



2025
Spring
Vol.44

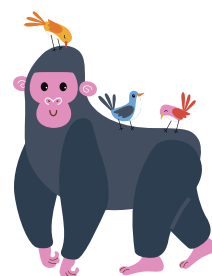
NISSEKI TOKYO

特集

「ひとり」と、

つながる。

ひとりでも安心できる社会へ



- 04 れっどくろす NEWS & TOPICS
- 06 大阪・関西万博 赤十字パビリオン
- 08 **特集** 「ひとり」と、つながる。 ～ひとりでも安心できる社会へ
- 12 ひとりとつながる取り組み事例「暮らしの保健室」
- 14 [インタビュー]
霊長類学者、総合地球環境学研究所所長
山極 壽一 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
ラオスでの救急法普及支援
- 24 行け！レポーター オカモト★ 日赤とつげきレポ —vol.38 朗読赤十字奉仕団編—
- 25 NT information
- 26 赤十字Supporters —いとう まい子さん—
- 27 選べるご寄付方法／遺贈・相続寄付
- 28 プレゼント
- 30 NTバックナンバーのご紹介

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、最前線に立つ人、それを背後で支える人、そして何よりも、
活動を寄付で支援してくださる人、関わるすべてのみなさん一人ひとりと動き続けています。
人間のいのちと健康、尊厳が守られる世界を信じて。これまでも。これからも、ずっと。

↑東京都支部の活動内容を伝えるラジオ番組「Heart & Beat」にこちらからアクセスいただけます！

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

赤十字は、動いてる！



被災者の心理的サポートを学ぶ
こころのケア研修

リラックス方法を実践する奉仕団員

東京都支部で3月17日、赤十字奉仕団員を対象に、こころのケア研修を開催しました。令和6年度の本研修は2回目で、1回目と合計で100人以上が参加しました。令和6年能登半島地震でも被災地に派遣された講師から、なぜ災害時にこころをケアする必要があるのか、具体的に気を付けるべきことなど講義を聞き、相手の話を聴く傾聴も実践しました。

内視鏡センターが
リニューアルオープン

地下1階から2階へ移設され新しくなった内視鏡センター

3月24日、大森赤十字病院の内視鏡センターがリニューアルオープン。4つの内視鏡室が広くなり、鎮静検査後のリカバリや検査前処置のためのスペースを新たに確保しました。各部屋で治療内視鏡が円滑に行えるよう十分なスペースを確保し、モニター類も見やすく設置。カンファレンス室には、各部屋の内視鏡画像が監視できるモニターも整備しました。

海難事故に備える！
旅客船救助訓練

1月31日、日赤救護班が、海上保安庁主催の旅客船救助訓練に参加。レインボーブリッジの下で水上バスと遊漁船が衝突し、傷病者が多数発生したという想定のもと、日赤救護班は船に乗り込み、搬送順位を決めるトリージや医療処置を行いました。参加者は「狭くて揺れる船内での活動は難しかったが、実践的な訓練で良い経験になった」と話しました。



船の中で傷病者の対応を行う日赤救護班

名誉会員を表彰する
伝達式を開催

東京都支部で3月14日、名誉会員プレート伝達式を開催。名誉会員とは、活動資金に累計で一千万円以上のご寄付をされた個人や法人に贈られる称号です。令和6年度は22人が表彰されました。懇談会では、「赤十字は寄付の使い道がはっきりしているので安心できる」とお言葉をいただきました。名誉会員プレートは、その功績を称え都支部に永年掲示されます。



特別名誉会員プレートを授与される一般社団法人霞会館様

多くの人に普及するために
救急法の指導員を養成

心肺蘇生の手順を確認する参加者

日本赤十字社では「ひとりでも多くのいのちが救われること」を目的に、救急法の普及を行っている。赤十字救急法救急員資格を持つ16人が指導員を目指して講習会に参加。2月17日から5日間にわたり、知識や技術、指導方法を学びました。参加した16人は全員が検定に合格。今後は指導員となり、講習会を通して多くの方に救急法を広めていきます。

赤十字を支える若い力！
リーダーシップ研修会&交流会

楽しみながらチームで協力し、絆を深めた参加者

3月19日、大学ごとに組織される「学生赤十字奉仕団」と18〜35歳の若い世代が一緒に活動する「青年赤十字奉仕団」を対象に、リーダーシップを学ぶ研修会と交流会が開催され、約35人が参加。赤十字に関するクイズなどで楽しみながら絆を深めました。「他団の活動を知り有意義な時間になった」との感想もあり、より活発な奉仕団活動につながる機会となりました。

ウクライナでの活動を
小学6年生に特別授業

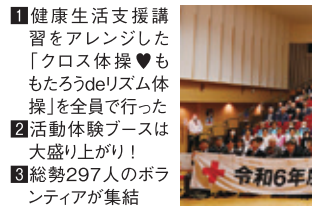
三鷹市立北野小学校の6年生約80人に向けて特別授業

2月25日、ウクライナで約2カ月半人道支援活動に携わった武蔵野赤十字病院の理学療法士・平野亨子さんが、三鷹市の小学校で特別授業を行いました。現地での生活や活動、印象に残った出来事に触れ、今ある日常を大切にしたいと伝えました。参加した児童は真剣に話を聞き、「家族や大切な人との時間を大切にしていきたい」と語りました。

救護ボランティアが
1泊2日の訓練を実施

テントを設営し、その中に宿泊

2月15日から16日にかけて、東京都赤十字救護ボランティアが拠点設営訓練を実施しました。目的は、大きな災害が発生した時に、被災地で迅速に活動拠点を設営し、支援を届けられるようにすること。13人が参加し、車両の運行、大型テントの設営、各種資機材の取り扱いなどを練習しました。参加者からは「実践に即した充実した訓練だった」という声がありました。

ボランティアが一堂に会する！
令和6年度赤十字ボランティアフェスティバル

1 健康生活支援講習をアレンジした「クロス体操♥ももたろうdeリズム体操」を全員で行った
2 活動体験ブースは大盛り上がり！
3 総勢297人のボランティアが集結

3月1日、日本赤十字看護大学広尾キャンパスで、ボランティアフェスティバルが開かれました。地域赤十字奉仕団、特殊赤十字奉仕団、青年学生赤十字奉仕団などが参加し、日頃の活動内容を報告しました。第一部では、日本トイレ研究所の加藤篤代表理事が、災害時のトイレ問題について講演。奉仕団からは、人命救助の実体験、アマチュア無線の資格を生かした訓練、ルワンダの子ども達を支援したお絵描きプロジェクトなどの発表がありました。第二部では、各奉仕団がブー

スを展開し、ハンドケア、毛髪診断、点字体験、バザー、ボッチャ体験などが行われました。参加者からは「他団の活動を知り、良い刺激になった」「学生さんの発想力に驚きました」「などの感想が寄せられました。

ルワンダ赤十字社職員が
日赤の活動を視察

ルワンダ赤十字社の職員が来日し、東京都支部など関係施設を視察しました。都支部では、日赤の活動が現地に与えた影響など、現地職員の視点で紹介してくれました。また、ルワンダお絵描きプロジェクトを実施した十文字中学・高等学校へ訪問。生徒は活動に至るまでの想いや、試行錯誤の過程を話し、職員は支援による現地の変化や、感謝を伝えました。



ルワンダお絵描きプロジェクトを実施した生徒と談話する現地職員

約40年間ありがとう！
新宿西口献血ルーム閉所

平成26年にリニューアルした当時の新宿西口献血ルーム

安定した献血者確保を目的に、昭和60年に開設され、多くの方にご来場いただいた新宿西口献血ルーム。昨年8月の大雨に伴う浸水被害により、長らくの間休所していましたが、施設の安全性などの観点から、3月31日をもって閉所しました。これまで約40年間にわたり、新宿西口献血ルームを支えてくださった多くの皆さまに心より御礼申し上げます。

大阪・関西万博 2025年10月まで開催中！ 赤十字パビリオン



赤十字パビリオン

大阪・夢洲を舞台に、10月13日まで開かれている大阪・関西万博。調和の広場」近くに位置する赤十字パビリオンでは「わたしの『できる』は誰かのために。をコンセプトに、世界の人道危機と、そこに立ち向かい、立ち上がる人々の姿を描くヒューマンストーリーを、没入感の高い半球型ドームシアターで上映しています。

日本赤十字社が事務局を務めるパビリオンの正式名称は「国際赤十字・赤新月運動館」。赤十字国際委員会（ICRC）、各国の赤十字社と赤新月社、その連合体である国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）の3つの機関の理念を体現する場所です。

パビリオンでは、「人間を救うのは人間だ。」という人道理念を感じてもらい、赤十字の活動を広めることを目的としています。

3つのゾーンで赤十字の世界観を体感

パビリオンは3つのゾーン（ZONE1・2・3）に分かれ、約30分で赤十字の世界観を体感できる場となっています。ZONE1では、世界の人々

の何気ない日常を垣間見る映像インスタレーションを展示しています。続くZONE2は、半球型ドームシアター。世界の紛争や災害などによる被災者や支援者といった、実在する「人」の証言をベースに、臨場感のある映像と音を使って上映しています。そして、ZONE1・2の体験で抱いた思いをメッセージとして、大型スクリーンに投影し表現できるのがZONE3です。

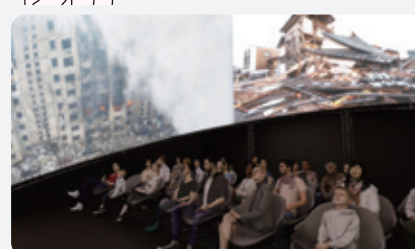
このパビリオンでの体験が、「気づき」「考え」「実行する」——3つのゾーンを通じて、世界の人道危機と苦しむ人の存在を自分事としてとらえ、誰かのために自分ができることがある！と一歩踏み出すきっかけになることを願っています。



ZONE 3 実行する“Act” ZONE 2 考える“Think” ZONE 1 気づく“Notice”



国際赤十字の活動を壁一面で幅広く紹介しているほか、パビリオンで感じた思いなどのメッセージを投稿し発信できる大型スクリーン。メッセージはWEBでも閲覧が可能。



世界で紛争や災害による人道危機に対して支援を行う赤十字の活動、日赤のスタッフの生の声を、臨場感と没入感のある半球型のスクリーンで体験。



世界中の人々の何気ない日常が映し出される。日常の光景とそこで生きる人々の姿とともに、平和な日々の価値を改めて感じてもらえる空間。

目の前に広がる“世界の人道危機” ドームシアターでの没入体験

人々の平穏な日常を奪う紛争や災害。突然起きる人道危機に際して、立ち上がり行動を起こす人がいます。あなたの「救いたい」思いを、ここで見つけてください。



パレスチナ自治区のガザで医療支援事業に携わった看護師の川瀬佐知子さん、東日本大震災で被災しながら支援を続けた、当時看護学生で現在看護師の藤田彩加さんと千葉梨沙さん、阪神・淡路大震災での経験から日赤への入社を決意した大林武彦さんのメッセージが登場。

公式特設サイトやSNSでも
パビリオン情報を発信中！



日赤特設ウェブサイト

<https://expo2025.jrc.or.jp/>

公式SNS

X @Expo_RedCross
Instagram @expo2025_redcross
Facebook @expo2025redcross

特集

「ひとり」と、 つながる。

～ひとりでも安心できる社会へ

あなたは「ひとりになること」に、不安を感じますか？

1980年、日本のひとり暮らしの割合は19・8%でしたが、
2020年には38・0%になりました。

そして、2050年には全世帯の44・3%が

ひとり暮らしになると見込まれています。

※国勢調査報告／国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）令和6年推計」

「ひとりになること」は、今や誰にとっても
身近なことになっています。

ひとりの時間を大切にしながらも、必要なときにつながれる、
そんな社会であれば、安心しませんか。

いま、各地では「ひとりにつながる」取り組みが進んでいます。

ひとりでも、安心できる社会へ。

「ひとりの在り方」を一緒に考えてみませんか。

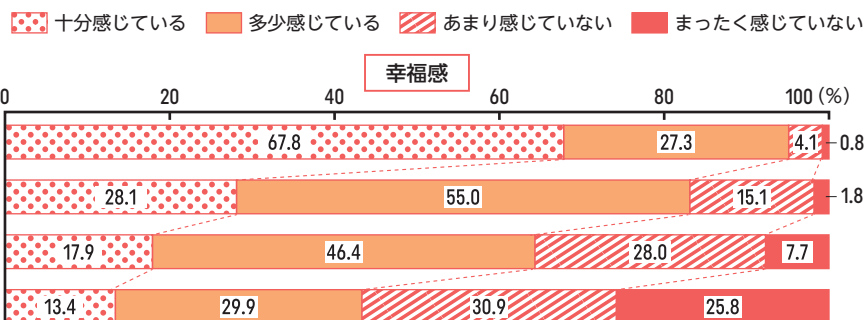
人とのつながりが幸福感を育む

＼ 60～99歳の男女に聞いた ＼

地域の満足度と幸福度の程度

居住している地域に満足していると、幸福感が高まります。

地域の満足度



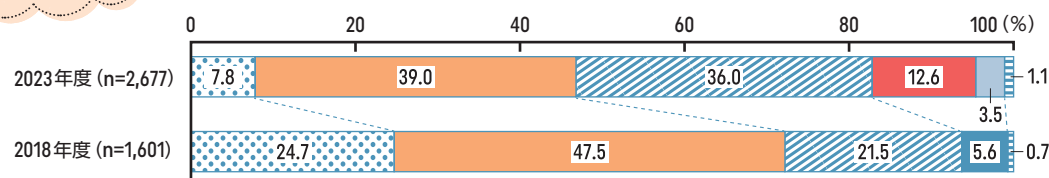
出典：内閣府「高齢社会に関する意識調査」(令和5年度)

＼ 65歳以上の男女に聞いた ＼

親しくしている友人・仲間がいるか (2018年度と2023年度調査の比較)

このほかに、毎日人と話をする人の割合も、2018年度が90.2%、2023年度が72.5%と大幅に低下しています。

たくさんいる 普通にいる 少しいる ほとんどいない 全くいない
友人・仲間はもっていない 不明・無回答



出典：内閣府「令和5年度高齢社会対策総合調査(高齢者の住宅と生活環境に関する調査)」

(注1) 2018年度調査は対象が60歳以上であったため、65歳以上の回答者のみ抽出して集計している

(注2) 「たくさんいる」、「普通にいる」、「少しいる」の選択肢は、2018年度調査ではそれぞれ「沢山もっている」、「普通」、「少しもっている」となっている

(注3) 2018年度調査における「友人・仲間はもっていない」の選択肢は、2023年度調査では「ほとんどいない」「全くいない」としている

高齢者が孤独を感じやすい理由

健康上の不安を抱えていると、ひとりでいることを辛く感じる

スマートフォンやパソコンの操作が苦手で、上手に情報を集められなかったり、家族や友人、社会とのつながりにくさを感じたりする

配偶者や友人の死、退職などによって、急に人との交流が減る

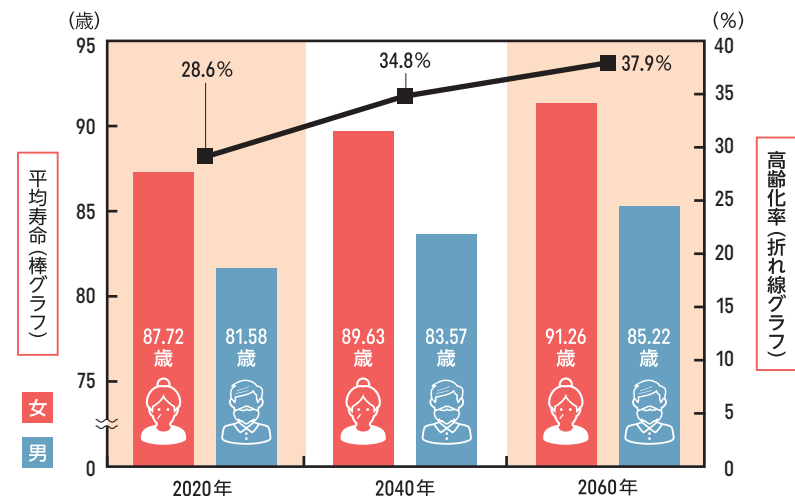
誰もが安心して暮らせる地域社会を実現するためには、一人ひとりが地域のつながりを育むためにできることを探し、積極的に取り組むことが大切です。例えば、「ひとり暮らしの高齢者を見守り声を掛ける」「多世代が交流する地域のイベントに参加する」といった行動によって、高齢者の孤独は解消されていくでしょう。

また、高齢者が身の回りのことで不自由を感じて困っている場合は、お住まいの区市町村の**地域包括支援センター**に相談してみてください。保健師、社会福祉士、看護師、ケアマネジャーなどの専門職が、解決策と一緒に考え、必要なサービスや支援を紹介してくれます。

地域の一員として、一人ひとりがサポートを

増え続けるひとり暮らしの高齢者

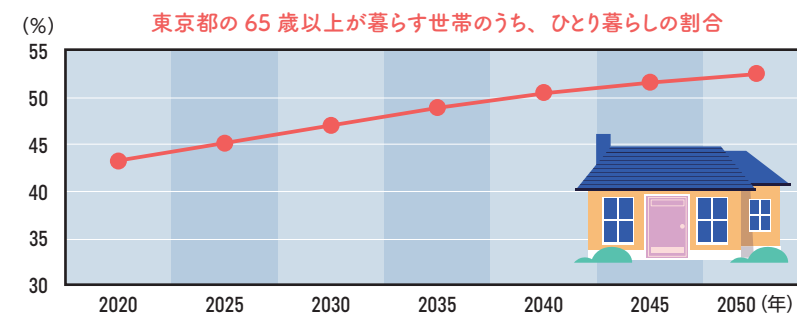
平均寿命と高齢化率



出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

日本人の平均寿命は延び続け、高齢化率(総人口に占める65歳以上人口の割合)も上昇しています。それに伴い、ひとりで暮らす高齢者が増え続けています。

東京は特に、ひとり暮らしの高齢者が多い



出典：(※、上のグラフ) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(都道府県別)(令和6年推計)」より

ひとり暮らしの割合は東京が全国で最も高く、2025年は51.6%です。さらに、東京ではひとり暮らしの高齢者が増えており、2040年には高齢者世帯全体の約半分に達すると予測されています。

この背景には、未婚率や離婚率が高い、多世帯同居が少ない、利便性が良いのでひとり暮らしを選ぶ人が多い、といった理由があると考えられます。

東京都観察医務院のデータによると、2021年に23区内のひとり暮らしで孤独死した高齢者は7383人。孤独・孤立を防ぐ社会づくりが急務となっています。

現在の日本では、少子高齢化、未婚率の上昇などによってひとり暮らしが増え続け、東京では、2050年に全世帯の*約54%がひとり暮らしになると予測されています。ひとり暮らしが特別ではない時代にどう向き合っていくか、データと共に考えてみましょう。

データで見るひとり暮らしのリアル

赤十字の取り組み事例

赤十字では、地域のつながりを育む多彩な取り組みをボランティア中心に展開しています。

東久留米市赤十字奉仕団 ひとり暮らしの日帰りバス旅行

ひとり暮らしの方を対象にしたバス旅行を奉仕団自らが毎年企画し、参加者同士の交流を育んでいます。2024年は群馬県の伊香保を訪れ、ワイナリーや物産館、竹久夢二記念館などを巡りました。



参加者からは、「本当に楽しかった」「お友達ができた」などの声が聞かれた

青少年赤十字 (JRC) 加盟校 荒川区立南千住第二中学校 レスキュー部

防災に取り組み地域の絆を育む部活動。応急手当や炊き出しの訓練をするほか、支援を必要とする地域の高齢者宅を月1回訪問し、学校便りを届けたり、交流を深めたりしています。



赤十字のユニフォームを身に付け、地域の人を守る使命感を持って活動する

暮らしの保健室

【住 所】東京都新宿区戸山2-33
戸山ハイツ33号棟125
【電 話】03-3205-3114
【開室時間】月曜～金曜 9時～17時
※がん療養相談は平日13時～16時半、
第4土曜10時～14時
※土日祝はイベント時のみオープン

ひとりとながる取り組み事例 「暮らしの保健室」

／教えてくださった人／



暮らしの保健室 室長
秋山 正子 さん

NPO 法人白十字在宅ボランティアの会 理事長、株式会社ケアーズ白十字訪問看護ステーション 統括所長、NPO 法人マギーズ東京 共同代表・センター長。訪問看護師。どんな人も地域で自分らしく生活できるよう、訪問看護、がん患者と家族のサポート、暮らしの保健室などの事業を幅広く手掛ける。2019年、赤十字国際委員会から顕著な功績のあった看護師らに贈られるフローレンス・ナイチンゲール記章受章。

「暮らしの保健室」をつくった理由を教えてください。

私は1992年から訪問看護を続けていますが、サポートを始める時点でがんなどの病状が進み、余命いくばくもない方にたくさんお会いしました。「はじめまして」から数日で亡くなるケースも多く、やるせなさを感じていました。そして、病院と在宅医療の間に、気軽に健康相談ができる場が必要だと痛感するようになりました。そんな時この場所を紹介していただき、2011年に「暮らしの保健室」をオープンしました。高齢者のひとり暮らしが多く「都心の限界集落」と呼ばれる団地の一角な

ので、健康相談の需要も高いのではないかと考えました。

相談の様子を教えてください。

相談は無料＆予約不要で、看護師やボランティアスタッフが丁寧にお話を傾聴させていただきます。利用者は大多数が高齢者。団地の住民や近隣の方が多いですが、バスを乗り継いで区外から来る方もいます。割合は少ないですが、子育て中で悩みや孤独を抱える若い世代の方もいらっしゃいます。ご相談の内容は、がん療養に関する悩み、薬の飲み合わせ、介護保険の申請、往診してくれる医者探しなど多岐にわたります。特別な相談がなくても、通りすがりに

何気ない雑談をしていかれる常連さんもいます。

相談対応のほか、多彩なイベントも開催しているそうですね。

高齢者向けの体操、ヨガ、アロママッサージ、編み物教室、アート教室、弁護士による法律相談などを行っています。夏場になると週に1回は熱中症脱水予防講座を開いています。

特に人気なのは食事会。管理栄養士がバランスの良いメニューをつくって提供し、食生活のアドバイスをお伝えしています。学生さんがボランティアで手伝いに来てくれることもあります。

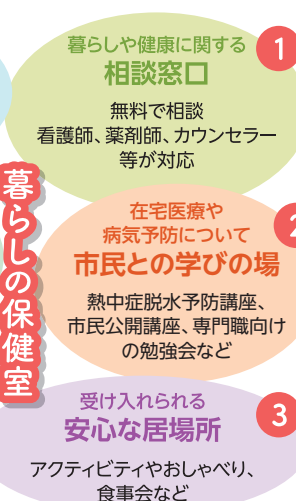
特に印象的だったケースを教えてください。

がんの患者さんで、10年以上サポートしている方がいます。初めて来た時は、「障がいのある息子を自分が支えなければいけないのに、がんになってしまった」と涙

ランディア活動や地域行事に参加して、「地域デビュー」をしてみてください。些細なことでもいいので、少しずつつながりを育み、

住みやすい地域をつくっていきましょう。

*新宿区では、地域包括支援センターのことを高齢者総合相談センターという通称で呼んでいる



室内に飾られた絵手紙は、脳梗塞で失語症を発症した利用者さんの作品



食事会のメニュー例。季節に合わせたバランスのよい献立を500円で提供 (カレーの日は300円)



食事会の様子。集まった方同士で話も弾む



入り口。外側の戸はいつも開けておき、気軽に入れるようにしている



「暮らしの保健室」があるのは、戸山ハイツの商店街の一角

人間の本质は共感力。 人々がつながり、 助け合う社会を取り戻そう



霊長類学者、総合地球環境学研究所所長

山極 寿一さん

Profile

1952年東京都生まれ。京都大学理学部卒、同大学院理学研究科博士後期課程単位取得退学。理学博士。ルワンダ共和国カリソケ研究センター客員研究員、日本モンキーセンター研究員、京都大学霊長類研究所助手、京都大学大学院理学研究科助教授、同教授、同研究科長・理学部長を経て、2020年まで第26代京都大学総長。人類進化論専攻。屋久島で野生ニホンザル、アフリカ各地で野生ゴリラの社会生態学的研究に従事。日本霊長類学会会長、国際霊長類学会会長、日本学術会議会長、総合科学技術・イノベーション会議議員を歴任。現在、総合地球環境学研究所所長、2025年国際博覧会（大阪・関西万博）シニアアドバイザーを務める。南方熊楠賞、アカデミア賞受賞。

「人間の本质は共感力にある」——そう語るのは、ゴリラ研究の第一人者・山極寿一さん。長年にわたりアフリカや屋久島でフィールドワークを続けてきた山極さんは、霊長類の進化を見つめながら、人間社会の在り方に問いを投げ掛けます。孤独を感じやすい今の時代、私たちはどうすればつながり、支え合えるのか。山極さんにお話を伺いました。

——山極さんは1978年からアフリカでゴリラ研究に取り組みられています。そのきっかけを教えてください。また、フィールドワークは、どのように行うのでしょうか。

私がゴリラに興味をもったのは、「家族とは何か」を知りたかったからです。人間の家族は、進化の過程でどう形づくられてきたのか。サルや類人猿の中でも、人間の家族に似た集団をつくっているのがゴリラでした。そこで、まずはその社会を自分の目で確かめたいと思いました。

フィールドワークでは、自分が群れの一員となり、彼らの暮らしに入り込む手法を取ります。群れと行動を共にする中で、彼らが環境や仲間をどう感じ、何を望んでいるか、身をもって体験すること

で、彼らの社会性を深く理解する。それが我々のフィールドワークの真骨頂なんです。——ゴリラの群れの一員として認められるまでには、長い時間がかかるそうですね。

彼らは過去に人間に襲われ命を落としてきたので、人間に強い敵意を持っています。だからまず、「人づけ」と呼ばれるプロセスを通じて、敵ではないと理解してもらいます。時には数年かかることもあります。

*餌を使う餌づけではなく、ゴリラを長期間追うことで人間に対する恐怖心を取り除き慣れさせること

ゴリラ研究から学んだ人間の本质とは

——ゴリラと人間の社会性において、共通する要素はあるのでしょうか。

印象的なのは、「父親」の存在です。哺乳類には自然に母親が存在しますが、父親は文化的・社会的につくられる存在。ゴリラのオスが父親として群れに認められるには、まずメスや子どもから選ばれなければなりません。自覚だけでは父親にならないですね。この点は、人間の家族にも通じる部分があり、人間の家族の原点だろうなと思っています。

また、ゴリラも人間も、特に子どもは負けず嫌い。でも、サルのようにすぐ勝ち負けを決めて上下関係をつくるのではなく、体格に関係なく対等に付き合おうとします。ゴリラは対立が起きても第三者が介入し、引き分けにさせると

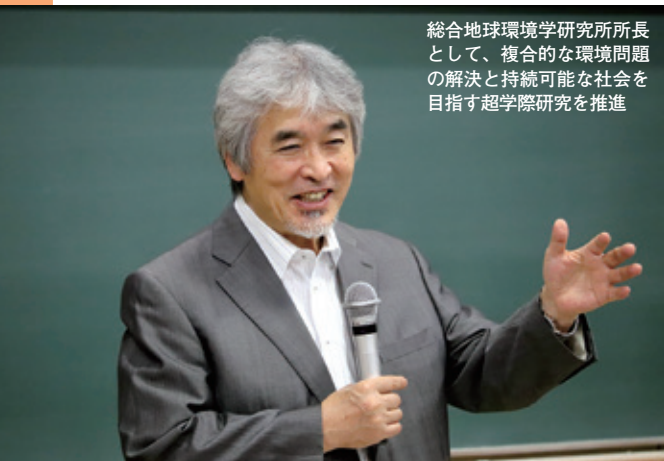
いう、仲裁を行います。相手の状況や自分の立場を考えながら、その場に応じて判断する。これはゴリラと人間に共通する高度な社会性です。ところが現代の私たちはこの姿勢を忘れてしまっている。効率や生産性ばかりを重視し、勝ち負けを急いで決めようとする。その結果、信頼関係を築くための時間や人間関係の「深み」も損なわれつつあると感じます。

——一方で、ゴリラと人間の社会性で決定的に異なるのは、どのようなことでしょうか。

私は、人間の本质は「共感力」にあると考えています。人類はもともとジャングルでは決して強い存在ではなかった。それでも生き残り繁栄できたのは、互いの気持ちを想像し、理解し、助け合ってきたからです。

その共感力を育むのに必要なのが、「想像力」。ゴリラは目の前で起きたことしか理解しませんが、人間は自分が見ていないところで何が起きているかを想像します。

約700万年前、人類が直立二足歩行を始め、手が自由になったことで、仲間に食物を運ぶようになりまし。ゴリラやチンパンジー



総合地球環境学研究所所長として、複合的な環境問題の解決と持続可能な社会を目指す超学際研究を推進

昔は地域の大人が子どもを支えてくれたいたので、自然と社会的な絆の保ち方を学べました。でも、今の子どもたちは家と学校、塾を往復するだけで、地域の高齢者や大人との関わりが薄れています。住環境でも、プライバシーや防犯が重視され、隣近所とのつながりが生まれにくくなっている。社会的な絆を知る機会が非常に限られているのです。

気持ちは交換できません。心の共鳴には身体の共鳴が必要です。私とゴリラがやっているように、対面で同じ時間・同じ場を共有し、身体で向き合うことが信頼関係の土台になります。

今、私たちに求められているのは知識ではなく知恵を紡ぐことです。知恵は文字化・情報化されたものですが、知恵は体験を通じて育まれる、身体化されたもの。つまり、一緒に体験してこそ伝わるのです。

例えば、自然の中を歩いて、水が冷たかったり、思わぬ生き物に出会ったり、雪が降ってきたりする。そうした予想外の事態にどう振る舞い、仲間とどう乗り越え、どう楽しむか。その知恵は共に体験する中で育まれます。それを身につけているのが、人生経験が豊富な高齢者や壮年の人たちです。

地域で共生するために必要なことは

——人間関係が希薄になりつつある今、これからの



コンゴ民主共和国カフジ・ビエガ国立公園にて顔なじみの公園職員たちと（2005年3月）



ゴリラと共に。ゴリラ研究の第一人者として、長年ゴリラ研究のフィールドワークを行ってきた

は、食物を分配することはあっても、運ぶことはありません。でも人間は、安全な場所で待つ相手のことを想像し、食物を運び、共に食べる。この食物を通じたつながりが、人類にとって最も古い文化だと思えますね。相手が欲しているものを想像し、待っている者は期待をする、さらに相手を喜ばせたいという気持ちが芽生え、見えないものを想像しながら、それを実現しようとチームワークを発揮する。共感力の高まりにより、社会性が強化されたんですね。

なぜ現代人は孤独を感じるのか

——人間は進化の過程で、共感力と社会性を高めて発展したのですね。ところが、現代は「孤独」を

感じる人が増えています。

人間は、社会の中で誰が何を考えて行動しているか、自分の行動が他人にどう影響するかを、瞬時に頭の中で描き言動に反映しています。自分がどんな役割を求められているかを感じ取る認知能力があるのです。だからこそ、人間は承認欲求がとて強い。自分が何を期待されているのか分からないと、生きる力も湧かなくなってしまうんです。

孤独がづらいのは、誰からも期待されず、関心を持たれていないと感じるからです。では、なぜ孤独を感じる人が増えたのか。それは、社会とのつながりが常に良いものとは限らないからです。予想外の形で期待されたり、過度な期待が重荷になると、そこから逃げ出したいくなります。その結果、自由を求めて社会とのつながりを断ち切ってしまうんです。

ちすぎて、孤独を深めてしまっている。つまり、それはトレードオフなんですよね。自由に振る舞える分、誰にも期待されなくなる。人との絆が切れれば、やはり孤独は深くなる。だから、人はいい塩梅で社会的な絆とつながっていないと、幸福に生きられないのだと思います。

——なぜ社会的な絆が失われつつあるのでしょうか。

コミュニティをどのように考えれば良いでしょうか。

まずは日本に蔓延している自己責任論を見直す必要があります。人間はもともと、弱みを補い合って社会力を強化してきました。ところが産業革命以降、人ではなく機械の助けによって弱みを克服する方向に進んできた。いま一度その在り方を見直し、助け合う社会を創るべきです。

また、農耕や牧畜が始まり、定住生活が始まると、自分や集団で物を所有するようになり、やがて「所有物」が人間や集団の価値を決めるようになりました。市場が物の価値を決め、人の価値までもがそれに影響されています。かつて人をつなぐはずだった物が、人と人を分ける存在になってしまったのです。そんな社会では、孤独になるのも当然ですよ。

私は物が人をつなげる社会が、助け合いの社会に結びつくのだと考えています。例えば、「子ども食堂」や「親子食堂」。そこでは物が人をつなぐ道具として働いています。食材を持ち寄ったり、寄付したり、人々の善意に支えられている点も良いところです。

——孤独を前向きに捉えつつ、地

域で支え合うために、読者にメッセージをお願いします。

ひとりでいることの意味は、年齢や健康状態、環境によって異なります。まずは孤独を一括りにせず、そこには多様な事情があることを見定める必要があります。

若者にとって、孤独は自分を変える大きなチャンスだと思います。つらい状況であっても、ひとりになれたという事実は、変化の第一歩です。

一方、高齢者にとつての孤独は、健康面も含めて注意が必要な場合が多く、周囲が手を差し伸べるべき場面もあります。

私もこれまで何度も孤独を経験しましたが、常にチャレンジする良い機会だと受け止めてきました。つまり、天から「飛躍しろ」と言われているんだらうと。最近は何歳を重ねて、かつての飛躍も難しくなりましたが、今は周りの人とうまく楽しく過ごすかを考えています。それもまた一種の飛躍かもしれません。

孤独には、プラスの面もマイナスの面もあります。その両方を見つめながら、自分にとってのつながりの意味を見出してほしいと思います。



JRC OMORI HOSPITAL

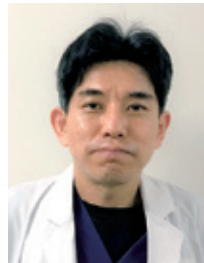
大森赤十字病院

■ 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・日曜・祝日・年末年始(急患は随時)
 ■ 病床数 340床(一般322床、ICU・CCU 6床、HCU 12床)

循環器内科部長

奥田 純

Jun Okuda



心筋梗塞や狭心症、先天性心疾患といった心臓の病気の診断に欠かせない「心臓カテーテル検査」。当院では2024年11月に同検査のための新たな装置を2種導入し、検査と治療の質向上に努めています。

「パイプレーン」の利点は主に二点。一点目は体への負担の軽減です。造影剤は、使用量が過剰だと腎臓機能に影響を与えます。新たな装置は一度に2方向の画像を得られるため、*1冠動脈造影時の撮影回数を減らすことが可能です。結果として、造影剤の使用量が減少し、腎臓への負担を抑えます。

二点目は、操作性の向上です。閉塞、狭窄した血管を拡げてカテーテルを通すためにガイドワイヤーと呼ばれる針金のような器具を使用するのですが、新たな装置はガイドワイヤーの先端を2方向から

*1 心臓の筋肉に酸素や栄養を供給する、心臓を覆っている血管

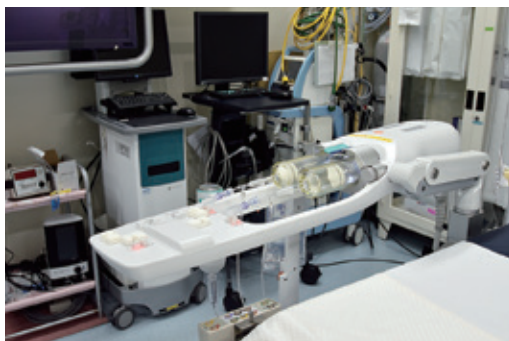
同時に見ることが出来ます。そのため、より細かい操作や調整ができるのです。主に冠動脈や*2下肢動脈の慢性完全閉塞病変(長期間完全閉塞している病変)にガイドワイヤーを通過させる処置で、その利点が発揮されています。

最新の装置で治療に邁進

二つ目の装置は、最新型の「造影剤自動注入装置(オートインジェクター)」です。最大の特徴は造影剤と*3生理食塩液を同時に安定したスピードで体内に自動注入できる点です。生理食塩液と混ぜることで、造影剤の濃度設定が可能であり、造影剤の使用量減少、腎臓への負担軽減に大変有用です。具体的には、冠動脈造影では80%濃度、下肢動脈の*4デジタルサブトラクション血管造影(DSA)では50%濃度、下肢動脈の血管造影検査では10〜20%濃度で十分診察可能な画像を得ることができます。

今後も新たな装置を駆使し、たくさんの方の患者さんの治療に貢献してまいります。

*2 太ももや足などを流れる血管／*3 人間の血液や組織液と浸透圧が等しい溶液／*4 血管造影検査の画像から、もともとある骨の画像を排除し血管のみを描出する検査



造影剤と生理食塩液を同時に注入できる「造影剤自動注入装置」



正面と側面に二つのアームを持つ「血管造影装置」

負担の少ない「心臓カテーテル検査」

新たな装置のご紹介

Hospital Referral



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)

健診センター部長

消化器内科副部長

高橋 有香

Yuka Takahashi

人間ドックを受けることは、自身の健康状態を把握したり病気の早期発見をしたりすることにつながります。高齢の方や認知機能が気になる方は軽度認知障害検査も組み合わせ、健康寿命の延伸を目指しましょう。

一見すると元氣そうでも、自覚症状がない病気が潜んでいることがあります。それを早期に見つけるのが人間ドック。臓器を検査し、小さな変化を発見することができ、継続した観察が可能です。健康維持・生活改善のための指標にもなります。項目としては、基本項目の他に罹患率が高く早期発見が有効な5つのがん(胃がん、大腸がん、肺がん、特に女性には乳がん、子宮頸がん)の検査をすることをすすめます。

認知症の前兆を発見する

超高齢社会となった日本では、認知症が大きな問題になっています。健康者と認知症の間の段階で「何だか物事を思い出しにくい」といった軽い症状が表れることを「軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)」と呼び、そのまま過すと約5年で半数以上が認知症に進行するといわれています。認知症はさまざまな原因による記憶力や思考力、判断力の低下を特徴とする症状の総称で、

アルツハイマー病などを含みます。発症の原因は解明されていませんが、加齢は危険因子の一つです。厚生労働省は、65歳以上の*約4人に1人が認知症か軽度認知障害があると発表しています。

軽度認知障害は、質問形式の検査や血液検査で判定でき、早期に発見して適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防いだり遅らせたりできます。高齢の方や物忘れが気になる方は、人間ドック受診時に軽度認知障害検査も組み合わせることを推奨します。

人間ドック受診を習慣に

勤務先や自治体の制度で年に1回の定期健康診断を受ける方は多いと思いますが、内容が限られており心身全体をチェックするには限界があります。健康状態を詳しく把握するためには、ぜひ年に1回の人間ドック受診を習慣にしましょう。当院の人間ドックは、豊富な検査項目と最新鋭の設備を揃え、蓄積された知識を活用して健康づくりをサポートしています。

*厚生労働省「認知症および軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」
https://www.mhlw.go.jp/content/001279920.pdf



武蔵野赤十字病院・健診センターの待合室



人間ドックは、自身の生活習慣を見直し、病気の予防を学ぶ機会でもあります

人間ドックのすすめ

認知症の予防にもつなげるために

Hospital Referral

大学生と献血座談会を開催しました！

～献血に対する若者の思いとは？～

昨年に akiba:F 献血ルームを取材し、学内誌に献血の記事を掲載してくれた東京電機大学新聞委員会の皆さん。同年、座談会と称し、学内で取材の感想や、若い世代に献血を促すアイデアなど意見を交わしました。学生の皆さんの率直な声を受け、今後もさまざまな世代に向けて献血推進のための多彩な取り組みを続けていきます。

Q 取材時は実際に献血体験もしていただきましたが、感想はいかがですか？



サービスがとても良くて、東京電機大学の学生に知ってほしいと思いました。取材後も akiba:F 献血ルームに通っています。

病院みたいで堅苦しいイメージがあったのですが、スタッフさんや看護師さんが気軽に話しかけてくださってほっとしました。献血って思ったより気楽にできるんだと感じました。



秋葉原にある akiba:F 献血ルーム。コミックスを大量に揃え、話題のアニメなどのパネル展示も行う

Q 大学生や若者に「献血したい」と思ってもらうためには、どうしたらよいでしょうか？



若者が好きなアニメやゲームとコラボを進めるのは良いと思います。献血者だけがもらえる限定コラボグッズがあると、「ぜひ行ってみよう！」って思うかもしれないですね。



カフェと融合させてお店みたいな雰囲気にしたら、献血のハードルが下がると思います。美味しい飲み物やお菓子が出てきたらうれしいですね。



東京電機大学新聞委員会の皆さん。けんけつちゃんの左に写っているのが、学内誌「TDUPRESS」



TDUPRESSの記事はこちらからご覧いただけます！



Q 学内誌記事の反響はありましたか？



私の周りには「献血したいけど勇気が出ない」「献血ルームってどういう感じが分からなくて不安」という人が多かったのですが、記事を読んでイメージが湧いたようで、「行ってみようかな」という声を聞くようになりました。



大学前にたまに献血バスが来ているのですが、集まっている学生の数が増えたと実感しています！



都内の献血ルームはそれぞれ特色を持つ。東京ソラマチ内の献血ルームfeelにはカフェコーナーがあり、豊富なドリンクメニューを提供している

東京都赤十字血液センター HP



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)

臨床検査技師

山崎 香朋

Kaho Yamasaki

妊娠糖尿病について

早めの検査と指導が重要

妊娠中に大きく変化するお母さんの身体。これまで糖尿病になったことがない方が妊娠糖尿病とよばれる糖代謝異常になり、改善・治療が必要になるケースもあります。妊娠糖尿病と糖尿病の違い、妊娠糖尿病の方へのサポートについてご紹介します。

妊娠糖尿病とは、妊娠によって母体のホルモンの働きが変化し、「妊娠中にだけ」糖尿病に近い状態になることを言います。

妊娠中は血糖値が下がりにくいことも

本来、食事によって一時的に上がった血糖値は、インスリンというホルモンによって分解され正常値に戻ります。しかし、妊娠すると胎児にエネルギー源であるブドウ糖を供給するため、胎盤からインスリンの効果を抑えるホルモンが分泌されるようになります。このようなホルモンによってインスリンの効きが低下することをインスリン抵抗性といいます。この状態は妊娠中期から強くなり、妊娠後期になるともっと強くなります。

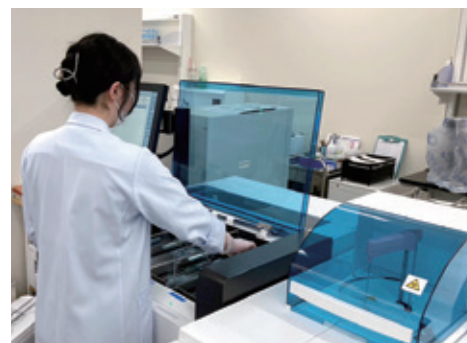
体質的に妊娠以前からインスリンの抵抗性が高い方や、インスリンの分泌が十分でない方は、インスリン抵抗性に打ち勝つことができませぬ。その結果、血糖値を下げることができないので妊娠糖尿病になってしまいます。妊娠糖尿病

になると母体だけではなく胎児にもさまざまな影響を与えます。

早めの対応で母子をサポート

当院では妊娠初期と中期に採血による血糖検査を実施しています。基準より血糖値が高い方には経口ブドウ糖負荷試験(75gOGTT)検査を受けていただき、一定の基準を超えた方は妊娠糖尿病と診断されます。この検査では、75gのブドウ糖を溶かしたソーダのような液体を飲んで、その後の血糖値の変化を評価します。当院ではこの検査を年間約450件行っており、妊娠糖尿病と診断された場合は、栄養士と食事内容の確認をしたり、入院による食事管理を行ったりして、血糖値の管理をします。

妊娠糖尿病はおなかの中の赤ちゃんにもさまざまな合併症をもたらすリスクがあるため、早めの改善・治療が必要です。当センターは、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のため、全力でサポートしてまいります。



採血した検体を機械にかけて血糖値を測定します



経口ブドウ糖負荷試験(75gOGTT) 検査の様子

Hospital Referral

ラオスでの救急法普及支援

～技術支援のため東京都支部より職員を派遣～

WORLD
NEWS



ラオス赤十字社本社にて、現地の職員やトレーナーと



ボケオ県ファイサイ高校での救急法講習モニタリングでは、日本では行っていない搬送方法を体験。右が石田職員

22年9月からは、災害や事故のリスクが高いにも関わらず、医療体制が不十分な郊外を対象とした事業を実施しています。ことし2月22日から3月2日には、事業の一環として日本赤十字社と国際赤十字・赤新月社連盟から救急法指導員ら6人を派遣。そのメンバーの一員として、東京都支部健康安全課当時の石田遊星職員がラオスに赴きました。「今回の派遣において、私たち指導員は技術支援を中心に活動しました。ラオス赤十字社本社にて講習ガイドラインやマニュアル整備の進捗を確認したのち、ボランティア救急隊の視察や、タイ・ミャンマーと国境を接するボケオ県の高校で実施されている講習をモニタリングし、指導方法や教材の準備、資器材の管理について助言を行いました」（石田職員・以下、文中の発言は同職員による）。

救急法の普及に向けて 持続可能な仕組みづくりを

ラオスでは救急サービス为国だけでなく、赤十字などのボランティアが担っているという実情があります。ラオス赤十字社のボランティア救急隊の視察では、日本のような公的な救急隊の数が圧倒的に不足していること、さらに経済的な理由から公的な救急サービスの利用が難しい状況を把握。一方、ボランティア救急隊は、活動資金の不足が課題となっています。「ボケオ県支部では、日赤の支援で救急法を普及したことにより市民に『まず自分たちで対応する』という意識が根付きつつあるとのことでした。医療機関へのアクセスが限られているなか、こうした変化は大きな意味をもちます」

救急法講習のモニタリングは、ボケオ県のファイサイ高校で2日間にわたって行われました。「講習では、受講者の熱意と積極性が特に印象的でした。日本では行っていない方法での傷口の手当や搬送方法を体験し、現地の実情を踏まえながらより適切な方法を考えていく必要があると感じました」

支援事業は6年目を迎え、ラオス赤十字社による持続可能な普及体制を整備する段階を迎えつつあります。「今後はトレーナーの指導力向上だけでなく、ラオス赤十字社単独での事業継続に向け、人材や活動資金の確保計画を立て、持続可能な仕組みを整えることが重要だと考えます」



ラオス赤十字社へのフィードバックで、日本での実技を紹介

武蔵野赤十字保育園

歌や劇をみんなに披露！ 「春を呼ぶ会」



大道具や衣装は
手作り！

みんな
おつかれさま！



早 春の頃、3・4・5歳児クラスの子どもたちが歌や劇を披露し合う「春を呼ぶ会」が行われました。

3歳児クラスにとっては初めての舞台です。上級生や保育士に見守られ、組ごとに練習してきた手遊びと歌を披露。緊張しながらも、大きな声で元気に歌うことができました。

4歳児クラスは2組合同で発表。1日目に行った劇「十二支の話」では、動物になりきって演じる姿が大迫力でした。2日目には合唱を披露し、練習の成果を発揮してみんなで声をそろえて歌うことができました。

5歳児クラスは、まつ組が昔話「ももたろう」を、たけ組が絵本「おいしいのぼうけん」を演じました。たくさんのセリフや迫真の演技、こだわりが詰まった手作りの舞台道具に、他の学年の子どもたちはわくわくしながら鑑賞しました。

みんなで達成感を共有

「春を呼ぶ会」の最後はみんなでお昼ごはんを食べて締めくくります。普段は自分の組で食事をしますが、この日は他の組や学年と一緒にご飯を食べました。美味しい給食を食べながら、みんなで頑張った練習や衣装づくりを振り返り、楽しい時間を過ごすことができました。

赤十字子供の家

子どもたちと共に 成長する日々

WELFARE
FACILITY
NEWS

当園では、子どもたちの成長と共に、一人ひとりに見合った安心・安全な環境を大切にしており、本体施設とは別に2カ所のグループホームを運営しています。グループホームは地域の一軒家で、5、6人の子どもたちと職員と一緒に暮らし、家庭と変わらない“当たり前の生活”を提供するよう心掛けています。そのうちの一つが手狭になり、昨年春に大家さんのご協力で広い家へ引っ越すことができました。地域の方の支援に感謝し、社会とのつながりや思いやりを意識して生活しています。

貴重な経験から学ぶこと

季節が変化していく中で、さまざまな場面に遭遇し、子どもたちの成長を感じます。地域やボランティアの方々のご協力のおかげで、季節ごとに行事やイベントをたくさん行うことができます。子どもたちは貴重な機会を通して、新たな発見をしたり社会経験を養っていますが、年を重ねる度に成長していく姿はたくましく、職員もパワーをもらっています。子どもたちから学ぶことは多く、今の自分に何ができるのかと問い掛けるきっかけにもなります。子どもたちと共に成長していけるよう、職員も貴重な経験や時間を大切にしたいと思います。



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



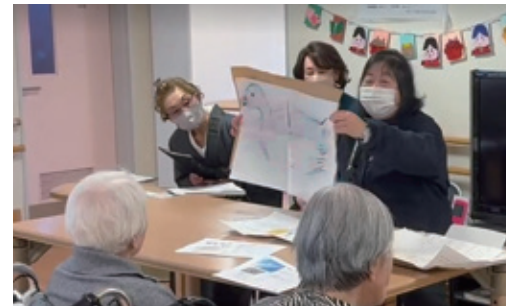
朗読赤十字奉仕団

結成年月日 | 平成 22年 4月

団員数 | 61人(令和7年3月時点)

概要

朗読技術を生かしながら活動を行う奉仕団。保育園や高齢者施設を訪問し、参加者や季節に合わせて物語や詩の朗読を行うほか、歌や手遊びを交えて、子どもから高齢者まで楽しめる時間を提供している。朗読会は図書館でも実施しているほか、コンサートホールでチャリティー朗読会を開催し、募金を通じて日赤や被災地への支援も実施。また、朗読技術の向上を目的とした勉強会も定期的に行っている。



より楽しんでもらえるよう、手作りの小道具も活用して物語を届ける



園児も大喜び!



本格的な朗読会



朗読を通じて誰かの心に寄り添うことを大切にしながら活動しています。訪問先では、朗読そのもののだけでなく、人との触れ合いを喜ぶ声も多く、それが活動の励みにもなっています。最近は視覚障がい者への音訳奉仕の勉強を進め、対面リーディングにも挑戦中です。病院や乳児院への訪問も検討しており、活動の幅を広げています。朗読を通じた奉仕活動に関心のある方は、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!

☎ 03-5273-6751
✉ 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

NISSEKI TOKYO

Vol.44

2025年5月発行



PDF

バックナンバーも
PDFや電子ブックで
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(総務部企画財務課直通)

※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。

年3回発行(5月・9月・1月)

NTは、日本赤十字社東京都支部や都内の赤十字病院(日本赤十字社医療センターを除く)および献血ルーム・献血バスなどの献血会場で配布している(在庫がなくなり次第配布は終了します)ほか、公式サイトで公開しています。

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



@redcrosstokyo



@nisseki_tokyo



@nissekitokyo



@redcrosstokyo

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>



END

選べるご寄付方法

日本赤十字社の活動は皆さまからのご寄付により支えられています。



郵便局からのお振込み

次ページの払込取扱票を使ってお振込みください。
郵便局窓口でのお手続の場合、払込手数料は免除されます。

記入例

- ① 寄付額
 - ② ご住所
 - ③ お名前
- をご記入ください



クレジットカード



1 クレジットカード寄付専用WEBサイトへ
<https://donate.jrc.or.jp/> **赤十字 クレジット 申し込み 検索**

2 寄付お申込みフォームにて
必要事項を入力



マンスリー
サポーター
も募集して
います!

3 皆さまの思いは
赤十字活動に



赤十字 Supporters

災害を自分ごととして捉え、 できる限りの協力を続けたい

いとうまい子さん(俳優/経営者/研究者/大学教授/金色有功章受章者)

日本赤十字社への寄付により、紺綬褒章を受章した、いとうまい子さん。

これまでも継続して寄付をしていましたが、2024年は
能登半島地震への思いが、より強い気持ちで
寄付につながったそうです。

受章の機会に、寄付への思いや

赤十字へのメッセージを伺いました。

20 年ほど前にテレビ番組で能登
の棚田を訪れたことをきっか
けに、耕作放棄地の田んぼを借りる
オーナー会員になり、毎年『マイ田ん
ぼ』の田植えと稲刈りに通っていまし
た。そうした縁のあった能登が大き
な被害に遭ったので、少しでも協力で
きたらと思い寄付をしました。

今回寄付を考えたときに、被災した
県に寄付をするべきか、赤十字が良い
のか、別の災害支援団体が良いのか、
迷いました。私はこれまでも寄付先を
決めるときには電話で寄付金の用途
や成果などを聞いて判断してきたの
で、今回も赤十字の東京都支部に電話
して、寄付金が能登の被災地支援につ
なかるかを確認したんです。そうした



2010年、早稲田大学入学。修士
課程では、高齢者に役立つ医療・
福祉ロボットの研究に携わる。現在
は東京大学大学院理学系研究科に
研究生として所属し抗老化の研究
を行う。2021年に内閣府の教育
未来創造会議の構成員に選任さ
れ、子ども達の未来の教育に関
する提言を行っている。2025年
より情報経営イノベーション専門
職大学の教授、洗足学園音楽大学
の客員教授に就任。



いとうさんに引き取られた被災
猫のツナくん



紺綬褒章(国家表彰)を受章

俳優に加えて、経営者としても活躍し、さらに
予防医学やロボット工学の研究など常に新し
いことに取り組む、いとうまい子さん



ら、赤十字は全国各地の支部や病院が
医療救護班を編成して被災地での支
援にあたっていることを説明してい
ただき、納得して赤十字への寄付を決
めました。

能登の被災地支援としては、被災猫
の救援活動を行う団体を介して、珠
洲市で保護された猫「ツナ」の里親と
なったことも、わが家にとっては大き
なできごとでした。ツナは11歳の老
猫で、震災でつらい目にあったことも
あり、わが家に迎え入れた当初はな
な心を開いてくれなかったんです。
でも引き取って1年が経って、少しづ
つ甘えてくれるようになってきてい
ます。震災でツナを手放さざるを得
なかった飼主さんに、ツナが元気で
暮らしていることが伝わって安心し
てくださるいいなと思っています。

自然災害は、いつ何時起こるか分
らないもの。そうした中で赤十字の
被災地支援は、私たちが安心安全に暮
らしていくうえで欠かせない活動で
あり、ありがたい存在だと思っていま
す。日本は欧米に比べると寄付文化
が根付いていないといわれますが、一
人ひとりが少しずつでも寄付するこ
とで、多くの人が助かることにつな
がります。私も災害を自分ごととして
捉え、自分にできる限りの協力を続け
たいと思っています。

遺贈・相続寄付

遺贈 とは

遺言書を作り、遺産の一部を寄付することを
遺贈といいます。ご遺志は遺言書を残すこと
ではじめて実現させることができます。

相続寄付 とは

故人の生前のご遺志を尊重し、ご遺族の方
が相続された財産の一部を寄付することを
相続寄付といいます。

日本赤十字社への「遺贈」が日本郵便の専用ダイヤルで相談可能になりました

このサービスでは、日本郵便が専用のコールセンター「生活相談ダイヤル」で、無料でご相談をお伺いしています。日本郵便に日本赤十字社への遺贈をご相談いただいた場合、日本郵便が提携する「遺言書の作成」や「遺贈による寄付」に関する手続きの専門家(司法書士、行政書士、税理士など)を紹介することができます※1。

※1: 専門家をご紹介後、相談・お見積りまでは無料ですが、サービス提供は有料となります

日本郵便が紹介する専門家が遺言書の作成をサポート

遺贈による寄付をいただく場合は「遺言書」が必要です。大切な遺言書が有効なものとして使われるよう「公正証書遺言の作成」や「自筆証書遺言の作成」のサポートを専門家に相談されることをお勧めしています。

このようなサポートサービスもあります

● 死後事務委任契約

ひとりで余生を過ごす人や身内が近所に住んでいない人などが、自分が亡くなった後に行わなければならない、死後の葬儀や遺品の処理などを専門家に依頼できます。

● 任意後見制度

認知症や障がいなどに備えて、ひとりで決められるうちに、あらかじめご本人自らが選んだ後見人(任意後見契約)を決めておく制度です。

日本郵便
生活相談ダイヤル
(相談無料)※2



0120-65-3741

平日9時～20時(土日祝・年末年始は除く)

※Webサイトに掲載されている利用規約をご確認の上、お電話ください

※2: 日本郵便が紹介した提携事業者と契約し、サービス提供を受ける際には費用が発生します

Webでのご相談は
こちらから



郵便局の終活日和

検索

東京都支部の近未来ビジョン

令和7年度事業計画



中期のテーマ
「地域との共創」

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）のありたい姿を考え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」を中期テーマとして取り組んできましたが、今年度が締めくくりの年となります。地域の皆さまとのつながりをより強め、赤十字の理念や活動に共感いただき、共に活動することで、相互に新たな価値を生み出すことを目指してまいります。

Vision ① 災害と向き合う

- 大規模災害の発生を見据えた救護体制の強靱化
～大規模災害の発生を見据え、各種訓練を通じて関係機関との連携強化
- 防災・減災の普及拡大
～福祉避難所の運営に関するプログラムを通じて、支援者側の備えの強化



Vision ③ 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
～「やさしい日本語」を用いた講習教材の作成・活用
- 地域包括ケアシステム構築への貢献
～防災セミナーや熱中症対策の普及など、研修会を通じて新たなメニューを提供



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
～赤十字事業を支えてくださる方々との接点を増やし、関係強化
- 安定した講習提供体制の整備と強化
～新規指導員の養成とフォローアップ講習により知識・技術の定着と向上を図る



Vision ④ 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
- 青少年の国際理解・親善の促進
～インドネシア赤十字社ジャカルタ特別州支部との国際交流事業を開始

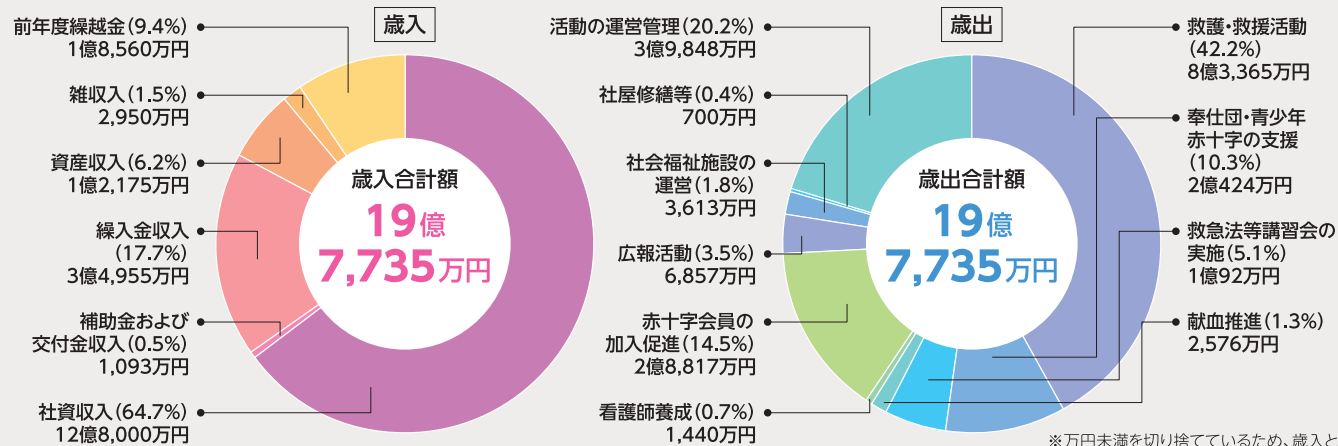


人々が支え合う
安全、安心な社会



事業計画について詳しくはコチラ

令和7年度 東京都支部 一般会計歳入歳出予算内訳



※万円未満を切り捨てているため、歳入と歳出それぞれ各項目の合計額と表示している合計額は一致しないことがある



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. **10名様**

フィッティ「シルキータッチ耳ゴムふわり」
玉川衛材株式会社

30枚
ホワイト
ふつうサイズ

口元側のシルクのような肌触りのなめらか素材により、心地よい着け心地を実現！不織布3層構造で花粉・ほこりをカット！耳が痛くなりにくい幅広ふわふわ耳ゴムを使用。1枚1枚袋入りで持ち運びに便利！

B. **12名様**

フェミルテ「ふきとりシート」
玉川衛材株式会社

デリケートなお肌の汚れやべたつき、においの元をやさしく拭きとるウェットシートです。お肌にやさしいやわらかシート。

C. **4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、どこか可愛らしい鉄道型の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

D. **3名様**

キリン ラブズ スポーツ
東京キリンビバレッジサービス株式会社

555ml
24本入り

キリンのスポーツドリンク。運動時に失われるナトリウムを水分と同時に効率良く補給。

E. **3名様**

キリン さわやか香ばし麦茶
東京キリンビバレッジサービス株式会社

600ml
24本入り

深煎り麦の香ばしさとコクがありながら後味すっきり。600mlなのでゴクゴク飲める、爽快な飲み心地の麦茶。

F. **5名様**

オモテ
ウラ

ハートラちゃん クリアファイル（おしごと柄）
株式会社日赤サービス

赤十字の事業で活躍するハートラちゃんの姿が楽しめるデザインのクリアファイル。表面が透明素材なので、ファイルから出さずに中の書類を確認できます。

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2025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く場合があります。※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/H04YcMQdbq>

はがき

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項（①～⑮）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（3つまで） ⑩本誌のボリューム（多い・適切・少ない） ⑪本誌で興味を持てなかった記事（3つまで） ⑫本誌の感想 ⑬これまでNTを受け取った回数 ⑭今後取り上げてほしいテーマ ⑮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.43)



バックナンバーはこちら ▶ <https://nissekitokyo.actibookone.com>

輸血の歴史特集で「たくさんの方のおかげで私の血が誰かの役に立っているかもしれない、こんなに嬉しいことはない！」と改めて実感できました。現在では当たり前のように輸血/献血ができるものについて考えてしまうのですが、それもすべて毎日動いてくださっているスタッフのみなさんのおかげだと思いました。

東京都・40歳・女性（ハチ公前献血ルーム）

阪神・淡路大震災に関連した安田大サーカス団長安田さんのインタビューで、人と人の繋がりを再度確認しました。ご本人の人柄が伝わるような内容で読み入りましたが、こういうきっかけがないと備えについて考えることもあまりなかったなと思います。きっかけをいただいたこの記事に感謝します。

東京都・42歳・男性（図書館）

※（ ）はNTの入手場所

過去の特集はこちらから！

NTのバックナンバーを電子ブックで公開中

スマホやPCからいつでも読める！

日本赤十字社東京都支部が発行している情報誌「Nisseki Tokyo」。心にある優しさや思いやりが広がることを目指した冊子です。

過去の特集やインタビュー、役立つ情報をもう一度チェックしたい方は、電子ブックで気軽にバックナンバーを閲覧できます。



Vol.25
特集 Life is colorful!
“私らしく”を応援する



Vol.24
特集 つづけ、つながれ、防災



Vol.23
特集 やさしいまち
支えあいの輪をつむぐ、東京



Vol.22
特集 人をおもい、未来をつくる
おもいが人を動かすとき



Vol.21
特集 私たちは、忘れない。
災害から学び、備える



Vol.30
特集 見えない世界を知る。



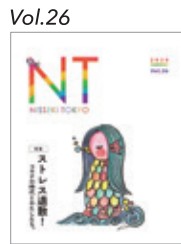
Vol.29
特集 SDGsってなんだろう!?



Vol.28
特集 血液の不思議。



Vol.27
特集 避難所のリアル。
コロナの時代とわたしたち



Vol.26
特集 ストレス退散!
コロナの時代とわたしたち。



Vol.05
特集 赤十字を支えて55年
東京都日赤紺綬有功会



Vol.04
特集 赤十字の事業を支える
ボランティアの祭典



Vol.03
特集 知っていますか?
赤十字の社会福祉施設



Vol.02
特集 赤十字奉仕団の
足跡を訪ねて



Vol.01 創刊号
特集 献血ルームの
「今」をひもとく。



Vol.35
特集 デジタル社会に
広がる可能性



Vol.34
特集 アウトドア × 防災



Vol.33
特集 気づき、考え、実行する。



Vol.32
特集 いのちは繋がっている。



Vol.31
特集 認知症と生きていく。



Vol.10
特集 熊本地震災害と赤十字
ジミチな活動。



Vol.09
特集 災害に立ち向かうひと
東京のそれぞれの場所から



Vol.08
特集 いの“ち”を救う!
献血からはじまる血液事業



Vol.07
特集 新しい命。
赤十字が支える誕生の
ストーリー



Vol.06
特集 人が支える赤十字
ネパールの地震を通じて



Vol.40
特集 つなぐ。届ける。
1日約14,000人の
協力が必要な献血



Vol.39
特集 気候変動を考える。



Vol.38
特集 1. 関東大震災から100年
2. 小さないのちの可能性。



Vol.37
特集 聴こえない世界を知る。



Vol.36
特集 献血=いのちのバトン。



Vol.15
特集 人生を豊かに生きる
『支え合う』行動とその気持ち



Vol.14
特集 温
人と人、ぬくもりの話。



Vol.13
特集 地域で社会で
支え合う赤十字



Vol.12
特集 輸血と献血
いのちをつなぐものとは



Vol.11
特集 世界のために、できること
赤十字の国際活動



最新号も随時更新! /

気になるバックナンバーを、
ぜひ電子ブックでお楽しみください!

日赤 NT

検索

<https://nissekitokyo.actibookone.com/>



Vol.43
特集 安心を支える力。
輸血の過去・現在



Vol.42
特集 地域とつながる。



Vol.41
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



Vol.20
特集 愛のアクションは、どこへ届く?
献血のゆくえ。



Vol.19
特集 今、見てほしい
日赤の国際活動。



Vol.18
特集 普段していないことは、
いざという時にできない。
「防災」ははじめの一歩



Vol.17
特集 地域を支えるチカラ
まちづくりの栄養素は
やさしい気持ち



Vol.16
特集 健康
FIND YOUR HEALTH!

カラダとこころに効くレシピ

Vol.5

地球温暖化によって早くも気温が上昇し、熱中症のリスクが高まっています。熱中症はいのちに関わることもあるため、早めの予防・対策が重要です。こまめな水分補給、適度な運動で暑さに備えた体づくり、そして毎日の食事でも重要な予防につながります。普段の食事から意識していきましょう。

予防に効果的な
食材

熱中症予防には、体内の水分バランスを整えるカリウム、糖質の代謝を助け疲労回復に効果的なビタミンB1、ミネラルの吸収を助けるクエン酸などが豊富に含まれている下記の食材が効果的！

●豚肉 ●鰻 ●玄米 ●梅干し ●長いも ●大豆 ●きゅうり ●トマト ●スイカ ●柑橘類

熱中症、食べて予防しよう！

ねばねば 和え (2人分)



作り方

- 1 長いもの皮をむき、すりおろす。
- 2 オクラのヘタの部分を切り落とす。オクラの表面を塩でこすり、そのまま茹でる。冷めたら小さく切る。
- 3 納豆を混ぜる。
- 4 ボールに「1」「2」「3」を入れ、キムチを加えて混ぜ、器に入れる。最後に鰹節をのせる。お好みで醤油をかける。※醤油は、キムチの濃さで調節する

材料

- 長いも 1本
(すりおろした市販品可)
- オクラ 5本
- 納豆 1パック
- キムチ 適量
- 鰹節 適量
- 醤油 適量

長いも(とろろ)には、でんぷん質をすばやくエネルギーに変え、体の疲労を回復する働きがあります。

豚肉のしそ巻き 梅ソースかけ

作り方

- 1 豚肉を同じ方向に少し重ねて並べ、塩こしょうをする。
- 2 しそを洗いペーパータオルで水気を拭く。
- 3 豚肉の上にしそを並べ、端からぐるぐる巻く。巻き終わったら小麦粉を全面にまんべんなくまぶす。
- 4 フライパンに油をひき、火をつけ温まったら丸めた豚肉のつなぎ目を下にして置き、蓋をする(約5分中火)。
- 5 蓋をとり、豚肉をくるくる回しながら焼き目を付ける。
- 6 焼き目が付いたら、まな板に置き、食べやすい大きさに切る。
- 7 豚肉を焼いたフライパンに梅干し・酒・砂糖・醤油を入れソースを作る。
- 8 豚肉に「7」の梅ソースをかける。



材料

- 豚バラ肉(スライス) 300g

豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労を回復する働きがあります。

- 塩こしょう 適量
- しそ 6枚
- 小麦粉 適量
- 油 適量
- 梅干し 2個
(梅チューブでも可)
- 酒 大さじ1
- 砂糖 適量
- 醤油 大さじ1

協力

武蔵野赤十字保育園 栄養士 中室 沙織

