



NIT

NISSEKI TOKYO

2023
Spring
Vol.37

特集

聴こえない
世界を知る。

04 4月病・5月病を乗り切る!
健康法&ストレッチ

06 れっどくろず News & Topics

特集

08 **聴こえない世界を知る。**

18 Hospital Referral
武蔵野赤十字病院／大森赤十字病院／東京かつしか赤十字母子医療センター

21 献血 NEWS

22 福祉施設 NEWS
赤十字子供の家／武蔵野赤十字保育園

23 国際 NEWS

24 行け!OLレポーター オカモト★ 日赤とつげきレポ —vol.31 東京都赤十字二輪奉仕団編—

25 NT information

26 赤十字Supporters

27 活動資金協力者(社)・団体のご紹介

28 プレゼント

30 Rediscovery TOKYO —第30回 巣鴨—

電子ブック版「NT」のご紹介
NTは電子ブックでもご覧いただけます。
ぜひこちらからもアクセスください!



あ!地震。 あなたならどう脱出する? メタバース 地震体験



ターミナル広場



新宿を舞台にした駅前広場に、日本赤十字社の救護トラックが登場。こちらから入場すると、地震体験ルームの前にワープします!

東京都支部では、スマホアプリ内でアバターを使って、地震体験するコンテンツを5月31日(水)まで公開中! 避難シミュレーションや動画を通して、防災・減災について楽しく学べます。

地震体験ルーム



ファミリータイプの部屋で、地震が発生! 家具が倒れたり、動線が塞がれた部屋の中を、避難グッズを持ってどれだけ短い時間で外まで避難できるか、アバターを操作して体験します。

学習エリア



地震・避難体験終了後は、「日頃の備え」について知識を深めるエリアに移動。発災時に大切な「自助」「共助」の考え方や、日頃から家の中でできる減災対策をさらに深く学ぶことができます。

体験するには



スマホアプリ「REV WORLDS」のダウンロードが必要です。App StoreやGoogle Playから無料でダウンロードいただけます。ダウンロードはこちら▶



すぐにできる! 気分スッキリ! ストレッチ5選

ストレスを感じたら、Let's ストレッチ!!
仕事の合間やお昼休みなど、軽く身体を動かしてみましょう。
単純な動きひとつで、気分がスッキリすることも。
ストレッチは、呼吸を止めずに動かすことが重要です!

2 イスに座ったまま 背中・腰を伸ばす!



腰痛持ちの人におすすめ!

1. イスに深く腰かけ、両かかとの間が30cmくらい離れるように足を開き、膝に手を当てる。
2. 顔は正面を向けたまま、右肩を前に出し、10秒ほどキープ。
3. 左肩も同様に行う。

4 股関節を曲げて 足を伸ばす!



内もも・もも裏が伸びる!

1. 両かかとの間が50cmくらい離れるように足を開いて立つ。膝の少し上に手を当てる。
2. 左足を伸ばす。アゴを出し、右足を軽く曲げ、左足のつま先を上向きにして10秒ほどキープ。
3. 右足も同様に伸ばす。

マスクを外す日常に向けて
お風呂で表情筋のストレッチを!

コロナ禍でマスク生活が続いていましたが、これからはマスクを外す機会も増えてくるでしょう。そこでおすすめの、表情筋のストレッチ。「あ・え・い・お・う」と大きく口を動かしたり、口と目を同時にパッと開いて、筋肉を動かします。入浴中などすきま時間に手軽にできるのもポイントです。

1 イスに座ったまま 巻き肩を正す!

背中が丸まりがちな人におすすめ!

1. イスに深く座り、手の指を組んで、手のひらを前にぐーっと10秒ほど伸ばす。
2. 伸ばした腕を円を描くように上に動かし、頭の上で10秒ほど伸びをする。



デスクワークの合間にできます!

3 歩く時にも 基本の立ち方!



基本となる正しい姿勢を身につけましょう!

1. つま先を5cmほど開いて立つ。
2. 肩甲骨を上げ、後ろに寄せる。

胸を張ろうとするのではなく、肩甲骨を意識します。この姿勢で歩くと、視界が広がります!

5 腕を伸ばして 腹筋に効く!



腹筋を意識して伸ばしましょう!

1. つま先を5cmほど開いて立つ。
2. 両手の指を開き、手のひらが前面になるように、V字型に10秒ほど伸びる。

天井を持ち上げるイメージで!

4月病・5月病を乗り切る!

健康法 & ストレッチ

春は、入学や進級、入社、転職など環境が変わることが多い季節。環境の変化に伴う心身の負担やストレスにより、自律神経のバランスが乱れ、疲労感やだるさ、軽うつ的な気分に見舞われることも多くなります。「4月病」「5月病」と呼ばれるこうした症状への対策として、健康法とストレッチを武蔵野赤十字病院の医師・高橋有香さん、理学療法士・伊東彰さんに教わりました。

武蔵野赤十字病院



健診部 部長 消化器科 副部長 産業医 高橋 有香さん
リハビリテーション科 技術課 課長 理学療法士 伊東 彰さん

辛そうな人がいたら、周囲はどうすればよい?



学校や職場の同僚、後輩が辛そうな時、どのように対応したらよいのでしょうか。ストレスを抱えている時は、人との会話が有効。その際、周囲が声を掛け、気軽に相談しやすい環境が整っていることが重要です。話したくなさそうな時は、無理に聞き出したり、自分の話を押しつけるのはNG。「相手の話を否定することなく、耳をひたすら傾ける『傾聴』を心がけましょう」(高橋さん)。

日常生活で取り入れられる おすすめの健康法は?



自律神経を整えるには、規則正しい生活が大切。軽いストレッチなど、適度に身体を動かすことから始めませんか。太陽を浴びて、風を感じながら散歩をするなど、積極的に外に出てリフレッシュしましょう。「通学や通勤の際に、歩く習慣をつけることで継続しやすいですよ」(高橋さん)。
ぬるめのお風呂に入ったり、好きなお茶やコーヒーを楽しむのも効果的。自分独自の息の抜き方を見つけましょう。



私も通勤時に1駅前で電車を降りて歩いています!

4月病・5月病の症状は? どんな人がなりやすい?



この季節、朝起きて「学校や会社に行きたくない」と感じたり、食欲不振や動悸、不眠など、心身の不調がみられると4月病・5月病が疑われます。感情を表に出せず、自然と涙が出てくることもあります。入学や入社など新たな環境に身を置いた人や、それまであまり挫折を経験したことがない人、失敗を抱え込みやすい人に生じやすい傾向があるようです。

心療内科を受診するのはどんな時?

4月病・5月病は、軽い運動や適度な休息などで気分転換をし、重症化させないことが大切。食欲不振や動悸、不眠、涙ぐむなどの症状が複数現れて日常生活に支障が出る場合は、ためらわずに心療内科などの医療機関を受診しましょう。医師に休職が必要と診断されたら、しっかり休むこと。休んでエネルギーを蓄えることが、日常生活への復帰につながります。

第三者に話を聞いてもらうのが有効なケースも!



株式会社タイタンとの協働プロジェクト

～令和4年度も多くのご支援をいただきました～



子どもたちがタイタンの芸人さんと豆まき

2月3日の節分の日、児童養護施設「赤十字子供の家」に、タイタン所属芸人の浅桜ぼんずさん、ツキオラパンカのダイキマンさんと清水幹斗さん、ヒューマンライジング三輪さんが来園。子どもたちと豆まきなど愉快的な時間を過ごしました。園庭には、「おにはそと～」の元気な声と笑い声が響き、子どもたちの楽しい思い出がまた一つ増えました。



豆まきの後は、豆拾い競争も

チャリティオークション「タイタン書道展」



太田光代さんと爆笑問題さんたちの作品

2月5日から7日の3日間、「第3回タイタンの学校書道展」が開催されました。爆笑問題さんやウエストランドさん、キュウさん、太田光代さんなどの書き下ろしの「書」が展示され、チャリティオークションで販売。売り上げの一部（表装代など作品制作費を差し引いた全額）が東京都支部に寄付されました。

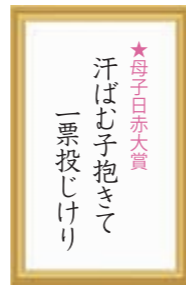
創立70周年を記念した
母と子の俳句コンクール

2月に創立70周年を迎えた東京かつしか赤十字母子医療センターが、記念事業として実施した「俳句コンクール～いのちのあいだでつなぐ母と子のメッセージ～」に、全国から2,599句もの心温まる作品が寄せられました。

俳誌『知音』代表の西村和子さんなど4人の選者による審査の結果、母子日赤大賞、一般の部、小学生の部、中学生の部、合わせて22句が受賞しました。

創立70周年記念
俳句コンクール

「いのちのあいだでつなぐ母と子のメッセージ」
審査結果発表はコチラ

新宿シティハーフマラソン
救護ランナーとして走りました！

マラソン中に起こりやすい心停止に対応するため、1月29日に開催された「第20回新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン」に、東京都支部の職員とボランティア合わせて15人が参加。救護ランナーとしてAED（自動体外式除細動器）を背負って走りました。

参加メンバーからは「給水ポイントで水分補給を促したり、苦しい時に励ますことで精



神面でもサポートしました。ランナーとコミュニケーションがとれたことがよかった」との感想が寄せられました。

ランナーの顔色を見たり、時には声掛けも

未来につなげる寄せ書き！
青少年赤十字100周年記念「ルワンダ子ども支援募金」

3校で寄せ書きした旗「100年後にみたい世界」



旗に寄せ書きするルワンダの小学生

ギー小学校をオンラインでつないだ、子どもたちの交流が実現しました。この交流を未来につなげるため、3校で、100年後にみたい世界やその世界を実現するために自分はどうか貢献したいかを旗に寄せ書きをしました。

「平和で安全な貧困のない未来を見た」「当たり前がありがとうになる世界」など、子どもたちの未来への願いが込められました。

学校に行くことが困難なルワンダ南部のギサガラ郡の子どもたちを支援しようと青少年赤十字加盟校で令和4年に実施した「ルワンダ子ども支援募金」。多くの方の温かい支援により、91万3,706円のご寄付が集まりました。この活動には、35校（園）が参加。昨年9月には、その中の小平市立小平第三小学校、足立区立北鹿浜小学校と、ルワンダのマ

3.11あの日を忘れない
「赤十字ボランティアフェスティバル」

東京都ビューティーケア赤十字奉仕団の献血ルームでの活動



震災後の活動を話す仙台市荒巻赤十字奉仕団の金子委員長



青年学生赤十字奉仕団協議会のポスター展示

赤十字の活動を支えるボランティアが、それぞれの活動を発表し交流する「赤十字ボランティアフェスティバル」を3月11日、中野区の「なかのZERO」で開催、約400人が参加しました。

中野区赤十字奉仕団が、地域の小学校でのポッチャ活動、東京都ビューティーケア赤十字奉仕団が、感染症流行下における献血ルームでの活動、立川市赤十字奉仕団が、地域の大学生を団員に迎えた事例発表を行い

ました。また、青少年赤十字メンバー連絡協議会や青年学生赤十字奉仕団協議会のプロジェクトチームによるルワンダへの支援の発表も。

その他、東日本大震災から12年目となる今回、宮城県仙台市荒巻赤十字奉仕団の金子俊光委員長が「東日本大震災時における活動と得たこと」の講演を行い、災害時には「お互いが顔を知っている地域の力が必要になる」と思いを語りました。

外国人も協力者に！
英語で通訳する救急法基礎講習

東京都支部では2月14日、日本語を母語としない外国人を対象に英語通訳を介した救急法基礎講習を実施し、都内や近県に在住する10人が参加しました。

講習では、一次救命処置の心肺蘇生やAEDの使い方、食べ物をのどに詰まらせた時の対応（気道異物除去）の実技も行いました。「キーワードを英語で聞くことで頭にすんなりと入ってきました。受けてよかった」とスウェーデン出身の参加者は話していました。



赤十字語学奉仕団員が逐次通訳しながらの講習

どんなときでもいのちを守るため
さまざまな防災訓練を実施

首都直下地震など災害はいつ起こるか分かりません。どんな時にも対応できるよう、日本赤十字社はさまざまな想定で訓練をしています。東京都支部が参加・実施した各種訓練をご紹介します。

【第2ブロック支部先遣要員訓練（1月19日）】

茨城県北部を震源とする最大震度7の地震を想定し、東京都支部を含む各支部の職員が茨城県支部に参集し、訓練を実施しました。



先遣要員として出発する東京都支部の職員

【洋上救急慣熟訓練（1月27日）】

第三管区海上保安本部など関係機関と協力し、羽田航空基地で実施。海上での人命救助の訓練を受けました。



ヘリコプター機内への担架引きこみの訓練

【dERUの設置訓練（2月17日）】

大規模地震を想定し、武蔵野赤十字病院で実施。医療が崩壊した被災地を支えるため、dERU（国内型緊急対応ユニット）の設置を訓練しました。



dERUとは、仮設診療所設備や医療資機材などを備えたユニット

【災害対策本部設置・運営訓練（2月21日）】

東京都支部にて、東京都多摩東部を震源とする直下型地震の発生を想定して実施。大規模災害時に必要な初動の対応を検証しました。



初動対応ほか、被災状況などを確認

子どもたちができること
「1円玉募金」の贈呈式

青少年赤十字では、子どもたちがお小遣いからできる募金活動「1円玉募金」を活用して、ネパールやバヌアツへの支援事業を行っています。昨年12月23日、文京区立第一幼稚園で、5歳児42人が集まり贈呈式が開催されました。




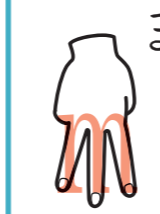
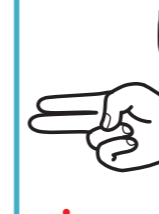







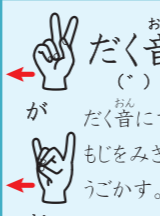
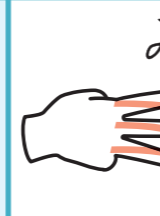

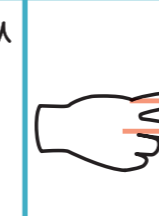
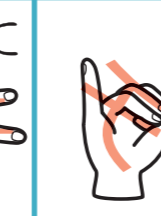

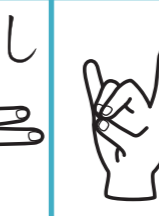
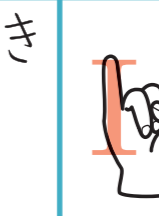









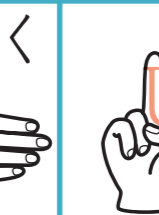
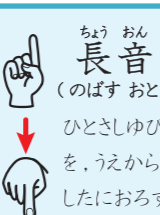

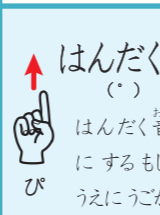







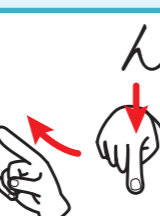




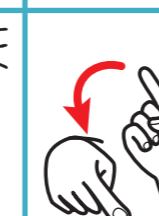
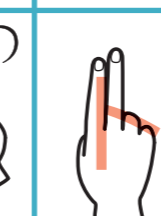


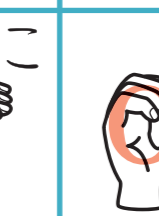
募金を受け取った当支部の職員から、「1円玉はみんなのやさしい気持ちの集まり。これをネパールやバヌアツの子どもたちに届けます」と話がありました。日本赤十字社のキャラクター・ハートラちゃんも登場し、子どもたちの笑顔があふれる式となりました。



「ハートラちゃんが好きな食べ物？」と興味津々の子どもたち

特集 聴こえない世界を知る。

手話で表現する50音：指文字 (相手から見た形)

 わ アルファベットの「W」	 ら アルファベットの「R」	 や アルファベットの「Y」	 ま アルファベットの「M」	 は はしの かたち	 な アルファベットの「N」	 た アルファベットの「T」	 さ アルファベットの「S」	 か アルファベットの「K」	 あ アルファベットの「A」
 よう音 (や・ゆ・よ) そく音 (っ) 「や」「ゆ」「よ」「つ」 の もじを てまえに ひく	 り カタカナの「リ」をかく	 だく音 (っ) が だく音にする もじをみぎに うごかす。 ぎ	 み カタカナの「ミ」	 ひ ひとさしゆび	 に カタカナの「ニ」	 ち カタカナの「チ」	 し ゆびもじの「7」	 き かげえの きつね	 い アルファベットの「I」
 を 「お」を てまえに ひく	 る カタカナの「ル」	 ゆ おんせんの マーク	 む ゆびもじの「6」	 ふ カタカナの「フ」	 ぬ しゅわの「ぬすむ」	 つ カタカナの「ツ」	 す カタカナの「ス」	 く ゆびもじの「9」	 う アルファベットの「U」
 ちょう おん 長音 (のばす おと) ひとさしゆび を、うえから したにおろす。	 れ カタカナの「レ」	 はんだく音 (っ) はんだく音 にするもじを うえにうごかす。 び	 め めの かたち	 へ カタカナの「へ」	 ね きの ねっこの かたち	 て て そのもの	 せ せの たかい なかゆび	 け かみの け	 え アルファベットの「e」
 ん カタカナの「ン」をかく	 ろ カタカナの「ロ」	 よ ゆびが よんほん	 も しゅわの「～も」	 ほ ヨットの ほの かたち	 の カタカナの「ノ」をかく	 と カタカナの「ト」	 そ それを ゆびさす	 こ カタカナの「コ」	 お アルファベットの「O」

人種、年齢、性別、体型、障がい、宗教、価値観など、人はそれぞれが多様な存在。自分の当たり前は隣人の当たり前ではありません。誰もが心地よく快適に暮らせる社会の実現には、それぞれの立場や個性を理解して、尊重し合うことが重要です。

昨年、耳の不自由な乗客向けに、駅での環境音を可視化する※「エキマトペ」が上野駅で試験的に設置されたことも話題になりました。

まずは知ることから。今回は聴こえない世界について、理解を深めてみませんか。

※川崎市立聾学校協力のもと、富士通株式会社と東日本旅客鉄道株式会社、大日本印刷株式会社が開発した音の視覚化装置。実証実験のため、2021年9月13日～15日までJR巣鴨駅に、2022年6月15日～12月14日までJR上野駅に設置された (<https://ekimatopeia.jp/>)



出典：ちびむすドリル「手話の指文字表～由来で覚える～」 (<https://happyliilac.net>)

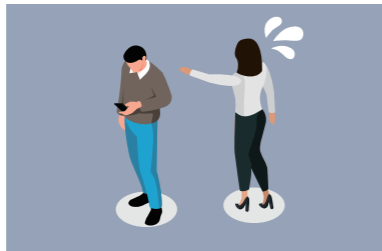
どんなことで困っているの？

日常には、聴こえる人だけに届く音からの情報があふれています。「この状況、聴こえない人だったら困るだろうな」という気づきを人々が持ち、誰もが暮らしやすい社会をつくるのが大切です。

車のクラクションや自転車のベルに気づかない



周囲の声掛けに反応できず、「感じが悪い」「無視された」と誤解されてしまう



電車やバスなどのアナウンスが分からない



病院や役所などの音声での呼び出しが分からない



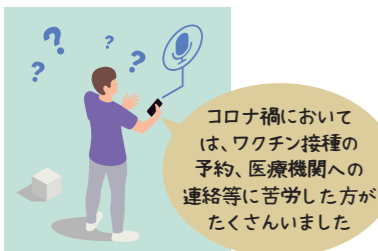
病院で、医師や看護師の説明が分からない



買い物の時のレジでの会話が分からない



手段が電話だけだと、申し込みや連絡ができない



マスクをされると、口の動きを読み取れない



エレベーター、公衆トイレ、駅のホームなどの非常呼出ボタンで話せない



Q1 東京には耳の不自由な人がどれくらいいるの？

身体障害者手帳の交付状況によると、令和3年3月末現在で、49,664人（東京都福祉保健局「福祉・衛生行政統計」）。1,000人に3～4人の割合ですが、手帳を持たない人もいますので、実際に不自由を感じている人はさらに多いでしょう。



Q2 日常生活で、聴こえない人に気づける？

耳の不自由を表す「耳マーク」を付けている人もいますが、「聴こえる」「聴こえない」は外見から分かりづらく、街中で気づくのは難しいでしょう。補聴器も最近のものは小型で、ワイヤレスイヤホンと見分けがつきにくくなっています。「聴こえない人も一緒に暮らしている」という意識を持って過ごすことが重要です。



耳マーク



車に付ける聴覚障害者標識

聴覚障がいとは？

程度や特徴は千差万別

人間の耳が感知できる最小の音の大きさを0デシベル (dB) として、下表のように聴こえる程度が分けられます。ただし聴こえ方は個人差が大きく、飛び飛びに聴こえる人、ひずんで聴こえる人などさまざま。一人ひとりの個性を把握することが大切です。

難聴の程度と身体障害者手帳の等級

音の大きさ	聴覚的な目安	音の具体例	人の声での例	障害等級
20 デシベル	きわめて静か	木の葉の触れ合う音	小さな寝息	3級
30 デシベル	静か	鉛筆の執筆音	小さなささやき声	
40 デシベル		図書館内	ささやき声	
50 デシベル	普通	洗濯機	小さな声	
60 デシベル		にぎやかな街路	普通の声	
70 デシベル		電車の中	大きな声	
80 デシベル	うるさい	騒々しい工場	かなり大きな声	6級
90 デシベル	きわめてうるさい	地下鉄の車内	怒鳴り声	4級
100 デシベル		30cm からの叫び声	3級	
110 デシベル	聴力機能に障害	飛行機の爆音	耳元の叫び声	2級
120 デシベル		耳が痛くなる		

※デシベルは大きいほど、手帳の等級は小さいほど、難聴の程度は重度になります

聴こえる程度による違い

100dB以上の聴力レベルで、両耳がほぼ聴こえない人を「ろう者」と呼びます。生まれつきなど、音声言語の獲得前から聴こえない人がほとんどです。後天的に聴こえなくなった人を「中途失聴者」、聴こえ方に問題がある方を「難聴者」と呼びます。

コミュニケーションの違い

「ろう者」は手話を第一言語としている人も多く、聴こえない世界に慣れていますが、話し言葉を覚えた後で耳が不自由になった「中途失聴者」の中には、聴こえなくても声を出して話せる人もいます。また、耳が不自由な人は皆が手話を使えるとは限らず、手話が苦手だったりできない人もいます。

耳が不自由な人は、どんな生活を送り、どんなことに困っているのでしょうか？ 江東区聴覚障害者福祉推進協議会の辰野栄里子さんに、聴こえない世界について教えていただきました。

聴こえない世界を知ろう！

教えていただいた方！



江東区聴覚障害者福祉推進協議会 情報保障部 災害対策班 辰野 栄里子さん

20年以上にわたり聴覚障がい者のサポート活動に尽力。災害時に役立つ手話コミュニケーションカードや手話支援パンダナの制作にも携わる。

災害時は

どんなサポートが必要？

自 然災害や大きな事故など非日常の出来事が起こったとき、耳の不自由な人はひととき大きな困難にぶつかります。周囲の人の気遣いや積極的な手助けが大切です。

避難所で情報を得られない

避難所では音声放送や運営者の声掛けが伝わらず、孤立しがちに、「お弁当を配りますという放送が分からず、ご飯を食べられなかった」などの事例も生じています。

身振りや指差し、筆談や手話などの方法を駆使して、音声放送や声掛けの内容を伝えましょう。運営側は、張り紙などの視覚的な案内を併用しましょう。

何が起きているか、 どうしたらいいのかわからない

防災無線やサイレンが聴こえず、逃げ遅れることも。1999年に起きた茨城県東海村の放射能漏れ事故では、「被爆を防ぐため外出しないで」というアナウンスが分からず、外に出てしまったケースがありました。

近所に住む耳の不自由な人の存在を常に気に掛け、情報を伝える、一緒に避難するなどのサポートを！

手話コミュニケーションカードなどの活用も有効



江東区聴覚障害者福祉推進協議会では、災害時のコミュニケーションをサポートするイラスト入りのカードなどを作っています！

奥深い 手話の世界

手話はとても表現力豊かな言語。雨の降り方ひとつでも、「しとしと降る」「激しく降る」などを、手の動かし方だけで表せます。直感的に通じ合うことができるので、口で話すより手話の方が伝わりやすいと感じる場面もあります。



覚えておきたい簡単なあいさつ



- ①右手の人さし指と中指を立て、人さし指側をおでこにあてる。
- ②両手の人さし指を向かい合うように立て、おじぎをするように曲げる。



左手の甲に右手を垂直にのせ、右手を上にあげる。頭はおじぎをするように軽く下げる。



- ①親指と人さし指で眉間をつまむ。
- ②手を開き、指をそろえて下へおろしながら頭を下げる。

Q1 方言や世代差はあるの？

話し言葉と同じように地方ごとの方言もあります。世代によって異なる表現もあり、ジェネレーションギャップがあります。

Q2 外国の手話は日本と違うの？

手話は文化を背景に成り立っており、各国で異なります。一方、世界共通の国際手話もあり、デフリンピック*などで使われています。

*ろう者による国際的なスポーツ大会。次回の第25回大会は、2025年11月15日から26日まで東京で開催される

Q3 話者の個性や気分も表現できるの？

手の動かし方や表情で、話者の個性や気分が伝わります。手話で絵本を臨場感たっぷりに読み聞かせることもできます。

ACTION

私たちができることを考えよう！

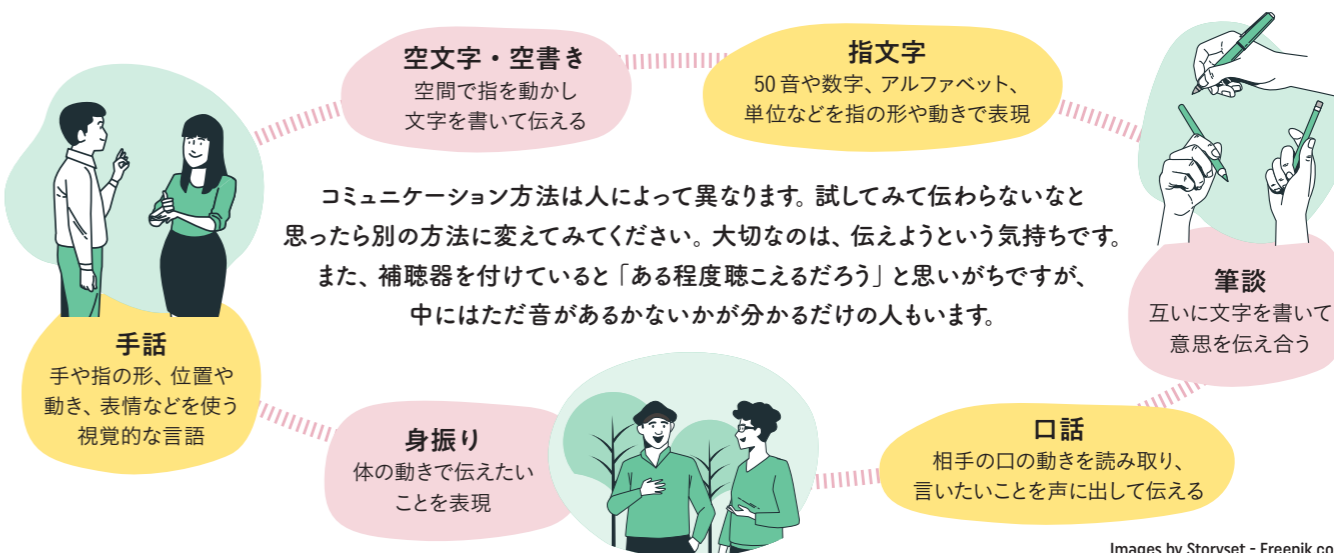
スマートフォンの普及により、便利なツールが増えた現代ですが、困ったときに役立つのは、人と人のつながりや温かい支援の姿勢です。コミュニケーションの取り方や必要なサポートを、引き続き辰野さんに伺いました。

お手伝いします どうやって伝える？

街 中で困っている耳の不自由な人を見かけたら、ぜひ手助けを申し出てください。まず正面に回って視界に入り、優しい表情で「どうしましたか？」とたずねましょう。マスクをしている場合は伝わりにくいので、手帳やスマートフォンの画面などに書いて見せると分かりやすいでしょう。



どんな コミュニケーション の方法があるの？



Images by Storyset - Freepik.com

話すときや書くときは、 こんなことに気をつけて！

結論を先延ばしにせず短く簡潔に伝えること、感情は素直に表すことを心掛けましょう。「大丈夫です」「結構です」など、良いのか悪いのかははっきりしない表現も避けましょう。

Bad... 分かりにくい例

やめたほうがいいんじゃないですか？

〇〇して△△になったから、元はこういう予定だったけどやっぱりこうなった。

Good! 分かりやすい例

やめてください。

予定はこうになりました。理由は□□です。

忍足 亜希子^{おしだり あきこ}さん・三浦 剛^{みうら つよし}さん夫妻

手話で「ありがとう」と呼び掛ける忍足さんと三浦さん。忍足さんへのインタビューは、三浦さんに手話通訳していただきました！



Profile ● MIURA Tsuyoshi

1975年7月18日生まれ、奈良県出身。趣味は演劇鑑賞、ダーツ。演劇集団キャラメルボックス所属。小学校から大学卒業まで野球(ピッチャー)に打ち込み、その後俳優の世界へ。1993年に劇団MisU・Sjrに入団。奈良県を中心に活動する同劇団で、中心的存在として活躍。1998年に活動地を東京に移し、本格的俳優活動を始める。演劇と音楽のコラボユニット「3☆COLORS」や手話ソングライブ「Music Sign」でも活動する。

Profile ● OSHIDARI Akiko

1970年6月10日生まれ、北海道千歳市出身。趣味は映画・舞台鑑賞、イラストを描くこと。特技はハワイアンキルト(出展経験有)、日本手話、国際手話。普通自動車免許、スキューバダイビング資格取得。1999年公開の映画「アイ・ラヴ・ユー」で日本人初のろう者主演女優としてデビュー。毎日映画コンクール「スポニチグランプリ新人賞」を受賞。以後、映画、舞台、ドラマで活躍。

聴こえる人と聴こえない人が理解し合う世界のために

ろう者の女優・忍足亜希子さんと聴者の俳優・三浦剛さん。ふたりは2001年に出会い、09年に結婚、12年には長女・優希ちゃんが生まれました。それぞれが女優・俳優として活躍しつつ、手話教室や手話ソングライブなど夫婦としての活動の幅を広げるおふたりに、ろう者と聴者が共にいきいきと暮らすために必要なことを伺いました。

ろう者のリアルを女優として伝えたい

——忍足さんは2001年に、日本で初めてろう者の主演女優としてデビューしました。デビューまでの経緯を教えてください。

忍足 女優になる前は、銀行で事務の仕事をしていました。自分にこの仕事が入っているのか悩んでいた時に、知人から「手話に関する映像番組が始まるから遊びに来たら」と誘われ、見学に行きました。そうしたら「出演する気があるか」と聞かれて、びっくりしましたが、思い切って挑戦しました。その番組はNHKの教育テレビで1997年に放送された「ノックさんの手話で歌おう」です。私は4歳から高校生までろう学校に通っていました。当時は口の動きで話を理解する口話教育が重視され、手話は禁じられていました。けれども、ろう者にとって手話の方が自然であり、自由に

※日本のろう学校では、口話の習得を妨げるとして長年手話の使用が禁止され、授業や生徒同士での手話も禁じられていた。1990年代から教育現場への手話導入の必要性が訴えられるようになり、文部科学省による2009年の学習指導要領の改訂で、ろう学校でのコミュニケーション手段のひとつとして手話が認められた。

伝え合えるコミュニケーションなのです。番組はノックさんと一緒に手話でお話をしたり手話歌をしたりする内容で、手話を自分の言葉として表現できたのが嬉しかったです。

三浦 しかし、現在はろう学校の状況も変わってきており、口話だけでなく手話を重視した教育も行われています。僕はろう学校でライブやワークショップを行っていますが、若い世代では人工内耳が普及していることもあり、聴こえて話せるろう者もいます。このようにろう者は一人ひとり聴力の状況やコミュニケーション方法が異なるので、ひとつくりにしないことが大切だと思います。

忍足 27歳の時、映画「アイ・ラヴ・ユー」のオーディションを受けました。主人公のろう者を選ぶオーディションだと知り、ろう者が演じることに意味があると思いました。当時は「星の金貨」など、ドラマにろう者が登場することが増えていた時期です。ろう者が取り上げられることは嬉しいのですが、なぜか孤独で暗いイメージに描かれていて、違和感を持っていました。私の周りには明るくて面白いろう者がたくさんいますし、

手話で楽しくおしゃべりします。世間のイメージにずれを感じていたので、私が演じることでリアルな姿を伝えられたらと思いました。

ろう者と聴者のコミュニケーション

——聴こえないことで不便を感じることや困る場面はありますか。

忍足 演技の仕事をする上では、聴者の方々同士のコミュニケーションを同時に理解するために、手話通訳士が必要になります。

日常生活では、生まれてからずっと聴者を中心とした世界で生活しているので慣れていきます。困るのは電話ぐらい。かつて事故で電車が止まってしまった時に、車内の人にお願いして、待ち合わせの相手に電話をかけてもらったことが



映画「アイ・ラヴ・ユー」で主演女優としてデビューしたときの1コマ

ありました。今はスマホでテキストメッセージが送れますし、通話相手の言葉をリアルタイムで文字表示するアプリもあります。
三浦 総務省は2022年から、聴こえない人の手話や文字を、通訳オペレーターが音声にして聴者に伝える「電話リレーサービス」を公共インフラとして開始しました。こうしたサービスはまだ知らない人も多いので、広く浸透してほしいと思います。
忍足 私は街で道を聞かれることが多いのですが、耳が聴こえないことを伝えると「すみませんでした」と立ち去る人がいます。そうした時「どうして遠慮するのか、私は教えられるのに」と残念に思います。たとえ手話が分からなくても、筆談やスマホでのやり取り、ボディーランゲージなどコミュニケーション手段はいろいろあります。聴こえない人が相手でも、臨機応変に会話できるような社会になってほしいと思います。
忍足さんと出会い手話を学び始める
——三浦さんは忍足さんに一目惚れだったそうですが、出会いから結婚までを教えてください。



2020年2月の「Music Sign」には、忍足さんのほか多くのゲストが出演

● Music Sign ～手話ソングライブ～ ●

今回は、2023年5月3日に三河安城の「アンフォーレ」で開催。チケット2,000円。予約は<https://form.os7.biz/f/b6833fc1/>へ。忍足さんもスペシャルゲストで出演。

三浦 僕は手話に興味を持ってもらったり楽しんでもらうために、手話ソングライブ「Music Sign」を行っています。お客さまには、ろう者も聴者もいます。ライブにずっと来てくれているろう者の女の子がいます。難聴からろうになつて音楽から離れたそうなのですが、僕

三浦 家族3人の時は手話で話しています。僕もおしゃべりですが、奥さんも優希も大の話し好きなので、ふたりが同時に話しかけてくると大変。「ちょっと待って」という僕オリジナルの手話が生まれたほど、にぎやかなんです。
忍足 ろうの親をもつ聴者の子どもを「コーダ」と呼びます。2022年の米国アカデミー賞作品賞を受賞した映画「コーダあいのうた」で広く知られるようになりました。娘もコーダです。娘が生まれた時から、私は表情と手話で、彼は声で話しかけました。そうしたら、娘は自然と手話を覚え、その後話す言葉を覚えま



愛娘・優希ちゃんとのにぎやかな毎日

三浦 (手話通訳をしながら) 自分で忍足に一目惚れだったと誤すのは照れますね……。出会いは2001年で、彼女が映画で共演した萩原聖人の草野球チームの観戦に来た時です。僕は萩原さんのチームに所属していて、翌年に舞台で彼女と共演することが決まっていたので挨拶しました。この時、「目を真っ直ぐ見る、すごく魅力的な女性だな」と思いました。彼女が聴こえないことは、僕にとつてはまったく壁ではなかったです。僕は幼稚園の年長の時に、突発性血小板減少性紫斑病という血液の病気になったことがありますが、体も大きくて運動も得意だつ

たのですが、突然病気になる1カ月ほど入院しました。その同室には片目からしか涙が出ない男の子や複雑骨折で車椅子生活のお兄さんなどいろいろな人がいましたが、違和感はありませんでした。その人たちと過ごしたことは、自分の中でとても楽しい思い出なんです。この時の経験から、障がいに対して特別なイメージを持たなかったのだと思います。彼女に会った時にも、ろうということより、彼女のことが知りたい、彼女の感じている世界を知りたいという気持ちが強かったです。そこで、翌年舞台が始まった時にデートに誘つてお付き合いが始

した。娘が初めて覚えてくれた手話は「おいしい」です。生後10カ月の頃に「これおいしい？」と聞いたら「おいしい」と答えてくれました。
——2017年には手話教室「アイ・ラヴ・サイン」を開校しました。三浦 僕たち夫婦に対して「手話を教えてほしい」という声をいただいたことがきっかけです。ここ3年はコロナ禍の影響で対面での授業はできず、一部をZoomで行つてきました。そろそろ対面授業を再開したいと思っています。
忍足 手話を学んでみたいという人が増えるのは嬉しいです。身構えて勉強するのではなく、楽しみながら学んでほしいですね。

三浦 僕は手話に興味を持ってもらったり楽しんでもらうために、手話ソングライブ「Music Sign」を行っています。お客さまには、ろう者も聴者もいます。ライブにずっと来てくれているろう者の女の子がいます。難聴からろうになつて音楽から離れたそうなのですが、僕
三浦 僕たちは夫婦に対して「手話を教えてほしい」という声をいただいたことがきっかけです。ここ3年はコロナ禍の影響で対面での授業はできず、一部をZoomで行つてきました。そろそろ対面授業を再開したいと思っています。
忍足 手話をもっともつと広がってほしいです。「こんにちわ」「どうしたんですか」「一緒に行きませんか」といった簡単な会話だけでも覚えていただければ、とても生活しやすくなると思います。
あとは役者を目指すろう者のために、芝居を学ぶワークショップを開催できたらと考えています。ろう者劇団で活躍しているろう者俳優は全国にたくさんいらっしゃいますが、現在でも芸能界に入るのは難しい状況です。演技を学びたいろう者が積極的に役者に挑戦できる場を作りたいです。
三浦 ろう者の方が演技指導を受ける機会は増えていますが、ろう

まりました。初めてのデートで、より深いコミュニケーションをしたいと思い「手話を教えてください」とお願いしました。
忍足 最初のデートから、私の手話を見て「それは何?」「これはどうやるの?」と質問攻めでした。当時の彼は手話がまったくできませんでした。私に強い気持ちは伝わってきませんが、私は口話や筆談もできますが、一歩踏み込んで手話を覚えて会話したいと思つてくれました。
——一生懸命に手話を覚えようとしてくれる熱意は嬉しかったのですが、お付き合いして半年ほどで、私からお別れを告げました。将来を考えると、ろう者はろう者と結婚した方が良くないと思込んでいたからです。周囲にろう者の女性と聴者の男性で長くお付き合いしているケースが少なかつたことや、手話に興味を持ってもらって飽きてしまつ聴者も多いので、慎重になつていたので。
だから6年後に再会した時に、彼が手話を覚えていたことに驚きました。しかも、お付き合いしていた頃よりも上手になつていたので。それがきっかけでまたお話しするようになり、2度目の交際

個性を生かすための架け橋になりたい

——今後の目標や夢を教えてください。
忍足 手話をもっともつと広がってほしいです。「こんにちわ」「どうしたんですか」「一緒に行きませんか」といった簡単な会話だけでも覚えていただければ、とても生活しやすくなると思います。
あとは役者を目指すろう者のために、芝居を学ぶワークショップを開催できたらと考えています。ろう者劇団で活躍しているろう者俳優は全国にたくさんいらっしゃいますが、現在でも芸能界に入るのは難しい状況です。演技を学びたいろう者が積極的に役者に挑戦できる場を作りたいです。
三浦 ろう者の方が演技指導を受ける機会は増えていますが、ろう



手話教室で「パピペボ」の使い方を説明する忍足さん

三浦 僕は彼女にふられた後、一度手話から離れました。手話を見るだけで彼女を思い出してしまつて辛かつたのです。でも2007年に演劇と音楽のコラボユニット「3☆COLORS」を結成した時に、自分の表現のひとつとして手話パフォーマンスを始めたんです。その1年後に彼女と再会した時には、自然と手が動きました。
手話の楽しさを広く伝えたい
——09年に結婚し、現在は娘さんとの3人家族です。ご家族でのコミュニケーションはどのようにされていますか。

『我が家は今日もにぎやかです』

出版社：アブリスタイル (2021年)
忍足亜希子&三浦剛夫妻の共著エッセイ。ろうの女優と聴者の俳優の夫婦の出会いから恋愛、結婚、子育て、仕事などを、それぞれ視点から綴る。明るく前向きで、どこかほっこりさせてくれるエピソードの数々は、読む人を笑顔にしてくれます。夫妻の対談や愛娘・優希ちゃんからのメッセージも掲載。





JRC OMORI HOSPITAL

大森赤十字病院

- 所在地 〒143-8527 東京都大田区中央4-30-1
- 連絡先 Tel 03-3775-3111 (代表)
- 休診日 土曜(第2・4・5)、日曜、祝日、年末年始(急患は随時)
- 病床数 344床(一般326床、ICU・CCU 6床、HCU 12床)

医療連携室室長 兼
循環器内科部長
奥田 純
Jun Okuda



当院は患者さんに安心していただける地域医療の場として、診療科がはっきりしない「未分類」の症例もスムーズに受け入れる体制を整えています。

近年増加している大腸がん。大腸の中でも直腸とS状結腸にできやすく、特に直腸がんは手術の難易度や再発率が高いことが特徴です。そこで役に立つのが、従来の腹腔鏡手術をさらに改良した「ロボット支援下手術」。4本のアームがついた「ダビンチ」というロボットを遠隔操作して行う方法で、お腹の中で見ているような安定した3Dの視野、操作性のよい関節を有する鉗子、手振れ補正機能などにより、繊細で正確な手術を行うことができます。これまで手が届きにくかった部位にも的確にメスを当てることができ、がんの根治度向上にもつながります。患者さんにとっては、傷や出血、術後の痛みが少なく身体の機能を損なにくいので、回復を早められるという利点があります。

当番制で「未分類」に対応

しかし、なかには診療科がすぐには決まらないような症状も少なくありません。発熱や倦怠感など、受け入れの時点ではどの臓器に起因した症状か分からないという場合があるのです。当院ではそのような症例を「未分類」と設定し、当番制で初期対応にあたっています。「動けない、立てない」、「失

禁して倒れていた」などのケースや、誤嚥性肺炎疑い、尿路感染症疑いも、特定の診療科にあてはまらないため、この当番で対応しています。そして、診療の過程で専門的な疾患が見つかった場合には、当該診療科に引き継いで治療にあたります。

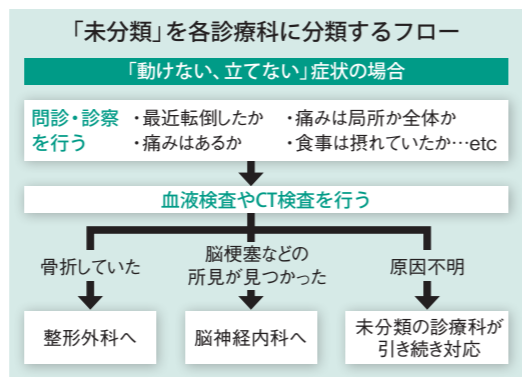
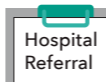
万全の体制を整えて

以前はこの「未分類」の患者さんが複数重なった際に、マンパワーの不足を理由に受け入れができませんというケースがありました。そこで、「未分類」の当番を割り振る際に各診療科の特に忙しい曜日を外すなどの調整を行うことで、「未分類」の依頼が重なった際にも複数の医師で対応できるように工夫。現在は入院病床さえ確保できれば受け入れられる体制となっています。

今後も各所一丸となって、可能な限り全ての患者さんを受け入れる万全な体制を整え、地域医療に携わっていきたいと思います。

可能な限り全ての症例を受け入れ

「未分類」の設定と院内の協力体制



医療連携室の様子



JRC MUSASHINO HOSPITAL

武蔵野赤十字病院

- 所在地 〒180-8610 東京都武蔵野市境南町1-26-1
- 連絡先 Tel 0422-32-3111 (代表)
- 休診日 土曜、日曜、祝日、5月1日(赤十字創立記念日)、年末年始
- 病床数 611床(一般528床、ICU 8床、HCU 22床、GICU 6床、SCU 9床、NICU 6床、GCU 12床、感染症20床)

外科部長
加藤 俊介
Shunsuke Kato



先進的な技術である「ロボット支援下手術」を取り入れた大腸がんの手術を100症例以上行っている武蔵野赤十字病院。ロボット支援下手術のメリット、医療チームの姿勢などをご紹介します。

大腸領域のロボット支援下手術は、2018年に直腸がんが保険適用となり、当院では2019年2月に多摩地区で初となるロボット支援下手術は高い技術が求められる。十分な訓練を経て認定を受けた医師のみが執刀できます。当院の大腸外科には3人の認定医師(私、長野、増田)が在籍しており、技術と知識を研鑽し続けています。また、手術に携わるチーム(助手を務める医師、看護師、医療工学技士など)も訓練を積み、徹底した安全管理やスムーズな進行を実現しています。

2022年に100症例達成

ト支援下直腸がん手術を成功させました。2022年10月には大腸外科で通算100症例を達成し、表彰されました。2022年には結腸がんのロボット支援下手術も保険適用となり、当院でも保険診療による手術が可能で

技術を磨き続け、がん闘う

ロボット支援下手術は高い技術が求められる。十分な訓練を経て認定を受けた医師のみが執刀できます。当院の大腸外科には3人の認定医師(私、長野、増田)が在籍しており、技術と知識を研鑽し続けています。また、手術に携わるチーム(助手を務める医師、看護師、医療工学技士など)も訓練を積み、徹底した安全管理やスムーズな進行を実現しています。

ロボット支援下手術は優れた技術ですが、全ての患者さんに向いているとは限りません。私たちは一人ひとりに合った最適な治療法を提案し、一緒にがんを闘ってまいります。大腸がんでお悩みの方は、ぜひご相談ください。



手術支援ロボットを開発・販売する米国インテュイティブ・サージカル社から贈呈された盾



ロボット支援下手術の様子。執刀医は操作席に座り、手元のコントローラーで内視鏡や鉗子を自在に操作する

新しい外科治療の取り組み

大腸領域のがんに対するロボット支援下手術



東京駅前に新しい献血ルームがOPENします!

2023年5月初旬開所予定、くすりの原料にもなる「^{けっしょう}血漿」成分献血専用の献血ルームです

BLOOD PROGRAM NEWS



どんな献血ルーム?

- 完全予約制
- 血漿成分献血専用ルーム

コワーキングスペースを設置

採血ベッドが特別仕様
(次号詳しくご紹介予定)

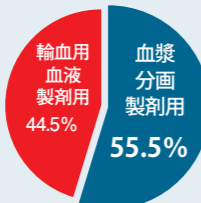
上品で和モダンな落ち着いた雰囲気

※画像はイメージ図です

なぜ血漿成分献血専用?

献血いただいた血液は、輸血用血液製剤だけでなく、その半数以上が血漿分画製剤という医薬品を造るための原料として使用されています。近年、血漿分画製剤用原料血漿の必要量が急激に増加しており、血漿成分献血の必要性が一層高まっているため、専用ルームをオープンすることになりました。

令和4年度
献血血液の用途
(計画値)



◆東京八重洲献血ルーム

〒103-0028
東京都中央区八重洲2丁目1-1
YANMAR TOKYO ビル3階

最新情報は
Twitterにて
発信中!



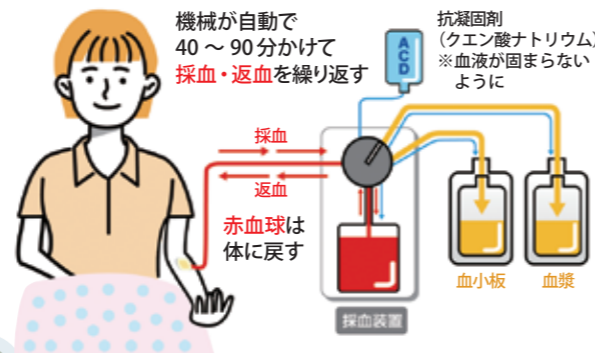
血漿成分献血ってどんな方法?

成分献血の一つで、血漿だけを献血する方法です。

- 採血量：体重によって変わります
(600mL以下・循環血液量の12%)
- 採血間隔：2週間後の同じ曜日
(1年間に最大で24回以内)

※採血時間が長いので、事前予約をお願いします

成分献血のイメージ図



JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

東京かつしか赤十字母子医療センター

- 所在地 〒125-0051 東京都葛飾区新宿3-7-1
- 連絡先 Tel 03-5876-3511 (代表)
- 休診日 日曜、祝日、年末年始
- 病床数 104床(産婦人科一般65床、MFICU 3床、NICU 12床、GCU 24床)

NICU/GCU
令和4年度

「スマイルの会」担当

小さく産まれた赤ちゃんのご家族には、退院後も育児の不安を相談できる場所が必要です。NICU卒業生とご家族が集う「スマイルの会」の取り組み、参加者から寄せられた声、私たちが日々心掛けていることをご紹介します。

NICU卒業生とご家族が集う会

その一環として、退院後も育児・発達面での不安を抱えていらっしゃるご家族へ切れ目ない支援を行うため、早産で生まれたNICU卒業生とご家族が集う「スマイルの会」を年1回開催。毎年60組以上に参加いただき、医師への質問コーナーやご家族同士のフリートーク、体験談の共有を行っています。昨今はコロナ禍で中止していましたが、今年度はオンラインで2年ぶりに開催しました。フリートークでは、早産ならではの発達や離乳食、睡眠の悩みなどが共有され「同じ境遇の方々の話を聞くことができ、たくさん仲間がいることに励まされた」「小さく生まれても、ちゃんと大きく

日々の成長を共に喜ぶ

NICUに入院すると、赤ちゃんに離れた生活が続くことでさまざまな不安を抱えたり、自責の念を持たれる方がいらっしゃいます。今回いただいた体験談から、必要な医療ケアを提供することはもちろん、赤ちゃんの成長を共有することが、ご家族の不安軽減につながることを再認識しました。感染防止の観点から制約はありますが、月齢フォトや生後100日のお祝いなど、成長の節目をご家族と一緒に祝い、共に喜ぶ時間を持つことをこれからも大切にしていきたいと思えます。



当日の様子や体験談を会報にして送付しました
(※撮影時のみマスクを外しています)



オンラインではありますが、子どもたちの成長を感じることができました

小さく産まれた赤ちゃんのご家族の集い

2年ぶりの開催

Hospital Referral



トルコ・シリア地震への赤十字の救援活動

～日赤からは被災地に医療調査チームを派遣～



トルコでは21万4,000棟以上の建物が倒壊

被災地では、トルコ赤新月社とシリア赤新月社が人道支援活動をリード。地震発生直後から懸命な救援活動を24時間体制で続け、その後は避難生活を余儀なくされた被災者へのテントや毛布の配布、食事や水、医療サービスの提供、情報発信など継続的な支援を行っています。資金援助の面では、国際赤十字・赤新月

トルコ南東部のシリア国境付近で2023年2月6日午前4時17分(現地時間)にマグニチュード7.8の地震が発生。この地震と余震により、トルコで4万4218人、シリアで5914人と、合わせて5万人以上の死亡が確認されています。また、地震によって倒壊した建物や倒壊のおそれのある建物は21万棟以上にのぼります(国際赤十字・赤新月社連盟・3月6日時点)。



シリアの避難所で心理社会的支援を行うボランティア

赤新月社が支援活動をリード

社連盟と赤十字国際委員会が、トルコでの活動に約654億円、シリアでの活動に約332億円の緊急支援アピール(資金援助要請)を发出。日本赤十字社では、国内で救援金の募集・受付を行い、これまでにトルコとシリアでの活動のため、総額8億3000万円を資金拠出しました。

日赤職員による現地からの報告

日本赤十字社では、支援の調整を図るために、トルコの首都アンカラとシリアの首都ダマスカスに職員を派遣しています。ダマスカスに滞在した松永一職員は「長年紛争が続くシリアでは、武力攻撃、経済危機、地震による被災と、同時にいくつもの人道危機に見舞われています。今後はこちらのケアも重要な活動になると思っています」と訴えます。

救援金を募集中

国際赤十字・赤新月社連盟および赤十字国際委員会の緊急救援アピールなどに対する資金援助。トルコ赤新月社ならびにシリア赤新月社、日本赤十字社による救援活動・復興支援などに使われます。

【救援金名称】
2023年トルコ・シリア地震救援金

【受付期間】
2023年5月31日(水)まで

詳細はこちら→



武蔵野赤十字保育園

初！赤十字保育園で不審者対応訓練！



園長先生、がんばれ～！



「いかのおすし」は言えるかな～？

2022年11月に武蔵野警察署の警察官をお招きして、不審者対応訓練を行いました。はじめに警察官が不審者役になり不審者対応のシミュレーションを行いました。実際に行うとイメージ通りに上手くいかず、多くの課題を見つけることができました。そして、警察官の講義と講評を受け、職員間で改善点を共有しました。次に子どもたちが見守る中、園庭でさすまたの実演練習。正しい使い方や効果的な場面を教わり、本当に貴重な機会でした！「先生がんばれー！！」という子どもたちの声がとても励みになりました。

「いかのおすし」を元気に確認！

その後、お部屋で子どもたちと「いかのおすし」(防犯標語：いかない・のらない・おごえをだす・すぐにげる・しらせる)を確認。「いかのおすしの“いか”は～？」「いかない～！」と元気に答えてくれました。知らない人に声を掛けられたときのお約束をみんながしっかり覚えてくれていて、先生たちも安心しました。また、警視庁のマスコットキャラクター・ピーポくんのお面を頂き、子どもたちは大喜びでした。今後も防犯対策を見直し、地域の皆様にも共有し、子どもの安全を守るために協力していきます。

赤十字子供の家

大切な子どもたちの心と身体を育む場



東京都支部が運営する児童養護施設である赤十字子供の家。児童養護施設とは、さまざまな事情で保護者と生活できない子どもたちが生活する場所で、2歳から最長22歳まで暮らすことができます。子どもたちにとって家の代わりとなる場所であり、日々の生活を送り、ここから幼稚園や学校に通います。生活がままならなかった子、心や身体が傷ついている子どもも多くいるため、職員は子どもたちに寄り添うことを心掛け、心理ケアや専門的なケアをする職員も配置し、健康と安全を守るよう努めています。

生きる力を育み、自立へと共に歩む

現在は、2歳から15歳までの子どもたちが入所。初詣、ひなまつり、子どもの日、海水浴、ハロウィン、クリスマス会などの季節の行事をみんなで楽しみ、自然とのふれあいや地域との交流も大切にしながら暮らしています。元々は2歳から6歳までの幼児が中心でしたが、数年前から就学後も継続してお預かりすることになり、小学生以上の子が増えてきました。成長の早い子どもたちと悪戦苦闘しながら未知の経験を一緒に歩む日々。“生きる力を育み、自立へと共に歩む”という赤十字子供の家の理念のもと、子どもも職員も互いに成長しながら毎日を過ごしていけたらと思っています。



広い園庭で元氣いっぱい遊ぶよ！



十五夜のお月見。お月見団子も食べたよ

OLレポーターオカモト★日赤とつげきレポ 紹介奉仕団



東京都赤十字二輪奉仕団

結成年月日 | 平成26年 11月 27日

団員数 | 19人(令和5年3月時点)

概要

広域的に道路が寸断された過去の大規模災害の経験を踏まえ、機動力のある二輪車の特性を生かして、災害時に救護活動を行うために結成された特殊奉仕団。発災時には、医薬品・血液製剤などの物資や医療従事者を目的地まで搬送したり、救護車両を先導したりする。搬送中のアクシデントにも対応できるよう、ヘルメットの取り扱いをはじめ救急法などの講習会にも定期的に参加(交通事故の際は、頸椎などを損傷している可能性があるため、より慎重な対応が必要とされる)。また、赤十字飛行隊との連携による広域防災ミッションも展開しており、陸と空から首都圏防災に取り組んでいる。



▲ 走行・搬送訓練の様子



▲ 赤十字飛行隊との連携も

団員の声
二輪車を遊びで乗るだけでなく、社会貢献にもつなげたいという仲間が集まっています。仲間同士で連携を図るには、円滑なコミュニケーションが必須です。無線を使用するなど、連絡を密にとり、責任を持ってミッションを遂行しています。そして日頃から災害が発生した時に備え、訓練を欠かさず心掛けています!

活動に興味を持たれた方はぜひ下記までお問い合わせください!

☎ 03-5273-6957
✉ volunteer@tokyo.jrc.or.jp

赤十字はボランティアをはじめ、多くの人々の善意により支えられています。区市町村ごとで組織している「地域赤十字奉仕団」、大学生や35歳までの若者から成る「青年学生赤十字奉仕団」、専門技術や資格を持った人々による「特殊赤十字奉仕団」といったグループで活動しているボランティアと、個人で活動しているボランティアがいます。東京都支部では、年間を通じてボランティアを募集しています。あなたも赤十字の仲間になりませんか。

設置(配布)協力者を募集します!

日赤東京都支部広報誌『NT』を会社や店舗などに設置、またはご友人など周りの方に配布していただける方を募集しています。

詳しくはこちら

URL
<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/about/topics/coop.html>



特殊赤十字奉仕団スペシャル第四弾は、東京都赤十字二輪奉仕団の走行訓練に密着取材です。災害時に、二輪車の機動力を活かして被災地に支援物資を運ぶ本団で、今回のシミュレーションでは総勢7人の団員が参加されていました。障害物が多い道のりも走行できる二輪車は、災害時にはとても頼もしい存在です。この貴重な訓練風景は必見です!

行け! OLレポーター★日赤とつげきレポ

-Vol.31 東京都赤十字二輪奉仕団 編-

生巻!!

救援物資のトラックが入れない道路も二輪車なら届けられる!

メンテナンス道具一式を完備!

全車両にAEDを搭載

荷物を搭載できるのは二カ所!

発災時は道路に障害物も多し、タイヤのパンクも多発!

ミッションに参加すること決めたら、最後までやりとげることが大切です。

一刻を争う災害時には、小回りの利く二輪車が必要なんだ!

災害時の主な積み荷は、医薬品や血液製剤など、お医者さんや看護師さんに乗せることもあるそう!

訓練後は走行時のフィードバック意見交換!

END

委員長の言葉が聞こえます...

この覚悟で臨まれる頼もしさに感動!

NT

NISSEKI TOKYO

Vol.37

2023年4月発行



バックナンバーはPDFや電子ブックでもご覧いただけます

PDF



電子ブック

発行・編集・デザイン/日本赤十字社東京都支部

〒169-8540 東京都新宿区大久保1-2-15 Tel:03-5273-6747(総務部企画課直通)

※本誌掲載の記事・写真・イラストなどの無断転写(コピー)、複製(転載)を禁じます。

※本誌に掲載されている情報は、発行に伴う情報収集時点での情報を含みます。

その後の内容に変更が生じる場合もありますので、予めご了承ください。

ホームページ: <https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/>

Facebook: <https://www.facebook.com/redcrosstokyo/>

年4回発行(4月・7月・10月・1月)

日本赤十字社東京都支部にご寄付いただいた方に郵送でお届けしているほか、都内の赤十字病院(日本赤十字社医療センターを除く)および献血ルーム・献血バス等の献血会場でも配布しています(在庫がなくなり次第配布は終了します)。

活動資金協力者(社)・団体のご紹介

皆さまのご協力により日本赤十字社の活動は支えられています。
活動資金のご協力、誠にありがとうございました。

※10万円以上のご寄付をいただき、掲載をご了承いただいた個人、法人および団体などを掲載しています。

●千代田区 (株)三共社 53万4,750円 (株)朝日写真ニュース社 30万円 光興産業(株) 30万円 インバラ・プラチナム・ジャパン(株) 10万円 サンベック(株) 10万円 (株)ダンクネット 10万円	中島 令一 10万円 三栄製菓(株) 100万円 (株)ハラジマ 10万円	(株)タムラ 30万円 ●八王子市 浅井 泰子 20万円
●中央区 大谷 昌義 25万5,000円 (株)TOPANGA 200万円 (株)イノベンチャー 100万円 エムシーオー(株) 30万円 エニーキャリア(株) 15万円	●渋谷区 Miles Japan(株) 25万円 八洋商事(株) 21万3,001円 (株)ライフプラザNEO 20万円 国際空手道連盟極真会館 10万円	●立川市 (宗)真如苑 1,000万円 立川市赤十字奉仕団 九班一同 10万円
●港区 中野 裕二 500万円 池崎 治美 100万円 白井 富美江 100万円 河端 繁 25万円 小木曾 幸男 10万円 (株)イチケン 100万円 (株)インサイド・アウト 100万円 全日空商事(株) 12万3,105円 カンパニートラスト(株) 10万円 教運寺 10万円 ソリッドシード(株) 10万円 弁理士法人谷・阿部特許事務所 10万円 (有)タニパテントシステムズ 10万円 (株)テックススタッフ 10万円	●中野区 西野 節子 20万円 松井 玲子 10万円	●武蔵野市 元角 昌三 50万円 長橋 エイ子 10万円
●新宿区 亀井 大悟 80万円 (株)STAYERホールディングス 50万円	●杉並区 井口 清 120万円 秦 英二 100万円 若井 孝之 10万2,000円 岡部 好延 10万円 (株)ランロウドオフィス 200万円 昭和建物(株) 100万円	●三鷹市 木村 得玄 100万円 飯野 梅代 10万円 海老澤 寿美恵 10万円 匿名(中原在住) 110万円
●台東区 大栄工業(株) 20万円	●豊島区 清水 博之 50万円 (株)ホシテックス 10万円	●府中市 大内 直美 10万円
●墨田区 田中 芳子 1,000万円 松村 有格 50万円 角谷 かつみ 10万円 深井 靖次郎 10万円	●北区 市川 政雄 30万円 越部 宏子 10万円 陳 昌鑑・李 幸剛・陳 泰日・陳 泰安 10万円 第一化学工業(株) 10万円	●調布市 三木 正子 50万円 晃華学園 麦の会 10万円
●江東区 河野 真知郎 500万円 マリメックス・ジャパン(株) 50万円	●荒川区 (株)キジマ 10万円 SEIKOIST(株) 10万円	●小金井市 蛭田 聡 50万円 長谷川 恭三 40万円 稲村 榮典 10万円
●品川区 (株)オーツカ光学 代表取締役会長 川嶋 夏珠子 151万7,500円 (株)キューブシステム 10万円	●板橋区 長尾 トモ子 10万円 宮川 美知子 10万円 日本興志(株) 30万円 (株)協立コーポレーション 10万円	●日野市 志賀 直子 30万円
●目黒区 匿名 200万円 匿名 100万円	●練馬区 泉 次夫 100万円 土田 隆 100万円 鈴木 菜 50万円 田中 延幸 10万円 匿名 10万円 (株)関建設工業 10万円 パイオニア工機(株) 10万円	●東村山市 當麻 祐子 10万円 藤原 幸博 10万円
●大田区 新井 大輔 70万円 アメリカン電機(株) 26万7,460円	●足立区 高塩 和夫 200万円 梶 千草 12万円 高塩 サキ 10万円 (株)機電サービス 50万円 司BLD(株) 50万円 フチャサイクル 10万円	●国立市 北島 洋子 100万円 関 儀和 100万円
●世田谷区 井上 桂子 150万円 佐橋 俊彦 100万円 田代 博一 100万円 吉田 正宏 12万円	●葛飾区 浅香 由美子 30万円 安藤 公二郎 10万円 (有)門前亀家 18万3,181円	●狛江市 西川 宏 50万円
	●江戸川区 石塚 哲央 10万円 佐井 勝彦 10万円	●清瀬市 コーヒーハウスるぼ 森尻 安夫 15万円
		●武蔵村山市 (有)ワタヤ 10万円
		●多摩市 田口 久志 100万円
		●西東京市 新井 節子 100万円 猪股 せつ子 20万円 瀧島 10万円 吉岡 優二 10万円 渡邊 二子 10万円 新井商事(株) 50万円
		●千葉県 (株)ドリームワン 10万円
		●神奈川県 宋 文群 10万円

(敬称略・順不同)

赤十字 Supporters

ボランティア経験を生かし、次世代に赤十字の思いを伝えたい

川田己智雄さん(東京都赤十字救護ボランティア活動推進協議会 副会長) 赤十字救急法指導員 / 赤十字幼児安全法指導員 / 赤十字防災教育事業指導者

私は赤十字で救急法等の指導員、防災教育事業指導者、また救護ボランティアとして活動しています。赤十字との出会いは、職場で救急法の講習を受けたことです。このとき講師の方の真摯な姿に感銘を受け、私も指導員として活動したいと考えました。以来30年余り、赤十字で活動を続けています。

指導員としては、講習会で日常生活での事故防止や手当ての基本などを、1〜2カ月に1度の頻度でお伝えしています。学校で講習を行うこともあり、お子さんからお年寄りまで幅広い方が対象です。「分かりやすかった」「ためになった」などの感想を伺うと、お役に立てたことを嬉しく感じます。

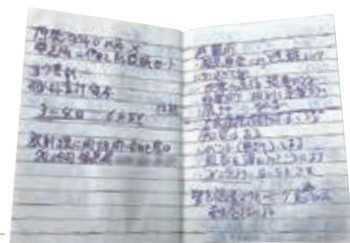
救護ボランティアとしては、東日本大震災での活動が心に残っています。発災から約1カ月後の4月下旬に3泊4日で福島県に赴いて、体育館に避難している方々の「こころ



救護ボランティアの訓練の様子



「次世代の育成も大きな課題です」と語る川田さん。奥さまとは赤十字のボランティア活動を通して出会ったそうで、家族ぐるみで赤十字の活動に携わっている



川田さんのボランティアノート。東日本大震災の際にレクチャーを受けた内容や感じたことを記録

のケア」に立ち合ったり、車両運行などを担いました。被災者の方々が赤十字マークを見て安心してくださる姿を見て、赤十字の役割の大きさを感ずるとともに、責任の重さを実感しました。この時に学んだ心遣いは、今後も経験談として伝えていきたいと考えています。

救護ボランティアの活動領域は災害時に限りません。平時には訓練や研修、イベントへの参加、防災教育などを行っています。近年はコロナ禍で主立った活動が難しくなったので、今後は支部が行う救護活動支援におけるニーズの高いテーマを中心に研修を行うなど、活発に活動していけたらと思っています。

また、次世代の育成も大きな課題です。ボランティアの高齢化が進んでいますので、若い世代にも参加いいただきたいですね。私自身が先輩方とのつながりを励みに活動を続けてきたので、絆をどのように作っていくか考えているところです。

個人としては、居住地域の自治体とのネットワーク構築に取り組んでいます。日頃からつながりを持つことで、災害時のボランティアセンター立ち上げに赤十字ボランティアとして参画できるようになればと考えています。



東京都支部では、令和5年度から7年度までの3カ年にわたる中期重点事業計画を策定しました。確実な達成に向けた目標設定と進捗管理を行い、中期的な視点で事業に取り組みます。

地域とのつながりをより強固なものにするとともに、赤十字の**活動への共感**を得ながら、連携・協働することで、**相互に新たな価値を創造**する活動を展開します。

令和5年度の事業計画：4つのビジョンに基づく私たちの取り組み

Vision 1 災害と向き合う

- 多様な災害発生を見据えた救護体制の強靱化
- 防災・減災の普及拡大
～新たなプログラムの開発と赤十字奉仕団による普及推進

Vision 3 社会と共生する

- 地域包括ケアシステム構築への貢献
～健康生活支援講習支援員の養成と「ポッチャ」をきっかけにした地域づくり
- 様々なニーズに対応した講習の実施

人々が支え合う
安全、安心な社会



事業計画について詳しくはコチラ

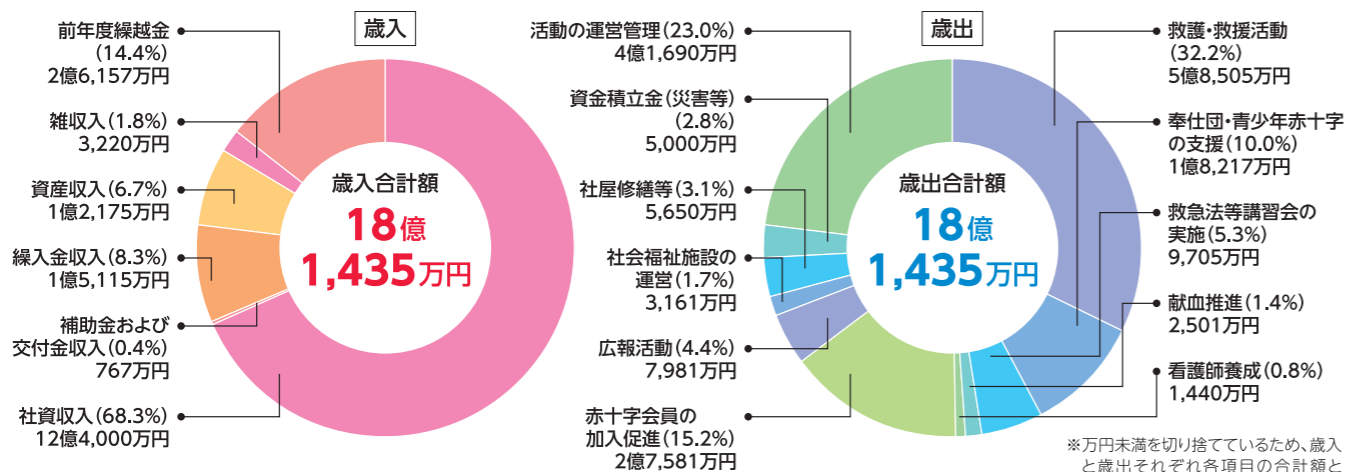
Vision 2 人の力を集める

- 支援者との関係強化による支援の輪の拡大
- 救急法をはじめとした講習実施体制の強化と受講者層の拡大

Vision 4 未来につなぐ

- 青少年赤十字創設100周年から未来へ活動をつなぐ
～次の100年に向けた継続的な活動機会の創出
- 職員の人材育成と赤十字施設間の連携の強化

令和5年度 東京都支部 一般会計歳入歳出予算内訳



Present

日本赤十字社東京都支部の協賛企業様からご提供いただいています。ご応募、お待ちしております！

A. 1名様

トライアングルコインケース
ダイアナ株式会社

カラー：レッドメタリック
素材：牛革
サイズ：3辺×9cm
日本製

B. 5名様

E233系 湘南新宿ライン「USB AC充電器」
株式会社アーバン

カッコいいのに、どこか可愛い鉄道型のACアダプター。通電中はフロントライトが点灯し、臨場感があります。
※充電には各機器に対応したUSB充電ケーブルが別途必要です

C. 3名様

キリン イミューズ レモン
東京キリンビバレッジサービス株式会社

すっきりゴクゴク飲める甘さ控えめのレモンウォーター。プラズマ乳酸菌1,000億個配合。低カロリー。

D. 3名様

キリン 午後の紅茶リフレッシュオレンジティー
東京キリンビバレッジサービス株式会社

甘酸っぱいバレンシアオレンジ果汁とミントの香りが爽やかなフルーツティー。
※果汁0.1%

E. 2名様

ハートちゃんぬいぐるみ
株式会社日赤サービス

日本赤十字社の公式キャラクター「ハートちゃん」のぬいぐるみ。高さは約30cmで、しっぽを支えにして自立します！

F. 5名様

コンパクトラジオ
日本赤十字社東京都支部

災害時や電波障害に強いFM周波数を使用したワイドFM仕様となっており、緊急時にもラジオ放送を受信することが可能。持ち運びに便利なサイズです。

プレゼント応募方法

WEBフォームまたははがきでご応募ください。抽選でプレゼントが当たります！締切は**2023年5月31日**必着。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※いただいた個人情報はプレゼントの発送および当支部からの連絡のみに使用します。お寄せいただいたご意見・ご感想は個人が特定できないよう配慮したうえで当支部が行う広報に活用させていただきます。製造状況などによりプレゼントの内容が変わる場合がございます

WEBフォーム
<https://forms.office.com/r/LPz58y4Acq>



はがき

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項①～⑬を明記のうえ、所定の郵便料金の切手を貼ってご応募ください。
※左の添付はがきからご応募されても抽選対象外となります

①郵便番号 ②住所 ③お名前、フリガナ ④年齢 ⑤性別 ⑥メールアドレス ⑦本誌入手場所(左のはがき裏面参照) ⑧本誌への満足度(満足・普通・不満) ⑨本誌で良かった記事 ⑩本誌の感想 ⑪これまでNTを受け取った回数 ⑫今後取り上げてほしいテーマ ⑬ご希望のプレゼント番号

応募先 〒169-8540 東京都新宿区大久保1-2-15
日本赤十字社東京都支部 NT編集部あて

読者の声 (vol.36)



私は献血をしたことがありませんが、夫は昔から定期的に献血ルームに行っています。今回、夫が「NT」を持ち帰り、「読んでみたら」と渡されたので軽い気持ちで読ませていただきました。大きなケガも病気も今のところしていませんので、献血に向き合ったことがありませんでしたが、健康でいられるからこそできる献血をしてみようかなという気持ちになりました。夫が若い時からそれを自然にしていることに気付きました、誇らしく思いました。 愛知県・女性・57歳(大森赤十字病院)

横浜DeNAベイスターズの山崎選手のインタビューでの言葉に心が惹かれました。「気づき、考え、実行する」。人として大事なことに気がつくことができました。 東京都・男性・57歳(新宿東口献血ルーム)

娘が葛飾赤十字産院で双子を出産。NICUで大変お世話になった赤ちゃんは小学1年生になりました。70周年の歴史を知り、感動いたしました。 東京都・女性・65歳(自宅)

バックナンバーはこちら ▶ <https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/public/>

※()はNTの入手場所



Rediscovery TOKYO

東京を、再発見しよう

第30回

巢鴨

「おばあちゃんの原宿」巢鴨。昭和60年頃、縁日のにぎわいが当時の若者の集まる原宿・竹下通りになぞらえて紹介されたことが、この呼び名の発端らしい。

時を遡って江戸時代にも、巢鴨地藏通りは中山道の起点・日本橋から京へ向かう最初の休憩所として栄え、「江戸六地藏尊」で有名な眞性寺への参拝客や旅人で大いにぎわっていたという。

最近「タイムパフォーマンス」なる言葉を耳にすることが増えた。

費用対効果ならぬ「時間対効果」という意味で、ものごとに費やす時間に対し得られる効果や満足度を表すそうだ。いまや映画はダイジェストで観れば充分、音楽はサビの部分までスキップして聴くという習慣が、若い人を中心に当たり前になっていると聞く。

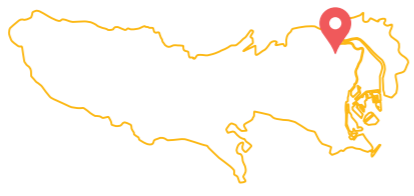
ある時間をかけて手に入れられる成果や満足の度合いには、時代背景によって違いがあつて当然だ。

そうは思つていても、やはり考えてしまう。中山道を往く江戸の旅人も、巢鴨に集まるご婦人たちも、彼らの旅をより忘れがたいものにしてくれるのは、移動の道

すがら目にする小さな花や頬をなでる風、交わすおしゃべりといった、効率とは無関係の要素たちではないのか、と。

そしてまた、目的に辿り着くまで時間をひとつひとつ積み重ねていくという体験を抜きにして、旅の高揚感や達成感を充分には得られないと考えるのは今や時代遅れなのだろうか。

タイムパフォーマンスという言葉の対極にある我々の写真を観ながら、そんなことを考えた。



+ 東京観光写真倶楽部 TOKYO SIGHTSEEING PHOTO CLUB

写真とはまさに「光を観ること」。東京を〈観光〉しながら撮影を楽しむことを目的とし、2005年に発足した同倶楽部は、東京諸島を含む都内各地で撮影会を開催している。部長を務めるのは、日本赤十字社契約写真家である菅原一剛氏。東京の写真を取り続けている同倶楽部とコラボレーションした連載が、Rediscovery TOKYOです。

菅原一剛HP <http://ichigosugawara.com/>
東京観光写真倶楽部 <http://tokyophoto.ne.jp/>

すぐできる、住まいの減災対策

1923年9月1日の関東大震災から今年で100年。阪神・淡路大震災では、亡くなった方の約8割が建物の倒壊などによるものでした。現在、建物の耐震化も進んでいます、2003～2016年に発生した震度6以上の地震による被害を調べると、ケガの原因の約3～5割が家具の転倒・落下・移動でした*。おうちの中での備えや安全対策をチェックしましょう。

※東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック 令和4年度版」より

関東大震災から
100年の
防災



災害に備えて、おうちの中の安全対策をマンガで伝えています。



☑ おうちの中のチェックリスト

「はい」がいくつありますか？ あてはまる□にチェックを！



01 住んでいる家は、新耐震基準（昭和56年6月以降）を満たしている。

はい いいえ

02 ガラス製品などの危険物を高いところに置いていない。

03 重たいものは棚の下段に収納して重心を低くしている。

04 高いところに置いたものは落ちてこない工夫をしている。

05 燃えやすいものは、火を使うそばに置かないようにしている。

06 タンスや本棚などは、配置や向き、転倒防止金具などで固定している。

07 テレビや冷蔵庫など大型電気製品にも転倒防止の工夫をしている。



08 食器棚やガラスケースには、飛散防止フィルムを貼っている。

はい いいえ

09 戸棚の開き扉には掛け金をつけて、揺れで開かないようにしている。

10 寝室には、なるべく家具を置かないようにしている。

11 避難通路となる廊下などに物を置いていない。

12 家の中の安全な場所を知っている（押し入れ、トイレ、机の下など）。

13 頭を守るヘルメット、クッションなどが身近にある。



あなたの回答

- 0～4個…災害時、自分や家族の身が守れるか心配です！
- 5～8個…まだ準備が不十分です。家族と一緒に考えてみましょう！
- 9～12個…住まいの減災についての対策は、あと一歩です！
- 13個…住まいの減災対策ができています！

採点してみましょう！！

13問のチェックのうち、「はい」がいくつありましたか？

個

