

りす俱樂部

2026 年
9 月号
第 343 号

富士見櫓

皇居坂下門から乾門までの乾通りが、桜と紅葉の時期に一般公開されるので、りす俱樂部表紙絵の取材を目的に、毎回、スケッチを楽しんでいる。1657 年再建の富士見櫓は、明暦の大火、関東大地震にも耐え抜き江戸城天守閣のような威風がある。「人は石垣、人は城」の言葉が、ここにも生きている。

弁護士 福井大海

(りす俱樂部2018年9月号第264号掲載を再掲)



「受診支援」から見えてきた

生前契約のかたち

りすシステム 企画室長 芳賀 みゆき

この8月、寺下医学事務所主催、りすシステム企画協力による「受診支援人材育成セミナー」を受講しました。全6日間、医療の基礎知識から認知症、救急医療、がん、緩和ケア、薬、そして、生前サポートなど、りすシステムでの受診に寄り添う姿勢まで、多くの専門家から学ぶ機会となりました。

このセミナーが目指す「受診支援」とは、単に病院へ付き添うことではありません。本人の症状や生活背景、思いや希望を整理する。必要な医療につなぐ。本人の意思を医療者に伝える。そして受診前から受診後までを支える。本人と医療との間をつなぎ、安心して必要かつ質の高い医療を受けられるよう支援することです。

少子高齢化の危機が言われるようになり久しいのですが、一人暮らしや、身近に頼れる家族のいない方が増えています。人は、年齢を重ねれば、病気だけでなく認知機能の低下などによって、自分の思いを医療者などに、正確かつ十分に伝えることが難しくなること

医療を受けることも、その人の人生の一部です。元気なときも、病気になったときも、認知機能が低下したときも、そして亡くなったあとのことまで――。

人生のどの段階にあっても、できる限り本人の意思を尊重し、「自分の人生を自分で決める」ことを支えていく。その人の人生そのものを契約により支援する。

受診支援で大切にされている「本人に寄り添い、意思をつなぎ、支える」という姿勢は、まさに、りすシステムが33年前から提案し、実践し、これからも大切にしていく生前契約の姿なのだと思います。

秋の香りを代表するキンモクセイ



東京大学名誉教授 谷田貝 光克

庭園樹として

キンモクセイ (*Osmanthus fragrans* var. *aurantiacus* f. *aurantiacus*) は中国原産のモクセイ科の常緑小高木で、日本には江戸時代に移入された。同じモクセイ科のギンモクセイ (*Osmanthus*

fragrans var. *fragrans*) の

変種である。ギンモクセイは中国西南部からベトナムにかけて分布、9～10月に白色の花を咲かせる高さ10mほどの常緑小高木である。

キンモクセイも9～10月頃に橙色の小さな花を密集させて咲かせ、庭木に植えられていることが多く、姿は見えねど存在を知らせる



ほどの強くかぐわしい香りを漂わせる。

和名のキンモクセイはギンモクセイの花が白であるのに対して橙色の花を金に例えてつけられた。中国名はギンモクセイが「銀桂」であるのに対して「丹桂」である。中国ではモクセイ科の樹木に桂の字をあてているが、わが国で桂と言えば

落葉広葉樹のカツラである。またシナニッケイ(ト

ンキンニッケイ)にもその樹皮を乾燥したものを桂皮と言い、カツラの字を当てている。ちなみにモクセイの名は樹皮が動物のサイ(犀)に似ているので中国で「モクセイ」(木犀)と名付けられた。

キンモクセイは挿し木で増えるので庭園樹として普及しているが、中国から日本にきたのは雄株だけで雌株がないので実を結ばない。排気ガスに弱いので幹線道路沿いでは花をつけない。

豊かな香り

キンモクセイの香りはジンチョウゲ、クチナシと並び、日本の三大芳香木になっている。花からはおよそ0.2%弱の精油が得られる。その主な

成分は揮発性テルペ

ンのリナロール、ゲラニオールであり、キンモクセイの橙色のもととなっているカロテノイドが酵素によって分解生成するやはり揮発性テルペン類のイオノンという化合物がキンモクセイの香りの主なもとになっている

る。イオノンはニオイスマイレの香りにもなっている成分である。

花が薬用になり、花を陰干ししたものがモクセイ（木犀）という生薬で、乾燥した花をホワイトリカーに漬け込んだものに胃炎、低血圧症、不眠症に効果がある。

中国ではキンモクセイ、ギンモクセイの花を乾燥させ桂花茶として飲用する。酒に入れたものが桂花酒である。

伝説の花

中国では月には桂花（きんもくせい）の大本木があると信じられてきた。秋に月が金色の輝きを増すのはこの花が満開になるからだという。

不老不死で月のウサギ達の指導者でもある月の女神の嫦娥が中秋の明月の夜、下界を見下ろしているると下界の湖の水面に金色の波が碎けて美しかった。それを見て心浮かれて舞い始め花盛りの桂花の幹をたたき拍子をとると花や実が金の雫のようにこぼれ落ちた。嫦娥は地上にもこの花を分けてやろうと思い、花や実を地上に落とした。そのおかげで地上にも桂花が根付いたという。



11月

秋の植物観察会

～谷本先生と行く向島百花園

ご参加お待ちしております

宇都宮大学名誉教授**谷本先生**と一緒
に秋の草花を観察いたします。

今回の会場は……

-  百花が語る、江戸の美意識
-  文人たちが愛した四季の庭
-  江戸の粋を歩く

東京都向島百花園です。



講師 谷本丈夫先生

（牧野植物同好会会長・宇都宮大学名誉教授）

※日程変更になりました

日時 11月8日（日）13:30～15:30

会場 東京都向島百花園 正門前

現地集合・現地解散

（東京都墨田区東向島 3-18-3）

参加費 1,000円

定員 40名（定員になり次第締め切ります）

締切 10月20日までに申し込み下さい

お申し込みの方に詳細をお送りします

お申し込みは **りすシステム** 0120-889-443

アクセス

- ▶ 東武スカイツリーライン「東向島」下車 徒歩約8分
- ▶ 京成電鉄押上線「京成曳舟」下車徒歩約13分
- ▶ 都営バス 亀戸 - 日暮里（里22）「百花園前」下車 徒歩約2～3分
- ▶ 駐車場はございません



自分らしく暮らすために—施設選びとこれからの願い



高齢者施設を利用中のOさん
(85歳・女性・千葉県佐倉市)

住まいメモ



現在の住まい

高齢者施設（自立棟）。自立棟400戸・介護棟150戸、診療所併設。入居者の8割が女性。



住み替え

病気をきっかけに1年をかけて施設を見学して決定



よかったこと

- ・安心感のある職員
- ・緑豊かな環境
- ・自主サークルと自治
- ・生協利用で自炊が可能



伝えたいこと

病気の不安をかかえながらも自立生活を心がけてます。介護保険制度の改悪や事業者の交代でサービスが低下する現実を見てきたため、施設選びの本当の正念場は「介護が必要になってから」だと感じます。

◆施設を選ぶ際に重視したこと

独り身なのでいずれは高齢者施設入所を考えていた。80歳を目前に胃がん、肺がんを手術することになり、急遽施設探しを開始。

親族が高齢者施設を長年調べていたので、親族が推薦する同系列の関東近辺にある3施設を見学。

施設の経営理念、運営実態を読み、高額な入居金、月々の生活費、自分の生活スタイルの維持(趣味の継続やかかりつけ医の受診)などが可能か、目途をつけた1施設を1年にわたり見学し、説明を受け疑問点を確認して決定。

◆4年間暮らして感じたこと

入居した施設は高齢者施設の老舗で50年の実績がある。施設は自立棟400戸、介護棟150戸に診療所も併設。入居者の8割を女性が占めている。職員の対人サービスは技能の蓄積があり、安心感がある。自然環境は温暖な地であり、緑豊かな桜の古木を生かした建物配置設計で美しいが建物も老朽化しているので小さなトラブルはある。老人には快適だ。

入居者による自主サークルが40ほど(コーラス、麻雀、卓球など)。入居者自治組織もあり、施設運営方針をめぐって施設者側と丁々発止と定期的に意見交換を

行う。

自立棟はルールを守れば干渉を受けることもなく暮らせることもうれしい。転居前に加入していた生協がこの地にもあり、3食自炊できていることもありがたい。

施設者は季節の行事、入居者交流など文化面のイベントとともに健康寿命を延ばす健康プログラムを持っている。

◆日々の心がけ

がんの再発を心配しながらもサークル活動や健康プログラムに参加して、健康で自立生活できる日々でありたいと心掛けています。

◆高齢者施設入居に慎重を期しても安心に繋がるのか心配しています

2000年に介護保険制度が発足。発足数年後に姉が民間の有料老人ホームに入居。介護保険制度の改悪ごとに経営者の交代とサービス低下が重なり、制度の理念が後退していることを目の当たりにしました。現在も政府の介護保険制度の改悪が懸念事項です。高齢者施設入居の良否は介護ケアを受けるときからが正念場です。

こちらの施設もケア職員確保に困難をきたし、外国人スタッフを採用しています。良質な介護ケアを受けられるよう声を上げていきたいと考えています。

ご投稿をお寄せいただいた皆様、誠にありがとうございます。
順次で紹介させていただきます。
皆様のご投稿をお待ちしております。

投稿は
編集部まで

お手紙 〒102-0073 東京都千代田区九段北1-4-5-5F
FAX 03-3511-3278
メール azhensyu+lissclub@gmail.com

その 5

契約者・利用者のおたよりから住まい選びのヒントを

私の住まい方

～「どこに住むか」より「どう暮らしたいか」～

「施設を考え始めたけれど、実際の暮らしはどんなものなのだろう。」
そんな契約者の皆様のお声から始まった企画です。
住まいに正解はありません。
大切なのは、「自分らしく暮らせる場所」を見つけること。
実際に暮らしている契約者の皆様の体験を前回に引き続きご紹介します。

自分らしい
暮らしを
見つけましょう



田園の住まい — 10 年探して見つけた自分の場所

6 年前よりケアハウスを利用中の S さん
(86 歳・女性・埼玉県蓮田市)

住まいメモ

現在の住まい

特養ホームの一角に設けられた
ケアハウス（定員 45 名）。

住み替え

約 10 年間探し続けた。見学时、
開放的な食堂や眺めのよい大浴
場、田園風景に好感を持ち、6 年
前に入居。

よかったこと

- ・素晴らしい自然の眺望
- ・憧れの田園生活
- ・買い物・通院には週 5 で無料
バスが利用できる

伝えたいこと

入居して間もなく、集団生活な
らではの人間関係の難しさに直
面。今は要介護にならないよう、
運動・高タンパク食・低塩・食
物繊維の多い食事、好奇心を持
ち続けながら自立した暮らしを続
けたい。

◆私の住まいを探す条件

- ・厚生年金額内の利用料
- ・自然に恵まれた静かな環境で
住み慣れた東京から近い
- ・個室などプライバシーを保つ
ことを条件に約 10 年間にわ
たって探しました。

見学时は、ホームページ通
りに開放された食堂や眺めのよ
い大浴場、遠くへ続く田園風景
に好感を覚えました。

6 年前に入居したこの施設
は、居室の窓から大木や竹藪を
眺め、右に田んぼが広がり、そ
の向こうの家並みの上には富士
山が聳え、朝に夕焼けに雄大さ
を感嘆賛美して、この恵みに感
謝しています。

住まいは、特養ホームの一角
に設けられた定数 45 名のケア
ハウスです。約 25㎡の個室は
丁度良い広さです。

東京都心に約 60 年間住み、

仕事中心の暮らしに疲れを覚
えていたので、田園に憧れてい
ました。

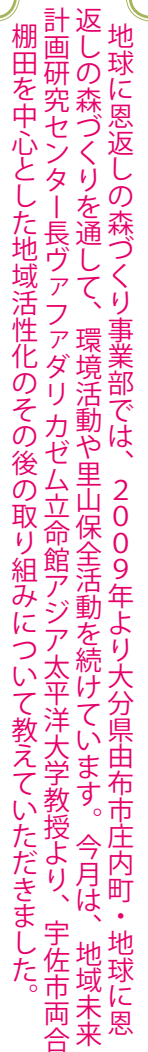
◆集団生活の難しさ

入居して間もなく、人との関
係の難しいことにぶつかりまし
た。集団生活のどこでも経験す
ることで、これからも続くこと
でしょうが……。

幸いなことに、無料バスが運
行されているので、買い物や通
院などに、週 5 日外出して気
分転換をしています。

今後の望みは要介護にならな
いように、運動、高タンパク食、
低塩、豊富な食物繊維食を食べ、
好奇心を維持して暮らせますよ
うに、自立していききたいとの願
いです。





プロセスについて理解を深めることができます。

国東半島宇佐地域（世界農業遺産）の重要な要素である自然循環の仕組みも学習対象となります。さらに、参加者は歴史的に伝承されてきた藁の結束技術について指導を受けます。

これらの活動は、地域住民によって維持・発展されてきた伝統知識であり、住民から直接技能継承を受ける機会を提供します。これらの体験活動は、単なる作業を超え、世代間の知識と文化の継承の場としての意義を持っています。

こうした体験を一度だけのイベントで終わらせるのではなく、継続的につながりを築くことを目指しています。参加者が再び地域を訪れたいと思えるような関係づくりが重要です。国内外の大学と連携し、定期的なフィールドワークの仕組みも整えています。

訪れる人が「居場所」を見つける

両合地域は、地域課題の解決や研究テーマの実践の場として活用されており、訪問者自身がここに居場所を見つ

けていきます。一方、地域側も外部の視点を取り入れることで新たな発見や活力を得ています。このような交流から生まれるのは、観光客とは異なり、地域とともに未来を考える「関係人口」です。

両合地域住民は、高度なホスピタリティ意識を持ち、訪問者を積極的にコミュニケーションへ受け入れる姿勢がみられます。

関係人口の創出は、単なる人流増加にとどまらず、相互の生活及び価値観の尊重を基盤とした持続的な人的ネットワークの形成を意味します。こうした小規模な関係性の構築と蓄積が、地域社会の発展および将来的な存続に不可欠な役割を果たすと考えられます。



藁の結び方ワークショップ 伝統的な藁を束ねる方法の手ほどきを受けている

「地球に恩返し基金」に寄付をいただき、ありがとうございました



石倉 和子さん 兵庫県神戸市
石橋 順子さん 東京都板橋区
岡田 美智子さん 神奈川県横浜市

山口 静人さん 埼玉県所沢市
山口 和江さん 東京都文京区
匿名希望 1名
50 音順



※ 2026年8月1日～8月31日の期間、6名の方から寄付をいただきました

地球に恩返し運動について

私たちの生命を育んでくれている地球。このやさしい地球に少しでも恩返しをして、次世代に美しい地球を残しませんか。皆様のご寄附で「地球に恩返しの森」に植樹、育樹ができ、銘板にはあなたのお名前が刻まれます。

※匿名希望の方は、振込用紙の「通信欄」に「匿名希望」と、ペンネーム希望の方は「ペンネーム」を明記の上「ご依頼欄」には必ずお名前をご記入ください。

NPO りすシステム
地球に恩返しの森づくり事業部

地球に恩返し運動本部
連絡先：TEL.03-5215-2383

地球に恩返し 基金振込先

● 郵便局から振り込む場合
郵便局口座番号：00140-7-743432
加入者：地球に恩返し基金

● 他行からゆうちょ銀行に振り込む場合
店名：〇一九（ゼロイチキユウ）
種目：当座 口座番号：0743432
加入者：地球に恩返し基金



東日本支部 97 歳、何度でも前を向いて

Y さん（97 歳・女性）は、2013 年に「りすシステム」に入会され、2015 年に公正証書による生前契約を結ばれました。

「自分らしく暮らす」を支えて

2019 年、90 歳の時に圧迫骨折で手術を受けられました。術後にまれな感染症を発症。治療が長引き、心身ともにつらい日々が続きました。「もうこのまま死にたい」と弱気になられることもありましたが、Y さんは治療を乗り越え、転院先では懸命にリハビリに取り組みました。そして、ついには杖なしで歩けるまでに回復。その生命力には、私たちスタッフも驚かされました。

ところが 2022 年 12 月、外出中に転倒し、左大腿骨を骨折。再び手術となりました。それでも翌日からリハビリを始め、周囲の予想を覆して、またご自身の足で歩いて退院されました。

96 歳では白内障の手術を受け、「よく見えるようになった」と大喜び。その後、腰の痛みから 3 度目の手術を受けることになりました。

退院後は施設を変更したい

入院直後は気持ちが沈んでいた Y さんでしたが、日々いろいろなお話を重ねるうちに少しずつ前向きになられました。

そして退院を前に、「今の施設ではなく、別のホームを探してほしい」との希望を話されました。

条件は、大きすぎない施設であること、介護体制が整っていること、温かい食事が食べられること、そして費用が希望の範囲内であること。

りすが代理で 4 施設を見学

ご自身で見学することが難しかったため、りすシステムが条件に合う 4 か

所の施設を見学し、パンフレットをお持ちして、ひとつひとつ丁寧に説明しました。病院のソーシャルワーカーとも相談を重ねながら、最後は Y さんご自身に新しい住まいを決めていただきました。

退院の日には、以前の施設の荷物を整理し、新しいホームへの引っ越しをお手伝いしました。

今までで一番おいしかった

到着して最初の昼食を召し上がった Y さんに感想を伺うと、「今までで一番おいしかった」と笑顔でひと言。その言葉に、私たちもほっと胸をなで下ろしました。

現在は、リハビリの成果もあり、お部屋からトイレまでご自身で歩いて行かれているそうです。

97 歳、希望をもって暮らします

今の楽しみは、3 度の手術をしてくださった先生の月に 1 度の受診と、お買い物です。97 歳になられた今も、ご自身の希望を持ち、ご自身で選りながら暮らしている Y さん。

病気や入院、住まいの変更など、人生には思いがけないことが起こります。その時々で本人の思いを聞き、必要なところをお手伝いしながら、その方が望む暮らしへつないでいく……。

これからも Y さんの「自分らしく生きる」に寄り添いながら、サポートを続けてまいります。



パートナーの

活

動

報

告

利用者さまの「こうしたい」に寄り添い、日々奮闘するパートナーの活動を、今号もご紹介いたします。直近の話題だけでなく、心に残ったエピソードもお届けします。

西日本支部 つながり続けることの大切さ

Fさん（89歳・女性）は、一軒家で一人暮らしをされていました

昨年の見守り訪問では「掃除などが少しおっくうになってきた」とお話しされていました。それでも、ご自身のペースで生活され、地域包括支援センターとのつながりも確認できていたため、必要に応じてヘルパーさんの利用をケアマネジャーさんに相談してみても、とお伝えしていました。

退会のご希望、その真意を確かめられないまま

ところが今年5月、ケアマネジャーさんから「Fさんが、りすシステムの退会を希望されている」と連絡がありました。ケアマネジャーさんもFさんの今後を心配され、別の法人へ相談し、すでに契約に至っているとのことでした。

しかし、Fさん本人からはっきりとした退会の意思を確認することができなかったため、手続きはいったん保留に。直接お会いしてお話を伺おうと準備していた矢先、Fさんはお亡くなりになりました。

新たに契約された法人から「死後事務はすべて行います」との連絡を受け、Fさんが最後に望まれたことであればとお任せしました。

引き継ぎ書を受け取って

ところが、後日届いた引継ぎ書を確認すると、その内容は、これまでりすシステムがお預かりしていたFさんご本人の思いとは、あまりにも違うものでした。

お任せして分かったこと

私たちは、Fさんから託されていた思いを叶えることができませんでした。

もっと早くお会いして、お話しすることができていたら。もう一度、ご本人のお気持ちを確かめることができていたら……。今も悔やまれてなりません。

今回のことから、改めて感じたのは、契約した後も、つながり続けることの大切さです。

契約から何年もたてば「どんな契約だったか」「こんなことも頼めるのか」と記憶があいまい

になることもあります。年齢を重ねれば、りすシステムと契約していること自体を忘れてしまうこともあるかもしれません。

見守り訪問と確認シートをお願い

そこで、皆さまにお願いがあります。

ご親族やケアマネジャーさん、施設職員など、日頃かかわっている方に「私はりすシステムと契約しています」とぜひお伝えください。「りすシステムって何をしてくれるところ？」と聞かれたときには、私たちがきちんと説明します。

そして、毎年の確認シートをご返送ください。特にお困りごとがなくても、見守り訪問をご利用ください。

一年に一度でもお会いしてお話することで、私たちは会員の皆さまの状況や小さな変化に気づくことができます。確認シートが届かないことも「何か変わったことはありませんか」と、こちらからご連絡するきっかけになります。

入院や通院の付き添い、身元保証、日々の暮らしの心配事など、「こんなことを相談してもいいのかな」と思ったときこそ、りすシステムを思い出してください。

お困りごとは、まずご相談ください。

私たちだけではできないことも、必要なところへつなぐことができます。

契約して終わりではなく、その後もつながり続けること。それが、皆さまの思いをいざという時にきちんと受け止め、叶えていくために大切なことなのだと、Fさんのことを通して改めて感じています。





一般財団法人 契約家族研究機構より



一般財団法人契約家族研究機構では、沖縄県今帰仁村で行われている「子どもの居場所 スーパー寺子屋 in なきじん」の活動を継続して応援しています。「スーパー寺子屋」は、夏休み中の子どもたちが集まり、勉強や遊び、さまざまな体験をしながら、一緒に昼食を作って食べる「子どもの居場所」です。



今帰仁村役場にて助成金授与式がおこなわれました。契約家族研究機構の代表として、芳賀月比古さんが目録を読み上げ、子ども支援を行っている 10 団体への助成金をお渡ししました。



今帰仁の子ども支援団体に助成金授与式で寄付金を手感謝する各団体の代表と関係者ら（琉球新報）

なきじん
今帰仁スーパー寺子屋に参加して

高校 3 年 芳賀月比古

今回、一般財団法人契約家族研究機構から派遣していただき、沖縄県今帰仁村を訪れました。

今回の目的は、8月3日に行われる助成金授与式に財団の代理として出席することと、スーパー寺子屋のボランティアを体験することでした。参加が決まってから、過去に参加した方の報告書を読んだり、事前のボランティアオンライン会議に参加したりして、スーパー寺子屋について教えていただきました。

それでも、実際にその場所へ行き、人にとってみなければ分からないことがたくさんありました。

そして今回は台風のため、予定通りにはいかないこともたくさんありました。

そのことも含めて、私にとって忘れられない経験になりました。

お金の向こう側にいる人

8月3日の助成金授与式では、財団の代理として出席し、助成金をお渡ししました。少し緊張しました。

今まで「助成金」と聞いても、活動している団体にお金を出して応援するもの、というくらいにしか考えていなかったと思います。

でも実際に今帰仁へ行き、地域で活動している方たちに会うと、そのお金の向こう側には人がいて、その人たちの思いや活動があり、さらにその先には地域の子どもたちがいることが分かりました。

お金を渡して終わりではない

自分たちが応援している活動が、どんな場所でも、どんな人たちによって続けられているのかを知ることが大切なのだと思います。

スーパー寺子屋と「居場所」

事前に読んだ報告書やオンライン会議では、スーパー寺子屋が勉強をするだけの場所ではなく、夏休みの子どもたちが集まり、地域の大人たちと関わりながら過ごす「居場所」でもあることを教えていただきました。私は、実際の寺子屋で子どもたちがどんなふうに通って、大人たちがどんなふうに関わっているのかを見ることを楽しみにしていました。



一般財団法人 契約家族研究機構 とは

※契約家族研究機構は、「家族についての法律が日本にないのならば、家族概念の理論的基礎づくりに役立つ調査・研究のために遺産を使ってほしい」という契約者有志の方々の遺贈を活かすために2022年に設立された財団です。皆様からのご寄付により運営されています。



廃園になった保育園
が今帰仁スーパー寺
子屋のメイン会場→

集まった子どもたちは元気いっ
ぱいで疲れ知らず。ボランティア
は、子どもたちの活動に寄り
添い、見守ります。



しかし今回は台風の影響で、普段行わ
れているスーパー寺子屋のボラン
ティア活動には参加することができ
ませんでした。そのため、私は今回
の経験だけで「スーパー寺子屋と
はこういう場所です」と言うこと
はできません。

ただ、事前に聞いたお話から、地
域の中に、家庭や学校とは別に「
自分が行ってもいい場所」がある
ことには大きな意味があると思
います。

るのではないかと思います。

一方で、いろいろな性格や家庭環
境の子どもたちが集まる場所を
続けたいことは、簡単ではないと思
います。どこまで声をかけるのか。
どこまで手伝うのか。逆に、何も
しないうで見守る方がいいことも
ある。「何かをしてあげる」だけ
が支援ではないのだと思います。

子どもたちと過ごした2日間

8月4日、5日は、JICAの世
界異文化交流に参加し、子ども
たちと一緒に遊んだり、いろいろ
な人々と交流したりしました。夜
は体育館に寝袋を並べて、みな
で一泊しました。体育館で寝袋に
入って子どもたちと一緒に一晩
を過ごすというのも、私にとって
初めての経験でした。

夜になり、「もう寝る時間」にな
っても、なかなかすぐには眠れ
ません。暗くなった体育館で、子
どもたちと小さな声でひそひそ
話をしました。

あとになって、子どもたちがそ
のひそひそ話をとても喜んでい
たと聞きました。私は、それが少
し意外でした。何か特別なこと
はなかったのに、子どもたちがそ
う喜んでくれたことに驚きました。



気の向くままにアートする



JICA国際センターで、世界の民族衣装を身にまとった子どもたち



JICA国際センター体育館に設営されたテントの中で



とを教えたわけでも、すごいことをしたわけでもありません。ただ一緒にいて、話をただけです。

でも、大人から見れば何でもないような時間が、子どもにとっては楽しい思い出



※契約家族研究機構は、運営基盤を支える事業、次世代にもつなげるための啓蒙・広報活動、青少年の人材育成に取り組んでいます。



ボランティア前日、今帰仁スーパー寺子屋の小川先生にご案内いただいた今帰仁の展望台より。古宇利大橋と古宇利島まで望める贅沢な眺め。

なることがある。一緒に遊ぶこと。一緒に寝袋で寝ること。暗い体育館でこっそり話すこと。「子どものために何をしてあげられるか」だけではなく、同じ時間を一緒に過ごすことにも意味があるのかもしれないと思いました。

自立するって、1人でできること？

今回、私がよく考えたのが「自立するって何だろう」ということでした。私はこれまで、自立とは、人に頼らず自分のことを自分でできることだと思っていました。でも、本当にそうなのかなと思うようになりました。人には、できることとできないことがあります。分からないこともあります。そんなときに「分かりません」「助けてください」と言えることも必要です。

何でも人にやつてもらう「依存」と、必要なきに人を「信頼して頼る」ことは違うと思います。自分で考える。自分でできることは自分です。でも、できないときには誰かを信頼して頼る。そして、自分ができるときには誰かの力になる。それが自立や自律ということなのかもしれません。まだ、私にもよく分かりません。

でも、「1人で何でもできる人になるこ



宿の食事は滋味にあふれた沖縄の郷土料理。沖縄ならではの食材を楽しみました。



と」だけが自立ではない、ということ少し分かった気がします。

予定通りにならなかったこと

8月6日から8日にかけて、台風13号が沖縄を直撃しました。風速42メートルという猛烈な風と、約9時間の停電を経験しました。ものすごい風の音を聞きながら、自然の力は本当にすごいと思いました。当然、その後に予定されていた活動もできなくなりました。どんなにきちんと予定を立てても、自分たちの力ではどうすることもでき



※契約家族研究機構は、実際の支援活動とともに、現代社会における家族のあり方や、多様化する家族関係に関する調査・研究などを行っています。



台風 5 号が本島に上陸、暴風雨警報のためボランティア日程の後半は中止になりました。宿の方に「台風は、戸締りと充電で備えて」と。ゴーゴーと風と雨の音が響く中、小川先生ご家族が車で駆けつけてくださり、停電で薄暗い室内で冷やし中華をごちそうになりました。

ないことがあります。危ないときにはやめる。状況を見て考える。分かなければ相談する。必要なら誰かの助けを借りる。そして、そのとき自分にできることを考える。予定通りにならないときにどう行動するのか。これも、自立や自律ということにつながっているような気がしました。

ひめゆりの塔で

沖縄を離れる前に、ひめゆりの塔を訪れました。8 月は終戦の月です。沖縄戦については学校でも勉強していました。でも、知識として知っていることと、その場所に実際に立つことは違いました。自分とあまり変わらない年齢の女学生たちが、戦争の中にいた。「もし自分だったら」

と考えました。でも、想像してみても、よく分かりませんでした。簡単に「分かった」と言っただけのような気がしました。その少し前まで、私は今帰仁で子どもたちと遊び、同じ体育館で寝袋に入り、夜中にひそひそ話をしていました。子どもたちが笑ったり、遊んだり、安心して眠ったりできること。学校へ行くこと。友達と話すこと。自分の将来を考えること。そんな普通の毎日は、当たり前のようで、当たり前ではないのだと思いました。

人と関わるということ

今回の沖縄では、たくさんの人に会いました。初めて会う人、年齢の違う人、育ってきた場所も考え方も違う人。

人と関わるということは、相手に合わせることで、自分を全部変えることでもないと思います。自分と違う人がいる。自分とは違う考え方がある。それを知るだけでも、自分が今まで見ていたものが少し違って見えることがあります。

誰かの何気ない一言で、それまで嫌だと思っていたものを、違う方向から見ることができるようになることもあります。でも、最後にどう考え、どうするかを決めるのは自分です。人に頼ることと、自分で生きることは反対ではないのかもしれませんが。人との関わりの中で、自分自身のことも少しずつ分かっていくのだと思います。

今帰仁では、助成金授与式、子どもたちとの交流、体育館での一泊、台風、そしてひめゆりの塔と、出発前には想像していなかったことをたくさん経験しました。「自立とは何か」「居場所とは何か」「人を信頼するとはどういうことか」まだ、私には答えは分かりません。でも、分からないから考えるのだと思います。

予定通りにならなかったことも、人に助けてもらったことも、いろいろな人に出会ったことも、全部含めて今帰仁に行ったからできた経験でした。この経験をこれからどう生かしていくのか。それも、自分で考えていきたいと思っています。

（一財）契約家族研究機構の活動に、少しでもご関心をお寄せいただけたら幸いです。ご賛同・ご寄付はもちろん、「こんな活動があったら」というお気づきの声も、私たちにとても大切な道しるべとなります。どうぞお気軽にお声をお聞かせください。
【連絡先】契約家族研究機構 担当…芳賀みゆき 0120-889-443



ご参加お待ちしております！

2026 年 10月28-29日

秋の大分旅行・神農祭

森のめぐみをたっぷりと味わう2日間

大分県由布市庄内 地球に恩返し of 森
里山のめぐみをたっぷりと味わいます

神 農 祭 功 徳 院 ご当地グルメ

大分名物だんご汁 ジビエカレー

特別ワークショップ

森のめぐみに感謝する、秋の大分へ

りすシステム 20周年を記念して始まった
「地球に恩返し of 森づくり」。
53種類の薬樹が育つ豊かな森になりました。

毎年秋、この森で行われるのが、
薬の神様「神農さん」を祀り、
森のめぐみに感謝する「神農祭」です。

今年は神事への参列に加え、
森の香りを楽しむ特別な体験も。

森のめぐみをたっぷりと味わう 2 日間。 ぜひ一緒にでかけませんか。

日 程	10月28日 (水)	10月29日 (木)
	●東京・羽田空港集合 8:30	●羽田空港 18:15 解散
	●大阪・伊丹空港集合 9:10	●伊丹空港 19:40 解散
	※フライトに合わせた集合・解散時間です	

参加費	●東京・羽田空港から 72,000 円 ●大阪・伊丹空港から 70,000 円
-----	--

宿 泊	ゆふいん山水館 (大分県由布市) 大分県由布市湯布院町川南 108-1 TEL: 0977-84-2101 FAX: 0977-85-2155 ※宿泊は相部屋です ※ホテルの食事はバイキングです
-----	---

申込み	定員になり次第締め切ります (定員 30 名) ※お申し込みの方に詳細をお送りします
-----	---

●お申し込みは **りすシステム** 0120-889-443

森のめぐみを香りにする

香りの教室

東京大学名誉教授谷田貝光克先生の
植物から精油を抽出する体験授業です

実際の蒸留器を間近でみながら、
森のめぐみをその場で香りとして
体験できます。

抽出した精油 (アロマ) は
お持ち帰りいただけます。



今年はゆっくり 森を味わう旅

観光の時間を、森と香りの時間に。
心と体にやさしい、特別なひとときを



見て・聴いて・体験する

ワンコイン 講談教室

ワークショップ形式の講談教室

講談師 神田陽子師匠の指導で、
実際に声を出して3分の講談に挑戦します！

講談をすると**発声で誤飲を予防**できるようになります。
講談をすると**酸素を肺に沢山送れる**ようになります！

参加費
500円
/1回

講談師

神田陽子
師匠

開催
予定

11月7日
(土)

12月5日
(土)

1月9日
(土)

\\ 1回の参加でも楽しめます //

講談でこんな効果が期待できます



声を出す
発声で
誤飲を予防
できます



肺を元気に
酸素を肺に
沢山送ります



心もいきいき
声を出す楽しさで
気持も明るく
なります

お申込み・お問い合わせ

りすシステム 0120-889-443

時 間 13時~14時

会 場 りすシステム4階会議室

定 員 10名 (催行人数を2人)

発表会 1年後には発表会を予定

講談の世界に
触れてみませんか。
見て・聴いて・話して
楽しく学べる教室です

九州支部・大分支部 **合同** 例会

谷田貝先生の 香りの教室

フレッシュなアロマを目の前で抽出
秋の味覚を楽しむ昼食会と香りの教室

日 時

10月28日 (水)

10時30分 大分駅集合

特急ソニック5号

博多：8時2分発 久留米：8時4分

小倉：8時58分発

内 容

昼食：庄内の韓国園でわいわい焼肉 (他
メニューもあり) と名物梨ソフト

▶14時から香りの教室

参加費

2,000円

アロマはお持ち帰り
いただけます

定 員

大分支部8名 九州支部6名

※定員になり次第締め切ります

お問合せ
お申込みは

りすシステム 0120-889-443

お申込の方に詳細お知らせします

編集後記

先日、女性会員の方から編集部宛にお電話をいただきました。「7・8月号、とても良かったです。松島先生のお話興味深く読んでいます。特に『住まい』の4ページは、今の私の暮らしにぴったりのでした。あなたが書かれたのかわかりませんが、よくしくお伝えください」と。コールセンターからの報告に、じんわりと嬉しさがこみ上げました。▼月号、何を取り上げようか、どう書けば伝わるだろうか、文字は読みやすいだろうか、あれこれ

先日、女性会員の方から編集部宛にお電話をいただきました。そんな誌面が、どなたかの今の暮らしに重なり、「良かった」とわざわざお電話をくださった。そのお気持ちは何より嬉しく、胸が温かくなりました。▼誌面の向こうには、読んでくださるお一人おひとりの暮らしがある。そんな当たり前のことを、改めて教えていただいた気がします。これからも皆さまの声に耳を傾けながら、「読んでよかった」と思っていたただける誌面をお届けしていきたいです。皆さまのお声に励まされ、また次の号へ向かいます。(編集部一同)

● 談話室 のご案内 ●

◎参加費は無料です。定員数がありますので、ご予約ください
◎定員になり次第、締め切りとさせていただきます

談話室のお問い合わせ
お申込み先はこちら



0120-889-443

北海道支部

10月6日(火) 11時～15時
11月6日(金) 11時～15時
12月7日(月) 11時～15時

会場: 北海道支部事務所

東日本支部

10月15日(木) 13時～15時
10月28日(水) 13時～15時
11月15日(日) 13時～15時
11月28日(土) 13時～15時
12月15日(火) 13時～15時

定員: 10名 会場: 北の丸ガラスゲート

中部日本支部

10月10日(土) 13時～15時
11月10日(火) 13時～15時
12月10日(木) 13時～15時

会場: 中部日本支部事務所

西日本支部

10月23日(金) 13時～15時
11月24日(火) 13時～15時
12月23日(水) 13時～15時

定員: 5名 会場: 西日本支部事務所

中国支部

10月3日(土) 12時30分～14時30分
11月7日(土) 12時30分～14時30分
12月5日(土) 12時30分～14時30分

会場: 参加申し込みの方にお知らせします

※日程変更あり



「個人情報を適切に管理していると評価された事業者」が使用できるマーク、それがプライバシーマークです。プライバシーマークは、個人情報の取扱いを適切に行い、法令以上にしっかりと対応していることを表しています。

北日本支部

10月30日(金) 11時～15時
11月30日(月) 11時～15時

会場: 北日本支部事務所

西東京ランチ

10月21日(水) 13時～15時
11月21日(土) 13時～15時
12月21日(月) 13時～15時

定員: 8名 会場: 西東京ランチ

横浜事務所

10月25日(日) 13時～15時
11月25日(水) 13時～15時
12月25日(金) 13時～15時

定員: 6名 会場: 横浜事務所

大分支部

11月25日(水) 談話室: 13時～15時
12月25日(金) 談話室: 13時～15時

会場: 大分支部事務所

九州・大分合同例会

谷田貝先生の香りの教室・ランチ

10月28日(水) 10時30分 大分駅集合

参加費: 2000円

定員: 大分8名 九州6名



15ページで紹介しております



九州支部

10月29日(木) 13時～15時
11月29日(日) 13時～15時
12月29日(火) 13時～15時

定員: 3名 会場: 九州支部事務所



NPO りすシステム

0120-889-443

りすセンター・新木場



0120-373-959