ひょうご人権ジャーナル

きずな KIZUNA

3
2021年
令和3年

特集 いのち

ひとりのいのち、
唯一のいのち

INDEX

2 「命とは」
小菅　正夫さん（札幌市環境局　参与（円山動物園担当））

3 「今を苦しむ人たちへ」
水谷　修さん（花園大学　客員教授）

4 「がんになっても笑顔で育つことができる社会をめざして」
楠木　重範さん（公益財団法人チャイルド・ケモ・サポート基金　理事長）

5 「「つながりは、生きる力になる。」
～お互いさまと思いあえる社会に向けて～」
高橋　智子さん（一般社団法人キャンサーペアレンツ　理事）

6 のじぎく文芸賞　詩部門　最優秀作品
「あ、い、う、お」　吉村　隆さん

7 ふれあいサロン

8 情報ぷらざ

ひろげよう こころのネットワーク

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

多発する自然災害や高齢者・子どもに対する虐待、事故・病による命の喪失、様々な社会的要因から自ら命を絶ってしまうことなど、「いのち」に関わる多くの問題が発生しています。また新型コロナウイルス感染症においても多くの尊い命が奪われました。私たちは「いのち」についてどのように向き合うことができるでしょうか。

本号では、かけがえのない「いのち」が尊重されるとともに、人々が生きがいや希望を持って暮らし、共に支えあう社会について考えてみましょう。

特集 いのち

命とは

札幌市環境局　参与（円山動物園担当）
小菅（こすげ） 正夫（まさお） さん

プロフィール

1948年札幌市生まれ。1973年3月北海道大学獣医学部獣医学科卒業後、旭川市旭山動物園獣医師となる。飼育係長、副園長、園長、名誉園長を歴任し2010年3月退職。現職のほか、中央環境審議会委員、北海道大学客員教授等。
著書に『ゴリラは戦わない（中央公論新社）』『動物が教えてくれた人生で大切なこと（河出書房）』『僕が旭山動物園で出会った動物たちの子育て（静山社）』『いのちのいれもの（サンマーク出版）』『15歳の寺子屋　ペンギンの教え（講談社）』等多数

〝いのち〟の起源

昨年12月6日、「はやぶさ2」が小惑星リュウグウから試料5.4gを持って地球に帰還しました。種子島宇宙センターより打ち上げられてから6年後のことです。この大事業の目的の一つが、私たち生きものの〝いのち〟の起源を解き明かすことなのです。

地球46億年の歴史の中のどこかで有機物が無機物からつくられたという考え方よりも、宇宙のどこかから有機物を含む隕石が衝突して地球にもたらされたと考える方が合理的です。そして、その有機物を基にして奇跡的に原始生命が誕生したと考えられているのです。「はやぶさ2」が持ち帰った試料に含まれるアミノ酸の型が、地球の生物のそれと一致していれば、この説が証明されるのです。その原始生命が40億年とも言われる長い長い時間を経て、今、地球上に存在するすべての生きものをつくり出してきたのです。

連続した同じ命

以前、「なぜ自殺をしてはいけないのですか？　自分の命だから自由でしょう？」と訊かれたことがあります。どうして、この子は命は自分のものだと考えるのか不思議でした。私はその子に、次のように答えました。

命は君がつくったものではないよね。お父さんとお母さんから貰ったものでしょう。君の身体だって、命の入れ物としてお母さんがつくってくれたんだ。そして君のところに命が届くまで、40億年とも言われる長い間、数えきれない生きものたちが命のバトンを繋いできてくれたんだよ。君が自殺してしまえば、君まで繋いでくれた無数の生きものの意志を無にしてしまうし、君を起点として未来へと永遠に続く多くの生きものまで殺してしまうことになるんだよ。同じ理由で他の人の命を奪うことも、してはいけないことなんだ。また、人間ばかりでなくどんな生き物の命も無意味に奪ってはいけないんだ。地球上に生きているすべての命は連続した同じ命なのだから、と。

今を苦しむ人たちへ

花園大学　客員教授　水谷（みずたに）　修（おさむ）　さん

今、日本の多くの人たちが、「生きる力」を失っています。うつろな目で夜の町をさまよう人たち、暗い部屋で哀しい目でメールを打ち続ける人たち、明日を見失い自らを傷つける人たち…。私の元には、そういった人たちからたくさんの相談が来ます。みなさんはどうですか。

生きる力

そうだ、まず試してみましょう。すぐに外に出て、何か美しいものを自然の中に探してごらんなさい。月でも星でも、花でも木々でもいいです。そして見つけたら、「○○さん、きれいだよ。ありがとう」と大きな声で叫んでごらんなさい。これができた人は、安心です。十分に「生きる力」があります。そんなこと、ばからしくてできないという人も大丈夫です。ばからしいと思うこと自体が、きちんとした「生きる力」です。ちょっと哀しいですが。もしも、「どうしよう」と悩んでしまったら、あるいは、そんなことできないとしゃがみ込んでしまったら、それは、「生きる力」を失ってきています。

ことばで伝える

みなさん、「生きる力」というのは、自分の中にある哀しみやつらさ、怒りや喜びをその都度、きちんと出すことで、ついていきます。ただし、感情的に暴れたり、叫んだり、取り乱したりではなく、きちんとことばで伝えることが大切です。みなさんは、できていますか。哀しみやつらさ、怒りは、自分のこころの中に抱え込んでしまうと、大きなストレスになってしまいます。そして、「生きる力」を奪っていきます。

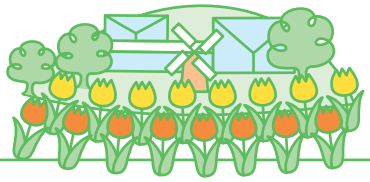
みなさんの中には、こころの中の想いを正直に出したら、友人にきっと嫌われる、家族からも嫌がられると考え、すべてを自分の中に抱え込んでしまう人も多いと思います。でも、こころは風船のようなものです。風船に空気をいっぱいためすぎたらどうなりますか。パンクしてしまいます。そして、今、日本中で多くの人たちが、想いをこころにため込みすぎて、苦しんでいます。

想いを外に

苦しんでいる人たち、自分の抱え込んでしまった想いを外に出しましょう。最初は、家族や友人に対して直接出さなくてもいいです。空や雲、月や星、花や木々にでいいんです。小さな声でもいいんです。哀しいときは哀しみを、うれしいときは喜びを、きちんとことばにして話してみませんか。最後には、君の周りの多くの人に。これが、みなさんの明日を生きる力になります。

プロフィール

1956年神奈川県横浜市生まれ。上智大学卒業後、横浜市立高校教諭となる。在職中から、子どもたちの非行防止や心の問題に取り組み、「夜回り」と呼ばれる深夜パトロールを行っている。現在、花園大学客員教授。



がんになっても笑顔で育つことができる社会をめざして

公益財団法人　チャイルド・ケモ・サポート基金　理事長
楠木（くすき）　重範（しげのり）　さん

チャイルド・ケモ・ハウス

神戸市ポートアイランドにある施設で、2013年4月に開設しました。小児がん等の難治性小児疾患の患児とその家族が滞在できる施設で、キッチン、お風呂などがある家のような個室が19室あります。

小児がんは医療の進歩に伴い、約7割が治癒する時代になってきました。一方で、小児がんの治療は短くて半年、長ければ数年の治療期間が必要となります。その治療期間中も子どもが子どもらしく過ごし、成長できる環境が必要です。そのためには、あたり前の日常を確保する必要があり、チャイルド・ケモ・ハウス全体は「街」というコンセプトで造られ、各部屋は「家」というコンセプトで造られています。施設内のいたるところに天窓があり、共有スペース（プレイルーム）は広く、太陽の日差しが入り、子どもたちは公園で遊ぶように走りまわることができます。部屋では、お母さんの手料理を食べることができ、やわらかいベッドで家族一緒に寝ることができます。

また医師や看護師が勤務しているため、何か不安なことがあれば、いつでも相談することができます。このように、あたり前の日常を維持しながら、療養できる施設となっています。

チャイケモウォーク

小児がんを経験した子どもやその家族が、社会から疎外感を感じることなく過ごすためには、社会が「小児がん」に対して正しい知識を持つ必要があります。そのため、様々な啓発活動を行っています。一例として、毎年神戸の三宮周辺を、お揃いのTシャツを着て歩く「チャイケモウォーク」というイベントを開催し、小児がんの啓発活動を行っています。

※チャイルド・ケモ・ハウスのケモは英語のケモセラピー（抗がん剤治療）の略です。子どもが抗がん剤治療をするうえで、理想的な環境は「家」というメッセージが込められています。

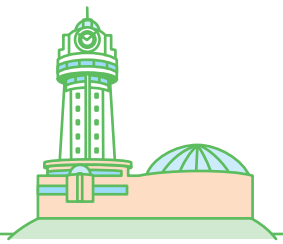
活動内容

1. 小児がん等の難治性小児疾患の患児とその家族が滞在できる日本で初めての家族滞在型療養施設チャイルド・ケモ・ハウスの運営をしています。
2. 「がんになっても笑顔で育つ」をスローガンとし、イベントなどを通じて、小児がんの啓発活動をしています。

チャイルド・ケモ・ハウスHP
http://www.kemohouse.jp/

プロフィール

1974年奈良県生まれ。三重大学医学部卒業。大阪大学医学部附属病院などで小児科医として勤務。2006年NPO法人「チャイルド・ケモ・ハウス」を設立。2013年チャイルド・ケモ・ハウス開業　2016年11月公益財団法人チャイルド・ケモ・サポート基金理事長就任。中学2年から3年間、小児がんで闘病生活を送った経験を持つ。



「つながりは、生きる力になる。」
～お互いさまと思いあえる社会に向けて～

一般社団法人キャンサーペアレンツ　理事
高橋（たかはし）　智子（ともこ）さん

こどもをもつがん患者でつながろう「キャンサーペアレンツ」

2015年、当時35歳でステージ4の胆管がんの告知を受けた西口洋平さん。不安や孤独を抱えながらも、周囲に相談できる同世代のがん患者さんがいない中、「孤独を感じながら闘病しているのは自分だけではないはず」と、子どもをもつがん患者でつながれるコミュニティサイト「キャンサーペアレンツ」を2016年4月に立ち上げました。

キャンサーペアレンツに登録すると、同じ境遇の方を探して交流することができ、日々の想いを日記に綴ることができます。日記には、がんに関することのみならず、子どもとの向き合い方、子どもの成長の喜び、仕事や親のことなど、日常の様々な出来事の共有や質問、相談が書かれています。一言で「がん」と言っても、治療状況や副作用、生活環境等一人ひとり異なるため「私の場合は」というスタンスのもと、ご自身の経験や想いを会員の方同士で共有いただきながら、サイトをご活用いただいています。

つながりは、生きる力になる。

西口さんは2020年5月に旅立ちました。「つながりは、生きる力になる。」と発信し続け、自らの人生で証明した西口さん。同じ境遇の方とつながることで想いを共有し、不安が緩和される。そして、想いを「声」として発信し、がんと向き合いながらも生きていきやすい社会の実現に向けて、社会が変わっていくきっかけをつくっていく。がん患者さん同士がつながり、そして、社会とつながり、一人ひとりがほんの少し相手の立場に立って想像してみることで、お互いさまの関係性が自然と生まれ、そのつながりが一人ひとりの生きる力になっていくのではないでしょうか。

今の自分を大切に思える場所

自分の想いを伝え、誰かの想いを聴く。そんな場所が一つでもあると、「今ここにある自分」を感じることができると思います。今の自分を大切に思えること、今を生きることが、これからの自分にとってきっと大きな力になります。キャンサーペアレンツがそう思える場所の一つになれるよう、これからもつながりを広げていきたいと思っています。

プロフィール

兵庫県出身。2014年より愛媛県在住。キャンサーペアレンツ創設者西口洋平氏は元同僚。事務職として働きながら、2016年4月よりオンラインコミュニティ「キャンサーペアレンツ」の活動に携わる。愛媛在住のもと運営・管理全般担当。

（一社）キャンサーペアレンツ
https://cancer-parents.org/
会員数：全国～海外 約3,900名
平均年齢：約45歳（2021年1月現在）

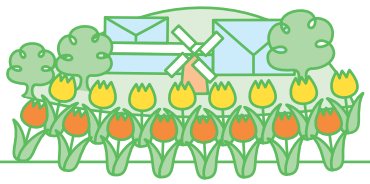
図書紹介

やさしくわかるびょうきのえほん
どうしてしんがたコロナになるの？

この絵本は、幼児にも理解しやすい内容で、新型コロナウイルス感染症に関してわかりやすく解説されています。また、医療関係者や感染リスクがあるにも関わらず、みんなのために働いている人たちへ、感謝の気持ちを持つことの大切さにも触れられており、巻末には「おうちの方へ」のコラムがあります。親子で新型コロナについて学べる内容になっています。

正しい知識を学んで、新型コロナウイルス感染症に対する差別や偏見がなくなることを願っています。

監修　松永　展明
絵　せべ　まさゆき
編著　WILLこども知育研究所
発行　金の星社
定価　1,300円＋税



令和2年度

のじぎく文芸賞受賞作品紹介

のじぎく文芸賞　詩部門
最優秀賞

「あ、い、う、お」

吉村　隆（よしむら　たかし）さん

あ、い、う、おぉ
父は、うなった。低く――。
え？ 何？ どうしたのかな？
ぼくは、とまどった。
認知症状が出て、父は時折、別人になる。
ぼくなりに、この病気について学んだ。
まだら症状の法則――
「正常」と「異常」が混じり合っていると、
本の解説にあった。

あ、い、う、おぉ
父は、うなった。重く――。
体のどこかが痛いのかな？
とまどうぼくに、父の顔に悲しみが浮かぶ。
余命宣告に、父の地球上の時間は限られ、
普段は無表情の父に
「正常」と「異常」が別々に顔を出す。
どちらも父であるけれど、
どちらも父とは思えない。

あ、い、う、おぉ
父は、うなった。深く――。
「あ、い、う、お」って何だろう？
ぼくは、繰り返し自分に問う。
言葉が不自由な父。
「あいうえお」の発声練習かな？
ちがう。
あ、い、う、お、あ、い、う、お……
もしかして、そうだ。「ありがとう」
ぼくの心に光が走った。そうだ、父は――
「ありがとう」を伝えようとしたのだ。
伝えても伝わらぬ悲しみ。孤独。
でも、ぼくは、「正常」と「異常」の奥の
父の人格を見つけた。
「お父さん、ありがとう」
心にいっぱいの感謝を声に
ぼくは、父の冷えた手をギューッと握った。
瞬間、父の眼の奥が光り、
パァーッと顔が明るくなっていった。
父が星になる、数日前の出来事だった。

のじぎく文芸賞作品集講評より

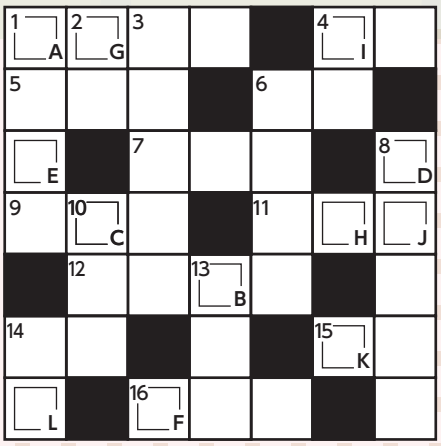
認知症の父の「あ、い、う、おぉ」という重いうなり声。死期が迫り来るのがわかっていたのか、普段は無表情な父が、時折あげる不可解なうなり声だ。「父の顔に悲しみが浮かぶ」のは、自分の言っている言葉が息子に通じないからなのだ。「あ、い、う、おぉ」といううなり声が「ありがとう」なんだとわかった時の「ぼくの心に光が走った」という表現には胸を打たれる。一気に父とぼくとの心の脈が繋がりあい、父の手を強く握ると、「父の眼の奥が光り」表情が明るくなっていく。命の尊さを感じ、お互いを思いやる父子の優しさにあふれたすばらしい作品だ。

詩人　のじぎく文芸賞審査委員　時里（ときさと）　二郎（じろう）

ふれあいサロン

投稿＆クロスワードで
「オリジナルクリアファイル」プレゼント!

問 A～L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　生きるに値する価値。「〇〇〇〇を見つけて有意義な人生を送りたい」
2　人はみな価値ある存在であり“物の〇〇に入らない”という人などいません
3　人生は“〇〇〇〇〇八起き”
4　どんな手段を用いても動かせない、いくら説得しても聞き入れないことを「〇〇でも動かない」と表現します
6　悲しみよりも〇〇〇〇の多い人生でありますように！
8　ストレスはため込まないでうまく〇〇〇〇〇するようにしたい
10　物事を的確に理解し判断する頭の働き
13　気体や液体を噴出させるための筒状の装置
14　長寿を象徴する鳥として尊ばれています

ヨコのカギ

1　播州の特産品として知られる「〇〇〇〇の釘煮」
4　やるだけのことをやったら後は運を〇〇に任せましょう
5　「ひょうご人権ジャーナル：〇〇〇」
6　上司・部下ではない同僚との関係は“〇〇の関係”
7　相手を思いやる気持ち。「〇〇〇のこもった贈り物」
9　一筋の道。「真実〇〇〇」
11　他の人とは違った、その人特有の性質。「〇〇〇を発揮する」
12　気持ちが押さえつけられることなく自由であるさま。「〇〇〇〇と育つ」
14　一つの事柄について知り尽くしていること。「彼は歌舞伎の〇〇だ」
15　力を尽くして社会や人のために役に立つこと。「医学の発展に〇〇する」
16　物事をやり遂げようとする積極的な気持ち。「〇〇〇満々」

1月号の答え
キョウクンイカシツギニソナエル

読者からのお便り

諏訪赤十字病院の森光課長が書かれているとおり、新型コロナと共に過ごす今だから学べることがたくさんあるのだと思います。地域の結びつきを改めて考えてみたいと思います。
（三木市　コジママさん）

私の職場には、よく声をかけてくださる先輩がいます。「何書いとん?」「おもしろそうやん」など、近くを通り過ぎる際に声をかけてくださいます。
最初は緊張していましたが、どんどん打ち解けていき、心が温かくなるのを感じました。何気ないやりとりって、本当に大切なんだと改めて感じました。とってもいい職場に感謝しています
（福崎町　青ちゃんさん）

■「読者からのお便り」の投稿掲載者（令和３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・締め切り
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。

■応 募 先
〒650−0003　神戸市中央区山本通４丁目22番15号　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。

締め切り 3月26日(金)必着

情報ぷらざ
information

3月は 自殺対策強化月間 です

一人で悩まずお電話ください

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
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	TEL.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」	アカウント名：「いのち支える（兵庫県いのち対策室）」	相談窓口の紹介やイベント情報などを発信するほか LINE 電話相談の利用方法を案内 【LINE 電話相談】※利用登録は左記の公式アカウントで案内 毎日　18:00 ～ 21:30 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）	TEL.078-252-4987	火～土曜 9:30 ～ 11:30　13:00 ～ 15:30 （祝日、年末年始除く） 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）	TEL.078-371-1855	月～金曜 10:30 ～ 16:30（祝日、年末年始除く） 対応：保健師、臨床心理士、精神保健福祉士等
夜間法律電話相談	TEL.078-341-9600	毎週土曜 17:00 ～ 20:00 毎週日曜 17:00 ～ 21:00 対応：弁護士、精神保健福祉士
新型コロナウイルス感染症に関する生活・労働問題　法律電話相談	TEL.078-341-9600	月～金曜 18:00 ～ 20:00 対応：弁護士、精神保健福祉士

新型コロナウイルス感染症に関する情報

ご存じですか？

兵庫県広報戦略課　YouTube
「兵庫県ってなんだ？ ―なおみチャンネル―」
～新型コロナ感染症対策を分かりやすくお伝えします～

行政の方針や決定が生活を左右するコロナ禍。「報道や知事会見、発表資料だけではわかりにくい」ことを「解説」、体験などで「リポート」、取り組みの意義や思いなどを「インタビュー」などにより分かりにくい行政情報をだれもが興味を持って、理解してもらえるように、広報専門員の清水奈緒美さんが分かりやすくお伝えしています。

どうぞご覧ください。

■視聴方法

なおみチャンネル　兵庫県　検索

または二次元コードをご利用ください。

HALF TIME

ふれあいサロンでクロスワードを担当してくださった眞木さんが、本号をもって引退されることになりました。眞木さんには2005年から16年間、「きずな」と読者の皆様をつなぐ役割を担っていただきました。

クロスワード掲載号のお便りには「今回は難しかった」「楽しく解いてます」「頭の体操にいいですね」など数多くの感想が寄せられ、人気の高さを実感しておりました。

私が行き詰っていた時、眞木さんより「コロナ禍ですけど頑張って」など優しいお声がけをいただき、クロスワードのファンであるとともに、眞木さんにめぐり合えてよかったと思う日々でした。

16年間という長い間、本当にありがとうございました。

「きずな」は、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

2021（令和3）年3月発行