

つぎの
震災に備えよう
—コラム—

今回の震災についてこれだけ多くのメディアが記録を取ったから確実に後世に伝わるだろうと言われると、「つぎの震災に備えよう」という点では疑問です。明治三陸大津波の絵で大事なものは、これは何も詳細なスケッチをしているわけじゃないということです。この絵を描いた報道画家は、現場に入って始めたスケッチを、「こんなもので何が伝わるんだ」と思ってやめたそうです。その代わりに、自分が実際に見て聞いて感



山内さんは明治三陸大津波を題材に小説『砂の城』(近代文芸社)も執筆。2008年の時点で震災の「表現」に取り組んでいた

リアス・アーク美術館
宮城県仙台市
赤岩沢138-5
Tel: 0226-24-1611
http://www.riasark.com

事実だけでなく「表現」で震災を伝える

リアス・アーク美術館 学芸係長・学芸員 山内宏泰さんに聞く(後編)



じたことを、スケッチではなく「表現」として組み立てていった。私自身、今回、津波が引いたあとの現場で泣きながら撮った写真を、帰ってきてパソコンで見ながら「何も写ってないじゃないか」と。自分が見たのはこんなものじゃない、どうしたらこれを伝えられるんだろうかと考えたとき、やっぱりそれは言葉で補っていくしかなくて、そうすることでその言葉から絵を描くこともできるようになります。そういうことをこれからやっていかなければいけないだろうと思うんです。

事実を伝えることが学術的に大切なことは分かっています。だけど人の命を救うためには、事実をただ伝えるだけじゃダメなのではないかと。「その数字とかデータは自分には関係ない」って思われてしまったらそこでもう終わりです。「関係ないなんてことはない」「あなたのことなんだ」ということをいかに感じさせるか。50年後、100年後、どんな時代のどんな地域のど

な人間にも共有できる普遍的な悲しみとか喜びとか恐怖とか、そういったところで、今回の震災の情報をフィクションでもいかに紡ぎ直すことが必要なのではないでしょうか。

現実が必ずしもリアルではないということ。我々がリアルと呼んでいるものは、あくまでも自分にとってのリアルであって、それ以外のものはリアルではないんです。だからそれはもはやアートとか表現者の領域であって、科学者とかデータの領域ではないと思っています。

これから先、今回の震災の情報をどのように「表現」という形と組み合わせるのか。当館で来年度に開催を計画している開館20周年記念展では、「震災と表現」というテーマで、「ただし現場写真や現物等は用いない」という縛りの中、作家の方たちが見て聞いて感じたそれぞれの震災を「表現」してもらおうと考えています。(聞き手=中川哲雄)

「生きる楽しさを与えてくれた」仮設住宅での料理教室

味の素グループ「健康・栄養セミナー」

食べることは生きること。人間、食べてさえいれば、命は繋げる。だが、その質が問題だ。津波で家族を失い、仮設住宅で暮らす独り暮らしの人々の中には、ぬぐいきれない虚無感の中、料理を作り味わうといった喜びを手放してしまった人々も多い。できあのお弁当や簡単な食品だけでは、栄養も偏ってしまう。かといって、特に中高年の男性の場合は料理といっても何から始めていいかわからない。

こうした人々が被災地の各地に数多く存在している。そこで登場したのが、移動式キッチンを使った参加型の料理教室「健康・栄養セミナー」。本業である「食」を通じた被災地支援・復興支援のあり方を模索していた味の素グループが現地のNPOや栄養士の組織、自治体などの地域のパートナーと共同で始めた復興支援活動。地元の旬の食材を使い、野菜中心の減塩メニュー、しかもおいしくて作りやすいレシピを栄養士さんと作り上げ、仮設住宅に住む人々を集めて料理教室を開く。参加者全員が包丁を持ち、鍋をふる。

できあがった料理は、みんなで食べる。作り方や、栄養の知識もさることながら、参加者がここで出会

うのは、みんなで食卓を囲み、食べる喜び。津波で奥様を失って仮設住宅に1人でお住まいの男性が「生きる楽しさを与えられた」と述懐する姿もみられたという

宮城県の仙台と岩手県の遠野の事務所に常駐する5名の社員が中心になり、定期的に開催。2011年10月1日に始まったこの料理教室は2013年11月末現在、岩手、宮城、福島3県32市町村合計で約600回開催し、参加者数は10,000人を超える。「社員のボランティアも参加するのですが、彼らが口を揃えるのは「食の持つ力」です。現地で被災者の笑顔に触れ、ともに食べる体験の中に、改めて日常の食事の大切さを噛みしめる者が多く、社員教育の面からも大きな成果を上げています。現地では支援団体がどんどん減っていく中、社内からも未永く続けて欲しい、という声が高まっています(味の素(株)CSR部長沖田憲文さん)。「食」に従事していた社員が改めて気付く「食」の大切さ。各地の教室で起こる小さな「奇跡」の情景が目に見えよう。

この活動を知り、協力を申し出てくれる団体も

巻き込み、プロジェクトはさらに拡がりを見せる。同種の企画を行うNPOにはより小型のキッチン台セットを提供した。実は、こうした教室を必要としているのは被災地だけではない。彼らの活動が地域のNPOなどに引き継がれ、全国に拡がれば、と思う。

味の素グループ
東日本大震災復興支援プロジェクト(報告映像)
http://www.ajinomoto.com/jp/features/movie/movie08.html(味の素グループ企業情報サイト内)

慣れない手つきで料理に挑む参加者。岩手県山田町での「男の料理教室」の風景。もちろん、女性を対象とした教室も開催されている。



企業の
取り組み

編集後記

今号は健康がテーマです。「人生にとって健康は目的ではない。しかし最初の条件なのである」とは武者小路実篤のことば。日常でも非常時でも、できることから始めるケアと支え合いが大切。寒さもつる年末年始、誰もが心は暖かに過ごせることを願います。(内田伸一)

発行継続のための寄付のお願い

一人ひとりが震災に備え、復興を支え合う。そのための無料の震災専門紙である小紙をご支援願います。ご寄付者名は差し支えなければウェブサイトでご紹介し、また編集部宛(3面記載)にご住所を頂ければ小紙を毎月お届けします。

寄付
する

以下いずれかにご入金ください 個人:1口3,000円/年 法人・団体1口30,000円/年から。
【寄付先】ゆうちょ銀行総合口座 記号番号:10000-82078551 口座名:震災リゲイン
ジャパンネット銀行 ずずめ支店 普通 口座番号:8283215 口座名:一般社団法人震災リゲイン

震災リゲインプレスは以下の協賛により発行しています。



2013年12月20日
季刊 第4回(3,6,9,12月)発行

みんなで続ける震災復興支援 第7号

震災リゲイン Press プレス

震災復興支援メディア 全国4万部配布
発行元:一般社団法人震災リゲイン 発行人:相澤久美 編集人:高木伸哉

編集部:〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6 Tel:03-3584-3430 Fax:03-3560-2047



文=関口威人

福島の子の 元気を日本の元気に NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク 屋内遊び場拠点に子どもの健康と成長をサポート

現地
レポート

走る、跳ねる、遊ぶ。

とにかく元気に動き回る子どもたち。福島県郡山市の屋内施設「PEP Kids(ペップキッズ)Koriyama」は、まさにおもちゃ箱をひっくり返したような遊びの王国だ。2,400㎡の建物内に滑り台やブランコはもちろん、アスレチックやランニングコース、砂場までがある。

投げる、つかむ、掘る、乗る、遊ぶ…

ただめっちゃくちゃに遊んでいるわけではない。人間の「36の基本動作」を自然に体験。専門講習を受けた「プレイリーダー」と呼ばれるスタッフが子どもたちを見守りながら、ところどころで手を添えて適切な運動を促す。こうした理論や体系に基づいて公的施設の運営をサポートする。それがNPO法人「郡山ペップ子育てネットワーク」の役割だ。

原発事故の影響で外遊びする子の姿が消えた2011年3月。郡山市は子どものケアを考える官民のプロジェクトをスタートさせた。その一環で屋内に大型遊具を設けた「夏のキッズフェスタ」を8月下旬に開催。それを見た地元企業の役員らとプロジェクト関係者が意気投合し、本格施設の建設を決意。すぐさま駅前の流通倉庫を改修する工事に入り、わずか3カ月後のオープンにこぎ着けた。

入館者は1年で30万人を突破。12年5月には民間主体だった運営委員会をNPO法人化。プロジェクトを先導してきた地元の医師、菊池信太郎さんが理事長に就いた。すべてがトントン拍子で順調のように見える。「でも、なぜこの施設が必要なのか。その背景や福島の子の現状まで、きちんと伝えていくのはこれから」とスタッフは気を引き締める。

福島県内では学校施設を中心に除染が進み、避難区域以外の学校の9

割が屋外での活動制限を解除している。しかし、放射線への不安や除染への不信任は根強く、外遊びに慎重な親はなくなる。

郡山市教委や山梨大学の中村和彦教授らによる昨年度の調査で、同市の小学5年男子の体力と運動能力は全国平均を大きく下回っていることが分かった。50m走は平均に比べ5ポイントも低い。運動不足や肥満、発育不良は今後さらに顕著になる恐れがある。

ペップはNPOとして調査研究を進めながら、より総合的な健康づくりを指導できる人材の養成や派遣にも取り組んでいく。

福島の子どもの元気が、日本の元気になると信じて。

支援会員
になる

正会員は個人・団体とも入会金10,000円、年会費10,000円。
賛助会員は年会費が個人一口5,000円、団体が同10,000円。
ゆうちょ銀行 記号番号:02280-9-136312
加入者名:トクヒコオリアヤマペップコソダテネットワーク
※他銀行からお振り込みの場合 二二九店 当座 口座番号:0136312
東邦銀行 郡山駅前支店 普通 口座番号:1089439
口座名:NPO法人 郡山ペップ子育てネットワーク
Tel. 024-942-6777

施設は郡山駅東口から徒歩約10分。開館時間は10:00~18:00。閉館日は毎月第3水曜日とその翌日および年末年始。入館無料で、1時間半の入れ替え制。Tel:024-941-2711



仮設入居者の心身を癒す [タイ式マッサージ師・佐藤真紀さん]



福島市飯野町の仮設住宅で、飯館村のお年寄りにマッサージを施す佐藤真紀さん

「避難指示が解除になったらすぐ帰りたい。やっぱり飯館が一番だもの」
「だったら、しょぼくされてないね」
佐藤真紀さんはこんなふうに声を掛けながら、お年寄りの腰や肩をほぐす。
笑顔は絶やさないが、ひっきりなしに訪れる仮設入居者の相手は3時間以上、休みなし。終わった後は車の運転もままならないほどぐったりしてしまう。でも、「すっきりした」「また来てね」というお年寄りの笑顔を励みに、2年以上のボランティア活動が続いている。
福島市東部の飯野町出身。中華料理店を営む実家を出て、東京でタイ式マッサージ師として独立してから震災に遭遇した。東京からいったん帰省、実家の店を手伝いながら町内にできた仮設住宅に1人で飛び込み、「マッサージをさせてほしい」と願ひ出た。以来、東京と福島を往復し、多いときで月に十数カ所の仮設住宅や借上げ住宅などの施設を回ってお年寄りにマッサージを施している。「人の役に立ちたい」と思うきっかけを与えてくれた、がんで亡くなった祖母の後ろ姿を重ねながら。

あなたにも
できる
復興支援

相手の全身をときほぐすタイ式マッサージは、人に「愛情」を込めて接する手段。タイまで通ってその道を究め、さらに医学的知識も備えたいとNPO法人「ヘルスカウンセリング学会」の会員となって「公認ソーシャルスキルトレーナー」の資格を取得した。
お年寄りは狭い仮設暮らしで体が動かなくなり、疲れやストレスを募らせる。一方で外部の支援者は減っていくばかり。「地元の人間として安心感を持ってもらえる私は、あくまで個人として寄り添い続けたい。今後はカウンセラーなどの資格も取って1人でも多くの声に耳を傾けながら、マッサージを通じて笑顔を増やしていければ」。

災害
メンタル対策
を知る

ヘルスカウンセリング学会は、厚労省が推奨するメンタルヘルスの専門家を養成するNPO法人。研修を受け各種資格を取得することで、心理療法士などとして活動できる。災害時の心のケアや被災地へのカウンセラー派遣の相談にも応じる。
Tel: 047-314-1959 <http://www.healthcounseling.org/>

手・口・体のケアを通して、心に癒やしを

[健口インハンド] E-mail: mizuho.seike@jp.sunstar.com



支援金
を送る

城北信用金庫 越谷支店
普通口座番号: 192396
口座名: 健口インハンド 中里義博

東日本大震災から約半年後の2011年末。被災地では震災時の記憶を語りたいが、難しい状況があった。被害にも個人差があり、近い仲間でも話しづらいのだ。そんななか岩手県沿岸地域で、ユニークな形で被災者と会話する活動が動き出した。「健口インハンド」(代表: 中里義博)は、集会所等で、歯科医師・衛生士による相談受付、ハンドトリートメント施術者によるマッサージを行いつつ、人々の声に耳を傾ける試み。健康面のケアを行い、かつ身構えずに話をしてもらえることに意義がある。

被災地では十分な口腔ケアができず誤嚥性肺炎を患う人が多い。そのため「健口体操」や口の機能訓練を通して予防に取り組みつつ、入れ歯調整や相談を受け、状況に応じて地元の歯科へ情報提供・受診勧奨をしている。
また、「被災から2年が経ち、当時話せなかったことをやっと言葉に出してもらえたようになった」とメンバーの清家瑞穂さん。しかし、今年度から直接支援に助成が出てなくなり、受け止める人や環境は十分ではない。必要としてくれる人がいる間は活動を続けたいという。

支援金
を送る

左記ウェブサイト「寄付・支援」欄参照。
年会費で支える正会員、賛助会員への登録や、法人・個人での寄付が可能。



「こころざしリーダー育成プロジェクト」と銘打ち、将来を担う地元中学生らに向け「こんな大人になりたい!」という各分野で活躍する人々の講話を行い、仕事の意味やプロ意識の高さを伝える。そして、ツアーやイベントを通じ交流の輪を広げ「甘酸っぱい町」づくりを目指す。この町の活性化を成功に導き、さらに日本中の限界集落を変えていくのが遠大な目的でもある。

10年で100社1万人の雇用機会を [NPO法人GRA]

<http://www.gra-npo.jp> Tel: 0223-38-0137 E-mail: gra-info@gra-npo.jp

宮城県亘理郡の山元町は、東日本大震災の津波被害で住居の約半数が全半壊、人口の4%にあたる約600名の命が失われた。その地で、10年で100社、1万人の雇用機会創出を目指し活動するのがNPO法人GRA。この目標のため掲げるのが、産業創造、教育、交流の3本柱だ。産業創造では、農業生産法人GRAで生産する最新技術を使ったミガキイチゴ(次頁参照)のブランド化に取り組む。教育では

読者プレゼント

以下ご記載のうえ、このページ右下に記載の編集部宛(ハガキ/Fax/e-mail)にご応募ください。
①希望プレゼント(A~Dのいずれかを記入) ②郵便番号・住所・名前・電話番号・性別・年齢 ③よかった記事のタイトル ④ご感想・ご意見

- A** 荻わかめ漬け 5名 (提供:編集部)
コリコリした食感が食欲をそそる! ご飯との相性抜群! (本紙記事参照)
- B** 書籍「必ず来る!大震災を生き抜くための食事学」3名 (提供:主婦の友インフォス情報社)
震災体験をもとに、必要な備蓄食を栄養管理も踏まえて解説(本紙記事参照)
- C** 防災用オーラルケアキット 5名 (提供:サンスター株式会社)
被災時も口腔ケアは大切。口腔ケア用品+解説DVDセット
- D** LED懐中電灯 10名 (提供:プラス株式会社ジョイントテックスカンパニー)
単三乾電池1本で点灯。軽量・小型・防雨形で携帯にも便利

※2014年3月20日締切。当選発表は発送をもって代えさせていただきます。 ※個人情報等は当選者への発送に使用させていただく以外、第三者への提供等一切行いません。

還ってきた浜の味を応援したい

[くきわかめ漬] (岩手県大船渡市)

加工場が津波で流されて2年後、地元で人気のくきわかめ漬がようやく復活。でもその間に、各小売店の棚には戻る場所がなくなっていました。そこでお茶の間から通販で支援。手づくりならではのコリコリ食感と柔らかい醤油味にご飯も進む逸品をどうぞ!

1箱(1袋130g×6袋入り) 1,300円

ご注文は⇒ 有限会社 千葉勝商店 Tel: 0192-42-2850
Fax: 0192-42-3073 <http://www.chibakatu.jp/>



購入で
応援しよう!
— チャリティ通販 —

「甘酸っぱい街」の未来が香るイチゴ

[ミガキイチゴ] (宮城県亘理郡山元町)

日照時間や大きな寒暖差などの好条件からイチゴ栽培が栄えた山元町。津波は人々と豊かな土壌に壊滅的な打撃を与えましたが、復興支援NPOが新法人を設立、先端技術で日照や水分を管理し「食べる宝石」といえるイチゴを生み出しました。値段も納得の味と香りで、町の未来を拓きます。

ミガキイチゴゴールド
とちおとめ 1パック(450g)
2,625円

ご注文は⇒ 農業生産法人GRA
Tel: 0223-37-9634
Fax: 0223-37-9635
<http://www.gra-inc.jp/>



特産椿油が生まれ変わった美容商品

[気仙椿ハンドクリーム] (岩手県陸前高田市)

陸前高田など気仙地方特産の椿油をふんだんに使った、手肌にやさしい保湿クリーム。被災した精油所の技術を地元の障がい者授産施設が受け継ぎ、東京の化粧品会社やボランティアの女性医師の会の協力でおしゃれな美容商品になりました。



1本(80g) 1,890円

ご注文は⇒
株式会社メイコーポレーション
Tel: 0120-181-043 (8:00~21:00)
<http://www.reterra.org/>
(商品企画・一般社団法人 re:terra)

※表示価格はすべて税込です(送料別)。 ※ここに掲載されている飲食品(日本産)はすべて、放射性物質検査の結果が国の定める基準値以下のものです(2013年12月20日)。

東北から新しいビールの味

ふくこう
[福香ビール] (岩手県一関市)

津波被害を受けた釜石バイオテクノロジー研究所で、瓦礫に埋まった冷蔵庫の中に、盛岡の石割桜から採取した酵母が見つかりました。この酵母から醸造された香りさわやかな福香ビールと、三陸牡蠣のエキスを抽出した濃厚黒ビール。震災復興の中から生まれた岩手の新名物です!

福香ビール(写真) 1本(330ml) 500円
牡蠣の黒ビール 1本(330ml) 500円
ご注文は⇒ 世嬉のいち
世嬉のいち
Tel: 0191-21-1144
Fax: 0191-21-1143
<http://www.sekinoichi.co.jp/>



非常時のために「常備食」を

必ず来る! 大震災を生き抜くための食事学

3.11東日本大震災 あのとき、ほんとうに食べたかったもの
石川伸一著/主婦の友社
1,365円 お買い求めは⇒ お近くの書店で



仙台の栄養学者が被災時に得た「食の知恵」が詰まった1冊。災害時の食の激変は、栄養問題に留まらず大きなストレスを生む。その時、非常時にも食せる日常食を少しずつ貯めていた「常備食」が役立った。いつもの食事が心を落ち着かせてくれるのだ。地震を日常の中で考え、備える時も災害時も無理なく過ごす心構えを知ろう。(山道雄太)

自分の命は自分で守る

人が死なない防災

片田敏孝 著/集英社
798円 お買い求めは⇒ お近くの書店で
岩手県釜石市での、東日本大震災における小中学生の生存率は99.8%。著者が危機管理アドバイザーを務めたその防災教育の基本は、行政からの避難指示の有無にかかわらず、自分で判断して「逃げる」こと。そして、防潮堤や堤防などのハードに過度の期待をしないこと。全国の洪水や津波に対する備えを考える際、ためになる一冊。(佐々木晶二)



読んで
知る・備える
— 書評ほか —

震災リゲインプレスとは

震災復興の中間支援を行う(社)震災リゲインの発行するフリーペーパー。被災地の産品を買う、イベントに参加する、支援金を送るといった普段できるちいさな復興支援の紹介と、いつ起こるかわからない次の震災に備える情報を届けます。ウェブサイト(<http://shinsairegain.jp>)もあります!

ご意見、情報もお待ちしています

一般社団法人 震災リゲイン 震災リゲインプレス編集部 e-mail: info@shinsairegain.jp
〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6 Tel: 03-3584-3430 Fax: 03-3560-2047

参加・協力(五十音順): 相澤久美、岩室晶子、内田伸一、宇野孝、NPO法人アートNPOリンク、加藤久人、川崎直、日下部泰祐、小林唯史、小林奈央、菅原さくら、杉山昇太、秀巧社印刷株式会社、関口威人、高木伸哉、鄭直樹、中尾悠、中川哲雄、中谷正人、中野民夫、水野哲雄、山道雄太、吉田朋史、若松海