



NEW 輪の和だより vol. 13

peer support activity for wellbeing

平成27年8月 (by Sayoko)

●8月16日(日) 14時～16時 長崎県長崎市にある浦上天主堂で、「平和を祈る音楽会」を開催した。昨年に続いて2回目。「輪の和」コンサート活動としては46回目。出演者総数は17名。聴衆は80名くらい。観光客の浦上天主堂への出入りの途中、後方で立ち見の方もずいぶんいた。総勢200名は超えていたと思う。当日のチャリティーとして108,317円を浦上教会へ「平和のために」と献金させていただきました。

●「輪の和」のコンセプトは、ひとの「輪」平和の「和」。和む「和」音楽でwithness(ともにある)。ひとはひととの関係性のなかで生きている。ひととひとが音楽を通じて平和的に繋がる関係は、幸せな人間関係といえます。平和を祈る音楽会のコンセプトは、「祈る」「心から平和を祈る気持ちで演奏する」。すでに2016年は8月21日と決まった。今年被爆70年。向こう10年被爆80年まで継続しようと決意しました。



この日の出演者と記念撮影。前列白髪紳士は浦上在住の野口勝利氏。昨年、長崎南山高校の森田事務長と大橋嘉男先生(元長崎南山校長、元南山短期大学学長)を通じて出会ったことがきっかけで、以後、私たちは、お世話になり続けています。出会いはまさに人生。新しい出会いは、新しい素晴らしい出来事を生むものだと実感しています。私は、このたび、野口氏に「コンサートのはじめに何かお話をしてください」とお願いしたところ、ナント、私への激励の言葉をいただきました。嬉しくも身が引き締まる思いでこころに響きました。平和を祈る音楽会を開催するにあたっては、多くの方から善意の応援寄付をいただき経費に充当して実現できました。応援くださったみなさまに深く感謝いたします。当日は、教会関係者や野口氏に支えられて無事終了いたしました。勿論、趣旨に賛同する出演者17名のみなさんがいてこそ実現しました。名古屋からのオッカケ&長崎ツアー聴衆も貴重でした。どなたも素晴らしいひと、ひと、ひと。このたび、平和を祈る音楽会によって平和への思いを共有できたことは、素晴らしいことでした。この活動はまだ始まったばかり。昨年第1回目の終了時、浦上教会の売店ピエタを担当されているシスターがいらして、「あなた、これは、素晴らしいことよ。やめちゃだめよ。これは始まりなのよ」と私の手をしっかりと握って、笑顔で言われたことを今更ながら思い出します。そして、すでに来年2016年は8月21日に開催することが決定した。2015年は被爆70周年。あと、10年、「被爆80年までがんばろうか・・・」と、決意している。いのちをいきる・・・平和に生きる。

♪メリット ベル リンガーズ(南山短期大学同窓生) PRAISE!、As the Deer、Rondeau Classique、Fantasia on FOREST GREEN、Prayer、BLESSED ASSURANCE オーボエ：堤 寛、ヴァイオリン：荒木大樹 シューベルト：アヴェ マリア ソプラノ：神田知里 カッチーニ：アヴェ マリア ♪長崎大学医学部同窓生 トランペット/フリューゲルホルン：黒濱大和、フルート：黒濱美寿々、オルガン：福井翔一 J. クラーク：トランペット・ヴォランタリー、G.F. ヘンデル：オンブラ・マイ・フ S. ガーデン：You Raise Me Up ♪オーボエ：堤 寛 & オルガン：寺田佐代子 パッサ；Cantata BWV 156、モーツァルト；Adagio K. 580A、グノー；アヴェ マリア ♪ヴァイオリン：荒木大樹 パッサ；無伴奏ソナタより ♪ソプラノ：神田知里 マスカーニ；アヴェ マリア



← 8月15日、17時～
オレンジ色のTシャツ姿は、さだまさしの妹佐田玲子氏。佐田家のカフェ自由飛行館、前日練習する場を借りた。カステラとお茶とカレー。この日、精霊流しと爆竹で通りはたいへんな賑わい。



← 15日16時～
ホテルで練習。互いに音をきき合うのはいいね。みなさん本番に強い。合奏は、よかったよ、と好評でした。

NPO法人びあサポートわかば会・輪の和・平和を祈る音楽会実行委員会

<http://npowakabakai.com>

<http://withness.info/>

Email : wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ : 090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 12

peer support activity for wellbeing

平成27年7月 (by Sayoko)

●7月5日(日) 14時～16時 名古屋市緑区有松にある、竹田嘉兵衛商店オーナーより、三番蔵を無償提供いただき、「輪の和」トーク&ライブを行った。竹田邸では4回目。「輪の和」コンサート活動としては45回目となった。参加者約30名余り。当日のチャリティーは30000円集まった。感謝。

●「輪の和」のコンセプトは、ひとの「輪」平和の「和」。音楽でwitness(ともにあること)。ひとはひととの関係性のなかで生きている。ならば、ひととひとが平和的に繋がっている関係こそよりよい人間関係ということになる。互いに包み込む人間関係は、「witness」という「愛の風」だと思う。



(株) 竹田嘉兵衛商店：愛知県名古屋市緑区有松1802番地
創業：慶長13年(1608年) 3番蔵はピアノのある素敵な空間で、音楽好きである竹田嘉兵衛氏によってプロのコンサートも開催される。当会は、「場」提供をいただいて実現した。
<http://www.takeda-kahei.co.jp/company/index.html>

プログラム

- ・ご挨拶：竹田嘉兵衛さま
- ・病理診断にまつわるお話：堤寛
(藤田保健衛生大学医学部病理学教授)
- ・ゲスト：ピアノ：直里敏典
ジュピター、涙そうそう
- ・トーク&ライブ
オーボエ：堤寛&ピアノ：SAYOKO
バッハ；アダージョ (Adagio)
フィオッコ；アリオーソ (Arioso)
モーツァルト；オーボエソナタ
(四重奏曲) kv370 第2楽章
ハイドン；オーボエ協奏曲 c-dur 第2楽章
モーツァルト；アダージョ、K. 580A
シューベルト；アヴェ・マリア
- ・特別ゲスト：ヴァイオリン：荒木大樹
(東京芸大卒藤田保健衛生大学医学部5年)
バッハ；シャコンヌ



敏典さんとは10
年来の交流となる。
だんだん上手になったわね。
彼と音楽で対話し、こころ繋がる
関係こそバリアフリー。↓



↑患者と医師のハーモニーを目指してデュオ12年目。
息を合わせることこそ、究極のコミュニケーション。

↑普段は医学部の教授と医学部5年生
の関係もここでは音楽を演奏する仲間。
音楽は誰をも親くさせ繋ぐ。そして
誰にでも平等。まさに平和の象徴ね。
未来に向かって「愛の風」になろう。



特別ゲスト：素晴らしい未来の医療者荒木大樹さん。
当会は、2015年から「愛の風になろう」と宣言した。
愛は無条件にありのままにひとを受け入れすべてをゆるし包み込む。音楽でひとの輪をつくり、平和に繋がろうと、「輪の和」コンサート活動を開始して45回目となった。今回は、医学部5年生の荒木さんに出演依頼したところ、「いつまでに返事すればよいですか？」と言うので、「当日までに」と私。彼は、NOではなくYESの可能性を限りなく残してくれていた。私は彼の出演実現を祈っていた。彼は来てくれた。嬉しいわね。会場はうっとり彼のバッハのシャコンヌに聴き入り、拍手喝采。アンコールとなった。「何故プロ音楽家から医師の道へ？」の質問に、笑顔で答える彼のトークは、とても率直でさわやかでした。会場の皆さん、「きっと素晴らしい医療者になる」と、拍手の応援。これこそ、音楽で繋がる「witness」では？

NPO法人びあサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email : wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ : 090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 11

peer support activity for wellbeing

平成26年 8月 (by Sayoko)

●8月9日(土) 18時～長崎文化放送 NCC & スタジオ 輪の和コンサートin 長崎 平和への祈りを捧げた。
当日のチャリティーは71000円集まった。全額長崎大学核兵器廃絶研究センターに寄付。教育のために。



この日は、台風11号が上陸する心配もあったが、台風は、鹿児島より四国のほうへ行き、長崎は、大雨も暴風も免れた。ラッキーであった。午前9時前に会場入りした私と黒濱さんは、受付に荷物を運び、少し準備して、11時前に、平和祈念式典会場に向かった。しかし、会場はすでに満員で入れなかった。その足で、爆心地公園に行った。そこでは、さまざまな平和運動活動家が、それぞれの主張を訴えていた。愛知県に住む私にとって、その光景は、珍しいものであったが、今年は、国が集団的自衛権を使えるという憲法解釈をしたため、長崎市長による長崎市民宣言においても、それを懸念する声があがった。「ノーモア・ナガサキ」「ノーモア・ウォー」を叫び続けてきた長崎にとって、日本国憲法に定められた「戦争をしない」という誓いは、被爆国日本の原点であると同時に、被爆地長崎の原点でもある。長崎の若い世代は、核兵器について自分たちで考え、議論し新しい活動を始めている。私たちもその若き学生らの活動、核兵器廃絶研究センターへの教育のために寄付71000円を送れたことは、たとえ少額でも、私たちの平和祈願の思いを形にして届けられたと自負している。この日の出演に、長崎大学医学部OBが2名。かつて、長崎大医学部は爆心地に近く、教員学生とも、夏の特別授業の最中で、ほぼ壊滅状態であったという。未来ある若き医学生らが一瞬に消えたのだ。想像に絶することである。そのようなことは、二度と、どの国にもあってはならないと強く思う。



10日14時～16時
浦上天主堂にて
平和を祈る音楽会
14時に小島主任司祭
さまのお言葉を頂戴
した。野口さまにも
お言葉を頂戴した。
チャリティーは、
51100円集まった。
全額浦上天主堂に
寄付いたしました。
すべてに感謝。

浦上天主堂で平和を祈る音楽会をしたいという思いが受け入れられたことに感謝します。私たちは、こころから平和を祈る気持ちで音楽を奏でた。私も演奏したが、無心で、「私の音楽よ、天に届け」と祈りつつ演奏した。心地よく天にも昇るような満たされた気持ちは至福である。天主堂のなかで魂を感じる一瞬を知った。涙こみ上げる。平和は、ひとりひとりが、隣人を愛する、敵をも愛するときに訪れるのだと思う。聖書、マタイ5章の言葉にある。「私は言うておく。敵を愛し、自分を迫害する者のために祈りなさい。あなたがたの天の父の子となるためである。父は悪人にも善人にも太陽を昇らせ正しい者にも正しくない者にも雨を降らせてくださるからである。」さて、私はそのようにできるであろうか？ 意に反する者に敵意を持つのが常だ。敵を愛するなんて私には至難。しかし愛そう。愛するとは、愛を与えるもので、見返りを求めないはずである。愛は風だ。高きから低きに流れすべてを包み込む。

NPO法人びあサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email : wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ : 090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 10

peer support activity for wellbeing

平成26年 5月 (by Sayoko)

●5月20日(火)～22日(木) 長崎訪問＝8月9日と10日のコンサートのための準備

5月20日(火) セントレア 7:50発 ANA371 長崎空港 9:15着 14:00: 浦上天主堂 事務局
15:00: 永井隆資料館 16:30: 長崎南山高校事務長森田様、南山大学同窓会長崎支部長中島様
18:00: 長崎大学核兵器廃絶研究センター ユースの報告会に参加

5月21日(水) 10:00: 長崎文化放送 スタジオ内みて打ち合わせ 13:00 伊王島へ観光 19:00: 黒濱先生、市川先生、堤先生と打ち合わせ&食事会

5月22日(木) 午前: 市内観光(寺町、亀山社中など) 14:00: 長崎原爆資料館にて、もと長崎大学学長土山秀夫先生と堤先生同席にて会う。17:00: バスで空港へ、長崎19:55発、セントレアに21:15着

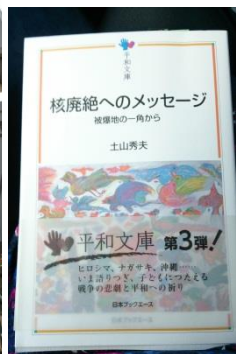


●長崎大学に「核兵器廃絶研究センター」がある。今回、当会が長崎原爆の日に行うコンサートでのチャリティーは、ここに寄付することになった。では、まず相手を知るべし、と思い、この活動報告会に参加した。2014年春、ユース代表がニューヨーク行き、政府間会議の傍聴、各国政府関係者との交流、会議参加者へのインタビュー、日本人学校での平和をテーマにした授業の実施、被爆者証言、核兵器廃絶に向けたグローバル運動における非人道性の訴えのプレゼンテーション、等々、現地で積極的な活動をした報告であった。8名は全員女性。経済学、薬学、医学、教育学、看護学、等を学ぶ学生の発表は堂々たるもので頼もしく感じると同時に「未来を変えてゆくのは若者だ!」と強く感じた。活動報告は大変興味深いもので、私も、いち日本人として、何らかの形で関わりたいと思いました。



●市内観光: 亀山社中。坂本竜馬や海援隊。長崎でも山の上にあった。日本の初の商社。また寺町にはお寺が多くあった。眼鏡橋は400年余も昔に建築され今も使われているとは、凄い。

●馬込教会: 長崎駅から市電で大波止へ。大波止から伊王島へ高速船で19分。伊王島と沖之島があり、馬込教会は沖之島にある。辺りは静かな所で高台にある教会からは長崎市が見える。住民の半数以上がカトリック信徒という。白亜のゴシック様式の天主堂。島には最初明治23年に教会が建築され、現在のこの教会は昭和6年に建築された。とても美しい教会でした。



●土山秀夫先生の書かれた「核廃絶へのメッセージ」長崎原爆の日、「ハハキトク」で早朝佐賀県に向かって電車にのっていたがゆえに、長崎にいなかったことでいのちが救われた。翌朝、お兄様家族を心配して長崎に帰ると、長崎は全滅。兄夫婦、5歳と3歳のお子さん、家族全滅。当時医学生であった若き土山先生の思いは、いかばかりであったか……。89歳になられる今も、決して忘れることのできない衝撃であろうと思うと、私まで悲しくなった。様々な情報を集め、論理的に核兵器廃絶を訴えているこの著書には説得力があります。

NPO法人びあサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email: wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ: 090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 9

peer support activity for wellbeing

平成26年 5月 (by Sayoko)

●5月14日(水) 12:15 ~12:45 大府市役所にてロビーコンサートに出演しました！！

演奏した曲は、♪Adagio バッハ ♪アヴェ・マリア グノー ♪ピアノ協奏曲21番 第2楽章 モーツァルト ♪ピアノ・ソナタ第8番「悲愴」第2楽章 ベートーベン ♪風笛 ~NHK ドラマ・あすかのテーマ~ 大島ミチル5 ♪寺田にとっては、生まれ故郷である。そして市役所には、小学校の同級生が勤務しているので、訪問し、40数年ぶりにお会いすることができました。会ったとき、お互いに名前は覚えているのですが、面影もないほど、オジサン、オバサンになっていました。「お互い街であってもわかりませんね!？」と同級生のお言葉に思わず、「本当に!!」(笑)それでも、なにやら懐かしさもあり、再会は嬉しかった。ステージでは、幼いころ、ピアニストを夢見てピアノを習っていたころの自分を思い出し、まさかこの年になって大府市役所でピアニストになるなんて!!とても幸せな気分でした。堤先生のオーボエのピアノ伴奏でデュオを始めて12年。ピアノ伴奏は、オーボエの音色に耳澄まししながら、譜面を追う。自分のピアノの音も聞きながら、小節ごとの出だしの息を合わせる。これがなかなか難しいのですけれども。一生懸命命感しながらリズムを刻む。楽譜は、オーボエの旋律も書かれている3段楽譜を見ながらの演奏。一瞬の気の緩みもできない。気を取られると間違える。この緊張感が実はとっても心地よいのです。全身全霊それに集中するときの気持ちは、格別です。大府市に感謝。



NPO法人びあサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email : wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ : 090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 8

peer support activity for wellbeing

平成26年 5月 (by Sayoko)

●湯癒倶楽部活動＝「湯活」「癒活」「音活」計画 in 草津温泉



5月の連休は、草津温泉にある、私たちの活動拠点であるヴィラVに、滞在した。雪山を背景に、満開の桜を楽しみながら、いつもの道を散策した。気温は、朝夕は、ちょっと冷える。部屋では、まだこたつを使っている。ここは、標高1200m。夏でもエアコンはいらないが、こたつは、年中あっても苦にならない。

私たちは、2010年より、草津温泉で滞在型のプログラムを実践してきた。かけ流し温泉三昧。空気は、おいしい。今年の秋は、音楽も楽しめる合宿を計画中。

●草津温泉 → 白根山 → 志賀高原 → 中野市



今年のゴールデンウィークは、車で出かけた。自宅から片道350キロ。帰り道は、白根山、志賀高原ルートを通って、帰途についた。道路沿いの高く積もった残雪は初めて見る。後続車がなかったので、車を停めて車内から写真を撮った。志賀高原の白樺たちは、今ちょうど芽吹き前で、白い幹から出る枝の先は、少しピンク色めいていた。春の息吹を感じる一瞬。志賀高原を下ると、渋温泉、湯田中温泉の辺り。道の駅があり、その周辺は、林檎畑が続く。今、ちょうど、林檎の花が満開で、思わず道の駅へ入り車を停めた。そこで、そばを食べた。美しい景色に別れを告げ、高速道路にのった。

●5月、群馬県吾妻郡嬬恋村の風景、高原キャベツの苗を植える時期

上田から草津温泉に行くとき、嬬恋村を通る。この辺りは、高原キャベツの産地で、一面にキャベツ畑が続く。浅間山の麓、丘陵地。5月は、キャベツの苗を植える時期のようだ。





NEW 輪の和だより vol. 7

peer support activity for wellbeing

平成26年 4月 (by Sayoko)

●自助、互助、共助、公助の役割を明白にして、コミュニティーでつながるシステム構築を！！

2014年3月17日の朝日新聞に掲載された天声人語を読んだ。なかなかいい。多くのひとがまだ気づいていないような「天声」だと思いつつ同時に、私自身は、もしかしたら、随分前から思ってきたようにも感じた。私の気持ちを、とてもうまく代弁してくれたような天声でした。1977年、カトリック系の学園、南山学園の人間関係科卒業。そこで学んだことは、自分を大切にすること、自分らしく生きること、他者を尊重すること、であった。カウンセリングも必須だったが、当時、マルティンブーバーの「我と汝」をバイブルとして読まされた。当時の私には、難しくレポートも再提出だったので良く覚えている。

ブーバーの著書を、今年、57歳で再読してみた。人生経験を積んだからか、ブーバーの言わんとする、「対話」について、ああ、こういうことかな・・・と、感じ入ることができた。私の20代、30代は、そんな学びをしたおかげで、高度成長期になぜか違和感を感じて過ごした。世間は、みな、モノ、カネを追う。私はどうもそういうことが苦手だった。1999年に乳がんを患ったことが転機となり、2003年より、キャンサーピアサポート活動を開始して現在に至っている。活動では、私のさまざまな学びの再編成を経て、自助と互助、共助こそ大切だと訴えてきた。そして、この天声人語を見つけて、とても感激した。

ああ！！私の思いは間違っていなかったのね！！推薦されたような確信を持った。その天声人語では、「・・・52万人が特別養護老人ホームへの入居待機待ち。在宅で要介護3以上は15万人を超えた。“おわりよければすべてよし、終わりこそつねに王冠です”（シェークスピア）。公助と共助と自助。生きることを支える網と人間同士のつながりづくりが、待ったなしだ。」その通りです！！というの、当会は、12年前より、ひととひとが繋がる事こそ大切と、「輪の和」をテーマにしてきたのですから。

●2014年4月23日、国のがん対策推進協議会の傍聴に出かけた。その時の資料。社会保障制度改革の全体像。基本的な考え方。自助、共助、公助の最高な組み合わせ、として次のように書かれていた。

「日本の社会保障は、自助を基本としつつ、自助の共同化としての共助（＝社会保障制度）が自助を支え、自助・共助で対応できない場合に公的扶助等の公助が補完する仕組みが基本」

●がん対策推進計画第2期のかかげる目標には、「がんになっても安心して暮らせる社会構築」とある。

具体的には、「自助・共助・互助・公助をつなぎあわせる（体系化・組織化する）役割が必要」と。

自助＝自分でできること、互助＝ボランティア・地域住民のとりくみ、共助＝介護保険・医療保険、公助＝国が行うこと、公費、自治体の提供するサービス、とある。ピア・サポートは自助を促し互助、共助につながる。さて、この目標に向けて、いったい、誰が、どのように、体系化、組織化するのか？

きっと、誰かがしてくれる・・・なんて、のんきなことを言っていたらどうなるのか？ 介護保険、医療保険はパンク寸前なのでしょう？ 国民も税を無駄に使わないために、コミュニティーのひとりひとりが、自助、互助、共助し、実現可能なことを実施する行動変革こそ、必要では？ Change agentになれ！

●ここには、昔の日本の良さをそのまま残したような、自然にあふれ、自助、共助の豊かさがある！

鹿児島県の離島ヨロン島に行ってきました！ 4月10日～20日



私が、与論島に初めて行ったのは2011年3月11日。東北震災の日と重なりました。津波の恐れがあり、島の体育館に避難しました。そのせいもあって思い出深い。以後毎年行き、10日間ほど滞在する。島の人も親しくなった。与論島の歴史にも詳しくなった。島民は5000人余り。島の産物は、黒糖、塩、畑の農作物。議員（写真左の人）も、畑仕事をしてから議会へ行く。ヨロンの海は本当に美しい。サンゴの隆起でできた島というのも高台のサンゴが物語る。歴史的には、第二次大戦後、米軍指揮下であった時代もある。台風で大打撃を受けたことも何度もある。それでも、島民はとても明るい。台風での死者はゼロと自慢する。「台風の時、絶対に外にでないこと！」だそう。自然を愛し自然と共存してきたことを、ずっとずっと、今も大事にしている。また、在宅で死を迎えるのはあたりまえの文化がある。老人を敬っている。与論島は、自称「パナウル王国」と言っている。独立国だというのだ。与論町長は、パナウル王国の王様。島民が大切にしているスピリットは、「自立し互いに助け合う」。都会では、ひととひとのつながりが薄れていく時代にあって、与論島に来て、ひとなつっこさに出会うと、妙にホッとする。毎年来たくなるのは、島民の魅力かも。自助、互助、共助が豊かなことは、人間社会の原型だと思う。みなさん！与論島民に学びましょう。来年4月スタディーツアー「自然と人間、自助と共助」を企画します。

NPO法人びあサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email: wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ : 090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 6

peer support activity for wellbeing

平成26年 3月



私は、2014年1月22日のこの記事を読み「土山先生に会いたい」と当会監事の堤先生に話すと、ナント、土山先生をご存知と言うではないか！これは、会うしかない。堤先生より土山先生に我が今年長崎原爆の日長崎でコンサートを行うことを伝えていただき、その後、私より、詳しい事情をFAXで送信したところ、すぐに土山先生から電話をいただいた。そして2014年3月5日13時半～16時まで、原爆資料館のカフェにて、カステラと紅茶をいただきながら、たくさんのお話を伺えた。被爆者土山先生じきじきのお話は、特別講義そのものでした。私たちは、2014年8月9日と10日に、長崎にて平和祈願をテーマにコンサートを開催します。私たちは、今年「愛の風になる」と宣言しました。「愛」の反対語は「無関心」。日本人として、原爆に関心を持つことが「愛の風」になること。土山先生と出会えたことは、単に偶然ではなく、深い意味があると感じています。出会いに感謝。

●私が土山先生宛てに書いたレターの全文をここに明かしましょう。

土山秀夫さま

「はじめまして。愛知県に住みます寺田佐代子と申します。本日、藤田保健衛生大学医学部、病理学教授、堤寛先生より、土山先生に連絡していただいたことを、知りました。私は、朝日新聞2014年1月22日の記事を読みました。土山先生が、岸田外相の発言に対して「核廃絶に向けてイニシアティブをとる」という姿勢を感じられない」と語ったと書かれていたことに、なぜか、深く共感しました。

私は、1999年に乳がんを経験し、12年間がん患者支援活動をしておりますが、「当事者の気持ちは当事者が一番真実を物語っているものである」と思うようになりました。どんな場合でも、「当事者」の気持ちを真剣に考えることが大切です。同じく、日本人であることを仲間=ピアというのであれば、誰もが、原爆、被爆地ヒロシマ、ナガサキ、被爆者日本人の仲間であり、その思いを思いやるのが大切です。多くの人がこころより被爆者を思うことが、平和への道につながるのではないかと考えているこのごろです。2014年長崎原爆の日とその翌日に、長崎にて、平和を祈るコンサートをすることになりました。永井隆博士の著書を読みました。「長崎の鐘」「この子をのこして」「いとしい子よ」息子さんの書かれた「永井隆」、そのどれもに心打たれました。衝撃でした。そして、その生き様に、感嘆しました。私は57年生きてきました。広島、長崎も訪問したし、原爆資料館も行きましたが、日本人として、自分自身が被爆者のことを深く思いやったり、何か気持ちを寄せたりすることもなかったことを恥じました。ただ、43歳で乳がんを経験したことで、ピアサポート活動を12年してきましたが、そこで学んだことは、どんな場合でも、弱者、被害者、そのことを思いやるのが大切だということなのです。障害者もがん患者も被爆者も・・・当事者の思いを、多くのひとが共有してこそ、社会は、変化するのでは？と思うようになりました。

1月22日の新聞記事を持って、堤先生に、「この先生にお会いして、長崎のことをもっとききたい。私たちは何ができるのでしょうか？」と話しました。そしたら、病理学会の名簿より、土山先生に連絡をとっていただけたとのこと。ありがたいことです。恐れ多くも、長崎大学のもと学長先生であられるとのことですが、どうか、この小さなひとりに、お時間をくださいませ。3月3日から5日、長崎にゆきます。ゆったり時間がとれるのは、5日午後ですので、私の希望は、3月5日の午後です。いずれにしても、原爆資料館に行きます。」私は、このように書き、向こう見ずに、土山先生宅に送信したのでした。そして、土山先生から「会いましょう」とお電話いただいたのでした。(By Sayoko Terada)

NPO法人びあサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email : wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ : 090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 5

peer support activity for wellbeing

平成26年 2月

2014年2月16日(日) 14:00 ~16:00 大府市民活動センター コラビア 会議室2 参加者18人
ある医学生の「旅」のお話 タイトル:「僕は、世界を旅した」

旅人: 石沢久遠 (藤田保健衛生大学医学部 5年生)

2012~13年(4、5年の春・夏休み)に、イラン、マレーシア、カンボジア、ラオス、キューバを旅した。

石沢久遠君に「あなたにとって旅とは..?」と質問した。答えは「学校じゃ教えてくれないことを教えてくれる学校です」だった。まさにその通りでしょう。彼は、写真を編集し、80枚余に及ぶスライドを使って現地の様子を紹介してくれた。話しぶりは、実に落ち着き、写真の説明は実にリアルでわかりやすいものだった。若者らしい視点を感じられる貴重な記録だったと思う。参加してくださった、大府市役所の職員、大府市民活動センタ長らも、興味深く聞いてくれた。小学6年生たちも珍しい話に耳を傾けていた。講演のあと参加者からいくつか質問があったが、それに答える石沢君は楽しそうだった。石沢君を大学で教える側である医学部教授の堤先生は、彼の堂々たるスピーチに満足げであった。

ひとがあまり行かない国、しかも、戦争や混乱のあった国へのひとり旅は、彼が自分の目で見て確かめようという積極的学習意欲であり、実際に旅したことは、勇気と行動力の賜物である。その体験を私たちとわかちあってくれて、本当にありがとう。経験してきたからこそ、堂々と説明ができる。聞く側も、行ったことのない国に興味を誘われた。石沢君は、医学生らしく、現地の医療機関への視察も欠かさないところは、とてもよかった。「自分の体験を市民にも知ってもらおう」と真摯に話す姿をみて、私は、未来の医療者である石沢君に頼もしさを感じた。

(by ぴあサポートわかば会@Sayoko)



石沢久遠さん、終了後の感想: 講演会やってきました。こういう公共の場を借りて発表させていただき、とてもいい経験になりました。色んな国で活動されてる方や市役所の方や病理の堤先生にも来ていただいて、だいぶ度胸がつけました。色んな方に私の話を聞いていただき、また面白がっていただけて良かったです。講演終わった後も質問していただいたり、雑談できる時間があったのもうれしかったです。このような機会を与えてくださり、ありがとうございます。

堤寛先生(藤田保健衛生大学医学部教授&ぴあサポートわかば会 監事)のコメント

以前、国際支援活動の一員として、私がミャンマーの孤児院を訪れたときの話。この佛教国の孤児院の多くは寺院にあり、そこは小学校を兼ねています。お金だけでなく、電気、ガス、水道といった日本では当たり前の社会的インフラが不十分です。トイレには紙はありません。お尻は左手で拭き、トイレに備えられたたまり水で洗います。食事前には、優に100人を超える子どもたちが洗剤入りバケツ、ついで井戸水入りバケツに列をつくります。そして、山盛りの食事を右手で食べます。もし、病原菌が紛れ込んだら、ひとたまりもありません。“正しい手洗い”を教えてください。

簡単な健康チェックを行いました。通訳を通じて、4歳から12歳の子どもたちに数項目の質問をしました。「お誕生日は?」 答えはいつも「知らない!」でした。だから、年齢すらだいたい怪しかったのです。誕生日を祝ってもらう習慣はミャンマーにはないそうです。いや、ともに活動していたミャンマーの男性に、「誕生日はほかの人にプレゼントをする特別な日」と訊いてまたびっくり。

「誕生日を知らない子どもたち」との出会いは、このすばらしき佛教国への旅の一番の衝撃でした。

現地に行って、実際に体験することは何物にも代えがたいすばらしい財産ですね。石沢くんの活動とその感想をみんなでシェアできたことは、とても素敵な体験となりました。ありがとう!

NPO法人ぴあサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email: wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ: 090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 4

peer support activity for wellbeing

平成26年 2月

●Sayokoの思い出 その1：西表島での合宿「自然と人間」

1977年、私は南山短期大学人間関係科（現在は南山大学心理人間学科）を卒業した。1995年母校の研修生となって「人間中心の教育」を故・山口真人教授のもとで研究した。山口先生は、私が1年生のとき、カリフォルニア大学留学を終えて新赴任された教育学の先生だった。1998年「西表ツアーに参加しない？」と誘われ参加した。行ってみると、山口真人教授が「まひとさん」になって、卒業生たちとともに過ごす時だった。現地のひととの交流も暖めていた。夜は島のひとたちと宴会になる。まひとさんは、私たち教え子に、「自然に親しみ人間を大切にすることとはこういうことなんだよ」と示していたのだ。西表ツアーは28回継続された。私はこの「自然と人間」がずっと心に残っていた。だから、私は、まひとさんのしてきたことを真似たくて、与論島で同じようなことを始めたのです。（by Sayoko）



●Sayokoの思い出 その2：2002年と2010年、北海道岩見沢での合宿「Tグループ」に参加した。

1972年に創設された「人間関係科」の最も特徴ある授業形式は「合宿」であった。私は1975年入学。3期生の我々は、教授陣の「教育の冒険」のなかで授業を受けた。なかでも「T」と呼ばれる合宿は、伊豆、二見浦、高山などのホテルで、教員も学生も1週間かんづめ状態で、授業は、ユニーク極まりない体験学習方式で実施された。年に数回行う合宿は必須授業であった。2000年に人間関係科は南山大学教育学部と統合され心理人間学科となった。以後、年に数回あったユニークな必須合宿がカリキュラムから消えたとき。今となっては、私たちの受けた必修合宿は、幻の授業となった。「自然と人間」「人間中心の教育」「創造性開発」。西表島や北海道で実施された合宿は、きっと、まひとさんが、一番やりたい方法で、一番好きなテーマだったに違いないと思う。私にとって、38年余りのまひとさんとの交流は、稀な特別授業を受けたようなものです。「経験＝学び」「学び＝気づき」「気づき＝成長」でしたね。ありがとう。まひとさん。（by Sayoko）



NPO法人びあサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email: wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

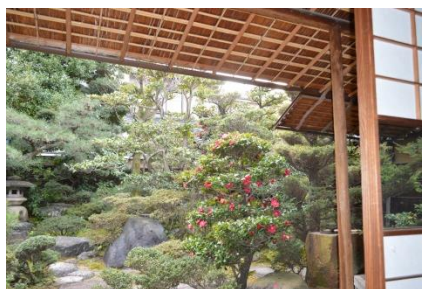
お問合せ：090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 3

peer support activity for wellbeing

平成26年 2月



●2014年2月1日（日）14:00～15:00 “cancer” peer support activity として、～ 愛の風になる～「輪の和」ライブ&トークを、名古屋市緑区有松にある竹田嘉兵衛商店の蔵をお借りして開催しました。参加者は約40名余り。チャリティー募金は、38,235円集まりました、感謝。

●医師と患者のハーモニー：私たちは、2003年よりがん患者支援活動を展開してきました。未来に向かって、地域におけるがん患者支援を豊かなものにしたい。そのためには、医師と患者の双方間コミュニケーションが大切。そして、さらには、ひととひとが繋がるのが大切。ひとに優しい街づくりつながれば・・・と思って、「輪の和」ライブ&トークを開催しました。当会は、2003年より、ひととひとのつながりを大切に、これまでに、大小のコンサートをのべ37回開催してきました。今日は、その38回目でした。音楽を通して、ひととひとがつながることを実感して頂けたと思います。がん患者、その家族、障がい者、医療関係者、一般市民、学生、プロ音楽家など、あらゆるひとたちが音楽を通じて繋がれたらよいなあ・・・と、ここから願っています。音楽は「愛ことば」。私たちは「愛の風」になりたい。ひととひとの助けあいが、がん患者支援に限らず、「市民活動」としてごく当たり前のことになってほしい。地域社会において、「自助」「共助」が豊かなひとに優しい街づくりのために、お役に立てたら本望です。
(by ピアサポートわかば会@堤寛 & 寺田佐代子)



♪日本のうた 春よ来い、夕焼け小焼け、おぼろ月夜
♪祈りの曲 アベマリア (グノー)
アベマリア (カッチーニ)
G 線上のアリア (バッハ)
♪ゲスト演奏 直里敏典さん
♪愛の風 アダージオ (バッハ)
愛の夢(リスト)
オーボエ協奏曲ニ短調2楽章 (アルビノーニ)
風笛 (あすかのテーマ)



ご参加いただいた皆様からいただきました
輪の和募金38235円は、キャンサー・
ピア・サポート活動に充当させていただきます。
ありがとうございます。

NPO法人ピアサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email : wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ：090-9338-0638 (SAYOKO)



NEW 輪の和だより vol. 2

peer support activity for wellbeing

平成26年 2月



●2014年1月19日（日）13:30～15:00 あいち健康プラザホールにて、「新春初笑い」を開催しました。当日は、株式会社トヨタエンタプライズあいち健康プラザ施設長と大府市役所の職員4名のご協力をいただきました。お客様は約60名。みなさんに大いに笑っていただけました。きっと、こころも笑顔になっていただけたと思います。大府市は、WHO健康都市宣言をしています。

●WHOは、world health organization の略語。WHO憲章では、「健康」について次のように定義しています。Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. 健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）とあります。参考までに。

笑うことは、こころの健康に良いと思います。大爆笑するとき、幸せな気分になるし、からだにも良いエネルギーが生まれていると感じます（by ぴあサポートわかば会@寺田佐代子）

●「新春初笑い」を終えて：駒久家南朝（柘植勇人・つげ耳鼻咽喉科院長・蒲郡市）

わかば会の活動に「笑い」というテーマを取り入れていただき、私が落語らしきものを喋らせていただくようになりまして、もう8年なのだそうであります。今年も新春初笑いということで、あいち健康プラザという超メジャーな会場で、チラシやら新聞記事やら過分なバックアップをいただき、誠に恐縮でありました。「笑い与健康のお話」と称しながら、私の噺の内容は、「ためになるお話」は、ほぼ皆無で、実際に笑っていただいて「笑うのって何だか気分良いね」と実感していただけたら嬉しいなという、プロの医療者が素人芸人として考えた「医学漫談」であります。約1時間の講演時間で、会場は笑いの渦？いやまあ、さざ波程度であったかもしれませんが、小難しくなりがちな健康の話を楽しくお聴きいただけたのではと信じています。（勝手に信じて8年間も続けています）当日お手伝いいただいた大府市職員の方から、「今まで使ったことのない頭の部分を使ったような気がしました」という感想をいただきました。そうなのです、落語の笑って、ただ誰かがこけて笑うという短絡的な笑いではなく、場面、人物、心情・・・いろいろ想像して生まれる笑いなのであります。きっと数ある「笑い」の中で一番健康に良い笑いだと思えるのであります。

●氣と頭と食の話：堤寛（当会監事&藤田保健衛生大学医学部病理学教室教授）

ご飯と味噌汁は、理想的なアミノ酸バランスを提供します。食（とくに日本食）は「人」を「良」くすると書きます。日本人の主食である米には7%、欧米人の主食である小麦には11%の蛋白質が含まれますが、アミノ酸バランスが微妙に異なります。小麦には必須アミノ酸のリジン、メチオニン、スレオニンが少ないため、肉や乳製品を食べて不足したアミノ酸を補わねばなりません。米に不足ぎみのリジンは豆類に豊富です。豆類に少ないメチオニンは米に多い。つまり、味噌や豆腐などの豆とご飯（米）のコンビは、必須アミノ酸の確保に理想的です。氣力の氣の旧字は「氣」。氣を養うには米が大切なのです。頭をよく働かせるには豆が必要です。氣力があって頭を働かせるには米と豆を中心とした食事が重要だと、昔の人は字で教えてくれます。精神の「精」にも米が重要なのです。喜びや嬉しさには豆が隠されています。一方、「腐」は肉食を戒めています。「癌」は大食の戒めです。品物を山のように食べて病気になった状態という意味にとれますよね。「糖」分のとり方は、文字通り、米からが理想です。米に含まれるデンプンは多糖類であり、体内でゆっくり分解して、エネルギーを安定供給します。蜂蜜や砂糖など単糖類・二糖類は血糖値を急激に上げるため、血糖値が不安定化します。さらに、これらが急激に燃焼するときにビタミンB群やカルシウムを消耗します。納得されますか？



NEW 輪の和だより vol. 1

peer support activity for wellbeing

平成26年 1月



あけましておめでとうございます。

2014年1月より、当会の活動拠点として、大府市民活動センター、コラビアのなかにある団体活動室を借りました。ひととの出会いを大切に「輪の和」を広げたいと思います。みなさま、どうぞ、よろしく。

輪の和だよりは、当会発足時よりニュースレターとして作成しておりましたが、一時休止しておりました。このたび、コラビアで活動開始することを機会にリニューアルして、医療のことは、当会監事の堤先生による情報提供記事で、peer support（同じ経験を持つ仲間同士の助け合い）の話題は、peer 自身の体験など、さまざまなことを発信してゆきます。どうぞ、お楽しみに！！

～スペシャルトーク～ 堤寛（当会監事&藤田保健衛生大学医学部病理学教室教授）

● 4つ目の職務「医療者による社会に向けた情報発信の必要性」

私（堤寛）は藤田保健衛生大学に勤務する病理医。病理医にしては例外的に、「患者さんに顔の見える病理医」を実践している。NPO法人びあサポートわかば会の監事を務め、ともに活動することで、大学の中では決して体験できない多くを“体験学習”させてもらっている。感謝。

大学病院に勤務しているとなにかと忙しい。診療、教育、そして研究。これが3大職務と大学の医師の言。このうち、教授選で評価されるのは研究業績だけのことの多いことがいろいろな問題を派生する――。かく言う小生も、この3つをこなせるのはスーパーマン、とグチをいい続けてきたかも。そして、ようやく気がついた。私たち医療者の忘れていた4つめの重要な職務に。上記3つの職務は病院のなかで行われる“専門性”、“密室性”、“封建性”に富む内向きの仕事。自分たちの実践や体験をもとにした外向き・市民向けの“啓発活動”の重要性は、多くの医療者によって軽視されてきたように私は思う。医療は社会性の高い仕事である。社会に向けたメッセージの発信は、医師の必須業務と考えるべきだろう。医療のもつ高い壁に、入りやすいドアをつける姿勢をもつことが重要である。開かれた説明、わかりやすい情報開示があってはじめて、患者さんの本当の声、こころのつぶやきを聴くことができるのだから。（by Yutaka Tsutsumi）

～Sayokoの思い出～

● 「ともにあること = witness」という言葉との出会い

私が、witnessという、with と ness をくっつけた一語があることを紹介され、またその意味を学んだのは、南山短期大学人間関係科の学生時代。アメリカの教育学を先進的に学ばれた恩師、星野欣生先生が、人間関係トレーニングで使われた言葉でした。「教育というのは、本来、他者との関わりの中でみずから育てていく過程です」と始まる論文は、私は大変興味深く、魅かれました。「人間中心の教育」という、珍しい授業があり、それを受講しました。1975年に入学。当時、テストの点数が重要視される時代に、星野先生から「人間にとって大切な学びは、ひとのかかわりのなかで学ぶこと」と教えられました。つまり、点取り虫になる必要はないと言ってくれたのです。テストのための勉強は嫌いだった私は、星野先生の教えに「そうよ、そうよ」と大喜びしたのでした。その後、私自身が年を重ねるごとに、「人間は、経験し、何かに気づくことで学ぶ。つまり、気づきは、成長をもたらす。みずみずしい感性は気づきを深める。学ぶ、成長する、これには“気づく”ための感受性こそが大切」と思うようになりました。また、「経験しないことは、実はわからない」と知りました。真実、他者と同一はない。つまり、人間には同じひとはいない。しかし、ひとと深く関わることによって共感的理解はできることも実感できます。他者と深く対話する、関わることで、相互理解は深まり、信頼関係構築を築くことができます。peer（同じような経験をした者同士）は、辛いことはわかちあい、喜びは2倍に、「witness = とともにある」ことができるのです。（by Sayoko Terada）

NPO法人びあサポートわかば会・輪の和倶楽部

<http://aichipeer.com>

Email : wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

お問合せ：090-9338-0638(SAYOKO)