

朗読で元気をつなぐ プロジェクト 開催報告書



朗読で元気をつなぐ
プロジェクト

2013年12月

NPO法人キャンサーリボンス

目次

実施概要	3
「喘息患者さんのための朗読ワークショップ」概要	5
「乳がん患者さんのための朗読ワークショップ」概要	7
「糖尿病患者さんのための朗読ワークショップ」概要	9
ワークショップで朗読した書籍	11
朗読体験キーワード	12

実施概要

■目的 「言葉と声には力がある」という思いが、当プロジェクトの原点です。プロジェクトでは、病気という共通の体験をされた患者さん同士が、声を出して本を読む楽しさを体験するとともに、朗読を通して感じたことや自身の病気体験、思い、悩みを共有することができる交流の場を提供します。その結果、患者さんの中に新たな共感が生まれ、元気につながっていくことを目指します。

■開催概要

テーマ	【喘息】 喘息患者さんのための 朗読ワークショップ	【乳がん】 乳がん患者さんのための 朗読ワークショップ	【糖尿病】 糖尿病患者さんのための 朗読ワークショップ
日時	9月29日(日) 13:30～15:30	10月19日(土) 11:00～13:30 * 午前中から開始し、ワーク ショップの最後に昼食を とっていただいたため、他 に比べ30分長くなっています。	11月10日(日) 13:30～15:30
会場	【東京】 大手町サンケイビル	【広島】 広島アンデルセン	【大阪】 ブリーゼプラザ小ホール
参加者数	56名 ＜参加者内訳＞ ・患者さん/ご家族/喘息関係NPO 52名 ・協賛社社員 3名 ・キャンサーリボンズ 1名	72名 ＜参加者内訳＞ ・患者さん/ご家族/乳がん関係NPO 66名 ・協賛社社員 4名 ・キャンサーリボンズ 2名	37名 ＜参加者内訳＞ ・患者さん/ご家族 25名 ・協賛社社員 11名 ・キャンサーリボンズ 1名
主催	朗読で元気をつなぐプロジェクト (一般社団法人軽井沢朗読館 NPO法人キャンサーリボンズ)		
協賛	アストラゼネカ株式会社		
後援	-	-	公益財団法人 日本糖尿病協会

■講師紹介

[朗読] 青木 裕子(軽井沢朗読館 館長、元NHKアナウンサー)

1973年NHKに入局、アナウンサーとしてテレビ・ラジオで活躍。
2010年の定年退職後「軽井沢朗読館」を設立し、ライフワークである朗読活動に本格的に取り組む。朗読を通じて病気を抱える方との交流が深まり、朗読の指導も行う。日本文芸家協会会員。



[ファシリテーター]

入江 杏(絵本作家、読み語りやグリーンケア活動に従事)

執筆、絵本製作から読み聞かせ、学校・自治体・企業等での講演まで、幅広く活動。さらに、難病や災害後の心の問題など様々な現場の問題に対して、ワークショップを通じて当事者の声をすくい上げ、社会につなげる活動にも取り組んでいる。近著は「悲しみを生きる力に」(岩波ジュニア新書)、「現代思想 フランクル」(青土社)



[サブファシリテーター]

倉石聡子(臨床心理士、アートセラピスト)

・9/29喘息ワークショップ、11/10糖尿病ワークショップを担当

廣升敦子(自治体等が開催する朗読ワークショップ等で活動)

・10/19乳がんワークショップを担当

[司会] 岡山慶子 (NPO法人キャンサーリボンズ 副理事長)

NPO法人キャンサーリボンズでの、がん患者さんの生活サポートのほか、持続可能で多様性のある社会の実現に向けた活動などを実践。
原点は、病気を抱える人や障害のある人など社会的弱者に寄り添い、支えあう視点である。産業カウンセラー。



■主催団体紹介

[一般社団法人軽井沢朗読館]

元NHKアナウンサーである青木裕子理事長の、「誰もが自由に好きな文章を声に出せたらいいな」という思いを出発点として、美しい日本語の響きを楽しみたい、朗読の楽しさを一人でも多くの人に知っていただきたい、そしてそれを分かち合いたい、という願いに共感するたくさんの方々との協力により、2010年5月設立。
軽井沢の自然の中に立つ軽井沢朗読館は日本初の朗読専用ホールであり、多彩なゲストも招いての朗読イベントには多くの方が訪れています。

[NPO法人キャンサーリボンズ]

がん患者さんの「治療と生活」をつなぎ、「少しでも心地よい自分らしい生活の実現」を目指し2008年に設立。
①生活の質向上につながる様々なテーマ別のプロジェクト—働く・美・食など—の推進、②ケア情報を提供し患者さんやご家族が集うことができる「リボンズハウス」の展開(2013年9月現在全国で19ヵ所)、③「6月21日はがん支えあいの日」を中心とした支えあい啓発活動、の3つを柱に活動中。
「朗読で元気をつなぐプロジェクト」では、がんだけでなく、喘息、糖尿病といった慢性的なご病気をお持ちの方やご家族を対象とし、より広く社会全体での支えあい活動につなげます。

「喘息患者さんのための朗読ワークショップ」

【開催日時】 9月29日(日) 13:30～15:30 (会場:【東京】大手町サンケイビル)

<プログラム>

■ごあいさつ NPO法人キャンサーリボンズ 副理事長 岡山慶子

「喘息患者さんのための朗読ワークショップ」のオープニングに際し、NPO法人キャンサーリボンズ 副理事長 岡山慶子より、主催者を代表してご挨拶させていただきました。



■朗読を聴いてみる 軽井沢朗読館 館長 青木裕子

軽井沢朗読館 館長 青木裕子さんが、絵本「アニーとおばあちゃん」の朗読を披露しました。
青木さんの生き生きとした朗読に、参加者全員が耳を傾けました。

続いて、青木さんより朗読のポイント指導がありました。



■朗読ワークショップ ファシリテーター 入江 杏

ファシリテーター入江杏さんの説明の後、各自が読みたい本ごとに5～7人ずつのグループに分かれて着席していただきました。

【グループワーク】 輪読

入江杏さんの指導の後、グループごとに輪読。
入江さん、青木裕子さん、サブファシリテーター倉石聡子さんが、テーブル間を巡回して朗読のアドバイスをを行いました。



「喘息患者さんのための朗読ワークショップ」

【グループワーク】 気持ちのシェア

「自分が声を出したこと」「他の人の声を聴いて」どう思ったかなど、声を出す時間を共有した気持ちをシェアしました。

続いて、喘息という共通の体験について語り合いました。



【グループワーク】 まとめ

参加者全員に、今日の体験をキーワードにまとめて画用紙に書いていただきました。輪になってその用紙を掲げ、キーワードや気持ちを共有しました。



■朗読 軽井沢朗読館 館長 青木裕子

NPOに寄せられた、がん患者さんからのがんの体験メッセージ3編を青木裕子さんに朗読していただきました。

■閉会

NPO法人キャンサーリボンズ 副理事長 岡山慶子の閉会の挨拶の後、希望者(参加者全員)で記念撮影し閉幕しました。



「乳がん患者さんのための朗読ワークショップ」

【開催日時】 10月19日(土) 11:00～13:30 (会場:【広島】広島アンデルセン)

<プログラム>

■ごあいさつ NPO法人キャンサーリボنز 副理事長 岡山慶子

「乳がん患者さんのための朗読ワークショップ」のオープニングに際し、NPO法人キャンサーリボنز 副理事長 岡山慶子より、主催者を代表してご挨拶させていただきました。



■朗読を聴いてみる 軽井沢朗読館 館長 青木裕子

軽井沢朗読館 館長 青木裕子さんが、絵本「くまとやまねこ」の朗読を披露しました。表情豊かな青木さんの朗読に、参加者全員が聞き入りました。

続いて、青木さんより朗読のポイント指導がありました。



■朗読ワークショップ ファシリテーター 入江 杏

ファシリテーター入江杏さんの説明の後、各自が読みたい本ごとに5～7人ずつのグループに分かれて着席していただきました。

【グループワーク】 輪読

入江杏さんの指導の後、グループごとに輪読。

入江さん、青木裕子さん、サブファシリテーター廣升敦子さんが、テーブル間を巡回して朗読のアドバイスをを行いました。



「乳がん患者さんのための朗読ワークショップ」

【グループワーク】 気持ちのシェア

「自分が声を出したこと」「他の人の声を聴いて」どう思ったかなど、声を出す時間を共有した気持ちをシェアしました。続いて、乳がんという共通の体験について語り合いました。



【グループワーク】 まとめ

参加者全員に、今日の体験をキーワードにまとめて画用紙に書いていただきました。

輪になってその用紙を掲げ、自分のキーワードを一人ひとり紹介していき、気持ちを共有しました。



■朗読 軽井沢朗読館 館長 青木裕子

前回開催の「喘息患者さんのための朗読ワークショップ」の際寄せられた、喘息患者さんからの病気の体験メッセージ3編を青木裕子さんに朗読していただきました。メッセージを通して、参加者全員で体験や気持ちをシェアしました。

■閉会

NPO法人キャンサーリボンズ 副理事長 岡山慶子の閉会の挨拶の後、希望者で記念撮影をし、閉幕しました。



「糖尿病患者さんのための朗読ワークショップ」

【開催日時】 11月10日(日) 13:30～15:30 (会場:【大阪】ブリーゼプラザ小ホール)

<プログラム>

■ごあいさつ NPO法人キャンサーリボنز 副理事長 岡山慶子

「糖尿病患者さんのための朗読ワークショップ」のオープニングに際し、NPO法人キャンサーリボنز 副理事長 岡山慶子より、主催者を代表してご挨拶させていただきました。

■朗読を聴いてみる 軽井沢朗読館 館長 青木裕子

軽井沢朗読館 館長 青木裕子さんが、絵本「くまとやまねこ」の朗読を披露しました。
青木さんの表情豊かな朗読に、参加者全員が耳を傾けました。
続いて、青木さんより朗読のポイント指導がありました。



■朗読ワークショップ ファシリテーター 入江 杏

ファシリテーター入江杏さんの説明の後、各自が読みたい本ごとに5～7人ずつのグループに分かれて着席していただきました。

【グループワーク】 輪読

入江杏さんの指導の後、グループごとに輪読。
入江さん、青木裕子さん、サブファシリテーター 倉石聡子さんが、テーブル間を巡回して朗読のアドバイスを行いました。



【グループワーク】 気持ちのシェア

「自分が声を出したこと」「他の人の声を聴いて」どう思ったかなど、声を出さず時間を共有した気持ちをシェアしました。
続いて、糖尿病という共通の体験について語り合いました。



「糖尿病患者さんのための朗読ワークショップ」

【グループワーク】 まとめ

参加者全員に、今日の体験をキーワードにまとめて画用紙に書いていただきました。
輪になってその用紙を掲げ、自分のキーワードを一人ひとり紹介していき、気持ちを共有しました。



■朗読 軽井沢朗読館 館長 青木裕子

前回開催の「乳がん患者さんのための朗読ワークショップ」の際寄せられた、乳がん患者さんからの病気の体験メッセージ3編を青木裕子さんに朗読していただきました。
メッセージを通して、参加者全員で体験や気持ちをシェアしました。

■閉会

NPO法人キャンサーリボンズ 副理事長 岡山慶子の閉会の挨拶の後、希望者(参加者全員)で記念撮影し、閉幕しました。



ワークショップで朗読した書籍

①葉っぱのフレディーいのちの旅ー
(レオ・バスカーリア)

みらいなな訳
童話屋



⑥はやぶさ、そうまでして君は
(川口淳一郎)

宝島社



②星の王子様(サンテグジュペリ)

池澤夏樹訳 集英社文庫



⑦十歳のきみへー九十五歳のわたしからー
(日野原重明)

富山房インターナショナル



③庭仕事の愉しみ(ヘルマン・ヘッセ)

V・ミヒェルス編
岡田朝雄訳
草思社



⑧ひとりで生きる(堀文子)

求龍堂



④坊っちゃん(夏目漱石)

集英社文庫



⑨人生、これからや(コシノジュンコ)

PHP研究所



⑤心を整える(長谷部誠)

幻冬舎



⑩大人の流儀(伊集院静)

講談社



※③、⑥、⑦は、「糖尿病患者さんのためのワークショップ」では、使用していません。

朗読体験キーワード

ワークショップ当日の体験をキーワードで
表現していただき、言葉や気持ちを共有しました

<喘息>

喘息患者さんの朗読WS(2013.9.29) 朗読体験キーワード

- 1 命
- 2 継続
- 3 心の安らぎ
- 4 今、ここ
- 5 念
- 6 感謝
- 7 清さん
- 8 命幸せ ～(きょうの皆様にあえた)命があるから何でもできる
- 9 気持ちいい!
- 10 真直(まっすぐ)
- 11 発声は健康の基
- 12 自分の声を自然の声を聞く
- 13 素直に嘘をつかず正直に!!
- 14 息る
- 15 ギブ&ギブ
- 16 やわらかさ
- 17 あきらめない
- 18 今日この時、感謝
- 19 息=生きること
- 20 明るい陽差し
- 21 鎮める
- 22 愚痴
- 23 平常心
- 24 人のこころと科学のチカラ
- 25 継
- 26 声を、言葉を、心をつむぐ
- 27 思いやり
- 28 人だけではなく、自分に聞かせていた
- 29 聞く力
- 30 信頼
- 31 堀文子さんの「ひとりで生きる」とは難しい事
- 32 楽しかった!
- 33 「変化」は自然なこと!!
- 34 科学の力で!! 合言葉は「はやぶさ」
- 35 ゆらぐ
- 36 積極的
- 37 言葉
- 38 癒し
- 39 治癒力
- 40 自然体
- 41 声を出す
- 42 すっきり
- 43 話す
- 44 声(声を出す)
- 45 希望
- 46 詩情豊かに
- 47 円卓は、いい。(share、仲間)
- 48 魂が感じた音声で=朗読
- 49 心を鎮める
- 50 (にっこりマーク)

<乳がん>

乳がん患者さんの朗読WS(2013.10.19) 朗読体験キーワード

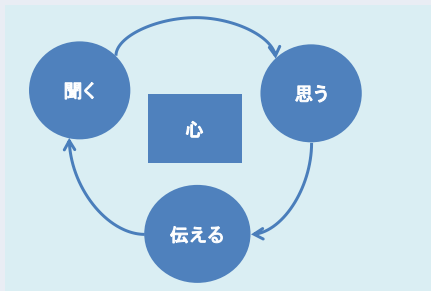
- 1 感謝
- 2 いのちは永遠です
- 3 今感謝
- 4 みなさんすごい!! 得をした時間
- 5 前向きに生きる
- 6 今
- 7 “生き直しましょう”毎日
- 8 あしたも「生きる」
- 9 春はくる
- 10 毎日生き直し
- 11 また春がめぐってきました。
- 12 にっこりまける
- 13 とにかく前進!!
- 14 命はつながっている
- 15 来てよかったです。皆さん、前向きですばらしいです!
- 16 仲間のすばらしさ
- 17 スタッフと仲間に感謝逢えて良かったヨ
- 18 喜び♡
- 19 新鮮な体験
- 20 本日、「坊ちゃん」の本を選び、久しぶりに読んでみて楽しかったです。癒されました。
- 21 参加できて良かったです。
- 22 楽しい会をありがとうございました。朗読で新しい友達ができました。皆さんの笑顔で元気になりました。
- 23 笑顔、おしゃべり、元気
- 24 元気をもらった
- 25 お友達ができてよかった
- 26 絆、誰かにとって世界でたった一人の人に!
- 27 生きる希望
- 28 感謝
- 29 空
- 30 「あの子はいい子だ。信用してやって下さい。大丈夫ですから」大人の流儀より(M野先生のことば。
- 31 旅先でしか見えないものがある。「旅をしなさい。どこへむかってもいいから旅に出なさい。世界は君やあなたが思っているほど退屈な所ではない。」
- 32 信用してやって下さい。大丈夫ですから。
- 33 旅は旅することでしか見えない。
- 34 であい
- 35 たのしむ
- 36 ありがとう!! 出会い
- 37 出会い
- 38 「一日一生」今を大切に生きる
- 39 生きる力
- 40 時が過ぎるのを待つ。友達に寄り添う!
- 41 自然
- 42 生き直し
- 43 和やか
- 44 感謝
- 45 あたらしい共感
- 46 心を整える「30分」
- 47 深呼吸する
- 48 堀文子の言葉から自分の欲望を犠牲にしないと本当の自由はやってきません
- 49 感謝
- 50 感謝
- 51 人のためにも時間を使う
- 52 生まれかわるのは生きているうち
- 53 人のための時間
- 54 人のためにどれだけ時間をつかえるだろう

<糖尿病>

糖尿病患者さんの朗読WS(2013.11.10) 朗読体験キーワード

- 1 声を出しましょう
- 2 シェアShare
- 3 おなかポツと温かくなります。
- 4 つながり
- 5 出会うきっかけを大事に
- 6 人が人を信じるという事
- 7 新しい事へのチャレンジ
- 8 おかしい、と思ったらあなたの言葉で注意すべきだ。
- 9 信じる人を信じ抜くことの素晴らしさ。明るく生きていくことの大切さ
- 10 一病息災
- 11 誰に遠慮もせず捨てること。早く成しとげたい。
- 12 私の中の未知の何かが芽を吹くかもしれない
- 13 誰に遠慮もせず捨てること縮小すること
- 14 チャレンジ
- 15 心を整えるのはすべてのことに大切！！
- 16 時間を大切に日々、前を向いて努める事！そして、心を整える！
- 17 映画・ドラマの脚本、シナリオを朗読してみる。てはじめに一昨日、映画『かぐや姫』の原作『竹取物語』を映画をイメージしながら朗読してみる

18



- 19 「自分ひとりだけじゃない、ともががんばる・協力してくれる人がいる」と、信じて、、、!
- 20 長い生涯の内、時間を大事に！ 家族の世話にならぬ様、今以上悪くならぬ様にする
- 21 仲間がいるって楽しい！！
- 22 一生付き合う病氣と仲間
- 23 思う
- 24 共有すること
- 25 「人生これからや」今日この本に出会えて、がんばりたい。皆さんのお話を聞いた事に「ありがとう」
- 26 give & give
- 27 まだまだこれからや、がんばるで、だれか声かけて！
- 28 あなたも私もしんじやないです。
- 29 ありがとうございます！
- 30 いのち
- 31 春がめぐってきました
- 32 整える心を
- 33 楽しく生きる
- 34 春夏秋冬
- 35 ありがとうございます！