AJU　愛光園だより　低料第三種郵便物許可　平成２４年１月１０日発行（増刊）

平成二十四年一月十日発行（増刊）（毎週火曜日）　ＡＪＵ通巻　一〇二九八号　昭和五十四年八月一日　低料第三種郵便物許可

# AJU 愛光園だより

～私たちは、誰もが人間としての尊厳が保たれ、安心して共に生きる社会をめざします～

編集者：社会福祉法人　愛光園
本部事務局　愛知県知多郡東浦町緒川東米田３３番３
TEL 0562-83-9835　FAX 0562-83-4344
URL http://www.aikouen.jp/　E-mail honbu@aikouen.jp

第１２５号

## 変わるときこそ基本を大切に

本部長　桑山利和

あけましておめでとうございます。

昨年は、九州の火山の噴火に始まり、東日本大震災と津波、近畿を中心に台風による水害と、自然の猛威を見せつけられた年でした。今年は、自然くらいは穏やかでいてほしいものです。

自然のことは分かりませんが、社会福祉法人愛光園は、取り巻く環境も愛光園自体も大きく変わります。

**【変わるときこそ基本を大切に】**

変わるときこそ大切にしなければならないのが基本です。

基本とは、１．理念　２．あいさつ　３．責任は自分にある、すなわち「自責」の考え方です。

１の理念は「改めて説明する必要はないかもしれません。」なんて言ってはいけません。分かっているようで分からなくなるのが理念。すなわち、「何のために」「どうなりたいのか」です。

忙しいの「忙」という漢字は、「心」が「亡」いと書きます。忙しいときには目の前の作業に追われて「心」をついつい忘れがちになるものです。ましてや大きく変わろうとするとき、目の前の切迫した課題に対応しようとして、作業に追われ調整に流され、本来自分たちが何をしようとしているのかを見失いがちになります。変化のときほど理念を忘れないようにしなければなりません。

ではその理念、この機関誌にも、パンフレットにも、ホームページにも、その他いろいろなところに記されています。「私たちは、誰もが人間としての尊厳が保たれ、安心して共に生きる社会をめざします」。何度も目にし耳にし、そらんじている職員も多いでしょう。

では「人間としての尊厳」とは何か、それが保たれた状態とはどういうことか。「安心して」とはどのような状態か、「共に生きる」とはどう生きるのか。そして理念と各事業所で提供していることがどのようにつながっているのか、また日々の、その時その時の支援がどうつながっているのかを振り返り、考えましょう。

提供している支援が理念にかなったものなのかどうか。もしかなっていないと思われるのでしたら、ぜひ問題提起してください。

また昨年職員の行動指針として、よき支援者であるために『共に』を制定しました（愛光園便り１２２号参照）。職員の皆さんには、自分自身の支援のあり方も振り返っていただきたいと思います。

それだけでなく、自分自身の人生についても考えて欲しいです。自分の１年後、５年後、１０年後、２０年後、３０年後、どうしたいのか、どうなりたいのか、自分自身の人生設計を考えましょう。そうすると今なすべきことも見えてきます。よく自己啓発本には「夢に日付をつけなさい」と書かれています。ただ漫然と時間を過ごすのではなく、いつまでに何をしたいか期限を切っていくと、同じことをしても意味合いが違ってきます。ただやれと言われて行うのと、「自分の夢とこの部分で関わるなあ」と意識し主体的に取り組むのでは、得るものが違ってきます。言葉は悪いですが、愛光園を踏み台にして、自己実現を図っていただければよいと思います。その結果愛光園を離れていかれる方もいるかもしれませんが、それは致し方ありません（法人運営としては痛いですが）。それが愛光園の理念にかなうのだと思います。

もし今現在「夢」をもっていないのであれば、現在の役割を精一杯前向きに取り組んでください。そうすると夢は自ずと見つかるものだと思います。

２のあいさつは、基本中の基本です。迂遠な感じですが、最も大切なことかもしれません。企業再生で有名な大久保恒夫さんも、「業績を伸ばすには特別なことをするのではなく基本を徹底させる。基本の第１はあいさつ」と言われています。

あいさつの効能はたくさんあります。コミュニケーション・明るい雰囲気・言うことで気持ちが前向きになるなど。手間もかからずお金も不要。

あいさつに関しては、愛光園はずいぶん改善したと思います。見学者から「あいさつがよい」とお褒めのお言葉をいただくことも増えました。これからも引き続きしっかり取り組んでいきます。

３が「自責」の考え方。

２年前「教えてイチロー選手」という子ども向け番組がありました。「フォームは変えても、バットを１９歳のときから１６年間も変えないのは？」という質問に対し、イチローは「人間がやることですから、ときどき道具の責任にしたいこと、自分以外の原因を探したいんですよね。うまくいかないときに。それが人間だと思うんですけど。特に弱っているときなので、うまくいかないときというのは。（中略）（自分がよい道具に合わせるという）覚悟がないと、いろんなところに出来ない理由を持って行ってしまう人間になってしまう。その覚悟を持たないと、結果は出ないと思ったので、それを信じているということですね」。自分の弱さを知り、道具のせいにもしたくないという自責の姿勢があるからこそ、長年第一線でプレーし続け偉大な記録を残してこられたのだと思います。

「制度がない」「他の協力がない」「人がいない」「お金がない」。これからの変化に対応していこうとすると、いろいろな問題が起こるでしょう。しかし、その時に自分以外のことに原因を求めていては解決できません。自分にはどうにもできないことにこだわって「だからできないのだ」と言い訳しても何にも変わりません。自分で工夫してできることはないのか。本当に大切なことは何か、そのために自分が変わることで可能性は見つからないか。もう言い古されてしまったかもしれませんが「過去と他人は変えられない。自分と未来は変えられる」。

実は、自分が変わることで他人（環境も含めて）も変えられるのではないかと思います。しかしまずは自責です。

【変わる環境】

ではこれから何が変わるのでしょうか。厳しくなることが間違いないのが環境。

１つは制度の見直し。この見直しには大中小の３種類あって、大きな枠組みの見直しが「税と社会保障の一体改革」。一昨年から消費税の税率アップとともに内容の検討がされています。

これまでの「１００年安心の年金改革」「安心と希望の介護ビジョン」「子ども子育て新システム」「第2セーフティネットの貧困格差対策」など、様々な検討がなされてきました。しかし行き詰るのが財源問題。今回は消費税の税率を１０％に上げることをうたっての検討です。その意味では大きな前進ですが、痛みを伴うだけに紆余曲折が予想されます。

また「財源ができたので一安心」ではありません。財源としては新たな負担である増税は２．７兆円ですが、同時に１．２兆円は重点化効率化により生み出すこととされています。１．２兆円は、１万円札で積んでいくと高さが１万メートルにもなり、想像もつきません。そんな額がどこかで削減されることになっています。

社会保障制度と関連して、週２０時間以上働く人が社会保険に加入の案が検討されており、ワークライフバランスや労働時間管理等もあいまって、職員確保や働き方、人件費に関わってきます。

中規模の見直しが公益法人改革。目立ちませんが１０年前から進められており、平成１８年には改革法案が成立しています。なぜ社会福祉法人は優遇されているのか、存在意義は何かが問われています。

小さな枠組み、といっても直接関係してくるのが制度変更。介護保険も障害者自立支援法も見直しがされています。具体的にどう変わるのかは議論の最中ですが、まもなく具体的に示されるでしょう。少なくとも報酬は、知多北部圏域では１．８％下げられる見込みです。他のことでも総費用の抑制がかかってくるのは間違いありません。

【変わる愛光園】

社会福祉法人愛光園では中期計画を検討しています。そこで今後３年の見通しをお示しできると思います。

ひかりのさと
のぞみの家工事

少なくとも、今年は、２月にひかりのさとのぞみの家が建て替えで引っ越し、３月から阿久比町のもちの木園を指定管理で受託、４月から大府に新規のケアホームを開設、６月から住宅型有料老人ホームと老人デイサービス・ホームヘルプのセットを開始、来年度の早い時期に就労移行支援事業等の設備整備、今年度から来年度にかけ老朽化したケアホームの移転と入所施設から地域生活移行・・・という具合に新規事業を行います。相談事業なども制度改正にあわせて体制を見直していきます。

人事システム（給与や育成のしくみ）の改定を行い、人材確保もよりしっかり取り組んでいます。

災害対策・バザーの見直し・交通安全・ボランティアの養成など組織の見直しも行って参ります。

ということで、最初に戻って、変わるときこそ基本を大切にしていきたいと思います。今後ともご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

たららんグループ

# 初めての保育園公演

障がい者活動センター愛光園
生活支援員　山本めぐみ

ある日突然、愛光園の電話が鳴りました。

「こんにちは。生路保育園の母の会なんですけど、去年の生路児童館の芋レンジャー公演を見て、生路保育園でも、やってもらいたいのですが、お願いできますか？」

お!!　芋レンジャー公演の依頼!?

去年、一昨年と生路児童館で、２・３歳児の親子１５組の前で『焼き芋交流会・芋レンジャー公演』を行ってきた、たららんメンバーにとっては、初の公演依頼でした!!

話を聞いていくと、観客は、な、なんと…

園児１３０人!!!想像も出来ない人数にスタッフも仲間も「すごいね」の一言しかありませんでした。

仲間と話した結果、「たとえ失敗したとしても、いい経験に繋がる」ということで、お受けすることになりました。

芋レンジャー公演に向けて、今までよりもバージョンアップしたいね!!ということもあり、芋レンジャーの衣装を豪華にしたり、園でピンマイクを買ってもらったり、小道具をたくさん作り、準備を進めていきました。

本番当日は、いつもよりも早く愛光園に集合して、保育園に向かいました。

仲間はもちろん、スタッフもどんな感じになるのか予想もつかないまま、保育園に到着。

仲間は着替えも終わり、スタッフが会場準備をしていると、ソワソワしたり、キョロキョロしたり、いつもの公演とは違う緊張感を感じているようでした。

さぁ、いよいよ、準備も終わり、劇の始まりです。

「こんにちは」と挨拶すると、ためらうことなく「こんにちは～」と大きな声で挨拶してくれる子どもたち。イタズラ役の仲間が登場すると、怖いと泣き出す子もいましたが、真剣なまなざしで見つめる子どもたちの視線を、仲間たちも痛いほど感じているようでした。

そして、いよいよ芋レンジャーが登場すると、「芋レンジャー」と大きな声で呼んだり、イタズラ役のピーマン大帝や黒豆小僧と戦う時には、思い思いに「がんばれ～がんばれ～」や「レッドがんばれ～」と大きな声で応援。ピーマン大帝の攻撃「ピーピーピーマン チンジャオロース」では大爆笑。

仲間のナース役のボケなどにも笑うなど、子どもたちから様々な反応が返ってきました。

動けなくなった芋レンジャーを助けて欲しいと子どもたちにお願いする芋レンジャー。そこに立ちはだかるクイズの難問。しかし、子どもたちは見事に全問正解し、芋レンジャーを助け出してくれました。

そして劇の最後には、仲間とスタッフ、１３０人の園児と先生の全員で『マルマルモリモリのダンス』を踊り、劇はハッピーエンドで終わりました。

その後の写真撮影や子どもたちを見送りする時には、子どもたちは仲間一人ひとりと握手したり、「レンジャー寝てるね」と言ったりする子もいました。

１３０人の前でやるということの心配は、劇が進むにつれて、薄れていきました。子どもたちが集中して見てくれたこと、子どもたちの大きな声援、子どもたちの元気や笑顔によって、仲間たちも緊張がほぐれていき、大成功という形で劇は終わりました!!

初めての保育園公演を通して、仲間は今まで味わったことのない緊張感や、やり遂げた達成感を味わうことができました。これは、とても貴重な経験となり、仲間たちの更なる可能性を感じずにはいられません。

それも、真剣に見る、聞くという姿勢を見せてくれた子どもたちのおかげです。子どもたちのたくさんの元気に感謝して、『ありがとう!!』と言いたいです。

社会福祉法人愛光園 理事長　　日高幸子
ひかりのさとの会　会　長　　皿井寿子

# 第７回　社会福祉法人 愛光園　実践発表会　のご案内

多くの皆様からの日頃のご支援に感謝を込めて、今年度も実践発表会を開催させていただきます。

私たちが法人の基本理念として掲げている、地域の輪の中で「共に生きる」実践と運動が、日々の取り組みの中でどれだけ追求できているのか、この実践発表会を通して自ら検証すると同時に多くの方のご意見を伺い、参考にさせていただきたいと考えております。

今回はメインテーマ「愛光園の新たな歩み～今こそ共に～」を縦糸に、各グループの最近の状況や取組を演題としてまとめたものを横糸としてお伝えしていきます。

第７回目となります社会福祉法人 愛光園の実践発表会ですが、今年度はあいち健康プラザ「プラザホール」にて午後からの開催となります。

日時・場所等お間違えなく、多数のご参加をお待ちしております。

**記**

日時：２０１２年2月１１日（土）　　１３：００～１６：００
場所：〒４７０－２１０１　愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山１番地の１
　　あいち健康プラザ　プラザホール　定員３００名　（参加費無料）
主催：社会福祉法人 愛光園、ひかりのさとの会
　　問い合わせ先：０５６２－８３－９８３５（社会福祉法人　愛光園　本部）

**発 表 会 の 概 要**

第７回　社会福祉法人 愛光園　　実践発表会

メインテーマ　**『 愛光園の新たな歩み ～今こそ共に～ 』**

実践発表

- ○　**障害者支援施設グループ（ひかりのさとのぞみの家）**
  「のぞみの家からくららへ～地域移行への取り組み～」
- ○　**就労支援グループ（ひかりのさとファーム）**
  「共に働き、共に歩もう」
- ○　**日中活動支援グループ（障がい者活動センター愛光園）**
  「ボーダレスアートへの挑戦～アーティストとしての取り組み～」
- ○　**障害者支援施設グループ（まどか）**
  「専門性を活かした取り組み～ホッと安心まどかライフ～」
- ○　**障がい児療育グループ（大府市発達支援センターおひさま）**
  「『ひとりであそびたい』から『友だちとあそびたい』へ～友だちに興味を持つということ～」
- ○　**就労支援グループ（障がい者就職トレーニングセンター）**
  「（仮）あきらめなければゴールできますか～私の夢を叶えるために～」
- ○　**地域生活支援グループ（ヘルパーステーションりんく）**
  「りんく(Link)＝つなぐ・輪・絆～ともに歩んできた軌跡～」
- ○　**相談支援グループ（障がい者総合支援センター）**
  「『とぎれのない支援をめざして』～本人の力を引き出す支援の輪～」
- ○　**高齢者入所支援グループ（介護老人保健施設相生）**
  「フットケアの浸透と更なる充実」
- ○　**高齢者在宅支援グループ（相生指定居宅介護支援事業所）**
  「在宅での看取りを考える～ケアマネージャーの視点で～」

まとめと講評

○　**木全　和巳 氏（日本福祉大学 社会福祉学部 教授）**

展示・販売

○各グループ、事業所の日常を紹介するパネル
○利用者の皆様による作品、商品等

※　事前に詳細を知りたい場合は、各事業所にお問い合わせください。

# 保護者のための コミュニケーションワークショップ ～先生や支援者と良好な関係を築くために～（基礎編）を実施して

知多地域障害者生活支援センターらいふ
障害児等療育支援事業
コーディネーター　東　悟

障害児等療育支援事業による地域への支援では、支援者向けの研修会、保護者向けの講演会等を主に実施していますが、今回は、保護者への支援の一つとして、「保護者のためのコミュニケーションワークショップ」を実施しましたのでご紹介したいと思います。

まず、この講座の概要ですが、参加者の方は6名で、9/28、10/12、10/26、11/2の計４回連続で、時間はいずれも１０時～１３時でおこない、会場は、阿久比町のご協力をいただき、阿久比町中央公民館をお借りして実施しました。

講座の目的は、わが子の特徴の伝え方、支援者との関係作りに悩まれている方や、今後の入園や入学のために関係作りを学んでみたい方等を対象に、保護者側からのアプローチの仕方の一つの方法を学ぶことです。

講師は、ビジネスマンを対象にコミュニケーション講座を開催している谷口晋一氏と、発達障がいのある子どもの算数教室・生活教室をしているいちばんぼし氏にお願いしました。谷口氏からは良好な関係を築くためのコツを、いちばんぼし氏からは子どもの特徴や障がいのことを伝えるための工夫を教えていただきました。

１回目のワークでは、４回のワークで取り組みたいテーマを確認し、焦点を絞り込む作業をしました。参加の動機となったテーマは、「学校に行ってから出会った人との関わり方」、「仲の良いママ友とのやりとり」、「担任の先生とのやりとり」、「自分自身のコミュニケーション力」等が出されました。２回目は、ロールプレイを用いて傾聴スキルのワークを行い、正確に聞くこと、自分のクセを知ること、子どもに聞くときの配慮を学びました。３回目は、各自のテーマに基づいた小目標を設定して具体的にどうアプローチしていくかの作戦を考え、書式に書き落としたものを発表し合いました。４回目は、立場・意見が異なる人との話し合いをこじらせないための一つの方法として、話の組み立て方、相手の非言語情報をキャッチし、キャッチした情報の処理の仕方を学びました。

4回を終えた参加者の方へのアンケートより、講座への感想をご紹介します。

- ◆ 自分のやり方でダメな点がわかった。自分のことはわかりにくいので、自分はこうだったんだと確認できた。
- ◆ 話す相手に合わせて、話し方、話すこと、よく考えて話す必要を実感した。
- ◆ 今後、面談等の前には、いろんなパターンを想像して組み立ててから参加したいと思った。
- ◆ 他のお母さんの意見が聞けてとても参考になった。
- ◆ 先生とのやり取りでずっと悩んできたが、この講座で作戦を立てたことでうまくやり取りができそうです。

参加者同士で向き合い実践し、お互いの意見を聞きあうことで、４回とは思えないほどの連帯感が生まれました。自分自身で作戦を考え、紙に書くことで課題を整理し、それをもとに一緒に考え、励ましてくれる仲間・講師の存在、プラスアルファの気づきや行動に移してみようという勇気は、連帯感のできたグループという環境がもたらしてくれたのだと思います。グループワークの良さを再確認するとともに、グループで行うことのメリットである「支え合い」、「お互いからのフィードバック」が得られるようなグループワークを今後も企画していきたいと思います。◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

# 暮らしと余暇

愛光園地域居住サポートセンター
生活支援員　竹内草太

地域居住サポートセンターが担当するグループホーム・ケアホームでは、現在１２ホーム、４７名の方が地域で暮らしています。

普段の日中活動は、一般就労されていたり施設に通っていたりと様々。休日は自分たちで買い物に出かけたり、仲間と待ち合わせて野球の試合を見に行ったり、ヘルパーさんと一緒に外出することもあります。そんな皆さんを見ていると本当に楽しそうで、こちらが羨ましくなってしまう程です。

こうした充実した休日に加え、センター主催で季節毎に行事を企画しています。毎月の生け花教室に、春のバーベキュー、夏のお楽しみ会、クリスマス＆忘年会、新年会、料理教室や歯の勉強会まで・・・。

**毎月1回の生け花教室**

**恒例のクリスマス＆忘年会**

普段は通っている所も違い顔をあわせる事のない仲間同士で「久しぶり！元気？」という言葉が交わされ笑顔になります。また、それぞれの行事はたくさんのボランティアさんの支えもあります。顔馴染みの方も多く、仲間に会うのを楽しみにしてくれている方もみえます。そんなボランティアさんの多くは、ホームのご近所に暮らしている地域の方たち。

**地域の歯医者さんと共に、「歯の勉強会」**

高齢者の孤独死が大きな社会問題としてクローズアップされるほど、近所の絆が薄れてきた昨今ですが、東日本大震災をきっかけに地域の絆の大切さが再認識されています。私たちは一人で生きていくことはできません。それぞれの暮らしは周囲や家族の支えがあって成り立っています。ホームでの暮らしも同じです。スタッフやボランティアの方、仲間やたくさんの人たちと支え支えられ、思い思いの地域生活が実現されていくのです。

今後は行事を単なる一事業所の余暇支援で終わらせてしまうのではなく、地域における様々な人々の繋がりを深めていく取り組みの一環として、ボランティアさんや周囲の方々を一層巻き込んでいきたいと考えています。さらに多くの人たちに仲間の暮らしや笑顔を知っていただき、共に生きる仲間の輪が拡げていけたら嬉しいです。

# 東浦町の歴史に触れて

高齢者保健福祉事業部　在宅支援グループ　副グループ長　中村五月

　私は東浦が大好きです。
　ご利用者のお宅まで車でお迎え、お送りに行くデイサービスの仕事をさせて頂いていた頃の話ですが、緒川方面のお迎え、お送りのときなどは、車の中で皆様声を
そろえて

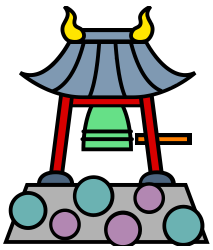
「でたか　でんだか　でんそういん
　　すっこんだーか　とうこうじ
　　～～～～～りょうがんじ
　　やーまのなーかのけんこういん」

と歌われます。私も覚えて一緒に歌います。きっと子どもの頃、歌われていたのだと思います。
「昔は山で何もなくてね、狐や狸が相撲とっていたんだよ。今は乾坤院は山の中じゃないね。」
と話してくださいます。
　緒川駅の近くを通ると

「今よりもむかしの方が賑やかだったよ。おきやがいくつかあってね、ちんとんしゃんって芸者さんたちが歩いていてそりゃあきれいだったよ。」
「おきやはね、つきのやさん、うめのやさん、はなのやさん、あっ、はなやさんだったかな？うん、そうだ。はなやさんだ。」
「私は、芸者さんの髪を結っていたんだよ。」
「生路の旦那衆が料理屋さんで宴会をするときに芸者さんは呼ばれるんだよ。」
「小さい頃ね、お母さんが芸者さんの髪を結っているところを見てるのが好きでずっと見ていたら、芸者さんが踊りのおけいこに連れて行ってくれたんだよ。」
「あそこにお店屋さんがあってお菓子がほしくてお小遣いを貯めて買いにいったもんだよ。」
「あそこは昔、お風呂屋さんだったんだよ。」
と、話は尽きません。
　狭い車の中でタイムスリップをしたようなお話を聞きながら細い道を走っていると大きな道路に出ました。横断しなければならないのですが右からも左からもどんどん車がひっきりなしに来ます。じっと待っていると、

「あちらをたてればこちらがたたず　こちらをたてればあちらがたたず　両方たてればわが身がたたず。　気をつけるのですよ。」
と優しく教えてくださいます。

私はその通りだと思い、人生だってそういうものだと心から思いました。きっと、私に深い教えを下さったんだと今でも忘れられない思い出です。
　ご利用者の子どもの頃の緒川に行ってみたくてたまりません、いろいろ想像していると昔の東浦に自分自身もちょこんといるようで胸がわくわくします。
　ご利用者の多くは、大正生まれです。大正、昭和、平成と生きて来られて、本当にたくさんの事を見て、聞いて、経験されています。私は、ご利用者の話を聞く事が本当に好きです。もっともっといろいろなことを聞かせて頂きたいと思っています。そして、私は、笑顔と元気をお返ししたいと思っています。
　乾坤院も好きな場所のひとつです。ずいぶん以前のことですが、ご利用者とのはなしの中で、よく「乾坤院」という名前を耳にしましたので、休日に行ってみました。そこは、空気が違っていて、時代が変わったような錯覚を覚えました。奥に入っていくと、「緒川城主三代の墓所」ありました。最初はなんとなく怖いような感じがしましたが、今ではそこに立っていると、戦国時代の空気を感じます。きっと今でも、私たち東浦の町民を見守ってくださっているのだと思います。
　戦国、江戸、明治、大正、昭和、と時代を重ね、現代の平成がある。時が流れ、時代が変わっても、変わらないのは人の心だと思います。



　親を思い、子を思い、年寄りを大切に思う、困っている人に手を差し伸べ、皆が幸せであってほしいと願う気持ちを忘れてはいけないと思います。

平成二十四年一月十日発行（増刊）（毎週火曜日）発行所・東海身体障害者団体定期刊行物協会　名古屋市中区丸の内三ー六ー四三　みこころセンター四階　定価五〇円



# 普通救急救命講習　～もしもに備えて～

障がい者就職トレーニングセンター長　青山　誠

**「大丈夫ですか？」、「大丈夫ですか？」、「意識なし。」「あなた、119番して救急車を呼んでください！」、「あなた、ＡＥＤを探してきてください！」、「あなた、大勢の応援者と医療関係者を探してください！」・・・**

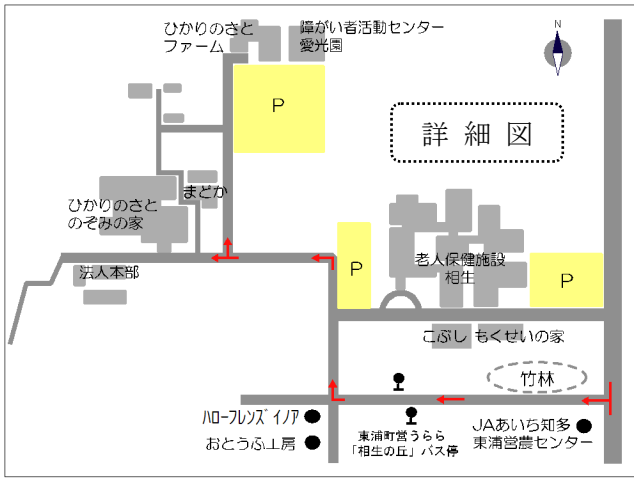
福祉を仕事にしている私たちにとって必要な研修がいくつかありますが、この救急救命講習も大切なもののひとつです。大府市消防本部にお願いし、当センターにて職員１２名が額に汗をかきながら講習を受けました。

**「気道の確保」、「呼吸の確認」、「見て、聞いて、感じて4･5･6･7･8･9･10」、「呼吸がありません。」、「人工呼吸をします。」・・・**

私は、２年ぶり４回目の救命講習でした。みなさん知ってましたか？救命措置の内容が５年ごとに見直されて変わっていくことを。平成１８年６月の改正では、効果的な蘇生を行うには、できるだけ早期から、十分な強さと十分な回数の胸部圧迫が絶え間なく行われることが重要である、との考え方にたって変更されたとのことです。具体的には、

①循環のサインの確認を不要とし、心肺蘇生法開始の判断を早める
②口対口の人工呼吸がためらわれる場合などには、人口呼吸を省略して胸部圧迫のみを行う
③胸部圧迫と人工呼吸の比率を、１５:２から３０:２に変更
④ＡＥＤによる電気ショックの連続回数を３回から１回にするとともに、電気ショック後はただちに胸部圧迫を行う

など、今まで以上により効率よく蘇生を行うということです。昨年（平成２３年）は、見直しの年となり、また次回は新しいカリキュラムとなることでしょう。

自動体外式除細動器って何？そう「ＡＥＤ」です。最近は、駅や公共施設、デパートなど一般の事業所でも見かけるようになりました。突然心臓が止まるのは、心臓がブルブルと細かくふるえる「心室細動（しんしつさいどう）」によって生じることが多く、この場合には、できるだけ早く心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取りもどすことができるという機器が「ＡＥＤ」です。使い方はとても簡単で、スイッチを入れると（ふたを開けると自動的にスイッチが入るものもあり）音声メッセージで手順を教えてくれます。ただそのとおりに行動すだけです。しかしながら、いざという時に使用できるかは別物。命をつなぐ有効な手段ではありますが、使えなければ意味がありません。やっぱり日頃の定期的な訓練が大切になります。また、普段からどこにＡＥＤが設置されているか確認していくことも重要なことです。もしもに備えて・・・。

## ひかりのさと案内図　　JR東海道線大府駅下車、タクシー（15分）が便利です