第31号

本紙は、石巻市内の仮設住宅および市街地の復興公営住宅向けに発行・配布する毎月10日無料情報紙です。

●○●大切な人をなくした人のための権利条約●○●

今年も3月が近づいてきました。この時期新聞配布をしていると、「あの日を思い出して辛い」という声を耳にします。大切な人やものをなくした悲しみは、何年経っても消えないのだということを実感します。

今回は、死別や喪失を経験した人のサポートを行なう一般社団法人リヴオンがまとめた「大切な人をなくした人のための権利条約」をお届けします。少しでも心が楽に過ごせますように。

（きずな新聞　あき）

第1条 悲しんでもいい 落ち込んでもいい

「がんばらないと」「心配かけてはいけない」と気丈にふるまっているかもしれません。でも時に自分の心の奥にある声に耳を傾けてみてください。悲しいときは悲しみ、落ちこむことがあっても自然なことです。

第2条 自分を許してもいい

「わたしが悪かったんだ」と自分を責めてどうしようもないとき「どうにもできないことがあったんだ」ということを認めてもよいのです。自分を責めるのは、あなたにとって、その人の存在がそれほどまでに大事だった証です。

第3条 考えない、思い出さないときもいい

死を直視しないのもまた自由です。辛いから考えたくない、思い出したくない。そんな時は、いま自分が打ち込めることに力をそそげばよいのです。考えられるとき、思い出したいときに、そうすればよいのです。亡くなった人はそんなあなたを責めないでしょうから。

第4条 自分を大切に

「みんな大変だから」と思い、我慢をすることも尊いことです。でも、自分がつぶれてしまうほどの我慢はどうでしょうか。大切なのはあなたが、あなたらしく生きてゆけること。自分を大切にすることに許しを与えてもよいのです。

第5条 助けてもらうこと

「お互いさま」だれもがいつかは大切な人をなくし、苦しいときがあります。だからいま、辛いのなら、支えてもらってもよいのです。そして今度は、誰かにその恩を返したり、送ればよいのです。「助けて」は悪いことではありません。

第6条 みんなちがってそれぞれにいい

同じことを前にしても、感じ方はちがいます。人それぞれであるということ。どちらが重たくて、どちらが軽いということは本当はありません。ただ「そう感じている」ということが真実なのです。感じるままに。ちがいをちがいのままに。

第7条 自分の人生を歩んでいい

自分の人生を生きること。たのしい時間をもつこと。時に、亡くした人を忘れていること。それは亡くした人を置いていくことではありません。喪失した相手の存在とともに、あなたの人生を歩んでいくことはきっとできます。

一般社団法人リヴオン…グリーフサポートが当たり前にある社会を目指して活動。https://www.live-on.me/

3月イベント情報

■東日本大震災追悼3.11のつどい

亡くなった方への追悼の思い、生き残った私たちの”がんばろう”とする思いを込め、石巻で犠牲になられた方々の数と同じ約3600個の灯籠を灯します。当日ボランティア募集。

日時：３月11日（月）
　9:30　献花台設置
　14:46　黙とうの後、バルーンリリース
　16:30　灯籠点火

場所：南浜町「がんばろう！石巻」看板付近

問合せ：
　東日本大震災追悼3.11のつどい実行委員会
　0225-23-9638（黒澤）

■東日本の語りっぐ記憶「かたりっぐ～朗読と音楽の集い～」

日時：３月９日（土）14時半～16時半
会場：宮城学院女子大学 大学講堂
　＜入場無料（要申込み）・全席自由＞
申し込み・問合せ：
　かたりっぐ仙台実行委員会
　090-7663-4102（9時～17時）

■伝承シンポジウム～響き合うために～

日時：3月23日（土）13時～16時45分
会場：宮城県庁　２階講堂　＜入場無料＞
主催・問合せ：
　3.11メモリアルネットワーク
　090-9407-3125

ゆういきるの声～医療・健康・介護

地域活動に参加してみよう！

早いものでもう2月となりました。寒～い日が続いていますね。隙間風が多い我が家では、家族3人暖房の前から離れられません。

さて、今回は地域活動に参加する効果について考えていきたいと思います。突然ですが、皆さんに質問です。お住まいの地域には、どんな地域活動がありますか？　また、地域活動に参加したことはありますか？　参加したことがないという方もいらっしゃるかもしれません。「そもそも地域活動って？」と疑問に思われる方もいるでしょう。地域活動とは、自治会や町内会の活動、ヨガや手芸など趣味の活動、ボランティア活動など、地域内で行なわれる様々な活動のことです。もちろん、無理やり交流しようというわけではありませんが、地域活動に参加するとどんな効果があるのでしょうか。

【地域活動の効果】

①なにはともあれ外に出る←太陽の光を浴びてリフレッシュ！　歩くのも全身の筋肉を使ういい運動です

②他者と交流←脳の活性化につながり、認知症予防にも。誰かと話し、笑うことはいい刺激です

③身体を動かす←不安、ストレス、怒り、緊張などを軽減します

④手先・指先を使う←脳が活性化します。作品を飾ったり、家族にプレゼントしたりと楽しみも増えるかも

⑤経験が活かされる←多世代が交流する活動では、皆さんの人生経験が大きな力に。あなたの知恵や経験は子どもたちにとって貴重です。やりがいを感じる時間になりますよ♪

まだまだ、様々な効果がありそうですね。では、どんな活動が地域にあるのか、どのように調べたらいいのでしょうか？

【地域活動の調べ方】

①集会所や公民館の受付や掲示板。訪れた際に確認してみましょう

②市役所（地域協働課や生涯学習課など）や社会福祉協議会に、希望する活動内容を問い合わせてみる

③まんず、友人に相談！　ご近所ネットワークが一番かも。一緒に行ってみましょう

地域にはおもしろい活動がたくさんあります。はじめは、参加するのに勇気がいるかもしれません。でも、一歩踏み出して地域活動に参加してみたら、同じように勇気を出してやってきた仲間と出会えますよ。

私たちが住む牡鹿半島でも、フラダンスやヨガなどの地域活動に30代～70代の幅広い年代の方々が参加して楽しんでいます。私の妻もヨガを楽しみにしています。世代を超えた交流は新しい発見があり、楽しいようです。ぜひ、あなたも地域活動に参加してみてくださいね。

（牡鹿のゆうじろう）

早いもので、年が明けたと思ったらもう2月。インフルエンザが猛威を振るっています。手洗い・うがいで予防してくださいね！

さて、今年のお正月、初日の出は拝みましたか？　初日の出を「拝む」、少し不思議な言い方ですが、一年の最初に昇る太陽は、一緒に新年の神様「年神様」が現れるといわれています。初日の出を見るのは、年神様を見に行くこと。だから、「拝む」と言うんだそうですよ。

私は震災以来、長い仮設住宅暮らしと、その後も借り住まいの生活が続いていますが、初日の出はいつも、生まれ育った白浜で迎えています。震災の翌年から毎年お願いごとをしに来ていて、そのおかげか生活再建の目途もたってきました。来年もきっと、白浜で年神様をお迎えすると思います。そして何より、白浜から見る太陽は絶景です。元旦に限らず、朝日は一年中水平線から昇ります。そして、冬のごく限られた期間、夕日が北上川の延長線に沈む様も見ることができます。もし防集団地の絶景コンテストがあったら、白浜は優勝するに違いありません。

当時の6年生が成人

新年といえばもうひとつ、成人式です。我が家では今年、長女が成人式を迎えました。北上地区の成人式は、例年通り北上中学校の体育館で行なわれました。対象者31名、うち29名が出席し、旧友との再会を楽しんだようです。今年成人式を迎えた子どもたちは、震災時に小学6年生でした。本当はもう10名ほど対象者がいたはずですが、犠牲になった子、家を失い転校した子がいます。そんな経緯もあり、我が家では2年前に成人を迎えた長男に次いで二度目の成人式ですが、感慨深いものがありました。

そして2月になると、十三浜の海ではワカメの収穫が始まり、猫の手も借りたいほどの忙しさがやってきます。ただ、昨夏は種苗の生育が思わしくなく、例年通りに種苗が行き渡りませんでした。生産者は、違う産地の種苗を使ったり、種付けを遅くしたり、数を減らしたりして対応しています。そのため収穫も例年より遅くなり、減産が避けられない状況です。種苗の生育が悪かったのは、夏に台風の襲来がなかったからとのこと。台風がくると海水が攪拌され、水温が適温になって栄養もいきわたります。海も適度に荒れないと、こんな影響もあるのです。

この号がお手元に届くころには、出荷も始まっているはずです。「初物」として召し上がる機会があれば、今年はそんなこともあったんだと思い出しながら、味わってみてください。（北上　青山）

健康長寿コンサルタント ユーミンの ボケずに100歳

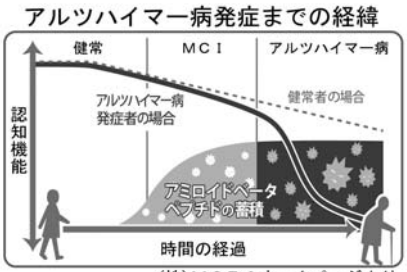
皆さん、寒くなってきましたね。外に出るのがおっくうになっていませんか？日中の温かい時間に外へ出て、ソーシャルウォーキング（本紙28号参照）してみましょう！

さて、誰しも「ボケずに長生きしたい」と思うことがあるでしょう。前兆を早い段階で見付けられれば、対策を立てられますね。実はこの前兆、見つけることができるんです。

「ＭＣＩ」という言葉を聞いたことはありますか？　テレビなどでも取り上げられているので、聞き覚えがあるかもしれません。ＭＣＩは病名ではなく、「軽度認知障害」という状態をいいます。健常と認知症の間のグレーゾーンで、認知症になる前の段階です。生活に支障はないので気づきにくいのですが、この状態のまま放置すると、アルツハイマー型認知症を発症する危険性が高まります（５年後で約50％が発症）。

最近、このＭＣＩの危険性を検査で調べられるようになってきました。そのひとつに、血液検査でわかる「ＭＣＩスクリーニング検査」があります。実は、アルツハイマー型認知症の主な原因であるアミロイドベータという老廃物は、発症の20年以上前から蓄積し始めます。この検査を開発した(株)ＭＣＢＩによると、このアミロイドベータの排除や毒性を弱める機能を持つ血液中のたんぱく質を調べることで、ＭＣＩになるリスクを判定することができるそうです。

そのほかにも、簡単な質問で認知機能を評価する長谷川式認知症スケールやＭＭＳＥ（ミニメンタルステート検査）というテストがあります。これらは、点数により危険度を評価します。さらに、ＣＴやＭＲＩによる画像検査があります。



(株)ＭＣＢＩホームページより

国立長寿医療研究センターの研究によると、ＭＣＩの段階で早期発見して対策を打つことにより、正常に戻ったり、現状を維持したり、進行を緩やかにできるといわれています。物忘れが多くなったと感じたら、検査を受けてみるのも、ボケずに長生きする方法のひとつです。かかりつけ医に相談したり、物忘れ外来や脳神経内科、心療内科を受診してみるといいですね。

認知症は発症する前に予防することが大切です。いったん発症して脳細胞が破壊されると、元に戻るのがとても難しくなります。不安があれば、早めに病院で相談してみましょう。（ゆーみん）

牡鹿半島 vol.10 これからの居場所
～雄鹿半島の過去・現在・未来を語ろう～

牡鹿半島の過去・現在・未来を語るリレー連載、今回は震災後に鮎川へ移住した遠藤太一さんです。

＊＊＊

私が牡鹿半島を訪れたのは、11年3月20日を過ぎたころでした。当初はボランティアの受け皿づくりなどを行ない、その後も半島の先端部・鮎川を生活の拠点にして、事務手続きや草刈りの手伝いなど、ちょっとしたサポートをしています。すると皆さんが海の幸や野菜を持ってきてくれたり、子どもの面倒を見てくれたりして「お互い様」の関係を築くことができました。地域が人を育てるんだと実感します。そして、そんな人々の心の温かさが牡鹿の魅力であり、私を虜にしているのです。

景色を見て、四季を肌で感じられるのも、心豊かに過ごすことができる理由のひとつです。都会で暮らしていた私は、ビルに囲まれ、空や風、天気をあまり感じずに生活していました。そのころとは真逆の暮らしです。確かに便利とは言い難い場所ですが、金華山や太平洋の絶景、満点の星空などは、不便さを補って余りある、ここ鮎川の最大の財産です。

鮎川だけではありません。夕日が沈む十八成浜の海は何度見ても心を洗われます。小渕浜では、力強い生産者の活気と豊かな海産物から勇気をもらい、自然と気持ちが沸き立ちます。新山浜、泊浜など、そこをめざさなければたどり着くことがないだろう浜もあり、懐かしさを感じる生活が息づいています。また、牡鹿町内には13の神社があり、各所で歴史ある社と、時に厳しく、時に豊かな大自然の絶景に出会えます。

牡鹿半島の魅力を語るとき、一般的には石巻湾に面した県道2号沿線が取り上げられますが、外海に面した裏浜といわれる地域、寄磯浜や鮫浦、大谷川、泊浜や新山浜にも魅力ある景色や人々の営みがたくさんあります。

東京から牡鹿に移って約8年。野菜を育て、豊富な海産物を食べて、自然や人とのつながりを感じながら生活しています。心にゆとりをもって日々を過ごす、それが何にも代えがたい贅沢です。

外から移住し、土地になじみ、コミュニティの一員となり、継承する。都市の生活に疲れたとき、牡鹿半島は人が人らしく生きることを思い出させてくれる場所なのかもしれません。同じ石巻でも、市街地とは一味違う文化があります。ぜひ、多くの人に足を運んでいただきたいです。

＊＊＊

えんどう・たいち／73年生まれ、震災時は東京在住。直後からボランティアに入り、その後鮎川に拠点を移す

かわら版
石巻まちなか情報局
http://www.ishinomakimatinaka.com/ Vol.74

こんにちは！ 街づくりまんぼうの苅谷です。あっという間に2月、そしてもうすぐ震災から8年です。街なかは、この8年で本当に大きく変わりました。よく言われるように、街なかでは震災後、お店の数、住んでいる人の数が減少、それに伴い訪れる方の数も急激に減りました。数だけではありません。昔よく通っていたお店、思い出の場所なども失われてしまったでしょう。

思い出に残る まちをつくる

そのため、震災後は新しい「まち」を作らなければなりませんでした。新たな「まちづくり」は行政、街の人たちなどによってコツコツと進められてきました。復興住宅、復活したお店、新しいお店、新しい道路などができあがっています。また、若い人たちが、ときには外から来た人たちなどが様々なイベントを開催したりもしています。

一方で、現在の街を見て「寂しくなった」とか「昔とは違う」と思う方もいらっしゃるでしょう。旧北上川には堤防がつくられ、川は前のように見えなくなりました。石巻はあまりに多くのものを失ってしまったのだと、今頃になって思います。

▲ロボコンもマンションができるのを心待ちにしている…？

思い出に残る街をつくらなければならないと、最近強く思います。それは市民にとっても、観光で訪れる方にとっても。「わたしの街は川が流れていて、すごくキレイなの」「週末に家族で街に行くのが楽しみだったわ」と今の子どもたちが何十年後かに語れるようにしたい。ようやくできつつある新しい街に、思い出を残せる仕掛けをつくる。まだまだやることはたくさんあります。（まんぼう かりや）

●○●お知らせコーナー●○●

◆読者アンケートのお願い

いつも石巻復興きずな新聞をお読みいただき、またボランティアの訪問時には温かい言葉を掛けていただき、どうもありがとうございます。

仮設きずな新聞の後継紙「石巻復興きずな新聞」として再スタートし、もうすぐ３年になります。私たちの活動は、市内外からのボランティアや全国からの寄付金、助成金によって成り立っています。この活動が本当に皆様のお役に立てているのかを検証し、来年度以降の活動に活かしていくため、読者アンケートを実施します。この新聞の継続を希望される方はもちろん、そうでない方も忌憚のないご意見を寄せていただけたらと思います。

●方法１●
本紙挟み込みのアンケートはがきに記入し、投函する（切手不要）。

●方法２●
左記のＱＲコードの回答フォームより回答する。

ご協力よろしくお願いいたします。

◆ご支援ありがとうございます

◎大室　文様
◎小林利光様
◎佐藤繁雄様（宮城県石巻市）
※五十音順

編集後記

今号の一面には、私の友人・尾角光美さんが代表を務める一般社団法人リヴオンが、2011年に発行した冊子『大切な人をなくしたあなたへ』から、「大切な人をなくした人のための権利条約」を載せました。大切な人やものを失ったときに生まれる反応や感情のことを「グリーフ」といいますが、尾角さんは「グリーフは乗り越えるものではない」と言います。大切な人をなくした悲しみ、寂しさ、会いたいという気持ちは、その人の存在がそれだけ大きかったという証。その感情をじっくりと味わい、向き合っていくプロセスこそが大切なのかも知れません。

尾角さんは19歳のときにお母さまを自殺でなくし、その後お兄様も不慮の死でなくしました。壮絶な喪失を経験してきた彼女の言葉だからこそ、胸に響くものがあると思います。あなたの心を少しでも楽にしてくれますように。（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5000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／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

GOOD DESIGN AWARD 2018

■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　青山英幸／遠藤太一　神山弓子／苅谷智大　野津裕二郎
■協　力　石巻専修大学関根ゼミ／石巻ＮＯＴＥ／川の上・百俵館／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
■助　成　宮城県「みやぎ地域復興支援助成金」