2017年2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20号

震災リゲイン Pressプレス

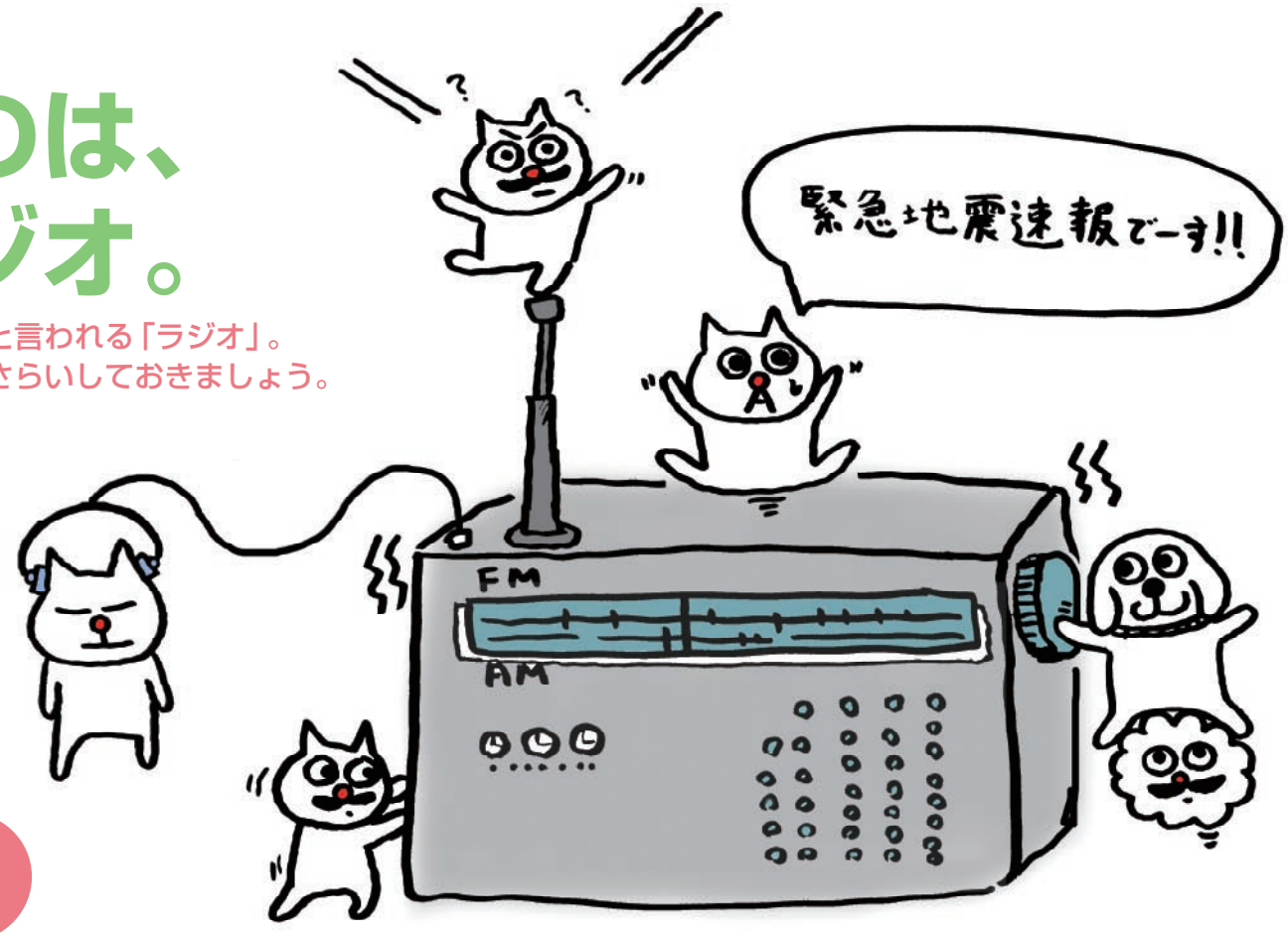
震災復興・防災情報専門メディア 全国4万部配布
発行元：特定非営利活動法人 震災リゲイン
発行人：相澤久美　編集人：内田伸一

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20号 声でつなぐ復興・防災
2・3面 ● あなたにもできる支援・防災
ボラステ気仙沼（宮城）／FMわぃわぃ（神戸）
ひのぼらねっと（鳥取）／あそおもい（熊本）
● みんなの避難計画
● CD・書籍紹介
4面 ● 3.11の語り部 ●TOKYO FM

頼りになるのは、やっぱりラジオ。

災害発生時の情報収集にもっとも確実だと言われる「ラジオ」。
なぜラジオは震災に強いのか。改めておさらいしておきましょう。



備えておこう！

文＝猪飼尚司
イラスト＝飯川雄大

◎ラジオは災害に強いメディア◎

地震や津波は、人々の日常の暮らしだけでなく、社会の仕組みそのものが大きく変化します。電気やガス、水道などのライフラインが途絶えるだけでなく、東日本大震災のように基地局が直接的な被害を受ければ、日常的につかっている携帯電話やスマートフォンも不通となる怖れがあるのです。

地震の発生直後に、強い揺れの到達時刻や震度の予想を素早く知らせる「緊急地震速報」などの情報取得に加えて、外部と断絶されたしまったとき、避難指示や救助の状況、家族や知人の安否確認をする最良かつ最強の手段と言われているのが「ラジオ」です。

そもそもラジオは、なぜ災害に強いのか。その理由をさまざまに考えてみましょう。

◎ AMラジオのよいところ ◎

ラジオはAMとFMに大きく分かれますが、震災時に役立つのは圧倒的にAMです。AM放送は仕組みが非常にシンプルなので、テレビのような煩雑な機材やシステムを必要とせず、災害時にもリポーターが現地に身ひとつで出かけ、報道することが可能です。さらに、放送に使われる「中波」という種類の電波は、障害物を避けながら、遠くに電波を飛ばすことができる特性を持っており、電波が入りにくい山間部などを含む、非常に広い範囲で放送を聞くことができるという利点があるのです。

一方、受信機そのものが小型で軽量と持ち運びやすいのも特徴。さらにその消費電力が小型ラジオなら0.1ワット程度と微少なことが挙げられます。非常用として注目されている手回し充電式ラジオが機能するのも、こうした理由からなのです。

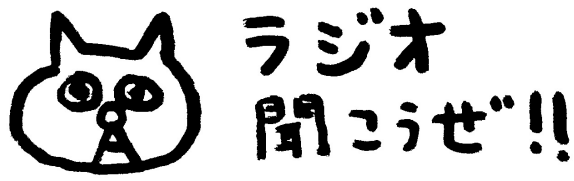
◎ FMラジオもこんな場面で活躍 ◎

万能のように思われるAM放送ですが、デメリットとして、FMに比べ波長が長いためノイズが入りやすく、音質が良くないことが指摘されます。これを補完するような形で、東日本大震災以降注目されているのがコミュニティ FMです。地域に根ざした情報に特化している小規模なコミュニティ局だからこそ得られる情報や地域住民との連帯感は、不安に苛まれる被災者に安心感を与えます。さらに、基地局と連携することで、広い範囲に情報を送り出すことも可能なのです。また、ビルやマンションが多い環境などAM放送が苦手とする環境でも、FM方式でAMラジオ番組が聴ける「ワイドFM」放送も各所で始まっています。

◎ まずは防災グッズにあなたのラジオを ◎

近年は、スマートフォンのアプリを使ったクリアなラジオ放送が人気ですが、あくまでもこれはインターネット経由になるので、冒頭で記したようにキャリアの基地局が災害でダメージを受けると、電話が通じなくなるのと同様に、インターネットラジオも聞けなくなってしまうので要注意。

まずは防災グッズのなかにラジオを一つ用意し、お住まいの地域ではどのダイヤルに合わせたら良いか、一度試聴して確認しておくと良いでしょう。



◎AM・FM双方対応の受信機や、ワイドFM対応を明示した機種もあります。
◎大規模地震の警戒情報などを、ラジオ・テレビの視聴時以外でも自動的に伝える「緊急警報放送」対応のラジオも。
◎ほか、電源（手回し充電・乾電池・コンセント等）や選局方法（ダイヤル式、自動式）も色々。自分に合うものを探してみましょう。

あなたにも
できる
支援・防災

人々の孤立、孤独を防ぐコミュニティ作り

［一般社団法人ボランティアステーションin気仙沼］　http://vsk311.com/

「今後も10年は活動を続けたい」と菊田代表（写真右）

衣食住があれば人は生きていける。だが、家族や友人知人から切り離された人は、心も体も弱くなりがちだ。被災者目線から地域の人々をサポートしているボランティアステーションin気仙沼の目標はただひとつ、住民の孤立を防ぐこと。抽選でたどり着いた仮設住宅に、誰ひとり顔見知りがいないこともある。孤立を防ぐため、小さなことを積み重ねてきた。花を植え育てる中で、みんなが花壇に集える「花プロジェクト」は、住民からの要望で野菜も育てることに。仮設に住む人からの投稿を紹介するミニコミ誌『ペンのとびら』も好評だ。

「兵庫では、仮設・復興住宅での孤独死が20年で1000人を上回った。気仙沼ではそういうことが起きて欲しくないと、コミュニティ作りに力を注いでいます。お茶会、コミュニケーション麻雀などを開いては、様々な層の人を集め、顔を合わせてもらっています」（菊田忠衛代表）。

様々な団体の援助や寄付が、活動を支えてきてくれた。「その恩返しではないが、熊本の子どもたちに防災頭巾を配布するプロジェクトに参加することに。住民に協力を呼びかけると、多くの女性、男性が手を上げてくれました。今度は、自分たちが、熊本の子どもたちを支えるという意気込みが表情に表れている」という菊田さん。

遠い地の子どもたちと活動を通じて繋がるのも、広い意味でのコミュニティ作りといえそうだ。（加藤久人）

寄付しよう

気仙沼信用金庫 南支店 口座番号0450754
口座名義 一般社団法人 ボランティアステーションin気仙沼 代表 菊田 忠衛

神戸発、震災きっかけの多文化コミュニティ放送局

［FMわぃわぃ］　Tel. 078-737-3196　http://tcc117.jp/fmyy/

「1・17『KOBEに灯りをinながた』会場から生中継します」

阪神・淡路大震災から丸22年を迎えた1月17日。「FMわぃわぃ」は震災５年目から続く式典の様子を、今年も神戸市長田区の現場から伝えた。

震災直後、外国人も多く暮らす同区を中心に始まった多言語でのミニFM放送が前身。生活に役立つ情報を届け、各国の音楽を流して「心の癒やし」にも一役買った。現在は10の言語で番組を構成している。障害者や社会的少数者の声も積極的に取り上げ、国内外の被災地で臨時災害放送局を立ち上げる動きもサポート。東北と神戸で互いの被災者の声を届け合うなど、交流や連携を重ねてきた。

しかしFM局としての「わぃわぃ」は昨年３月末で終了。放送法の改正で求められる機材や設備の維持負担が重くなったこともその一因だ。4月からインターネット放送に移行したが、激甚災害時、臨時災害FM局での多言語情報配信協力協定を神戸市と結んでいる。今年の「１・17」はそのアピールを兼ね、会場内で一日限りの「ミニFM」放送を実現した。

運営するNPO法人「エフエムわいわい」代表の金千秋さんは「身近にも外国人や障害者など多様な人がいることに日常から“気づく”ことが災害時の助け合いにつながる。そうした当事者の情報発信、地域交流の場としてのコミュニティラジオを維持できるよう、法律的にもハードルが下がるよう訴えていきたい」と話す。（関口威人）

今年の『KOBEに灯りをinながた』を生中継するスタッフ

会員になる

活動に参加する一般会員（個人、年会費2,000円）や、資金面で支える賛助会員（個人・団体、同1口10,000円）を募集中です。詳細は上記ウェブサイトへ。

かけ合う声がつなぐ15年――地震を機に地域支援

［日野ボランティア・ネットワーク（ひのぼらねっと）］　Tel: 0859-72-2220　http://www.infosakyu.ne.jp/hinovc/
http://www.hinovnet.org/　hinovnet@ybb.ne.jp

2000年の鳥取県西部地震で被害を受けた同県日野町での支援から生まれた民間組織、日野ボランティア・ネットワーク。今も活動を続ける理由は「地震被害だけを取り出して動くのではなく、地域の課題と今後を考える支援を」という事務局・山下弘彦さんの言葉に明らかだ。

当初、山下さんら多くのボランティアが被災屋根のシート張り等で緊急支援を支えた。だが参加者の間で、高齢化する山あいの同町では、遠慮や警戒心を超えて支え合う継続的なつながりこそ必要では、との声が生まれる。

「そこで外部支援者の助言も得て、有志でこの組織を立ち上げました。高齢者の見守りや交流を兼ねた誕生月訪問を続けて15年目になります。その輪は近隣の学生らにも広がり、問題意識を共有する他地域との交流や、大規模災害時の他被災地支援にもつながっています」

組織には地域内外のボランティア約40人が参加。町の社会協議福祉会や役場とも連携し、県から委託を受けて町内にある鳥取県西部地震展示交流センターの運営も任される。こうした積み重ねが、昨年の鳥取県中部地震では、ボランティア活動への助言・協力という形でも活かされた。

「地域の日常を見守ってきたつもりが、皆さんに見守られてきたと感じることも多い。でも、それが自然な“支え合い”の姿かな、とも思うのです」（内田伸一）

誕生日訪問のためのプレゼントづくり

訪ねてみる

「鳥取県西部地震展示交流センター」への来館や、訪問活動への体験参加をご希望の方は上記宛に問い合わせを。

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　5年保存ひとくちチョコレートラスク 10名
提供：積水ハウス株式会社
宮城県登米市の米粉を使用した非常時にも美味しい防災ラスク。

B　LED懐中電灯 5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。

※2017年5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！

地元の“おもい”を届け、つなげる架け橋メディア

［あそおもい］　http://asoomoi.com

阿蘇市で料理屋「いちの川」と宿「千の森」を営む甲斐弘人さんは、熊本地震の際、自分のことを後回しにして、現場で懸命に動き回る役場職員を目の当たりにした。

「こうした人たちの頑張っている姿や“おもい”を共有したい」。そう強く願った甲斐さんは、東北から阿蘇の支援活動に来ていた三上和仁さんと共に、地域の多様な人々の声を内外に発信し、人と人とをつなげていくウェブサイト＆冊子「あそおもい」を立ち上げた。

活動の原動力はもうひとつあった。それは地元「阿蘇」に対する“おもい”だ。一般的に、外の人たちは、阿蘇市だけでなく南阿蘇村や高森町等、その周辺を含め「阿蘇」と捉えることも多い。しかし地震の被害が多様だったように、「阿蘇」は一律に説明できるものではない。地元の人それぞれが抱く“おもい”に向き合い、発信していくことが必要ではと考えた。一方で、それらがつながるような形で「阿蘇」が一体となれば、力強い。

「行政区域で分断しがちな阿蘇の市町村が共に地域づくりに取り組めたら、どんなに素晴らしいかと思うんです」

阿蘇の人それぞれの抱える“おもい”と、阿蘇全体としての“おもい”。“あそおもい”はその架け橋として、さらには地域の外へも向けて、人と人とのつながりを紡ぎ始めている。

（田北雅裕）

公務員から商店主、学生まで多様な「阿蘇人」の声を紹介

訪ねてみる

地震の影響で往来できる道路がまだ限られているため、訪問可能なエリアでも観光客が激減しています。この機会に、災害に負けない雄大な阿蘇へ、ぜひ！

みんなの避難計画

決めておこう、震災時の避難方法

災害への備えは万全ですか？ 誰もが準備しておくべき避難方法を再確認しましょう。

緊急地震速報　まずは身の安全の確保が大切。その時「緊急地震速報」が役に立ちます。これは、地震発生をいち早く感知し、気象庁が「最大震度5弱以上の揺れが予想されるときに、震度4以上の揺れが予想される地域に対して発表」するもの。テレビ、ラジオ、携帯電話などで伝えられるので、いつでも情報が得られるよう準備しておきましょう。

避難が必要なとき　避難が必要なときは自治体から、避難準備情報、避難勧告、避難指示などが発令されます。地域によって、テレビ、ラジオ、防災無線、緊急速報メール、SNS、広報車などによるお知らせ、消防団などの声掛けなどが行われます。特に、目で確認できない津波はこうした情報が大切。

津波警報　マグニチュード8超の巨大地震の発生時は、約3分後に気象庁が「津波警報第一報」を発表。「巨大な津波」「高い津波」の場合、被害予想地域にいる人はすぐ避難しましょう。約15分後には「津波警報更新報」が発表され、予想される津波の高さを5段階の数値で発表します。

どこへ避難する？　ほとんどの自治体が、避難場所や避難経路を示したハザードマップ（防災地図）を提供しています（自治体のウェブサイトなどを参照）。多くの場合、自宅最寄りの一時（いっとき）避難所への避難が推奨されています。津波被害が起き得る地域では、津波避難タワー、津波避難高台、津波避難ビルなどが指定されているので事前に確認しておきましょう。津波を避ける高さまで避難するのにはかなりの時間を要することもあり、避難経路と避難方法を決めておくことが大切です。そのときいる場所、家族の状況、自動車を使うかどうかなど、起こりうる事態を想定し、事前にシミュレーションしてみましょう。

要介護者の避難は？　在宅で自力避難ができない要介護者がいる場合、誰が避難を支援するか決めておく必要があります。自治体の多くがつくっている「災害時要保護者リスト」への登録も大切。もし避難支援者がいない場合、自治体の支援チーム、自主防災組織の応援を得られる準備をしておきましょう。

※政府広報オンラインにも、役立つ情報が紹介されています。
http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201410/4.html

読み・聞きあれこれ
―書評ほか―

文＝関口威人

わすれない…未来へ。（CD）

上妻早苗（作詞・作曲・歌）、杉山七海（作詞）ほか／復興支援ネットワーク淡路島 制作協力

1,000円　**お買い求めは⇒上妻早苗ホームページ（http://sanaesan.info/）から**

東日本大震災で津波に襲われた宮城県石巻市立雄勝小学校の生徒がつづった詩「わたしはわすれない」に、兵庫県洲本市からボランティアに通ったミュージシャンが曲をつけてCD化。ほか、同校の復興教育で生徒たちが手がけた版画「希望の船」（本紙13号で紹介）から生まれた2曲も収録。売り上げの一部は同校に寄付される。

避難所運営の知恵袋

みんなで助け合える避難所づくりのために

認定NPO法人レスキューストックヤード 発行

1,080円　**お買い求めは⇒同法人（Tel. 052-253-7550　http://rsy-nagoya.com/）から**

全国で災害救援に取り組む名古屋市の認定NPO法人が、これまでの被災地での経験を生かし、避難所運営の手引きとしてまとめた冊子。避難所での衣食住、心身の健康、コミュニケーションなどについて、豊富なイラストを交えて「なぜ」その対策が必要なのかを解説。個々のケースに応じて誰もが柔軟に対処できる工夫を紹介する。

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―

あえて「私の過ち」伝える3.11の語り部

宮城県大崎市　安倍志摩子さんに聞く

小学校では、講演の後に着衣泳を指導することも

東日本大震災で津波に自宅ごと流され、奇跡的に助かった安倍志摩子さん（当時は東松島市在住）は、その体験を講演などで各地に伝える語り部を続けている。

「私は自宅で、夫は向かいにある自分の事務所で、建物ごと流されました。途中で私が夫の側に飛び移って共に吉田川を漂流し、がれき伝いに土手に逃れ救助された。その後、大崎市に転居して少し落ち着いたころ、講演を依頼されたのが語り部の活動のきっかけです」

安倍さんが悩んだ末に伝えたいと考えたのは、劇的な体験を話の入口にしつつ、それを招いた根本的な過ちを、誰にも繰り返させないための警鐘だった。

「夫は水中土木工事の会社を営み、日本赤十字社の水上安全法指導員もしていました。私も津波時の避難の大切さを伝える紙芝居の読み手や、小学校での着衣泳指導などをしていた。水の恐さを“わかっていた”つもりの２人なのに、あのときは避難しなかったんです」

波が来た吉田川は、1960年のチリ地震津波では川底が見えるほど水が引いたが、津波は膝下程だった。いつしか「ここの川は大丈夫」と信じ込んでいたという。その痛い教訓を「私の過ち」と題し、起こり得る今後の震災に向け伝えることが、ライフワークになった。

「一方、続けるなかでもうひとつ目標ができました。地震や津波で辛い被災体験をした人、特に子どもたちにも、体験を語ることで何かできたらということです」

共に生き延びた夫・淳さんも、当初は自宅と会社を失いショックを受けていた。前に進むきっかけのひとつは、取材で知り合った記者が、共に涙して話を何度も聞いてくれたことだったという。また、記録映画『なみのおと』では、夫妻で記憶を語り合う経験もした。

「もちろん、簡単には話せない辛さを抱えた人も多い。でも、いつか少しずつでも話せるようになり、それを聞いてあげる人がいたら、それが大きな意味を持つ人もいるのでは。被災地で語る際はそのことも伝えます」

石巻の高校では、安倍さんの語りを聞いた女生徒が泣き出したこともあった。しかし彼女は同日、初めて家族に震災当日の小学校での体験を打ち明けたという。

「彼女は学校で津波に遭い、助かったけれど本当に辛い体験をしたでしょうし、叶うなら忘れてしまいたかったのでは。でも、話さなくてはと思ったそうです。そして彼女も今、震災を語り継ぐ活動をしています」

安倍さんの言葉が鳴らすのは警鐘だけではない。津波の中でも離さなかった希望という鐘が、そこにある。

（内田伸一）

企業の取り組み

災害時も聴き手ひとり一人に声を届けるラジオの力

TOKYO FM（株式会社エフエム東京）　http://www.tfm.co.jp/

防災キャスターの古賀涼子アナウンサー（上）と、共に防災部門を担う中村亜裕美アナウンサー（右）。
TOKYO FMは自局ウェブサイト内の「防災Navi」でも、防災番組やガイドブック紹介に加え、防災情報を発信している。
http://www.tfm.co.jp/bnavi/

3・11の大震災と続く大津波では、避難所や孤立した自宅などでテレビを見ることができず、情報収集のためにラジオに耳を傾ける人が数多くいた。テレビで繰り返される津波の映像に耐えられなくなり、ラジオを聴くようになった人もいた。東京のFMラジオ局・TOKYO FMでは、東日本大震災の直後から各種情報を届け、地震後数日を経て「アンパンマン」のテーマソングを流した。力づけられた、ほっとした、などの感激の声が、ツイッター等で多く寄せられたという。リスナー（聴き手）の思いに寄り添う、ラジオのチカラが発揮された瞬間だった。

同局で防災キャスターの肩書きを持つアナウンサーが、古賀涼子さんだ。初代の前任者を引き継ぎ、防災・危機管理を専門家に学びつつ成長。成果を担当番組『防災FRONTLINE』や、同局発行の『LOVE＆HOPE～防災ハンドブック』にも活かしている。

「阪神・淡路大震災の翌年、東京のラジオ局７社が協力し、今後関東の一都三県で震度5強以上の震災が発生した場合、約2時間後に電気、ガス、水道、電話などの状況を統一放送する『ライフラインネットワーク』ができました。TOKYO　FMではさらに日本郵便と防災協定を結び、災害時には全国で2万を超える郵便局からの情報を受け、必要があれば局長さんにお話しいただく体制も整えています。災害時への対応もマニュアル化し、常に訓練しています」

3・11の際に生放送番組でニュースを読みにスタジオに入った古賀さんは、7時間にわたり生放送を続けた。津波の規模を伝え、避難を呼びかける際には震えを覚えたという。この情報を聴いて、避難して助かる人は何人ぐらいいるのか？　聴いても避難しない人は？　聴いていない人は？　夜になると、東京の帰宅困難者へのサポート情報の提供に注力した。ラジオだけが情報源という人に向け、語り続けた。

揺れと津波が一段落してからも、ラジオの力が発揮された。冒頭のアンパンマンのように、日常を思い起こし、元気を呼び覚ます選曲や、過去に録音された童話の読み聞かせの放送も。不安に怯える子どもたちと親御さんに安心を届けたい一心からだ。

「私たちは、リスナーに呼びかけるときに『みなさん』とは言いません。ひとり一人に向けて『あなた』と呼びかけます。ラジオはリスナーのそばに寄り添えるメディアなんです」（古賀さん）

想いは局内でも広がっていく。3.11後に入局した中村亜裕美アナは、震災直後7日間の放送を聴き直した。「リスナーからもメッセージが届き、それを取り上げたパーソナリティーが寄り添う言葉をかけていく。改めてラジオの力を認識しました」（中村さん）

リスナーの心に届け！と「人間の声」にすべてを託し、ラジオを作る人々。彼らが災害時にも私たちのそばにいることを、忘れずにいたい。

20号目にありがとう。本当に、みなさまのおかげです。

2011年から活動を開始し、翌年創刊した『震災リゲインプレス』は今号で20号目。継続できたのは、取材、配布、情報提供、協賛等、協力して下さった多くの皆さまと読者のおかげです。心より感謝しております。共に震災に備えていくための新聞です。引き続き、応援よろしくお願いいたします。（発行人・相澤久美）

ご意見・ご質問は⇒ 電話：03-3584-3430　Eメール：info@shinsairegain.jp

NPO会員も募集中

震災リゲインにあなたの力を！

詳細・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.