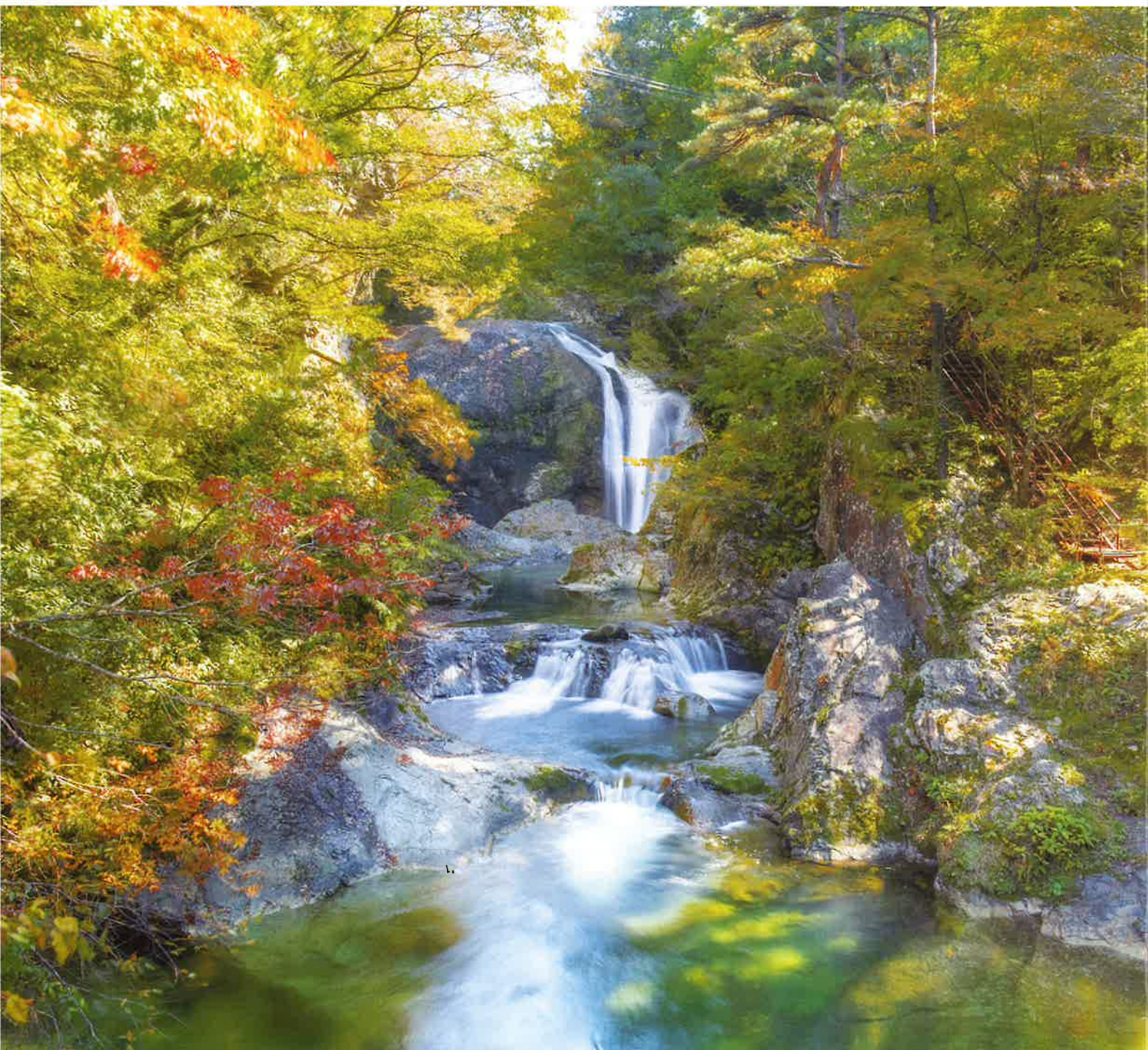


ふれあい

公益財団法人 犯罪被害救援基金

No.168
秋季号

令和6年10月



本誌は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



秋の日の こころ

花が 咲いた

秋の日の

こころのなかに 花がさいた

八木重吉 1898-1927

八木重吉は日本の詩人で、短い生涯の中で、多くの人々の心に響く美しい詩を残しました。彼の作品には、キリスト教信仰に基づく深い精神性が反映されており、シンプルでありながらも感情の深みを感じさせる表現が特徴です。彼の詩は、自然や日常の風景の中に神聖な美しさを見出し、純粹で素朴な言葉でその感動を描いています。八木重吉の作品には人生や信仰への静かな洞察が込められており、現代においても心に深く響く作品として読み継がれています。

表紙：山形県東根市 関山大滝



ふれあい No.168

目次

03 巻頭のことば

「ずっと音楽が嫌いだった」
作曲家（公財）犯罪被害救援基金評議員 三枝 成彰

04 インタビュー ひと・人・ヒト

「自分が食べたいものを作る」で良いんじゃない？
料理に正解なんてないし、
手探りで「好き」を見つけてほしい。
料理家・食育インストラクター 和田 明日香

06 読者の広場

奨学生便り 他

07 ふれあいの広場

奨学生の採用 他

09 もしも！に役立つ！防災情報

10 ふれあいアンケート

「PTSDについて」

12 「大切な命を守る」

全国中学・高校生作文コンクールより

『失ってから気付く命の大切さ』 舟山 留愛

13 ふれあい文庫

14 北から南から 山形県

やまがた景観物語 ～自然が育む美の形～

ずっと音楽が嫌いだった

作曲家
(公財) 犯罪被害救援基金評議員

三枝 成彰



作曲家になることは、生まれる前から父に決められていた。音楽もずっと嫌いだった。好きになったのは50歳を過ぎてからだ。

父は旧制中学で初めて見たグラランド・ピアノに驚き作曲家を志すも、食べていくのは難しく、NHKに就職した。いまでも続く「のど自慢」の発案者でもある。

父の夢を託された私の幼少期は、ひたすらピアノと作曲のレッスンの日々だった。望んだ道でなくとも、親の顔を見ると、投げ出せなかった。

振り返れば挫折続きの人生だ。

東京藝大附属高校をめざすが不合格。藝大の受験では、実技の「聴音」(耳で聴いた和音を楽譜にする)で惨敗。

一浪して入学すると成績は20人中、7番。教授たちも厳しく、「できない者は辞めろ」と言われた。

努力を重ねて4年まで首席で通したが、大学院受験で「首席は落とさないはず」と気を抜いたら、英語が5点で落ちてしまった。その後、奨学金をいただいでドイツ留学が決まるが、当時の恋人と離れがたく、辞退した。結局、ふられるのだが。

30歳になっても悩みは続く。ポーランドでの演奏会后、現地の学生から「なぜあなたは日本人なのに歌舞伎や能ではなく西洋音楽をやっているのか?」と問われ、答えられなかった。そのショックで一時は和楽器の曲ばかり書いていた。

テレビの音楽を書くようになったのもそのころだ。作品は数えきれない。忙しすぎて、1週間で合計7時間しか寝られないときもあった。

そしてある日、トイレで用を足し、水を流しながら思った。「俺の書くものはこれと同じだ。いくらがんばっても、放送が終われば誰も覚えていない」と。

『機動戦士Zガンダム』など、多くのご支持をいただいた作品も書いてはいた。しかし、「こういうことはやめて、自分の書きたいものを書こう」と決意したのだ。

50歳を過ぎて、美しいメロディーとハーモニーに開眼した。それまで書いていたコンセプト重視、新しさ重視の「現代音楽」とは真逆である。大衆には喜ばれても、業界では評価されない。それを承知で私は美しい音楽に回帰し、オペラの作曲を生涯の仕事にしようと決めたのだ。

それが正解かどうかはわからない。だが楽しいのだ。作曲がこんなに楽しいものだとは人生の半ばを過ぎて気づいた。

もちろん、簡単ではない。やりたいことをやらせていただいているのだから、上演のためのお金集めも自分でやる。こんな作曲家は、世界にもいないだろう。

こういう人生もある。

いまなら、音楽が好きだと自信をもって言える。私を作曲家にしてくれた父に、感謝している。

「自分が食べたいものを作る」で良いんじゃない？ 料理に正解なんてないし、 手探りで「好き」を見つけてほしい。

料理家、食育インストラクターとしてテレビ番組の「家事ヤロウ」をはじめ、各種メディアで活躍中の和田明日香さん。同じく人気の料理愛好家である平野レミさんは義理のお母さんです。料理が出来なかったという自身の経験から、作る人に寄り添った手軽なレシピを提案しています。自分の好きなことを追及していたら学生時代から好きだったラジオの仕事にもつながったという和田さんに、仕事への向き合い方、料理を通じた想いや今後の展望等をお聞きしました。

料理家・食育インストラクター 和田 明日香さん



音楽好きで料理には関心なし

—子ども時代の生活はどうでしたか？
好き嫌いは何もなく育ててもらいました。両親ともに料理をする人で、結婚するまで実家のご飯を美味しく食べていました。食べるのは大好きだけど料理には関心がなくて（笑）。

—興味があつたのは何ですか？

音楽です。中学くらいからラジオを聴き始めて洋楽が好きになり、高校生からはCDを買い集めていました。当時はMDプレーヤーでしたから、自分でお気に入りの曲を入れたり、好きなアーティストのコンサートに行ったりしていました。

将来のことは考えていなくて（笑）。何も考えないわけではないけど、ありがたいことに親が大学附属の学校に入れてくれたので、受験のタイミングで進路を考えることも余りなく、ただただ毎日楽しく過ごして大学まで行ってしまった感じでした。

同級生はサークルや部活をしていたけど、私は当時音楽好きが観ていたMTVという放送局でアルバイトができないか色々調べていました。音楽関係の仕事に興味津々で、大学時代は実際にそこでインターンとして働いていたんです。

—食や料理との出会いはまだですか？

料理を始めたのは結婚してからですし、

料理を始めても、それが仕事になるとは思ってもいませんでした。

最初は訳が分からなかったけど、やってみると面白かったです。なるほど、お味噌汁はお湯と味噌だけでなく、出汁の存在があるのかとか、普段食べていたものはこう出来ていたのかとか。知らな過ぎて発見ばかり（笑）。

職業にしたいきっかけも、誤解を恐れずに言うと、したくてというより、その時は必要に迫られてだったかもしれない。義理の母の平野レミさんがすでに料理愛好家として著名でしたから。そのついでという感じで頼まれることが増えて、レシピの提供を求められ、やるしかないみたいな（笑）。

始めるまでは自信もなかったし、ほぼ料理をしてこなかったのに仕事にして良いのだからかと悩みましたけど、やり始めてからはとにかく目の前のお仕事に対して楽しんでやってこられたかな。

—本格的にやっていたいこうという覚悟やきっかけなどはありましたか？

レミさんの存在なくしては私なんて何者でもなかったの、本当にただのおまけというか。今は調べればどんな料理の作り方がって分かるのに、これ以上私が発信することに価値はあるのだからかと迷っていました。でも、「10年かかって地味ごはん。」という本を作る過程で考え方が変わりました。この本で紹介しているのはなんでもない我が家の家庭料理ですが、全く料理が出来なかったところから十数年かけて見つけてきた自分ならではのやり方だと気付いて、私にしか発信できないこともあると思いました。

料理ができないという弱みが逆転？

料理が出来なかったことはずっと弱みで、料理をし続けてきた方には到底敵わな



いと思つていたのですが、料理が出来ないとか苦手という方たちの気持ちも理解できるのは、考えようによっては強みなのかなと。

——料理が得意でないと悩む方は多いと思います。そういう方に料理を楽しむコツがあるとしたら何でしょう？

楽しめる時がいつか来ると思つていれば良いのでは？ 人に言われてやつても同じように楽しめるとは限りませんから。

本当に人それぞれ。例えば体を壊した時に、もう少し体を気遣つて食事しようと考へが変わるとか。私の場合は妊娠が大きかったです。お腹の赤ちゃんに栄養のあるものをとか、ダイエットでヘルシーな食事にした

い、コロナの影響で免疫力を上げたい等。その時に手取り早く自分をケアできる方法は料理だと感じてくれば、それが無理なく始められる時なのかもしれませんね。言われてやるのか辛いのに楽しいと思わな

やとか、そつちの方が続かないと思います。——ただ料理は、必要に迫られることもありますよね？

自分のやり方が見つかるまでは苦しかったり、時間がかかたりするかもしれないけれど、やり続けるうちにつかめることが多いのが料理だと思います。考え方と

行が好きなのは地方や海外の料理に楽しみを見出しても良いし、自分が好きと思えることを料理に取り入れてほしいです。

いただきますと感謝

——食生活を通じて伝えたいことは？

子供のうちは余り深く考えずに食べていると思うけど、一人で食事をするようになつても、自給自足でもない限り必ず誰かの力があつて目の前に食事があるわけです。農家、畜産業の方、漁師さんの他に流通も

食事をして以上、一人ではないと日々感じられるはずで、だから「いただきます」を言うと思ひますけど、食べることはとても前向きなことだし、人とのつながりを感じるし、そこを忘れずにいてほしいと思います。——印象的なエピソードと大変だったことを教えてください。

料理をベースに本当に色々なお仕事に挑戦できて、発展させることができました。例えばラジオのパーソナリティーや情報番組のコメントーター、旅番組への出演などもあります。経験のないことをやるのはすごく勇気がいるし、上手くできるかドキドキしますけど、自分の中に、私は料理家だという芯があると、料理に置き換えると理解できたり、発言もできるので、それは出来事とは違いますが、何を思い返してもそう感じてきました。——そんな考えが幅広いお仕事につながっているんですね。食育インストラクターの資格を取つたのも関連が？

資格を取得したのは仕事を始めるためなんです。色々なオファーをいただく中で自信がなくて断つてしまうことが続きました。せっかく、誰でも良いではなく、和田明日香にとオファーいただいているのに断り続けるのはどうかと考へて。私もそう感じていて夫

にも言われて。資格を取れば、自信を持てるだろうし信頼にも繋がるかと決めました。

——忙しいと勉強も大変ですよ。

料理のことですし、何時間も机に向かうわけではなく、子ども達が寝た後にテキストを読み込んだり。当時は子ども達も小さかったので、資格の勉強は一人になれる時間でしたし、子育てや家事と違うことに向き合うのはリフレッシュになっていたかなと思います。

資格取得で気持ちの変化

——その後自信がついたり考へ方が変わつたりしましたか？

けるつと大丈夫になりました(笑)。あとは大変というか、仕事との両立に悩むのはやはり家族の状況かな。このお仕事をやってみたいけど今の状況ではそこまでできないとか。天秤にかけた時にやっぱり家族が大事なので。天秤にかけなければいけないこともちょっと大変かな。

——お子さんがいてやってきたからこそというのも大きいのでは？

はい、すごくあります。子供との何気ないエピソードから考へが深まつたり、レシピも家族と食べる中で生まれたものがほとんどです。皆さんそうだと思いますが、子育ても仕事もすることで、同時にやる大変さもあります。——今後の展望を教えてください。

肩書きは必ず料理家。そこはずっと変わりません。それ以外出来ないから変えようがない。料理には色々な切り口がありますけど、おつまみ作つて人と楽しく過ごすとか、好きな時間の過ごし方や、気楽においしそうなご飯を発信していたらと思つています。そこに食べ物を作つてくださる生産者さんへの思いや、自分の考へをレシピ

に乗せて伝え続けられたら良いですね。

苦しんでやる必要はなし

——感謝の気持ちはお聞きしましたが、他にモットーはありますか？

自分を大切にすることだと思ひます。皆さんけっこう真面目で、人のために優先しに思ひます。料理では、自分のやり方と合わなくても頑張つてしまい、それが良い母だみたいな人が多くて苦しいのでは。そういうことは捨てて、何より自分のためを考へて欲しいです。自分を大切にすることが、本当にみんなの幸せにつながると思ひます。——本日は貴重なお話ありがとうございました。

●プロフィール●和田 明日香(わだ あすか)

1987年東京生まれ。3児の母。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、食育インストラクターの資格を取得。まったく料理が出来なかった経験から、作る人に寄り添った、手軽でおいしい料理が人気を集める。テレビや雑誌などメディアでのレシピ紹介、料理企画を通じた企業とのコラボレーションなどを中心に、講演会やイベント出演、コラム執筆、ラジオパーソナリティーなど幅広く活動中。2021年に出版したレシピ本『10年かかって地味ごはん。』(主婦の友社)は料理本としては異例の26万部を突破し、2022年、第9回料理レシピ本大賞 in Japan 料理部門入賞。2023年3月にはその続編となる『楽ありゃ苦もある地味ごはん。』(主婦の友社)を出版。発売前から重版がかかるなど話題を集めている。2023年度ベストジャーナリスト賞。レギュラー番組はNHK-FM『眠れない貴女へ』、関西テレビ『モモコのOH!ソレ!みよ!』、テレビ朝日『家事ヤロウ!!! (リアル 家事24時・お悩み解決レシピコーナー)』など。他に特別企画として、NHK総合『きょうの料理 明日香と飯尾シリーズ』、BSテレ東『和田明日香とゆる宅飲み』など多数。公式インスタグラム<https://www.instagram.com/askawada/>

読者の広場

奨学生便り

◆当たり前ではない 小四

わたしは、今年小学四年生になりました。勉強は、いつもクラスで一番です。だけど勉強はとてもむずかしく大変でタブレット、参考書、じ書を見ながらがんばっています。時には、お友達におしえてます。それは自分のためになるからです。テストもたくさんあります。大変です。その他体育、図工、英会話、音楽、どうとくも楽しいです。

今年の夏、他校の同じ年の子が事故で亡くなり、悲しいでき事もりましたが、わたしたちはみんなに見守られながら安心して色んな事ができているのが幸せでかんしゃしています。

当たり前のことが当たり前ではないのでかんしゃの気持ちをわすれず、そしてなかよく思いやり人を大切にしていきたいです。

最後に図書カードは、いつも参考書など勉強に役立つ物を買っています。ありがとうございます

ます。

保護者便り

◆大人が不安なことは

子供はもっと不安

いつもありがとうございます。娘が亡くなり、今年で五年になります。早いものです。娘の子供も今年小学四年生になりました。背も高くなり、大人びてはきているもののまだまだだあどけなさは残り、このままゆっくり大人になってほしいものです。

この年になれば、色々な事が出来るようになり、毎日楽しいのか笑顔で「楽しい、もっとたくさんしたい、これも、あれも」と日に日に出来る事が増え学校生活が充実しているのか、休まず通っています。それでも疲れてしまうのか、色々な事を一生懸命しすぎて、午前中まで学校にいたり、一日中いたり、少しづつ精神的にも安定してはきているので、このまま焦ることなく、マイペースで、それで

良いと思います。人と違って良いんです。違って当たり前。大人のエゴと都合で振り回すのではなく、子供に合わせる、寄り添う。

大人が不安な事は、子供はもっと不安。大人のように言えません。だから大人以上に不安で心を痛めてる。大事な娘をなくしたのも辛い。でも、大事な親を亡くした娘の子は計り知れない程の悲しみ、辛さをたった四才であじわっています。親がいる年に亡くなられたら、尚更ですね。それでも毎日二人で笑いながら娘の話をします。一生忘れる事は出来ませんし、忘れてはいけません。時には、無性に会いたくなりますかね。

娘は自分の子供の成長を見ただかっただろうなって、でも空から見てるのかなって思っています。親が生きて良いのかと思います。親が生きて、娘の子を大人に成長させなくちゃです。

近況報告

前迄は些細な事でケンカをしたりしていましたが最近はずまにケンカをする事も有りました。何か有ると3人共がいろいろと話しをして解決したりしてる様に思います。

今現在、孫三人は頑張って

学校に通っています。上の子は夜学なので部活はないのですが、真ん中の子はバスケットに入って頑張っています。下の子は小学生なので部活は無いのですが、中学校に入ったら部活に入りたいと言っています。三人共、今の所、元気で居てくれて居るので助かっています。

私は主人を亡くして五年になります。何年経とうと犯人に對する怖さと怒りに向きあっております。強く大きなハートというため息を吐き出すことで、心を切り替えて自分たち(私と息子)の日常のほうに力を使うようにしています。主人を思うと大粒の涙を流してしまおうで、その日は何もしないで思い出の写真を見ながめたり、主人と息子の交換日記を読んだり、二人の会話のやりとりを思い出したりしながら、過ごします。平凡だけど幸せな日常を築いてくれた主人に感謝しかありません。主人が寄り添っていてくれると思つて一日一日を頑張っています。

ちましたが、いまだにその悲しみや寂しさから抜け出せず一人になると涙があふれています。子供は元気に学校生活を楽しんでます。

動物看護士を目指して学業・技術を一生懸命学んでおります。

三人の子供たちは、それぞれ皆勤で通学し、将来のなりた職業に向けて、日々学業に励んでいます。

お世話になってます。息子は、春から二年生になり、背も一年で六センチのびました。学校生活はとても楽しい様子で、私もうれしく思っています。私たちが家族を支えて頂き、ありがとうございます。

親の事で子供達は大きな深い心の傷を負ったが、日常生活を明るく前向きに頑張っており。おかげ様で随分落ち着いて参りました。元気で過ごしております。応援を引き続きよろしくお願い申し上げます。

事件当時三歳だった娘が七歳になり小学校一年生になりました。元気に学校に通っています。

毎日頑張つて学校に行けるようになりました。部活も頑張っています。

私は夫を亡くして、三年経

ふれあいの広場

★奨学生の採用

令和六年度第一回奨学生選考委員会が、九月五日に開催され、新たに奨学生八名（園児等二名・小学生二名・中学生二名・高校生二名）が採用されました。当基金発足以来これまでに二千二百十一名を採用いたしました。



奨学生選考委員会

なお、令和六年度九月末の奨学生は、二百二十七名（園児等十名・小学生五十八名・中学

生四十七名・高校生五十四名・大学生五十五名・大学院生二名・海外留学大学生一名）となり、基金発足以来二十九億八千二百八十三万六千円の奨学金を給与いたしました。

「愛の募金」へのお礼

■寄附金額

四百四十四万五千九百二十八円

令和六年六月一日から八月三十一日までの間に、当基金に次の方から沢山の寄附金が寄せられました。
ここに皆様のご芳志に厚く御礼を申し上げます。

- 北海道 三上則夫様
- 岩手県 星紀彦様 佐藤俊一様
- 山形県 山田久美子様
- 東京都 加藤幸裕様 倉田知展様
倉田美和子様 倉田みのり様
倉田光様 森永憲治様

- アシード株式会社様
- サントリービバレッジ
- ソリューション株式会社様
- 株式会社ジェー・ピー・
- カードサービス様
- 茨城県 橋本夏美様
- 群馬県 山下広一郎様
- 埼玉県 半田謙治様
- 越谷遊技業組合様
- ふれあい育成救済基金様
- 千葉県 伊藤耕二様 岩本健様
- 神奈川県 二見吉明様
- 新潟県 安達春香様 山本喜和子様
- 静岡県 三重野哲様
- 石川県 大柳秀織様
- 岐阜県 小倉健志様 脇若保雄様
- 愛知県 岩淵繁美様 落合康一様
- 村瀬友紀様 渡辺進様
- 滋賀県 松井清様
- 京都府 タカマスタタル様 永尾渉様
タナベマサキ様
- 大阪府

- 紀ノ岡健一様 鈴木スマ子様
- 堀西敏子様
- 兵庫県 齋藤重有子様
- 奈良県 西村健様
- 和歌山県 川合祥文様 西岡昭規様
- 鳥取県 有福美香様
- 岡山県 有松正彦様
- 広島県 白石浩司様 藤井大様
- 吉丸初美様
- 愛媛県 社台テクニカルサポート 株式会社様
- 福岡県 保坂巖憲様
- 鹿児島県 中村剛様
- 沖縄県 桃原千亜紀様

「ふれあいの箱」募金へのお礼

■寄附金額

五十六万四千七百八十二円

令和六年六月一日から八月三十一日までの間に当基金に次掲げる全国の警察本部及び警察署等から沢山の「ふれあいの箱」募金が届けられました。
ここに関係の皆様へ厚く御

- 礼を申し上げます。
- 北海道警察 松前警察署
- 滝川警察署 美幌警察署
- 新得警察署
- 岩手県警察 千厩警察署
- 宮城県警察 岩沼警察署
- 登米警察署
- 福島県警察 須賀川警察署
- 警視庁 用度課 人事第一課
- 第三交通機動隊 第一機動隊
- 第九機動隊
- 大崎警察署 成城警察署
- 碑文谷警察署 新宿警察署
- 尾久警察署 葛西警察署
- 府中警察署 青梅警察署
- 群馬県警察本部
- 埼玉県警察 大宮警察署 武南警察署
- 朝霞警察署 所沢警察署
- 行田警察署
- 千葉県警察 佐倉警察署八街幹部交番
- 神奈川県警察 港北警察署 茅ヶ崎警察署
- 新潟県警察 警察本部厚生課
- 富山県警察 警察本部刑事企画課
- 愛知県警察 警察本部鉄道警察隊
- 熱田警察署 半田警察署

Hさん 被害者のお子様へ送ります。

Kさん カゲナガラオウエンサセ テイタダキマス

Mさん 送金が遅れて申し訳ありません。

Aさん 取り急ぎ送金いたします。直接お届けできず申し訳ありません。

寄附者より

- 浦郡警察署
- 滋賀県警察 警察本部警察学校
- 米原警察署
- 大阪府警察
- 布施警察署
- 兵庫県警察
- 尼崎南警察署
- 奈良県警察 警察本部運転免許課
- 山口県警察
- 周南警察署
- 福岡県警察
- 南警察署
- 西警察署
- 城南警察署

< ハートバンドからのお知らせ > 会場とオンライン併用で「犯罪被害者週間全国大会2024」が開催されます

犯罪被害者週間(11月25日～12月1日)

犯罪被害者週間は、犯罪被害者等基本法(2004年12月制定)を受けた基本計画の中で定められました。毎年この週間に、犯罪被害者団体ネットワーク(ハートバンド)が全国大会を主催し、「被害者の声」を中心に支援の充実を訴えています。

今年は、コロナ禍前以来の宿泊型に戻し、11月30日と12月1日、トーセイホテル&セミナー幕張にて開催します。初日の第1部、第2部は、オンライン参加も可能です。参加方法などはハートバンドのHPにてご確認下さい。

「いのち・きぼう・未来」～昨年の大会から～

昨年は、沖縄から北海道まで、全国の被害者団体と支援者など、会場に約100名、オンラインで約70名の方が参加・視聴され、「いのち・きぼう・未来」をテーマに交流と討議を深めました。

なお、救援基金の田村正博専務理事のご臨席を賜り、温かいメッセージを頂きました。



昨年の大会の一コマ

いのち♥きぼう♥未来

犯罪被害者週間全国大会2024

日時 11月30日(土) 13:00~17:30 (開場12:30)
2024年 12月1日(日) 9:00~12:00 (開場8:30)

11/30

第1部「被害者の声」
林 香織さん(大分県の会・総合型施設死亡事故)
佐々木 多恵子さん(高松県庁・危機管理課長の会・交通犯罪対策)
村上 夢さん(大阪・犯罪被害者支援)

第2部「聴こう・語ろう・考えよう」
◆ハート・トーク(すべての被害者のために)
◆きょうだい・親を亡くした子どもたちのための会
◆いずれかを選択
懇親会:19時から

12/1

第3部「参加しよう・やってみよう」
◆グループワークショップ
〜コラージュを作ろう
◆癒しの音楽&
亡き人へのお手紙コーナー
◆専門家と話を

会場 トーセイホテル&セミナー幕張
千葉県習志野市西浜2-3-2 (JR京葉線 新習志野駅から徒歩2分)

参加 第1部・第2部 どなたでも会場参加可能。第1部はライブ配信(Zoom)予定
Zoom視聴の方は右記QRコードより申し込みください(11月29日締め切り)

懇親会・第3部 ハートバンド参加団体関係者限定

お問い合わせ ハートバンド代表 井上保孝・朝興
kanachikanori@gmail.com
ホームページ: <http://www.heartband.sakura.ne.jp>

協賛:公益財団法人 犯罪被害者支援基金 後援:公益財団法人 全国被害者支援ネットワーク・警察庁(依頼中)・国土交通(依頼中)

- 犯罪被害者団体ネットワーク(ハートバンド)**
- ハートバンドは、犯罪被害者の権利保障と支援の充実を求め、2005年8月に発足した被害者団体の連合体です。犯罪の種類や内容も異なる20団体が、「ゆるやかな連携」を大切にして、全国大会開催をメインに活動を続けています。()は本部所在地
- 青森被害者語りの会(青森)
 - 佐賀犯罪被害・交通事故被害者遺族の会自助グループ「一歩の会」(佐賀)
 - NPO法人 いのちのミュージアム(東京)
 - 飲酒・ひき逃げ事犯に厳罰を求める遺族・関係者全国連絡協議会(北海道、大分)
 - NPO法人 犯罪被害当事者ネットワーク緒あしず(愛知)
 - 風通信舎(兵庫)
 - ピアサポート大分 絆の会(大分)
 - NPO法人KENTO(奈良)
 - NPO法人 交通事故後遺障害者家族の会(東京)
 - 交通事故調書の開示と公正な裁きを求める会(神奈川)
 - 一般社団法人 交通事故被害者家族ネットワーク(東京)
 - 菜の会〜お兄ちゃん・お姉ちゃん・妹・そして弟〜(兵庫)
 - 自助グループ「ジュピター」(神奈川)
 - TAV交通死被害者の会(大阪)
 - はがくれ(佐賀)
 - 被害者支援自助グループ「ピア・神奈川」(神奈川)
 - 被害者支援を創る会(東京)
 - ひだまりの会okinawa(沖縄)
 - 北海道交通事故被害者の会(北海道)
 - 鹿児島犯罪被害者自助グループ「南の風」(鹿児島)



※結成直後に開催された「犯罪被害者等基本法制定記念全国大会」のパレード(2005年11月)

もしも！に役立つ！ 防災情報

いつでも起こるかわからない災害。

いのちを守るために、日頃から災害に備えて準備しておくことが大切です。警視庁警備部災害対策課 X (旧 Twitter) に紹介されている防災に役立つ豆知識を紹介いたします。

備えあれば憂いなし。とても役に立つ情報ばかりですので、ご自宅で試してみたいかがでしょうか。

IDEA 1

振りほどかれぬ手の繋ぎ方

お出掛けの際、3歳になる息子が急に走り出す事が多くなりました。そんな時、保育園で教わった「振りほどかれぬ手の繋ぎ方」を実践してみました。写真のように手を繋ぐことで、子供の拳をしっかり掴むことができ安全に外出することができます。普段の外出時や災害時の避難の際にも有効です。



- 1 親指を揺らせる
- 2 人差し指と中指の間に子供の手首を挟む
- 3 薬指と小指は子供の拳を包み込む



IDEA 2

絆創膏が剥がれにくい張り方

先日、講習会で、ケガをした指を絆創膏で処置する方法を教わりました。絆創膏の真ん中に切れ目を入れて患部に当て、切れ目を交差させて貼ると、普通に貼るよりも剥がれにくくなります。災害時はケガのリスクも増えるので、このような処置の仕方を知っておくのも何かと便利かもしれませんね。



① 絆創膏の真ん中に切れ目を入れます。絆創膏を貼り、切れ目を交差させて貼ります。



② 切れ目すべてを交差させて貼って完成です。

IDEA 3

瓶のふたが開かなくて困った時の解決法

瓶のふたが開かなくて困った時、瓶を逆さまにして手のひらで叩くという方法があります。瓶の底を叩くと振動が与えられ、それによって瓶とふたの間に空気が入り、あけやすくなるためです。原始的な方法ですが、災害時で手元に道具がないときには有効だと思いますので、一度試してはいかがでしょうか。



蓋が開かない瓶と仮定します。



このように瓶を逆さまにします。



あまり強く叩くと瓶が割れたり、手を痛めたりする可能性があるので十分に注意してやってみてください。



災害対策課 X (旧 Twitter) で様々な
防災情報を発信中！ぜひフォローしてください！

災害対策課
X (旧Twitter) はこちら▶
@MPD_bousai



ふれあいアンケート

『PTSD について』

頭痛や腹痛があるけど、将来に、本当に辛い思いに続くのか、テレビなどでは聞くけど、本当に注意が必要なことがピンときません。こういったことに気を付けていますか。

● 学生生活の中で動画に写るのをいやがる、よくある名字ですが、親と繋がるのを気にしていると担任の先生に言われました。病院に通っていますが、腹痛は続いています。

● 夫が亡くなった時、長男が7歳、長女が4歳でした。事件直後はニュースや新聞を見せない様にしていました。実は今も本当の事は話せていません。事件の様子を聞かれた時に、説明できる自信がないのです。その時の事を思い出して、どんな状況に自分になってしまうのか、やはり恐いです。子供の反応も恐いです。ただこのまま一生かくしていられるとも思えず、悩ましい所です。今はただ、少しでも楽しい時間を増やしたいので、ささいな事でも嬉しい楽しいを感じる事は共有して笑って過ごせる時間を大切にしています。

● 主人が亡くなってから PTSD になって、それまでは聞いたことがなかったけど、こんな気持ちや体がおかしくなるとは PTSD になって知りました。最初の頃は、当時耳で聞いた音と同じ音を聞いただけでフラッシュバックをしてしまって自分が何をしていたのかも分からないことがありました。今もあります。心臓がどきどき、手がふるえたり、泣いたり、人がこわかったり、子供に心配をかけまいと元気なふりをしたり、こんな自分がイヤになったり、いつまでこのような生活が続くのか…。

● 12年間治ってません。時間薬は無いと実感したので、一生つき合っていこうと腹をくくりました。原因もわかっていますし、お薬を処方していただいても根本の解決にはならないので病院には行っておりません。救急車やパトカーの音、テレビのニュース、

きっかけはどこにでもころがっています。できる事は早く思い出しそうな事から離れること、(TVを消す、イヤホンで音楽を聞く等)外に出る時はイヤホンが必須です。みな様も本当におつらいと思います。少しでもそのつらさが軽くなればいいと心から思います。人それぞれ対処法は変わると思うので、良い方法が見つかることを願っております。

● 事件や事故のニュースや記事は見ない。事件現場には近づかない。楽しいこと、好きなことをして気を紛らわせて生きれば楽になれるのかなと思います。

● 息子は、友人に恵まれ、PTSDには無縁の生活でしたが、事件の対象者が退院し、地域処遇となった為、家族全員が、不安の毎日になってしまいました。

● 気にしない事かと。心配しても過去は変わらないので、楽しい事を考える事だと思います。

● 子どもたちの心身にばかり気を配りがちになるので、どうしても自分のことは後回しにしてしまいますよね。あまりにそうしていると突然パニック発作が起き、それもだましまし過ごしていると、毎日のように起きるようになってしまい治療を受けねばならなくなりました。過信しすぎず、子どもたちと同じように自分のことも気にかけて休み休み過ごされることも、周りの人のためにも大切なのかもしいと思います。お大事になさって下さい。

● 私もよくわかりませんが、主人と同じような事件などニュースで放送されると自然とテレビから離れたりして自分自身の身を守る本能で守られているような気がします。具体的な答えになっていなくてすみません。

●私が住んでいる場所が、田舎で地元なので事件後にどこかに引越しをする!!とゆう事ができなかったの、事件から7年たとうとしていますが、いまだにコソコソ話をしている人がいて、正直、住みづらいです。子供達の学校行事(参観日や運動会など)も行けなかったり、コソッと遠くからか、先生の配慮でリモートで見せてもらったりしています。私の場合、とにかく地元の人達が無理になってしまい、じんましんや不眠の症状が出てしまいます。事件があってから人一倍、心配性になり、吐き気もあります。精神科は、ちょっとな〜と思い、皮ふ科でじんましんの薬を処方してもらったりしています。

●本当に、不意に、突然、事件時の感情が出てきてしまうことがあります。注意していても、というのが正直なところ。ただ、その時に“仕方がない”と捉えています。何年経ったらゼロになるというわけでもないのだろうと感じています。涙が出たり、外に出たくなかったり、人と会うのが怖くなったりの繰り返しの中で、自分を大事に過ごしたいと思っています。

●私は未成年後見人として両親の命日前後、その他口数が少ない食欲がない時は気を付けています。

●すごく悲しいのですが、地獄に落ちたからか、“私は、いつ死んでもいい。”そう思って生きています。そう思ったら、外に出ることができました。ただ事件から数年経過した今でも、家族以外とは連絡はとっておりません。(事件当時から外出はできませんでした。背後に誰かいると女性でも恐くて仕方ありませんでした。家にいても鍵の確認を何度も何度もしていました。人を信じられなくなりました。)

●私は家の中生活がいっぱいいっぱいな日々です。事件当時はおちついたら仕事もして毎日がおちついていく事とばかり。悪化する事など考えていませんでした。今、仕事への責任など背負う自信がありません。頑張りすぎず代わりが効かない事を優先にしています。

●未だ私も孫も治ってません。コロナが酷くなる前はカウンセリングを受けてた時に言われたのが5年かかると言われました。今年で5年がきます。当初は5年もつらい思いが続くのかと思いましたが、それも毎年少しずつよくなってきてます。今はほとんどないです。つらい時はつらいと家族やら友人に話したら良いです。孫は事件の事、母親が亡くなった本当の理由は知りません。それは今耳に入らないようにしています。周りに協力してもらってます。

●今年で主人がなくなって3年目になりました。3回忌法要の前に体調を崩し、仕事も休職し、初めて心療内科を受診しました。自分では気付かない所で、頑張りすぎていたのだと思います。命日ひたんと言って、命日や記念日などに、いろいろ思い出したりする事で落ち込んだり、体に不調をきたしたりするそうです。今年の命日は、ゆっくりと過ごし、自分の心が楽になる事を考えて、過ごすつもりです。

●現状では特に気にせず毎日を生活しておりますが、本人にとって父親の傷害致死による母親の死を知る時・年齢になった時に気づける様に意識していきたい本人の態度や仕草を気づける様に行きたいと思えます。

●自分だけで抱え込まない。
本人のペースを尊重する。

●特になし



令和5年度
「大切な命を守る」
全国中学・高校生作文コンクールより

国務大臣・国家公安委員会委員長賞 〈高校生の部〉

『失ってから気付く命の大切さ』

山形県立小国高等学校 三年
舟山 ふなやま 留愛 るあ

私にとって命とは、最優先で守るべきものだと考えている。命は何にも変えることができない。また、失ったものは取り返すこともできない。天から授かった、美しく、儂いものなのだ。しかし、残念なことに、命を失って初めて、その大切さに気が付ける。昨年、「命の大切さを学ぶ講話」でそのことを知り、私は激しく心を動かされた。

講話をしてくださったのは、トラックに自分の息子をはねられ、息子を亡くしてしまった女性だ。警察から電話が来たとき、突然の事で頭が真っ白になったそうだ。「なぜ息子の命が奪われなければならなかったのか」講話の中で、女性は何度もこの言葉を口にしていった。事故そのものによるPTSDやフラッシュバックと戦いながら、声を震わせ、痛々しくもまっすぐ話すその姿に、私は目を逸らすことができなくなった。また、事故後も、周りで支えてくれる人の気持ちを素直に受け取れなくなるなど、ネガティブになった自分を見せることも、辛いはずだ。しかし、一つ一つ丁寧に話してくださる様子からは、私達に命の重さや当たり前の日々が当たり前でなくなる怖さを強く訴えているよう

これからの社会を担う中学・高校生を対象に全国各地で犯罪被害者やその家族・遺族が抱える困難や思いについて理解を深めてもらうため、犯罪被害者等による講演会「命の大切さを学ぶ教室」が開催されています。これに伴う警察庁主催令和五年度の「大切な命を守る」全国中学・高校生作文コンクールから優秀作品をご紹介します。

に思われた。

そもそも、当たり前の日々とはなんだろう。私は毎朝、「行ってらっしゃい」「行ってきます」と家族に言うが、この二言のやり取りさえも、当たり前過ぎず、その尊さを忘れてしまっているのではないだろうか。「行ってきます」という言葉には、「どこかに行っても再び帰ってきます」という意味がある。毎朝、妹がランドセルを背負って「行ってきます」と言うその言葉も、ふとした瞬間に当たり前でなくなるのかもしれない。そう思うと、なんだか背筋がゾクリとした。

私は幼い頃、家のドアから勢いよく道路に飛び出し、車に轢かれそうになった経験がある。大きな怪我はしなかったものの、とても怖く、血の気が引いた。「死んだらどうするんだ。危ないだろ。」そう強く父に怒鳴られたのを今でもはっきり覚えていて。いつも優しい父があれほど厳しく怒鳴る姿を初めて見て、昔の私は大声をあげて泣いた。あの時命を失っていたらと考えると、今の日常が如何に素晴らしくて尊いものなのか、今になってよくわかる。あの時、父が怒鳴ってくれたことに深く感謝している。また、この経験を現在小学生の妹にも伝え、自分のような恐ろしい経験をしなくて済むようにと思う。

大切な家族が被害者にも加害者にもならないため、何ができるのか。私は、講話で学んだことを共有し、家庭内で交通安全のルールを確認し合うことが、小さな幸せに繋がると信じている。例えば、登下校で自転車に乗る際や歩行の際、様々な危険な要素がたくさんあるが、自分で自分を守るために、常に周り



「アザラシのアニュー」

出版社：童心社 著者：あずみ虫

さむい冬のある日。
地球の北のほうにある海の氷の上で、タテゴトアザラシのあかちゃんがうまれました。
おかあさんはあかちゃんに、アニューと名まえをつけました。アニューは、おかあさんのおちをのんですくすくそだちます。ある日、おかあさんがうみにでかけると…。アラスカに滞在して制作をする絵本作家・あずみ虫が描く、野生動物たちの物語。



「おしごととそうだんセンター」

出版社：集英社 著者：ヨシタケ シンスケ

「しごと」ってなんだろう？
地球に不時着した宇宙人がやってきたのは、ちょっと風変わりな職業相談所。
宇宙人は相談所のスタッフと一緒に、この星で生きていくこと、働くことの意味について考えはじめる。
誰もが避けて通れない「仕事」の意味を問い直し、明日をちょっと明るくする、すべての子どもと大人のためのヨシタケシンスケ版「ハローワーク」ストーリー！



「希望のひとしずく」

出版社：理論社 著者：キース・カラブレーゼ

オハイオ州の小さな町には、願いを叶えてくれるという井戸がある。
中学一年生のライオンは、裕福な家の一人っ子アーネスト、幼なじみのリジーとともに、この井戸を見つける。そして、クラスメイトや町の人たちのさまざまな願いごとを知る。アーネストの亡くなったおじいちゃんが屋根裏部屋に保存していたものたちが、不思議な縁でいろいろな手にわたり、奇跡的にその願いがかなっていく。いろいろな悩みをかかえる人々が、ちょっとしたやさしさで救われていく、希望と愛でいっぱいのものがたり。



「オオルリ流星群」

出版社：角川文庫 著者：伊与原 新

人生の折り返し地点を過ぎ、将来に漠然とした不安を抱える久志は、天文学者になった同級生・慧子の帰郷の知らせを聞く。手作りで天文台を建てるという彼女の計画に、高校3年の夏、ともに巨大タペストリーを作ったメンバーが集まった。
ここにいるはずだったあと1人をのぞいて――。
仲間が抱えていた切ない秘密を知ったとき、止まっていた青春が再び動き出す。
喪失の痛みとともに明日への一步を踏み出す、あたたかな再生の物語。

をよく見て、歩きながらスマートフォンを操作しないことや、イヤホンを使いながら自転車運転をしないことなど、できることは沢山ある。そういった一つの意識や行動を家庭内で確認し合う。それが、命を守り、「生きる」ことに結びつくと思っている。

現在、様々な交通事故のニュースをテレビで見る。その中でも圧倒的に多いのが、正面衝突事故だそう。私はまだ自動車運転免許を持っていないので、

車を運転したことはない。だから、これらのニュースは他人事だった。しかし、命を失って初めて命の尊さに気がついたり、交通安全に対する意識を高めたりしても遅いのだ。間もなく、運転免許を取得する予定だが、これからは、被害者になる可能性だけでなく、加害者になる可能性も出てくる。だから、世の中で起きている事故に目を向け、危機感を持つことが大事なのだ。知った。悲しい事故や死が起きないように気をつけていきたい。

※ご希望の方にはここで紹介した本を抽選で差し上げます。
ご希望の方は、犯罪被害救援基金までお電話又はお手紙にてご連絡ください。
発表は本の発送をもって代えさせていただきます。

ニッポンの
魅力
再発見!



やまがた景観物語 ～自然が育む美の形～

公益社団法人山形県観光物産協会

森林が7割も占める自然豊かな山形県。そんな山形には、古から続く歴史や文化と相まって見る人を魅了するような景色が各所に散りばめられています。

夏の猛烈な暑さと豪雪地として知られる山形の厳しい環境は、四季折々に姿を変える美しい景観と米や果物、そして日本酒やワインなどを生み出します。

そんな山形の景観美の一部をご紹介します。



蔵王の樹氷

山形を代表するスキー場である蔵王。ウィンタースポーツはもちろん、日本屈指の古湯で豊富な湯量と強酸性の硫黄泉が特徴の温泉地でもあります。そんな蔵王でしかみられない冬の光景が「蔵王の樹氷」。

樹氷は、東北地方の奥羽山脈の一部の山域でしか確認されない非常に珍しい現象です。海外でもはつきりとした報告例はなく、「スノーモンスター」と呼ばれ、海外からの旅行者も後を絶ちません。

樹氷は、まさに氷と雪が織りなす芸術。凍えるような寒さとピンと張る空気の中、圧倒的な迫力の造形美はまさに圧巻です。



蔵王ロープウェイ 地蔵山頂駅からみる樹氷群

その最盛期は、1月下旬から2月下旬までとされ、シーズン中は、ライトアップされ、漆黒の夜に色鮮やかに映し出される樹氷は、また違った表情を私たちに見せてくれるでしょう。

日中は太陽の中に堂々と佇む樹氷と夜の闇夜に浮かぶ樹氷を見比べるのも面白いです。

峯の浦・垂水遺跡

山形の観光名所である「山寺」。参道となる一、〇一五段もの石段を登れば煩惱が消えると言われ、その道のりには美しい景観が広がります。

山寺のさらに奥地には「峯の浦」と呼ばれる場所があります。峯の浦は、約一、二〇〇年前に山寺を開山した慈覚円仁大師が山寺の構想を練った場所とされており。

峯の浦の風景はその時とほぼ同じだとか。久遠の時を経て、受け継がれる精神の尊さと変わらぬ光景は、峯の浦に一層の神秘性をあたえています。

神聖な空気が漂う峯の浦の中でも「垂水遺跡」は、さらに幻想的。突如、岩壁一面に蜂の巣のように無数の穴があいた空間が現れます。鳥居の先には古峯神社、稻荷神社が祀られています。垂水遺跡は岩壁に囲まれうす暗く、岩々に光が差し込むとなんとも神秘的な景観を望めます。

【まとめ】このほかにも、山形県には季節に応じた景観スポットが盛りだくさん。山形県観光公式サイト「やまがたへの旅」では様々な観光スポットを紹介しております。

やまがた観光情報センター TEL: 023-647-2333

やまがたへの旅

山形県公式観光サイト



やまがた
景観物語



神秘的な空間 峯の浦・垂水遺跡

犯罪にあわれた 被害者の子供たちに愛の手を

「誰でもよかった」などという無差別な犯罪や一方的な思い込みによる凶悪な犯罪の被害に遭われる方が今でもなくなりません。何の責任も落ち度もないのに、ある日突然、命を奪われた被害者の思いは想像もできません。遺族の嘆きや悲しみ、悔しさは、筆舌に尽くし難いものがあります。

こういつた犯罪被害に遭うことを予期することはできません。いつ、誰が被害に遭うか、誰にも分からないのです。

国による犯罪被害者への給付や地方自治体による支援施策の充実が必要であることはいうまでもありませんが、それだけでなく、多くの国民の方々が、被害者に心を寄せ、一人一人ができる支援をしていくことが求められています。

当財団は、犯罪被害給付制度の開始と時を同じくして、発足した日本で最初の犯罪被害者支援民間団体として、犯罪被害遺児への奨学金支給事業を中心とした支援に当たってまいりました。これまでに、二千二百十九人の奨学生に約二十九億八千二百八十三万円を支給し、被害遺児が学業を全うするための一助となってきました。そのすべては、国民の皆様からのご寄附とその運用益によるものです。

十分な運用益を得ることが困難となっている中で、今後とも適切な額の奨学金を支給するためには、多くの皆様からのご寄附を得ることがますます重要となっております。広く国民の皆様の温かいご理解とご寄附をお願いする次第であります。

引き続き、ご支援のほどをお願い申し上げます。

編集後記

厳しい残暑も過ぎ、ようやく心地良い風の季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。この夏、オリンピック・パラリンピックが開催され、選手達の活躍にとっても励まされました。インタビューでは、どの選手も「望んだ成果が出ない苦しい時も成果を信じ、歯を食いしばって努力を積み重ねてきた。」と語っていました。この季節、何か新しいこと、途中でお休みしていたことにチャレンジしてみたいはいかがでしょう。

ふれあい 第168号

令和6年10月1日発行
発行所 / 公益財団法人 犯罪被害救援基金
〒102-0083
東京都千代田区麹町1-8-7
エミナビル2F
電話 / 03(5226)1020 FAX / 03(5226)1023
相談コーナー / 03(5226)1021
ホームページ / <http://kyuenkikin.or.jp/>

寄附金応募の方法

■金融機関へ振り込んでいただく場合

銀行名：ゆうちょ銀行 □座番号：00120-4-37666

他の銀行から振り込まれる場合

〇一九(ゼロイチキュー)店 当座 0037666

□座名義：公益財団法人 犯罪被害救援基金

※ゆうちょ銀行から振り込んでいただく場合、ご連絡いただきましたら振込手数料のご負担をいたさない専用の振込用紙を郵送いたします。現金で振り込む場合には、硬貨の枚数により別途加算料金がかかる場合があります。詳しくは、ゆうちょ銀行にお問い合わせください。

■「ふれあいの箱」(募金箱)にご寄附いただく場合

各警察施設等の窓口においてある「ふれあいの箱」にお願いします。

■郵便にてご寄附いただく場合

直接当基金へ郵送ください。

寄付金は確定申告をしていただきますと、税制上の優遇措置を受けることができます。

ふれあいの箱





たから
宝くじは、
 みんなの暮らしに
 やくだ
役立っています。



てんししせつ
 リスガール展示施設



さくら
 宝くじ
 協会の
 桜



宝くじドリームジャンボ絵本



レクリエーション
 集会用テント



いちりんしゃ
 一輪車



救急普及啓発広報車
 救急普及啓発広報車

たから
宝くじは、図書館や動物園、
 がっこう こうえん せいび
学校や公園の整備をはじめ、
 さいがい つよ まち
災害に強い街づくりまで、
 く やくだ
みんなの暮らしに役立っています。



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
 公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<https://jla-takarakuji.or.jp/>

