2015年9月20日
季刊 年4回（3,6,9,12月）発行

支え合い、備え、いのちをつなぐ 第14号

震災リゲイン Pressプレス

震災復興支援メディア 全国4万分配布
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

第14号 震災と日常をつなぐ

2面 ● あなたにもできる支援・防災
● 読者プレゼント
3面 ● 行こう！東北〈大槌町〉
● 読んで知る・備える
4面 ● 人と復興／企業の取り組み

備えておこう！

大人も子どもも「無事かえるリュック」

ふわふわ笑顔と大切な命を守ろう！

文＝相澤久美

大きな笑顔のカエルのぬいぐるみ、実はこれ、防災リュックです。宮城県石巻市で震災を体験した、様々な世代の方々のアイデアを持ち寄って完成したもの。避難生活に必要な身の回りの小物を入れたうえで、どこかにしまい込むのではなくて、目に見える場所に置けるぬいぐるみ型です。身近なところにあれば、いざという時に持ち出すのも簡単だし、自然と心構えも持続できそう。避難生活は大変だけど、ふわふわの触り心地とおっきな笑顔が、きっと励みになる！と言うわけです。背負った姿にも、つい微笑んでしまいます。あなたなら、どんなものを入れておきますか？

※このリュックは、株式会社ナカジマコーポレーションのオリジナルキャラクター「かえるのピクルス」の誕生20年を記念し、特定非営利活動法人 石巻復興支援ネットワーク（２面参照）の協力・監修により生まれた防災グッズです。

中身はひとり一人で揃えよう！

「無事かえるリュック」の中は、購入時には「巾着」「防水ポーチ」「防災豆知識」の3つだけ。持主自ら、中に何をしまうか考えることで、防災を自分ごととしてとらえることになります。そこで震災リゲインでは、石巻復興支援ネットワークの兼子佳恵さんにアドバイスをいただきながら、こんなものを入れてみました。ときどき再考してみるのも、防災意識を高めるのによさそうです。大人も子どもも、一緒に試してみてはいかがでしょう？

こんなものを入れてみました

耳栓：避難所のザワザワした中、必要な睡眠をとるのに役に立つそう。
トランプ：気分を紛らわせたり、退屈しのぎに最適！
ガーゼマスク：使い捨てではなくて何度も使えます。
カロリーメイト：数日ならこれでもしのげます。
綿棒：ちょっとした時に大活躍。
懐中電灯：これはいつでも必携。
裁縫道具：あると以外と便利かも。
ティッシュ＆ウエットティッシュ：ひとつ確実に入っていれば安心。
常備薬：痛み止めや目薬や胃薬など、個々人の生活にあわせて。
喉あめ＆リップクリーム：風邪や乾燥予防。
レインコート：屋外待機も、屋外活動もありえます！
モンダミン＆糸ようじ：歯磨きできなくても、これで虫歯予防！
メモとペン：必須でしょ！！
メガネ／コンタクトレンズ：予備のものでも入れてあると安心
スリッパ：足元もカバーしなくちゃ。
生理用品：あれば安心。
絆創膏：ちょっとした擦り傷用に。
爪切り：爪は毎日伸びるので……

左：ピクルス 大人も無事かえるリュック
大人用。サイズは全長70cm。 6,500円（税別）

右：ピクルス 子どもも無事かえるリュック
子ども用。サイズは全長40cm。 3,900円（税別）

使ってみよう

以下ウェブサイトから通販可能
http://bujikaeru.jimdo.com
問合せ先：石巻復興支援ネットワーク
Tel/Fax: 0225-23-8588 E-mail: info@yappesu.jp

あなたにもできる支援・防災

美味しいものと好きなものを備えることから始めよう！

［防災用品専門店 セイショップ］

Tel: 0120-108-565　http://www.seishop.jp
ショールーム：東京都千代田区四番町8-13（JR市ヶ谷駅 徒歩5分）

店長の布山さん。実店舗では『サバイバルフーズ』も試食できるほか、自分に合った防災用品の相談にのってくれる。

「人を助けるのも人。街を復興するのも人。その『人』が動くためには、いつだって美味しい食事が必要だと思うんです」。防災用品専門店セイショップの店長・布山夕紀さんは、創設者である先代社長の理念をこう語る。美味しい非常食を探す中で、25年保存可能な『サバイバルフーズ』に出会い、輸入卸売業として創業したのが1978年。「防災」という言葉が今ほど馴染みのない時代のことだ。

それから17年後の阪神・淡路大震災で、個人「備蓄」の必要性が説かれるようになった。これをきっかけに、2001年に個人消費者向けの通販店「セイショップ」を立ち上げた。今年4月には、お客さんからのニーズに応えて、実店舗もオープン。当初は食品のみだったが、いまでは多くの防災用品を取り揃えている。

そこで、布山さんに防災用品準備の心得を教えて頂いた。「まず大切なのは、7日間分の食料、水、トイレ処理剤ですね」。2013年5月、南海トラフ巨大地震の被害想定が見直され、内閣府が家庭内備蓄の推奨量を3日間から7日間へ増やしたことに合わせた提案だ。また、衛生面・精神面からもトイレ処理剤は欠かせないという。

「それ以外では、普段でも、災害時でも、変わらず使えるものをおすすめしています」。お洒落な『いまばりショール』は、火災時には鼻や口を覆って守ることができる。目が荒いので、ハンカチと違って濡らしても息が通るのがポイントだ。ペダルを漕ぐ際や下り坂の走行時に充電され、スマホなどの携帯端末を充電できる電動アシスト自転車『エアロアシスタント』もおすすめ。今の時代、非常時にこそ電気が必要だ。

「創業時は、非常時には行政が備え助けてくれる“公助”の時代でした。その後、地域の自治体も備えをはじめた“共助”の時代を経て、今は個人個人も備えをする“自助”の時代が来ていると言われています」と布山さんは話す。「自分で準備するのは大変ですが、裏を返せば自分に合った防災ができるということ。自分の嗜好に合った防災用品を揃えることで、いざというときの気持ちも変わるかもしれません」。自分や身近な人を守るために、まず、美味しいものと好きなものを備えることから始めてはどうだろうか。（山道雄太）

防災用品を買う　ネット通販は上記URLより。実店舗でも購入可能。

防災情報を知る　ウェブサイトで防災コラムや防災格言も紹介するほか、Facebookでは防災関連情報を発信中。
http://www.facebook.com/seishop

支援する・される関係を超え「ひとの復興」へ

［特定非営利活動法人 石巻復興支援ネットワーク やっぺす］

Tel: 0225-23-8588　E-mail:info@yappesu.jp
http://yappesu.jp/

地域のつながりや活力を復活させる「ひとの復興」は、土地や建物の再建とは違う難しさがある。その中で、ユニークかつ多彩な活動を続けるのが、宮城県の石巻復興支援ネットワーク（やっぺす）だ。

被災後、公園など公共施設が使えず子どもたちの遊び場が不足する中で、仮設住宅団地近くの空き地に「いしのまきわんぱーく」を開設。やがて子育て中の母親を対象にした「おうちしごと」事業や、母子たちが孤立せず集える「Café Butterfly」オープンなど、復興の段階に沿う活動を実行してきた。魅力的な趣味や特技をもつ「達人」を発掘して講座などを行う「石巻に恋しちゃった」事業は、全ての市民に出番と居場所をつくることを目指している。

支援する・される関係を超え、同じ目線で支え合う。そこには、代表の兼子佳恵さんが震災前から抱いてきた共助の想いが息づく。前身となったのは、2000年に立ち上げた「環境と子どもを考える会」。自らも子育てに悩んだ経験から、母親同士が気軽に相談し合える場として育ててきた。震災後に「被災者をNPOとつないで支える合同プロジェクト」（つなプロ）と出会い、共に「やっぺす」を設立した。

「地域外から訪れてくれる彼らと話す中で、未知のカタカナ語や地域再生の専門用語が出てくると、見栄や自尊心からつい知ったふりをし、こっそりスマホ検索したりしていました。でもあるとき、“それは僕らがここの方言を知らないのと一緒。それって何？と聞くだけでいい”と言われ、自分の殻をひとつ壊せた気がします。変なプライドは自分を守りたいからに過ぎず、誰のため、何のためにこの活動をするのかということに、改めて向き合えた出来事でした」

団体の愛称「やっぺす」は地元の方言で「一緒にやりましょう」の意。その想いは地域を超え、化粧品会社の支援を受けての女性人材育成プログラムや、ぬいぐるみ業者との防災リュック開発（1面参照）など、協働の輪も広がる。「その時々に必要なことにひとつずつ取り込む中で、目指すものが重なる方々とは繋がり合える。そんな4年間でしたが、復興はまだこれから。震災後から復興に奔走してきた方々の疲弊も懸念される今、改めて共に支え合うことが必要だと感じます」。（内田伸一）

1面でご紹介の無事かえるリュックに関わった方々です！

世代や背景を超えてつながり合う「やっぺす」の仲間たち（前列左から3人目が兼子さん）。石巻駅前にて。

寄付する　月々500円からのサポーターを募集。寄付も随時受付中。詳細は上記ウェブサイトや連絡先へ。

グッズ購入で応援　手作りアクセサリー、防災リュック（1面参照）など、詳細は上記ウェブサイト参照。収益は石巻復興に活かされる。

読者プレゼント

以下ご記載のうえ、右ページ下に記載の編集部宛（ハガキ／Fax／E-mail）にてご応募ください。
①希望プレゼント（A～Dのいずれか）　②住所・名前・電話・性別・年齢　③よかった記事　④ご感想・ご意見　⑤本紙をどこで手に取りましたか？

A　『無事かえるリュック』大人用・子ども用 各1名
提供：震災リゲイン
1面参照。大人用、子ども用いずれかご希望を明記ください。

B　書籍『被災弱者』1名
提供：震災リゲイン
今号3面でご紹介。復興現場の語られにくい現実を知る。

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。口腔ケア用品十解説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・防雨型で携帯にも便利。

インターネットからも応募可能。
上のQRコードからアクセスを！

※2015年12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。
※個人情報は当選者への発送に使用させていただく以外は、第三者への提供等一切行いません。

行こう！
東北vol.2

今の岩手県大槌町はどんな様子？

❶蓬莱島
❷大槌城跡城山公園
❸みかドン（福幸きらり商店街内）
大槌町大槌 23-9　Tel. 090-2362-9873
❹さんずろ家
大槌町吉里吉里 13-9-22　Tel. 0193-44-2413
❺きりきり善兵衛本店
大槌町吉里吉里 13-1-314　Tel. 0193-44-2222
❻小川旅館・絆館
大槌町小鎚 26-131-1　Tel. 0193-42-2628

鉄道（運休中区間）
東日本大震災時の津波浸水域

地図データ：色別標高図（国土地理院）をもとに震災リゲイン作成
浸水域の出典：国土地理院「東日本大震災に関する情報提供」

大槌町への行き方

●車：東北自動車道の花巻JCTから釜石自動車道に入ると、東和ICから無料区間が続き、遠野や釜石を経由して2時間ほど。東北新幹線 北上（きたかみ）駅でレンタカーを借りてまっすぐ東へ向かうのもスムーズです。

●公共交通機関：東北新幹線新花巻駅からJR釜石線で釜石駅へ。岩手県交通の路線バスに乗って約25分。東京からは池袋駅西口発の夜行高速バス「遠野・釜石号」（岩手県交通）が、大槌町まで直通（「大槌バイパス（ローソン前）」「吉里吉里一丁目」の２カ所で停車。全席予約指定制、大人片道9,250円）。
→岩手県交通　Tel. 019-654-2141　http://www.iwatekenkotsu.co.jp

大槌町観光を知るなら！

●大槌町観光ポータルサイト（大槌町観光物産協会）
→ Tel. 0193-42-8725　http://www.otsuchi-portal.jp

復興の進む渚をドライブして名所と名産を見つけに行こう！

ゆるやかに弧を描いて太平洋に突き出す岩手県の海岸線。その真ん中からやや南のあたりに位置するのが大槌町です。港から続く川沿いの市街地は、高さ10メートル以上の津波に内陸深くまで襲われました。JR山田線は、今も大槌を挟んで釜石駅から宮古駅までが運休中。公共交通は釜石か盛岡からのバスしかありません。車で海を望む港から、ハイキングコースや展望台などもある山側を回るのがおすすめです。

町のシンボルは「ひょっこりひょうたん島」のモデルになった蓬莱（ほうらい）島（写真①）。大槌湾に浮かぶ緑の小島は、まさに「ひょっこり」のイメージです。津波で損壊した赤い灯台は造り替えられ、港から歩いていける堤防道路も整備中。ただし、港には津波で壊れたままの設備が放置されているところもあれば、かさ上げ工事のトラックが砂煙を上げて行き交うところも。少し内陸の高台に上がってみましょう。戦国時代に山城のあった大槌城跡城山公園（写真②、写っているのは筆者）からは、過去と現在が混在しながら、未来へ向かう町の姿が一望できます。

大槌北小学校校庭に建てられた「福幸きらり商店街」は2階建ての仮設店舗に約40店舗が入り、町の名産品を一度に見て回ることができます。屋台居酒屋「みかドン」ではとれたての魚介をたっぷりのせた海鮮丼（写真③）を、「大坂屋菓子店」では鮭の形の銘菓「さけ最中」をどうぞ。

街の東側にあるのは、井上ひさしの小説のモデルになったユニークな名前の吉里吉里（きりきり）地区。7月に海開きした吉里吉里海岸からは太平洋の絶景が見渡せます。海沿いの三陸浜街道（国道45号線）を北上するなら「さんずろ家」のイカめし（写真④）や「きりきり善兵衛本店」の磯らーめん（写真⑤）など名店の味もチェックしましょう。

街道を引き返して、宿泊時などに必要なものがあればショッピングセンター「シーサイドタウンマスト」でひと通りそろいます。その近くにたたずむプレハブの建物は「小川旅館・絆館」（写真⑥）。駅前にあった老舗旅館が被災、廃業の危機を乗り越え、場所を移して再開されました。女将さんたちが食べきれないほど用意してくれる海の幸と地酒を味わうと、町の復興を心から願わずにいられません。（関口威人）

※情報はすべて2015年8月末現在

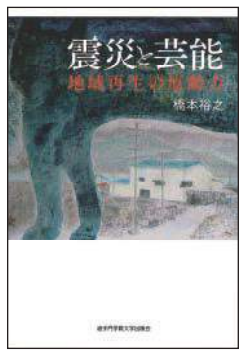
読んで知る・備える
—書評ほか—

民俗芸能を通じた復興を考える

震災と芸能　地域再生の原動力

橋下裕之 著／追手門学院大学出版会

1,728円　お買い求めは⇒お近くの書店で



東日本大震災で大きな被害を受けた岩手県沿岸部の鵜鳥神楽や虎舞などの民俗芸能について、著者が用具や装束などの資金確保に奔走し、地域住民の力を結集して復興した過程を明らかにしている。地域の信仰と活力を支える民俗芸能の復興のあり方を伝える本として、多くの復興関係者に読まれてほしい。（佐々木晶二）

小さくも切実な声が、そこにある

被災弱者

岡田広行／岩波新書

864円　お買い求めは⇒お近くの書店で

震災後指定された災害危険区域にも、現実にはそこで生活をせざるを得ない被災者がいる。復興事業の進展に隠れがちなこうした「被災弱者」に視点をあて、彼らに寄り添った政策の実施を訴える本。大きな事業の進捗の中でも、支援を求める人が残っていることを関係者は理解すべき。（佐々木晶二）

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

協力（五十音順）：宇野求、岡本ナオト、川嶋直、日下部泰祐、栗山豊、佐々木晶二、佐々木豊志、佐野正寿、秀巧社印刷株式会社、高木幹夫、中野民夫、長谷川巧、長谷川浩己、株式会社フリックスタジオ、水野哲雄、吉澤卓

人と復興
―コラム―

震災前から取り組む地元の「場づくり」に専念

小松理虔（りけん）さん―いわき・小名浜のプランナー

「福島からの情報発信」と聞いて何を思い浮かべるだろう。原発、放射能の現状、避難者の怒りや悲しみ……。もちろん、それらは実際に「ある」。しかし今、内からも外からも、右からも左からも、どんな立場であれ語りにくくなっている現実もある。そして結局、何も「ない」ことになってしまうのでは――。

「そんな状況を超えるものとして、地元で日常の食や音楽について語り、活き活きと暮らす人たちのことを伝えたい」と語るのは、いわき市小名浜のフリープランナー、小松理虔さんだ。

小名浜生まれで、福島テレビの報道記者を務めた後、上海で日本語教師や日本語情報誌の編集者を経験。2009年に帰郷し地元企業に広報担当として勤めつつ、個人で「小名浜の手と手をつなぐウェブマガジン」として地元情報発信誌『TETOTEONAHAMA』を創刊した。

「活気のある上海から戻って一番感じたのは、小名浜の人が地元を誇らしく思えていなかったこと。発信側がしらけてはダメだ、地元の人同士がつながり、盛り上がらなければと気づいたのが動機です」

地域の魅力的な催しや人物への取材に奔走し、盛り上がりを目指し始めた最中に、あの震災が起きた。津波で港は変わり果て、放射能汚染は県北西部ほど被害がなかったものの、人々の生活はバラバラにされてしまった。

しかし小松さんの意志は変わらない。同年5月に小松さんはドローイング作家の丹洋祐さんと、自分たちの小名浜をつくり、発信するスペース「UDOK.」を開設する。丹さんは建築やデザインを学び県外で働いた後、やはり震災前にUターンしていた。もともと『TETOTEONAHAMA』の読者でもあり、ネットを超えて集える場も作りたいという小松さんに共感。雑居ビルの一画から挑戦が始まった。

「日中の本業が『晴耕』なら、その帰りに趣味などの『雨読』を追求できる場」としても開放すると、「近くにこんなに面白い人たちがいたのか」と驚くほど多様な仲間が集い始めた。職種を超えた「小名浜復興計画」の会議、演奏会、市民参加の「小名浜本町通り芸術祭」など多彩な動きが生まれる。中心メンバーは16人に増え、活動の幅も広がってきた。

「震災後、復興予算などで各地にコミュニティスペースができたけれど、長続きする所は少ない。地元のニーズを把握せずにお金のみが用意され、形だけの場になった結果では。僕は震災前から、地元に本当に足りないものは何かと考えて場をつくってきました。今、やりたいことははっきりしています」

今春からはフリーランスとして独立。3回目となる「小名浜本町通り芸術祭2015」の準備に走り回る。

（聞き手＝関口威人）

UDOK.
福島県いわき市小名浜本町29-2
http://udokonahama.tumblr.com

小名浜本町通り芸術祭2015
10月11日（日）～12日（月・祝）
http://ohsaf.html.xdomain.jp

企業の取り組み

「思いやり」の好循環を実践する生命保険会社

プルデンシャル生命保険

プルデンシャル生命保険は、アメリカ生まれの生命保険会社。「ライフプランナー」と呼ばれる営業職が顧客と親密な関係を築き、将来設計に基づき生命保険をオーダーメイドで提案するプロフェッショナル集団だ。

同社では、阪神淡路大震災の際には、ライフプランナーたちが震災直後の神戸市内に入り、直に顧客の家や避難所を訪ね、被災地区のご契約者の安否を確認した。東日本大震災でも、宮城県内で訪問可能な避難所200数箇所を訪ねて回った。同社はもともと都市部に強く、その顧客は被害の大きかった沿岸部には比較的少ない。その中で彼らが得たのは、この震災で自社の顧客だけをサポートするのは、状況にふさわしい行動ではないという感覚だった。そこでまず行ったのが、すべての生保会社の連絡先を記したポスターを避難所に設置すること。もちろん、相談があればできる範囲でサポートした。

5月には、仙台本社からのボランティアバス運行を開始。秋には東京や遠くは金沢、大阪、広島県福山市からもバスを出し、2011年に計50本のボランティアバスを運行した。震災年はがれきの撤去に終始した活動も、2012年以降は復興市場の運営サポートや農業・漁業支援、子どもの遊び場の草刈り、古民家再生など、現地とより繋がる活動が増えていく。社員とその家族を中心とした参加者は、2015年までにのべ2053名に達した。

また、2012年末からは、本社（東京・仙台）や大阪、名古屋などの拠点で復興市も開催。社員が近隣にビラを配り、ご当地キャラの着ぐるみを着たり、被災地の名産品を販売したりと奮闘した。この活動も、2015年10月までに19回にのぼる。

こうした支援活動は同社にもポジティブな影響をもたらしたと、広報チームの中野みさきさんは語る。

「弊社は20年以上前からボランティア・デーを開催するなど、社会貢献に積極的な会社です。そのようなスピリットが、改めて様々な形で表出し結実したのが東日本大震災の復興支援だったと思います。多くの社員が支援物資を送り、被災地に向かいました。また被災地に行けない社員も、復興市や寄付を通じて支援。仕事でもプライベートでもない、ボランティアに従事している時は、人の持つ最良の部分が見える機会です。社員同士の意外な一面を知ることもでき、それが部署の枠を超えた絆を深めています。さらに、こうした活動を続ける自社への誇りも強化され、自己評価も高まっています」

顧客のライフプランを総合的に支援するライフプランナーの仕事と、被災地支援に通じるのは、人を思いやるということ。それがいつしか、自らにプラスの価値として戻ってくるのも共通点といえそうだ。

プルデンシャル生命保険株式会社
http://www.prudential.co.jp

本社ビル前で行われている復興市のようす

編集後記

このたびの豪雨で被災した皆様へ、心よりお見舞いを申しあげると共に、早期の復旧をお祈りいたします。災害とは、当然ながら「非常事態」。ただ、防災や復興を「日常」と地続きにとらえる視点も大切では――。今号に込めたこの想いを、いま一層強くしています。（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。ご寄付社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号お届けします。

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 すずめ支店 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。

株式会社FREEing
www.freeing.co.jp

プラス株式会社
ジョインテックスカンパニー
www.jointex.co.jp

日能研

R-learning

NF We support Everything about Web marketing.

yamory