2016年8月20日
季刊 年4回（2,5,8,11月）発行

支え合い、備え、いのちをつなぐ 第18号

震災リゲイン Pressプレス

震災復興・防災情報専門メディア 全国4万部配布
発行元：特定非営利活動法人 震災リゲイン
発行人：相澤久美　編集人：内田伸一

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18号 自助を共助につなぐ

2面 ● 支え合う「共助」の動き
● 読者プレゼント

3面 ● 行こう！東北〈七ヶ浜〉
● 読んで知る・備える

4面 ● 人と復興／組織の取り組み

備えておこう！

専門知識を身につけて、地元の防災力を支え合う。

文＝猪飼尚司
イラスト＝飯川雄大

防災・減災に大切なのは、自助（自分を助ける）を共助（共に助け合う）につなぐこと。過去の震災からも、公助（行政の救助・支援）と連携する地域防災力の重要さがわかっています。誰もがトライできる専門資格「防災士」取得者も各地で増加中。一人ひとりができること、考えてみませんか？

大規模災害が発生した時、自衛隊や消防、警察による救助、捜索、支援活動に頼るところは大きいもの。しかし、災害の規模や地域によっては、すぐに公的な救済が受けられるとは限りません。予期せぬ状況が起こったときに、いかに危機を回避し、いち早く安全を確保できるか。それは日頃からいざというときのことをどれほど想定し、準備しているかという個人の意識に関わっています。

とはいえ個々の力にはやはり限界があるもの。近隣の住民や地域と協力し、集団で防災・減災の指針を共有しながら行動することも必要でしょう。一定数以上のグループになれば、状況に応じ的確に判断し、集団をまとめていくためのリーダーシップも求められます。

このように、自助を超え、地域社会と共助、そして行政や防災機関との連携を目指していくために注目されているのが「防災士」の資格です。防災士とは、1995年の阪神・淡路大震災で、建物の下敷きになった被災者をいち早く救ったのが地域住民だったことを受け、2003年にスタートした制度。地域共助の意識をさらに促進するとともに、その先頭に立つ人物を組織的に育成することを目指しているものです。

年齢、国籍、経験などの制限は一切ありませんが、以下の3つが取得条件となります。①全国各地の研修機関で座学による12講座以上（1講座60分以上）を受講、及びその他レポートを提出して「履修証明」を取得。②続いて日本防災士機構による防災士資格取得試験を受験し、合格。③全国の自治体、消防署、日本赤十字社などが主催する救急救命講習（実技）を受け、修了証を取得。以上、3つの証明書を得ると、日本防災士機構へ防災士認証登録申請ができるのです。

①の講義は、ライフラインの被害想定や災害医療のあり方、地震や津波、火山噴火などの災害発生のしくみ、気象予報、応急手当の基礎知識までとかなり幅広く、教授陣も大学講師や研究者といった各分野の専門家が担当。各市町村の地理的特性を、地図を見ながら確認するDIG（災害図上訓練）等も含まれています。

認定までにかかる費用が民間研修機関の場合約6万円ですが、自治体主催の養成研修や助成制度、学生割引などもあるので、有効に利用したいところ。また、③は単独でも受講可能です。上述の主催元に問い合わせしてみてください。

現段階では防災士に社会的ステイタスがあるわけではなく、防災士同士の連帯、また行政との連携の仕組みはまだまだ未完成なところがあるのも事実。しかし、今後防災士の数が増えれば必然的に社会的な意識が高まり、より確固たる防災の仕組みへと展開していくのではないでしょうか。

防災士について知る

より詳しくは、防災士を認証する日本防災士機構へ。
特定非営利活動法人　日本防災士機構
Tel.03-3592-1511　http://bousaisi.jp/

支え合う「共助」の動き

地域事情くむ「サテライト方式」支援を起点に

[西原村復興支援災害ボランティアセンター]

公式情報は⇒facebookで
「西原村復興支援災害ボランティアセンター」を検索

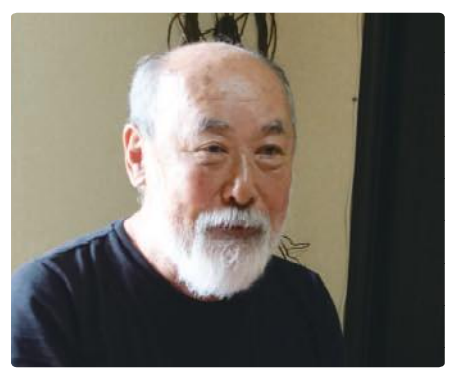
同センターで統括を担う藤本延啓さん

熊本地震で被災した阿蘇郡西原村の災害ボランティアセンターでは、「サテライト方式」を実践してきた。 村内3箇所にボランティアの派遣拠点を設置し、ニーズ収集とマッチング、派遣を行う。被災者との距離を縮め、エリアを限定することで、現場のニーズに寄り添い関係性を深めていく狙いだ。現在は状況の推移に応じて1箇所に集約されたが、この方式に象徴されるように、同村ボラセン運営の根底には「被災者に限りなく寄り添う」視点が据えられてきた。地元の社会福祉協議会が強く舵取りする他地域のボラセンと異なり、統括の藤本延啓さん（熊本学園大学講師/西原村在住）を中心に、外部NPO/NGOメンバーや地元有志とのネットワークに支えられた運営も特徴だ。

その中から多面的な「西原村rebornプロジェクト」が生まれた。他地域に先駆けて農家に寄り添ってきた「農業復興ボランティア」。地元出身者が復興を加速させようと立ち上げ、「ガレキと一輪の花プロジェクト」などを展開する「Noroshi西原」。そして地元出身の大学生を中心に、炊き出しやミニ情報紙発行など地域に根付いた活動に奔走する「わかばmeeting」等、ボラセンを起点に芽生えた復興の動きが、「reborn」の名の下にネットワーク化されたのだ。「ひとりひとりの力は弱くとも、互いに力を合わせ、たくさんの方々に助けられ、護られながら、いまを過ごしていることを感じています」と藤本さん。震災から4ヶ月。被災者に寄り添い、様々な人たちに支えられてきたボラセンがいま、新しく力強いフェーズへ生まれ変わろうとしている。（田北雅裕）

民間のボランティア組織で復興に併走

[南阿蘇復興支援センター] http://www.facebook.com/minamiasoyorozu/



南阿蘇復興支援センターの高砂春美さん

南阿蘇村は、熊本地震の被災地のなかでも、やや孤立の傾向が懸念される。鉄道や熊本市からの幹線道路が不通で、峠を越え大回りする山道しか使えないことなどが原因だ。そこでまず福岡に活動拠点をつくり、震災後一週間ほど物資供給を続けたのが、兵庫県の防災士・高砂春美さん。彼はさらに民間の力でもボランティアを派遣しようと、地元のカフェを一時借り受け「南阿蘇復興支援センター」をつくった。行政側では、村の社会福祉協議会が久木野地区でボランティアセンターを運営、隣の大分県も職員を派遣し、同県竹田市に後方拠点を置いて支援を続けてきた。高砂さんたちはこれらとゆるやかに連携しつつ、支援が行き届かなくなりがちな領域を担う。

高砂さんは阪神・淡路大震災で被災し、避難所運営を経験したことをきっかけに、各地で復興活動に関わってきた。培ったつながりやノウハウから、経験者を含む被災地ボランティアを集め、地域のボラセンだけでは難しい作業にもあたれる。たとえば、倒壊の危険判定が出ているエリアでの活動や、被災家屋に不可欠の屋根のシート張りなど（被害が軽微でも雨漏りが続くとカビが発生して住めなくなる）。さらに農業支援で、草刈りや、時には収穫なども手伝っている。「これからは特に、観光業の復興ビジョンをいかにまとめていくかが課題だと思います。そのためには復興をリードできる人材が必要。そこで、南阿蘇の“復興塾”をつくってノウハウや情報を伝え、人と人をつなげる動きを目指しています。特に地元の方々に参加して欲しい」。自身も、少なくともこの復興塾が軌道に乗るまでは、現地で支援活動を続けるという。（高木伸哉）

災害時の外国人―進む支援態勢とネットワークづくり

[多文化共生マネージャー全国協議会] Tel. 06-6195-8890 http://tabumane.jimdo.com/

[災害時外国人支援ネットワーク愛知・名古屋] http://www.facebook.com/saigainet.aichi.nagoya/

７月に名古屋市内で開かれた「災害時外国人支援ネットワーク愛知・名古屋」の設立準備ミーティング

ただでさえパニックになる災害時に、言葉や文化がわからなかったら――。考えるのも恐ろしいが、災害大国・日本に住む外国人なら多くが経験済みだ。彼らを支援する取り組みに加え、外国人自らが災害時のネットワークをつくる動きも活発になってきている。

契機は1995年の阪神・淡路大震災。神戸を中心に約8万人の外国人が被災し、情報不足や文化の違いから混乱が広がる中で、「外国人地震情報センター」が発足した。現在はここから発展した全国5ヵ所のNPO「多文化共生センター」が日常的な外国人支援を行い、別組織「多文化共生マネージャー全国協議会」が被災地での通訳、情報の多言語化などを支える。

新潟県中越沖地震や東日本大震災では、現地に「災害多言語支援センター」を立ち上げる動きが確立。各地の地域国際化協会や自治体、前述協議会などのNPOが連携し、行政情報の多言語翻訳や、避難所を回っての外国人の状況把握に努めるようになった。

熊本地震でも、熊本市国際交流会館内にセンターが設置され、県内に１万人以上いる外国人を支援。熊本以外の被災地でも、海外旅行客の多い大分県別府市で多言語対応が必要とされ、今後に備えて市が通訳ボランティアの研修や速やかなセンター設置に向けた態勢づくりに力を入れている。

アジアや南米からの働き手が多く、南海トラフ巨大地震の発生が懸念される名古屋市では、外国人自らが「災害時外国人支援ネットワーク愛知・名古屋」の設立準備に入った。熊本の状況を見て「あすはわが身」と、フェイスブックなどでつながる仲間が自然発生的にネットワークづくりを呼び掛けたという。 発起人の一人で中国出身の葛冬梅さんは「外国人は災害弱者でもあるが、備えれば仲間を助ける支援者にもなれる」と、年内の本格的な活動開始を目指している。（関口威人）

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～Bのいずれか） ②郵便番号・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 書籍「わたしたちの証言集」1名
提供：震災リゲイン
副題「双葉町を襲った放射能からのがれて」。詳しくは右頁の書評参照。

B 防災ボードゲーム「いえまですごろく」5名
提供：yamory ボウサイ
小中学生が、学校や塾などから無事に帰宅するまでの行動を学べます。

※2016年11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。

インターネットからも応募可能。
右のQRコードからアクセスを！

行こう！
東北vol.3

今の宮城県七ヶ浜町はどんな様子？

❶きずな公園　七ヶ浜町吉田浜野山
❷多聞山　七ヶ浜町代ヶ崎浜八ヶ森
❸七のや　七ヶ浜町花渕浜字館下 75-41
Tel. 022-253-6932　http://www.shichinoya.com
❹菖蒲田
❺旅館 御殿場
七ヶ浜町松ヶ浜字浜屋敷 51 Tel. 022-357-2329

七ヶ浜町への行き方

- 車：東北自動車道　仙台南インターチェンジから仙台南部道路、東部道路、県道23号線を経て約30分。
- 公共交通機関：仙台からJR仙石線で多賀城駅下車、七ヶ浜町民バス「ぐるりんこ」で約30分、タクシーなら約15～20分。

七ヶ浜の観光を知るなら！

- 七ヶ浜町観光協会
  → Tel. 022-357-7443
  http://shichigahama-kanko.com

鉄道（JR 仙石線）
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」
写真提供（❸❹❺）：認定 NPO 法人レスキューストックヤード

東北一の浜が6年ぶりに海開き
震災きっかけの「絆」確かめよう

仙台から北東に約15km。宮城県宮城郡の七ヶ浜町（しちがはままち）はその名の通り、七つの浜に囲まれた半島状の小さな町です。

震災時は最大約12mの津波が襲い、町の1/3が浸水。漁港や集落は壊滅的な被害を受けました。一方、町の中央部は役場や文化施設、新興住宅地が立ち並ぶ高台。避難所の開設から仮設、災害公営住宅の建設へと復興が進む過程で、コミュニティーを維持、再構築しようと多くのボランティアやNPOが支援に駆け付けました。筆者もそうした仲間たちと何度も町に通った者の一人です。

町役場近くの生涯学習センターに隣接する敷地の一角に、町民とボランティアが協力して整備し、2013年７月に完成した「きずな公園」（写真①）があります。観光スポットではありませんが、子どもたちによる手作りのモニュメントなどもあり、まさに震災をきっかけにした絆を確かめられる場所です。

そこから北へ向かい、ぜひ訪れてほしいのが古くからの名所「多聞山（たもんざん）」（写真②）。駐車場から遊歩道を上り、小さな祠のある毘沙門堂（びしゃもんどう）の脇を抜けると、松島湾に浮かぶ島々を望める絶景が広がります。その美しさと静けさを胸に刻みながら車に戻り、海沿いの道をドライブすると、今度は一転、にぎやかな施設が。今年２月、宮城県初の「うみの駅」としてオープンした「七のや」（写真③）です。復興し始めた浜でとれた新鮮な海の幸がずらり。ボリュームたっぷりの海鮮丼や浜ラーメンも味わえます。地元の熱意に、隣接する多賀城市や全国商工会、キリングループと日本財団も協力して実現しました。

さらに南下し、町をぐるっと半周してたどり着くのが菖蒲田浜（しょうぶたはま）（写真④）。明治21年開設、東北初の海水浴場にして、知る人ぞ知る「東北の湘南」。震災復旧と防潮堤整備のため閉鎖されていましたが、ついに今年７月29日から８月７日まで10日間限定で海開きされました。来年は本格的な再開を目指しています。悲しみを乗り越え、再び「海と共に生きる町」として踏み出した七ヶ浜の大きな一歩です。（関口威人）

※情報はすべて2016年7月現在

読んで知る・備える
―書評ほか―

文＝佐々木昌二

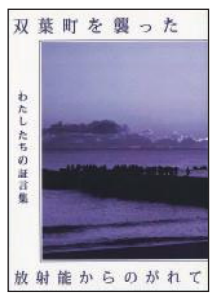
わたしたちの証言集
双葉町を襲った放射能からのがれて

みやぎ民話の会 編／双萩会

1,000円　お買い求めは⇒以下宛申込。

〒981-3134 仙台市青葉区柱3-12-13 加藤恵子
書籍と支払用の郵便局払込用紙（送料180円含む）が発送されます。

東日本大震災に伴う原発事故で避難を余儀なくされた双葉町の皆さんの、故郷に対する切実で悲しい生の声が心に響く。平穏な生活を送る私たちに対し、彼らは「双葉の話をもっと多くの人に聞いてほしい」と言う。その苦難に心を寄せ、二度と悲惨な避難生活を引き起こさない日本にするために、何をすべきか、共に考えたい。



災害時炊き出しマニュアル

特定非営利活動法人 キャンパー、一般社団法人日本調理科学会 共著
東京法規出版

1,646円　お買い求めは⇒お近くの書店で

災害時の避難所生活では、暖かい食事が何よりの心の支えになる。本書は地域で異なる食習慣を踏まえ、基本メニューの作成、調理チーム制、使用機材の限定、一日3食提供のためのタイムチャートなど、総合的な炊き出しシステムを提案。衛生管理にも目が行き届いており、炊き出しを自らする被災者や、ボランティアには必携の書。

震災リゲインプレスとは

震災にまつわる情報を、復興、支援、防災・減災、日常の備えなど様々な切り口でお届けするフリーペーパー。「あなたにもできる」小さなアクションもご紹介します。年４回、地震や災害について考え話し合う時間を持ってもらうことが狙いです。ウェブサイト（http://shinsairegain.jp）もあります。

ご意見、情報をお寄せください。

特定非営利活動法人 震災リゲイン『震災リゲインプレス』編集部宛　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

NPO法人 理事（五十音順）：相澤久美、内田伸一、大場健一、鬼本英太郎、日下部泰祐、佐々木豊志、関口威人、高木伸哉、田北雅裕、福井一朗｜監事：渡部宏幸｜編集：高木伸哉、山道雄太、加藤久人、井上倫子｜デザイン：八木直子｜事務局：小林奈央　＊ほか全国各地・各界の方々と協力し取り組んでいます。

人と復興
―コラム―

「ある意味で今が山場」
――住宅再建の長期化地域における医療支援

いわい整形外科ペインクリニック　岩井 亮さんに聞く

震災から5年が経ついまなお、被災地へと足繁く通う医師がいる。横浜市青葉区の開業医、岩井亮さんがその人だ。気仙沼市内の山間部や高齢者の多い仮設住宅・集会所へ、2～3週に1回、自分のクリニックが休みの日曜に訪問している。1回で3箇所ほど、約25～35人の診察や治療、健康相談を無償で行う。東北でのボランティア活動や公的医療支援が縮小に向かう現在、なぜ今も東北へ行くのか、話を伺った。

岩井さんと被災地支援の関係は、1995年の阪神・淡路大震災まで遡る。震災直後に現地NGOと連絡を取り、発災4日後から約2週間にわたり支援を行った。ただしこの時は医療活動が3割、肉体労働や物資運搬などが7割だったそうだ。

東日本大震災では、医療系NGOと連携し、2カ月後に現地入り。自らの専門であるペインクリニック（痛み・炎症を緩和し、身体のバランスを立て直す治療法）と漢方や鍼など、非常時に自身の力量でできる安全・確実な治療を行った。やがて気仙沼で医療支援のコーディネートを行う村上充さん（小紙17号で紹介）とつながり、東北への訪問は継続。この春で100回を超えた。訪問先は、村上さんが現地の医師会と連携をとって決めている。

この5年での状況の変化を尋ねると「ある意味で、今が山場です」と意外な答えが返ってきた。震災直後から診察者数は減ってはいるが、依然診察希望者がいなくなる様子はなく、診察内容自体にもあまり変化がないというのだ。本来は長期居住を想定していない仮設住宅に生じてきた不具合（地盤沈下による床の傾きやカビなど）、変化の多い仮設の状況やコミュニティ再建で感じるストレスなどの影響では、と岩井さんは言う。住宅再建が長期化するいま、健康問題のケアも長期化を免れないようだ。

医療ボランティアは、地元医療の再建に合わせて引き際を決めるが、今の状況はまだ長引きそうだと岩井さん。「私の活動は（地元の）村上さんありきですから、声がかかる限り行きたいと思います」。そう控えめに語る言葉ににじむ両者の信頼感からは、中間支援者の重要性も改めて教えてもらった。

最後に、災害現場に居合わせたとき、医療技術を持たない者にもできることを尋ねた。「大切なのはコミュニケーション能力です。医療技術がなくても、話しやすい相手には、自分の不調や悩みを話してくれる。それが状況の悪化を防ぎますから。あとは日頃の体調管理ですね。助ける側になったときに、倒れないでいられることも大切なことです」。　**（聞き手＝山道雄太）**

岩井さんたちの活動は以下でも一部紹介されています。
http://kaban.net/shie/2409/

団体の取り組み

アレルギー対応食、低たんぱく食の備蓄を提唱

NPO法人プロジェクト88　http://www.npo-project88.net/

食物アレルギーへの理解は少しずつ拡がりつつあり、非常時への備えとして、アレルギー対応食の備蓄を進める自治体もわずかずつではあるが増えてきた。その一方で、やはり食への配慮が必要な腎臓病患者への理解と対応はまだまだ、というのが現状。だが現在、国内の慢性腎臓病患者の数は1300万人を超える。成人8人に1人の割合で、どんなに小さな避難所にも数名は存在する計算となる。腎臓病患者が避けなくてはいけないのが高タンパク食。タンパク質の多い通常のお米は腎臓病患者に負担をかけ、それまで不要だった人工透析が必要になるなど、症状悪化の一因になり得る。

そうした慢性腎臓病の人も安心して食べられる低タンパク米「春陽」から作られたアルファ米※の普及、さらに今回の熊本地震など災害時には、被災地への配送にも尽力しているNPOがある。髙橋菜里さん率いる、新潟県長岡市のプロジェクト88だ。

「大学の家政学部で管理栄養士を目指していましたが、栄養士の仕事は食材が目の前にある段階からのスタート。その前の生産の現場をもっと知りたくなり、長岡の農家集団、“エコ・ライス新潟”さんに出入りするようになりました。大学2年の時に東日本大震災が発生し、早速米粉で作ったシュークリームを現地に持参しましたが、小麦粉は未使用でも乳製品を使っていたために、アレルギー患者の多くが食べられるものではありませんでした。その反省から、アレルギー物質を含む“特定原材料等”27品目不使用の米粉クッキー作りや、腎臓病患者のための低タンパクアルファ米の普及のお手伝いをすることになりました」（髙橋さん）

そうした経験と人脈をもとに、大学4年時にプロジェクト88を立ち上げ、理事長に就任。その名称は、88の手間がかかると言われる米作りにちなむ。棚田での農業体験プロジェクトや、小学校での学校田などの活動を通じ、都市と農村の交流や食育を推し進めている。

子どもにアルファ米に親しんでもらう防災給食も提唱し、南魚沼市での実践にこぎ着けた。またアレルギー対応食や低タンパクアルファ米の備蓄を自治体に呼びかけ、長岡市などでの採用に尽力。炊き出し体験など、非常時に役立つ体験授業も各地で行う。

腎臓病患者でも食べられるエコ・ライス新潟のアルファ米非常食「越後そだちの春陽 はんぷん米 100g」（380円）

活動の大きな柱である「大学は美味しい!!」は、各地の大学の食品開発研究成果を展示紹介するイベントだが、そこでも「防災ランチ」試食体験など、防災食の普及啓蒙活動を行っている。

「災害にあった地域でも、10年以上経てば、災害を知らない子どもたちが増えてくる。家族で話す機会が少ないんですね。だとしたら、学校で歴史の一部として学ぶほかない。それと同時に、災害時の食について備え、考える機会を提供していきたいです」

こうした活動が全国に拡がることが期待される。

※アルファ米：一度炊いたり蒸したりしたご飯を乾燥させたお米。水かお湯を注ぐだけで調理でき、非常食としても活用される。

NPOの会員になる

あなたの力を貸してください
震災リゲインNPO会員募集！

NPO法人震災リゲインは、活動に賛同してくださる会員を募集しています。会費は各地への『震災リゲインプレス』送料等に充当させていただき、会員の皆様にも同紙をお届けします。周囲の人に手渡し読んでもらうことで、みんなで災害への備えを促進し、復興過程の被災地を支える活動に繋げましょう。各種ご質問は下記へ。
電話：03-3584-3430　Eメール：info@shinsairegain.jp

ご入会は⇒http://shinsairegain.jp

会費は賛助会員／正会員 一口250円／月から、団体会員 一口2,500円／月から。詳細は上記サイトから「会員登録・寄付」をクリック。

【ご寄付のお願い】活動継続のためのご寄付も随時受け付けています。
ゆうちょ銀行　記号番号00160-6-387514　口座名：トクヒ）シンサイリゲイン
※他行からのお振込：店名　〇一九（ゼロイチキュウ）店名019 当座0387514

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
TOSMAX
Bulwark
Vision More vision, More success.