2025年3月25日発行

IPPO いっぽ

はじめの一歩の会 会報 14号

「はじめの一歩の会」の活動は

伝統とダイナミズムが共存する豊かな水の街、中央区。この街の魅力をフルに活用し、住み慣れた地域で死ねるまちづくりをめざして区民の力が結集し「はじめの一歩の会」が誕生しました。「はじめの一歩の会」は２００７年４月に発足し、聖路加国際大学のサポートを受け活動しています。

街は人を育む大切な場所。それは安全で健全、そして何よりも住む人が愛着を持つ特別な場所です。そこに住む人々の交流を通じて人間関係が生れます。この人間関係を育むための活動を行っています。

ごあいさつ

篠原 良子

初夏の気配が色濃くなってまいりました。皆様には日頃よりあたたかいご理解とお力添えを賜り誠にありがとうございます。

本会ではコロナ禍以降に再開した恒例の活動を継続しています。院生や学部生の皆様とも協働でき、次世代が活躍する姿に頼もしさを感じています。

新年度に入り、新たな気持ちで国内外の情勢に目を向けると、やはり心穏やかに過ごすことはできません。経済的にも精神的にも高齢者はもちろん、子どもまで幅広い世代の大切な時間や夢が奪われているように思われます。福祉・住環境も多様性の時代、本会もニーズに合った取組を行いながら地域の絆を大切に、会員一同、新年度も力を合わせ活動していけたらと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

最近の一歩の会

山田 雅子

「一歩の会」って、いつまで一歩なの？と言われることがあります。早いもので、発足から18年を迎えています。

自宅でも納得のいく人生の終え方をサポートするためには、医療者だけでなく、地元のボランティアの存在は欠かせません。それができるボランティアを育成するための教育プログラムが開講され、その受講者が核となり「家で死ねるまちづくりはじめの一歩の会」が始動しました。ボランティア活動とは、山が噴火するように、腹の底から湧き上がる自分では止められない気持ちを資源として、自ら進んで行う活動であると聞いたことがあります。

とてもピュアな気持ちに基づく活動であり、それぞれが「何か役に立つことをやりたい」という気持ちを持ちながら、具体的な活動を協力しあって行う事はとても難しいことと感じています。

18年の歩みから、介護保険では賄いきれないお話相手とか、お散歩の同行など、例は少ないながらも、メンバーが予定を合わせて一人暮らしの方などと良い時間を共に過ごすことができることや、集まって話し合うことで元気をもらったり、仲間を増やすことできることなどを学んできました。コロナ禍を挟んで、少しずつ対話する機会が増えてきたように思います。最近は若い方々がメンバー入りするなど、活気ができています。

人と人がつながり合い、豊かな中央区で安心して暮らすことに一歩ずつ近づいているように思います。少子超高齢多死社会と言えば重い気もちになりますが、皆同じくここで暮らす人としてつながり続けることがとても大事で、それは一歩一歩進んでいくのがいいのだということです。

はじめの一歩の会　主催　多様な立場や世代の皆さまと語りあえる、たいせつな時間

互いに語りあう会

なごやかな語りあいの中、身近なテーマから広がる共感と発見。今年度、2回開催したその様子をお届けします。

第25回

2024年
6月15日(土)
ぽるかルーム

テーマ　**もし外出先で被災したら あなたはどうする？**

加納 由起子さんによるリポート

今回は4グループにわかれて語り合いました

被災した場所によって異なる体験

東日本大震災の記憶を共有し、それぞれ異なる避難状況や経験を語り合いました。渋滞中の車内、繁華街での危険な状況、地方での避難生活など。

たくさんの発案

- 河川を活用した移動手段の提案
- 地震時の基本的な避難方法（頭や足への注意、大建物への避難など）
- 連絡方法の確保（スマホ・Wi-Fiなど）

将来に備えた非常時セットについて

- 簡易トイレ、蓄電器、防寒具、水など必需品から快適グッズまで様々な意見
- 各グループ共通する認識は「一番大事なのは他人の助け」

高齢者支援や、集合住宅の個別ルール

- 高齢者の見落とし防止策、近隣住民との連携、行政の支援活用
- あらかじめ緊急連絡先などを登録しておく「見守りキーホルダー」の重要性
- 高層マンションの災害ルール（ドアを閉じる、EV全階ボタン押しなど）

被災経験とアイデアを共有し、自助と共助の必要性をあらためて確認した会でした。

互いに語りあう会 感想

聖路加国際大学 学部生1年　**石田 真優香**

普段は学生として同じ世代の学生同士で意見を交わし合うことが多く、老若男女で様々な立場から災害について考えることができる非常に有意義な時間だと実感した。私と中央区は通学場所としての関わりしかなく、どのような人々がどのようなニーズをもとに暮らしているか知らず、第三者の視点で災害を捉えることができた。災害時は持ち物・行動・人それぞれに優先順位がもたらされる。起きた際ではなく、起きる前からこうして地域の人々で交流して確認することは非常に大きな意味を持つと考える。特に、グループごとに意見を出し合い、自分では考えつかないことも学ぶことができた。看護学生としてできることはもちろんだが、一個人として行える行動を見直して実践していきたい。

先日は貴重なお時間をありがとうございました。

考え方いろいろ
ワールドカフェ

- 家族や家のことが心配 最終的にどこに行くか話しあっておく
- 正しい情報を持っている人がいる 普段から出先を知らせておく
- 災害用伝言ダイアル（117）利用
- マップを持って歩く
- 常に備品の管理をしておく
- 被災した時は互いに協力する（自助・共助）
- 中央区はマンションが多いが一戸建ての対応がイマイチ
- LINE活用ができるようにしておく

第26回

2025年
2月15日(土)
ぽるかルーム

テーマ　**いかに元気にすごしてゆくか**
～スマホでつながるまちづくり～ スマホ教室

講師　**佐久間 保人氏**
佃月島新聞編集長

佐久間編集長

第26回 語りあう会に寄せて

上野 双葉

2025年2月15日に今年初めての“互いに語りあう会”を開催しました。テーマは“いかに元気にすごしてゆくか”サブタイトルは“スマホでつながるまちづくり”でした。年齢、性別、職業、様々にバックグラウンドの違う22名の方々が集いました。

山田先生

まず聖路加国際大学の山田先生に学生さん達の実習報告から“認知症の方が入院されたら”というお話を伺いました。正に臨床現場でしか知ることが出来ない内容で思わず聞き入ってしまいました。漢方のお話にも触れられ、気・血・水のめぐりが大切で特に“気”はとても重要で、認知症を患っても“気”に重きを置いて患者さん、または家族と関わり合う大切さを学びました。

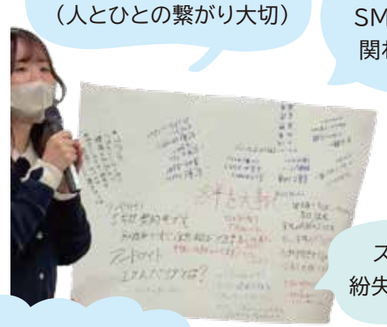
そして、ゲスト講師の佐久間さんからご自身が発刊していらっしゃる“佃月島新聞”のお話、主催のスマホ相談会、いまどきのスマホ事情など大変楽しくご講義頂き、そこからは日頃スマホに翻弄？されている皆様が各テーブルで思いを語られ、大変賑やかに、また悩みを共有し合ったりと楽しくも有意義な“語りあい”が出来ました。

最後はいつもの“ふるさと”合唱。次回も地域の皆様とこんな場を設けられたらいいなと感じながら終了致しました。

考え方いろいろ
ワールドカフェ

スマホは、いいコトたくさん
注意点もたくさん！

- 様々のところで勉強会があります 皆で勉強　意見交換
- 知っている友達から（人とひとの繋がり大切）
- 話題のSMSなどは関わらない
- 一歩の方のような方と繋がりができて良かった
- まずはLINEからつながるようにしておく



- スマホの紛失には注意
- 写真管理容量がいっぱい
- スマホは連絡が速い ボランティアでは便利
- 防犯のためにも知らない電話には出ない

他にもわからないこと、いっぱいあります

- なかなかスマホを使いこなせない
- セキュリティ対策が分からない
- アプリが入れられない
- WI-FIの使い方もわからない
- スマホの専門用語が分からない
- パスワード管理ができない
- ダウンロードしても使いこなせない
- スマホの買い替え時が分からない

ワールドカフェとは？　カフェのようなくつろいだ雰囲気の中で、自由に意見を共有する、話し合いのスタイルです。

2024年
10月5日（土）
第21回

子どもとためす環境まつり

誰でも楽しみながら環境について学べるイベントです。今年度は豊海小学校を会場に、当会ならではのテーマで出展。前日準備や当日のご案内など、お手伝いしてくださった聖路加大学の学生の皆さんと会員が力をあわせて作り上げ、来場された皆さまと交流しました。

はじめの一歩の会 出展テーマ

語りつぐ
江戸時代のエコ生活
命の大切さを知ろう
～呼吸器について～

命の大切さ 江戸時代の養生訓について

江戸時代の黒田藩の漢方医で儒学者、博物学者貝原 益軒をご存知ですか？

（資料：子ども用、大人用をそれぞれ配布）

今の病の予防法をすでに様々な角度からわかり易い言葉で唱えていました。現代の予防法とほとんど変わりがありません。

例えば、心静かに・呼吸はふかく静かに・老後は楽しく気を減らさない・寂しくないように事は少なく…などなど歳を重ねると思い当たることばかり。現代に通じる大切な内容、メッセージとなっています。

聴診器で心臓の音を聴いてびっくり♪ 楽しく学んでくださいました

↑スタッフ準備委員会での様子
←数週間前から、当日に使うペットボトルの「肺の模型」をコツコツと作り準備しました！

看護学部3年 上原 賢子

「2024年子どもとためす環境まつり」の一歩の会の出展ブースで当日のお手伝いをさせていただきました。

ブースのサブテーマは「呼吸器」。ペットボトルと風船で作った模型で、息を吸う、吐く時の肺と横隔膜の動きが視覚的に理解でき、来場した子どもからも大人からも「へ～」と声があがっていました。現役看護師の方の手ほどきで聴診器で自分の肺音を聞く体験にも興味深々の様子。来場者にとって、ふだん意識することの少ない「呼吸」の仕組みや役割を知る貴重な機会になったのではないでしょうか。分かりやすく伝えようと、先生や会員の皆様がご準備されたからこその賑わいだったと感じます。

当日、小学4年生の息子は、「サーモンプロジェクト*」で他のブースの出展者にインタビュー体験をさせてもらいました。「いろんな人が環境のために活動しているってわかった」と申しておりました。

来年もぜひ2人で参加させてもらえたらと思います。

＊サーモンプロジェクト：環境まつり会場でスタッフに交じり、出展ブースのお仕事をお手伝いしたり、ブース取材を行う子どもサポーター活動のこと

入谷 奈緒美

第21回 子どもとためす環境まつりに参加いたしました。あいにくのお天気で出足は心配でしたが午後には多くの方にご参加いただきました。今年は肺の仕組みを、ペットボトルを使用して再現。子どもたちと工作しながら肺について学びました。高齢者の疑似体験も多くの子どもたちに体験してもらえて、子どもの「高齢者って大変だな～おばあちゃんに優しくしようと思います！」の一言が心に残りました。耳にするだけでなく体で体験すると子どもたちの心が動くようです。人との関わりが希薄になり高齢者を狙う犯罪も増える現代。この体験が高齢者に限らず人に思いを馳せる、まさに、いのちを大切に思うきっかけになってもらえればなぁと思いました。

高齢者の体の状態を体験する用具（ゴーグル、ヘッドフォン、アンクルウェイト、杖）を装着

呼吸器についての出展ブース 感想と振り返り

射場 典子

- 山田先生作成スケッチブックを見せながら子どもたちに肺の説明を行い、模型を見せたのはわかりやすかった。
- 午後もペットボトルの肺の模型を作りたい子どもたちがいたが材料がなく、できなかったのは残念。
- 聴診器で肺や心臓の音を聴く体験は子どもたちだけでなく大人も興味津々でした。
- 午前中は遊戯室への人の流れが少なかったが、午後は本部スタッフが誘導してくれて、少しずつブースに寄る人が増えてホッとしました。

環境まつり 前日準備（10月4日）

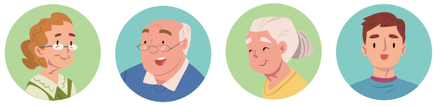
修士1年 大久保 七花

前日準備に参加させていただき、ありがとうございました。地域の子どもたちと身体のしくみやいのちについて考えるような展示物がいっぱいで、ワクワクしました。また、自分が通う大学と一歩の会の皆さまとのつながりを知ることができて、新たな発見でしたし、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。

修士1年 越名 彩葉

この度は前日準備に参加させていただき、ありがとうございました。少しの時間でしたが、皆様と掲示物を作成し、お話をさせていただきとても楽しかったです。健康を身近に感じられるように取り組まれている姿を見て私自身もそのような視点を忘れずに今後の看護に活かしていきたいと思います。またお会いできる日を楽しみにしております。ありがとうございました。

はじめの一歩の会は
さまざまな活動を行なっています



研修会

「延命治療についてお話ししましょう」
2024年11月9日

山田 雅子

日本救急医学会等がまとめた「高齢者救急問題の現状とその対応策についての提言2024」を紹介しました。これは、救急医療に携わる医療者たちは、高齢者が望む最期を支援したいが、うまくいっていない現実を共有し、多様な関係者への期待を整理した提言です。私たち市民への期待は、高齢になってどのような医療を望むのかを日ごろから考え、身近な人に意思を表明しておくこととされています。例えば、病気などで心臓が止まった時、心臓を再び動かす処置を受けたいか受けたくないかを考えて表明してほしいということです。難題ですが、「今は受けたくないが、明日は気がかわるかも」といったことです。難しいからこそ、今後も皆で話し合っていきましょう。

Human Animal Bond
ヒューマン・アニマル・ボンド
～人と動物のつながり～
2025年2月8日

小林 真朝

2月の定例会でHuman Animal Bond（人と動物の絆、相互作用）についてのお話をさせて頂きました。動物とふれあうことによる人への影響・効果は、様々な研究が蓄積されてきています。身体面・心理面・社会面（地域参加や人との交流など）での効果が指摘されていますが、その中でも特に「孤独感」への効果があることは多くの研究で示されています。「共通のことば」に頼らない五感を駆使したコミュニケーションやふれあいは、同じ動物である人間にとっても、言葉を交わさなくても誰かと気持ちがつながっているという安心感を得られ、それはわれわれが生きる上で大切な感覚であるということを思い出させてくれます。街の中のさまざまな“動物”にもっと目を向けてみませんか。

※中央区内での動物たちの活躍例：国際セラピードッグ協会（中央区健康福祉まつり参加の様子）

クスリあれこれ
2024年12月14日

川名 一榮

薬は草かんむりに楽という文字でできています。これは古代から習慣的に植物が病気を治す効果があることを表しています。

〈民間薬〉ゲンノショウコ（下痢止め）、ドクダミ（解毒薬）センブリ（胃痛、腹痛）。

〈ハーブ〉シソ、ニンニク、アロエなど食品添加として使用。

〈生薬〉植物や鉱物・動物由来の加工原料。

〈漢方薬〉自然治癒力を高めるため、複数の生薬を組み合わせた薬。（葛根湯、芍薬甘草湯、小青竜湯など）

■ 体内吸収の流れ

口→胃で溶ける→十二指腸や小腸から吸収されて肝臓へ一部分解され大部分は血液に乗って体のさまざまな場所で薬の効果を発揮する。体内を巡った薬や肝臓で分解された薬は腎臓でろ過され、ほとんどが尿として体外に排泄される。

〈先発医薬品〉莫大な研究費で新成分を開発し、有効性・安全性が確認された薬。

〈ジェネリック医薬品〉新薬が販売されて一定期間を経過した後に販売される有効成分は新薬と同じで、有効性・安全性が新薬と同等で厚生労働大臣の承認された医薬品。

■ クスリの有効期間

開封後は早めに使用すること。掲載期限は開封前が前提となります。（例：風邪薬は4日分、胃薬は30日分）。

■ 処方された薬について

処方薬は受診したときの患者さんの体に合わせて薬を出します。今の症状には効くということですので指示通りに飲み切ってください。薬は人肌の白湯で服用するのが基本です。

薬の保存は日の当たらない場所、温度変化の少ないところ、子供の手が届かないところに保管してください。

決して他の方には薬を渡さないでください。

協働活動

サービスラーニングとは？
サービスラーニング担当教員　射場 典子

聖路加国際大学の1-2年生が履修する選択科目に「サービスラーニング」があります。その名の通り、「サービス活動を通して学ぶ」実践的な授業です。具体的には、中央区などで様々なボランティア活動に参加し、経験学習の中で、市民の生活や地域のニーズを知り、良き市民としての責任感を育むことをめざしています。将来、看護職となる学生たちが、地域で暮らす人々や多様な立場・背景の方々との協働を通して健康な社会づくりに貢献できるよう願っています。少ない人数ですが、これまでも一歩の会の活動（互いに語りあう会や環境まつり）に学生がボランティアとして参加させていただきました。

会員の皆様が主体的にいきいきと活動する様子を見て、地域に暮らす市民のパワーを実感したようです。2025年度も学生がお世話になると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

浜離宮クリーンエイド＆ネイチャーゲーム
主催：中央区環境保全ネットワーク

2025年2月16日（日）爽やかな青空の広がる、浜離宮庭園での活動に当会より5名が参加しました。当日は春を思わせる陽気で、庭園の落ち葉掃きに汗を流しました。

なんと大きな袋に67もの落ち葉を掃き集めました。青々とした芝が顔をだし感動でした。後半は見頃となった菜の花と梅の花に囲まれながらネイチャーゲームで皆さんと楽しく過ごし、日々の疲れが癒された一日となりました。

実働活動

見守り活動・傾聴ボランティア
屋代 三枝子

月に一度高齢者見守り活動を行っております。耳と心を傾けて聴くボランティア活動ですね。可能な限り住み慣れた場所で過ごすのが誰もが希望と思います。

表情に気を付けながら会話を楽しむ、じっくりと聴きながらまず話す側の話したいことを受け止め表情にも気を付けながら会話を楽しむ事で、話し手聞き手の双方が心温まる一時を共有することが出来るボランティア活動かなと思います。

2025年問題とも呼ばれる5人に一人が75歳以上超高齢化社会の到来する大きな問題対策はあるのでしょうか。

他団体との交流

社会福祉協議会主催
ボランティア交流会 報告
2025年2月27日（木）　京橋プラザ区民館多目的ホールにて
篠原会長 他3名の出席

田中 寛子

当日は古田島副会長、ちゅうおうボラネット会長の挨拶があり、登録団体7団体の活動発表もあり「中央粋なまちトレーニングみんなでやってみよう」をビデオ見ながら指導者の声を聞き、身体をほぐすリラックスタイムもあり楽しみました。

後半は、各テーブル席での自己紹介を行い顔見知りの方、初めての方も皆さん笑顔で和気あいあい話し合いました。最後に出席の皆さんと「幸せなら手をたたこう」を歌い、盆踊りを輪になり踊って、八木所長の閉会の挨拶となりました。ボランティアの活動を生き生きと大勢の人が関わり行動している事を知る良い機会を得た充実の一日となりました。

傾聴ボランティアうさぎの会
フォローアップ研修
2025年2月15日（午前）

長尾 怜

傾聴活動の一環として、うさぎの会で認知症の方への接し方について学びました。研修では、まず認知症の医学的な理解を深め、多様な症状やその背景を学びながら、相手を否定しない接し方の重要性を実感いたしました。その方の感じる世界に寄り添うことで、安心できる関わりが生まれると再認識し、今後も学びを深め、認知症の方が尊厳を持って暮らせるような傾聴活動に努めていきたいと思います。

ようこそ

2024年4月～2025年3月

はじめの一歩の会 新入会

一緒に活動してくださる新しいメンバーから
ご挨拶をいただきました♪

阿部 健太郎

私が「はじめの一歩の会」に入会したきっかけは、私が以前遠くに住む祖父と祖母の介護をしていた経験があったことから、その経験を活かして私の生まれ育った中央区で高齢者のお手伝いをやりたいと思ったことが挙げられます。そのような思いをもって、私は初めて「はじめの一歩の会」の定例会に行ってみると、メンバーは皆高齢者のことを第一に考えているということがよくわかりました。

これからも私は、「はじめの一歩の会」のメンバーの一員として、できる限り高齢者の方の役に立てるように頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

長尾 怜

この夏より参加させていただいております、大学院生の長尾です。独居高齢者が地域で安心して暮らせるまちづくりに関心があり、ご縁があって先生のご紹介で入会いたしました。皆様の熱いまちづくりへの想いに日々刺激を受けながら、まちづくりの多様なあり方を学んでおります。最近は傾聴活動にも参加し、多くの貴重な経験をさせていただいています。これからも皆様とともに学びながら精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

加納 由紀子

こんにちは。加納由起子と申します。一昨年、中央区に越して参りました。東京歴は今年5年になります。もとは京都生まれ、京都育ちですが、アメリカやフランスといった国で学生時代を送り、帰国後は大学で教えながら、病弱な母の世話をしてきました。5年前、母の病状が悪化、介護度を上げたため、施設への入居を決心してもらい、私自身はその機に上京、介護のために途中で諦めていたキャリアを再開いたしました。しかし、母を在宅で介護できなかったという後悔は残りました。在宅で障害ある家族を世話した場合、キャリアを諦めざるを得ないという現実、同時に、施設がどれほど手厚い介護を施してくれようとも、介護される本人の望みは「家に帰りたい」、それだけであって、そんなことすらかなえてあげられないという情けない事実。この二つの事実の間にあって、悩むこと多い数年でした。同じ悩みを共有する人たちと出会いたくて、昨年6月から「はじめの一歩の会」に参加させていただきました。母は昨年12月、長い闘病を終え、逝去いたしました。貴会におかれては、介護制度の長短について十分に議論を尽くし、望めば自宅で最後まで生きられる社会を実現して欲しいと願っております。

（※新年度より海外赴任のため3月末で退会）

研修会

ドキュメンタリー映画を鑑賞

2025年3月8日

加納 由起子

海外経験を通してのお話と2021年個人プロダクションがSNSで放映したフランスのドキュメンタリー映画「100歳、人生を楽しむ」を皆さんで鑑賞し、感想を共有しました。

※当日鑑賞したドキュメンタリー映画はYouTubeで配信されています。
CENTENAIRES : ils croquent la vie à pleine dent !（フランス語）

「長寿の秘密」/ 健康で長生きするフランス人が増えています。フランスはヨーロッパで最も長寿者が多い国の記録さえ持っている。 初回放送:2021/01/04　配信元:100% ドキュメント / @100docs　マリー・アントンによるレポート

編集後記

松本 リリ子

小さな鉢で苔を育てています。どこから種が飛んできたのか、ひょっこり出てきた植物の新芽をみつけると心が弾みます。モヤモヤしていた気持ちがちょっとスッキリ。互いに語りあう会での対話の時間もそれと似ていて、帰り道は気分上々、豊かな気持ちになれるのです。今号でも、皆さまのお力で着実に広がる地域との深まりを紹介しています。たくさんの笑顔から、活動の広がりを感じていただければ幸いです。

会員を募集しています

はじめの一歩の会事務局
聖路加国際大学内
山田 雅子
Fax : 03-6226-6382
Mail : ippo@slcn.ac.jp

会報：IPPO / 編集：広報部会 / 発行：はじめの一歩の会 / 住所：中央区日本橋浜町1-6-1 / 電話・Fax：03-3851-7431 / 発行人：篠原 良子

はじめの一歩の会 定例会

聖路加国際大学
学部生・大学院生の皆さんの感想

さまざまな活動でご協力くださる学生の皆さんが、
未来を創る若い方々ならではの視点で感想をくださいました。

2024年10月 定例会（10月12日 土曜）

石井 汐美

地域コミュニティの中で住民が主体的に活動している実際の場を見学させていただき、多くのことを学びました。

本日の主な議題は環境まつりの振り返りでしたが、そのお話を伺って感じたことは、地域活動は住民同士が互いに交流し成長できる場になるということです。環境まつりという地域活動は子どもに学びや成長のきっかけを与えるだけではなく、ボランティアの方たちにとっても新たな気付きにつながるといったポジティブな相互作用が生まれることを学びました。

また、その他の議題として延命治療やご家族の死についてなど、命に関するお話を共有されていたことがとても印象的でした。各自が思いを表出し、気持ちの共有ができる場の必要性を改めて感じました。

活動に参加している方のバックグラウンドは様々だと思いますが、中央区という共通項で集まった方たちが組織を作り、より大きなつながりとなり、地域の活性化につながるというプロセスを目の当たりにできたことは、非常に貴重な経験でした。

参加させていただき、ありがとうございました。

桐谷 彩

環境まつりの振り返りの中で、コミュニティグループの方々を筆頭に専門家と協力して日常ではなかなか触れないようなテーマや体験、身体の仕組みを学ぶ場をつくることで、子どもも大人も新たな学びや体験を得ることができ、それがきっかけとなって興味・関心や人とのつながりの幅が広がっていくのではないかと考えました。また、環境まつりをきっかけに他団体との交流を通して、コミュニティ同士のつながりを持つことで活動の幅も広がっていくのではないかと思いました。

会タイトルの「家で死ねるまちづくり」について、社会情勢の変化を含めて改めてテーマの見つめなおしについて語り合う時間を設けることで、会員の皆さんの共通認識を高めることや語り合う中でお互いの経験や思いを聴くことができ、より良い“環境と福祉の相互作用”を生み出すことができるようなアイデアが出てくるのではないかと思いました。実際の活動では、さまざまな施設に訪問したり見守りや余暇活動を一緒に楽しんでいるとお聞きし、活動をとおして自分らしく生きることのヒントを得ることができると感じました。

今回参加させていただいて、実際にどのように地域の方々がつながりをつくっているのかを学ぶことができ、とても貴重な時間となりました。ありがとうございました。

佐藤 舞

今まで、講義などで地域づくりや街づくり、コミュニティについてたびたび学んできましたが、私は現在マンションに住んでおり、20年同じ場所に住んでいるにもかかわらずこの地域にほとんど知り合いが全くいません。このように地域とほぼ繋がりのない私は、どのように家で死ねるまちづくりを行っているのか、そして東京都中央区という都心部においてどのようにコミュニティが形成されているのかということに興味がありました。

見学した定例会では、出展したイベントの振り返りやこれからの活動計画などが主に話し合われていましたが、その話し合いの間に、メンバーの現在の状況や身内の死に立ち会った経験の共有なども行われていました。この会に参加することによって近所に顔見知りの人が増えることはもちろん、ここに来れば話し相手がいて元気をもらえる、老いと死について語り合い、学ぶことができます。まちづくりやコミュニティ、生きがいづくりといった多くの機能を担っていると感じました。見学させていただきありがとうございました。

はじめの一歩の会 定例会

聖路加国際大学　学部生・大学院生の皆さんの感想

2024年11月 定例会（11月9日 土曜）

青木 日向香

本日は貴重な場に参加させて頂き、心より感謝いたします。異なる世代の方々との語らいや山田先生のご講義を通じて、「人生の終わり」についてネガティブではなくポジティブに考える視点を学び、「地域で死ねる」という言葉に深く共感しました。また、エンディングノートについてどのような項目があるか見てみたいと思います。そして自分らしい最期を迎えるために、身近な人と前向きに話し合うことの大切さを改めて実感しました。本日の学びを今後に生かしていきたいと思います。

小澤 薫子

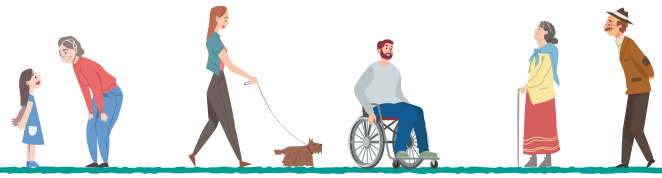
本日は定例会へ参加させていただき誠にありがとうございました。山田先生のご講義をお聞きし私自身もACPやDNARについて改めて考えるきっかけとなりました。また、ご講義を受け、参加者の皆さまが疑問に思っていることなどを活発に意見交換されている姿を拝見し、一人では悩んでしまうこともみんなで一緒に考えることで解決策がみえてくるということを学ばせていただきました。ありがとうございました。

角田 桃花

この度は貴重な機会をいただきありがとうございました。様々な立場や経験を持った方々と気軽に語り合い、社会的な課題や人生についてともに考えていくことができる場となっていることを実感し、私自身も新鮮な気付きや学びを得ることができました。

また、1人1人が役割を持って主体的に参加することで、自分自身・地域住民にとっての生き生きとした生活を支え合うことに繋がっているという、この会の大きな魅力を感じることができました。

本日は誠にありがとうございました。



2025年1月 定例会（1月11日 土曜）

小泉 直生

参加者の方との意見交換を通して、どの世代も自分たちへの支援が足りていないと感じているのではないかと思いました。しかし、少子高齢化による社会保障費の増大やマンパワー不足などの課題が生じている中、行政からの支援を求めている受け身の状態では、今後誰もが安心・安全に暮らしていくことは困難だと考えます。そのため、私たちは自助や共助の力を強化していく必要があると思いました。また、自助や共助を強化するためにも、「はじめの一歩の会」のように様々な年代・立場の方と意見交換をして、多角的な視点を持つことが重要だと感じました。

矢野口 唯

授業を通して、地域のニーズを抽出し、それに応じた健康課題への対策を考えるワークを繰り返し行っています。開発が進み、子育て世代が増加している中央区のニーズは1番に子育て支援が挙がってしまうほど他区と比較すると印象的です。しかし、「家で死ねるまちづくり」を理念に活動していらっしゃる会員の皆様の率直な中央区への意見を耳にし、潜在した健康課題へも目を向けることの重要性を改めて痛感しました。

高齢者の終活についてのディスカッションでは、施設に入るのが果たして良いのかどうかなど、社会資源の利用に対する別世代の意見を聞けたことは非常に新鮮で、今後学びを深めていく際に参考にしていきたいです。

空 和花

今回のはじめの一歩の会では、「今後、覚悟を持って社会資源を使わないといけない」という言葉が印象に残りました。日本は高齢化の先進国であり、他国に前例のない課題を多く抱えています。特に介護施設や医療現場の人手不足が大きな課題です。また、社会資源の地域格差も最小限にする必要があります。介護経験のない若者も自分ごととして捉え、将来に向けた持続可能な社会を築く必要があることを改めて感じました。貴重なお時間いただきありがとうございました。