

赤十字 NEWS

MAY 2018
NO.936

5

平成30年5月1日(毎月1日発行)
赤十字新聞 第936号
昭和24年9月30日 第三種郵便物認可

<http://www.jrc.or.jp>

5月は赤十字運動月間

救うことを、
つづける。



207班を派遣した熊本地震災害での救護活動の様子 ©Naobumi Chiba

CONTENTS

FEATURE ① __2・3

名誉総裁ご就任三十年
変わらぬご慈愛

赤十字運動月間
レッドライトアッププロジェクト 2018

FEATURE ② __4・5

身近な人にしてあげたい
こころの救急法

AREA NEWS __6・7

全国／群馬県／三重県／
京都府／島根県／広島県

Column

[健康豆知識]
五月病

TOPICS __7

児童福祉週間

WORLD NEWS __8

世界で最も古い開発協力基金
昭憲皇太后基金

1枚の写真から



赤十字新聞 編集・発行／日本赤十字社 広報室
〒105-8521 東京都港区芝大門 1-1-3
TEL: 03-3438-1311
一部20円
赤十字新聞の購読料は会費に含まれています。

日本赤十字社は、初めて救護活動を行った1877年の西南戦争以来、災害や事故の現場に、9785班の救護班を派遣してきました(平成30年1月1日現在)。こうした日赤の活動は、会員をはじめとした皆さまから寄せられる活動資金に支えられています。毎年5月は“赤十字運動月間”として、“赤十字会員増強運動”を展開。赤十字への理解を深めてもらうため、さまざまなイベントを実施します。

人間を救うのは、人間だ。

こころの救急法

身近な人にしてあげたい

「五月病」という言葉があるように、「メンタルの鬼門」といわれるこの時期。「ちょっと落ち込んでいるみたい」「不調そうだな」そんな状態に陥っている家族や同僚のこころを、少しでも軽くしてあげませんか？日本赤十字社は、災害時などの「こころのケア」活動も行っています。そのノウハウの中から、誰もが普段の生活の中で試すことのできるポイントを紹介いたします。

春から新しい環境や立場になって、疲れが出始める5月。ストレスにさらされている人も多いでしょう。本来であれば、自分自身で不調に気づき、周りにSOSを発信できればよいのですが、それはなかなか難しいもの。頑張り屋さんなら、なおさらです。そういう人は、周りが気付いてあげる必要があります。

こころのストレスは、体の一番弱い部位に出ることがあります。「肩や腰をよく触っている」「足を少し引きずっている」「姿勢が前かがみ」…。実はこれらもストレス症状の小さなサイン。そんな兆しを察知するには、後ろや横から観察すると分かりやすいかもしれません。正面からだ表情を取り繕ったり、女性はお化粧でカバーできるからです。家族や友人、職場の同僚など、身近な人の変化に気付いたら、専門家も行っている3つのステップで「こころの救急法」を試してみてください。特別な技術は必要ありません。

STEP 1 まずは、そばにいる



例えば、腰によく手を当てているなど、普段と違う様子に気付いたら「腰、調子悪いの？」とさりげなく声を掛けてみましょう。まずは、そばにいる。同じ空間にただで「こころの救急法」としては十分です。あるいは、世間話をする、あめを机にポンと置く、お茶をそっと出す、そんなささいなことでも構いません。相手が一人でいたそうなら、すぐにその場を離れてもよいでしょう。「気付いているよ」というメッセージを伝えることで、相手のこころは少しずつ動き始めます。

赤十字の「こころのケア」活動 すぐに駆け付け、寄り添うために



日赤が被災者や被災者を支援している方々に行っている「こころのケア」活動。私たちは災害が発生すると、一刻も早く、現地の困っている人たちの元に駆け付けます。赤十字社の

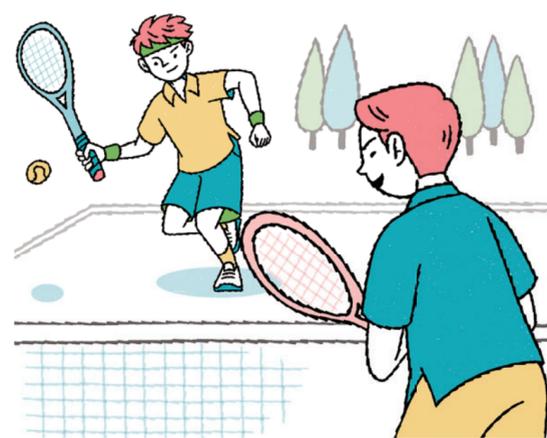
赤い救護服を見て、初めて安心する方もいらっしゃいます。救助や医療処置が落ち着き、急性期を過ぎると、被災地の方々にも「話したい」「自分に起きた経験を受け止めてほしい」といった時期が訪れます。被災者の気持ちをくみ取り、じっくりと話を傾ける「こころのケア」は、大切な救護活動のひとつです。日赤では、救護のプロとしてきめ細やかなケアを提供できるように、定期的に研修を行っています。また一般の方向けにも、全国各都道府県支部で「ボランティアのためのこころのケア研修」を開催し、協力者を募っています。詳細はお近くの都道府県支部へお問い合わせください。

STEP 2 話を聴き、受け止める



不調や悩みについて、相手が自分から話し始めるまでは、こちらからは問いかけません。無言の時間もあるかもしれませんが、じっと待つことが大切です。相手が話し始めたら、話が終わるまで聴きます。答えを求められているわけではないので、意見を言ったり、よし悪しの判断はしないでください。うなずいて聴いているだけでも、相手は癒やされることがあります。

STEP 3 自分にできることをする



こころと体はつながっています。こころが疲れたらスポーツやマッサージなどで体に働きかける、体が疲れたら映画や音楽などでこころに働きかけると、バランスが保てます。相手にストレス発散法を聞かれたら「私はカラオケ」などと具体的に答えましょう。また、ストレスが和らぐ人、遊び、物などを連想してもらい、意識的にリフレッシュすることを勧めるのもよいでしょう。ただ、何が適するかはその人それぞれ。強制することなく、本人が自然に元の状態に戻るのを待つことも大切です。

ストレス症状のチェックリスト

以下の項目に6つ以上当てはまる場合は、SOSのサインです。症状が長引くときは、心理療法士やカウンセラーなど専門家に相談することも考えてみてください。異なる生活環境の人、直接的に関係のない人に話を聞いてもらうことで、気持ちが軽くなることもあります。

- いらいらする
- じっとしてられない
- ものごとに集中できない
- もの忘れがひどい
- 状況判断や意思決定をよく誤る
- 人と付き合いたくない
- 何をしても面白くない
- 気分が落ち込む
- 不安がある
- 酒やタバコの量が増えた
- 休息や睡眠をとれない
- よく眠れない
- 頭痛がする
- ケガや病気になるやすい
- 発疹が出る
- すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
- 同僚や上司を信頼できない
- 周囲から冷遇されていると感じる
- 向こう見ずな態度をとる
- 自分が偉大のように思える
- 問題があると分かりながら考えない

※出典：日本赤十字社「災害時のこころのケア」冊子より

ケース別に特に気を付けたいポイント

子ども



言葉で表現するのが苦手なので、体調の変化に周りが特に気を付けてあげてください。不調に気付いたら、嫌がられない限り、抱きしめてあげましょう。表情や体で気にかけていることを伝えること、いつもと違う環境に出かけたり、何かをお手伝いしてもらうのもよいでしょう。「放っておかれている」と感じさせないことが大切です。

高齢者



重要なのは「相手の考えを尊重すること」。過去の経験にも真剣に耳を傾ける姿勢が大切です。話をする時は1対1の環境を作りましょう。歩く速度や座るタイミングなど、動作のテンポも相手に合わせてみてください。話の内容が分からなければ、分かったふりをするより「こういうことですか？」と問いかけるのも思いやりの一つです。

職場の同僚



仕事のストレスの多くが人間関係に起因するものです。普段から助け合い、声をかけ、適度な距離で見守る、オープンな雰囲気を作っておくことが肝心。メールばかりではなく、なるべく直接話したり、ささいなことでも「手伝いますか」と声をかけたり。上司や先輩など上の人ほど心がけると雰囲気はがらりと変わります。誰かが調子を崩しても、なるべく長い目で見てください。

専門家からのアドバイス

Q どんなタイミングで声がけしたらよいでしょうか？

A 「何かしてあげたいな」「声をかけようかな」と思った時、「嫌がられてしまうかも」と躊躇せず、まずは行動してみてください。そのタイミングは、二度とやってもいいから大丈夫です。いち早く異変を察知し、「そばにいたいこと」はとても重要です。「気づいてくれている」と相手は何となく感じとれるくらいやさやかな行為がよいです。相手から何の反応がなくても気にしないでください。手応えを求めると自分が苦しくなります。とにかく、じっと見守ること。それが身近な人間ができる最大の役割かもしれません。



日本赤十字社
地域包括ケア推進室参事
武口真里花

小松島赤十字看護専門学校卒業後、看護師として一般病棟、ICUで勤める。阪神淡路大震災の救護経験から災害時のこころのケアの重要性を知る。2004年の新潟県中越地震でこころのケア要員として活動。以降、こころのケア指導者として東日本大震災、伊豆大島土砂災害、関東東北豪雨災害、熊本地震などで現地に派遣され、被災者に寄り添っている。

AREA NEWS

全国各地、あなたの生活のすぐそばで、日本赤十字社の活動は行われています。

- 日本赤十字社支部(各都道府県) … 47支部
 - 病院など医療事業施設 … 103カ所
 - 血液センターなど血液事業施設 … 232カ所
 - 社会福祉施設 … 28カ所
 - 看護師など養成施設 … 25カ所
- (平成29年4月1日現在)

大切なのは、継続すること！ 続々と開催された、全国各地の防災イベント

先月号に続き、各地の防災への取り組みを紹介いたします。

3月11日、栃木県では「とちぎ防災フェア」を開催、栃木県支部は防災・減災クイズや、ショートムービーの放映などを実施しました。

3月21～23日、大阪では青少年赤十字防災キャンプを開催。大阪府の高校20校と福島県の高校3校の計65人が交流し、災害時に必要な技術を身に

付けるための学習として共に協力し合い、炊き出しなどを体験しました。

3月25日、京都府では青少年赤十字の高校生らが大雨災害に備える気象庁ワークショップを受講。体が不自由な方へ配慮する意見が出るなど、生徒たちの高い意識が光る講習となりました。

全国各地で開催された防災イベント。各会場は熱気にあふれ、参加者の防災意識を高めていました。



大分県 傷病者の搬送などを消防団に指導



香川県 「さぬきこどもの国」で未来を担う世代に啓発



埼玉県 「おいしい！」。ポリ袋の非常食調理体験も好評

群馬県

教訓から生まれたスピード救護！ 「草津白根山噴火」の検証会合

今年1月の草津白根山噴火の救護活動を振り返る会合が、3月29日に群馬県庁で開催。前橋赤十字病院、群馬県支部、県、消防、自衛隊など災害派遣医療チーム約100人が参加しました。平成24年の高速バス居眠り事故*で派遣チームが出勤に要した時間は2時間半。その事故が転機となり、訓練を重ねて改善、噴火時は40分までに短縮させたことが評価されました。



1月の噴火当時の初動救護班(DMAT)の様子
*脚越自動車道高速バス居眠り運転事故・高速バス運転手の乗務距離制限が短縮されるきっかけとなった事故

三重県

目の不自由な方に演奏の楽しさを！ 楽譜点訳ボランティア育成活動

三重県支部点訳奉仕団は3月30日、楽譜を点訳する研修会を実施しました。楽譜点訳に精通している団員が講師となり、昨年度から活動を続けています。楽譜の点訳は需要が多い一方、特別な知識が必要となるため点訳者が全国的に少ない状況です。研修会の参加者は楽譜点訳を学びながら、点訳者を増やせるように楽譜点訳の指導者も目指して取り組んでいます。



「目の不自由な方に音楽の演奏を楽しんでほしいから」と団員

京都府

今年も全国から「おこしやす」 青年奉仕団が車いす駅伝をお手伝い

3月10・11日の2日間、京都市内で「第29回全国車いす駅伝競走大会」が行われ、健常者チームを含む23チームが競い合いました。選手たちをサポートすべく、今年は62人のサポートスタッフが全国から集結。この大会に協力している赤十字京都ユースは毎年、大会サポートスタッフを養成する勉強会を実施しており、その受講者も応援に駆け付けました。



サポートスタッフは、選手との交流や会場での介助などを行った

島根県

最新の医療技術で手術のリスク軽減 手術の「ハイブリッド化」とは！?

松江赤十字病院が、「ハイブリッド手術室」を導入しました。これまで別室にあった血管のエックス線撮影の設備を外科手術室に設けた画期的な手術室です。ハイブリッドとは、「異種の掛け合わせ」という意味。この手術室では従来の方法とは異なり、血管などの高画質な撮影、検査、外科手術などあらゆる事例にまとめて対処できるため、患者さんの体への負担が軽くなります。



リスクが高すぎて施術が難しかった病状への対応が可能に

広島県

信頼され、愛される病院でありたい “ホスピタル・セルヴィール”が活動開始

広島赤十字・原爆病院では、4月1日に“ホスピタル・セルヴィール”*が誕生。患者さんへのサービス強化として、より親身に来院者へ寄り添う、病院の総合案内人として活躍しています。セルヴィールは案内カウンターでの業務のほか、院内を巡回して困っている患者さんへの声掛けも行っていきます。ご高齢の方に安心していただき、地域の皆さんに選ばれる病院を目指します。



笑顔を抑えず、お声掛けしやすい雰囲気心掛けています
*セルヴィール(Servir):フランス語でサービスを表す

常任理事会開催報告

平成30年4月20日、本社において平成30年度第1回の常任理事会が開催されました。

今回の常任理事会は年度初めでもあり、付議事項はありませんでしたが、赤十字運動月間キャンペーン、予算の補正にかかる2月および3月分の社長専決事項について、それぞれ報告しました。

present プレゼント

テルモ株式会社
アームイン血圧計
20名さまに
プレゼント!



腕を通すだけで簡単に測定。家庭用でありながら病院で使われている測定法で正確に測れます。

希望者は、以下の項目を明記のうえ、郵送・FAX・メールでご応募ください。
①お名前(匿名をご希望の方は、その旨もご記入ください)
②郵便番号・ご住所 ③電話番号 ④年齢
⑤赤十字NEWS 5月号を手にした場所(例/献血ルーム)
⑥5月号で良かった記事、興味深かった記事はどれですか? (いくつでも)

- A. 表紙 B. 名譽総裁 変わらぬご慈愛
- C. 赤十字運動月間 D. レッドライトアッププロジェクト2018
- E. 身近な人にしてあげたい ころの救急法
- F. 児童福祉週間 G. エリアニュース H. 健康豆知識
- I. プレゼント J. 昭憲皇太后基金 K. 1枚の写真から
- ⑦赤十字NEWSのご感想、扱ってほしいテーマ、その他Voice(読者の声)への投稿もお待ちしております。

郵送/〒105-8521 東京都港区芝大門1-1-3 日本赤十字社
広報室 赤十字NEWS 5月号プレゼント係
FAX / 03-6679-0785 メール / koho@jrc.or.jp
(件名「赤十字NEWS 5月号プレゼント係」)
5月28日(月)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 ※個人情報(本誌の発行)のみに使用いたします

日赤のドクター&ナースが教える
知って良かった!

健康豆知識



「五月病」は中年以降も要注意!

神戸赤十字病院心療内科 部長 村上 典子(むらかみのりこ)
兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3-1 TEL 078-231-6006

新年度、入学や就職、転職などで変化した環境にうまく適応できず、5月に入って心身に不調が出た方。そのまま2週間以上、学校や会社を休んでいるなら「五月病」が疑われます。

ただ、「五月病」という病名は実際にはないので、医師の診断は「適応障害」「うつ病」となります。適応障害とは、置かれた状況に対応できず心身に不調をきたした状態で、ストレスの原因がなくなると半年以内に回復するといわれています。一方、原因がなくなっても改善せず半年以上継続しているものはうつ病が考えられます。どちらも意欲や気力の低下、食欲不振、抑うつ気分、不眠などの症状が見られます。こうした精神症状は、生半じめで責任感が強く、

オンとオフの切り替えが苦手な方に表れやすいです。最近では新入生や新社会人以外にも、部下の指導に悩む上司に増えています。ご自分がそういった性質で、失敗をすると「自分が悪い」と思い込む癖があるなら、「五月病になりやすいタイプ」であることを自覚し、心身の両面ですっきりと休息する時間を設けるようにしましょう。また、身近にそうしたタイプの方がいる場合は、周囲の人が「無理をしていないか」と気に掛けることも大切です。

適応障害の段階であれば環境を変えるだけでも改善します。万が一悪化してうつ病になっても、最近では新薬により劇的な改善が見込めます。受診や薬をいわずに避けず、早めに専門家を頼りましょう。



五月病の受診は、精神的症状がメインなら「精神科(神経科・精神神経科)」、身体的症状がメインなら「心療内科」と覚えておきましょう

※不眠とは、なかなか寝付けない「入眠困難」や、睡眠不足なのに朝早く目覚めしてしまう「早朝覚醒」などが、最低でも2週間以上続く状態のこと

file. 45

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society

BOOK-OFF Online

"ボランティア宅本便" プロジェクト

回収時
送料無料で!!

自宅でも簡単手続き。不要な本やCDの買取金額がそのまま寄付金となるシステムです。

学校や家庭で不要になった本やCDを
赤十字の活動に役立てませんか?

支援の流れ

- STEP 1 箱詰めする 本やCD、DVDやゲームを箱に詰めます。
- STEP 2 お申し込み 専用の申し込みフォームから申し込みます。
- STEP 3 集荷を待つ 佐川急便のドライバーが無料で集荷にうかがいます。
- STEP 4 寄付先へ送金 ブックオフオンラインで査定し、買取金額を寄付として送金します。

集荷に関するお問い合わせ

0120-25-2902

受付時間 / 10:00 ~ 21:00 ※必ず「日本赤十字社からの申し込み」とお伝えください

●詳細、集荷お申し込みは専用サイトへ

ボランティア宅本便 赤十字
http://www.bookoff-online.jp/alliance/jrc-or.html



WORLD NEWS

昭憲皇太后基金



世界で最も古い開発協力基金 今年約4700万円が15カ国の人道支援に

世界各地の赤十字・赤新月社による平時活動を支え続けてきた「昭憲皇太后基金」。地域に根差した活動で、弱者の生活の質を高め、回復力を養うことに役立てられています。

戦時救護が活動の中心だった時代に 平時の人道支援活動の道を開く

昭憲皇太后基金は、明治45(1912)年にワシントンで第9回赤十字国際会議が開催された際、明治天皇の皇后(後の昭憲皇太后)が国際赤十字の平時事業を奨励するために寄贈された10万円(現在の3億5000万円相当)を基に創設されました。赤十字が戦時救護の活動を中心としていた時代に、災害救護や開発協力といった平時の人道支援を目的とした国際基金を創設することは画期的なことでした。



© コロンビア赤十字社

コロンビアでは防災・減災活動に役立てられました

大正10(1921)年の第1回配分から今回まで、約15億4000万円が世界166の国と地域へ配分されています。97回目となる今回は15の赤十字社が取り組む社会福祉支援や教育活動、防災事業などに活用される予定です。

例えば、95回目の配分で約345万円の支援を受けたコロンビア。エルニーニョ現象による気候変動で常に災害リスクにさらされている当地では、基金の配分金によって衛生的な水の確保やごみ処理など、地域の住民が自発的、かつ継続的に防災・減災を続けられるように、教育・啓発活動が実施されました。

日本発、世界へ… 日本の人道精神を届ける

同基金は皇室をはじめとする日本からの寄付金によって成り立っており、元金は使用せず利息のみを充当。支援を希望する各国赤十字・赤新月社の中から配分先を決定しています。世界で最も古い歴史を持つ開発協力基金は、今も創設当初の精神を受け継ぎ、人々の心に寄り添い続けています。



© 明治神宮

昭憲皇太后。106年前、時代を先取りした「平時の人道支援」という御心に、現在も深い敬意と感謝が寄せられています

今年度の配分先と対象事業

	エジプト赤新月社 (アフリカ) 移民を含む思春期の少女を性暴力や性差別から守る	約334万円
	レソト赤十字社 (アフリカ) 若者の協力のもと、HIV 予防活動や無償献血の推進	約345万円
	コートジボワール赤十字社 (アフリカ) 若者と地域住民による献血推進活動	約333万円
	リベリア赤十字社 (アフリカ) 救急医療の質と緊急対応力向上のための活動	約334万円
	ソマリア赤新月社 (アフリカ) 赤十字活動のリーダーに対するスキル強化プロジェクト	約334万円
	エルサルバドル赤十字社 (中南米) 赤十字の基本原則のもと、差別等の課題への取り組み	約274万円
	ウルグアイ赤十字社 (中南米) 国内ボランティアおよびユース部門の連携強化	約334万円
	ホンジュラス赤十字社 (中南米) 社会的に疎外された青少年の学習能力の強化	約290万円
	モルデブ赤新月社 (アジア) 感染症の流行など、移民の直面する健康問題への対処	約253万円
	パキスタン赤新月社 (アジア) WEBを使った全国的な献血者管理システムの構築	約315万円
	パラオ赤十字社 (大洋州) 介護士の認定プログラム実施、社会福祉の格差是正	約321万円
	ヘラルーン赤十字社 (ヨーロッパ) 社会的弱者への応急処置訓練、障害者の社会的包摂に関する活動	約320万円
	マケドニア赤十字社 (ヨーロッパ) マイノリティへのアプローチとして、少数民族のロマ民族のコミュニティ支援	約296万円
	ルーマニア赤十字社 (ヨーロッパ) マケドニア赤十字社との協力のもと、少数民族のロマ民族のコミュニティ支援	約305万円
	ラトビア赤十字社 (ヨーロッパ) ボランティア部門のキャパシティ向上	約322万円

※全て平成30年4月6日レート(1スイスフラン=111.35円)により換算
毎年、昭憲皇太后の命日である4月11日に基金の配分先が決定・発表されます



※約70万人の避難民が流入しているバングラデシュ南部。昨年12月ごろから、避難民キャンプでは「ジフテリア」の感染が広がっています。日赤医療チームは昨年9月から行っている巡回診療や、こころのケア活動を実施する傍ら、ジフテリアが疑われた方のお宅を訪問し、感染予防のため家族への投薬指導も行っています



ボランティアも守る赤十字

バングラデシュ南部の避難民キャンプで、日本赤十字社の医療支援活動をサポートしてくれている約50人のボランティア(全て避難民)にジフテリアの予防接種を行いました。注射は初体験のボランティアたち。仲間が注射される姿を大笑いして見ていた男性も、いざ自分の番になると、近くで遊んでいた子どもが逃げ出すほどの悲鳴を上げます。予防接種を受ける前は、感染への不安を口にすることはありませんでしたが、予防接種の後、「本当にありがとう。これで自分や家族の健康を守りながら活動に参加できる」と、ほっとした表情で語る様子に、不安を抱えながら協力を続けてくれていた彼らの想いを知りました。

語り・写真撮影 © 日本赤十字社 国際部 田山 絵理