2017年5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21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21号「身につける」防災

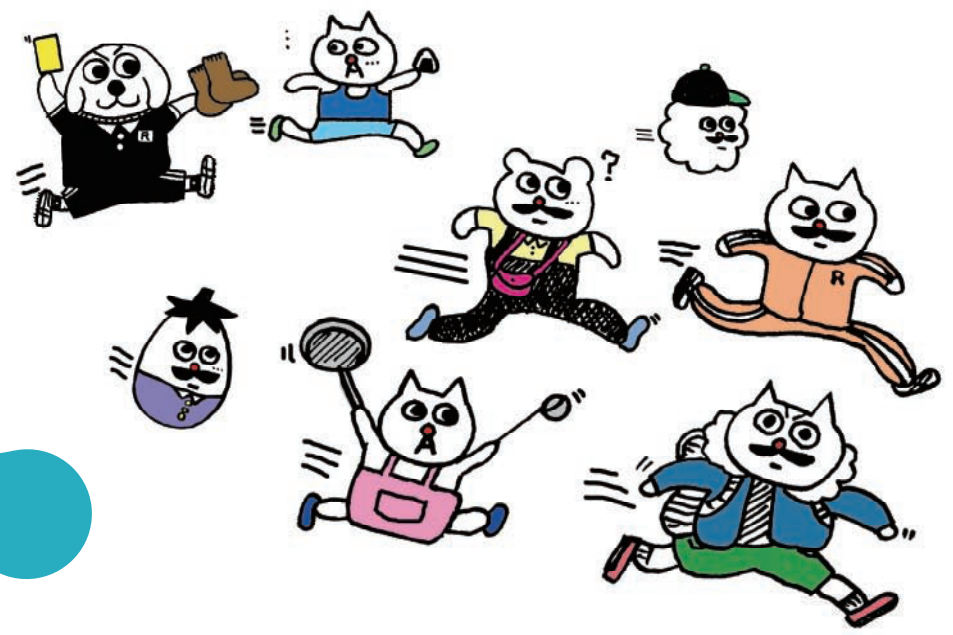
2・3面 ● あなたにもできる支援・防災
防災アクセサリ「LOOPS」（ループス）／防災ジャケット「キズナックス」／苺のキャンドル
● 読者のお便り
● CD・書籍紹介

4面 ● 人と復興　● 企業の取り組み

避難先での毎日、どんな格好で過ごしますか？

食事やすみかは確保できたとしても、生活用水や冷暖房が十分にない震災の環境下では、どのような服装で過ごしたら良いのでしょう？

備えておこう！



文＝猪飼尚司
イラスト＝飯川雄大

◎避難生活時の衣服事情◎

日常生活の基本となる「衣・食・住」。震災が発生したときのために、非常食の準備や避難経路の確保などはしっかりできていても、意外と盲点になっているのが、避難生活時に、どんな服を着て過ごすかということでしょう。

実際に被災した人からも、気候の変化に戸惑ったとか、避難所で同じ服を着続けなければならなかったのがつらかったという声も多く聞かれます。

日本の多くの地域は温帯に属していますが、北海道や東北地方のような亜寒帯から、亜熱帯の南西諸島まで、地域によって気候の差が激しいのが特徴。季節風の影響によって明確な四季を感じられるのは、平常時には嬉しいところですが、避難生活などでは、夏には厳しい日差しとともに蒸し暑い日々が続き、冬になると凍てつくような寒さに苛まれるなど、かなり厳しいものになります。特に冷暖房設備が完備されていない状況下では注意が必要です。

◎ポイントは防寒性と防水性◎

季節に関わらず、避難時の服装でもっとも留意すべきポイントは、防寒性と防水性でしょう。冬場に限らず、夏でも気温が急激に下がる深夜から早朝帯や、雨に濡れたままでいると、思いのほか体温を奪われます。さらに状況や体調により、ひどいときは、低体温症などにかかり、神経や筋肉、心臓などが正常に機能しなくなり、場合によっては命を失う危険もあるのです。

汗を吸収し、保温性も高いスウエット素材は特にオススメ。ジャージー素材は着心地は良いですが、熱や火に弱いので、燃えにくいコットン素材のスウエットが一番です。さらに雨天や屋外での作業を考えるならば、レインウエアも用意しておきたいところ。ポンチョやコート型は脱ぎ着するのは簡単ですが、上着とズボンという上下が分かれているタイプの方が機能的で、実生活には向いていると言われています。

◎ 自分たちの事情に即した備えを◎

オムツが取れない乳幼児のためには、スーパーのビニール袋とタオルを使った簡易オムツの作り方があります。高齢者用のオムツや女性の生理用品にも応用できる方法なので、防災マニュアルや各機関の案内でチェックしてみてください。

また、着替えはしたいが、まったく水が入手できず、洗濯ができない可能性も、震災発生当初は考えられます。こうしたときのために、抗菌消臭スプレーを一つ用意しておくと便利。スプレーの噴射と天日干しを繰り返すことで、一定期間臭いも気にならず生活ができますし、衛生面の心配も軽減します。

ただ、いろいろ準備したいのは山々ですが、どうしてもかさばってしまうのが、衣服の難点。支援体制が整えば、日用品や食料とともに服も届けられます。それまでの時間をしのぐためであれば、アルミ製の保温シートをはじめ、ゴミ袋や新聞紙といったものなど、活用の仕方によっては十分に服の代わりになるものを準備しておくのも良いアイデアでしょう。

◎消臭・抗菌効果のある下着のなかにも、ふだん使いできるものが、男女用いずれも揃っています。
◎備えの選択肢としては紙製下着も考えたいところ。使い捨てではなく、数回手もみ洗いできるものも。
◎簡易オムツや布ナプキンの作成例は、防災ブック『東京防災』や下記のURLで詳しく紹介されています。
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/

あなたにもできる支援・防災

ブレスレットが災害時に使えるロープに

［LOOPS（ループス）］ http://loop-s.jp

「LOOPS」をデザインした青木麻緒さん

非常食の宅配サービスなどを手掛ける「yamory（ヤモリ）」が、防災の視点から新たなファッションアイテムを生み出した。パラシュート用のひも、「パラコード」を素材にしたアクセサリー「LOOPS（ループス）」だ。

津波防災プロジェクトに参画したのをきっかけに、防災アイテムとして既に実用化されているパラコードミサンガを「yamory流」にデザインすることになった。「自分が欲しくなるような、防災っぽくないものにしたい」と担当の青木麻緒さんが試作を重ね、完成させたのは太めのコードの周りに細いコードをぐるぐると巻きつけたシンプルなデザイン。「∞（ループ）」の金具がアクセントで、普段はエレガントなブレスレットだが、熱で溶着してある細いコードの端を切ってほどくと、長さ1.2m（二重タイプの「Wリング」は2.6m）のロープに変わる。空中で人を支えるほど頑丈だから、物干しや荷物の吊り下げ、止血帯や靴ひもの代わりにも。さらに内側をほどくと着火材や、歯間の汚れをとるデンタルフロスとしても使えるという。

「何気なく持っていて、いざというとき役に立つ」アイテムをシリーズ化していきたいと青木さん。クラウドファンディングで資金を調達、昨年９月からの販売で既に在庫切れのタイプも。製造は障害者施設に委託し、雇用の創出も目指している。防災の幅をぐんと広げる試みだ。（関口威人）

購入する

写真の一重タイプ（税込1,404円）と、二重タイプ（1,944円）がある。販売は上記サイトからの他、消防服などをテーマにしたファッションブランド「レスキュースクワッド」の店舗でも取扱予定。

東北の教訓生かした防災フローティングジャケット

［キズナックス/株式会社ドリーム］ フリーダイヤル:0800-919-6110 http://kizunacs.com/

「キズナックス」をはおる今釜伸也社長

「わが街も同じことになってしまう。何かやらなければ」東日本大震災発生の約１カ月後。静岡県浜松市の警備会社「ドリーム」の今釜伸也社長は、岩手県陸前高田市でがれき撤去のボランティアに参加した帰り道に、こうつぶやいていた。一緒に作業していた地元の男性は、屋外で津波に巻き込まれたが、漁師の経験を生かして体を浮かせ、助かったという。しかし、素人がそんな強烈な津波を想定して長時間、体を浮かせる方法など考えつかなかった。「非常持ち出し袋を兼ねて、とっさに身に付けられるフローティングジャケットを自分たちで作るしかない」と思い立った。

モノ作りの経験はない。一からデザインや素材を考え、メーカーに足を運ぶ。防災用品を詰められる大きなポケットの裏には、大人が24時間、水に浮かべるほどの発泡ウレタンを仕込んだ。子ども用にはサイズ違いも考えたが、災害時に体が大きくなっていたら意味がないと、ワンサイズで子どもも大人も着られるように工夫した。完成した「キズナックス」は、最初の500着を社長自ら地域に配布。泣いて喜んでくれる沿岸の住民もいた。震災直後の反響は大きく、これまでに約１万着が売れた。

今、キズナックスの売り上げはすっかり落ち着いたが、防災士の資格もとった今釜社長は、自分で試して納得した防災商品を代理販売もしている。すべては「南海トラフ地震で、東日本の悲劇を繰り返さない」ためだ。（関口威人）

購入する

ジャケット本体の価格は税込み8,640円、防水ライトや簡易寝袋などを詰めた基本セットは12,960円。上記フリーダイヤルやウェブで注文を。

引き継がれる、癒やしと励ましのキャンドル作り

［苺のキャンドル de 被災地応援］ http://samidare.jp/candle/sp

左が熊本・阿蘇の苺、右が宮城・亘理の苺

一見するとイチゴそっくりの、ストロベリーキャンドル。本物をシリコンで型取りし、美しく着色したロウを流し込んで生まれる。作ったのは、宮城県亘理町の仮設住宅に住んでいた女性たちのチーム「アゲイン亘理」だ。震災後1年目の慰霊祭に各地から届いたメッセージ入りキャンドルの再活用手段として「町の特産イチゴをかたどってみては？」と助言を受けて誕生。一時は販売もしてきた。だが、震災から3年、メンバーの多くが仮設から引越したことなどから、製造を終了。それが昨年、熊本での震災を受け、メンバーの一人だった中嶋妙子さんがボランティア団体「りんくる」の声かけを機に再び作り始め、熊本支援の一助にすることに。当初は亘理のイチゴだったが、現在は熊本名産のイチゴから型取りして作っている。さらに、南阿蘇村農協の方々と、キャンドル作りのワークショップを開く準備も進んでいる。

「作ること自体が、そして買ってくれる人、使ってくれる人のいることが励みになる。熊本の人たちも、これを作ることでポジティブな気持ちになってくれれば。亘理と熊本のイチゴキャンドルがペアで売られるようなパッケージもできました。これが、将来また災害に見舞われた地域のためになれば、助け合いの連鎖という意味を持つ。そんな想いが膨らんできます」（中嶋さん）。愛らしいイチゴに込めた癒やしと励ましの心が、広がりを見せている。（加藤久人）

購入する つくる

現在、催事出店などから販売を開始。収入を被災地支援に活用する。キャンドル作りのワークショップ相談も受付予定。詳細や問合せは上記ウェブサイトへ。

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 パラコードアクセサリ「LOOPS」（一重タイプ） 2名
提供：震災リゲイン 色はトリコロール（上写真）か黒を、当方で選ばせていただきます。

B 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。

C 防災ボードゲーム「いえまですごろく」3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。

QRコードからも応募可能！

※2017年8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。

伝えたい、わかち合いたい言葉

2012月の6月20日に創刊した季刊紙『震災リゲインプレス』は、前号で創刊5年。たくさんの方々のご協力に、改めて深謝致します。全国の読者から届くご意見はいつも励みになり、気づきをくれます。こうした貴重な声を共有できたらと、新たに投稿欄「みんなの声」をつくることにしました。最初となる今回は、過去に頂いたお便りの一部を紹介します。

※ご投稿者各位の了承を得て、お名前やご住所詳細は省いて掲載し、記念品を送らせて頂きました。ただ、当時頂いた連絡先が無効になっていた方もおられます。ご本人が当記事をご覧になった際は編集部までご連絡頂ければ幸いです。
※過去号はウェブサイトでもご覧いただけます。　http://shinsairegain.jp/srp/

項目：①住所／性別／年齢　②よかった記事　③ご感想・ご意見　④入手先

3号（2012/12）特集：福島

①京都府京都市／男性／—
②“福島の声を紡ぐサイト「PLAY　+LIFE」－3.11以降の普通の言葉」から見えてくる、人生と祈り”
③福島からの声が、一人でも多くの人に届きますように切に願います。京都に住んでいる私にとって決して他人事ではありません。明日は我身です。
④—（入手先未調査）

5号（2013/06）特集：阪神淡路大震災に学ぶ

①宮城県登米市／男性／39歳
②“あなたにもできる復興支援－災害に直面した「食物アレルギー患者」たち”
③未だに多くの方が震災の被災者の事を考えてくれているのが、とても嬉しいです。
④—（入手先未調査）

11号（2014/12）特集：集いの場をつくる

①兵庫県神戸市／女性／61歳
②“購入で応援しよう－各地の良品通販”
③毎回楽しみにしています。20年前、震災を経験した神戸の住民も、東北を心から応援したいので、色んな記事がとても参考になります。
④兵庫県庁

17号（2016/06）特集：生活再建支援

①佐賀県佐賀市／男性／38歳
②“震災後の生活再建－お金と家の支援制度基礎知識”
③熊本での地震で佐賀も含めてダメになっていたら先の不安ばかりだったと思います。上記の記事で再建への支援も分かりやすく、保存しておこうと思います。
④佐賀市市民活動プラザ

①熊本県益城町／女性／44歳
②“ボランティア支援を続けてもらうために－行きたい気持ちを後押しするバス、被災地に走る！”
③被災者のため、多くのボランティアの方々の支えがある事を知り、心強くなりました。感謝いたします。
④セカンドハーベスト・ジャパンさんから手渡し

20号（2017/02）特集：声でつなぐ復興・防災

①宮城県仙台市／女性／44歳
②”備えておこう！－頼りになるのはやっぱりラジオ”
③震災時はずっとラジオでした。家で片付けをしながら、1日に何回も地震があり、その都度情報が早く正確に入ってきたのがラジオだったかと思います。表紙のイラスト「ラジオ聞こうぜ！」のネコさんもかわいかったと思います。震災から数年が過ぎ、だんだん活動が縮小されたりする団体さんおおおいので、『震災リゲインプレス』はこれからも続いていってほしいです。
　20号ということですが、何号から読み始めたのか記憶になく、ここ最近の読者です。創刊号あたりはどんな内容だったのでしょうか。地元のエフエムのラジオを聞いていますが、時間帯により、エフエム東京さんの番組も流れます。古賀涼子さんのことも存じていました。3月11日当時の様子が載っていたので思い出しながら読みました。
④仙台市男女共同参画推進センター　エル・ソーラ仙台

みんなの声、募集します！ 次回テーマは「わたしの備え」

震災に備えて日ごろ取り組んでいること、備えていてよかったことなど、ぜひご意見をお寄せください。

応募方法：このページ下に記載の編集部宛(ハガキ/Fax/E-mail)に、以下を記載してご投稿ください。
①テーマへの回答　②住所／氏名／電話番号／性別／年齢　③今号の中でよかった記事
締切：2017年7月20日
PC・スマホから→ http://shinsairegain.jp/koe

記念品を進呈

抽選で10名に、小紙でお馴染み「猫の小林さん」の備えグッズ。シナベニヤ板製（5mm厚、約20cm幅）で自立しますが、震度３ほどでパタンと倒れ、メッセージが現れます。本棚などに飾ろう！

※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。
※個人情報は投稿の掲載時（氏名は掲載なし／住所は市町村名まで／性別／年齢）、および記念品当選者への発送に使わせていただく以外は、第三者への提供等一切行いません。各個人情報のご記入は任意ですが、記念品発送に必要な項目が不足する場合、抽選の対象外になることがあるむねご了承ください。

読み・聞きあれこれ —書評ほか—

文＝佐々木昌二

災厄からの立ち直り
高校生のための〈世界〉に耳を澄ませる方法

寺田匡宏 編著／あいり出版
1,728円

ベラルーシでの戦災や原発事故、東ティモールの独立戦争などから、スマトラ島沖地震津波、阪神・淡路や東日本の大震災まで。この本はこれらを広く「災厄」ととらえ、肉親や財産を失った、つまり被害にあった人の観点から考えます。そして、被災した人たちの悲しみを知り、共感し、何か動き出すことができないか、と問いかけてきます。各章最後に紹介されている映画や図書も参考にして、私たちも、何ができるか一緒に考えませんか。

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・執筆：猪飼尚司、関口威人、佐々木晶二、高木伸哉、山道雄太、加藤久人｜イラスト：飯川雄大｜デザイン：八木直子｜事務局：小林奈央

ひとと復興
—リレー取材—

葛藤も希望も、「ことば」がつないだ6年

前号ご登場 安倍志摩子さんのご紹介　宮城県東松島市　山縣嘉恵さんに聞く

山縣さんは昨年、防災士資格も取得。一般社団法人「東松島みらいとし機構（HOPE）」のインドネシア バンダ・アチェ市派遣事業では、復興・防災について現地の人々と交流した。

山縣さんは今夏、6年ぶりに東松島市に戻る。同市野蒜の家を津波で失い、仙台の親戚を頼った後、運よく見つけた塩釜市の住宅に転居。東松島市役所員の旦那さんが約30kmを日々往復し、一家で暮らし始めた。

「引越先では息子の通う小学校で運動会も開かれ、日常のありがたさを実感しました。一方、まだ避難所に大勢が暮らす野蒜を思うと後ろめたく、複雑でした」

いつか東松島に帰るまでの仮住まいとはいえ、地域にきちんと関わりたい。そんな思いで子供会や地域行事に参加するなか、「地域の防災」を改めて考え始めた。

「野蒜でも小学校での絵本読み聞かせなどには参加していましたが、市民と学校が連携した津波避難訓練などもやれていたらよかった。また、地震直後の避難所で元保健師の友人（本コラム前回ご登場の安倍さん）が、人々を気遣う言葉をかけ続けた姿も思い出し、私も、今からでも何かできないかと考え始めました」

その一歩をふみ出したのが、渦巻く気持ちの整理も兼ねた新聞への投稿。『河北新報』の女性投稿欄「ティータイム」に、葛藤も希望も含め、想いを綴り始めた。掲載されると、読者から「私の想いにも近い」「言葉にしてくれてありがとう」など反響が届くようになった。

「それが縁で、東松島での復興関連フォーラムにパネリストとして誘って頂く機会も得ました。会場では、私が絵本を読み聞かせたこともある子が中学生になり、防災の大切さを語る姿にも出会えた。その感動をまた投稿し…という感じで、行動の幅も広がりました」

さらに野蒜の区長から「戻ってきたら、新しい町づくりを一緒に」と提案され、そのことも考えながら、仙台で「女性のための防災リーダー養成講座」を受講、塩釜では「しおがま女性防災ネット」に参加してきた。

「女性たちがくみ取れる、地域の事情や人々の思いもあるはず。避難所での生理用品補充など繊細な事から、避難生活の重圧が助長する暴力やいじめなど、また"震災同居"による家族間の軋轢まで──そうした課題の共有と解決に関わる大切さも考え始めました」

そして今春、山縣家も合流する集団高台移転が進む野蒜で、山縣さんは「まちづくり協議会」の副会長に。

「驚きましたが、仮住まいの人々が多く戻る今年は、町の活性化など多様な力が必要ということで、私は地域防災のつなぎ役を目指します。日常会話から始まり、誰もが気負わず防災に関われる催しも考えたいです」

「点と点がいつしか繋がり、気がつけば線や面に広がっていた」という彼女の言葉は、住み慣れた街の再出発を機に、新たな結び目を育てていく。（内田伸一）

企業の取り組み

ファッションを通じた被災地支援と社会貢献

株式会社アダストリア　http://www.adastria.co.jp

上：宮城県石巻市で開催したチャリティセール（2011年）。
下：熊本の子どもたちのために防災頭巾を作る人々には、キルティング生地を寄付した。

「LOWRYS FARM」や「GLOBAL WORK」、そして「niko and...」。幅広い客層に向け、それぞれのライフスタイルに合わせた21ブランドを展開しているアパレル小売企業が、株式会社アダストリア。同社がCSR（企業の社会的責任）活動の一環として行っているのが、本紙前号で紹介した「ボランティアステーションin 気仙沼」へのキルティング生地の提供だ。

この企画は、気仙沼の住民らが全国数ケ所の支援者と協働し、熊本の子どもたちに防災頭巾を提供するもの。大量の布地集めのために震災リゲインも中間支援に入り、アダストリアも賛同してくれた。気仙沼側はその布からキルティング生地を作って防災頭巾に仕立てるつもりだったが、アダストリアでは社内で検討した結果、キルティング加工までした生地を提供することに。キルティングの生地作りにはそれなりの技術も必要で、未経験者には難しいのではないかという配慮から、ならば、いっそのこと加工まで行おうという決断だった。

「加工を担った中国の取引先工場からも、被災地の支援に参加することができて光栄との言葉がありました」（上席執行役員／コーポレートデザイン室長 浅井英成さん）。

同社がCSR活動で大切にしていることは、本業のアパレル、衣服を通じた社会貢献。被災地支援では、東日本大震災直後から約2か月間、売上の1%を被災地への寄付に充てたほか、2011年7月には宮城県内でチャリティーセールや被災地出張バーゲンを行った。これは避難生活を続けている人たちに、買い物チケットをプレゼントし、仮設のセール会場で自由に買い物を楽しんでもらう企画。単に衣服を提供するだけではなく、ショッピングという日常の楽しみ、装う楽しみを取り戻してもらう取り組みだ。

熊本の地震の際には、サンプル品のセールを行い、その収益を被災地に寄付。また同社株主が優待券を義援金として寄付できる活動も行っている。いずれも、ファッションで人に喜びを伝えるという本業に紐付いているだけではなく、顧客や株主など多くの人々を巻き込む仕掛けが施されている。

「国内だけでも約1240店舗を構える当社としては、全国どの地域もいわば『地元』。社員やその家族たちが暮らしている地域でもあり、どの地域の苦しみも人ごとではない」（コーポレートデザイン室 藤井綾美さん）のだ。

「誰かが困っていたら助けてあげたいと願うのは、社員の誰しもが共通に持つ想いです。CSR活動を、その想いに応えられる企業文化の醸成に繋げていきたい」（浅井さん）。

企業が倫理を真剣に考える時代から、さらにそれが顧客や社員を含むステークホルダーひとり一人と繋がり、広がる時代へと進むことを期待したい。

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
東陽IDDセンター株式会社
TOSMAX株式会社
Bulwark
Vision More vision. More success.