

# NIT

NISSEKI TOKYO

2024  
Spring  
Vol.41



Designed by Freepik

特集

## 多文化共生を支える。

～やさしい日本語を使っていますか～

# Contents

vol.41  
Spring

04 れっどくろす NEWS & TOPICS

06 能登半島地震での日本赤十字社の活動



08 首都直下地震に備えよう

10 **特集** 多文化共生を支える。

～やさしい日本語を使っていますか～



[インタビュー]  
タレント・映画コメンテーター  
**LiLiCo** さん

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！レポーター オカモト★ 日赤とつげきレポ —vol.35 東京都特殊救護赤十字奉仕団編—

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34回 三鷹—

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！



# 赤十字は、 動いている！

あなたと想いをひとつにして。



赤十字の活動は、皆さまのご寄付やボランティアに支えられています。  
皆さまの「苦しむ人を救いたい」想いを担い、365日活動を続けます。

←赤十字の活動、ご寄付についてはこちらの特設サイトで説明しています。

 **日本赤十字社** 東京都支部  
Japanese Red Cross Society

### 立川献血ルームが 立川駅南口に移転します



【移転後の住所】  
東京都立川市柴崎町3丁目6-29 アレアレア2・3階

コンパクトな空間ながら、多摩エリアにある献血ルーム（立川・町田・吉祥寺）の中でトップの来場者数を誇る「立川献血ルーム」。その「立川献血ルーム」が、24年5月17日に立川駅南口に移転オープンします。現立川献血ルームは24年5月12日に閉所となります。

新しい献血ルームは、多摩の自然をイメージした内装が特徴的。ぜひご来所ください。

### ボランティアが一堂に会す！ 令和5年度赤十字ボランティアフェスティバル



- 1 300人を超える赤十字奉仕団などボランティアが集合
- 2 東京都認定アスリートである佐藤駿選手のポッチャの実演
- 3 東京都ビューティーケア赤十字奉仕団によるハンドケアの体験



東京都支部は3月2日、日本赤十字看護大学広尾キャンパスで、令和5年度赤十字ボランティアフェスティバルを開催しました。

第一部では、奉仕団や青少年赤十字加盟校・園が、献血支援や防災訓練など各地域での取り組みの報告、ダンスを活用したボランティア事例などを発表。また東京ポッチャ協会の佐藤勝枝副会長より「ポッチャと、私たちの家族の物語」と題した講演が行われました。

第二部は、各奉仕団がブースを展開し、ハンドケア、毛髪診断、指圧などの活動体験や紹介のほか、バザー、ポッチャ体験

などが行われました。

参加者からは、「これからの活動を考えていくきっかけとなる出会いがありました」という声が聞かれました。

### 東京理科大学メンバーが 海岸清掃を呼び掛け



袋いっばいのゴミが集まりました

東京理科大学の東京都青年学生赤十字奉仕団員が企画した海岸清掃活動が、3月9日に葛西臨海公園で行われました。当日は約20人が参加しました。

企画者は、「清掃活動中に、公園に遊びに来ていた方からお礼の言葉をいただいたのが嬉しかった。夏にも海岸清掃の企画を考えているので、興味のある方はぜひご参加ください」と次回への意欲を見せていました。

### 救急法の大切さを多くの方々に タイタン×赤十字

東京都支部は、株式会社タイタンとの「人の命と健康、尊厳を守る協働プロジェクト」（※）の一環として、3月23日に「タイタンの学校（お笑い養成所）」に通う41人を対象に、救急法の短期講習を行いました。応急手当を学び発信することで、より多くの方々に救急法の大切さを伝えることを目指しています。



※「苦しんでいる人を救いたい」という思いに共感いただいた。芸能プロダクションの株式会社タイタンと2020年に発足。救急法の普及や防災、福祉施設の支援などを協働で行う。詳しくは→

### 東京都支部職員が 八王子のFMラジオに出演



能登半島地震で現地に派遣された職員が活動を紹介します

八王子市赤十字奉仕団の協力により、3月の毎週月曜日、東京都支部の職員が「Tokyo Star Radio（八王子FM）」の番組「赤十字の人に聞いてみよう！」に、4回にわたって出演。青少年赤十字加盟校である八王子市立由井中学校の生徒がパーソナリティとなり、赤十字の歴史や活動、ボランティア活動などについて素朴な質問をぶつける楽しい番組になりました。

### オンライン配信中！ 6月30日まで アジア最大級の国際短編映画祭

国際短編映画祭「ショートショートフィルムフェスティバル&アジア 2024」で、人々の生きる力や平和をテーマにした映画を厳選した「戦争と生きるカプログラム supported by 赤十字」が今年も上映。6月4日から17日まで都内複数会場、また4月25日から6月30日までオンライン配信が行われています。

期間中、表参道のカフェル・ポミエでは毎年恒例の「赤十字チャリティプレート」を提供。



映画祭の詳細はこちら  
<https://www.shortshorts.org/2024/>



「戦争と生きるカプログラム supported by 赤十字」は今年で10年目

### 防災炊き出しイベントを開催 UR立川幸町団地×奉仕団

独立行政法人都市再生機構（UR）と日本赤十字社は、地域の防災力を高めることを目的とした事業を連携して行っています。その一環として、UR立川幸町団地自治会と立川市赤十字奉仕団による防災炊き出しイベントが、3月17日にUR立川幸町団地グラウンドで行われました。炊き出し体験のほか、救急法のミニ講習や非常用トイレの説明などが実施されました。



熱に強い高密度ポリエチレンのハイゼックス炊飯袋を使った炊き出し

### 名誉会員を表彰 プレート伝達式を実施



名誉会員プレートは、東京都支部の社屋1階ロビーに掲示されます

東京都支部では、活動資金として累計で一定額以上のご寄付をいただいた個人や法人の会員の方を、名誉会員として表彰しています。3月8日には東京都支部において名誉会員プレート伝達式を行い、30人が表彰されました。

表彰者の氏名や社名を刻んだ名誉会員プレートは、その功績を讃え東京都支部に永年にわたり掲示されます。

### 東京に新たな赤十字奉仕団が2団誕生！



高齢化社会において「フレイル（加齢や疾患によって心身の機能が衰えること）」への支援が求められていることから、「東京都フレイル地域支援赤十字奉仕団」が新たに設立され、3月15日に渋谷区の社会福祉法人パールで結団式を行いました。82人の団員が、訪問介護や習字、おはなし会など地域交流の場を設ける活動を進めていきます。



- 1 高齢者の孤立や孤独を防ぐ目的で設立
- 2 松尾さん（左）は、関東甲信越ブロック学生献血推進実行委員会の委員長も務める

東京都フレイル  
地域支援赤十字奉仕団

明星大学  
学生赤十字奉仕団

### 令和5年度第2回評議員会 能登半島地震の活動報告も



東京都支部の重要な業務について審議する評議員会

令和5年度第2回日本赤十字社東京都支部評議員会が、2月7日に東京都支部において開催されました。副支部長をはじめ、評議員、監査委員など69人が参加し、令和6年度の事業計画や歳入歳出予算などについて審議が行われ、原案のとおり承認されました。

その後、令和6年能登半島地震における災害救護活動についての報告も行われました。

# 能登半島地震での 日本赤十字社の活動

令和6年1月1日16時10分に発生した能登地方を震源とする最大震度7の地震は、石川県を中心に甚大な被害をもたらしました。多くの人々が日常を奪われ避難生活を強いられる中、日赤は発災直後から救護班の派遣や救護物資の配布など、被災地の支援に動きまわりました。活動内容をレポートするとともに、首都直下地震への備えを考えます。

## 活動エリア



1月1日16時以降、震度5強以上を観測した地震は11回発生。石川県内では死者数244人(災害関連死15人を含む)、113,126棟の住家被害(全壊8,754棟、半壊18,974棟)があった(3月29日現在消防庁)。4月以降も、断水状態は続いている



珠洲市唯一の総合病院に患者が集中したことから、1月14日から3月9日まで病院前の道の駅に臨時の救護所を設置。患者が殺到した病院に負荷がかからないよう、軽症患者の受け皿として診療などにあたった



七尾市からの要請により、給水衛生支援も行われた。国際救援の資機材が活用され、水源の調査に始まり、浄水と加温の機器を設置し、手洗い場、シャワールーム2台、洗濯機2台を展開した



全国から救護班が順次派遣され、救護活動にあたった。自衛隊とともに孤立集落を巡回した際には「見捨てられた」と思っていた。自衛隊さんと赤十字の赤い服が見えて。安堵して自然と涙が出た」との声もあった。存在を示し、安心を届けることも赤十字の責任であることを痛感

## 活動概況 (4月12日現在)

職員派遣	救護物資の配布	ボランティアの活動
救護班 (DMAT含む) 延べ <b>342班</b> を派遣	毛布 <b>16,005枚</b>	赤十字ボランティア 延べ <b>1,691人</b> が活動
日赤災害医療コーディネートチーム 延べ <b>119チーム</b> を派遣	安眠セット <b>5,230セット</b>	全国各地で救護物資の搬出など、ボランティアが活躍。義援金の街頭募金も行うなど、さまざまな形で被災地の支援を行っている
こころのケア班(調整班除く) 延べ <b>41班</b> を派遣	緊急セット <b>2,224セット</b>	
支部支援要員 <b>68人</b> を派遣	その他 携帯型簡易トイレ <b>3,400個</b> 等	



避難所巡回による被災者への「こころのケア」に加え、自らも被災しながら活動している行政職員をはじめとした支援者も対象に、こころのケアを実施



被災地へのアクセスの悪さは、この度の災害の大きな特徴だった。通常は金沢市から珠洲市まで2時間半程度で着くところ、10時間かかることも



能登総合病院の災害対策本部で、関係機関と連携して情報を収集する救護班。早い段階で多数の救護班や日赤災害医療コーディネートチームを投入して広範囲をカバー(各エリアに配置)したことで、地元の意向に沿った支援活動が可能に



救護員宿泊用のテントを設営する日赤職員(珠洲市)

金沢市  
日赤石川県支部

- ※1) 全国47都道府県にある支部をエリアごとに6つのブロックに分けており、災害時には被災状況に応じて相互支援を行う。第2ブロックには、東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、栃木、群馬、新潟、山梨が含まれ、東京都支部は、ブロック代表支部としてブロック内の調整業務と本社との連絡調整役を担う。
- ※2) 都道府県、保健所および市町村が保健医療活動の総合調整等を適切かつ円滑に行えるよう、被災地の保健医療ニーズの把握、救護班の派遣調整等にかかる助言および支援を行う。
- ※3) 医師や看護師、薬剤師等が被災地で円滑に医療救護活動ができるよう、救護現場での情報処理や救護施設の設営ほか、多岐にわたる業務を行う管理要員。

**自己完結が原則**  
救護員宿泊用テントを設営、

東京都支部は第2ブロック※1の代表支部として、活動を行いました。地震発生翌日の1月2日に救護班の派遣要請があり、同日15時40分に第一班が武蔵野赤十字病院を出発。主に七尾市で活動を行いました。その後、地元の医療機関への引き継ぎを終えた3月11日までに、珠洲市を中心に第2ブロックからは延べ63班の救護班を切れ目なく派遣しました。

珠洲市では宿泊施設も被災していたため、救護員宿泊用テントを設営し活動拠点としました。被災地が降雪地、かつ寒冷期だったので非常に厳しい状況でしたが、発災後の序盤をしのぐには有効だと検証できました。

今後の課題としては、災害医療コーディネーター※2やロジスティクス要員※3の育成が挙げられ、今回の経験や教訓を次世代へ継承することが重要だと考えています。

日本赤十字社 東京都支部  
事業部救護課 本多貴久課長



## 地震を理解する

地震発生時はモノが倒れ、落ち、動きます。家の耐震化や家具類の固定など、すばやく逃げられる環境を作ることが重要です。また同時に火災が発生したり、土砂災害の危険もあります。周囲の安全や自分の地域のハザードマップを確認しておくことが大切です！



身のまわりの災害リスクを調べる

## 地震が起きても むやみに移動しない

人命救助のデッドラインは72時間。首都直下地震では最大800万人（東京都だけで415万人）の帰宅困難者が出ると予想されています。むやみな移動は二次災害や人命救助の妨げになるので、安全な場所にとどまること。そのためにも、家族や大切な人の安否確認の手段を複数確保しておきましょう！



## 知って おきたい コト！

## 自分のいのちは 自分で守る「自助」

自分や家族の状況に応じて、必要なものは変わってきます。非常時の持ち出し品、備蓄品チェックリストを参考に、自分自身で備えましょう。また、災害時に働く心理「正常性バイアス\*1」と「同調性バイアス\*2」も知っておきたいところ。平時は私たちを守ってくれるところの働きですが、避難を遅らせてしまう大きな危険をはらみます。さらに、災害時はデマや根拠のないうわさが流れやすいので、正確な情報のもとに行動し、無責任な発言や自分勝手な行動に気を付けましょう！

非常時の持ち出し品、備蓄品チェックリストはこちら



※1正常性バイアス：異常事態時に「大したことじゃない」と落ち着こうとする心の安定機能。日常生活では、不安や心配を減らす役割を果たす。

※2同調性バイアス：集団の中にいるとつい他人と同じ行動をとってしまう心理。日常生活では協調性につながる。

## お互いの助け合いでいのちを守る「共助」

円滑な避難のためには、地域住民による救助活動や避難時の声掛けが欠かせません。日頃から挨拶をしたり、地域の行事に参加するなど、周囲の人を知るとともに自分を知ってもらうことも大切。地域の住民と良好な関係を築きましょう。また、応急手当（止血法や骨折時の固定の仕方、搬送方法など）や高齢者、視覚や聴覚、肢体が不自由な方、外国人など、要配慮者への対応などを知っておくと、いざという時にサポートできます。避難時に支援が必要な住民を把握し、地域での対応を考えておきましょう！



イラスト：macrovector, storyset, upklyak - Freepik.com

# 首都直下地震に備えよう

30年以内に首都直下地震が起こる確率は、70%と想定されています。

予測できない被害、突然のトラブル、精神的ダメージ……。

その状況下で自分や大切な人を守るのは“正しい知識”です。

あなたの未来を救うかもしれない知識を紹介します。

## 備えておきたい 携帯トイレ

### 携帯トイレはどれくらい必要？

〇〇家の場合

家族 ----- 2人  
トイレ ----- 6回/1日  
復旧までに ----- 7日  
2人×6回×7日=84個必要



能登半島地震では断水が長引き、トイレが使えない状況が続きました。災害時には停電、断水、給排水管や汚染処理施設の損傷など、さまざまな理由で水洗トイレが使えなくなります。過去の災害では、トイレに行く回数を減らすために水分や食事の摂取を控え、脱水症状やエコノミークラス症候群などを発症し、災害関連死につながるケースもありました。こうした災害時のトイレ問題対策として、携帯トイレの備蓄が大切です。必要な数や種類、使い方を知り、備えましょう。

## 代表的な災害時のトイレ

### 簡易トイレ

尿や便をためるタイプや電力を使って密封するタイプなど、さまざまな種類があります。東京都支部では、ビニールでふん尿を密封するラップ式簡易トイレ(右写真)を災害用に備蓄しており、都内の市区町村にも配備しています。



### 携帯トイレ

水が流せなくなったトイレの洋式便座に袋を取り付けて使用します。袋の中には吸水シートや凝固剤が入っています。消臭剤や臭いもれを防ぐ袋などがセットされているものも。



いざという時に使用できるように、使い方を予習しておきましょう。

# 言葉や文化の違いを受け入れ、 ハッピーに生きる術



## Interview

タレント・映画コメンテーター

# LiLiCo

さん

### Profile

1970年11月16日生まれ。スウェーデン・ストックホルム出身。1988年に18歳で来日し、長い下積み時代を経て30歳の時に『王様のブランチ』（TBS系）の映画コメンテーターに抜擢される。2017年に小田井涼平（元・純烈メンバー）と結婚。バラエティ番組やラジオ番組出演の他、俳優、声優、ナレーター、歌手としてもマルチに活躍する。スタイリストやメイクアップアーティストもこなすファッションも手掛ける。北欧雑貨の通販サイト「LiLiCoCo」では、自ら厳選したアイテムを紹介。

通販サイト「LiLiCoCo」：<https://lilicoco.jp> オフィシャルブログ「LiLi.Com」：<https://ameblo.jp/lilicom/>

スウェーデン人の父と日本人の母を持ち、スウェーデンで子ども時代を過ごしたのち、18歳で日本に来たLiLiCoさん。太陽のような明るさとパワフルなトークが印象的ですが、来日当初は日本語が全く分からず、たくさんの苦勞を乗り越えながら芸能生活を続けてきたといいます。異なる文化の中で暮らし、2017年には小田井涼平さんと国際結婚した立場から、多文化共生社会を実現する方法、ポジティブに生きる術などを教えていただきました。

言葉の壁や極貧生活を越えて  
今の「LiLiCo」がある

——日本で歌手になることを夢見て、18歳で単身来日したLiLiCoさん。慣れない環境で、どのような苦勞がありましたか。

まず、私は日本語が全く話せなかったんです。かろうじて分かったのは、「こんにちは」「さようなら」といった簡単な挨拶だけ。葛飾にある母方の祖母の家に身を寄せたのですが、「お腹すいた」「喉乾いた」など、生きるために必要な言葉を覚えて、おばあちゃんと片言で話すことからスタートしました。

来日した翌年、浜松のデパート屋上のビアガーデンで初めて歌った時には「葛飾から来たリリコです」しか言えなかったし、歌詞は丸暗記で乗り切ったんですよ。

——日本語を流暢に話す今の姿からは想像がつかないですね。

周りにスウェーデン語や英語を話す人はいないし、自分で道を切り拓くしかないと思って、とにかく必死。おばあちゃんからも「文化が違う国で暮らすのだから、共感しなくても良いけれど、否定はせずに、知る」ことが大切。国を、言葉を、日本人を知る。じゃないと売れないよ」と言われていました。日本語を覚える上で役に立っ

たのはテレビ番組。お弁当屋さんで調理のバイトをしていたのですが、お昼の休憩時間にタモリさんや小堺一機さんの番組を見ながら勉強しました。

事務所に入って歌手デビューしたものの、20代は全く売れなくて、極貧生活を送りました。21歳からの5年間は家賃も払えず、車中生活をしながら地方のスナックや健康ランドで歌っていたんです。30歳の時に『王様のブランチ』の映画コメンテーターになってから生活は安定しましたが、仕事軌道に乗ったと感じたのは40歳を過ぎたから。ただ、憧れていた日本の芸能界の一員になれたものの、ハードだから疎外されることも多く、俳優業では日本人役にも外国人役にも中途半端で役をもらえないし、思い悩むこともありました。ぼつちりヘアメイクをして明るく、パワフルに振る舞う「LiLiCo」というキャラクターは、試行錯誤した上でのものなんです。

二つの国の文化の違いは  
毎日感じています

——スウェーデンと日本の文化の違いを感じることはありませんか。

それは毎日感じます。スウェーデンは移民が多くて、色々な国にルーツを持つ人たちが生活しているし、私みたいなハーフもたくさんいるんです。人種が違う子どもを養子にして家族になるのも普通のこと。多文化共生は特別ではなく日常なんです。一方の日本は島国で日本人が圧倒的に多いから、外国人やハーフに違和感を覚えるも仕方ないよねって思います。

——LiLiCoさんが不思議に思う日本人の習慣はありますか。

話し掛けるときに「社長」とか「部長」とか肩書きで呼んで、名前を呼ばないことには違和感を覚えますね。あと「こんな有名大出身です」なんて話されても、「だから何？」って思っちゃう。肩書



下積み時代は鳴かず飛ばずで、マネジャーと2人で車中生活を送り、公園の水で身体を洗う日々を送った



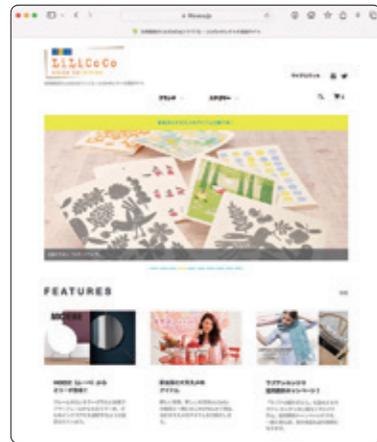
4歳の頃。子ども時代は、病弱な弟の面倒を見たり、父親が家を出て行ったり、精神的に不安定だった母に暴言を浴びせられたり、辛いことが多かった



異国からやってきた孫を温かく迎えてくれた祖母。「日本で芸能人になりたいなら、日本の文化や言葉を理解しないとね」と言って、日本語や風習をたくさん教えてくれた



未だにジェンダーギャップ指数が低い日本において、女性の活躍を応援したいと語るLiliCoさん。2024年の国際女性デー「HAPPY WOMAN賞」を受賞した際は、「ハッピーと勇気は自分の中にあります」と女性にエールを送った



おしゃれな北欧雑貨を自らセレクトして紹介する通販サイト「LiliCoCo」

お父さんってどんな人？」とルーツを特別扱いされたり、「ハリウッドスターと話すのってどう？」と映画コメンテーター「LiliCo」への質問をされたりすると、すぐに冷めてしまっていたんです。でも小田井さんは私の国籍や肩書きではなく私自身を見つめてくれて、「この人は違う！」とうれしくなりました。お互い40代後半の晩婚、さらに国際結婚となると特別扱いがちですが、私たちにとっては自然な流れでした。

一つ違和感があったとすると、マスコミからの質問かな。「料理してるんですか？」って聞かれて、「ええ!？」結婚したら女が料理するものなんですか？って驚きました。日本のマスコミの質問には常套句が多くて、まだ偏見が残っているのかもしれないね。

多様な人のハッピーを願って助け合える社会をつくらう  
——LiliCoさんのポジティブなパワーの源を教えてください。  
スウェーデンではいじめを受けたり、下積み時代にはホームレス生活も経験したし、人生で辛いことはたくさんありました。どん底を経験して乗り越えたからこそ、住む家があること、必要とされる仕事があること、愛する人と暮らしていることを、今とてもハッピーに感じる事ができます。年齢53、芸歴35年にして自然と手にしたこのポジティブパワーは本物。メディアに出る立場として私は特別なことができないわけじゃないけれど、元気を振りまくことで視聴者の皆さんに笑顔になってもうえたらと

思っ、活動を続けています。日本人は「何かいいことないかな」ってよく言うけれど、ハッピーは自分の中にあるんです。物事はなるようにはなるけれど、運命は変えられる。それを見つけて出して自分らしく輝いてくださいな。  
——この10年ほど、子どもの支援活動をされているそうですが、きっかけや活動の内容を教えてください。  
40歳くらいになって金銭的に余裕ができたとき、困っている人、特に発展途上国の子どもを助けることにお金を使いたいと考えて、コンゴとウガンダの女の子4人に教育費や生活費を送る活動を始めました。女の子を選んだのは、「勉強しなくていいから結婚して子どもを産みなさい」という風潮が根強い。教育を受けて夢を叶え

寄付とかボランティアと聞くと難しく感じるかもしれませんが、一人ひとりができることを少しずつやればいい。使わなくなったものを必要な人にあげることでもいいし、献血をすることも素敵だと思います。  
みんながお互いを思いやり尊重して行動したら、もっと住みやすい地球になるはず。私も、誰かをハッピーにするための行動を続けていきます！

きや学歴をとでも気にするけど、その人自身の個性や能力をもう少し尊重してもいいんじゃないかしら。それから、「言わなくても分かるでしょ」という考え方も日本特有ですよ。私は、言わなくても分かることって少ないし、言った方が誤解が生じないと思うんです。例えばうちの夫婦の場合、自宅の電球が切れていて、私じゃ届かないから夫に替えてもらおうと思って近くに新品の電球を置いたことがあったんです。でも何日経ってもそのまま。「替えてほしかったんだけど？」と聞いたら「分からなかった」って返されました。それ以降、お願いしたいことは全て言うようにしています。頼めば快くやってくれるし、イライラすることもありませんからね。

### 思いやりを磨けば日本はもっと素敵になる

——最近日本に住む外国人がどんどん増えています。多文化共生社会を実現するために必要なことは何だと思えますか。

第一に、外国人を特別扱いしないことかな。日本語を不自由なく話せるんだったら、雇う側も「外

国人だから」という偏見を持たず、一人の人材として受け入れるべきだと思います。最近コンビニの店員やタクシードライバーにも外国人が増えています。みんな日本社会で一生懸命働いている仲間だと思っほしいですね。また、伝統工芸職人の世界では後継者不足が問題になっています。興味をもっている外国人はたくさんいます。「日本人じゃないから教えない」って否定するのはナンセンス。温かく受け入れてほしいです。それと、やっぱり英語「コンプレックスは卒業するべきですよ。うまく話せない」って気にする人が多いけれど、母国語じゃないんだから正しく話す必要はないし、意味が伝われば大丈夫！外国人に話し掛けられたとき、「Can't speak English」で終わらせずに、手助けをしようとするのが大切だと思います。夫も英語が苦手なんです。この前外国人に道を聞かれたそう。拙い英語で頑張って説明したけど、相手は真逆に歩いて行っちゃったんだって。「追いかけて目的地まで一緒に行ったよ。おかげで僕は遅刻したけど」って言って、「この人えらいな」って惚れ直しました(笑)。

外国人にも分かりやすく工夫された「やさしい日本語」についてどう思いますか。  
こうした取り組みはとても大切です。私が来日したの頃も、「やさしい日本語」で話し掛けられたら、すごくうれしかった。どうもありがとうございます。それに外国人に限らず、小さなお子さん、視覚・聴覚障がい、知的障がい、認知症の方などにも「やさしい日本語」は分かりやすいから、どんどん普及してほしいですね。

▶「王様のランチ」のスタジオにて。「映画コメンテーター」を始めた頃は、映画について日本語で話すのが難しく、実はとても辛かったとLiliCoさん。洋画も邦画も片っ端から見て、膨大な時間をかけて知識を身につけた



▼芸能界きってのおしどり夫婦として知られるLiliCoさんと小田井涼平さん



ど、その分さりげない思いやりを持っていると思うんです。例えば駅や電車の掲示は多言語で書かれているし、路線記号と駅番号を組み合わせた「駅ナンバリング」もすごく分かりやすい。「やさしい日本語」のようなマイノリティに對する思いやりを磨いていって、もっと素敵な国になると思います。  
——2017年に小田井涼平さんと入籍されましたが、国際結婚した感想はいかがですか。  
私は数多の恋をしましたが、「LiliCo」ってハーフだよな。

## どのくらい簡単な日本語なの？

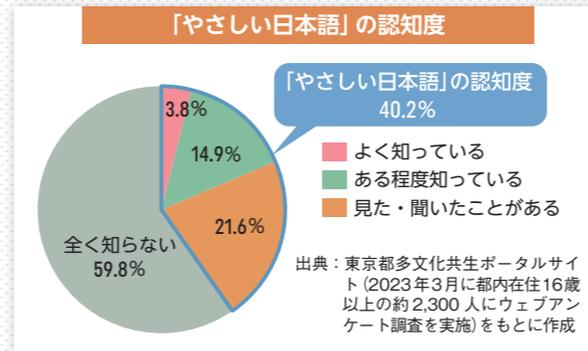
「やさしい日本語」の簡単さは、小学校低学年くらいで習う日本語のレベルと似ています。一文が短く、あいまいな表現を避け、はっきりと伝えるので、機械翻訳を行う際にも翻訳精度が上がり、伝わりやすくなります。



イラスト：AN

## 認知度はどれくらい？

都内在住者に認知度を調査。40%以上の人々が「知っている」という結果でした。行政や医療の現場で使われていたり、2020年に入出国在留管理庁と文化庁が「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」を作成しているものの、更なる認知度向上が必要です。



## 世界での取り組みは？



イラスト：Freepik

難しい言葉を分かりやすく伝える取り組みは、世界中で行われています。イギリスやアメリカでは、法律など政府の公式発表に「プレーン・イングリッシュ (Plain English)」という簡潔な英語が使われています。またドイツやオーストラリアでも簡潔で分かりやすい言葉で情報提供が行われています。

※東京都の国籍・地域別在留外国人数と構成比および「やさしい日本語」の認知度は、小数点以下第1位表記のため、合計値と個々を加算した計に差がある

教えて  
いただいた方！



**黒田 友子さん**  
一般社団法人 やさしい  
コミュニケーション協会  
／代表理事

大阪外国語大学 外国語学部 国際文化学科  
日本語専攻(ビルマ語専攻語)卒業。日本語  
教師／やさしい日本語アドバイザーとして  
自治体や民間企業、医療機関等で講師を務め、  
やさしい日本語の普及・啓発活動を行う。

## 黒田さんおすすめ！ BOOK GUIDE

### 「やさしい日本語」で伝わる！ 公務員のための外国人対応

岩田一成、柳田直美 著  
学陽書房 2020年10月発行／2,200円(税込)



「やさしい日本語」を使った外国人対応のスキルを解説。

代表的な研究者のお二人の著書だけあって、とても分かりやすい。最初の1冊におすすめです。

### 医療現場の外国人対応 英語だけじゃない「やさしい日本語」

武田裕子、岩田一成、新居みどり 著  
南山堂 2021年5月発行／1,980円(税込)



専門性の高い医療現場での「やさしい日本語」の活用法を紹介。

医療現場に特化して、どの言葉をどのようにやさしくすればいいか、分かりやすく書かれています。

### スローコミュニケーション わかりやすい文章 わかちあう文化

野澤和弘 著／スローコミュニケーション 編  
2020年4月発行／1,650円(税込)



障がいのある人とのコミュニケーション「スローコミュニケーション」について紹介。

本書のスローコミュニケーションのコツは、『やさしい日本語』に通じるところがあります。

## INFORMATION

# やさしい日本語を知ろう！



イラスト：AN

日本に暮らす外国人の数は322万人を超え(令和5年6月末)、その国籍も多様化しています。そうした中、“日本の多文化共生社会における共通言語”として注目されているのが「やさしい日本語」です。

## 「やさしい日本語」とは？

日本語を母語\*としない人も理解できるように、言葉や表現を分かりやすくした日本語のこと。「やさしい」には、「易しい=簡単」と「優しい=相手思いやる」という2つの意味が含まれています。

\*母語は人が最初に覚える言葉のことで、国籍とは関係ありません。手話を母語とする聴覚障がいがある人などにも「やさしい日本語」は活用されています。

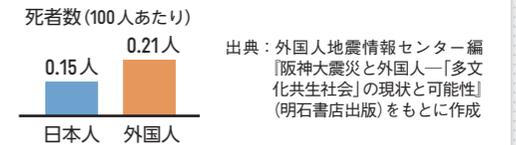
### 「やさしい日本語」の一例



## 誕生したきっかけは？

きっかけは、1995年の阪神・淡路大震災。この大きな災害で外国人も数多く被災しました。当時、日本語や英語以外の言語で情報が十分に発信されず、必要な情報を外国人が受け取れない状況を見た社会言語学者やNHKのアナウンサーらが協働して、緊急時に必要な情報を簡単な日本語で提供する方策を研究しました。これが「やさしい日本語」の始まりだと言われています。

### 阪神・淡路大震災の死傷者の割合



## どうして英語じゃないの？

英語は国際共通語といわれ、中国語に次いで母語人口も多い言語です。しかし日本に住む外国人の国籍は多様化しており、英語よりも日本語を理解できる人が多くいます。このため、英語ではなく「やさしい日本語」の活用が求められています。

### 東京都の国籍・地域別在留外国人数と構成比

中国	257,198人(構成比 39.7%)	米国	20,217人(構成比 3.1%)
韓国	87,955人(構成比 13.6%)	ミャンマー	19,868人(構成比 3.1%)
ベトナム	44,087人(構成比 6.8%)	インド	17,537人(構成比 2.7%)
フィリピン	35,634人(構成比 5.5%)	インドネシア	9,719人(構成比 1.5%)
ネパール	35,310人(構成比 5.5%)	その他	98,120人(構成比 15.2%)
台湾	21,771人(構成比 3.4%)		

出典：東京都の統計 国籍・外国人人口(令和6年1月)をもとに作成

## 「やさしい日本語」の活用例



### 災害時の情報提供

阪神・淡路大震災をきっかけに生まれた「やさしい日本語」は、新潟県中越地震(2004年)や東日本大震災(2011年)を経て全国的に広がりました。災害時にも、自治体では「やさしい日本語」が活用されています。2024年1月1日に発生した能登半島地震の際には、NHKをはじめとする報道機関でも「やさしい日本語」が使われました。

### 東京都 多文化共生ポータルサイト

多文化共生に関する情報として「やさしい日本語」を詳しく紹介しているほか、多言語対応している「外国人のための生活ガイド」では、「やさしい日本語」も使われています。



<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/>



## 「やさしい日本語」に言い換えてみよう!

### ① 道案内をする

図書館はA駅から歩いて5分くらいのところにある。A駅の南口を出て左に100mくらいのところにあるコンビニと花屋の間の道を進むと、右側に図書館があります。

#### 【ヒント】

「」を「。」にできないか考えてみましょう。1つの文に1つの意味(一文一義)になるように文を区切ってやすくするといいですよ。

### ② 電車の遅延

この電車は当駅で急病人の救護のため、現在運転を見合わせております。

#### 【ヒント】

急病人や救護、運転を見合わせるなどは難しい日本語です。これらを簡単な言葉に置き換えることが必要です。

「やさしい日本語」に言い換えると



出典：公益財団法人東京都つながり創生財団資料



# やさしい日本語を

# 使ってみてみたいと思ったら

行政や医療現場での普及が進みつつある「やさしい日本語」。日々の生活の中で使ってみてみたいときは、どうすればいいのでしょうか。黒田さんは「まずは身近なところから、挨拶をしてみてもいい」と話します。「外国人に声を掛けてみたいと思ったときに、『ハロー』と声を掛けることが多いかもしれませんが、しかし、外見では何語を話すのか分からないので、まずは日本語で『こんにちは』と声を掛けてみてください。相手が日本語で返事をしてくれたら、そのまま日本語で会話を続けてみましょう。途中で、伝わっていないかも…と思ったときは、以下のポイントを参考にしてみてください。



イラスト：AN

## 「やさしい日本語」のポイント3つの「S」

やさしいコミュニケーション協会パンフレットより

### Simple かんたんに

#### POINT

相手に合わせて、他の言葉に言い換えを!

敬語(尊敬語・謙譲語)→丁寧語にする

例 妊娠届をご記入いただき、ご提出ください。  
この紙を書いてください。終わったらだしてください。

漢語→和語にする

例 火災が発生しました。避難してください。  
火事です。にげてください。

### 外国人が日本語を学ぶときに つまづきやすい日本語

オノマトペ→使わない/具体的に

例 どこがズキズキするんですか?  
どこが痛いんですか?

カタカナ語→別の言葉にする/補足する

例 こちらにサインをいただけますか。  
ここに名前を書いてください。

### Straight はっきりと

#### POINT

あいまいな表現や言葉は避けて! 具体的な言葉にすること。

言いさし文

例 あの、こちらでの電話はちょっと…  
ここで電話はダメです。外で話してください。

二重否定の表現

例 できないこともないんですが…  
できます。でも、時間がかります。今日は時間がありますか?

### 「やさしい日本語」のゴールは…?

目の前の人に「伝えること」が、ゴールです。理解するまでに必要な言葉は一人ひとり違うので、伝わらないときは色々な言葉に言い換えて、「伝えること」が大切です。

### Short みじかく

#### POINT

一文を短く! 一文一義にすること。



イラスト：AN

例 体育館の中は土足厳禁ですので、入口で靴をお脱ぎいただき、こちらの用紙にお名前とご住所をご記入いただいてから、体育館の中にお入りください。

体育館はくつはダメです。ここでくつをぬいでください。そのあと、この紙に名前と住所を書いてください。終わったら、中に入ってください。



# 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)

緩和ケア内科部長  
**茅根 義和**  
Yoshikazu Chinone



当院では、地域で在宅療養中の進行がん患者さんを対象に、緩和ケア病棟での受け入れを開始しました。患者さんの病状や体調に合わせ、病棟と自宅療養を行き来できる緩和ケアの提供を目指しています。

「積極的がん治療を終了された方」あるいは「積極的がん治療を希望されない方」で、緩和ケアの基本方針(病状の自然な流れに逆らわない、つらい症状の可能な範囲での緩和を第一とするなど)をご理解いただいている方です。当院の緩和ケア病棟に登録をご希望の場合には、まずかかりつけ医からの紹介状をご持参のうえ、緩和ケア外来を受診していただきます。その後、患者さん・ご家族のご希望が緩和ケア病棟の方針とズレがないかを確認させていただきます。

### 対象は地域在住の患者さん

緩和ケア病棟への入院対象者は「積極的がん治療を終了された方」あるいは「積極的がん治療を希望されない方」で、緩和ケアの基本方針(病状の自然な流れに逆らわない、つらい症状の可能な範囲での緩和を第一とするなど)をご理解いただいている方です。当院の緩和ケア病棟に登録をご希望の場合には、まずかかりつけ医からの紹介状をご持参のうえ、緩和ケア外来を受診していただきます。その後、患者さん・ご家族のご希望が緩和ケア病棟の方針とズレがないかを確認させていただきます。

この度、当院3階に16床(個室4室、2人部屋2室、4人部屋2室)の緩和ケア病棟ができ、2024年1月末から入院患者さんの受け入れを開始しました。緩和ケア病棟では、当院近隣で在宅療養中の進行がん患者さんが必要な時に入院できるような、地域の緩和ケアを支える存在を目指しています。

### 希望の場所での療養を目指す

登録後は、患者さんの状況に合わせて、できるだけご希望の場所でも過ごせるよう、地域の医療機関とも協力しながら対応してまいります。引き続き在宅療養を続けることもできますし、入院が望ましい場合には入院手配を行います。また入院後も在宅療養が可能な状況になった場合には、再び在宅療養に戻っていただくこともあります。さらに、介護者の休息のため在宅療養中の患者さんを病院内にお引き受けするレスパイト入院にも対応しています。



緩和ケア病棟フロア図



ダイールーム



病室(2人部屋)

# 緩和ケア病棟が始まりました

病棟と自宅療養の行き来を可能に



# 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)

精神科部長  
**武藤 仁志**  
Hitoshi Muto

心地よい春の陽気が広がる5月。しかし、この季節には、時に「五月病」と呼ばれる状態がやって来ることがあります。個人によって事情は異なりますが、その原因と対処法についてご紹介します。

「五月病」の原因の一つ目は、長期休暇後の気分の落ち込みです。これは世界中で見られる現象で、「Post-vacation blues」などと呼ばれるそうです。休暇が楽しかったほど、日常生活への切り替えが難しく感じられることがあります。通常は数日で収まりますが、長引くこともあります。そんな時は、休暇の思い出話をしたり、写真やお土産を振り返ったりするのも良いでしょう。次の旅行の計画を立てて、楽しい気分になることも効果的です。

### 環境の変化が原因の一つ

もう一つは、「五月」という時期に関連した日本独特の理由です。日本の年度は4月に始まり、新入学や転校、就職や異動、一人暮らしのスタートなど、大きな変化があります。最初は新しい環境にワクワクしながら取り組みますが、ゴールデンウィーク明けに、休んだ反動もあって緊張の糸が切れ、疲れや脱力感が一気に襲って

くることがしばしばあります。その結果、抑うつや不安、不眠、疲労感、やる気の低下などの症状が現れることがあります。診断名をあえてつけるなら適応障害となりますが、薬で治す病気というよりは、心理的な問題といえるでしょう。

### 心と体のケアを大切に

具体的な対処法としては、十分な休息と睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動などで体調をケアすることが重要です。加えて、心理面をケアすることに目を向けます。具体的には、趣味を楽しむ、感情を整理するために自己観察を行う、他者とコミュニケーションを取るなどを心掛けましょう。



### 「五月病」にならないために

- 十分な休息、睡眠、バランスの取れた食事をとする
- ストレッチや散歩など適度な運動や気分転換をする
- 趣味を楽しむ
- 第三者に話を聞いてもらうなどコミュニケーションを取る

### こんな状況・症状に気を付けて

- 就職、転職、進学、一人暮らしの開始など生活に変化があった
- 朝起きて「学校や会社に行きたくない」と感じる
- 食欲がない、動悸がする、眠れない、涙ぐむなどの症状が複数表れる
- イライラしたり気分が落ち込む

# 初夏の心身の不調、「五月病」かも？ 放っておかずに適切な対処を



# けっしょう 血漿から造るくすりに助けられました

～献血者の皆さまへ「ありがとうの声」が届いています～

BLOOD PROGRAM NEWS

献血でいただいた血液は、輸血用血液製剤だけでなく、その半分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。そんな血漿分画製剤のひとつである「免疫グロブリン製剤」に救われた患者さんからの「ありがとうの声」をご紹介します。

## 「献血からできているくすりに助けられ、息子は元気になりました」

ペンネーム ひつじさん



7カ月の息子の発熱から4日目、3つ目の病院で川崎病\*1の疑いありと言われ、大きな病院へ向かいました。離乳食どころか、おっぱいも飲めなくなり、ぐったりしている息子。ほとんど川崎病で間違いのないだろうという医師の判断から、治療の説明を受け、輸血の同意書を渡されました。その際、川崎病の治療に不可欠な免疫グロブリン製剤は献血からできているということを医師から聞きました。

翌日、医師から免疫グロブリンの投与を始めて熱が下がったこと、離乳食も食べられたことを聞き、ほっとしました。治療の効果が表れ、15日後、息子は無事元気になって退院できました。

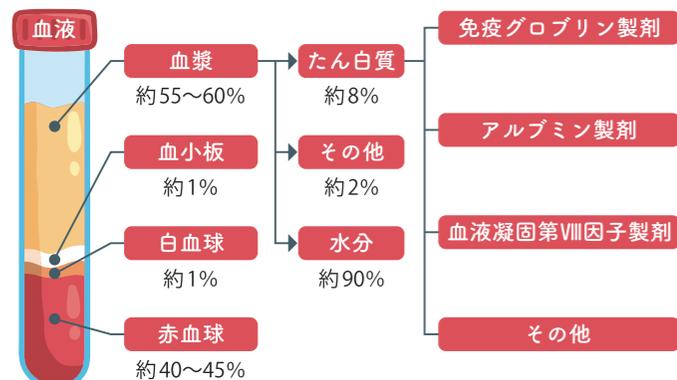
退院後、息子は善意の誰かの献血に助けられたんだとの思いが強くなり、授乳が終わったら私も献血に行こうと決め、保育のある献血ルーム\*2に定期的に通うようになりました。自分の人生において、輸血を意識したことはありませんでした。しかし、誰しもその助けが必要になる時が来るかもしれません。私も「善意の誰か」になるべく献血を続け、このようなきっかけがあったことを発信していきたいと思います。

もその助けが必要になる時が来るかもしれません。私も「善意の誰か」になるべく献血を続け、このようなきっかけがあったことを発信していきたいと思います。

- \* 1: 乳幼児に起こりやすい病気。急な発熱で始まることが多く、発疹、目の充血、手足の腫れ、首のリンパ節の腫れなどの症状が生じる。原因は不明で、診断が難しいこともある
- \* 2: 東京都内では献血ルーム吉祥寺タキオンで毎週火曜日に「お子様保育」を実施（完全予約制）



### ～血漿分画製剤が造られる流れ～



血液の成分中の血漿を原料として、各種血漿分画製剤が造られます。

「ありがとうの声」のご紹介、  
募集ページはこちらから



### 血漿分画製剤とは？

人の血液の血漿（液体成分）に含まれるいくつかのたんぱく質を抽出・精製したものの。「血漿成分献血」でいただく血漿成分だけでなく、「全血献血」でいただく血液からも血漿成分が分離され、血漿分画製剤の原料となります。

#### 免疫グロブリン製剤

重症感染症、ある種の神経疾患、川崎病などに使われます。



#### アルブミン製剤

やけどやショックなどに使用されます。



#### 血液凝固第Ⅷ因子製剤

血友病などに使われます。



血漿分画製剤のご紹介

## 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)

看護部看護係長  
助産師

山川 早苗

Sanae Yamakawa

当院では、葛飾区より生命尊重推進事業について委託を受け、助産師が区内の小中学校を訪問し「いのちの授業」を行っています。各学校とは事前に打ち合わせを行い、授業を受ける学年に合わせた内容を考えます。今回は、私が担当した中学校1年生の授業をご紹介します。

# いのちの授業

出産は奇跡で、全ての人は大切な存在

生徒達に小さな針穴が開いた紙を配り、「紙を天井にかざしてみよう」と言うと、みんな不思議そうに針穴をのぞきます。針穴の大きさは約1mm、「いのちのはじまり」である受精卵と同じ大きさです。男性の体にある精子と女性の体にある卵子はいのちのもとで、中学生の体にもすでに存在します。とても小さな受精卵がお母さんのお腹の中で10カ月間かけて大きくなり、無事に生まれてくることは当たり前ではないことを、大切なメッセージとして伝えました。同時に、出産は母も子も命懸けであり、胎児から赤ちゃん、そして中学生に成長した「今の自分」は素晴らしい存在であることをお話しています。

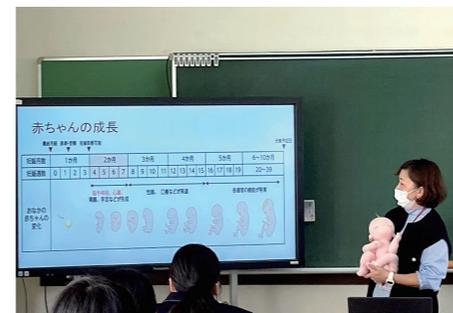
### 自分と相手のいのちを大切に

思春期は、ホルモンバランスの変化から、イライラやモヤモヤなどの感情が生じ、心が不安定になりやすい時期です。授業を受けた生徒には、自分自身について知り一人で抱え込まないこと、信頼で

きる大人に相談すること、ストレス発散の方法を見つけることが大切であると伝えました。最後に生まれてすぐの赤ちゃんと同じサイズの人形を抱っこすると、「重いね」「ドキドキする」などと言いつつ、みんな笑顔で楽しそうでした。後日、「自分が生まれてきた奇跡を感じた」「自分を大切にしたいと思った」「親や友達との関係が難しい時があるが、今回の授業がためになった」「相手のことを知り、お互いを大切にしたい」などの感想をいただきました。

### いのちの尊さを伝え続けたい

授業を受けた生徒の中には当院で生まれた子もいます。小さいのが目にし、胸が熱くなりました。いじめや自殺が絶えない世の中で、生まれてくる奇跡をそばで支える助産師として、子どもたちに「生まれてきてくれてありがとう」「自分を大切に生きてほしい」というメッセージをこれからも伝え続けていきたいです。



お母さんのお腹の中でどのように赤ちゃんが育つのかを説明



いのちの授業で使う月齢ごとの胎児の人形。実際の大きさと重さに近づけている

Hospital Referral



# ルワンダ支援で現地を訪問

～「おえかきプロジェクト」の画材を届ける～



水を汲み、裸足で家に帰る子ども。現地で給水ポイントまで実際に歩いた職員は、「水までの距離の遠さ」に大変驚かされたという

**日** 本赤十字社は令和元年から、ルワンダ赤十字社と連携して「ルワンダ気候変動等レジリエンス強化事業」を実施しています。ルワンダは急激な経済成長を遂げる一方、農村部ではインフラの未整備、安全な飲料水の不足、感染症、気候変動による災害の被害、慢性的な貧困といった社会課題に直面しています。日赤では同国において最も支援が必要とされる、経済的に貧しい南部の5つの村を対象に、水道設備建設や栄養指導、教育支援「子どもを学校に通わせようプロジェクト」など、いのちと健康を守る支援を行っています。

東京都支部では令和2年度から同事業に毎年資金協力の形で参加しており、令和6年2月11日から18日には、事業の進捗確認とルワンダ赤十字社との協議のため、青少年・ボランティア課の河野有紗職員がルワンダに赴きました。「日赤が行う

現地では、「おえかきプロジェクト」で集まった総量30kgのクレヨンなどを小学校へ届けました。同プロジェクトは、令和4年度にJRCの100周年記念事業

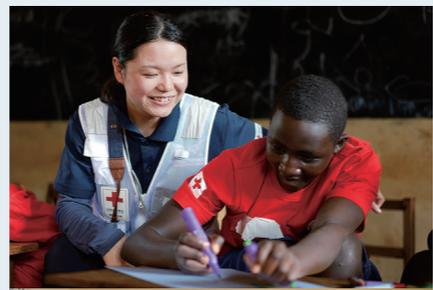
## カラフルな画材で絵を描く子どもたち

子どもが担っていて、人によっては2時間以上要することもあります。水道施設の建設は、生きるために欠かせない水を身近にすることなのです(河野職員)。

画材はルワンダ事業地の子どもたちが通っている全ての小学校(3校)に寄贈。普段の授業でも今後使用される予定です。より多くの子どもたちが充実した授業を受けられるようになることを願っています。



※ルワンダ子ども支援募金についてはこちら



将来住みたい家をテーマに、色とりどりのクレヨンやカラーペンを使って描きました!

プロジェクトの中で、(現地で)一番大きな期待が寄せられているのが水道設備の完成です。水は飲料、手洗い、洗濯、風呂、清掃など日常生活に欠かせず、また農作物を育てるうえでも欠かせません。当たり前に必要な不可欠なものです。日赤が事業を行う村では、暑い日も雨の日も給水ポイントまで水を汲みに行かなければ手に入りません。水を汲む役割は女性や子どもが担っていて、人によっては2時間以上要することもあります。水道施設の建設は、生きるために欠かせない水を身近にすることなのです(河野職員)。

画材はルワンダ事業地の子どもたちが通っている全ての小学校(3校)に寄贈。普段の授業でも今後使用される予定です。より多くの子どもたちが充実した授業を受けられるようになることを願っています。

## 武蔵野赤十字保育園

# 警察署協力のもと交通安全教室開催!

横断歩道を渡る練習をする子どもたち



見通しの悪い横断歩道を渡る練習中

2月中旬、小学校入学を控えた5歳児クラスの子どもたちを対象に、武蔵野警察署のご協力のもと、交通安全教室を開催しました。普段はあまり会うことができない警察官の方々に道路の歩き方を教えてもらえるということで、子どもたちはわくわくした様子。お話が始まると真剣に聴き、質問されると積極的に発言する姿も見られました。

## 交通ルールの大切さを考える1日に

交通安全教室では、交通ルールのお話を聴いて、警察官の方による横断歩道の渡り方の見本を見てから、信号機や横断歩道の白線を使って体験します。信号の色、車や自転車が来ていないかをよく見た子どもたちは、交通ルールをしっかりと守り、安全に横断歩道を渡ることができました。

教室後に子どもたちからは、「交通ルールを教えてもらって、1年生になってから事故に遭わないようにしようと思った」「安全に横断歩道を渡れてうれしかった」「ママにも交通ルールを教えてあげる」という声がありました。

交通ルールに対する意識が強くなった子どもたちを見て、子どもを守るためにも大人が見本となってルールを守り、安全な街にしていきたいと考える1日になりました。

## 赤十字子供の家

# 子どもと意見を交わす機会を大切に



**当**園は、元々幼児のみをお預かりしていましたが、2018年より小学生以上への支援を継続することになり、2024年4月現在、小中高生が15人います。一番上の子は高校2年生となり、携帯電話の所持、進学、部活、就職など、考えるべきことが日々増えています。また、コミュニティが広がった子どもたちからは、お小遣い、習い事、友達と遊ぶ場所の範囲など、色々な要求や質問が投げ掛けられます。さらに、施設のこういう所を変えて欲しいという意見も出ます。

## 子どもと職員がじっくり向き合う「子ども会」

昨今、子どもが意見を表明できるようにサポートする「アドボカシー」の必要性が叫ばれていますが、当園でも、子どもたちの意見にしっかり向き合うことを大切に考えています。そこで、数年前から「子ども会」と称した話し合いを年に3回ほど開催し、小学生以上に参加してもらっています。「子ども会」では、園のルールづくりを一緒に行ったり、出された意見に職員が返答をしています。要望を叶えられなくても、理由を伝えることで納得し、次の発想に転換する子どもも多くいます。同年代の子どもたちのコミュニケーションの場にもなり、着実に活気づいているこの取り組みを、今後も発展させながら継続していきたいと思っています。



「子ども会」では、秋に行われるお祭りの出し物の手伝いをしてもらうことも



食事に関することは子どもから意見として挙げてくることが多く、経験や体験する場を意識的に設けています

赤十字子供の家とは…児童福祉法(第27条)に基づき、施設での保護養育が必要として東京都児童相談所から措置された子どもたちを預かる児童養護施設です。

「レポーターオカモト★日赤とつげきレポ」掲載奉仕団の紹介 

東京都特殊救護赤十字奉仕団

結成年月日 | 昭和46年 8月 12日

団員数 | 38人(令和6年3月時点)

概要

応急手当や担架搬送など、赤十字救急法を基本とした災害救護に対応できる技術のほか、無線通信や手旗信号、ロープワークなどの技術を身に付けた団員で構成している奉仕団。災害時には、東京都支部の要請で、救護物資等の輸送や通信活動などの後方支援を行う。平時は、八王子花火大会などの各種行事で臨時救護活動を実施するほか、有事に備えて無線通信の訓練などを行っている。



◀ モールス信号を使用した通信も

訓練の様子 ▶

◀ 同団のオリジナル交信証明書(QSLカード)。後日、交信相手に発行する

団員の声

阪神・淡路大地震の際には東京都支部から要請があり、神戸市内で救護物資の運搬活動に従事しました。新潟県中越地震や東日本大震災の際にも、ボランティアセンタースタッフや被災者の支援活動を行いました。災害時は特に情報通信が重要と考え、平時から全国のアマチュア無線奉仕団の通信訓練にも参加するなど、定期的に訓練しています。全国に広がる無線愛好家とつながれることも魅力の一つです。団員は幅広く募集しているので、災害救護に関心のある方、無線免許がない方もぜひご参加ください!

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  
担当:事業部 青少年・ボランティア課

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。

NT

Vol.41  
2024年5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



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3回発行(5月・9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)。

17ページの回答例「やさしい日本語」に言い換えると

- ① A駅から図書館まで歩いて5分くらいかかります。まず、A駅の南口を出てください。左に曲がります。そして100メートルくらい歩きます。コンビニと花屋があります。その間の道を行きます。右に図書館があります。
- ② この電車は止まっています。具合が悪くなった人がいます。その人を助けています。



今号では、東京都特殊救護赤十字奉仕団へ突撃！こちらは、災害時における救護救護活動と無線通信を掛け合わせたハイブリッドな奉仕団！今回は、アマチュア無線による各県支部無線奉仕団との通信訓練に密着しました。有事の際は、こんなにも機動力と技能を持った方たちが動いてくださるなんて、本当に心強いですね！



- Vol.35 東京都特殊救護赤十字奉仕団 編 -



## 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	
(医)NEXUS	650万円
(一社)霞会館	300万円
(株)プロシップ	100万円
(株)STAYERホールディングス	50万円
(株)トキワ	50万円
(株)朝日写真ニュース社	40万円
(株)三共社	107万7,500円
アルパ(株)	10万円
インバラ・プラチナム・ジャパン(株)	10万円
日本ノーデン(株)	10万円
(株)ロクマル	10万円
●中央区	
岩上 公一	100万円
徳田 貴仁	20万円
大塚 博史	10万円
フントニ証券(株)	100万円
日本海化(株)	51万円
(一社)PMI日本支部	30万円
エニーキャリア(株)	25万円
(株)モーリ	10万円
住友化学労働組合	10万円
●港区	
田村 司	500万円
神作 麻紀	100万円
河端 繁	100万円
阿部 信一	10万円
小木曾 幸男	10万円
杉原 良孝	10万円
津村 重臣	10万円
吉本 実	10万円
(株)イチケン	100万円
(株)インサイド・アウト	100万円
(株)SLジャパン	30万円
全日空商事(株)	26万7,504円
Miles Japan(株)	20万7,600円
教蓮寺	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)タニバテントシステムズ	10万円
(株)日ノ樹	10万円
●新宿区	
碓井 達彌	500万円
吉田 富男・福子	500万円
亀井 唯子	20万円
徐 雲蘭	10万円
原 美幸	10万円
藤田 晴美	10万円
山内 信俊	10万円
(一社)セプラ社会貢献支援協会	20万円
東京都日赤紺綬有功会	125万円
落合蛭を育てる会	10万円
●文京区	
五十嵐 信枝	30万円
井田 智佐子	20万円
杉田 良之	10万円
三上 壮介	10万円
(株)カイノス	50万円
トリヤマ(株)	20万円
佐藤ルリ音楽教室	10万円
●台東区	
古田 花子	50万円
●墨田区	
松村 有格	100万円
角谷 かつみ	10万円
(学)安田学園生徒会	110万1,027円
●江東区	
坂元 左	20万円
菊池 富美子	12万1,500円
浦田 緑子	10万円
(株)木場リサイクル	10万円
(株)つま長	10万円
匿名	50万円
●品川区	
金森 利幸	10万円
滝口 栄光	10万円
中村 進	10万円
辰巳産業(株)	100万円
(株)オーツカ光学 代表取締役会長 川嶋夏珠子	30万円
(株)アプリケーションプランニング	20万円
(株)ブライムステーション	10万円
●目黒区	
秋本 重子	10万円
匿名	500万円

(株)昭和イーティング	50万円
映心産業(株)	20万円
●大田区	
新井 大輔	505万円
石渡 恭子	150万円
陳 月嬌	20万円
眞鍋 宏隆	17万円
(一社)大森倶楽部	100万円
アメリカン電機(株)	18万3,730円
●世田谷区	
後藤 のり子	500万円
井上 桂子	150万円
佐橋 俊彦	100万円
小川 潤一	30万円
齋藤 賢一	30万円
田代 博一	20万円
吉田 正宏	12万円
陽田 永一郎	11万円
押元 仁宏	10万円
●渋谷区	
藤沢 昭和	1,000万円
芝 容平	500万円
小川 とみ	30万円
目黒 聡	11万円
(株)ライブプラザNEO	20万円
(有)七星舎	10万円
●中野区	
大谷 昌義	34万円
平田 明子	10万円
松井 玲子	10万円
●杉並区	
井口 清	120万円
齋藤 隆	50万円
岡部 好延	10万円
(株)パンダイナムコフィルムワークス	50万円
●豊島区	
大西 さくら	100万円
清水 博之	50万円
(学)三幸学園	14万2,500円
国際空手道連盟極真会館	10万円
●北区	
伊藤 幸弘	500万円
関矢 徳之	500万円
内藤 貴之	31万6,000円
島田 研	10万円
鈴木 啓三	10万円
第一化学工業(株)	10万円
●荒川区	
初瀬 久美子	24万1,725円
明德貿易(株)	10万円
●板橋区	
瀬戸川 睦人	50万円
長尾 トモ子	10万円
宮川 美知子	10万円
森田 儀和	10万円
日本興志(株)	40万円
●練馬区	
鈴木 葵	365万円
泉 次夫	100万円
川原 徳子	100万円
山口 佳孝	50万円
石井 博美	27万7,508円
田中 延幸	10万円
(株)MSKエステート住宅販売	28万円
バイオニア工機(株)	10万円
●足立区	
阿部 泰行	200万円
栗山 浩子	100万円
高塩 和夫	100万円
肥後 留太郎	100万円
増山 元美	60万円
星野 昭二	30万円
梶 千草	12万円
中馬 忠一郎	10万円
増山 一雄	10万円
フチヤサイクル	10万円
●葛飾区	
嶋村 茂	500万円
浅香 由美子	30万円
(有)前門亀家	15万3,007円
●江戸川区	
天貝 芳和	20万円
(株)大島フロント	30万円
丸山機工(株)	20万円

(株)エス・エス・ビー	10万円
(合)ビューティーハウスクリーニング	10万円
(株)タムラ	—
●八王子市	
依田 修	100万円
浅井 泰子	20万円
池田 義則	10万円
アイテックス(株)	10万円
(株)東緑化	10万円
●立川市	
寺口 茂	10万円
(宗)真如苑	1,000万円
●武蔵野市	
荒井 伸吉	100万円
飯村 孝男	10万円
●三鷹市	
木村 得玄	100万円
河合 直子	30万円
星野 和子	20万円
東京都立三鷹中等教育学校生徒会	24万9,486円
●青梅市	
高着 順子	10万円
●府中市	
大内 勝美	10万円
●昭島市	
岩崎 五六	30万円
●調布市	
根岸 義晴	50万円
三木 正子	50万円
田邊 美春	12万円
(医)MSO中村医院	10万円
晁華学園妻の会	10万円
●町田市	
神蔵 信幸	100万円
村野 明夫	10万円
矢田 融海	10万円
(有)北将工業	50万円
●小金井市	
鳥居 久直	100万円
五師 功仁	10万円
小金井市赤十字奉仕団	20万3,004円
●小平市	
新宮 十郎	300万円
関根 克臣	10万円
(福)正和会	10万円
●日野市	
土方 フミ	10万円
●東村山市	
北川 雅彦	100万円
藤原 幸博	30万円
當麻 祐子	10万円
●国分寺市	
市川 亮	20万円
●国立市	
関 儀和	100万円
田和 艶子	10万円
●清瀬市	
コーヒーハウスるぼ 森尻安夫	17万円
●武蔵村山市	
(有)ワタヤ	10万円
●多摩市	
多摩市赤十字奉仕団	20万円
●西東京市	
新井 節子	100万円
山中 洋	10万2,000円
柏 幸子	10万円
吉岡 優二	10万円
新井商事(株)	50万円
●埼玉県	
●埼玉市	
浅井 明彦	100万円
●神奈川県	
●神奈川県	
宋 文群	10万円
●大阪府	
ショーレジン(株)	50万円
(株)ダイヤモンドセブン	10万円
(株)ヤトウコーポレーション	10万円
●兵庫県	
田尻 邦夫	20万円
●和歌山県	
山東 誠	30万円
●台湾	
(財)聖仁慈善救済基金会	50万円

活動資金協力に関するお問い合わせは  
東京都支部 振興課 03-5273-6743まで

(敬称略・順不同)

## 赤十字 Supporters

19歳の時に妹を病気で亡くした私は、「病気で苦しむ人を助けたい」と考えるようになり、20歳で初めて献血をしました。日々、たくさんの方が輸血を必要としており、誰かが献血をしなければなりません。そこで私は、回数も量も、上限まで献血を続けました。例えば、成分献血は2週間に1回できますから年間だと約24回というペースです。上限年齢である69歳まで足繁く献血ルームに通い、通算回数は600回を超えました。

血液事業の大きな課題は安定供給です。献血者数には波があり、大きな災害が起きた時だけ一時的に増えたり、寒い時期はカクンと減ったりするようです。年に数回のペースでも良いので、献血を継続的な習慣にしていたら、必要ならスムーズに届くようになつていくと思います。

私が赤十字に初めて寄付をしたのは1974年。当時通っていた中央血液センターの建て替えのための寄付の呼び掛けポスターを見たのがきっかけ

## 苦しんでいる人を救うため、赤十字と共に歩んだ道

諸岡 勇さん (東京都赤十字救護ボランティア/金色有功章受章者/東京都日赤紺綬有功会会員)



諸岡さんが大切にされている献血手帳(上)と献血カード(下)



諸岡さんが常に持ち歩いている救急セット。



今年1月の能登半島地震発生後、東京都支部の備蓄倉庫で救援物資(安眠セット600箱/計3,600セット)をトラックに積み込む様子(右が諸岡さん)



郵便局長や入国審査官として多忙な日々を送りつつ、赤十字の活動を支え続けた諸岡さん。80歳の今も救護ボランティアとして災害時に活動されています

です。次の年も血液センターに寄付を持っていったところ、「何回も寄付してくれる人は初めてです」と感激されました。そこで「献血と同じように寄付を続けよう」と思い、毎年お渡ししてきました。働いていた頃は、冬のボーナスが出るとそれを血液センターに持っていくのが恒例行事でした。寄付は約50年間継続していますが、赤十字の活動を支え、どなたかを救うことにつながっているならば幸甚です。

97年から登録している\*東京都赤十字救護ボランティアも、大切にしている活動です。特に印象に残っているのは東日本大震災。地震発生後、職場からなんとか帰宅した私は、翌日、東京都支部に駆けつけました。そして、救護物資の積み込み、救護車両のメンテナンスなどを連日行いました。後方支援任務の大切さをひしひしと感じ、使命感を覚える日々でした。

救護ボランティアの活動は平時も展開されており、私はボランティア養成セミナーで新しい仲間を育成したり、訓練を企画・運営したりしています。喫緊の課題は若手不足。日頃から防災意識を高めたり救急法を身につけたりすることは身近な人を救うことにつながります。ぜひ、たくさんの方にご参加いただき、助け合える世の中をつくりたいと考えています。

\*災害時に、救援物資の輸送、被災者の応急救護、復旧活動などに協力するボランティア。平時は訓練や研修、防災教育活動などを行う。

今年がゴミゼロの日(5月30日)を統一行動日とし、都内各地域で赤十字関係者が清掃活動を行います!



## 東京都支部の近未来ビジョン 令和6年度事業計画

東京都支部では、創立130周年を迎えた平成29年度に「東京都支部近未来ビジョン130」を策定し、10年後(令和9年)のありたい姿を考へる上で重視する要素を以下の4つのビジョンで表現しました。これらビジョンを相乗させることで、人々が支え合い、苦しんでいる人が救われる社会の形成に貢献していくことができると考えています。

令和5年度からの3年間は「地域との共創」をテーマに掲げ、地域とのつながりをより強め、赤十字の理念や活動に共感を得ながら共に行動することで、新たな価値を生み出すことを目指しています。

令和6年度は下記のとおり、4つのビジョンごとに、各事業を計画。さらに「パートナーシップの構築」「技術革新による事業・業務の効率化とオフィスの効率的利用」「気候変動の緩和と適応」「社会的マインリテイへの理解と事業普及の促進」を重点項目に置き、職員一丸となって取り組み、進めていきます。

### Vision1 / 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化  
～救護要員の養成および能力向上のための訓練・研修の実施・参加
- 防災・減災の普及拡大  
～地域の特性に合わせたセミナーの実施と新たなプログラムの開発



### Vision3 / 社会と共生する

- さまざまなニーズに対応した講習の展開  
～地域特性や社会のニーズを踏まえた、河川での事故防止講習など
- 地域包括ケアシステム構築への貢献  
～「ポッチャ」をきっかけにした地域コミュニティの活性化



### Vision2 / 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  
～赤十字事業を支えてくださる方々との接点を増やし、関係を強化
- 幅広い受講者層への講習普及の推進  
～日本語を母語としない方や聴覚障がい者などへの赤十字講習



### Vision4 / 未来につなぐ

- 多様なパートナーとの協働による赤十字運動の推進  
～関係団体や赤十字奉仕団と共に、人と人がつながる場・機会の提供
- 若年層に向けた赤十字運動への参画拡大  
～大学への出張型研修、青少年赤十字加盟校への国際理解を促す教材の提供

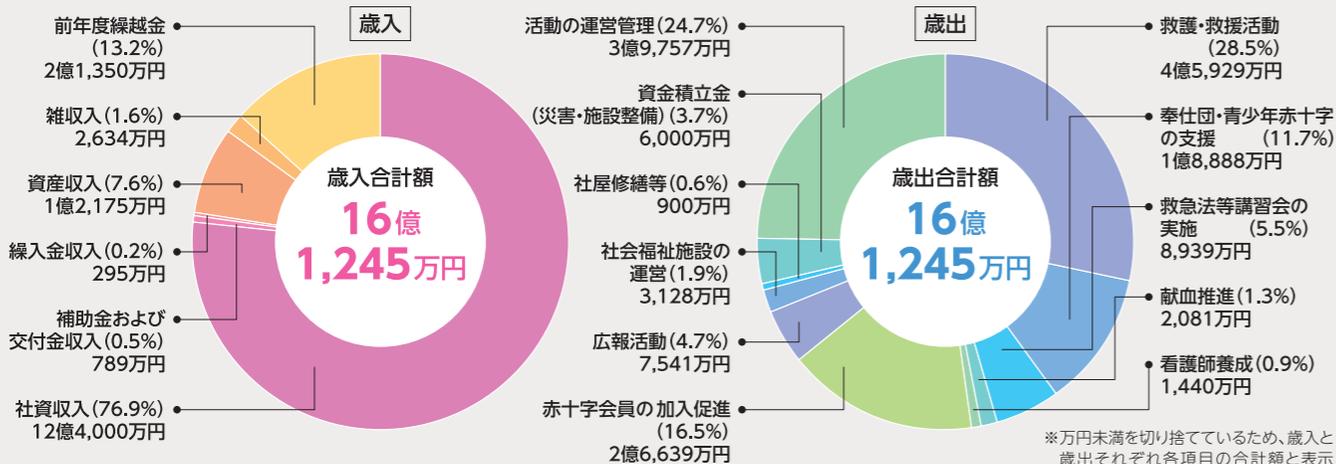


人々が支え合う  
安全、安心な社会



事業計画について詳しくはコチラ

## 令和6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.** **3名様**

LiLiCoさん著  
『運気も晩婚もHappyに変えて!』(サイン入り)  
株式会社講談社

何気ない出来事を喜びに変えることがHappyの秘訣と語るLiLiCoさんが、夫婦生活やダイエット術、スウェーデン拳術、自宅のインテリアなどを公開。北欧のセンスが散りばめられた写真から元気がもらえます。

**B.** **5名様**

E233系「中央快速線型USB AC充電器1A」  
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USB 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 小岩井 純水ぶどう  
東京キリンビバレッジサービス株式会社

純水仕上げのすっきりとした飲み心地はそのままに、果実のおいしさとやさしい甘さが楽しめる味わい。

**D.** **3名様**

500ml 24本入り

キリン世界のKitchenからソルティライチ  
東京キリンビバレッジサービス株式会社

タイの家庭で作られている塩と果実と氷を合わせたデザート「ローイゲーオ」にヒントを得た果実飲料。

**E.** **5名様**

1パック 20本入り

SERAO個包装綿棒アソート(2パックセット)  
株式会社三和

国産にこだわった贅沢な高級綿棒。SERAO綿棒は軸の硬さとコットンの毛羽立ちにくさを追求しました。個包装でいつでも清潔にご使用いただけます。

**F.** **10名様**

ハートラちゃんA7リングメモ帳(グリーン)  
株式会社日赤サービス

ハートラちゃんのリングメモ帳!手のひらサイズで、持ち歩きにも便利です。両面罫線入り。ミシン目付きなので切り離しも簡単♪

### 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2024年7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もございます

#### WEBフォーム



<https://forms.office.com/r/QnX7yj7YBk>

#### 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.40)



佐野史郎さんのインタビューから、「生きているのは当たり前ではなく特別なこと」という言葉にハッとしました。東京都・31歳・女性(献血ルーム池袋ぶらっと)

無痛分娩の記事は大変興味深く拝読しました。男性や親世代にも無痛分娩への理解が進むと良いと思います。東京都・34歳・女性(新宿東口献血ルーム)

16歳時に初めて献血をしてからは一度も献血をしたことがありませんでした。血液の安定供給に向けての記事を読んで輸血用血液製剤の有効期限が短いことや献血者の減少を知り、私も少しでもお役に立ちたいと思いました。東京都・58歳・女性(自宅)

毎日、能登の地震の悲惨な状況をテレビや新聞の報道で見て、改めて我が家の地震対策を見直しています。地震で備えておくこと、近隣との助け合い等『備えておきたい大切なこと』を見ながら家族会議をやっています。東京都・74歳・男性(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34回

三鷹

2023年12月、JR三鷹駅近くの線路にかかる跨線橋が老朽化により閉鎖撤去されるというニュースが目が留まった。94年の歴史に幕を下ろすその前に、応募した約3200人が渡り納めをしたという。

「三鷹」という地名は、かつて徳川将軍家および御三家が鷹狩を行った鷹場が集まっていたことが由来だそう。

東京都のほぼ中央に位置する三鷹市は東端で東京23区と接している。東に見える都心のビル群まではそれなりに距離があり、一方、天気の良い日に西をみようと遠く丹沢や秩父の山々、そして富士山が見渡せる。便利な都会と豊かな自然、そのちょうど中間あたりに位置するこの環境に惹かれ、かつては多くの文豪たちが住んでいたのもうなずけるというのだ。

2011年7月、我々が三鷹を訪れたその日は猛烈に暑かった。

眺望をもとめて跨線橋に登ってみると、そこでは強く照りつける日射しの下、我々観光客のみならず地元にお住まいとおぼしき方々が跨線橋の上での時間を思い思いに楽しんでいた。その様子がとても印象的で、この場所によって来ること恐らく彼らの生活の一部なのだと感じたのをよく覚えている。

当たり前の景色が消えたり、いつまでもあると思っていた日常のかけらが失われるという経験に嘆きたくなるのは私だけではないだろう。

一方で、目の前の景色、光の加減、それを観る自分：変わらないものは何ひとつない。だからこそ『観光』という、それらが組み合わさり作り上げる一期一会の瞬間を見つめる行為は、手放すことを嘆き恐れるのではなく、今まさに自分の目の前にある存在としっかりと向き合おうべきだと教えてくれているようにも思う。そしてそれが大切なのはもちろん、観光に限ったことではないはずだ。



## + 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/>

# カラダとこころに効くレシピ

Vol.2



5月はこどもの日や運動会、公園でお弁当を広げるピクニックなど楽しいイベントが目白押し。5月5日のこどもの日は、「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」※とあります。

母親に感謝を表す日であるのは意外と知られていないのではないのでしょうか？  
今回は、子どもやかつて子どもだった人が楽しめるメニューを紹介します。

子どもも大人も  
作って、食べて楽しい  
お楽しみメニュー

※「国民の祝日に関する法律」より引用

## こどもの日を楽しむ簡単アレンジ こいのぼりのオムライスとロールケーキ

### こいのぼりのオムライス(2人分)



#### 作り方

- 1 バターでウィンナー、玉ねぎ、ミックスベジタブルを炒め、ご飯を入れ炒めたらケチャップで味つけをする。
- 2 あらかじめ、ボールに卵を割り入れ塩・コショウをし溶きほぐし、バターを薄くひいたフライパンで薄焼き卵を焼く。
- 3 ケチャップライスと薄焼き卵で巻いたら、しっぽの部分に切れ目を入れて巻きしっぽの形を作る。
- 4 丸く切ったスライスチーズと焼きのりを重ねて目を付け、ケチャップでうろこを描いたらでき上がり。

#### 材料

- |            |       |          |    |
|------------|-------|----------|----|
| ●温かいご飯     | 茶碗2杯分 | ●ケチャップ   | 適量 |
| ●ミックスベジタブル | 60g   | ●塩・コショウ  | 少々 |
| ●ウィンナー     | 2本    | ●バター     | 適量 |
| ●玉ねぎ       | 1/4個  | ●スライスチーズ | 1枚 |
| ●卵         | 2個    | ●焼きのり    | 少々 |

### こいのぼりロールケーキ



こどもの日といえば「柏餅」ですが、市販ロールケーキを使って、簡単にかわいい「こいのぼりロールケーキ」を作ってみては。

#### 作り方

- 1 市販のロールケーキの周りにホイップを塗る。
- 2 イチゴまたはキウイを薄切りにする。
- 3 ロールケーキの周りにスライスしたイチゴかキウイを貼り付ける。
- 4 目の部分はホイップを丸く付け、その上に丸く削ったチョコをのせる。

#### 材料

- 市販ロールケーキ1本
- ホイップ(絞るタイプ)
- イチゴ5粒またはキウイ1個
- チョコペンまたは板チョコひとかけ(小さいオレオなどでもOK)

しょうぶ湯でリラックス



菖蒲はさわやかで強い香りが特徴的。強い香りが邪気を払うとして、無病息災と健康を願ってしょうぶ湯に浸かります。リラックス効果もあるので、ゆっくり堪能してみてください！

協力 赤十字子供の家 栄養士 国部麻実

