

第Ⅲ章 被災地のスケッチ

【序 災害で考えること】

子供の頃の私の記憶にある大災害といえば昭和34年（1959年）伊勢湾台風である。小学2年生であった。名古屋市被害が大きかったこと、被害をもたらした原因の一つが高潮であり、台風の気圧が低いために海の水が吸い上げられるという自然の力に畏怖した記憶がある。

小学校でもクラスを通じて支援物資が集められた。新幹線や高速道路はまだなく、物流は現在と比較にならない時代である。私は自宅に置いてあった非常時用の缶詰を持って行った。教室に集まったのは、食糧品をはじめとして、生活用品、衣類であった。子どもの服は年長者から年少者へ引き継がれるのが常であった。兄弟姉妹はもちろん、親戚あるいは隣近所の関係でも年上のお兄ちゃん、お姉ちゃんからもらった服を着るのが珍しくなかった。そのようにして次のために取ってあった衣類が出されてきたのであろう。

そのときから半世紀が過ぎ、物流は格段に向上した。災害支援の内容も変化した。平成3年（1991年）に本格化した雲仙普賢岳（平成新山）の火山活動で、長期化する避難所生活における精神保健活動が図られた。平成7年（1995年）の阪神・淡路大震災（兵庫県南部地震）を契機に、長期的なこころのケアが取り上げられるようになった。平成16年（2004年）の新潟県中越地震では、地震から直接のダメージは免れたものの避難生活の居住環境からエコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）を引き起こし、そのために命を落としたケースが問題となり、対策と予防の目が向けられるようになった。平成20年（2008年）の岩手・宮城内陸地震では、運動や体操が避難生活であっても欠かせない要素として取り上げられ、仮設住宅居住者へ定期的に運動支援を提供する試みが行われた。

東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）からはほぼ1年が経過した。運動やスポーツに関しては、エコノミークラス症候群や生活不活発病（廃用症候群）の予防に加えて、被災者自らが避難生活での運動不足を心配し、復興に向けての健康管理を図ることが見られた。災害ストレスに曝され現実感が失われた時、選抜高校野球は季節が明らかに春を迎えたことを教えてくれた。身の回りの生活から運動やスポーツが消えると何かが欠けたように感じるという声も聞かれた。東北楽天ゴールデンイーグルス、ベガルタ仙台、釜石シーウェイブスなどが地元で試合を再開するようになり、復興は前に向かって進んでいるという実感を与えてくれた。

財団法人健康・体力づくり事業財団は、厚生省が昭和63年（1988年）から推進した「アクティブ80ヘルスプラン」（第二次国民健康づくり対策）において要となる健康運動指導者の養成を進めてきた。今回の震災を契機に、財団には二つの任務が課せられたと思う。

一つは、運動という支援活動を記録することである。多くの人が運動やスポーツに生活にとって不可欠な役割があることを感じた。それらの記録が重要である。記録することは知見の発見につながる。発見された知見は、根拠を得ることにより知識として定着し広く用いられることになる。その意味から、記録は、地道な作業であるが第一歩として欠かすことができない。

もう一つは、運動指導者の支柱となり、道案内をすることである。抛り所となる、と言ってよいであろう。各指導者の持つ部分的な一つ一つの情報は、それ自体は大きくないにしろ、集積されることで全体を見通すことを可能にする。部分的な情報の隙間を補うのは経験知を動員した想像力である。この点で、この第二の任務は記録という裏打ちを必要とし、二つの任務は表裏一体となる。

これは技術的な問題に限った話ではない。被災地にどのように入ったらよいかという問題に代

表される運動支援の場に至る過程も重要である。支援に向かおうとした多くの運動指導者は、どこに行ったらよいか、どのような手段で行ったらよいか、何を準備して行けばよいか、など多くの問題に直面した。支援に向かった人が実際に直面した困難はどのようなものであったか。また支援を考える人の前に立ちほだかりその行動を妨げた障害とは何であったか。将来に備えた支援体制・システムを考えるに不可欠である。

本調査研究は、ミクロな観察からマクロな俯瞰まで運動指導者が必要とする視点を提供し、指導者が折に触れ参照できるようにすることを意図して行われた。通常の運動指導と異なり、舞台のお膳立てができていない所に準備して出掛けて行くわけではない。支援の場における運動の意味を考えるとところからの出発である。技術以外に考えなければならないことが多々ある。一見すると運動とは直接関係しないような、たとえば場にいる人々の気持ちというようなものまでも含めて考えなければいけない。

被災地において運動・スポーツの支援を行う場合のポイントを本章に続く第IV章で整理した。第IV章の内容は、支援のマニュアルあるいはガイドラインとして活用されることを期待している。ところで、マニュアルやガイドラインは、起こりうる状況のうちもっとも確率の高い場面を想定して作られているのであるが、実際の現場では予想もつかないことが起きる。そこを補う意味から、本章では、実際に被災地を体験した人たちによるリアルな体験の記述を行った。

本章に求められているのは、正解としての「とるべき行動」を伝えることではない。むしろ、被災地に関して、「観察したことをもとに、何が起きているか、何が起こりうるかを想像し、自分のとる行動を判断する」プロセスを手伝うのが、本章の目的としたところである。実際に被災地に赴いた場合はもちろんのこと、たとえ被災地に赴く前であったとしても、報道などによって知った情報から自分が支援に赴くことになったときの準備を容易にする狙いがある。

ガイドラインは必要なことを要領よくまとめたものである。その意味で、ガイドラインは間違いを犯さないためのものと言える。当然のことであるが、ガイドラインの内容は熟知しておいていただきたい。そのうえで、ガイドラインの内容を実際に現場でどのように使うかを考えなければならない。ガイドラインが必要な部材を与えてくれるとすれば、その部材を加工し組み立てて具体的な支援の形にするには、現場の知識が必要である。少なくとも現場が想像できなければならない。本章はそのために用意した。

このように考えたのは、阪神・淡路大震災時の神戸大学医学部精神科教授だった中井久夫の業績に負うところが大きい。1995年1月17日早朝に発生した阪神・淡路大震災に際し、神戸大学医学部精神科は外部の精神科医の支援を受けるに当たって、「災害精神医学の共同研究」の名の下に各大学医学部精神科を始めとする精神科医療機関等に人員派遣等の支援を依頼した。

共同研究である以上成果は報告されるべきであるという考えのもとに、中井が支援に訪れた多くの精神科医たちに体験記録の寄稿を依頼し、1995年3月24日に『1995年1月・神戸—「阪神大震災」下の精神科医たち』(みすず書房)が発刊された。また、その後の経過を再報告して欲しいとの要請が多く寄せられたことから、中井を含む何人かの手になる1年間の記録を集めた『昨日のごとく—災厄の年の記録』が1996年4月18日に刊行となった。

中井久夫編『1995年1月・神戸—「阪神大震災」下の精神科医たち』(みすず書房、1995年刊)

中井久夫他『昨日のごとく—災厄の年の記録』(みすず書房、1996年刊)

中井久夫編『災害がほんとうに襲った時』(みすず書房、2011年刊)

中井久夫編『復興の道なかばで』(みすず書房、2011年刊)

また、当時神戸大学医学部精神科医局長の安克昌の「被災地のカルテ」は、被災地内部からの

報告として1年間にわたり産経新聞に連載された。それを改稿・加筆して、『心の傷を癒すということ―神戸…365日』（作品社）が1996年4月に刊行された。

安克昌著『心の傷を癒すということ―神戸…365日』（作品社、1996年刊）

安克昌著『心の傷を癒すということ』（角川ソフィア文庫、2001年刊）

安克昌著『【増補改訂版】心の傷を癒すということ―大災害精神医療の臨床報告』（作品社、2011年刊）

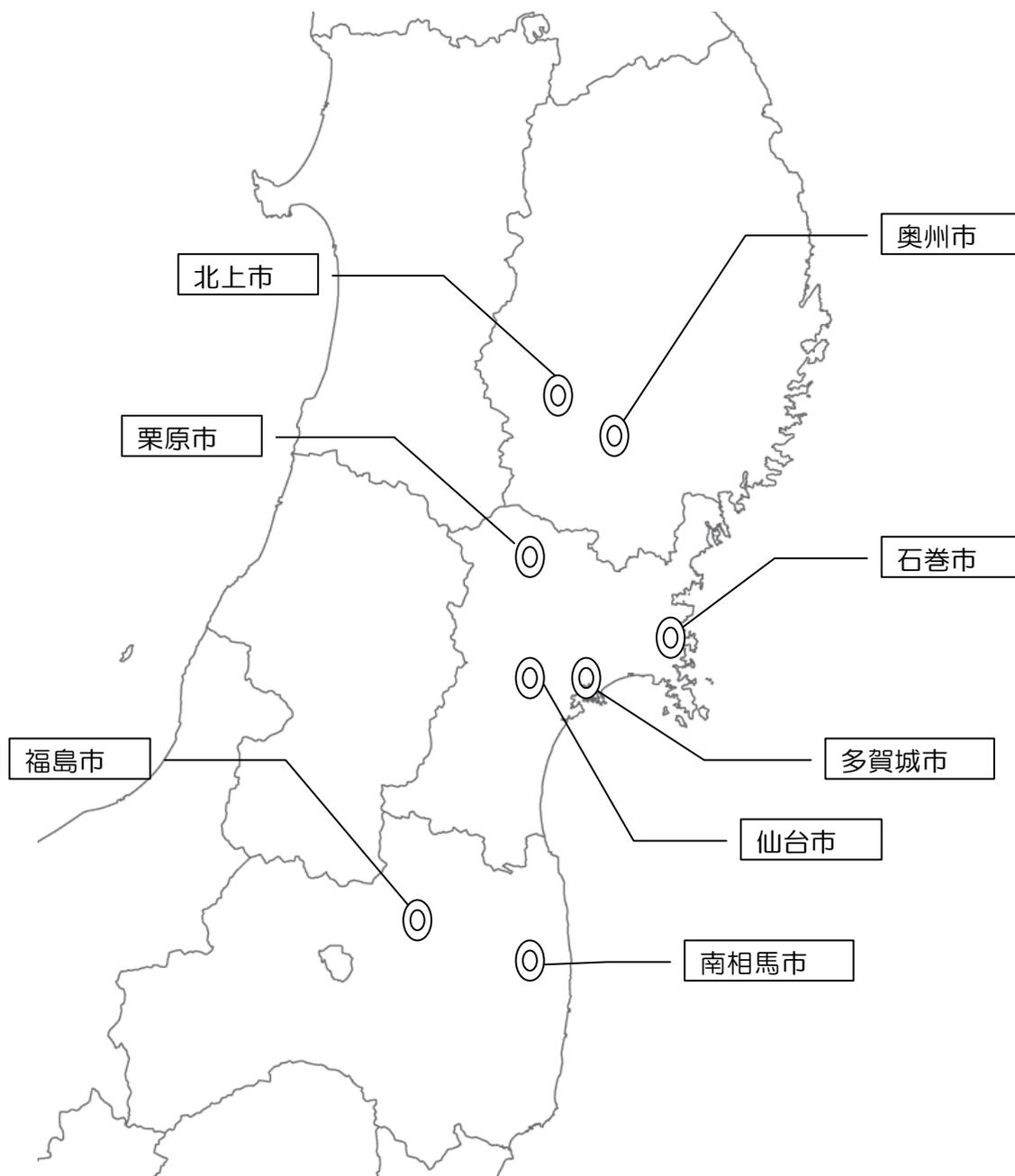
これらの書籍は、被災地や被災者に生じた出来事を被災地内部から観察した記録である。精神科医師たちの手になる記録であるが、災害精神医学・メンタルヘルスの一般論を述べているものではない。被災地内部にいて、被災者と共にいながら、観察した出来事に関して述べている。起こった出来事を観察し、そこに自らの精神医学を中心とした知識を加えて説明しているのである。精神科臨床で行われる関与観察という方法による記録である。

これらの書籍に記載されていた出来事は、今回の東日本大震災で大きな参考とすることができた。参考を乗り越えて、「助けられている」という実感である。途方もない、掴みようのない現実を前にして、「目の前で起きているであろうことを阪神・淡路大震災で起こったことから想像する」という方法で対応し、少なからぬ余裕を得ることができた。たとえば、ストレス障害に関する診断基準の平板的な記載からは、生身の人間に生じる障害はとうてい理解できなかった。しかし、書物に記載されていた記録と自分が目にした現実の出来事を照合することにより、ストレス障害は実態を持って理解することができた。

本章は運動・スポーツの視点からの記述を中心に据えるものではあるが、協力していただいた方々には、そうでない内容もぜひ加えていただくようお願いした。被災地で観察しえた人々の生活の断面をできるだけ多く記述することで、読み手が被災地の中にいる自分という状況を擬似的に体験できると考えたからである。運動やスポーツの働きが生活の営みに関係するものとするれば、被災地での生活が実際の体験に近い形で感じられることは、実際に支援の場に赴いたときに自分がなすべきこと・できることを想定するのに必要な情報として大いに役に立ってくれるはずである。

（小島光洋）

【東日本大震災の経験】



ふるさとを失った瞬間に立ち会った人々と

(財)宮城県成人病予防協会・健康運動指導士

越前ゆかり 北目衛子

海上では、引き波と押し波がせめぎ合い、ついには海底が見えた。

地震直後に高台に逃れ、海を見ていた南三陸町志津川の住人は「銚(もり)が届く海底は5メートル、震源は金華山沖だというから津波の高さは三倍の15メートル。これはとんでもないことになるぞ」と予測した。

その頃、仙台市泉区の職場で強震を体験した健康運動指導士の越前ゆかりさんは、停電で業務を続けられないことで帰宅が許され、保育園に通う2人の子供たちを迎えに車を走らせていた。途中、南三陸町の実家の母親が電話で「津波が来るから、兄夫婦、甥っ子と一緒に高台に逃げた」と連絡をしてきた。実家は母親が兄夫婦と同居するのをきっかけに、3年前に建替えた。津波に備えて基礎も高くしていたが、高台に逃れればさらに安心と思ったのが午後3時10分頃。

三十分後に越前さんのふるさとは消えてしまった。

それが分かるのは翌朝のことになる。その間、越前さんは子供たちを迎える前に自宅に立ち寄り、毛布、着替え、食べものをできるだけ多く車に詰め込んだ。後に、それが第一のパニックだったと気づくのだが、過去に津波被害を経験する南三陸町では、小学校や中学校で、地震があったら津波が来るから逃げろと何度も訓練を受けていた。それが、津波の心配のない内陸に住んでいても、反射的に行動させたと越前さんは考える。

第二のショックは、氷点下の気象条件と、固定電話、携帯電話が繋がらず、断水、停電、ガス等のライフラインが断たれた中、余震が続き、自宅近くの友人の家に身を寄せたものの、翌未明、遅れて入った知人のメールで、南三陸町の高台にある叔母の家が浸水被害にあい、畳が浮いて、叔母の頭が天井に着いたと書いてあった。「あそこまで津波が来たのか」と、越前さんの不安の闇が深く広がった。

さらに朝3時頃か、兄の携帯電話とつながって、「家、無くなったわー」といわれた。「無いって何」と、不思議な感覚だった。それ以外、情報は何も入らない。暗闇にラジオだけが頼りとなっていた。

日が昇り、地元新聞の号外で南三陸町のスーパーの看板がゴロンと横たわる写真が掲載されていた。文字もあまりない特殊な組写真の新聞だった。「新聞屋さん、すごいね。今日も新聞配達したんだー」、子供たちと話をしたが、実家のそばのスーパーが流されている写真に、どこまで無いんだろうと思う。これが三番目のショックだった。

14日、電気が通じるとテレビが瓦礫状態の町の映像を繰り返して流した。あーあそこだと見た瞬間、「帰るところがなくなったんだ」と、突然涙が出てきた。子供たちに「ママ、何で泣いてるの」と聞かれた。想像をはるかに超えた悲惨な町の光景だった。県外の親戚から、実家の人たちの安否は確認したものの避難場所は火の海になったらしい、あるいは従兄弟たちに連絡がとれない、母親の親戚に連絡がとれないなどの電話があった。南三陸町だけで1万人もの人々が行方不明の報道で、不安は増幅されていった。この日が一番落ちこんだ状況だったかも知れない。

しかし落ち込んではいられない。14日は月曜日だったので職場に行き、同僚の北目衛子健康運動指導士に「家は無くなりました」と報告した。

北目さんは、ぐしゃぐしゃに泣いてやってきた越前さんを見て、「お母さんたち、大丈夫」とい

う、たったそれだけのことも聞けなかった。彼女から言うまでは、その話題にふれないようにするしかなかった。

「いま考えると、あの頃は何をしていたのだろうと思ってしまう」と述懐する北目さん。

16日、避難所の仮設電話で母親から無事を知らせる連絡が入った。越前さんのショックはやわらぎ、さらに一週間後にガソリンの調達ができたことから、夫の実家の登米市や南三陸町の人々と再会を果たすと、ようやく安堵した。

「でもね。あの日から涙もろくなったみたい。カーラジオから、うさぎ追いし かの山〜っ（ふるさと）て流れてきただけで涙がドッと溢れて止まらない。自分でもショックを覚えている」と、精神状態の不安定さを話す。

その後、本来の健康運動指導士としての活動に戻っていくが、被災地での避難所と、被災地を離れて他町村に設けられた避難所での運動支援は明らかに違った。本格的には4月後半から5月に入ってからだったが、それでもまだ死者や不明者等が数百人規模で足し算されていく状況の中、被災現場が目に見える避難所は、3度の食事が出され、時間もあって、運動もしやすい環境に見えるが、声がけしても「片付けや何もかも忙しいから、私だけが遊びみたいな運動をできない」と、じっと縮こまっている。無理やり運動の大切さやエコノミー症候群予防の話をしたところで反発される状況にあり、時間が経つを見守るしかなかった。

被災者がバラバラに避難している避難所では、それぞれ状況は違うものの、役場職員や運動サポーターが、一緒に声をかけてくれるところは少しずつ、運動に加わる人々が増えてきた。それ以外では、最初は話を聞くことのほうが多かった。大変でしたよねえと一言聞いただけで、日常に戻っていける運動支援ができた。「肩があがらないんだよね」という人には、こんな運動してみたら…と。「頭がいたいんだよね」という人には、運動の他に病院につなげた方がいいと思えば、医師ではないが、そのことをアドバイスした。集団ではなく個々に運動を勧めていった。

避難所では刻々とニーズが変わるので、運動ばかりではなく物資が欲しいといえどもそれにも状況に応じた対応をした。その場所、場所で、健康運動指導士というより、状況に応じて自分が適応していくことが必要だった。

こうしたことから、今後災害があった時、どんな運動指導をすれば良いのか。ガイドラインがあればいいのか。この質問に、越前さん、北目さん、異口同音に「おそらくガイドライン通りには行かないし、現地の状況はそれぞれが違うのだから、一人ひとりの体のことを気遣う健康運動指導士を目指したい」と答える。

避難者の年齢、性格、被災の状況、避難所の環境、すべて千差万別であった。肩に手をおいただけで安心する人もいれば、被災の状況を延々と話しだす人もいる。一方で、他人に警戒心を抱く人もいた。

それぞれの気持ちのたて直しに必要な運動もあるはず、そのきっかけになったかは定かではないが、同郷の人間がそこにいるというだけで安心することもあるようだ。声がけが現地の職員だったり運動サポーターだったりすると、運動に積極的になる。このことから南三陸町の人々が分散して避難している栗原市の避難所では、禁じ手を使った。全国のボランティアや支援団体がいる中で、同病相哀れむではないが、「越前さんも南三陸町志津川の出身で、家が流されました」というと、「あー、あそこの娘か」と、聞く耳を持ってくれた。単に運動に誘うより、この禁じ手は効果があった。しかし使えないところもあった。ふるさとを失った瞬間に立ち会った人々の沈黙

が続く場所では、明るい声では何も話せなかった。避難所での健康運動指導士は迷いながらも個々に接するしかなかった。

健康づくりのためのエクササイズ
「涙そうそう」が優秀作品となり
フィットネスダンス全国大会で発
表したとき



地震のあと—現地保健師の見た被災

仙台市健康福祉局障害者支援課保健師

伊藤加奈子

私は、仙台市役所の8階である揺れを経験しました。1か月後にある方からの指摘で気付いたのですが、その前日、前々日にも比較的大きな地震がありました。しかし、今回の揺れはあまりに縦揺れが大きく、その後に訪れる横揺れを想像するとともに、前月に起きていたニュージーランド地震のビルの崩壊の映像を思い出しながら、目の前のキャビネットや書庫が次々に倒れていく様子を見ていました。停電のためテレビを見ることができず、ラジオも手元にはなかったため、情報が全く入りませんでした。津波被害の状況をはっきりと耳にしたのは、当日23時過ぎに帰宅のために同僚に乗せてもらった車内のラジオ放送でした。

当時、私は健康福祉局保険年金課（国保担当）の所属で、保健所勤務ではありませんでしたので、基本的には健診のほか、仮設住宅に関する問い合わせが中心的な業務でしたが、健康増進課（保健担当）との調整の中で翌12日には、市役所2階の休憩室におられる方々（仕事や旅行等のために市外から来ていた方、避難所が狭いために来ていた方等がおられました）のうち、乳幼児や歩行が困難な方々を中心に体調確認を行いました。

夕方には健康福祉局内の保健師が健康増進課に集まりました。仙台市内でも若林区、宮城野区、太白区の津波による被害状況が大きいこと、泉区役所は電話が繋がらず状況の把握が難しいことを共有し、情報の集約が課題となっているため、保健師が分担して各区役所に出向いて状況を把握してくることとなりました。私は翌13日、泉区役所に行き、課長職の保健師に会って避難者の健康状態や職員態勢等を記録し、健康増進課に報告しました。その後のカンファレンスで、被害の大きい宮城野区と若林区を中心に健康福祉局内の保健師も応援態勢をとることとなりました。

3月16日、若林区内にある避難所の数か所をまわり、健康問題や生活環境の確認、必要な衛生材料等の確認を行いました。保健師がいる避難所においては今後必要と考えていることを追加して把握してきました。この時、すでに県外からの応援保健師が避難所で保健活動を行っており、兵庫県の保健師の方々は、感染症が疑われる避難者のために別室を用意し、別の和室を保健師の活動拠点としていました。整然としていながらも穏やかに活動する姿を拝見し、感謝と安心感の入り混じったような、言葉にしきれない気持ちでいっぱいになったのを今でも覚えています。数日後に宮城野区でお会いした応援保健師の方々も、的確に活動記録をまとめ、簡潔に報告しており、自己完結型で活動する保健師のすごさにこの日もまた感動していました。

この頃は、市役所の周辺でも、様々な自治体名が背中に書かれた作業着姿の応援職員を数多く目にするようになり、このような光景を見るだけでも「全国から応援に来てくれている」「自分たちだけではなくなった」というような気持ちになりました。後に、中井久夫先生が「われわれの場合には、全国、あるいは海外からも、援助者、救援物資が到来していること、義援金がぞくぞく寄せられ、自粛さえ行われていること、要するに『全国が神戸にやってきた』ことによって孤立感は大いに軽減されたと私は思う¹⁾」と書かれていることを知り、自分も同じことを感じていたのだと思いました。

3月22日・23日、宮城野区内にある避難所の数か所をまわりました。この頃には、避難者の日中の過ごし方について目が向くようになっていたようです。自宅の片付けに行く方や仕事に

行く方がおられるので、日中の避難者数はそんなに多くはありませんでした。

その中で、ある避難所では、学生ボランティアが「お茶をみんなで飲みましょう」「次は、タオルを使ってストレッチをしましょう」などと声をかけて、避難者どうしの交流の接点となりながら活動しているようでした。また、ある避難所では、午前中に体操をみんなでやった後だったようですが、ある高齢の女性の方が「いつもはベランダのお花にお水をあげたり、植え替えたりとやることあるのだけれど、ここにはやることがないから、認知症になっちゃうんじゃないかと思うよ」と話しておられました。この時、宮城野区役所で仙台市健康増進センターの職員と遭遇し、避難所で運動教室を行い始めたことを聞きました。

その後、7月末には避難所が閉鎖され、民間賃貸住宅等のみなし仮設住宅、プレハブ仮設へと保健活動の場所が変わり、民間賃貸住宅に入居した被災者の方々には世帯状況調査と健康調査を行いました。この頃には地域包括支援センターや介護予防自主グループの方々のご協力もあり、訪問の際に必要なに応じて自主グループのご紹介をしました。その後も地域包括支援センターや自主グループの方々にはプレハブ仮設等での運動教室でもご活躍されていると、会議等の場面で伺うことが多く、サロンとの合同の開催等様々な場面において運動教室が開催されているものと思います。

今回の被災により、日常性を失うことは同時に日課を失うことなのだと思います。避難所で、仮設住宅で、非日常的な生活環境の中でありながら、住民は運動という切り口でも日課をつくりだしていました。また、その際にはボランティア等の援助者や関係者が避難者どうしの交流において触媒のような役割を果たしていました。

コミュニティの活性化という言葉で表現されるのかもしれませんが、住民どうしが相互に交流しながらその地域で生活していく場合、人と人とが顔を合わせる機会がどれだけ多いかが重要だと思います。長期にわたる復興の道のりにあたっては、様々な取り組みによってそのような機会があればよいと思いますが、運動を通じて仲間が増える…そんな一石二鳥で楽しい交流の場にも期待をしたいと思うところです。

私の体験は、仙台市内で起きていたことのほんの一部に過ぎず、日々、区役所の保健福祉センターで第一線の活動に向き合い続ける保健師達の体験を表現するには不十分だと思います。それでも、こうして記録を残すことによって、県外から応援をいただいた方々、第一線で活動に向き合い続ける保健師の方々への敬意を表すことができれば幸運に思います。

- 1) 中井久夫著「復興の道なかばで 阪神淡路大震災一年の記録」みすず書房、2011年、pp112

消防に救助されたワンちゃん・たけじろう





橋の手前も奥も民家が立ち並んでいたが津波でおし流された



日本で一番花火が売れると言われていた荒浜地区のセブンイレブン



セブンイレブン向かいのコスモ石油

避難所避難者として活動を開始する

NPO法人石巻スポーツサポートセンター理事長
松村善行

3月11日の震災当日、宮城県石巻市でスポーツ用品店を営む松村善行さんは、旧市街の真ん中にある店舗の二階で、ゴーパーリパリパリと、物凄い音をたてながら怒涛の勢いで商店街を襲う津波を呆然と見ていた。

店舗は日和大橋がかかる北上川の河口から、約1kmは上流にある。川の岸壁に近いというわけでもない。まさかこんなところまで津波が来るとは想像もしていなかったが、どす黒い濁流は船や家や自動車やあらゆるものを巻き込みながら、店の前の道を石巻駅の方向に向かって流れて行った。



この大自然の勢いの前には、日和山の麓にある自宅も駄目だろう。松村さんはそう覚悟を決めて、早い段階から最悪の事態を想定し、自分は何をなすべきかに思いを巡らせていた。高台にある石巻高校の避難所に入ったのは地震と津波の3日後のこと。その日から7月31日まで、そこで避難生活を続けることとなった。

避難所に入ってから松村さんの行動は素早かった。「店の商品も流され、やることがなかったから」と振り返るが、長年のスポーツ活動で培った人脈と組織力をフルに使って、松村さんの活動が始まった。同高の避難所は、体育館、同窓会館、武道館の3か所が使われて、最盛期には650人ほどが生活していた。松村さんは入居2日目にはそれぞれの場所で被災者の班分けを行い、リーダーを決めた。さらに班員各人に役割も振り分けた。被災者情報を共有するために、市内の他の避難所とのネットワークも作った。当初は近隣の避難所が参加してくれたらいいと思っていたが、車でなければ来られないような遠方の避難所からもこのネットワークに参加してくれた。停電してテレビもラジオも役に立たなかったから、避難所では誰もが情報に飢えていたのだ。これは松村さんにも驚きだったという。

そして同じく2日目から、毎日6時半にストレッチ体操も実施した。新潟中越地震の時にエコノミー症候群が問題になったことが頭にあったからだ。その効果だろうか、少なくとも松村さんの周囲では風邪を引いたりお腹を壊したりする人はいっさいなかった。皆が自分にできることを行い、体操で生活のリズムをつくり、きちんと動いた成果だろう。

当時の状況を松村さんはこう語る。

「私は自治会のリーダーだったわけではありません。でも、長年地域のスポーツ活動をやってきたので、チームを作るためのノウハウを持っていたんですよ。100人をまとめるのは、やったことのない人にはできない。スポーツで教えてもらったからこそ私にもできたのです。

私は昭和18年に生まれてから、ずっと石巻で暮しています。中学の時サッカーを始めました。足が速かったので、ポジションはフォワード。高校生の時は東京オリンピックの東北選抜合宿に呼ばれたこともあります。でもね、石巻はどうしても仙台に勝てなかった。よく聞けば、仙台では小学校からサッカーをやっていたんですよ。それで現役時代から石巻にもスポーツ少年団を作っ

て、子ども達の指導を続けてきました」。

松村さんは、平成14年には新たに「NPO法人石巻スポーツサポートセンター」を立ち上げた。その理由は、子ども達の体力レベルが落ちたのを目の当たりにしたためだ。生まれてこのかた全力疾走をしたことがないのではと思われる拙い走り方をする中学生を見たのもショックだったが、そうした子がいるのは当たり前のことと語る学校の先生の言葉にもショックを受けた。松村さんは、運動のできない人＝『スポーツ弱者』にこそスポーツを楽しむ機会を与えたいと考えた。スポーツの語源は、ラテン語の『遊び』『気晴らし』『楽しむ』だ。なのに今では勝ち負けにこだわるあまり、苦手な子は「ダメな者」として烙印を押されてしまう。むしろスポーツ弱者にこそ、スポーツをする環境が必要なのに――。

例えば松村さんの考えたキックベースのルールでは、ピッチャーは小さい子でも蹴れるようなボールを投げなければいけない。だれでもボールを蹴ることができれば、守っている子達も自分のところにボールが来るので楽しい。年齢の離れている子達が一緒になって試合ができる。

長年指導してきたサッカー少年団についても考えを改めた。「勝たなくてよい、楽しくやろう」。その結果生まれてきたスポーツ教室のキャッチコピーは『あせらず！くらべず！いそがせず！』。スタッフは子どもたちができたことを必ず褒めるように心がけている。

この方針の下、「NPO法人石巻スポーツサポートセンター」は、震災前には幼稚園・保育園でのボール遊び指導、障害者のマリンスポーツ体験、知的障害者のサッカーチーム編成、石巻の美味しいものを巡るグルメウォーキングなど、多彩なプログラムを実践してきた。ウォーキングはお年寄りでも参加できるので、引きこもりや孤立防止のためになると思い始めたものだ。

震災後は、「東日本大震災 頑張ろう石巻！」として、さらに別表の活動を始めた。

2011年4月～ NPO 法人石巻スポーツサポートセンターの主な活動

1	わんぱく復興プロジェクト	全国より寄付金を募り、クラブなどに所属しておらず、ボールなどを手に入れるのが困難な子ども達に、学校を通じて運動具を送っている
2	わんぱくスマイルプログラム	子ども達に、スポーツや遊びをする機会を提供する
	4月	バスケットボール出前講座、保育所にてボール遊びイベント
	5月	ふれあいサッカー教室、タグラグビー、ボーイスカウトわくわくゲームラリー、わんぱくスマイルプログラム in マンガッタ祭、保育所にてボール遊びイベント
	7月	避難所児童楽天イーグルスKスタ招待、スナッグゴルフ教室とスナッグゴルフ大会＝女子プロゴルファー 有村智恵氏などが指導
	8月	スペシャルサッカー教室＝元サッカー日本代表 宮本恒靖氏などが指導、キックベースボールとドッジボールのイベント
	10月	FAキッズU-6・8サッカーフェスティバル in 石巻、ファミリーフットサル大会、キックベースボール・ドッジボール大会＝元ベガルタ仙台 千葉直樹氏などが指導

		12月	ふれあい会&講習会&じゃんけん大会=日本ハムファイターズ 村田和哉氏が参加
		2012年 2月	絆・親子の日イベント
3	まちなか復興プロジェクト	石巻の復興を目指して様々な活動をする ① 被災住宅の泥かき；4月～6月には、仙台から中学生も参加した ② ウォーキング；被災地を見て回り、石巻を忘れないでほしいことを目的する復興ウォーキングやノルディックウォーキングを実施 ③ 楽ラク健康クラブ；仮設住宅でのストレッチ&バランス体操、吹き矢教室を実施	
4	その他	「1・17 阪神・淡路大震災 石巻市民 感謝と追悼の集い」を開催	

例えば5月5日には、かつて岡田劇場などがあり市民の歓楽街の一つだった中瀬に山積するガレキをどけて10メートル四方のグラウンドを作り、元Jリーガー 外池さんやJFLソニー仙台の桐田さんを交えてふれあいサッカー教室を行った。サッカー関係者は往々にして「立派なグラウンドがないとサッカーはできない」と考えがちだが、松村さんは違う。

「立派なグラウンドなんかなくても広場さえあればボールは蹴れる。子どもたちを元気にするためならなんでもできっぺ」。

会場では青や黄色のビブスをつけて一心不乱にボールを追う子ども達から、震災後初めてと言ってもいいほど大きな歓声があがった。「楽しい！」「プロの人ってすごいと思った」「自分も頑張って上手になりたい」「久しぶりに皆と一緒に遊べて嬉しかった」等々。

見回りに来た警察官も飛び入り参加したストレッチ体操では、「仮設住宅だと閉じこもってしまいがちなので、手軽な体操を教えてもらってよかった」と住人が安堵の表情を見せた。ウォーキングに参加した人も「いっぱい歩いて汗をかいて気持ちよかった」と、皆が笑顔を浮かべていた。

とはいえ、スポーツ支援が必ずしも万能だったわけではない。

石巻では、これまでの活動での繋がりから、被災地にボランティアに入りたいと思うスポーツ関係者からは、まず松村さんに連絡が来た。

「プロ選手を連れて行きます」「ボールを寄付しますので、大会を開きましょう」「少年野球チームに〇〇の支援物資を送ります」、等々。

ところが中には、「えっ、そんなことできるわけない。被災地の大変な現実がわかっているのか？」と首を捻りたくなるような提案もあったし、「何故チームに入っている子にしか物資を支援しないのか？」と疑問を呈したこともある。

だが松村さんは、原則的には支援の申し出は断らないという方針を立てた。断ったら二度と来てもらえないだろうと思ったこともあるが、それよりも子ども達はスポーツ選手に来てもらえるだけで、用具などを支援してもらえるだけで嬉しいからだ。人と人がつながることで人は癒されていくと松村さんは考える。

普段は朴訥とした語り口の松村さんがはっきりと言った。

「スポーツには力があるのです。子ども達はボールを蹴ると笑顔になり、それを見て私達も元気になる。被災地では、子ども達は口には出さないけれど、大人に気を遣って我慢してるんです。」

指導者が「できたね～」と言うだけで、子どもは元気になる。元日本代表の宮本恒靖選手が来てくれたら、一緒にサッカーボールを蹴っただけで話をしなくても元気になる。そういうスポーツの力を信じたい。スポーツ界にとって今は最大のチャンスなのです。日本ではスポーツは本当の意味で認められておらず、まだ文化にまでなっていない。震災で皆が傷ついている今こそスポーツの素晴らしさ、目に見えない力があることを認めてもらういいチャンスだと思います。今後も子ども達が元気になることを続けていきたい。仮設住宅ではストレッチなどのプログラムの他に編み物を教える人を連れていくなど、住民が元気になるような活動をしていく予定です。支援は組織化していないところにこそほしい。切に願っています」。



楽天イーグルスに避難所の子どもたちが招待され選手たちと一緒に

避難所を預かって

福島県立福島北高等学校生徒指導部長

東城正幸



その時、広い体育館には久しぶりに親子の歓声が響いた。「ワー！ キャーッ！ ドンマイ！」

ここは、福島市飯坂町にある福島県立福島北高校の第二体育館。震災からわずか6日後、バドミントンや卓球をして体を動かしていたのは、津波や原発で被災した避難者たちだった。3月11日の震災以降、彼らは隣にある第一体育館で、多い時には約216名が身を寄せ合い避難生活をしていた。

第二体育館を避難者に開放したのは、当時、保健体育主任であった東城正幸教諭のアイデアだった。「避難所でのみなさんの生活を見ていて、不安や悲しみをひとときでも忘れてほっとしたり、ストレスを発散できる環境があればと思いました」。

校内にある受水槽が破損し、断水に見舞われた同校。教職員らは次から次へと避難してくる人々を受け入れるなか、トイレの水をプールから運んで利用するなど、24時間体制で避難者のケアに当たった。

避難者の大半は、浪江町や南相馬市、大熊町から逃げてきた人たち。津波で自宅を失った人や、原発事故で避難を余儀なくされ、この先の不安を抱えて塞ぎこんでいる人たちがほとんどだった。

「こんな状態にいるのは精神的にも健康的にも良くない」。

避難生活3日目になると、避難者たちの間で「ラジオ体操をやろう」という意見が持ち上がった。東城教諭は彼らの代表と話し合い、日に2回、9時と15時にラジオ体操を実施。隣どうしで肩や背中をたたき合ったり、手遊びを交えながら体を動かしてみようと知恵を出し合う姿もあった。

しかし、共同で寝起きを共にする生活にはプライベートがなく、ストレスは積もっていくばかり。寝ているお年寄りがいる傍らで、小さな子供はじっとしていることができずに走り回る。親は周りに気をつかい子供に注意をする。動きたい盛りの10代の子供たちも多いはずだ。

「非日常の中でも、普通にしたいと思っている事の一つとしてスポーツができる環境があれば、ほっとできるのではないか」。もちろん、やるかどうかは避難者本人の気持ちもある。が、ないよりはあった方が、少しでも心強いはずだと東城教諭は考えた。

5日目の朝、東城教諭は他の教職員と相談し、空いていた第二体育館を運動広場として利用してもらおうと提案。

総面積バドミントンコート6面分ほどの第二体育館を4つの区画に分け、それぞれにバドミントンコート2面、卓球台5台、スリーオンスリーや円陣パスができるようなボールのスペース、そして子供が自由に遊べる「ちびっこ広場」を設けた。

「ここを町内会、コミュニティの場だと思って使っていただきたい」と、第二体育館を「北高町内会スポーツ広場」と命名。さっそく自由に利用していただくよう呼びかけた。すると、最初は様子を見にやってきた大人たちも、実際に、子供と一緒に体を動かし始めるようになった。

ある日、バドミントンに興じている家族の光景があった。父と息子、母と娘がペアになり対戦しているのである。「普段、親子でスポーツをする機会はあまりないと思うんです。久しぶりに親

と本気で勝負できるというか、遊べるというか。失敗しては笑う子供の姿を見て、親もニコニコしている。その笑顔を見れたことが何よりうれしかったですね」

この時、東城教諭は改めてスポーツの力を実感したという。

また、イベント関連にツテがある教員がエアバレーンの滑り台を借りてくると、ちびっこ広場にも活気が満ちてきた。自分では体を動かさない高齢者も第二体育館に足を運ぶようになり、元気な子供たちを眺めて微笑む姿も見られるようになった。

物資の運搬や整理、配膳や食器洗いの合間をぬって、子供たちと一緒にスポーツをしたり、遊び相手になってくれた野球部員や女子生徒、卒業したばかりのOBらの献身的な姿もまた、避難者たちの心を励ました。

若林吉男校長が、卒園・卒業を控えていた園児や小学生、中学生一人ひとりに、手作りの卒業証書を手渡しし、みんなでお祝いするといった温かい一幕もあった。その中の一人、双葉翔陽高校に入学が決まっていた男子中学生は、その後、野球部員に誘われ一緒に自主トレをするようになった。それが縁で、彼は北高に転入。現在は北高野球部のチームメイトとして活躍している。

北高町内会という憩いの場ができたこと、さらには地域住民との連携がうまく機能したことも幸いだった。東城教諭は避難所運営についてこう振り返る。「北高はもともとボランティア活動が盛んな学校です。普段から生徒たちは高齢者施設に出向いたり、地域の活動や行事に参加しています。そういった地域社会と協力し合う環境が整っていたことが大きいと思います」。実際に、同校が避難所になったことを聞きつけてすぐに炊き出しを開始し、毛布や衣類などをかき集めてきてくれたのは、地元小川町内会をはじめとする地域住民のボランティアだった。

そうした支援に活力をもらい、避難者たちによる自治会「北高ガンバロー会」が発足。避難生活のルールを作成し、男性陣は校庭の草むしり、女性陣は学校の調理場を借りて食事を作るなど、自分たちでできることは率先してやるようになった。

入学式前日の4月7日、避難所閉鎖の折には「北高を離れたくない」という声が多く聞かれた。11月には、「北高ガンバロー会」の同窓会が飯坂町で開かれ、かつての避難者や地域住民、ボランティアら約60名が再会した。この日、自治会長が語った感謝の気持ちが11月15日付け福島民友新聞に掲載されている。「地元の人によくしてもらい、飯坂に避難した私たちは幸運だった。今日の再会を復興の糧にしていきたい」。



避難所の中で子どもたちの卒業式を挙行し
校長手作りの卒業証書と野球部による校歌斉唱でお祝い

現地にいた健康運動指導士を運動支援に駆り立てたもの

岩手県健康運動指導士

藤野恵美

この人が現れると、寒風吹きすさぶ真冬の東北の野外でも、その周囲がパッと明るく温かくなる。

「みなさーん、お待たせしました～」

2012年1月、とある日曜日の午後1時。手にしたラジカセから「365歩のマーチ」を大音量で響かせながら、オレンジ色のジャージに満面の笑みを浮かべた健康運動指導士、藤野恵美さんが岩手県陸前高田市米崎小学校仮設住宅の中庭に現れた。

「お母さん久しぶり、元気だった？ 体重増えた？」

「あらら、お孫さん大きくなったね～」

綿入れ半纏やジャージを着て運動靴を履き、藤野さんの登場を待っていた十数名の居住者たちと会話が始まる。中には、久しぶりに顔を見る人もいるようだ。参加者も、「先生待ってたんだよ」と懐かしそうに声をかけている。

この仮設住宅に住む人の大半は、3月11日の東日本大震災の直後には市内高田一中の体育館や、米崎小学校の体育館で避難生活を送ってきた。藤野さんは3月後半から連日市内の各避難所を廻り、ラジオ体操や音楽を鳴らしながらのストレッチ体操を展開してきた。だから、すでに10か月に渡って被災者たちとは顔なじみであり、誰からも「体操のキャプテン」として信頼される関係になっている。

陸前高田市では、8月上旬には全ての避難所が解散になって仮設住宅住まいが始まった。藤野さんはそれから仮設住宅を廻って体操を続け、いくつかの仮設住宅では今も月に1、2度の出張体操を続けている。

この日もラジオ体操第一が終わると、NHKの朝の連続テレビ小説『ゲゲゲの女房』でも使われた『ありがとう』（いきものがかり）のメロディをかけながら、ストレッチ体操が始まった。参加者たちはすっかりこの曲に馴染み、運動も覚えている。

両腕を振りながら踵の上げ下げ、背伸び、肩の上下、脇腹ひねり、膝上げ、ツイスト、リズムカルに足上げ、スクワット等々。

途中から曲は氷川きよしの『ズンドコ節』に代り、ウォーキングプログラムも取り入れられた。曲の「キヨシ！」の部分にくると、参加者からは「イエーイ！」と声がかかる。子どもたちも含めて、全員が笑顔笑顔。身体を動かすことがとても楽しそうだ。

もちろん藤野さんも、終始満面の笑顔で参加者をリードする。誰からも「スマイル体操」と呼ばれる理由がよくわかる。文字通り、被災地の太陽のような存在だ。

一通りのプログラムが終わると、藤野さんが参加者に声をかけた。

「来週は米崎幼稚園で体操します。30分は孫と一緒に、後半の30分はキッズエアロビックの予定です。音楽はAKBでやっけど、みなさんは昔の若い人だから、こられる人はぜひどうぞ」参加者全員から明るく「いっからいっから」と声が上がったのは言うまでもない。

※

大震災以降、一階のフロアも二階のギャラリーも、立錫の余地もないほどの1000人以上の被災者で埋まった陸前高田市立高田一中の体育館に、初めて明るい音楽が流れたのは3月28日



避難所となった高田一中で「ありがとう体操」を。藤野さんの活動が始まった瞬間

の朝のことだった。

すでにこの避難所では、早くから住民主体で自治会が立ち上がり、震災後3日目の朝からラジオ体操が始まっていた。集団生活にリズムをつけたいという自治会のリーダーの発案だった。毎朝7時になると、避難していた中学生2、3人がステージに立ち、被災者全員でラジオ体操第一が行われる。

ところが28日の朝、ラジオ体操が終わるといきなりステージに駆け上がるオレンジ色のジャージ姿の女性がいた。1階フロアの中央で体操していた同中2年（当時）の菅野翔吾君は、その登場を驚きの目で見ていた。

———いったいあの人は誰なんだろう。何が始まるんだろう。

その女性こそ藤野さんだった。持参したラジカセで『ありがとう』を流し、ストレッチ体操を始めた。フロアの被災者たちもそれを見て、身体を動かし始める。その様子を見ながら、自治会の副代表を務めていた釘子明さんは納得の表情だった。こう振り返る。

「中学生にリーダーになってもらってラジオ体操を始めたのはいいのですが、すでに二週間以上たって変化がないのでマンネリになり始めていました。藤野さんの登場にはびっくりでしたが、『ありがとう』はテレビで聞き馴染んでいたし、ストレッチもツボをおさえた運動だったので、お年寄りたちにも受け入れられやすかったと思います」

陸前高田市から約30km離れた一関市千厩町に住む藤野さんは、大震災以降、悶々とする日々を過ごしていた。すでに体育指導委員時代から通算すると、30年間以上、岩手県と宮城県の主に沿岸部の市町村で運動指導を続けてきた。音楽も運動メニューも多彩に用意して、頼まれればどんな場所でも幼児から高齢者まで、誰もが明るく楽しく笑顔で運動できることが藤野さんのモットーだった。

今回の地震と津波で大きな被害を受けた気仙沼市、陸前高田市、大船渡市、釜石市、大槌町等々

には、以前からお世話になった関係者や友人知人がたくさんいる。彼女らの安否も気づかわれたが、避難所で不自由な暮らしをしているに違いない被災者たちのことを思うと、早く現地に行って一緒に身体を動かしたい一心だった。藤野さんが当時を振り返る。

「そうは思ってもなかなか現地には入れませんでした。最初に陸前高田市に支援に入った保健師に聞いても、まだまだ生活をするだけで精いっぱい、運動指導にはよほどの配慮が必要、今はトイレ掃除や炊き出しのボランティアの方が必要とされているという答えだったのです。幸いにして我が家の被害は少なかったので、私はエプロン等を用意して、炊き出しや掃除のボランティアに入ろうと思っていました」

その後、医療福祉保険チームのメンバーとして陸前高田市に入っていた旧知の佐々木亮平氏(日本赤十字秋田看護大学看護学部助教)と連絡がつき、現地で運動指導を行いたいという希望を伝えることができた。3月24日になると、藤野さんの希望を聞いた陸前高田市の保健師から衛星電話が入った。

「一般ボランティアの指導者として現地に来てください。その場で立って行う運動をお願いします」

初めて高田一中の体育館に向かったのは27日。この日は医療関係者と打ち合わせをし、高齢者ルームで軽い運動指導を行った。翌28日の早朝からが、全避難者を対象とするストレッチ体操の始まりだった。

この日から藤野さんの生活は、早朝5時に起床し、連日100km以上車で沿岸部を走り回り、各地の避難所で体操を続ける日々となる。こう振り返る。

「高田一中で体操を始めたあと、現地で釘子さんが次々と別の避難所を紹介してくれました。避難所では、いきなり行って体操をやらしてくださいと言ってもなかなか受け入れてはもらえません。自治会の会長さんを見つけて挨拶をして、体操の必要性を話し、挨拶、言葉づかい、選曲、避難所の手伝いをする等、いろいろな気遣いが必要だとわかりました。私の場合は東北弁なので、それも受け入れてくれる要素だったと思います」

この日から藤野さんが訪問した避難所は、希望ヶ丘病院、米崎小体育館、広田小学校、上浜田地区会館、長洞地区集会所、平畑公民館、モビリアオートキャンプ場等、陸前高田市内全域に及んだ。一番多い日には、12か所の避難所を訪問してストレッチ体操を行った。さすがにこの日は、自宅に戻るとぐったりだったという。

そういう中で、嬉しい再会もあった。たとえばこんな風景だ。

※

藤野さんが米崎小学校体育館を初めて訪ねた日のこと。誰か知り合いがいないかと玄関を入ってみると、くたびれた格好の女性の姿が目に入った。

「あれ、金さんじゃない。避難所の手伝いに来ていたの？」

藤野さんが声をかけると金敦子さんが振り返り、叫びながら抱きついてきた。

「藤野先生じゃないですか～、なんでここにいらしたの？ 本当に会いたかったです。先生のことを思い出していたんです～」

自宅を流された金さんは、車で命からがら避難所にたどり着き、その日から婦人副部長として避難所のリーダーとなった。着のみ着のままの格好だったから、藤野さんからは「お手伝い」にみえたのだ。早朝目が覚めてから深夜まで、金さんは自分の格好など気にする暇もないほど働きづめだった。一日3度の炊き出し、支援物資の仕分け、様々な仕事の役割分担、マスコミ対応、行方不明者を探しにくる人の対応、市役所との対応等々、自分の時間ができるのは、トイレの中

だけだった。金さんが振り返る。

「そういう生活の中で、背中は張るし肩は凝るしストレスは抜けないし疲れはたまる一方だし精神的にもしんどいし、とにかく運動が必要だということはわかっていました。周囲にも高血圧の人もいたし、エコノミークラス症候群や生活不活発病の兆候も見られました。でも、運動する暇すらないんです。私は5年前から藤野先生に運動指導を受けていたので、一度は避難所でラジオ体操をやろうとしたんです。でもそれも2、3回で頓挫してしまいました。こういうときに藤野先生ならどんな運動をしてくれるんだろうと思い出していたところに、パッと先生の姿が現れたのでびっくりしてしまったんです」

二人の出会いは5年前、盛岡で開かれた保健推進委員の研修会の日だった。陸前高田市の保健推進委員としてこの会に参加した金さんは、ステージに立って藤野さんが指導した明るい体操の大ファンになった。金さんはこう振り返る。

「あの時藤野先生は、氷川きよしの『箱根八里の半次郎』の曲を使って握力と筋力をつける『にぎにぎ体操』を教えてくれたんです。それが楽しくて強烈な思い出になって、陸前高田市にもぜひ来てもらおうと企画して、4年間にわたって何回か指導に来ていただきました」

この時から続いていた関係が米崎小避難所での再会に繋がり、藤野さんはスムーズに運動指導を始めることができた。体操が始まってから、避難所の雰囲気もより一層明るくなり、救急車で運ばれるような病人も出なかった。団結力も高まったという。

同じような感想は、高田一中の避難所からも聞こえてくる。

「体操をしてよかったと思うのは、避難所で暮らす人たちが初めて全員で同じ行動をしたことです。あれからぐっとコミュニケーションがよくなって、大きなトラブルもなく過ごせたと思います」

釘子さんが言う。被災直後の避難所は、誰もが着の身着のまま寒さに震え、家族親族の安否を気遣い、食料の確保を案じ、全員押し黙ったままだった。笑顔など見られるはずもない。遺体の捜索から戻ってくると、毛布にくるまって横になる人ばかり。誰もが不安と孤独と闘っていた。配られた食料も、最初の日にはコップ一杯の水だけ。二日目はおにぎり一個、三日目になってやっと子どもたちに牛乳やパンが出ただけだったのだから、無理もない。

そんな中でラジオ体操が始まり、朝は一緒に起きて体操のあとで掃除や食事をするという生活のリズムができた。藤野さんが登場してからは、明るい音楽が避難所に響き、時には笑顔も出るようになった。

とはいえ、藤野さんにも反省はある。こんな経験を語ってくれた。

「大船渡市のある避難所で怒られたことがありました。その日は都内からフィットネスダンスの先生が2人で応援にきて、私が避難所にお連れして体操指導をしてくれるという日でした。この避難所での体操はまだ3回目、私たち3人は明るく元気な指導者、ボリュームも高かったし、笑顔笑顔じゃないですか。終わったあとで、被災者の方からきつくこう言われました」

——あなたたち、いきなりやってきて犠牲者に黙祷もしないで失礼じゃない。私たちは家族を亡くして悲しみのどん底にいるのよ。もう少しそういう人の心情も考えてほしい。

藤野さんが振り返る。

「私もそう言われて反省することがありました。いったい誰のための支援なんだろうって。被災地には、毎日全国から専門家が落下傘のように降りてきました。でも、本当に被災地の事情がわかっているのか、疑問な人もいらしたんです。たとえば足裏マッサージは必要なことなだけで、手を洗う水もティッシュもない時には、不衛生ですから相応しい運動とは思えなかった。被

災地の状況はつねに変化していた。支援活動を受け入れる責任者としては、時には断る勇気も必要だと思いました」

様々な体験を重ねる中で、藤野さん自身が気がつかったのは、ストレッチ体操の背後に流す曲の選び方だった。

「僕らはAKBや嵐の曲をリクエストして、けっこう楽しんでいましたよ」

当時を振り返って菅野翔吾君が言う。4月になると、それまでラジオ体操をリードしていた中学3年生は高校生になり、先輩のあとを継いでステージに上がったのは菅野君たち新3年生だった。体操の面白さに目覚めた中学生からは、使用する曲にリクエストがくるようになった。嵐の「果てない空」、AKBの「桜の木になろう」、ミスチルの「365日」、ファンキーモンキーベイビーズ等々。

けれど藤野さんは、すぐにリクエストには応えなかった。避難所の雰囲気が明るくなるのを待って、少しずつ新しい曲をかけるようにした。アップテンポのものは避け、スローな曲を選んだ。

しだいに高齢者からも、演歌や民謡のリクエストもくるようになった。ただし二曲だけ、かけるのを躊躇した曲がある。「北国の春」と「陸前高田ふれあい音頭」だ。藤野さんが振り返る。

「あの二曲は、陸前高田の人たちにとっては故郷のテーマソングです。かければみんな泣くのはわかっていました。あんまり早くに刺激してはいけないから、慎重に時期をみていたんです」

6月1日、ついに高田一中の体育館に「北国の春」が流れた。「白樺、青空、南風、こぶし咲くあの丘北国の、ああ～北国の春～」とメロディが流れると、その場にいた全員が一緒に口ずさみながら体操を始め、やがて誰もが涙が溢れてとまらなくなった。体操をしながら震災前の故郷に思いを馳せ、亡くなった人を悼み、生きていることに感謝を捧げ、被災者の心が一つになった瞬間——、藤野さんや参加者にとって、忘れられない日となった。

※

やがてこの年の夏、藤野さんの姿は市内各地の仮設住宅にあった。その隣には、避難所のラジオ体操をリードしてきた菅野君と村上君の姿もある。

2011年の夏休みを振り返って菅野君が言う。

「夏休みの間は、ずーっと藤野先生と一緒に仮設住宅を廻って体操を続けました。避難所で一緒だった人たちに久しぶりに会えて嬉しかったし、市内の各地を廻れて貴重な体験になりました」

この年の中学校の夏休みは、8月6日から18日までと短かった。その間、藤野さんは菅野君と村上君を誘って、連日仮設住宅を廻って体操を続けた。その理由を藤野さんが言う。

「仮設住宅に移ってプライバシーが確保できたのはよかったです。逆に避難所よりも孤独になったり環境が変わって生活不活発病になったりする心配がありました。だから市とも相談して、私は被災者のみなさんを追いかけるように仮設住宅を廻って体操を続けることにしたんです。私だけでなく、中学生も来てくれるとみんな喜ぶでしょう。だから菅野君たちにも頼みました」

仮設住宅の庭で音楽を鳴らすと、ずらりと並ぶ玄関から人々が出てくる。菅野君たちの姿を見ると、声がかかる。「お、今も体操やってるんだ、偉いね」

時には、アイスクリームを振る舞ってくれる避難所もあった。久しぶりの再会を喜びながら、人々は藤野さんや菅野君たちのリードで、避難所で慣れ親しんだラジオ体操とストレッチ体操を行い、気持ちよく汗をかいた。

12日間で34か所の避難所を廻り、参加者合計は903人。藤野さんたちの活動が、どれだけ人々に必要とされていたかが確認できる数字だ。

体操の成果は、別の面でも現れた。仮設住宅を廻りながら、藤野さんは菅野君たちといろいろ

な話をした。何気なく藤野さんが「将来何になりたいの？」と聞くと、鉄道が大好きな菅野君は、「JR東日本に入って列車の運転手になりたい」と答えた。当初は東京の本社に務めることになるんじゃないかと思っていたようだ。

ところが市内の仮設住宅を廻って体操を続ける中で、故郷の被害の大きさもわかったし、少しずつ復興が進む様子も確認できた。「北国の春」に涙する大人たちの姿も見たし、生活を建て直すために必死に頑張る大人たちともいろいろ話す機会があった。

大震災から1年がたとうとする頃、菅野君の言葉には変化があった。

「僕は将来、JR東日本に入っても仙台か東北で働いて、大船渡線を復活させたいな」

大船渡線は、震災で亡くなったおじいちゃんの家のすぐ裏を走り、おじいちゃんと一緒に乗った思い出の鉄道だ。今は線路が流れて休止になっているけれど、いつか必ず復活させたい。

その言葉を藤野さんは、嬉しく聞いた。体操を通して、故郷に確かな「絆」が生まれたことが感じられる瞬間でもあった。藤野さんが言う。

「まだまだ復興までは時間がかかります。元の町を創り直すのではなく、新しい故郷をつくるんです。私はこれからもできるだけのことをして、運動を通して若い人たちの応援もしたいと思っています」

今日も藤野さんは、愛車を駆って各地を走り回っている。藤野さんが目指すところには、体操指導を待つ大勢の人がいる。

藤野さんの抜けるような笑顔が、そこで弾ける。



「ありがとう体操」を一緒に指導してまわった中学生たちと

一緒にラジオ体操しませんか？

日時：平成23年

8月5日(金)、8月11日(木)

いずれも6時30分～

会場：栃ヶ沢仮設住宅付近

内容：「朝体操で心と体をほぐしましょう♪」

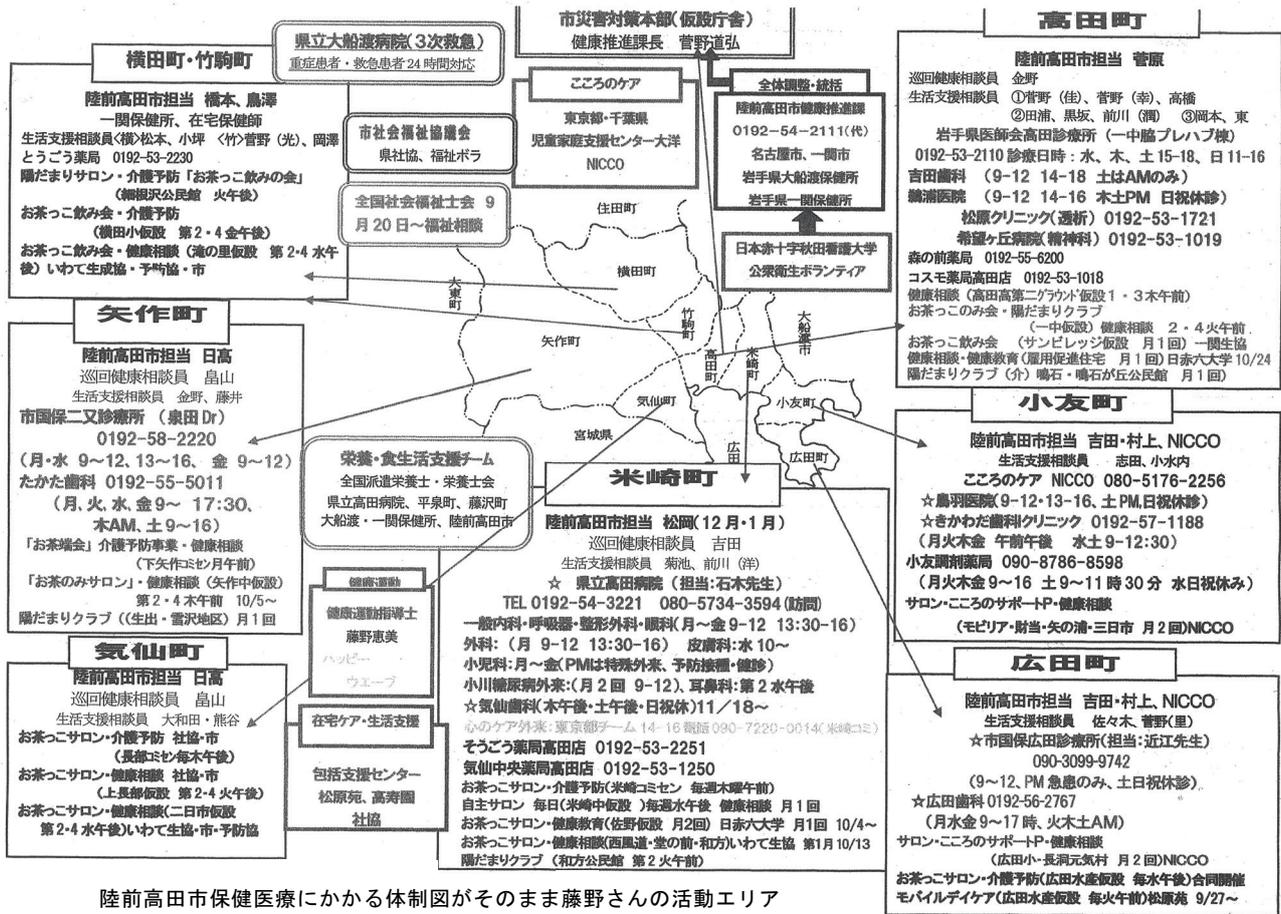
～ラジオ体操とストレッチ体操「ありがとう」～

指導：健康運動指導士 藤野恵美さん

第一中学校3年 菅野翔吾君、村上貴英君



お問い合わせのうえ、お気軽にご参加ください！！



奈蔵大城古村チームと仮設住宅で体操を指導（右端が藤野さん）

介護予防サポーターの被災者運動支援活動

宮城県多賀城市・多賀モリ会

宮城県多賀城市の震度は5強であった。押し寄せた津波の高さは沿岸部約7メートル、市内4.6メートルで、市の面積の三分の一が浸水被害を受けた。水害により停電、断水、電話回線がダウンした。夜十時前に多賀城市沿岸部の製油所で火災が発生した。LPGタンク6基が爆発する恐れがあることから、周辺地域2キロに対し立ち入り禁止の命令が出た。緊迫した状況が4日間も続いた。市内では188人が死亡。避難を余儀なくされた人々は10,274人に及ぶ。市中に海水が入り込み、動物や植物の腐乱臭、油まみれの瓦礫の山等、惨状が広がっていた。

指定された市内小・中学校の避難所をはじめ社会教育施設や民間の病院、工場等、いずれも被災者でごった返していた。被災者の大きなショックと不安、疲労は日を重ねるごとに増していった。

この状況の中、強い使命感を持って運動支援活動をする人々がいた。多賀城市の保健師が当時の状況を話す。「3月15日に多賀モリ会員が活動に必要なだからガソリンをわけてくれないかと言ってきたのです。当時は公的な緊急車両以外にガソリンの入手は困難でした。当課において介護予防サポーターの車両の分は無理でしたが、その時に自主的に運動支援活動を行っていることを知ったわけです」。

保健師の話の中に出てくる介護予防サポーターは、別名「多賀モリ会」と言い、多賀城市の健康課が担当して、地域住民の健康づくりと高齢者の介護予防の支援を目的に養成された。平成19年から1コース6回の研修を受けて終了する養成講座で、高齢者の身体特性や介護予防の必要性を学び、実技としてストレッチ・筋力・バランス向上のトレーニングを重ねた。講座終了後に、自ら名づけたOB会「多賀モリ会」会員となり、「三百六十五歩のマーチ」に合わせて体を動かす約3分間の高齢者向きの運動、多賀城元気モリモリ体操（略称・多賀モリ体操）を考案し、「多賀モリ体操の依頼があれば、市内どこでも伺います」と市の住民に広報していた。その活動は平成22年に宮城県より介護予防ボランティアとして表彰を受けている。

星 彰会長は「多賀モリ体操は、膝曲げや片足立ちなどをする立位バージョンと、椅子に座ったまま手足の曲げ伸ばし、身体を左右に動かす座位バージョンがある。創作指導したのは健康運動指導士の渋谷祐子先生（仙台市泉区在住）で、高齢者からは、簡単な体操の割に身体があたたまるなどの評価を得ている。これを多賀城市の介護予防講演会や健康スポーツフェスティバルなどで紹介するほか、会員がそれぞれの地域で、無理なく普及指導していた」と説明する。会員は92名（平成23年10月現在）。

多賀モリ会の全員が被災者だったが、割れガラスや家具の後片付け、津波の浸水被害による泥かたづけが済んだ者から、運動支援活動に立ち上がった。誰に言われるともなく自分たちで考案した多賀モリ体操の音楽テープとカセットラジオを持って、自主的にそれぞれの地区から避難所に向かった。

3月14日に新田公民館や山王小学校体育館で活動した和泉匡倫さん（多賀モリ会・副会長）は、「自分の家族の安否を確認してから、町内を懐中電灯で見て回った。電線のトランスが落ちていたし、道路が波打っていた。避難所はどれも満杯でした。翌日、私の地区の人は山王公民館にいたことも知りました。それから妻と2人で、多賀モリ会の活動をはじめました」と話す。翌日には和泉さんの活動に仲間も8人ほど加わり、開催場所は4か所と増えた。

日時はずれるが、多賀城中学校や天真小学校体育館、東豊中学校でも、他の多賀モリ会員が指導に立ち上がった。また、床下浸水で十日ほど中学校に避難した時に、避難所で民生委員や他のボランティア活動を見ていて、自分の役割を認識し活動した人もいる。自分だけでは不安なので、役所に聞いてから活動開始した人もいる。いずれも「介護予防サポーターとして育成され、こういう時にこそ活動しなければならない」という気概をもっていた。

3月30日、それまで会員個々が自主的に立ち上がり活動していたが、話し合いが行われ、多賀モリ会として全体で手分けしてやることになった。しかし、活動に加われない事情の会員のジレンマもあって、一緒に活動するまでにはしっくりいかない面もあったことは確か。だが、運動支援の避難所数は11か所となった。4月10日に避難所が3か所に統合となり、活動は主に総合体育館と、文化センター、山王公民館で行われた。これを集計すると、3月14日から避難所が閉鎖される9月末まで、実地回数は350回、参加人数4,501人、多賀モリ会員参加延べ人数1,393人に達した。

振り返れば、当初、避難所の人々に笑顔はなかったし、多賀モリ体操の音楽が流れると、「うるさい」と被災者から罵声を浴びたり、「運動どころではない」と感情的な言葉が投げつけられたりすることもあった。また会員の中には勝手なボランティア活動は現地の邪魔にならないかと迷いを口に出す人もいた。

「でも、やらなければならないと、身体が動き出した。渋谷先生にそう指導された。だから楽しむようにした」と和泉さん。星会長もそうだが、インタビューに応じた誰もが「素晴らしい先生」を連発する。この多賀城市を指導した健康運動指導士の存在が会員に移りこんでいるような表現の仕方だった。そして少しずつ運動の輪が広がるうちに、避難者の笑顔が見られるようになる。その笑顔や、杖を持ってあらわれた人が杖の存在を忘れてしまったことが、会員の活動のやる気をさらに後押しした。

避難所から仮設住宅に分散していく中で、多賀モリ会の活動は変化してきた。

仮設住宅では、各地区から抽選等で入居した人々が、お互いにコミュニケーションを持てず、閉じこもりを防ぐ必要があった。また仮設住宅の管理責任者が判明せず、誰に運動支援について話したらいいのかわからない等、新たな問題が見えてきた。そこで近所の市議会議員に声をかけて責任者を通じ活動をはじめたり、多賀モリ会員が自主的にチラシを作り、役所の保健師に見てもらい戸数分をコピーして配ったりした。無理強いをせず、開催日に一人でも二人でも来てくれれば、運動を実行しようということにした。

仮設住宅での活動をはじめてみると、避難所で体操を経験した人は仮設でもやるようになったが、運動よりもまず話を聞いてほしいという人々の声を聞くようになった。

そこで体操のほかに1時間ほど「お茶のみ会」を設けるようにした。最初は表情がなく、なげき悲しむ話を何回かしていた被災者。泣き出す人もいた。しかししだいに笑いが漂う話が変わってきている。「なんぼか楽になったんじゃないか」と思い、多賀モリ会員として活動できて「本当によかった」と思う瞬間だ。

こうして活動は続行中である。



城南仮設住宅の集会場で一緒に体操

自分たちにできること

宮城県奥州市スポーツ推進委員（体育指導委員）

菊池幸子

2011年5月26日、岩手県奥州市一帯で発行されている『胆江日日新聞』は、こう伝えている。

『奥州版チャレンジデー実施、体動かし、心身爽やかに』

前日の25日、東日本大震災の被災者を対象に、岩手県奥州市内の避難所ではスポーツと健康づくり運動が行われた。会場となった二つのホテルの大広間で大きな声をあげて指導していたのは、奥州市体育指導委員（※）の菊池幸子さんだった。

「さあ、足を上げて、いちに！ いちに！」

部屋全体に、明るい笑い声が響いた。この様子を伝える記事には、こう書かれている。

『最初は表情が硬かった参加者たちも、徐々にほぐれ、時折大きな笑い声も響いた。避難者たちは、“楽しかった”“体が軽くなって良かった”と笑顔を見せていた』

3月11日の大震災以降、奥州市内の各避難所では、計500人以上もの人々が避難生活を送っていた。そのほとんどが、津波で家も家財道具も衣服も何もかも流され、命からがら沿岸部の陸前高田市一帯から逃げ延びてきた被災者たちだった。

奥州市江刺区には、菊池さんを含め15名の体育指導委員がいる。彼らは日頃から市民のスポーツのリーダーとなり、各地区の体育行事のサポートや、小中学生を対象とした身体を動かすレクリエーションの指導等にあたってきた。

震災後、奥州市内の公共施設は余震の被害を受けてほとんど壊れて直すめどもたたず、あらゆる活動ができる状態ではなかった。施設だけではない。お祭りも延期され、市民の気持ちも沈んでいた。

そんな中で、菊池さんはずっともやもやしていた。連日メディアからは、沿岸部の津波の被害の甚大さや、福島第一原発事故の影響の大きさが伝えられている。

——自分は何ができるんだろう？ 何をしたらいいんだろう？

体育指導委員が中心になって義援金を集めようか、沿岸部に出かけて炊き出しをしようか。様々な思いを巡らせた結果、菊池さんは「被災者のみなさんが市内の避難所になった体育館や旅館でじっとしているのなら、やっぱりのびのびしたいはず、自分にできることはやはりスポーツしかない」と考えた。

被災者は、震災後現実感を失い、地に足が付いていないような状態にいると聞いている。そんな時こそ身体を動かし、明るくなって欲しい。

けれど、思い切って避難所に入っていくタイミングがなかなか難しかった。

——なんとか避難所でスポーツ指導ができないだろうか。

そう考えていたある日、体育指導委員が集まる会議で「チャレンジデー」の話題が出た。チャレンジデーとは、10数年前から行われている市民へのスポーツ普及を目的とした全国的なイベントだ。毎年5月の最終水曜日に市民が体育館や運動場に集まり、お年寄りから子供までが参加。ウォーキングやラジオ体操等、15分以上体を動かす。例年ならば、同規模の近隣自治体との間で、人口の何%が参加したかを競う方式がとられているが、この年は被災した自治体の参加

は危ぶまれていた。

菊池さんは、理事会の席でこう発言した。

「今年は、他の自治体との競争方式は難しくても、奥州版チャレンジデーとして、被災した方々も巻き込んでスポーツを展開したらどうでしょうか。ぜひやらせてください」

行政側にもその訴えが響き、大震災以降全てのお祭りやイベントが中止になっている中で、奥州市では独自の取り組みとして5月25日にチャレンジデーを開催することになった。菊池さんは言う。

「チャレンジデーの話があった時、これなら被災者のみなさんと一緒にスポーツや健康づくり運動ができると思いました。どのように仕掛ければ避難所に入ってみなさんと体を動かせるかずっと考えていたのですが、とてもいいタイミングでした」

チャレンジデーの日、指導に赴いた大広間で、被災者の前に立った菊池さんは言った。

「みなさん、体も心も固くなっていますね。徐々にほぐしていきましょう」

集まっていたのは主に高齢者だった。中には椅子に座ったままの人もある。何が始まるのか疑心暗鬼の人もある。

菊池さんはいつも市内でやっているように、音楽テープを用意して、「お座敷体操」から始めた。

まずは4分間の曲に合わせて、全員で畳の上を歩いた。次に「もしもし亀よ～」の歌を歌いながら、自分でできる足指のマッサージ運動。そして、頭の体操として「後だしじゃんけん」、さらに「きよしのズンドコ節」に合わせて振付をした体操。最後にNHKでおなじみの「みんなの体操」を行った。

菊池さんは、日頃から体操をしながら笑いを取り入れる事を大切にしている。この日もつとめて被災者たちに声をかけた。

「いつも動いてますか？」

「あんまり運動はしていません」

被災者の多くは、体を動かすのは久しぶりだったようだ。身体を動かしていくと、被災者からは徐々に元気な声が飛び交い始めた。参加者の中には、おばあちゃんに付いて来た小さい子供もいた。最初は恥ずかしそうにしていたが、時間がたつにつれて、おばあちゃんと一緒に体操を始めた。

チャレンジデーのこの日、菊池さんたち体育指導委員は、市内各地に散ってスポーツ指導を行った。菊池さんは午前中二か所の避難所を廻って運動を展開した。最初が胆沢地区のひめかゆ温泉、その後が衣川区の衣川荘。合わせて約90名の被災者からは「おもしろかったよ～」「ひさしぶりに動いて気持ちよかった～」と笑顔が溢れた。

もちろん、菊池さんが市民を対象にスポーツ指導を行う



思い切って行ったチャレンジデーで多くの市民の笑顔がはじけた

のはチャレンジデーだけではない。地元梁川地区ではもう15年以上前から、夕食の後片付けを終えた主婦を対象に、ストレッチ教室を行っている。あるいは江刺区の室内プールでは、毎週火曜日の午前中に水中ウォーキング教室も開いている。60、70代を中心に、毎回50名以上が参加する人気講座だ。今では地元の人たちから「菊池さん次はいつスケジュールが空いていますか？」と指導の依頼が入るほどだ。

「この頃は市民の方から『菊池さん体操行くからねー』なんて声をかけられるようになり、ああ嬉しいなと思っています」

と菊池さんは語る。菊池さん自身が、今までやってきた活動が実りになっていることを実感する瞬間だ。

菊池さんには次の課題がある。

「奥州市の避難所から沿岸部の仮設住宅に移っていった方を訪ねて、もう一度みなさんと一緒に体操をしたいという気持ちがあるんです」

いまはその目標に向かって、いろいろと段取りをしているところだ。

奥州市の行政関係者もこう語る。

「奥州市でも、3.11の影響で一回スポーツ自体が停滞してしまいました。放射能の影響を考えて、外で空気を吸う事自体が危ないのではないかという意識すらありました。人々の気持ちが萎縮していたのです。でもそんな時にこそ、スポーツは心のよりどころとして大きな意義があると思います。ここを出発点として、今までスポーツをやってきた人もやってこなかった人も、もう一度スポーツを楽しんでもらいたい。そのために、菊池さんたちには活躍していただきたいと思っています」

同市で16年間体育指導委員として活動してきた菊池さんは、過去に婦人会長や農協婦人部部長、教育委員等への就任の話も来たが、どれも受けなかった。

「いろいろ引き受ければ中途半端になると思うんです。だから私はいろいろ受けません。これからも、スポーツ推進委員だけをやっていこうと思います。」

菊池さんのスポーツに対する情熱は、ますます熱い。

※体育指導委員は昨年8月より「スポーツ推進委員」に名称変更されました。

もう一度ふるさとのつながりを！

NPO法人はらまちクラブ理事長

江本節子



「いや～ひさしぶり～元気だったの～」

「今はどこで暮しているの？ 元気そうでよかったね～」

東日本大震災から約11か月たった2012年2月上旬。福島県南相馬市のサンライフ南相馬の会議室には、お年寄りたちの嬉しそうな声が響いた。久しぶりに顔を合わせた人どうしが多かったようだ。

言うまでもなく南相馬市では、地震と津波だけでなく、福島第一原発事故後の放射能汚染の影響が色濃く残っている。市内は警戒区域、計画的避難区域、特定避難勧奨

地点等、5つのカテゴリーに分断され、いまでも市民の半数近くが自宅を離れて避難生活を送る。小中学校は徐々に再開されてきたが、まだまだ商店街は人通りも少ない。外出を避けて、家に籠もりがちの人が多かった。

そういう状況にあって、NPO法人はらまちクラブ理事長の江本節子さんは、「市民に少しでも身体を動かしてもらおう」と、12月から月曜日と水曜日の週二回、市民に呼びかけて「貯筋運動」を始めた。

貯筋運動とは、鹿屋体育大学の福永哲夫学長が考案した、高齢者が自分の体重を使って行う健康運動だ。チラシには、「60歳からの元気づくり、お茶とおしゃべりとかるーい筋トレ」とある。毎日の運動の成果を「貯筋通帳」に貯めて、運動不足を解消し、身体を動かすことを習慣化する目的の取り組みだ。

この日は、会議室に15名の高齢者が集まり、クラブのスタッフのリードで足首の上げ下げ、もも上げ、腹筋運動、座り立ち等の運動が行われた。江本さんが言う。

「震災後の活動は、スポーツだけでなくサロンの要素がないと駄目だと思っています。身体のケアより心のケア。放射能汚染でたいへんな事態になっていますが、私たちは『たくわん一切れのプライド』を持って、この町で生きていかないといけないんです」

『たくわん一切れのプライド』とは、江本さんは独特の言い回しで、この地で生きていく覚悟を示している。



お茶とおしゃべり、軽～い筋トレ
クラブのスタッフが指導する

3月11日の大地震と津波、翌日の福島第一原発の事故の直後から、南相馬市では大勢の市民が全国に散り散りに避難した。江本さんの家でも、同居していた息子夫婦は幼い子どもを連れて西日本に向かった。江本さんも、一人はさみしい！ できるなら一緒に行きたいと思った。けれど、クラブは市の施設の指定管理者になっているし、そこでは被災者も受け入れていた。

——私は残るしかない。

そう覚悟を決めた江本さんが始めたのは、全市民対象のコミュニケーション活動だった。

江本さんが振り返る。

「あの頃は新聞社も撤退するし、テレビもほかの地区ばかりを報道していました。ネットも使えない。市報も休止。私たちは情報難民だったのです。ならば自分でミニコミを作るしかない。南相馬市内の情報を集めて『めぐりあい』という情報誌をつくって、全国の仲間に特派員になってもらって日本中に配りました」

スポーツ少年団をつくって約30年。NPO法人にしてから8年。2006年からは総合型地域スポーツクラブを運営する江本さんは、全国に広く深い人脈を持っている。その仲間たちに「特派員」になってもらい、南相馬からの情報をA4版4ページのデータにしてメールで送る。特派員にはそれを自費でプリントアウトしてもらい、地元の役所や病院、社会福祉協議会の事務所等においてもらう。そうすれば、南相馬市から避難した人たちにふるさとの情報が届くのではないか。誰がどこに避難したかもわからないのだから、そうする以外にない。江本さんはそうやって避難した人々に対応する一方、市内には小中学校の全児童生徒を通じて配布した。

4月22日に発行された『めぐりあい』第一号に、江本さんはこう書いた。

「みなさんお元気ですか？ 避難した人、南相馬市に残った人、そのほか多くの災害支援をしてくださる方々が、この情報誌で繋がることを祈り、『めぐりあい』を発行します」（筆者抜粋）

紙面には、南相馬市出身のマラソンランナー今井正人選手（元順天堂大学、箱根駅伝優勝チームのキャプテン、現在トヨタ自動車九州所属）からの応援メッセージや、「生活情報」「今、不安に思うこと」（アンケート）、「ボランティア募集」、「いざ避難、その時何を持っていくか？」等の記事が並んだ。いずれも江本さん自らが取材執筆した、市民感覚の手作りの記事だ。以降、毎月一回発行され、2012年1月末で9号を数えている。

さらに6月からは「めぐりあい訪問活動・めぐりあい結うすぼ」も始めた。

6月10日、埼玉県熊谷市の陸上競技場で開かれた「陸上日本選手権2011」のスタンドには、今井選手のサインが入ったお揃いのジャンパーを着た南相馬市民の姿があった。中には、相馬野馬追の地に相応しく、甲冑武者もいる。以前から江本さんは「南相馬市ふるさと元気応援団」も組織していて、自ら今井選手の応援団長も買って出ている。この日は、南相馬市からやってきた一行に加えて近隣に避難していた人たち約30人もかけつけて、1万メートルに出場する今井選手への懸命の応援が展開された。

当日の様子を、江本さんは『めぐりあい』にこう書いた。

「南相馬市ふるさと元気応援団」は、今井選手の夢実現＝南相馬市の元気！を応援し続けます」

さらにその翌日、江本さんたち一行は、都内目黒区碑文谷で以前から交流がある総合型スポーツクラブ「スポルテ目黒」を訪問。いちはやく5月に支援活動をしてくれたスポルテ目黒のメンバーへお礼をすると共に、東京都や近県に避難している南相馬市の人たちと共に100人規模の交流活動を行った。翌々は群馬県片品村を訪ねて、民宿等に避難していた南相馬市民約100人と合流して交流活動を実施。ボランティアで同行した地元の歌い手さんが、「遙かかなたは相馬の空かよ 相馬恋しや なつかしや～」と『新相馬節』を三味線と尺八の伴奏付きで歌いあげた。

この日の様子を江本さんはこう振り返る。

「民謡が始まると、たまらずに席を立てて人目のつかないところで涙する人や、ハンカチを手に聞き入る人もいました。歌い手さんは家も会社も津波で流された人だったんです。途中で何度も涙で歌が途切れたりしましたが、感動的に歌いあげてくれました。その後は飛び入りで民謡を歌う人がいたり、盆踊りが始まったり、最後にはNPO法人はらまちクラブ恒例の「投げもち」で締めくくりました。本当に市民の心が一つになる交流になったと思います」

このような交流活動を続けて多くの市民の思いをくみ取ってきた江本さんは、7月7日、はら

まちクラブと南相馬市ふるさと元気応援団の連名で、「七夕緊急アピール」を市長宛に提出した。そこにはこうある。

「(前略) 住民が避難先から戻り、安全で健康な暮らしと美しい郷土を取り戻し、子どもも大人も家族みんなが再び安心して暮せるようになるためには、地域の安全が科学的、客観的に確認されることが大前提である。(中略) 緊急時避難準備区域の解除の前提として、以下の条件を要望する。

- 1、安全を確認できる科学的、客観的な根拠の明示。
- 2、住民の内部被曝調査の早期実施。
- 3、除染行程表の提示(学校、幼稚園、住宅、道路など生活圏全域)。
- 4、放射線量測定の徹底と公表。
- 5、健康被害、経済的被害について実態に沿った補償制度の確立。」

全ては市民レベルでの切実な要望であり、一日も早く安全に家族と一緒に暮らしたいという、江本さん自身の身を切るような願いも含まれている。

この一年を振り返って、江本さんはこう語る。

「震災直後よりも、3か月4か月たってからの方が市内が暗いムードに包まれたように思います。放射能の被害について、誰が言っていることが本当のことなのか疑心暗鬼になっていったからです。私は、アフリカで言い伝えられているこの諺が好きです。『一人の子どもが育つには、村中のみんなの力が必要だ』。今こそ、南相馬の力を結集して、ふるさとの復興を目指さないといけません。大人たちは、見て見ぬふりだけはしてはいけません。そのために必要なのは、やっぱり身体のケアと心のケアではないでしょうか」

サンライフ会議室での貯筋運動が終わると、参加者はお茶を飲みながら談笑を始めた。口々にこう語る。

「12月からこの運動を始めて身体がよくなりました。一度高いところに上がって落ちただけで、なんともありませんでした」

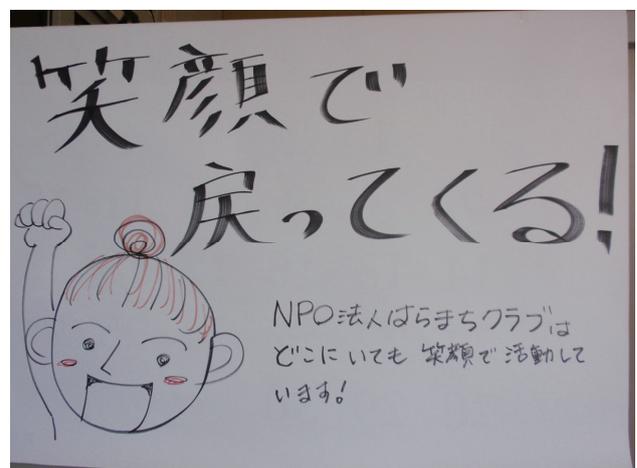
「これまで家にばかり籠もっていましたが、チラシを見て外に出ないといけないなと思って参加しました。こられてよかったです」

「1年前に股関節手術をしました。人工関節にしたので先生からは筋肉をつけないと言われていました。ちょっとでも時間があると、ここで学んだ運動をするようにしています」

全員が発言したのを見届けると、江本さんは最後に、参加者を見回してこう言った。

「トレーニングの基本は仲間とファッションです。みなさん、少しでもお洒落して、仲間と一緒に身体を動かしましょう。一人で運動したって、心と身体は健康にはなりません。みんなが繋がって、町のために動けたら幸せです。みなさんがリーダーになって、この運動が街中に広がっていくのを願っています」

この言葉に、参加者が全員が大きく頷いた。江本さんの活動は、このようにして日々少しずつ、市民の中に光の輪を広げつつある。





発行/NPO法人はらまちクラブ
〒975-0071 南相馬市原町区深野字台畑 15-2
電話番号：090-8258-0840
メール：emoto@npoharamachiclub.jp
emoto8@ezweb.ne.jp
emoto88@ybb.ne.jp

お元気ですか！

NPO法人はらまちクラブ理事長 江本 節子

「めぐりあい」発刊します。

みなさんお元気ですか？

平成23年3月11日午後2時46分、大地震発生から大津波・福島第一原子力発電所の大事故、加えて風評まで、思いもかけぬめぐり合わせに、夢の中にいるような1ヶ月が経過し、今は夢から覚めつつ、厳しい現実と向き合う時間となっています。「避難指示」「屋内退避」「一時避難」「自主避難」「警戒・・・」「計画的・・・」「準備・・・」「μSv」などに翻弄されています。家族や家をなくされた方、仕事を失った方、廃業・閉店に追い込まれた事業主、家族と分断された生活を強いられた人、私たちの日常は一変しました。

いまだ多くの、お店や事業所・銀行（一部）・郵便局などが閉じられたままの中です。小・中・高校の再開は間もなくですが、心配の絶えない毎日です。

それでも、私たちは避難先の援助・協力との暖かい「めぐりあい」、南相馬市民の喜びや悲しみとの「めぐりあい」、数限りない「めぐりあい」をいただきました。いま私たちは南相馬市復興に向けて、新たな「めぐりあい」の輪を大きく広げ、市・県・国を超えた宇宙規模の「めぐりあい」、そして「つなぎあい」がこのまを元気にすることを信じています。

避難した人、南相馬市に残った人、そのほかの多くの災害支援をしてくださる方々がこの情報誌で繋がることを祈り、めぐりあいを発行します。

避難所から その①原町第一小学校



〇〇〇さん



〇〇〇さん・〇〇〇さん

お名前・年齢・住所・生活の様子・困っていること

※〇〇〇さん（81歳）小高区南町2丁目

・3月14日からここに避難しています。

・いろいろと良くしていただいているので、今のところ、何とか大丈夫です。靴下と下着が無いので困っています。（後日、靴下や下着を調達し、お届けしました。）

※〇〇〇さん（58歳）・〇〇〇さん（51歳）小高区小谷字宮上

・避難所生活の不満は特にありません。

・あらゆる面での補償が、まだ何もはっきりしていないので不安です。



今井正人選手からの 応援メッセージが届きました！



今井正人（いまいまさと）
1984年
南相馬市小高区生れ
原町高校
順天堂大学
現在トヨタ自動車九州
※実家が津波で被災しましたが
家族は全員無事です。



◇こんにちは。私は南相馬市小高区出身で現在トヨタ自動車九州の陸上競技部に所属させていただいている今井正人です。この度の、震災で被災された全ての方々に、心よりお見舞い申し上げます。

◇地震・津波・原発問題、止まぬ余震で皆さんのお身体、心は限界に達しているころだと思います。そんな皆さんに何の力になれない自分自身、大変不甲斐なく思っています。ですが皆さんこんな時だからこそ、皆で輪になり、力を合わせる時だと思います。自分のできることを、やるべきことをしっかり考えて、それをためておく時だと思います。だから、今は知恵と、その時に使うためのエネルギーをためておきましょう。そして皆で一気に使いましょ。その時まで、しばし我慢の時間が続きますが、必ず南相馬市はやれます。いや、やります！

◇こんな言葉を聞いたことがあります。『何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く。』信じてやりましょ。僕が今できることは、やはり走って、皆さんに元気な姿を少しでも多く見ていただくことだと思います。なので、目標に向かい、日々精進していきますので、ご声援のほど、よろしくお願いたします。

◇南相馬市は必ず復活します。絶対に負けません。皆で元の南相馬市以上に元気あふれるまちに、自分たちで作って行きましょ。まだまだ不安定な日が続きますが、お身体には十分気をつけてお過ごしください。



南相馬市原町区高見町 4月3日～4月19日までの積算線量

まいくろシーベルト

210 μSv/h

3月11日に発生した東日本大震災では
多くの人が避難を余儀なくされました。
その時！何を持って避難したでしょうか？
家族とはうまく連絡をとれたでしょうか？
そんなあれこれをまとめてみました。

普段から家族で確認しておくこと。

- 1 避難所はどこか。
- 2 連絡がつかない場合の集合場所。
- 3 連絡方法（災害ダイヤル・災害用伝言板）
- 4

持っていくもの。

- 1、お金（1000円札、硬貨）
- 2、カード
（クレジットカード・銀行カード）
- 3、保険証（コピーでも）
- 4、常備薬・お薬手帳
- 5、携帯電話（充電器も忘れずに）
- 6、着替え（1～2日分）
- 7、水・食料（1～2日分）
- 8、洗面具
- 9、携帯ラジオ（乾電池の予備も）
- 10、懐中電灯

避難したら、どこに連絡をする？

- 1、家族
- 2、勤務先
- 3、住所を有する役場



家を出るときにすること。

身の安全が第一です。避難まで時間に余裕がある場合には、以下のことに注意しましょう。

- 1 ブレーカーで電気を止める。
- 2 水道の元栓を閉める。
- 3 ガスの元栓を閉める。
- 4 戸締りの確認。
- 5

初めての避難経験で、積めるだけのものを車に積み込みました。
もっと普段から必需品を厳選しておけば良かったな。
こんな反省から記憶が新しいうちに皆さんも思い出してみませんか。

（有ってよかったもの）

- 1、電気ポット（簡単にお湯が沸くもの）
・・・暖かいものがうれしい。
- 2、パソコン（インターネットができるもの）
・・・新しい情報を取れる。

（要らなかったもの）

- 1、なべ（火を使える避難所ではなかった）

：A型おとうさんの体験記：

空欄に書き込み **マイメニュー**
を作り、**チェックシート**に
しましょう！！

自宅の電話：

私の携帯電話：

()：

()：

被災地のフィットネスクラブ—危機管理と地域貢献

スポーツクラブ&スパ ルネサンス仙台南光台

星野義倫

2011年3月11日、14時46分に発生した地震と津波によって多大な被害を出した東日本大震災。

当施設がある、宮城県仙台市泉区は震度6弱の揺れが長く続いた。ライフラインは、電気は3月15日、水道が3月22日、ガスは最も遅く4月15日に復旧した。

発生当時の当施設の状況として、まず2階のトレーニングジムでは、レッススタジオで同時に2つのレッスンを行っていた。そのため、初期の小さな揺れがレッスンの振動ではないかと感じた。しかし、徐々に揺れが大きくなってきたため、利用者へ運動中止を促した。ランニングマシンを利用されていた方々は揺れに気付くのが遅れたので、緊急停止ボタンを作動させた。その場に立ってられる状態ではなく、ウエイトマシンやエアロバイク等から離れた場所で身を伏せて待機。揺れにより1つ200kgあるウエイトマシンが大きく移動していた。長く続く揺れと停電による薄暗さが不安を助長し、利用者の悲鳴が響いた。揺れが収まってスタッフが避難口へ誘導すると、慌てる様子もなく当施設の駐車場に避難した。

近隣のライフライン(水道、ガス)が復旧せず、地震発生後一度もシャワーすら浴びることのできない日々が続いた。そこで、当施設は温浴施設を3月25、26、27日に開放した。混雑を避けるために整理券を配布したが、肌に刺さるような寒さにもかかわらず長蛇の列が続いた。連日会員や近隣住民含め約300名の方に利用して頂いた。温浴施設を利用する前後の表情では全く異なり、利用後の表情は束の間ストレスから解放された、安堵感に満ちた表情だった。帰り際の利用者の表情と声掛けに、我々スタッフは幸福感と満足感でとても満たされた。その後4月1日より通常営業を再開し、利用者から嬉しい言葉が届いた。



重さ 200 kg のウエイトマシンがくずれた



仙台市民に温浴施設を開放

『震災以来、色々な事がありました。周りの人々の混乱、怪我、死…。心も身体も病んでいました。でも、受付の人、ジムの人達が元気に明るく笑顔で大きな声で挨拶してくれると、本当に元気になります。ありがとうございます。これからも宜しく。』(60代、男性)

『3月11日の震災時、スタジオでレッスンを受けていました。あまりの大きな揺れにしゃがみこむことしかできませんでしたが、周りを気遣っているスタッフの姿が目に入りました。2階にはかなりの人数がいたと思いましたが、避難する際スタッフが落

ち着いて誘導してくれたので混乱することなく避難できました。その後、しばらく駐車場にいましたが、寒さ対策でタオルを貸して下さったり、声をかけて下さったりで気持ちを落ち着けることが出来ました。ここにくると震災時を思い出しますが、スタッフの皆さんがいれば大丈夫だと安心していきます。まだまだ不便な生活ですがここで元気をもらっています。皆さんも頑張ってください。』(40代、女性)

我々の役目は、フィットネスクラブとして今後も利用者の健康を支えることだが、それ以前に「安全を確保する」ということが大前提であることを再認識した。営業再開以来、スタジオでのレッスン開始時には避難経路や避難方法の案内を行っており、館内にも避難経路の掲示物を増やした。

今回の震災で、利用者も従業員も心身共に抱えきれない程のストレスを受けた。私どもは今後も運動を通して心身の健康を保つための場所であり続ける必要と、地域の方からも必要とされていることを今回強く認識した。



全国のルネサンスから
届けられた物資に感謝し分け合いながら
再オープンに向けて士気を高めた

総合型地域スポーツクラブの後方支援

NPO法人フォルダ

平成23年3月11日、三陸沖を震源とする東日本大震災が起きた。内陸にあって地震のみですんだとはいえ、震災の真ん中で北上市は孤立。北上を拠点としている地域スポーツクラブNPO法人フォルダは、いち早く避難所開設や沿岸部の被災地支援にとりかかり、活動は今も続いている。

今回の震災では、高速道路や鉄道はもちろんのこと一般道も寸断、ガソリンも枯渇し、ほとんどすべての交通手段が絶たれ、電気、ガス、水道といったライフラインも失われ、通信手段も奪われるという、まさに私たちが過去に経験したことがない、想定外の危機的な状況が現実になりうるのだということを目の当たりにすることとなった。

行政機関は、広く多くの人々に公平なサービスを行う必要があるため、大局的な視点での活動が優先され、支援を必要としている人が多ければ多いほど、個別的な対応は難しいと言える。そうした中、フォルダはNPO法人ゆえに、行政機関の支援が行き届かない住民や個人的なニーズにも柔軟に対処し、いち早く必要としている人々に的確でタイムリーな支援活動を行うことができる。

そこで、フォルダが行った被災地支援活動のいくつかを紹介する。

○紹介1：避難所の運営

フォルダは市内で10か所指定管理をしている。震災時、通信手段が遮断され外部との連絡を取ることができなくなったため、市からの正式な要請を受ける前に、フォルダの事務所が入っている指定管理施設など2か所を避難所として開放、24時間体制で職員が運営を行った。北上駅前JR利用客やホテルに宿泊できない人たちを避難所に誘導するとともに、拡声器で「避難所はこちらです」と近くの住民にも避難を呼びかけ、毛布や暖房器具、食料の確保に奔走した。同時に指定管理施設にボランティア組織「いわてゆいっこ」を立ち上げ、沿岸部等への支援も行うようになった。

○紹介2：必要な物資の聞き取り

被災地の幹線道路は何とか通行できたものの、いたるところに亀裂や陥没が見られた。ガソリン不足のため、道路は閑散としており、時折見かけるのは県外から救援活動にきた自衛隊や警察、消防などの車両だけであった。当日は雪のため非常に寒かったが、瓦礫の山の周辺や住宅跡地では、行方不明者の捜索などにあたっていても多かった。避難所から徒歩10分程度の店舗で灯油が販売されているという情報なども被災者にはほとんど届いておらず、それぞれの避難所が孤立した状態であった。温かいものを食べておらず、栄養状態も悪くなり始めていた。市内の避難所に出向いて、「足りなくて困っているものは何ですか」と尋ね、具体的な被災者の生の声をツイッター等でダ



全国から届いた物資をクラブスタッフやボランティアで仕分けし送り届ける

イレクトに発信したところ、全国のクラブ関係者等からたくさんの支援物資が届くようになった。

○紹介3：必要な物資を届ける

3月19日、ワゴン車と2トントラックで大船渡市と陸前高田市を訪ね、全国から送られてきた支援物資を届けた。そこで不足している物資を聞き出し、全国に提供を呼びかけるという活動を繰り返した。「髪を束ねる髪留めが欲しい」「泥出しをするために長靴がほしい」といった、行政ではなかなか対応しきれない個人的な嗜好やつぶやきに対して、すぐに反応があった。フォルダがソーシャルネットワークを介してパイプ役を務めることで、それまで支援したくても何をどこに支援したらよいかわからなかった全国の人々に、フォルダに物資を送れば被災地に届くという流れが出来上がった。

○紹介4：自宅避難者の存在

3月20日、被災地へ向かう途中である女性から、食料を分けて欲しいと声をかけられ、彼女の自転車を車に乗せ、陸前高田市の松峯団地にたどり着いた。自治会長の話では、5人でおにぎり1つを分け合う状況であったが、もっと大変なところがあるのだからとみんな我慢していたという。震災から1週間以上過ぎても、電気もガスも水道も使えず、どの家庭でも蓄えていた食料が底をついていたのだが、避難所が優先され、救援物資が届けられていない。困窮している自宅避難者の存在を初めて知らされた。当時は、市や自衛隊からの救援物資（食料など）は公民館に避難している人の分しか届けられず、最初は公民館だけで分けていたが、自治会長の判断で全員に配るべきだと分け始められた。そこで足りなくなった食料などを聞いて、北上市に戻って調達し、また届けることを繰り返した。

○紹介5：安否確認の橋渡し

フォルダが毎日のように大船渡市や陸前高田市に出かけていることをツイッターで見たというある女性から、「私は大船渡の出身で現在東京にいますが、いまだに父の安否がわかりません。父が無事かどうか確認して欲しいのです。父宛に手紙を書くので、できれば届けて欲しいのですが…」というメールが届いた。その手紙（メール）を印刷し、男性を探し出して直接届けることができた。またその男性から娘さんへのメッセージを預かり、デジカメで撮影した元気な様子と自宅の被害状況と共にメールで返信した。親子ともによりやく無事が確認でき、その橋渡しができて何よりであった。

○紹介6：炊き出し

3月27日、松峯団地での炊き出しを行うことになり、クラブのメンバーや市民に呼びかけたところ、約100人のボランティアが集まった。フォルダ事務所でおにぎり3000個以上と豚汁の準備をして、11台の車で松峯団地に向かい、公民館隣の公園で炊き出しを行った。松峯団地の人たちにとって、実に2週間ぶりの温かい食事となった。

○紹介7：ボランティアの活用

プロの歌手から「ボランティアをしたい。被災地に歌を届けたい」という希望が寄せられたため、4月から釜石市や大船渡市の避難所、松峯団地で復興ミニコンサートを開いた。震災以来、初めて歌を聴いた、一緒に歌を歌った、初めて涙を流したという人が多かった。

このようにボランティア活動では、それぞれの人が持っている得意分野を生かしてもらった。映画上映の資格を持った人は、北上市立図書館から16mmのフィルムを借りて上映してくれた。保育士の資格を持った人は、避難所の子もたちに紙芝居を見せるため、毎週休みをとって秋田から通って来てくれた。プロの歌手やピアニスト、保育士、歯科衛生士、登山愛好家、プロの写真家、トップアスリート、そして国内外の大学生などのボランティアと被災地を結び、ボランテ

ィアが活躍する舞台を演出する役割を担った。

フラダンス教室の経営者からツイッターで、「何もせずにはいられない。でもどうしたらいいかわからない」と連絡がきた。5月15日に、松峯団地でフラダンスショーを行って、お昼ご飯と一緒に食べた。全員がレイをプレゼントされ、照れ笑いをしながら、そして最後は泣きながら、全員一緒に踊った。辛いことを一瞬でも忘れる時間になっただろうか。

○紹介8：花見会の開催

陸前高田市に「けんか七夕」という郷土芸能がある。津波で道具はほとんど流されてしまったが、太鼓が何個か残されていた。地元の中学・高校生から「練習したい」という申し出があり、彼らが同級生達を集めてきた。こうした地元の中学・高校生の姿を見て、郷土芸能を引き継ぐこと、復活させることは大切であることを地区住民の間で確認し、4月17日に陸前高田市金剛寺で花見会を行った。地元につながる郷土芸能のほか、北上市の鬼剣舞や花巻市の早池峰神楽なども共演した。3月11日以来、数か所の避難所にバラバラに入っていた地区住民がこの花見会で再会した。

金剛寺で避難生活を送っている佐藤直志さん(77歳)は花見会の時に率直な気持ちを明かしてくれた。「みんながゼロになった。何もかも失った。このままだとゼロからマイナスにいくかもしれない。前を向く(上を向く)きっかけがほしい」。失ったもの、築き上げてきたものを振り返るとあまりにも大きい。誰もひとりぼっちでこの先歩いて行くのかと思うと遠過ぎて足が前に進まなかった。でも自分ひとりだけじゃなくみんなと一緒に頑張れると前向きな気持ちになった。みんなと再会し、みんなの顔を見ると、ひとりじゃない、みんな一緒なんだと元気が出てきた。このイベントがみんなの新たな再スタートの日になってほしい。



花見でみんなと再会。前を向くきっかけに。

○紹介9：花見&温泉ツアー

北上市には、弘前、角館と並び「みちのく三大桜名所」に数えられる「北上展勝地」がある。4月25日～30日北上市観光協会との協働でバスをチャーターし、陸前高田市松峯団地、大船渡市末崎地区の人たちを招待して花見&温泉ツアーを組んだ。おいしい物を食べ、お酒も飲み、リラックスしていただけたらうれしい。

○紹介10：送迎サービス

北上の水神温泉には大船渡の人たちが避難していたが、震災から2か月経っても、衣類などの物資が届けられていないことがわかった。県を通じて「いわてゆいっこ」に要望があり、物資を届けるようになった。交通の便も悪かったせいか、ボランティア団体も来ていなかったようで、外に出ることもできない状況だった。市内の美容室やスーパーまで送迎サービスを行ったが、日常当たり前のことが当たり前ができるありがたさを改めて感じた。お洒落なカフェ(ケーキ屋さ

ん) に送迎したら「あの時は、パリにいるようで夢を見ているような感じでした」という手紙が届いた。

○紹介 1 1 : 各プロジェクト

避難所で生活している人たちに帽子やレグウオーマーを編んでもらい、イベント時に販売、その売り上げを編んでくれた人に全額渡すというプロジェクトを実施した。材料となる高級な毛糸が世界中から送られてきた。

これ以外にも子どもや高齢者を対象とした運動教室、CD・DVD集配、ラジオ生出演、写真展、ニューヨークとの架け橋プロジェクト、菓子作り、ひまわりプロジェクト、花火ライトアップニッポン、沖縄エイサー巡回公演など被災者のニーズに応じた多様な支援活動を展開してきた。

○紹介 1 2 : 宮城県多賀城市のクラブとの交流

フォルダと多賀城市民スポーツクラブとは震災以前より交流があり、多賀城の避難所で、幼児向け、高齢者向けに運動指導を行った。

「まるすず」という魚屋さん、家も店もすべて流され、当初は3食食べて寝るだけという日々を過ごしていた。しかし、避難所近くの空きスペースにドラム缶を置き、寒さを凌ぐためにガレキを燃やしながら、みんなで集まって話をするうちに「またまるすずさんの魚が食べたいよ」と言われたことがきっかけとなり、「まずは車で移動販売を始めてみようか」という気持ちになり、前を向いて歩き始めた。

一人ひとりが前向きに動き始めることで、地域コミュニティ全体が元気になってきた。ある日、いつものように物資を届けに行きたいと申し出たところ、「もうこれからは大丈夫です。今まで支えてくれて本当にありがとうございました」と支援を辞退された。みんな自分の足で立ち、自分の足で歩いて行こうとし始めていた。地域が再生できる日はそう遠くないことを確信した。

フォルダでは、震災当初から、地域を絞り被災者と家族のような信頼関係を築き、息の長い支援を続けることを念頭に活動している。大船渡市は震災前は地域スポーツクラブが無い地域だったが、昨秋からフォルダ・早稲田大学・大船渡市体育協会と協働で毎週運動教室を開催し、仮設住民の息抜き、健康増進などにつながっている。あえてこの機会に、大船渡市に地域スポーツクラブの拠点を立ち上げ、被災地住民のよりどころとなるように支援を続け、東日本大震災復興の、のろしをあげる。

今回の大震災が、異なった世代、様々な社会層の人々を一つの場に引き合わせるきっかけとなり、自然な形で社会的ネットワークが形成されていった。これを継続させるのがスポーツの役割ではないだろうか。スポーツを通して地域住民の交流を促進し、地域に根差したスポーツ振興を図ることができる。

二度の大震災を経験して

元宮城県栗原市市民生活部健康推進課課長

織江勝美

私は、平成23年3月末、健康上の理由から早期退職を致しました。保健師歴28年と退職までの3年間は健康推進課長として勤めさせていただきました。現在は専業主婦をしております。お陰さまで体調も回復しており、自分の身体にも自信がついてきていることが嬉しく思います。

さて、このたび「東日本大震災」における現場体験の執筆依頼を受け、平成20年6月14日に起きた「岩手・宮城内陸地震」と今回の「東日本大震災」を経験し、保健活動の在り方として私なりに感じたことを記したいと思います。

岩手・宮城内陸地震は、9町1村が合併し「栗原市」が誕生して4年目の年に起きました。マグニチュード7.2、震度6強を示した直下型地震で、大規模な地滑りによる、山の崩落や土石流が発生し、道路や通信等のライフラインの寸断、山間部の集落が孤立するなど、市内の人的被害も、死亡・行方不明者合わせて17名という大惨事でありました。

発生した当日は、土曜日で朝8時半過ぎ、朝食も終わりかけの頃でありました。突然の激しい縦揺れに襲われた時、遂に宮城県沖地震が来たと思い、災害の具体的対策をしていなかったことを後悔しました。帰れないことを覚悟で職場に駆けつけると、市民生活部内は、すでに地域の要援護者の安否確認や各所管施設の被害状況確認に取り掛かっていました。しばらくの間は、どこで、何が起きたのか状況がつかめずにいましたが、その間、「泥棒が来て縄をなう！」状況で、市の「地域防災計画書」を開きました。概要はつかめても、具体的にどのように動いてよいか分からない状況でした。とにかく避難所開設に備えて、救護用品や健康相談にかかる物品の準備を行い、具体的対応については、宮城県保健師連絡協議会で作成した「災害時における保健師活動ガイドライン」平成19年3月改訂版を活用することにしました。

また、部内に分散している保健師を一元的な保健活動態勢にすることを要請し「保健医療班」を設置していただきました。さらに、10総合支所に配置されている保健師についても要請を行い、市のほとんどの保健師が、輪番制で避難所の健康管理支援や地域の健康被害訪問調査に当たりました。もちろん県や各市町村の保健師、看護協会の看護師の方々にもたくさんの支援をいただいたことは大きな支えでありました。

また、この地震による被害は、山間部に集中した局地的被害のため、花山、栗駒地区の2か所に「現地災害対策本部」が設置されました。ここに避難所や救護所が開設された期間は約1ヶ月半にも及びました。今思えば、この時、市の保健師のほとんどがその対応に関わったことは、ラッキーだったと思いました。

さらに、救護所の運営については、医療局が中心となって日赤医療団、自衛隊医療団、地元医師会との調整を行い、保健活動との連携も「長期化する避難者への健康・医療支援」として一緒に行っていくこととなりました。栗原中央病院院長の小泉先生の提案で、避難者の健康管理カードを個人ごとに作成し、医療・保健・介護に携わるスタッフの情報共有化を図り、入れ替わる支援スタッフの戸惑いを極力少なくすることで、それぞれに効果的な役割を果たすことができたと思っています。その情報管理と調整における保健師の役割は重要であり、医療とのネットワークの拡大につながりました。今回の大震災でも連携がスムーズにできたと感じています。

初めて大規模な震災を経験して、避難所や仮設住宅は「突然できたハイリスク地域」だと認識

しました。特に花山地区は高齢者が多く、避難所もコミュニティセンターで約100人規模の避難者収容になると、プライバシーが保てないこと、個人のニーズに合った食事の提供が困難であること、入浴が困難になること、高血圧などの慢性疾病の悪化、不眠、音や照明に対するイライラ、トイレの様式や衛生管理、身体活動の低下、かゆみや咳き込む人が増えていく実態を見て、改めて、公衆衛生看護活動の重要性を認識しました。

そして、2年後、平成23年3月11日にまたもや大震災に見舞われたのです。地震発生時、私たちは「くりはら市民21健康プラン」見直しのため、実務者検討委員会を開催していました。10地区の総合支所の保健師・栄養士、子育て支援課、社会福祉課、介護福祉課の保健師や社会福祉協議会担当者等、約25人が出席していました。突然、大きな横揺れと縦揺れに襲われ、波のように何度も繰り返してやって来る揺れに、前回の地震をはるかに超えるものかどうかというところは誰も想像できませんでした。少し静まり返った時、会議の中止と各部署に戻り地区の状況に合わせて、それぞれの判断で対応することを申し合わせ解散しました。

東日本大震災の被害は、東日本全域に及ぶもので、特に太平洋沿岸の津波は沿岸から10kmも内陸に押し寄せるといふ誰もが想定しない甚大な被害だったことから、市内も全域において、停電、電話等が不通となりました。また、建物の倒壊、道路のひび割れ、断水、燃料不足といった被害が発生しました。避難した人は、2日目が最も多く49か所の避難所で2,832人に上りました。本庁に災害対策本部、全地区の総合支所に現地災害対策本部が設置され、保健活動も地区ごとの活動体制となりました。すでに状況に合わせてそれぞれの判断で対応していくことを申し合わせしていたので、保健スタッフの覚悟も前回とは違っていたと感じています。

震度7を記録した栗原市ですが、本庁舎の建物は、玄関ホールや議場などの天井や壁が剥がれ落ちたりするなどの被害がありましたが、庁舎機能への影響はなく、発電機の設置により災害対応に取り掛かることができました。前回と大きく違うところは、庁舎内が静かでした。それは、広域的な停電と電話やメール等の通信が機能しなかったため、自ら現地確認をしなければ対応できない状況にあったことや、前回の経験で職員の混乱が少なかったためと考えます。

保健活動についても、前回の震災の後、全保健スタッフで災害時の保健活動を振り返り、話し合いを行い、保健活動の記録と反省を冊子にまとめる作業を行ったことなどが、保健スタッフの研修の機会になり、主体的活動につながったと感じています。当課においては、救護用品の準備、健康相談票や感染防止等のパンフレット等を印刷し各地区へ配布、特に避難所における衛生管理や感染防止の徹底を呼び掛け、各地区を巡回しながら避難者の多いところへ保健スタッフを派遣するなど全体の調整に当たりました。

今回の震災で新たな課題として、ガソリン不足により透析患者さんや在宅のがん療養患者さんの通院困難、往診ができない等の医療継続困難者に対する対応が求められました。ガソリン給油優先券を発行することになり、当課においては医療機関や医療依存度の高いケースへの対応を行いました。

災害対応の結果、災害発生5日目頃から通電が開始され、8日目には全地域に電気が復旧しました。通電し始めると避難者はしだいに減り、3月31日には最後の避難所も全て解消されました。避難者や災害弱者と言われる母子、精神、高齢者、障害者等において、二次的健康被害は発生しませんでした。それには、多くの支援によるライフラインの復旧が早かったこと、前回の震災で災害対応の体制整備が図られ、保健・医療・福祉分野のあらゆる機関が連携して対応できたことや、地域住民の自主防災組織等が自主的に動いたことが功を奏したと考えています。また、平常時の保健活動の大切さも認識され、各保健分野におけるハイリスク者の把握と対応が的確に

行われたと思っています。

私事になりますが、まさか現役引退のラストステージが、東日本大震災の災害対応で終止符を打つとは思ってもよらないことでした。定年退職まで全うできなかったことは、私の心の影となっていました。むしろこの震災対応に関わったことで悔いのない保健師生活の締めくくりになりました。

災害時の保健活動は、保健師の公衆衛生看護力が試される時、地震列島に住む私たちの新たな健康課題として、平常時の保健活動を通して、地域の人たちや関係機関とのつながりを形成し、ハイリスク者の支援や避難所での生活について、地域住民や関係部署と連携して対応策を考えていくことが必要になっていると思います。



2つの大震災をくぐり抜けた職場の仲間たちと

【おわりに 被災地に生活するということ】

阪神・淡路大震災の時、神戸大学医学部精神科教授であった中井久夫は、支援の意味を1年後に次のように述懐した。

「被災していない元気な人たちが「いる」ということ、彼らの「プレゼンス」（いてくれること）がもっとも貴重であった。われわれはそれによって孤立感から救われ、同時に全国の人たちが注目しているという感覚があった。」（中井久夫：「昨日のごとく」（1996年）、「復興の道なかばで」（2011年））

支援ということは直接的に何かをするということだけではない。自分の持っている力を、自分より少し余裕のない人に分けてあげる。力を分けてもらった人は、同じように次の人に力を分けていく。そのつながりが全体を復興へと導いていく支援になっていく。中井の言葉を自分自身のこととして感じた1年であった。

被災地や被災者にまなざしが向け続けられていることは小さなことのように見えるが、それらが集まり大きな力となっているのである。被災した現地に行かなくても、被災者に支援を直接していなくても、このまなざし、支援するという気持ちの存在自体が、支援に繋がる。

東日本大震災の約3年前、2008年6月14日に発生した岩手・宮城内陸地震の時被災地となった宮城県栗原市は、私が保健所長として1995年から5年間を過ごした場所であった。災害時のメンタルヘルスについて内外の資料を整理し市役所の保健職に届けるという作業の中で思い出したのが、中井久夫の手になる2冊の書籍であった。私の手元にあった『1995年1月・神戸ー「阪神大震災」下の精神科医たち』は栗原市に届けられた。

その時栗原市健康推進課の課長だったのが織江勝美保健師である。翌年3月に年度内の活動の締めくくりとして災害時の保健師の活動体験をまとめることになった。まとめの会議において織江課長は中井久夫が本の中で述べた次の部分を紹介した。

「有効なことをなしたものは、すべて、自分でその時点で最良と思う行動を自己の責任において行ったものであった。」

「指示を待った者は何ごともなしえなかった。統制、調整、一元化を要求した者は現場の足をしばしば引っ張った。」（p. 23）

その場にいた多くの保健師が自分たちの気持ちを代弁しているかのように頷いた、と私は感じた。岩手・宮城内陸地震から2年9か月後に東日本大震災が起こり、それから約1年が経過した。その間、この言葉は常に私の許から離れなかった。

被災地や被災者について考えてみる。被災地とはどの範囲を指しているのだろうか？ また、被災者はどのような人々なのだろうか？ 中井の記述は、私に教える。支援とは、「自分がなすべきことを自分で考えて行動した」結果であり、「被災地か否か」あるいは「支援者ー被災者」という分類枠から捉えようとしても到底捉えることができない。こうあるべしという形式は支援には存在しない。今回寄せられたレポートを読んで、その思いはいっそう強くなった。

『1995年1月・神戸ー「阪神大震災」下の精神科医たち』の中に、「支援者ー被災者」の一

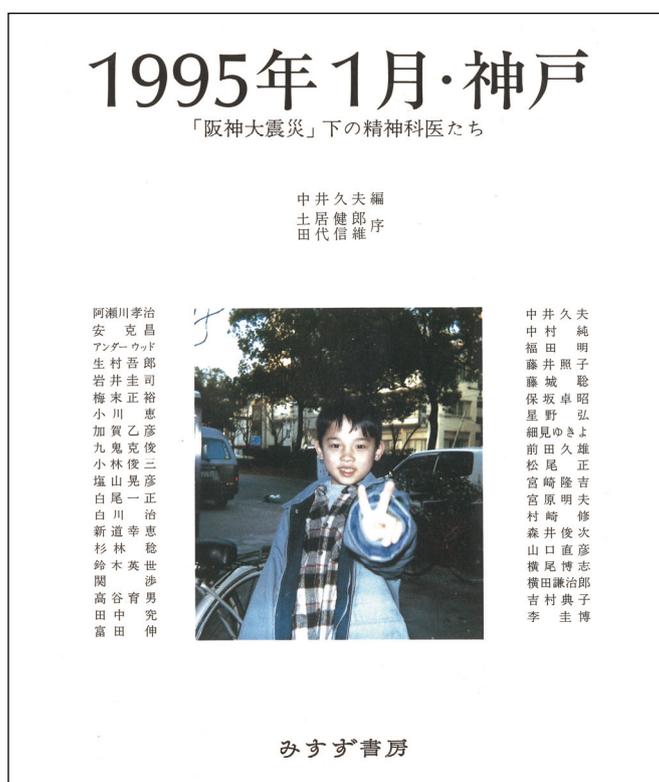
方的関係では語ることができない象徴的な話がかかれている。その一つは、応援にきた医師が避難所訪問のたびに避難者から頂き物をしたというのである。

「H医師の面接は特に喜ばれ、逆に被災者からぜひとってお菓子や果物を「また貰っちゃった」と言って持ちかえてきた」(p. 66)

そのH医師は、このことを「被災者にコーヒーとケーキをご馳走される」という見出しで次のように記述している。避難所となった中学校でのエピソードである。

「私が退出しようとして腰を浮かせると、母親と娘さんは「これ持ってって」と果物とお菓子を袋に詰める。「救援物資でももらったものだけではないんやで」「買って来た物もあるんやで」とお土産を差し出す。これを断るのはヤボというものだ。「おだいじに」「ありがとう」私は被災者の矜持を受けとめ、好意と土産を頂いた。」(p. 225)

さらに印象的なのは、表紙カバーの写真である。一人の小学生らしい男の子がピース・サインをしている。その解説には、次のように書かれている。



「兵庫区の歩道に出ていた小さな店を通りかかった時、一人の少年が「ね、たべて行ってよ、おねがだから」と手を合わせた。いったん行きすぎた私たちが戻ると、黄色い帽子のオジサンが「無理をいったらだめだよ」といった。私は「きみがあんまりかわいいから」といい、ビールとオデンを注文した。・・・一家かと思った人々は、一組のきょうだいと一組のものの職場仲間とから成り立っていた。少年は「どこかこの辺りの子」であった。つまり彼はこの店のボランティアであった。」

被災地にいるということは、もともと内部にいた人も外から来る人も、支援し支援されるので

あろう。このことは、「ギブ・アンド・テイク」のような関係で語られるように、別に被災地に限った問題ではないのだろうと思う。たぶん、被災地では、支援される機会の多い人と支援に回る人が多い人に分極しているのではないかと思う。そのところが「支援者－被災者」の構図で描かれてしまうのであろうが、それは数多い側面のうちの一つに過ぎない。

被災支援者について触れておきたい。被災支援者とは、自らも被災しているにもかかわらず支援を行っている人であるが、問題は、被災していることに本人や周囲が気付かない、あるいは忘れてしまっていることである。外部から被災地に赴く人にとっては現地でもともに仕事をするカウンターパートが被災支援者であろう。一方、内部にいる人にとっては自分自身の問題である。被災支援者は、支援されることよりも支援に回る機会が多いために支援者に分類されてしまうのである。被災支援者に対しては、被災しているという事実を意識化し配慮する必要がある。

震災の時を境に日常が大きく変わってしまった。一瞬のうちに、日常から非日常に移動させられ、そこから日常を取り戻すという課題が与えられた。正確に言うと、これまでの日常は消失してしまい、それを取り戻すことはできない。実のところは、新しい日常を作り出すというのが課題となる。これは元の形を復元する以上に大きな負荷である。一見すると日常のように見える単純な生活行動でさえ、しっくりこない感じがつきまとう。これが被災地に生活するということなのだ。

地元のローカルニュースは、今なお東日本大震災関連のニュースが大半を占める。毎日の生活の一つ一つにさえ、どこかに必ず震災は影響している。阪神・淡路大震災の1年後に、中井は「昨日のごとく」と表現した。震災は常に背後のすぐ近くにあって、生活を否応なしに支配している。私の周囲では、「目一杯でやっている」など慢性的な疲労感を表現する人が多い。震災は思い出したくないけれど、震災を離れて今後の自分はありえないという感想を述べる人がいる。余裕のなさが当たり前になってしまっている。被災地内部の人は多くそのことに気がつかないでいる。外部から来る人は自分と被災地内部との感覚の違いに戸惑うことがあるかもしれない。

このような状況の中、無理を承知でお願いし、しかし決して無理強いはできないという微妙な立場での依頼に対し、私の心情を推し量って報告を引き受けてくださった方々には、ただ感謝するばかりである。残念ながら、この感謝の気持ちを表現する術を見つけられないでいる。このレポートを、必要とする多くの人に届けることがそのひとつとなるのであれば、大変幸運なことである。

'Everyone did what they could' – 『1995年1月・神戸』の英語タイトル

(小島光洋)

【解説 ストーリーの力強さ】

このルポタージュは、自らも被災地で暮らし、なおかつ運動指導等にも携わった人たちの活動の記録である。私は東京に住んでいるので、被災地で暮らす人たちから見れば、外部者と言えるだろう。この外部者の立場からルポタージュを読み、ストーリーの力強さに圧倒された。本報告書で、私は質問紙調査の自由記載の分析も担当していた。自由記載では理解が困難であった点も、ルポタージュを読むと実はこういうことだったのかと納得することが多くあった。そこで、ストーリーの力強さの理由を考えてみたい。

刻々と変化する状況における世界の共有

このルポタージュは、3月11日前後から現在までの刻々と変化する状況の中における運動指導者たちの活動や思いを経時的に描いている。時間の経過とともに、ご自身や被災地の状況がどのように変化していったのか。その変化の中で、故郷をなくし悲嘆にくれる思い、自分は何ができるのかという自問自答、現地で運動指導を試みても時には「運動どころではない」と反発されることへの戸惑いや迷いなど様々な思いを抱えていた。このような中で、現実とどのように向き合い、被災者や避難所の様々な状況に合わせて、そこにいる人たちから少しずつ信頼を得ながら活動していったプロセスを、私たちは実感として知ることができる。私たちは、ルポタージュに書かれた刻々と変化する状況における世界を登場人物と共有することで、その人の主観を超えてさらに深い理解や共感へと導かれているのではないだろうか。

被災者でもあり運動指導者でもある人たちを描き出す

私たちは、被災地での運動指導というと、運動指導する側とされる側とに二分して考えてしまう傾向があるかもしれない。本報告書に掲載されている質問紙調査は、運動指導者としての立場から回答を求めている。これにより、被災地での運動指導の目的や対象、活動内容などの大まかな傾向を把握することができる。他方で、これらの質問紙調査は、被災地で暮らしなおかつ運動指導者でもある人たちから、運動指導者という側面だけを切り取ってしまう。調査票の自由記載の中で、「自由記載欄にうまくまとめることができない」からと、被災してからの思いや活動を別紙に記述していた回答者がいた。自由記載といえども何でも自由に書き込める訳ではなく、運動指導者としての立場からの回答を求めてしまい、多様な側面をもつ人たちのあり様を捉えることの難しさを実感した。

運動指導者自身にも生活者、被災者としての思いがあり、運動指導者だけではなく多様な立場を抱えながら生活している。また、被災地で活動する人たちは自ら被災者でありながらも、他の地域から応援に来る人たちを指揮する責任の重い仕事を課される。これらの現実を、私たちはこのルポタージュから、改めて気づかされるのだろう。

ルポタージュを編纂した小島氏は、阪神・淡路大震災において被災地や被災者に生じた出来事を被災地内部から観察した記録が、今回の東日本大震災で大きな参考とすることができたと述べている。できれば、このルポタージュを実際に活用する日が訪れないことを望みたい。しかし、震災から1年が経過しようとしている現在でも、毎日のように体に感じる地震が続いており、今後、いつ大きな地震がきてもおかしくない状況にある。万が一の際の道しるべとなる本報告書を身近に置いておきたい。

(鈴木良美)