2022年10月11日
季刊 年4回（1,4,7,10月）発行

震災リゲイン Pressプレス

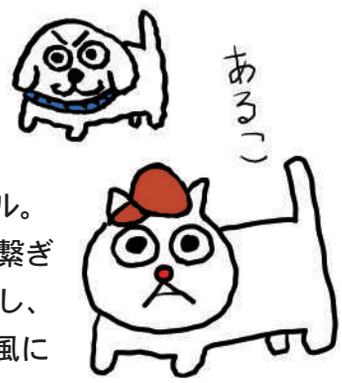
第41号

支え合い、備え、いのちをつなぐ

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

みちのく潮風トレイルを歩く 第7回

Walking on Michinoku Coastal Trail



「みちのく潮風トレイル（MCT）」は、2019年に誕生した長距離自然歩道／ロングトレイル。青森県八戸市から福島県相馬市まで東北太平洋沿岸の1,000キロ超に及ぶ、自然と町を繋ぎ「歩いて」旅をするための道です。東北の復興と振興を後押しするため環境省が敷設し、4県28市町村、市民が協働しています。次代への願いが込められたこの道は、どんな風に育っていくのでしょう？　実際に歩いたハイカーの声をお届けします。

❶冬の海（岩手県普代村・白井海岸）

東北を歩いて応援！

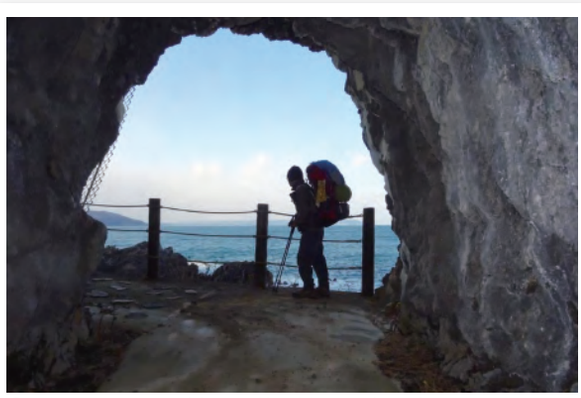
今回のハイカー
辻本清さん（大阪府）
出発地：2021年12月2日 青森県八戸市（北端）
到着地：2022年5月25日 福島県相馬市（南端）
歩き方：スルーハイクでしたが寒波と雪のため、2021年12月26日に一時中断。再スタートはコロナ禍での自粛と地震被害で東北新幹線が不通になり、2022年4月13日になりました。延べ日数67日（途中で寄り道ルート2日、ゼロデイ5日。テント泊46日、宿11泊、事務所兼休憩所９泊）
その後：再び歩きに行った。

なぜ歩いたか

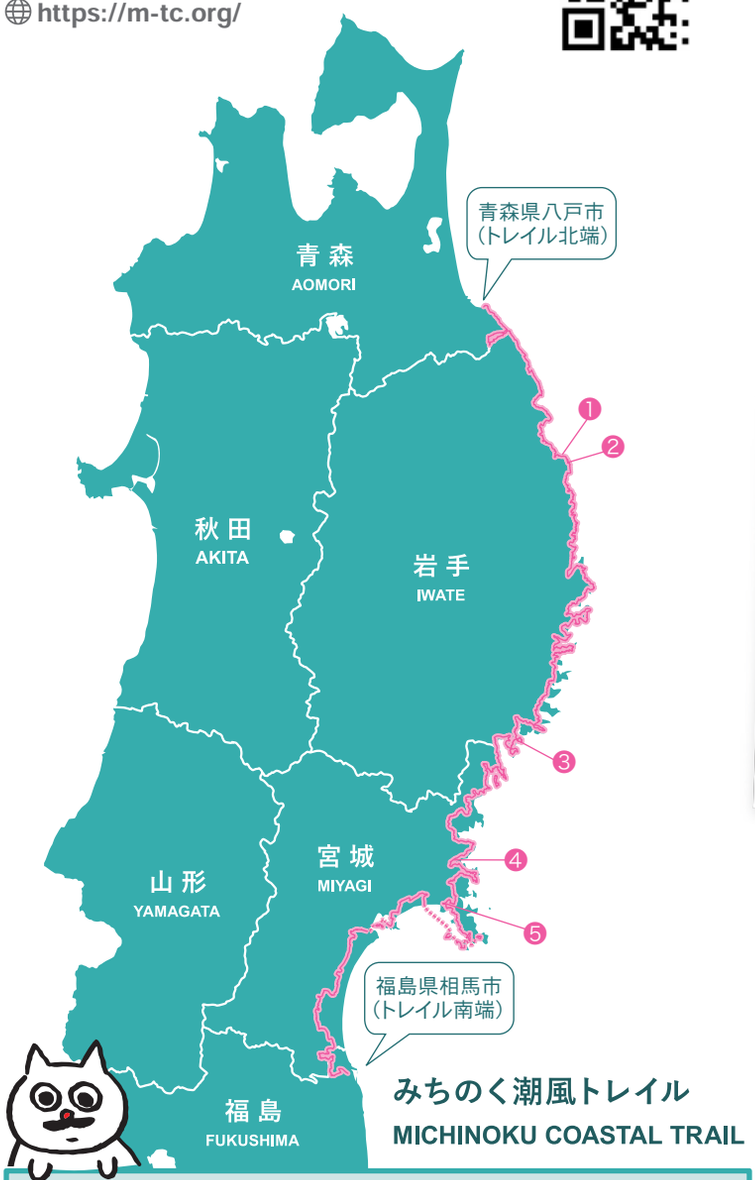
北海道一周自転車の旅で私と同じルートに海岸沿いを歩いて旅する台湾の青年、数年後その彼が東北を歩く風景をSNSに投稿していた。なぜ東北なのか少し気になり検索してみる。震災後の復興を目的に含む三陸復興国立公園とその地域で暮らす人々の生活圏をも歩き、美しい自然や歴史文化に触れ、そこで暮らす人達と触れ合う中で東北を肌で感じる事ことのできる道だと知る。テント背負って熊野古道や旧街道歩きを楽しんでいた私はなぜか東北を歩きたい衝動にかられる。予備知識も無いまま彼の後を追うように相馬の松川浦から一気にスルーハイクで八戸の蕪島まで歩いてしまった。到達した感動の余韻が遠ざかると共に私の心の中では、余りにも急ぎすぎてゴールだけを目指し、何か大切な物を見落としている様ような気がした。その時もう一度、ここ蕪島からじっくりと南下ルートを歩きたいと思った。

歩いている間に印象に残ったこと

八戸の蕪島ターミナスを12月にスタートした。海辺を歩いていると寒風にうねる大波、飛んで来る飛沫、海の色さえも恐ろしく感じる。夏場に歩いた風景と全く異なる景色がそこに待っていた。リアスの小さな漁港で御夫婦が流木の片付けをしながら片隅で焚火をされていた。焚火にあたりテント泊の許可頂く。私は沢の水があれば浄水器でそれを使う事を話した。野営の準備をしていると漁師の奥さんがポリタンクに７～８リットルの水を自宅から軽トラでの差し入れ、出発する時に船に戻して置いたらよいとのこと。ちょっと立ち止まっての他愛もない話から、素敵なトレイルエンジェル現れる。みちのくの優しいトレイルエンジェルにリスペクトです。（➡次ページに続く）


❷手掘りトンネル（岩手県普代村・ネダリ浜）

みちのく潮風トレイルを歩こう！
詳しくは▶NPO法人みちのくトレイルクラブ
https://m-tc.org/



みちのく潮風トレイル憲章

4県28市町村を貫く「みちのく潮風トレイル」を多様な人々の間で共有するために策定されたこの憲章は、なぜこの道がつくられ、何のために未来に繋いでいこうと願うのか、の思いや理念が記されています。

1. 美しい風景と風土を楽しむ道とします。
2. 地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との間に心の交流が生まれる道とします。
3. 自然の優しさと厳しさを胸に刻む道とします。
4. 震災をいつまでも語り継ぐための記憶の道とします。
5. 豊かな自然・文化を次世代へ受け継ぐ道とします。
6. 歩くことを愛する全ての人々を歓迎し、皆で育てる道とします。

（➡前ページの続き）

歩き終わって何を想う

森や海岸、漁港、その地域で生活を営む人達の路地裏までも組み込まれたトレイルルートを歩かせて頂き、感謝しています。歩いて見て聞いて肌で触れ、今では東北を身近に感じる自分に驚いている。実は３年前のスルーハイクでは、震災遺構について恥ずかしながら余りにも無知で、カメラを向ける事ことさえできなかった。今回震災遺構でじっくり考え見学することができ、改めて良かったと思う。この美しい森や海岸を次世代の子供たちに引き渡すために、私たちは何をすべきか、みちのく潮風トレイルは思考させる問答の道でもあった。

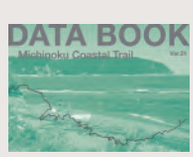
❸浮き玉（岩手県大船渡市・細浦漁港）

❹腰を下して触れてみる（宮城県石巻市・震災遺構 大川小学校）

❺大六天山より女川を望む（宮城県女川町）

読者プレゼント 以下ご記載のうえ、本紙最終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郵便番号・住所・名前・電話・性別・年齢　②よかった記事　③ご感想・ご意見　④本紙をどこで手に取りましたか？

みちのく潮風トレイルData Book 3名
提供：NPO法人みちのくトレイルクラブ
同トレイルを歩く上で役立つ地点情報を満載。



※2023年1月11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。
また個人情報はこの発送以外に使用しません。

知っておこう

Presented by RQ災害教育センター

災害教育を知る旅

第６回・個性を活かしたボランティア拠点運営

文＝神保清司
1976年山形県米沢市出身。NPO法人千葉自然学校 事業部長 兼 南房総市大房岬自然の家 所長。

今回は、私たちが2019年の台風15号により房総半島で被災した際、約1か月間連日運営したボランティア拠点について振り返ります。拠点となったのは「南房総市大房（たいぶさ）岬自然の家」。林間学校や臨海学校で訪れる小中学生の宿泊型自然体験施設です。私たちは平成17年からこの市立の青少年教育施設を指定管理者として運営し、自然体験プログラムの指導に当たってきました。

最終的には、比較的順調かつ効果的にボランティア拠点が運営できたと感じています。この理由はただ一つ、互いの個性を良く知る仲間が、まるでサッカーチームのように主体的に配置についたこと。当時のスタッフや運営側ボランティアのタイプを紐解いてみます。

情報を整理して見やすくする人　それぞれの熱い思いを胸に集まるボランティアさんを受け付け、端的に活動ルールを説明し、その人が出来ることをヒアリングする能力に長けている。朗らかな印象。

タスク達成のためにどんどん進む人　ボランティアさん達それぞれのスキルを集約し、寄せられている目の前のニーズとマッチングして適正な人材を当てはめる能力に長けている。時間管理も得意。

場を調整・メンテナンスする人　周囲に謝意と労いを伝えながら歩きまわる。作業状況を見ながら人数の調整やマッチングのズレを見出して調整する能力に長けている。比較的年齢高めの落ち着き。

裏方仕事に徹する人　食事作りや現場のゴミ処理、建物内の掃除などを黙々とこなすタイプ。多くの人が生活するための要所をおさえ、先回りしてモノを考えることに長けている。裏方やりたいというボランティアさんは比較的多い印象。

これらの人材が自然と適材適所に配置されたのは、スタッフの知人友人つながりで集まったボランティアが多かったことも影響したと思います。そして野外活動で養われた周りを見る力や人をつなぐ力が応用された瞬間でもありました。

一般社団法人RQ災害教育センター
rq-center.jp

3.11伝承ロードを訪ねて

記憶を受け継ぐ

第7回・釜石市唐丹町の津波記憶石（岩手県釜石市唐丹町本郷）

文＝多勢太一
千葉県船橋市生まれ。大学卒業後は都内の人材企業で法人営業の仕事に1年半従事。2020年9月に地域おこし協力隊として、岩手県陸前高田市に移住。現在は(一社)陸前高田市観光物産協会で「高田松原津波復興祈念公園パークガイド」や、同市における「みちのく潮風トレイル」の振興に携わる。

「100回逃げて、100回来なくても101回目も必ず逃げて!」

強烈なメッセージに出会ったのは、4月に「みちのく潮風トレイル」の釜石ルートを歩いていた時のことだ。お目当ての釜石市唐丹町本郷の桜並木を横目に、突如現れた津波記憶石に刻まれたメッセージに目を奪われた。このメッセージを残したのは当時中学生だった女子生徒。当時どのような現実を見て、この言葉にどんな想いを込めたのだろうか。震災時に千葉県の中学校で何の不自由もなく生活を送っていた私には到底理解が及ぶことではないが、命を守るために避難の重要性を訴えていることは理解できる。春風に揺れる木々の音だけが聞こえる静かな場所で、二度と同じ悲しみを繰り返さないという彼女の強い決意が、私の心に響いていた。

津波記憶石に込められた女子生徒の想いを追想した後に、唐丹駅までのトレイルハイキングを再開した。再開後間もなくして、美しい桜並木が目に飛び込んできた。本郷の桜並木は昭和8（1933）年の三陸大津波により大被害を受けた旧唐丹村の復興への願いから植えられたと聞いたことがある。息を呑むような本郷の桜並木の美しさの正体は、今年も綺麗に咲いてくれたという自然の恵みへの感謝だけではない。古くから自然の脅威とも共存し、被災する度に未来への希望を具現化してきた本郷地区の人々の人智も背景にあるからこそ美しいのだ。津波記憶石を見た後に桜並木を見ると、三陸の人々の逞しさにより一層の畏敬の念を抱くことだろう。

この拙文にお付き合いいただいた皆様には、みちのく潮風トレイルを歩くことをお勧めしたい。全長1,000キロを超えるロングトレイルを歩く長い旅は、様々な出会いや発見に溢れている。三陸の美しい風景や海の幸に感動し、震災当時の話と語り継がれた教訓を知り、三陸で暮らしてきた人々の強さと温かさに触れることができる経験は何にも代え難く、結果として三陸の復興に貢献することに繋がるはずだ。

避難の重要性を後世に伝える「津波記憶石」

行ってみよう

津波記憶石
岩手県釜石市唐丹町本郷

3.11伝承ロードの詳細は▶一般社団法人3.11伝承ロード推進機構
www.311densho.or.jp

災害支援を地域福祉から考える

支え合うために

第2回・被災地を支援する人材の必要性
～災害大国でありながら不足している支援者～

文＝園崎秀治（オフィス園崎）
オフィス園崎代表。27年勤務した全国社会福祉協議会を2021年に退職、独立。多様な災害支援関係者との支援体制構築、防災・減 災活動や、ボランティア・NPO ・福祉専門職等による支援に関わり続ける。
www.officesonozaki.net

誰もが被災と無関係ではいられないほど災害が頻発する日本ですが、一方で被災地で支援にあたる経験は誰もがしているわけではありません。自治体職員、社会福祉協議会職員など、被災地で職責として支援の音頭を取る立場の人の多くは、その時が初めての経験、ということになります。

被災すると、目の前に信じがたい光景が広がり、人や財産などを失うショックから、誰もが平常心を保つのは難しい。その中で、状況は目まぐるしく変化し、支援を届けるための取り組みが高速で求められます。しかし、初めてそれを経験する人にとっては、何からどう手をつけて良いのかがわからない。そこで、過去の被災経験者あるいは何度も被災地支援の経験がある支援者の知恵を借りることが重要になります。私が長く関わってきた分野である災害ボランティアセンターについても、その運営経験が初めてという中に、今すべきことやこれから起こること、困難なケースへの対処方法などの助言・アドバイスができる人材「運営支援者」を投入することをしてきました。そのために運営支援者の平時からの養成を重点的に取り組んできました。

しかし広域災害が発生する度に直面するのは「運営支援者が足りない」ということです。今年のように広域にわたって局所的被害が多発するケースは今後も増えると思われます。また同様に、重機の扱いや、技術を要する被災家屋への支援を行うことができる支援人材も、現場では重宝されていますが、十分な数がいるわけではありません。

加えて、災害派遣福祉チーム（DWAT）という福祉専門職の避難所支援チームが各県に組成されるようになりましたが、この登録者も十分ではなく、限られた避難所に一定期間のみ支援を繋ぐので精一杯であるのが現状です。

それらの背景には、支援者自身のボランタリーな意識に基づいて仕組みが作られているということがあります。また、どの支援者も、平時には別に本業がある上で、その調整をして支援に出向くほかないことから、被災地に長期滞在して支援することは困難です。そしてさらに、こういった人材に対して十分な報酬があてがわれておらず、自己犠牲を厭わない支援者の善意に頼っているのが実際なのです。

支援者がしっかりしたマインドを備えることは何よりも大切なことですが、そういった方々が腰を落ち着けて支援にあたれる環境を作らないと、今後も人材を増やすのは困難であると思います。活動のために、人・もの・資金が支援者にしっかりと届くような仕組みが求められていると感じます。

編集後記

本紙は今号からサイズを従来よりもひとまわりコンパクトにしました。大きければそれだけ多くの情報をご紹介できるのも事実ですが、より手にとりやすい身近さで、内容は凝縮したものをお届けしたいと思います。今後も引き続き東北の話題を中心に、復興・防災・相互支援などをめぐって、現地の方々や訪問者、専門家らの今の声をご紹介していきます。先日、復興庁が東日本大震災から10年間の政策を総括し、来年度の公表を目指すと報じられました。広範な営みが対象になると思いますが、どんな場でもそこには制度や施策だけでなく、人がいます。当たり前とも言えますが、本紙ではそうした「人の声」を大切に、それらを小規模でも交わし合える場になれたらと考えています。改めて、どうぞよろしくお願いいたします。（内田伸一）

震災リゲインプレスとは

東日本大震災の翌年、2012年創刊。震災をめぐる復興・支援・防減災の備えなど様々な情報をお届けする季刊フリーペーパー。創刊10年目を迎えたいま、改めて東北の情報を軸にした発信を目指して再スタートしました。過去号閲覧や会員登録ができるウェブサイトもあります。

NPO法人震災リゲイン
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：相澤久美、内田伸一｜デザイン：八木直子

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』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。

ご入会は⇒ 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 0一九（ゼロイチキュウ）店名019 当座0387514

ご意見、情報もぜひお寄せください　shinsairegain.jp

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
〒106-0044　東京都港区東麻布2-28-6
info@shinsairegain.jp　03-3584-3430　FAX 03-3560-2047

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。
Vision More vision, More success. 株式会社ビジョン
FREEing 株式会社FREEing www.freeing.co.jp
TOSMAX TOSMAX株式会社
IDD 東陽IDDセンター株式会社