

# 朗読で元気をつなぐ プロジェクト

開催報告書  
2015



朗読で元気をつなぐ  
プロジェクト

2015年5月

NPO法人キャンサーリボンズ



---

## 目次

---

実施概要	3
「乳がん患者さんのための朗読ワークショップ」概要	5
ワークショップで朗読した書籍	9
朗読体験キーワード	10
告知活動	15
配布資料	18

# 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。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、患者さんのなかに新たな共感が生まれ、元気がつながっていくことを目指します。

## ■開催概要

テーマ	乳がん患者さんのための朗読の会	
日時	3月28日(土) 11:00～13:45	4月19日(日) 13:30～16:15
会場	【東京・四谷】 プラザエフ 9階「スズラン」	【東京・五反田】 ゆうぽうと 7階「重陽」
参加者数	<b>105名</b> ＜参加者内訳＞ ・患者さん/ご家族 97名 ・特別協賛社 5名 ・協賛社社員 1名 ・キャンサーリボンズ 2名	<b>98名</b> ＜参加者内訳＞ ・患者さん/ご家族 90名 ・特別協賛社 3名 ・協賛社社員 2名 ・キャンサーリボンズ 3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)	
特別協賛	アストラゼネカ株式会社	
協賛	株式会社スヴェンソン 三井住友海上あいおい生命保険株式会社	

## ■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]

岡山慶子 (NPO法人がんサポーターズ 副理事長)

NPO法人がんサポーターズでの、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。



[サブファシリテーター]

田村調子 (NPO法人がんサポーターズ)

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法人がんサポーターズ ]

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（2013年9月在全国で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。

# 「乳がん患者さんのため朗読の会」

【開催日時】 2015年3月28日(土) 11:30~15:30 (会場:【四ツ谷】プラザエフ)

## <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

朗読会開催に際し、NPO法人キャンサーリボンズ副理事長 岡山慶子さんより、主催者を代表してご挨拶いただきました。



### ■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 青木裕子さんより、絵本「なきすぎではいけない」(作:内田麟太郎)の朗読披露。青木さんの表情豊かな朗読に、参加者全員が聴き入りました。



続いて、グループワークを前に、朗読の3つのポイントをご指導いただきました。  
「地声で」  
「気持ちや情景を思い浮かべて」  
「自分の前に座っている人に届けるくらいの声の大きさで」

### ■朗読ワークショップ ファシリテーター 岡山慶子

ファシリテーター岡山慶子さんの説明の後、各自が読みたい本ごとに6~7人ずつのグループに分かれて着席。本を選んだ理由を交えた自己紹介からワークショップを始めました。



(休憩 10分)

### 【グループワーク】 輪読

ファシリテーター岡山慶子さんの指導の後、グループごとに輪読。青木裕子さんが、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。



### 【グループワーク】 気持ちのシェア

「自分が声に出して読むという体験をして」「印象に残った言葉、響き、イメージ・風景」「病(乳がん)という共通の体験を交えて」感じた気持ちについて、会場全体でシェアしました。



# 「乳がん患者さんのため朗読の会」

## 【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。  
参加者全員が輪になって用紙を掲げ、お互いの顔を見ながら、ひとりずつ声に出してキーワードを発表し、気持ちを共有しました。



## ■まとめ NPO法人キャンサーリボンズ理事長 昭和大学病院プレストセンター長 中村清吾先生

NPO法人キャンサーリボンズ理事長 中村 清吾先生より、主催者を代表して、朗読会のまとめの言葉をいただきました。



## ■朗読 軽井沢朗読館 館長 青木裕子

NPOに寄せられた患者さんからのメッセージ2篇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 岡山慶子さんより閉会の辞。

閉会后、軽食を召し上がっていただきながらの交流会では、治療の話や各自の思い、悩み等、ワークショップで話しきれなかった話題も弾み、親密な交流会となりました。

テーブルごとに記念撮影をした後、終幕しました。  
(後日、希望者全員に記念写真を送付しました。)



# 「乳がん患者さんのため朗読の会」

【開催日時】 2015年4月19日(日) 13:30~16:15 (会場:【五反田】ゆうぽうと)

## <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

朗読会開催に際し、NPO法人キャンサーリボンズ副理事長 岡山慶子さんより、主催者を代表してご挨拶いただきました。



### ■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 青木裕子さんより、絵本「なきすぎてはいけない」(作:内田麟太郎)の朗読披露。  
青木さんの表情豊かな朗読に、参加者全員が聴き入りました。



グループワークを前に、朗読の3つのポイントをご指導いただきました。  
「地声で」  
「気持ちや情景を思い浮かべて」  
「自分の前に座っている人に届けるくらいの声の大きさで」

### ■朗読ワークショップ ファシリテーター 岡山慶子

ファシリテーター岡山慶子さんの説明の後、各自が読みたい本ごとに6~7人ずつのグループに分かれて着席。本を選んだ理由を交えた自己紹介からワークショップを始めました。



(休憩 10分)

### 【グループワーク】 輪読

ファシリテーター岡山慶子さんの指導の後、グループごとに輪読。  
青木裕子さんが、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。



### 【グループワーク】 気持ちのシェア

「自分が声に出して読むという体験をして」「印象に残った言葉、響き、イメージ・風景」「病(乳がん)という共通の体験を交えて」感じた気持ちについて、会場全体でシェアしました。





# 「乳がん患者さんのため朗読の会」

## 【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。  
参加者全員が輪になって用紙を掲げ、お互いのを見ながら、ひとりずつ声に出してキーワードを発表し、気持ちを共有しました。



## ■まとめ NPO法人キャンサーリボンズ委員 国立がん研究センター中央病院精神腫瘍科科長 清水 研先生

NPO法人キャンサーリボンズ委員 清水研先生より、主催者を代表して、朗読会のまとめの言葉をいただきました。



## ■朗読 軽井沢朗読館 館長 青木裕子

NPOに寄せられた患者さんからのメッセージ2篇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 岡山慶子さんより閉会の辞。

閉会后、コーヒーとお菓子を召し上がっていただきながらの交流会では、ワークショップで話しきれなかった話題も弾み、一層交流を深めていらっしゃる様子が見受けられました。閉会后、いつまでも離れがたい様子で話し続けるグループも見受けられました。

朗読した本ごとに記念撮影をした後、終幕しました。  
(後日、希望者全員に記念写真を送付しました。)

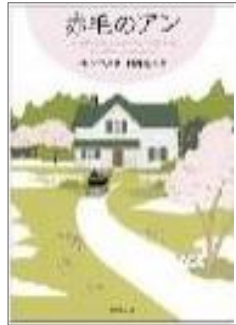


# グループワークで朗読した書籍

今回の朗読ワークショップでは、下記6冊の書籍を使用しました。  
参加者100名程度のワークショップでは、参加者の選択のしやすさや、ワークショップ運営上から6冊が適切でした。

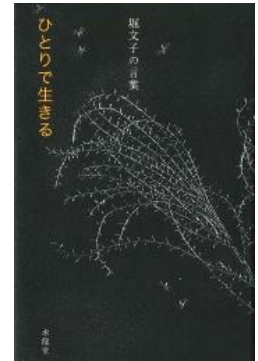
## ①赤毛のアン—赤毛のアン・シリーズ〈1〉 (ルーシー・モード・モンゴメリ/村岡花子訳)

新潮文庫



## ⑥ひとりで生きる (堀文子)

求龍堂



## ②生きることばあなたへ (瀬戸内 寂聴)

光文社文庫



## ⑦星の王子様 (サンテグジュペリ)

池澤夏樹訳  
集英社文庫



## ④庭仕事の愉しみ (ヘルマン・ヘッセ)

V・ミヒエルス編  
岡田朝雄訳  
草思社



## ⑨よくばらない (鎌田實)

PHP研究所



\* 各出版社から朗読許可いただいた書籍を使用しています。

## 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

朗読体験キーワード (3月28日・四谷)

1	素直に
2	生きる
3	渦中
4	生きる
5	地声
6	きずな
7	感謝
8	共感
9	病あっても皆さんお元気で！
10	感激
11	共生
12	一期一会
13	共有
14	前向き
15	共感
16	優しさ
17	集まって語り合えることはこんなに心を開放して明るい希望を持たらせてくれるんですネ。嬉しい本当に嬉しい一日、ありがとう。
18	友だち
19	前向きに！
20	楽しかった！！
21	心は自由
22	元気に生きる
23	己れと一騎打
24	清々しさ
25	生きる
26	自然体
27	いのち
28	夢を持とう
29	さよなら ありがとう
30	人生は波だ
31	弱くていいんだよ
32	インターバル歩行
33	間
34	自分に素直に
35	あるがまま
36	自分をほめる！
37	気持が楽になった
38	顔施 だれに逢ってもにこにこ優しい表情をみせる
39	前向き
40	一瞬一瞬に心をこめて
41	楽観的
42	脱力の時間
43	共感
44	共有
45	つながり

【開催日時】 2015年3月28日(土) 11:30～15:30 (会場:【四ツ谷】プラザエフ)

朗読体験キーワード (3月28日・四谷)

46	勇気
47	あるがままに生きる
48	人々とのつながり
49	人生は波だ
50	あきらめない
51	共感
52	生命は、永劫に流れつづけその川の中に蘇生する
53	顔施
54	前向き
55	一騎打ち
56	一騎打ち
57	生命(いのち)
58	初体験
59	ながく思い続けることが大事!
60	楽しいひと時をいただき有難うございました
61	今を大切に何時も前向き!
62	自然
63	私の愛する桃の木
64	生命の車輪
65	想念
66	事物の循環
67	桃の木が満開だ
68	人生の楽しみ
69	好きなこと
70	庭仕事と人生
71	気づき
72	自然
73	循環
74	自分をほめる。自分が自分を愛する。
75	もくひょう
76	アンのように幸せな見方を
77	仲間
78	声
79	仲間
80	前向きに!
81	これからも医療の進歩へ期待します。
82	小川って愉快
83	心にわだかまりを持たない。
84	「生きることばあなたへ」幸せとは、循環なのです。
85	前向き
86	朝があるってすばらしい
87	朝、目がさめるとわくわくする気持ち!!
88	だが今は朝だ。そうだ窓の外では桜の花が満開だ なんて美しいだろう。ここはなんてきれいなところだろう
89	だが今は朝だ。それに窓の外では桜の花が満開だ。
90	曲がった先は一番良い道

朗読体験キーワード (4月19日・五反田)	
1	「よくばらない」実感でき感謝です
2	あるがままありがとう
3	欲ばらない ありがとう
4	あるがままに生きればいいのだと気がついた。
5	生きるという事は死ぬ日まで自分の可能性をあきらめず、与えられた才能や日々の仕事に努力し続けることです。
6	顔施
7	高齢ですが諦めず治療したいと思います
8	一期一会
9	ゆったりした時間
10	万物に感謝
11	地声で読む(肩の力が抜けて良かった)
12	「みんななくてはならぬものだ」
13	楽観的
14	よくばらない
15	ものは心で見ると
16	絆
17	得をしたよ
18	心の目
19	心
20	人がこの世で受けるすべての不幸せは味わった方が味わわない人よりいいのだと気づかされました
21	命
22	じゃ秘密を言うよ。簡単なことなんだ一ものは心で見ると。肝心なことは目では見えない。
23	楽しく過ごす。
24	一瞬一瞬に心をこめて、真剣に水のないよう生きていくしかないのです。「生きることはあなたへ」
25	きみがバラのために費やした時間の分だけバラは君にとって大事なんだ
26	費やした時間の分だけ大事になる
27	人は何処より来て、何処へ行くのか。
28	あなたが行く道は必ずある。希望へ向かていく見取り図を描いてみる。
29	美しいモノを身近から感じ取り、ワクワクドキドキな人生を！
30	共有は心地良い
31	愉しみとは...
32	この場所は空けたままにしておこう。
33	老いにさからわず、私は私の手足で働き私の回線を使う
34	ブルーポピー
35	万物は循環している
36	再発 転移はいつまでも付いて廻る
37	一期一会に感謝
38	とてもうれしいの
39	曲がり角
40	精一杯
41	新たな気づき
42	顔施
43	顔施
44	よくばらない
45	それは心にわだかまりを持たない人生 つまりくよくよしないこと。

朗読体験キーワード (4月19日・五反田)

46	共感
47	本当のこと
48	死は初体験
49	しなやかさ
50	世界でたった一人の人
51	気力・体力
52	別の惑星
53	生かされている自分
54	がんばりすぎなくて、いいよ
55	夫へ 子へ ありがとう 27.4.19
56	”よくばらない”より 弱さによるたわみが強い自分になるための力になりました。・・・やわらかくて弱ければ何があってもしなやかにたわんで折れませぬ
57	言い訳をしない
58	サンキュー グッドバイ
59	あるがままに生きる
60	あるがままに
61	あるがまま
62	自然
63	癌友
64	完璧主義をやめる。
65	弱くていいんだよ。
66	成り行きのまま生きる安らぎ
67	「90代」初体験 ずーっと生き、生きますよ！
68	毎日が初体験 日々、生きる
69	ゾウリムシ 自分らしくゆったり好奇心を忘れず
70	「孤独を糧として」私に戸手、しいんと引きしまった孤独の空間と時間は何よりの糧である 本気で自分の孤独と向き合う
71	医学が進んで病気に勝てるけど 人は一人では生きられない。
72	冬眠
73	わくわく
74	生きている限りすべてが初体験である。
75	やりたいこと、行きたいところ、食べたいもの すぐ行動する
76	はじめての朗読 皆さんの声が聞けてとても良かったです
77	出会い
78	循環への期待
79	泣き虫のお前が好きだ...でも泣きすぎではいけない
80	つながり
81	曲がり角をまがったさきになにがあるのかはわからないの 出会い
82	曲がり角をまがったさきになにがあるかはわからないの。でも、きっと一番よいものにちがいないと思うの。
83	曲がり角
84	生きるということは、死ぬ日までに自分の可能性をあきらめず、与えられた才能や日々の仕事に努力しつづけることです。
85	人間は生まれる場所や立場は違っても一様に土にかえるか海に消えます。なんと平等なことでしょう。
86	道
87	それはわからないの
88	忘れないために
89	顔施(物施・心施)