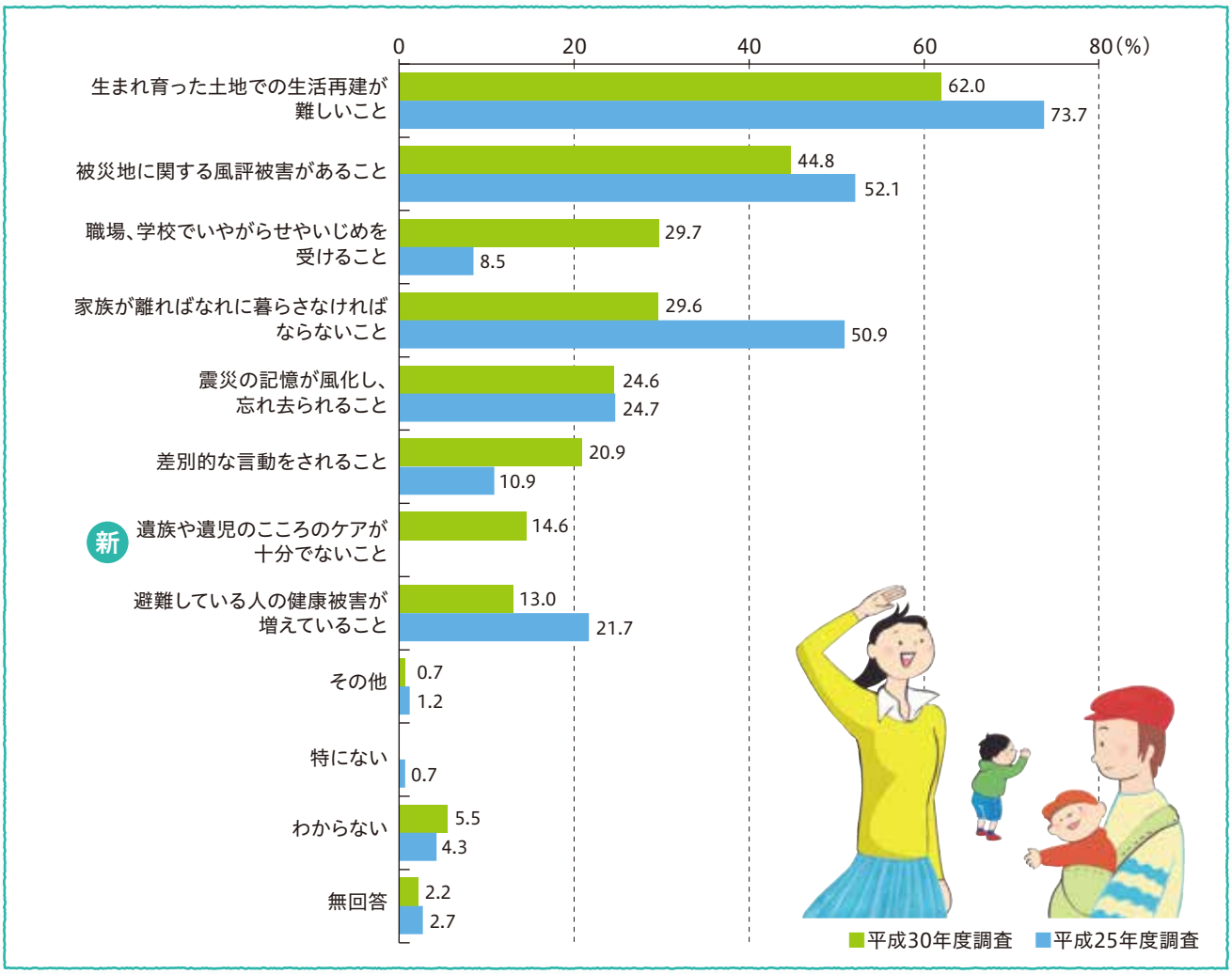
多発する自然災害や人命軽視の事件、さらには病など、「いのち」に関わるさまざまな状況に対し、私たちはどのように向き合っていくのか、今一人ひとりが問われています。

本号では、「いのち」の尊さ、大切さを感じ、ともに支え合う社会について考えてみましょう。

グラフで見る 東日本大震災に起因する人権問題

平成30年度 人権に関する県民意識調査の結果より

東日本大震災やそれに伴う福島第一原子力発電所の事故の発生により、あなたは現在、特に被災者にどのような人権問題が起きていると思いますか。(○は3つまで)



兵庫県が昨年度実施した人権に関する県民意識調査の結果を見ると、2011(平成23)年3月に発生した東日本大震災やそれに伴う福島第一原子力発電所の事故の発生による人権上の問題をみると、「生まれ育った土地での生活再建が難しいこと」が62.0%で最も高く、次いで「被災地に関する風評被害があること」(44.8%)、「職場、学校でいやがらせやいじめを受けること」(29.7%)、「家族が離ればなれに暮らさなければならないこと」(29.6%)の順となっています。

経年でみると、H25年度調査と比べ「職場、学校でいやがらせやいじめを受けること」が21.2ポイント高くなり、「家族が離ればなれに暮らさなければならないこと」が21.3ポイント低くなっています。

この人に聞く！

乳がんを経験して

女優 生稲晃子（いくいなあきこ）さん

Profile

おニャン子クラブメンバーでデビュー。解散後は女優・リポーター等テレビ・舞台・映画と多方面で活躍。結婚・出産を経て仕事と子育てを両立。内閣府「働き方改革フォローアップ会合」民間議員としても活動。2011（平成23）年に乳がんを患い、数度の手術を受ける。2016（平成28）年闘病記『右胸にありがとうそしてさようなら』（光文社）出版。

2015（平成27）年、乳がんとの闘病と乳房の再建手術を受けたことを明らかにした生稲さん。どのように病と向き合ってこられたのか話を伺いました。

初めて乳がんと分かった時の気持ちは

自分は健康だと信じ、「がんにはならない、私は大丈夫！」と思って生きてきたので、乳がんだと分かった時はただただショックの一言でした。今日からの自分は昨日までの自分とは違うのだと、不安という文字で頭の中は埋め尽くされました。

再発を繰り返す乳がんとどのように向き合ったのか

再発は、初めてがんと分かった時よりもずっと怖かったです。特に、二度目の再発が分かった時は、最悪の事態も考えなくてはいけないのかもしれないと心が沈みました。

主治医から、三度目同じようなことが起きたら危険だということで、右乳房全摘出の話があった時は、初めて診察室で泣きました。でも、あまり悩むことはありませんでした。娘のために命を優先しなければと思ったからです。私のところに生まれてきてくれた娘が成人するまでは、責任をもってそばにいてあげたい、死ぬわけにはいかない、生きていなければと、全摘出することを決めました。

病と向き合ってこられた支えは

いつもそばにいてくれた家族が、やはり一番の支えです。家族はよく第二の患者と言われますが、心配や不安、私への接し方などで、夫と娘は私よりもっと大きな葛藤があったと思います。でも、何事もなかったかのようにいつも普通にしてくれていたので、私も普通に穏やかに日々を過ごすことができました。

仕事も大きな支えでした。家ではもちろん、仕事場でも自分を必要としてくれる、自分の言葉や動きに期待をしてくれる人々がいるということが、どれだけ病と闘う励みになったかしれません。

病と向き合う中で考えたこと、気づいたことは

「普通」に生きられることの尊さ、「普通」を保つことの大切さに気づかされました。辛いことや大変なことがあった時、私たちはなかなか普通ではいられません。普通に生きることの難しさを実感します。でも、そんな時こそ「普通」を保って穏やかな心で日々を送る……。それこそが苦難に負けない最良の生き方であると考えていました。

病と向き合う方に対し必要な支援とは

病と闘っている人たちが、隠すことなく痛いときに痛いと言える、だるい時にだるいと言える、社会全体が同情ではなく理解と共感をしてあげられる状態になることが、一番の支援になると思います。

今後の抱負は

笑って過ごす時間を一分一秒でも長くしていきたいと思っています。それが、心と身体の健康を保つ特効薬だと信じています。

みんなが安心して人生を全うできる社会とは

シニア生活文化研究所 所長
小谷（こたに）みどり さん

どのように生きて、どのように死を迎えるか

私は今、カンボジアで貧しい家庭の若者と一緒にパンやお菓子作りをしており、日本とカンボジアを行き来する生活を送っています。

私はこれまで25年以上、日本で人の生死について研究してきました。日本では「終活」という言葉もすっかり市民権を得て、どう最期を迎えるか、死後の葬送をどうするかを考える人が増えています。

一方、私は8年前に夫と死別したことをきっかけに、配偶者と死別した人の集まりを作り、亡くなった人の分まで前向きに生きる提案をしています。私自身が夫の死別の際に、「笑わない方がいい」「かわいそうに」といろんな人から忠告の言葉をかけられ、悲しい思いをしたからです。老後は夫婦二人が当たり前の社会で、どう死を迎えるかだけでなく、大切な人に先立たれ、ひとり残された人がその後、どう生きていくかという問題も大事です。

カンボジアの現状

そんな日本と比べると、カンボジアでは終活をする人の話を聞いたことがありません。今日をどう生きるかのほうが深刻で、先のことなど考えられない人が多いからです。健康診断の習慣もなく、気づいた時には手遅れで亡くなるのが当たり前です。健康保険制度がないので、貧しい人は病院に行くことすらできません。

先日も、10年前から肝炎に感染していたと思われるのに検診を受けたことがなかった38歳の女性が、10歳の子どもや夫を残して亡くなりました。最後の医療費に100万円近くを捻出したので、お葬式代はなく、亡くなった翌日には火葬にしました。学校の先生だった故人の生徒は出棺に立ち会いましたが、故人の友人たちは間に合いませんでした。お墓を建てるお金もないので、遺骨は川に散骨します。これでもマシな方で、本当に貧しくて医療費が払えなければ、死ぬしかないのです。医者はお金のない人を助けません。

幸せな最期の迎え方

お金で命を買えるカンボジアで、若者たちに将来の夢を持ってもらうことが私の目標です。夢に向かって頑張る若者を心から応援したいと思います。ふわふわパンや添加物のないお菓子を今まで食べたこともないカンボジアの若者たちに、一から作り方を手取り足取り教えています。一見つながりがないように思えるかもしれませんが、カンボジアのベーカリーと日本での死生学研究は、どちらもどう生きるかという観点で、私の中では一貫しています。

お金の有無や家族の有無に関係なく、誰もが安心して死を迎えられ、いい人生だったなと最期に思えるような社会のあり方を、私はこれからも考えていきたいと思います。

Profile

2018年末まで25年あまり、第一生命経済研究所にて研究に従事する。2019年カンボジアのプノンペンにて、ソーシャルビジネスとしてのベーカリーを始め、日本では死生学の研究をする。奈良女子大学、立教セカンドステージ大学で講師の他、身延山大学、武蔵野大学の客員教授を務める。著書に「没イチ」（新潮社）、「ひとり死時代のお葬式とお墓」（岩波新書）など。

「人身取引（トラフィッキング）」とは

「人身取引（トラフィッキング）」とは、性的搾取や強制労働、臓器移植などの目的で、暴力、脅迫、誘拐、詐欺などの手段を用いて支配下に置いたり、人を隠したり、引き渡したりする行為です。被害者の多くは、女性や子どもであると言われており、被害者に対して深刻な精神的・肉体的苦痛をもたらす、基本的人権を侵害する深刻な問題です。

人身取引は、重大な犯罪であり、決して許されません。人身取引をなくすためには、その実態を知り、社会全体の問題として認識していく必要があります。

被害者らしい人を見かけたり、助けを求められたら、最寄りの警察署や入国管理局に連絡してください。

政府広報 人身取引 検索

がんと共に生きる人々への新しい支援の形～マギーズ東京の試み

認定NPO法人マギーズ東京
共同代表理事 センター長
秋山（あきやま） 正子（まさこ） さん

がん治療の変容

長らく訪問看護師としてがん末期の方の在宅療養を支え、希望すれば最期まで住み慣れた自宅で人生を終えるのを支援してきたのですが、がん治療の様相が変わり、ほとんどが外来で行われるようになりました。したがって医療者との接点は短く、患者は不安を抱えたままで病院を後にします。

また新しい治療薬の開発が進み、病状が進んでいても緩和の医療に重きを置くことなく、あっという間に最期を迎えられる方が多くなってきたのを2005年ぐらいから目の当たりにするようになりました。

新しい相談支援の形を探して

「この状態で本当に、患者の苦痛の緩和に対応できているのだろうか」、「在宅療養の社会資源情報も届いていなくて生活の質が保証されないのは、本当に残念だ」、「もう少し早くから気軽に相談するところがあれば」と思っていたところに出会ったのが、イギリスで1996(平成8)年から始まったマギーズキャンサーケアリングセンターというすべてがチャリティで運営される新しい相談支援の形でした。

このセンターは、予約の必要はなく、相談は無料です。これは、がん治療を行うにあたって、医療費が高かったり、仕事を辞めたり、休んだりなど経済的な負担があることを考慮してのことです。専門職が必ずいるのだけれど、ユニフォームを着たりせず、相談者と横並びの関係でゆっくりと話せる空間・環境が用意されていて、「病院と家の中間にある第2の我が家」というコンセプトで作られています。

私が2008(平成20)年に初めて知ったこのセンターが最も大事にしているのは、がんによって失われた自分の尊厳や自分できちんと歩むための力を取り戻すために、そこにいる専門職が伴走するというスタイルです。

マギーズ東京の取り組み

日本のがん相談支援も充実が図られてはきましたが、予約が必要、限られた時間内で時には相談料もかかるし、何よりも情報提供のみに終わってしまうことが多いのが現状です。

そこで、イギリスにならってこのような取り組みを日本でも実現したいと思い、様々な方々の協力を得て、2016(平成28)年10月にマギーズ東京をオープンしました。月～金の10時～16時、お茶を飲みながらゆっくり過ごしたり、医療スタッフと友人のように話をしたり、グループプログラムに参加したりもでき、東京都江東区豊洲の施設には全国各地から多くの方が訪れています。

2019(令和元)年10月に丸三年を迎え、見学も含めて延べ2万人が訪れる場所になりました。これからもがんと共に生きる人々の尊厳を取り戻し、自分の力で歩んでいける支援を続けていきます。

Profile

イギリスのマギーズセンターに出会い、がんの影響を受けた全ての方に対する新しい相談支援の形を模索。2011(平成23)年高齢化の進む団地に「暮らしの保健室」を開設。住民の健康や介護に関する相談に応じ、地域医療連携にも関与している。東京都在宅療養推進会議委員、厚労省がん対策推進協議会委員など兼任。2019(令和元)年第47回フローレンス・ナイチンゲール記章受章。
http://maggiestokyo.org

のじぎく文芸賞 詩部門 最優秀賞

健ちゃんとぼく

松末哲也さん

転校してきた健ちゃんは、図書館が大好き。
休み時間はいつも本を読んでいる。
色白の健ちゃんは、靴もくつ下もまっ白。
ドロだらけのぼくとはちがう。
今日、職員室の前で健ちゃんのお母さんが先生と話してた。
「健一には無理です。休ませます」来週の運動会のことを話してるみたい。
ぼくの隣で健ちゃんが悲しそうに笑いながら言った。
「健康じゃないのに健一だって。おっかしい」
自分の名前のことをそんな風に言っちゃダメだよ、健ちゃん。

健ちゃんは生まれつき足が動かない。だから車いすに乗っている。
とにかく休ませますから、と言って健ちゃんのお母さんが車いすを押し始めた。
ぼくは、車いすの前に出て健ちゃんのお母さんに言ったんだ。
「ぼくが健ちゃんの車いすを押して走ります。ダンスもぼくが押しながら動きます」
健ちゃんと健ちゃんのお母さんが、同じ顔してぼくを見た。そして、ゆっくり健ちゃんは笑顔になって、後ろのお母さんに言ったんだ。
「ママ、ぼく運動会に出たい」
健ちゃんは走れない。でも、たったそれだけ。
できないことは、ぼくにだってある。
できないなら、どうすれば叶うか考えればいい。
健ちゃん、図書室が好きだから運動場に行かないって言ってたのは、ほんと？
健ちゃん、日焼けしたくないからって言ってたのは、ほんと？
ぼくは、健ちゃんと遊びたいんだ。
あしたの休み時間、ぼくと運動場で遊んでくれる？
健ちゃんは、笑顔でうなずいてくれた。

のじぎく文芸賞 作品集 講評より

足が不自由で車椅子に乗っている健ちゃんの通う学校で運動会がある。お母さんは、運動ができない彼のことを思って、その日休ませようと、先生と相談している。休ませますと言って帰ろうとするお母さんの前で「ぼくが健ちゃんの車いすを押して走ります」と話しかける。

この作品で、目を開かされるのは次の部分だろう。「健ちゃんは走れない。でも、たったそれだけ。できないことは、ぼくにだってある。／できないなら、どうすれば叶うか考えればいい。」

身体の不自由なことが、みんなとの交流のさまたげになっているなら、どうすれば交流が叶うかを考えようというのである。また、「できないこと」をことさらに取り上げるのではなく、「できないこと」はだれにだってある。それより、いっしょに「できる」ことを考えようとする心の姿勢は、人権課題の解決に向けての大きなヒントを与えてくれる。

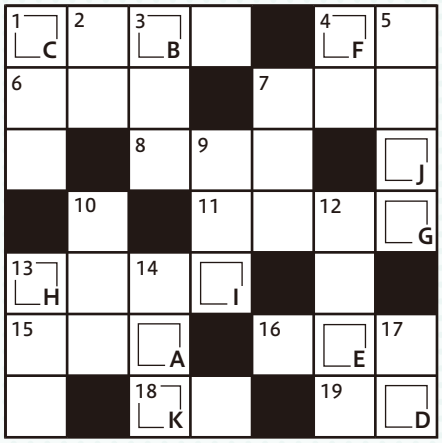
詩人
のじぎく文芸賞審査委員
時里二郎（ときさとじろう）

ふれあいサロン

HUREAI SARON

投稿&クロスワードで「オリジナルクリアファイル」をプレゼント！

問 A～Kの文字を順番に並べると、何という言葉になるでしょう？



タテのカギ

1　感情のままに行動することを抑え、辛抱すること。「○○○強い子ども」
2　“一念○○をも通す”
3　自然のながめ。「○○○のいい所」
4　武庫川から生田川にかけての大阪湾岸で、清酒どころとして知られる地域
5　無実なのに疑われたり罰を受けたりすること
7　災害に対する安全確保のための施策はもう一刻の○○○も許されません
9　寄付金などを広く一般から募ること
10　風まじりの雨。「○○○にさらされる」
12　脳の中でも精神作用など高レベルの機能をつかさどる部分
13　反対語は“ハード”です
14　行き詰まった状態を打ち破って解決の方法を見出すこと。「局面の○○○をはかる」
17　“三人寄れば文殊の○○”

ヨコのカギ

1　人は○○○○ではなく中身で判断したい
4　種子から芽が出て伸びた移植するまでの幼い草木
6　関取が土俵入りなどの際につけるのは“化粧○○○”
7　“○○○大敵”
8　将来に寄せる期待。これがあれば人は生きていけます
11　非常に大きいこと
13　ひとりで思い悩まず誰かに○○○○してみましょう。きっと解決の糸口が見つかりますよ
15　過去の重大な出来事は○○○させることなく、教訓として語り継いでいきたい
16　何よりも大切なもの。“○○○あっての物種”です
18　とにかく“○○この瞬間”を大切に生きていきたい
19　○○に苦しむ子どもだけはこの世界から何としてもなくしたい

1月号の答え　ササエアッテノリコエル

読者からのお便り～1月号を読んで～

兵庫県立大学の室崎先生の記事、興味深く読みました。特に書き出しの「災害は、その時代その社会の矛盾や歪みを顕在化します。」という一文に、ハッとさせられました。普段の生活と災害はつながっているという表現は、おかしいかもしれませんが、日頃から意識して考えておかないといけないことだと改めて思いました。
（丹波篠山市　プー子さん）

興味をもった記事は「阪神・淡路大震災から25年になる」です。我が家もあの震災で半壊になり、家を建て替えました。当時、私の住んでいた町には町内会なる組織がなく、ガス、水道、電気も通じない生活を味わわされました。その結果、町内会が結成され、お互いに助け合おうという組織ができたことは喜ばしいことだと思っています。
（宝塚市　テーさん）

「読者からのお便り」の投稿掲載者（令和２年５月号）とクロスワードの正解者（抽選で10名）とに、「オリジナルクリアファイル」をプレゼント。本誌「きずな」へのご意見やご感想、人々とのふれあいを通した心温まるエピソードなどを募集しています。どしどしご投稿、ご応募ください。

※投稿掲載時はペンネームの使用も可能です。
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募方法

はがき、ＦＡＸ、Ｅメールで受け付け。クロスワードの答え、郵便番号・住所、名前（ペンネームを使用の場合も要併記）、電話番号、年齢、職業、本誌へのご意見・ご感想を明記の上、ご応募ください。

締め切り

3月23日（月）締め切り（必着）

応募先

〒650-0003
神戸市中央区山本通4-22-15
県立のじぎく会館内
（公財）兵庫県人権啓発協会
「きずな」ふれあいサロン係
TEL 078（242）5355
FAX 078（242）5360
Eメール info@hyogo-jinken.or.jp

※応募者および投稿者の個人情報は、管理を適切に行い、誌面づくり以外の目的には利用いたしません。

情報ぷらざ
information

3月は自殺対策強化月間です

兵庫県では、自殺やうつ病等の精神疾患についての県民各層への正しい知識の理解の促進や、様々な悩みや問題を抱える人のための各種相談窓口を設置し、自殺予防に取り組んでいます。

お悩みのある方は、下記相談窓口をご活用ください。

相談窓口	電話番号等	相談日・時間帯及び内容
いのちと心のサポートダイヤル	078(382)3566	月～金曜18:00～翌8:30、土・日曜・祝日は24時間 対応:精神保健福祉士・臨床心理士等
LINE公式アカウント「いのち支える」	ID:@nyl0284n アカウント名:「いのち支える(兵庫県いのち対策室)」	友だち追加すると、相談窓口の情報やいのちと心のサポートダイヤルのLINE電話相談への案内が届く。 (LINE無料電話相談)毎日18:00～22:00 対応:精神保健福祉士・臨床心理士等
兵庫県こころの健康電話相談(神戸市以外)	078(252)4987	火～土曜(祝日・年末年始を除く)9:30～11:30、13:00～15:30 対応:保健師、精神保健福祉士
自殺予防とこころの健康電話相談(神戸市内)	078(371)1855	月～金曜(祝日・年末年始を除く) 10:30～16:30
働き盛りのSOSダイヤル「こころの電話相談室」	050(3335)3365	今年度は3月28日までの毎週水曜・土曜 18:00～22:00 対応:産業カウンセラー

EVENT GUIDE イベントガイド

イベント名 丹波篠山市 令和元年度 第2回 人権講演会

日時 3月5日(木)19:30～21:00(予定)

場所 丹波篠山市民センター2階 催事場1・2
※ＪＲ篠山口より神姫バスで「二階町」下車徒歩約5分

内容 演題:「助けて」と言える社会へ～家族機能の社会化とは何か～
講師:奥田 知志さん(NPO法人抱樸(ほうぼく)理事長)
※参加費無料 ※予約・申込不要 ※手話通訳有 ※託児有(2/28(金)までに申込)

問い合わせ 丹波篠山市市民生活部人権推進課
TEL 079(552)6926　FAX 079(554)2332
jinken_div@city.sasayama.hyogo.jp

※その他のイベント情報は、当協会ホームページ「研修会・イベント情報」をご覧ください。

ラジオ関西「谷五郎の笑って暮らそう」(毎週火曜日10:00～13:00)で、12:35頃から「きずな」の記事等を紹介しています。

HALF TIME

今年度のきずなも、さまざまな特集テーマで、読者のみなさんが人権を身近に感じられるように編集しました。

私は、きずな編集を通して、人権について新たな気づきと学びを得ながら、「自分は何ができるか」を考える機会を持てることをうれしく感じています。

読者のみなさんにとっても、このきずなが、人権について考え、自分と向き合うことにつながる冊子であればと願っています。

これからも、一人ひとりが大切にされる社会づくりについて、読者のみなさんとともに考えていきたいと思います。

来年度もよろしくお願いいたします。

きずな4月号の発行は4月初旬予定です。

「きずな」は、当協会ホームページからもご覧になれます。
兵庫県人権啓発協会 検索

(公財)兵庫県人権啓発協会　〒650-0003 神戸市中央区山本通4-22-15 県立のじぎく会館内
TEL 078(242)5355　FAX 078(242)5360　info@hyogo-jinken.or.jp

2020(令和2)年3月発行