石巻復興きずな新聞

第26号

本紙は、石巻市内の仮設住宅および市街地の公営住宅向けに無料で発行・配布する情報紙です。毎月10日発行。

被災地から被災地へ

倉敷市真備町での避難所支援

前職・ピースボート災害ボランティアセンターからの要請を受け、7月16日から約3週間、西日本豪雨の被災地・岡山県倉敷市真備町で緊急支援活動に従事しました。私が派遣されたのは、約380名が避難していた市内最大の避難所・岡田小学校。立っているだけで汗が噴き出るような暑さのなか、班長会議を立ち上げ、「避難所通信」を発行し、毎日起こる問題を解決するために避難所中を走り回る日々でした。

最終日、21名の班長さんに送った手紙を抜粋して掲載します。

＊＊＊＊

班長の皆様へ

7月17日から約3週間、大変お世話になりました。18日に市職員の西村さんと「住民の中から班長を決めた方がいいのでは」と話し、19日に「班長を決めてください」のお知らせを持って、すべての教室と体育館を回りました。お話をするなかで、皆さんがどれだけの不安と不満とご苦労を抱えているかを、深く実感することになりました。「毎日片付けで忙しいのに、班長まで出来ない」「こんな大変な生活を強いられているのに」。そんな声もありました。

「時期尚早だったか…」と不安を抱えながら開催した、21日の初めての班長会議。案の定、皆さんからは「負担が大きい」「毎日はキツイ」という声が上がりました。そして、市役所への不満も。

皆さんのおっしゃることはもっともでした。「解決したい」。心から思いました。問題解決には、まず問題を把握し、全体化し、解決策を考え、実践することが必要です。そのために、毎日顔を合わせて話し合う必要がありました。負担と感じる方も多かったと思いますが、「当面の間、会議は毎日」ということに合意してくださった皆さんに感謝です。

班長会議は、回を追うごとに内容が良くなっていったと思います。皆さんからの意見や要望が、避難所運営に具体的な変化をもたらしました。避難所で生活をされている皆さんだからこその気付きや提案、さらには正解がないモヤモヤした状況のなかで、サジを投げることなく、知恵を絞ってより良い方法を探る姿には、感動すら覚えました。西村さんは、「運営の大変さを班長さんと共有できて、それだけでも良かった」と話してくれました。職員さんも毎日が試行錯誤で、その状況を少しでも誰かに分かってもらえるだけで救われるのだなと思います。

いつぞやの班長会議で、Kさんが「最初15分で終わると言ってたのに、全然15分では終わらないじゃないか」と言ったとき、Hさんが「みんなここに来たら言いたいことが言えると思って来るんだから、それでいいじゃないか」と言ってくださり、多くの方がうなずいてくれました。そのときは、班長会議をやって来て良かったと心から思いました。班長会議があることで、皆さんの生活が少しでも良くなっているという実感を持っていただけたようでしたら、本当にうれしいです。

活発な議論が交わされた班長会議

私はボランティアなので、ここでの活動は義務でも責任でもなく、給料という見返りもありません。代わりに、皆さんの穏やかな笑顔がご褒美でした。私が真備にいられる期間には限りがあるので、何とか私のいる間にひとつでも多くの問題を解決したいと、今思えば少し急ぎ過ぎた部分もあったと思います。それでも班長の皆さんも職員の皆さんも、私のペースに付き合って（？）一緒に問題を解決しようとしてくださり、感謝でした。

石巻は震災から7年が経っても復興していません。皆さんもこれから復興までには長い道のりがあることと思います。避難所を出られても、自宅が再建できても、それはゴールではありません。仮設住宅でどうコミュニティを作っていくか、人口が減った地域をどう維持していくか、伝統文化をどう継承していくか、今後出てくるであろう引きこもりやアルコール、うつ、孤独死などの問題に、地域としてどう対応していくか…。これらの課題に皆さんで答えを出していかなくてはなりません。その過程を私は皆さんと一緒に歩めないのは残念ですが、班長会議を見ていて、皆さんならきっと乗り越えて行けるのだろうなと思います。

いつかまた皆さんに笑顔でお会いできる日を楽しみにしています。石巻から、真備の復興を祈っています。

岩元　暁子

＊＊＊＊

私は7年前、石巻で、湊小避難所の支援に入っていました。だから今回、岡田小避難所の少し先の未来が見えていたように思います。石巻での経験を他の被災地で活かせたことは、私の人生の糧となりました。湊小避難所で、私に出会ってくださったすべての方に感謝を込めて。

（きずな新聞　あき）

たかやん）みなさん、お元気でしたか？　もう9月、秋が来ますね。それでは今回の質問はこちら！

> 二十歳になる息子がここ2年くらい、家にひきこもったままです。何があったのか、説明もしてくれません。時間だけがたって焦りが募る毎日です。どうしたらいいでしょうか？
> （50代女性）

ドクター）今年の夏は暑かったのう。夏バテなどしておらんか？　今回の質問は最近多い「ひきこもり」ということじゃな。心身の不調などがきっかけで学校や仕事を休みがちになり、そのうち毎日休むようになって家から出られなくなってしまったりするんじゃ。

厚生労働省では、「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6カ月以上続けて自宅にひきこもっている状態」をひきこもりと定義しておるのう。多くは病院に行っても体の異常はない。家族は心配で、何に悩んでいるのか無理に聞いてしまいがちじゃ。本人も答えてくれず、ますます不安になるのじゃな。理由がわかれば、家族は少しは安心なのじゃがな。

例えば、学校や職場で嫌なことがあるとか、うまくコミニュケーションが取れなくて辛いなどとわかれば、解決に向かっていくことができる。しかし、なかにはこころの病や障害などで混乱し、理由が答えられなくなってしまっていることもあるのじゃな。こうした場合、家族や周りの人が理解できず、本人以上に悩んでしまったり、きつく当たって関係性が悪くしてしまったりしまいがちじゃ。できれば、すぐにでも専門の機関に相談することじゃな。専門機関とは、精神科の病院やクリニック、市や町、保健所の保健師さん、からころステーションなどじゃ。相談は、まずは本人がいなくても家族だけでもいい。本人の家での様子や、変わったところがないか、できていたことができなくなっていたりしないかなどをメモして持っていくと、支援する参考材料になるかもしれんのう。もちろん、ひきこもりの理由がわかっている場合もぜひ相談するといい。第三者をいれて相談・解決することで、家族にとっても本人にとっても負担が軽減できるのじゃ。

たかやん）ご家族からすれば、他人に話すことへの抵抗は大きいかもしれませんが、家族だけで抱えず是非相談してくださいね。からころステーションでお待ちしております。

（からころ　たかやん）

大川 ～帰れない故郷と新しいまち～

8月5日は、釜谷地区共同墓地での年に一度の共同作業日でした。震災前から、毎年8月の第一日曜日は地区の皆で集まり、お墓の草刈りや清掃を行なってきました。

釜谷の墓地は低いところにあったので、津波を受けて、すべて流されてしまい、復旧は大変でした。墓石が田んぼの中に埋まっている状態で、それらを重機を使って掘り起こしました。見つからない墓石や一部が欠けてしまっている墓石もありました。骨壺も流されていたので、一時的に安置する場所も作りました。

墓地は2年後に、土地を2メートルかさ上げして復旧されましたが、2年間待てなかった人や釜谷を離れた人はお墓を移したので、震災前140基あったお墓は現在では60基ほどになってしまいました。それでも釜谷を離れた住民も含めて約40人ほどが集まりました。作業後の青空お茶会では、みんなの笑顔が楽しそうでした。

8月11～12日には、私が震災後に釜谷地区で植えてきた「釜谷観音桜」を支援してくれている長野県茅野市の皆さんが来てくれました。茅野市の皆さんは2013年から毎年夏に釜谷に来て、桜の木の下の草刈りをしてくれています。今年も6家族25名が来て、初日は草刈り作業に汗を流し、二日目は尾崎の海で魚釣りや砂遊びを堪能して帰っていきました。長い付き合いになってきたので、子ども達の成長が何よりうれしく感じます。おむつをしていた子が小学生になったり、高校生だった子が大学を卒業して就職したり。これからもずっと繋がっていきたいと思います。

8月19日、歌手の半崎美子さんが釜谷観音桜を見に来てくれました。今年3回目の釜谷訪問です。4月に釜谷観音の近くに記念植樹をしてもらったので、自分の植えた桜がちゃんと成長しているのかを気にしてくださっているようでした。忙しい合間を縫って、本当にありがたいことです。11月には東京で大きなコンサートがあるそうで、お誘いいただきました。東京に行くのは緊張しますが、楽しみです。

二子団地は、最後の第三工区の復興住宅の方々も8月中旬に鍵の引き渡しがあり、ほとんどの方が移られたようです。わが家もいよいよ今月上棟式、11月中旬頃完成の予定です。私が暮らす仮設住宅も、当初は約90世帯が暮らしていましたが、今では7世帯。早く仮設住宅から出たいと思い続けた7年半ですが、住めば都。いざ出るとなると寂しい気もしますね。

（二子団地まちづくり協議会　阿部良助）

ひよっこ先生　其の十四
包括ケア奮闘記

こんにちは、ふじとです。過ごしやすい季節になりました。よちよち歩きだった私の子供は、靴を履いて公園を元気に歩き回っています。さて、今日は10月5日に石巻グランドホテルで開催される「在宅医療に関する市民向け公開講座」のお知らせをします。

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを最期まで続けるには、自宅でも継続的に医療を受けられることが大切です。そのために、市では在宅医療の充実と、介護との連携を進めています。厚労省によると、在宅医療とは「医師が診療計画を立て、患者さんの同意を得て定期的に患者さん宅などに赴いて行なう診療」のこと。

在宅医療では「生活を支える」ことを目標に、患者さん・家族の希望や状況を考慮して対応します。寝たきりになりながら在宅医療を受ける方もいます。治らない病気でも、本人や家族と相談し、希望に応じて治療方針を決め、対応します。よりよい最期の時間を過ごすために、医師、看護師や介護職の方が一緒にサポートします。

８月に、父が肺がんの疑いで精密検査を受けました。病気は突然やってきます。自分事となると、医師の私でも慌ててしまいました。だからこそ、何もないときに落ち着いて考えてみるのが大切です。公開講座では、市立病院の専門医・日下潔先生が緩和ケアについて解説し、医師会訪問看護ステーションの阿部朋美所長が在宅医療の実際をお話しします。病気になったときのことや、いよいよのときのことを考える機会はあまりないので、講座を考えるきっかけにしてもらえたら幸いです。気軽に参加してみてください。

さて、最後になりましたが、わたしは８月で市立病院を退職し、９月から東京の精神科の病院で勤務しています。２０１４年に石巻に来て、包括ケアセンターの長純一先生の下で働き始めました。皆さんと共に、人がよりよく生きるためにできることを模索し、走ってきました。私の目標は、精神障害を抱える方の生活を地域で支えることです。石巻での学びを糧に、今後は精神科の勉強をしていきます。次回からこのコーナーは長先生にバトンタッチします。これまで本当にありがとうございました。また息子と一緒に石巻に遊びにくるので、気軽に声をかけてくださいね。

（元市立病院　ふじと）

在宅医療に関する市民向け講座
【日時】10月5日(金)14～16時
【場所】石巻グランドホテル
【問合せ・申込み】市健康部包括ケア推進室
0225-95-1111（内線2573）

十五浜便り vol.8
～雄勝の過去・現在・未来を語ろう～

雄勝の過去・現在・未来と雄勝への愛を語るリレー連載「十五浜便り」、8回目の今回は大須出身石巻在住の小松勝徳さん（73）と阿部宏通さん（74）に、子どもの頃の大須での暮らしや、今の雄勝への思いを聞きました。

＊＊＊

小松）アワビやウニの開口（漁の解禁日）だっつうと、朝学校さ行く前に、親と一緒に船さ乗って獲ったりしたもんだね。

阿部）学校は遅れてもね、みんなわかってっから。

小松）バスが通ったのはいづ頃だいか？

阿部）おらだづが中学卒業したのが昭和35年か？　だから昭和37～38年頃でねぇか？

小松）それまでは船で女川まで行って、そこから汽車かバスで石巻さ行ったんだよなぁ。船が欠航になると、船越まで1時間歩って、そこからはバスで。だから、頭のいい人でも高校通えなかったんだよなぁ。

阿部）高校さ行こうと思ったら、下宿するしかなかったんだよなぁ。でも当時の大須の生活水準ではとても…

小松）今でこそアワビもウニも高いけど…

阿部）当時は女の人だづが行商つってなぁ、海藻だの塩ウニだの背負って、何時間もかけて内陸部に行くわけさ。んで、米と交換して来るんだ。それで米食べれたんだよなぁ。米が足りないときは、芋だのひじきだのを混ぜて。行商して、苦労して育ててくれた母親には感謝してるなぁ。

小松）そういう時代だったんだねぇ。

阿部）おらだづが子どもの頃は、山学校（学校をさぼって山で遊ぶこと）さ、うんと行ったなぁ！　きのこ採ったり、山のもの採ったり。随分と怒られて（笑）。

小松）貧しくても、いい時代だったな。

阿部）震災後初めて雄勝に行ったときには言葉出なかったね…

小松）すっかり変わってしまって…

阿部）おらだづは卒業して船乗りになったから、15歳で大須を離れてしまったけっど…

小松）残っている人にも「がんばれ！」とは言えないよなぁ…

阿部）一口では言われないね…

小松）でもこれからも雄勝のお神楽は続いていってほしいねぇ。そこに行けば、すばらくぶりの人とも会えるんだもの。

阿部）大須の春祭りも。お神輿が海に入るの、いつか孫にも見せたいからやぁ。

小松）でも雄勝を離れた自分だづに何ができっか…　やっぱ、行くことなんだべなぁ！あとは「見に行くべ」って呼びかけることか？

阿部）そうだなぁ！

小松）そのためにも、健康でいて、雄勝まで運転できるようにしておかないとなぁ！（笑）

●○●お知らせコーナー●○●

◆ボランティア募集

新聞の配布を継続的にお手伝いしてくださる方を募集しています。月３以上お手伝いいただける方には、交通費補助あり。０９０－６６８６－８３１７（岩元）まで。

◆賛助会員募集

私たちの活動を積極的にご支援いただける個人・企業・団体を募集しています。

＜会員種別＞

■個人会員（新聞購読あり）
5,000 円/年×１口以上

■個人会員（新聞購読なし）
3,000 円/年×１口以上

■団体会員
10,000 円/年×１口以上

＜お申込み方法＞

電話（090-6686-8317）にて、ご連絡ください。後日、申込用紙をお届けします。

◎ゆうちょ銀行
８１８店　普通　３８６４７４８
石巻復興きずな新聞舎

◎郵便振替口座
１８１４０-３８６４７４８１
イシノマキフッコウキズナシンブンシャ

◆ご支援ありがとうございます

◎佐藤繁雄様　（宮城県石巻市）
◎山崎定三様　（宮城県石巻市）
※五十音順

未来につなぐ防災のバトン

vol. 10

Disaster prevention: passing the baton to the next generation

あなたの命も、わたしの命も守りたい

例年にない災害が続いています。台風21号に続き、北海道でも震度７の地震が発生しました。皆さんのご家族、ご友人のご無事を祈っています。

西日本を襲った豪雨災害から１カ月半が経とうとしています。ピースボート災害ボランティアセンター（ＰＢＶ）では、特に被害が甚大だった岡山県倉敷市真備町で支援活動を行なっています。石巻からも多くの応援の声をいただきました。ありがとうございます。

真備町では、堤防が決壊して町の四分の一が浸水し、約４６００棟の家が被災しました。真備町で亡くなった50人の約８割が屋内で発見されました。その多くが70代以上の高齢者でした。つまり、ご高齢の方は自宅の中だったとしても2階まで移動する「垂直避難」が困難であった可能性があります。また、高齢の方は「やっぱり我が家が一番いい」と思って、なかなか外へ避難しない傾向もあるそうです。

「まだ大丈夫」の怖さ

人間には、災害の情報に直面しても、「ここは大丈夫」「自分だけは大丈夫」と思ってしまう特性があります。心理学者たちは、これを「正常性バイアス」とよんでいます。異常事態に直面しても、「まだ正常の範囲」と捉えることで、心の安定を図るのです。そのため、避難を呼びかけられても、なかなか重い腰を上げることができないことがあります。でも、そのためらいが、避難を呼びかけにきた家族やご近所、消防団の皆さんを危険にさらすことにもなりました。

わたしの命を守りにきた、この人の命を守るためにも、早めの避難を。

＊＊＊＊

ＰＢＶでは引き続き、倉敷市真備町の支援活動を実施していきます。是非、ご支援ください。最新情報は、公式ホームページで発信しています。

（ピースボート 深吾）

PBV公式ホームページ
https://pbv.or.jp/2018_nishinihon

編集後記

８月11日、南浜で行なわれた追悼行事「ココロの灯り」に参加しました。灯籠を作り、地面に並べ、スカイランタンにメッセージを書いて空に放つ。その工程そのものが追悼であり、祈りなんだなぁと思いながら作業に当たりました。昨年は生憎の雨でスカイランタンが飛ばないというアクシデントがありましたが、今年は無事に空へと昇っていくのを見て、ほっとしました。灯籠とスカイランタンの優しい光と、シンガーソングライター幹mikiさんの歌声が、辺りを包みこんでいました。

大阪北部地震、西日本豪雨、台風21号、そして北海道地震…　立て続けに大きな災害が起こり、どうにも言い表せない気持ちでいっぱいです。これ以上被害が大きくならないことを祈りつつ、私にできることをやって行きたいです。　（編集長 あき）

■石巻復興きずな新聞とは…　2011年10月～2016年3月まで、ピースボート災害ボランティアセンターが石巻市内の仮設住宅向けに発行・配布してきた無料情報紙「仮設きずな新聞」の後継紙。「最後のひとりが仮設住宅を出るまで」を目標に、2016年6月創刊。市内全仮設住宅および市街地の復興公営住宅に無料で配布。毎月10日、約6000部発行。

■石巻復興きずな新聞は以下の場所でも手に入ります。
ＩＲＯＲＩ石巻／雄勝店こ屋商店街／おしかのれん街／かめ七呉服店／からころステーション／川の上・百俵館／新蛇田第一集会所／道の駅「上品の郷」

■石巻復興きずな新聞舎
〒986-0813　石巻市駅前北通り1-5-3　TEL:090-6686-8317
kasetsukizuna@gmail.com　/　www.kizuna-shinbun.org

■発行元　石巻復興きずな新聞舎
■編集長　岩元暁子
■副編集長　川口　穣
■デザイン　矢野瑛子／妙本咲季
■記事執筆　阿部良助／阿部宏通／小林深吾／小松勝徳／髙柳伸康／藤戸孝俊
■協力　石巻専修大学関根ゼミ／石巻NOTE／川の上・百俵館／サードステージ／震災こころのケア・ネットワークみやぎ／包括ケアセンター／ピースボート災害ボランティアセンター／ゆいいきる／街づくりまんぼう／民宿めぐろ
■助成　宮城県「みやぎ地域復興支援助成金」