

あおぞら

発行:愛知県被災者支援センター
住所:名古屋市東区泉 1-13-34
名建協 2階
TEL:052-971-2030
FAX:052-971-2050
開館:月曜～金曜 10時～17時



2021年度

今年度もよろしくお願いたします！

愛知県被災者支援センター長 栗田暢之

3月は「東日本大震災から10年」という言葉が連日躍りました。世間の風化を防ぐという点では効果があったかもしれませんが、4月以降めっきり減ったことは、ある程度わかっているもやはり残念です。先日、東北沿岸部を訪れましたが、工事車両がまだまだ行き交う様子や、まわりの風景には似ても似つかぬ真新しい高層の復興住宅の10年先を考えた時、真の復興とは何かを本当に考えさせられました。そして、ある広域避難者の「私たちの存在がまるでなかったかのようにされるのが一番つらい」との言葉、連日の報道で「あの時のことがよみがえり、涙が止まらなかった」との心情を重く受け止めています。

奇しくも2月13日に発生した福島県沖地震に、動揺された方も少なくありませんでした。こんな時こそ人と人との交わりが大事なのに、コロナの感染拡大がおさまらない現状の中、それすら制限されています。それでも、不安な時、困った時、あるいはちょっといいことがあった時には、ぜひお声を聞かせてください。

事務所は移転しましたが(2ページの案内をご参照ください)、10年はあくまで通過点に過ぎません。引き続き、皆様方のそばにいたいと願っています。

愛知県新型コロナウイルス感染症

緊急事態措置

対象区域：愛知県全域
実施期間：5月12日から5月31日まで・20日間

県民・事業者の皆様には、以下の点についてお願いします。

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| ①不要不急の行動の自粛 | ⑦業種別ガイドラインの遵守等 |
| ②県をまたぐ不要不急の移動自粛 | ⑧テレワークの徹底等 |
| ③高齢者等への感染拡大の防止 | ⑨職場クラスターを防ぐ感染防止対策 |
| ④基本的な感染防止対策の徹底 | ⑩屋外照明の夜間消灯 |
| ⑤飲食店等に対する休業要請又は営業時間短縮等の要請 | ⑪イベントの開催制限等 |

●新型コロナウイルス感染症が心配な時の看護師による一般相談窓口

愛知県感染症対策局感染症対策課

☎:052-954-6272(ダイヤルイン)対応時間:9:00～17:30(土・日・祝も)

《もくじ》

- P1. 表紙: 2021年度のごあいさつ(センター長栗田)
- P2. センターの事務所移転、地図
- P3. 「新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ」
- P4～5. 「オンライン・コンサート交流を終えて」(竹内支保子、戸田友介)
- P6. 「おすすめの一冊(書評)」
- P7. 「お気に入りスポット」他
- P8. 編集委員等募集、イベント情報、編集後記

愛知県被災者支援センターの移転のご案内・地図

前年度末(3月下旬)に、ハガキで2021年度(4月1日)より「愛知県被災者支援センターの事務所移転のお知らせ」をお送りしましたが、改めてお知らせします。

新・事務所は、愛知県被災者支援センターを県の委託で運営するレスキューストックヤード(RSY)の事務所のある建物・名建協ビル2階です。これまでの愛知県東大手庁舎から栄方面へ徒歩約10分、久屋大通に面している建物です。

今年度の活動について

2021年度も、引き続き、交流会や相談業務・個別訪問、『あおぞら』発行、定期便の発送などに当たっていきます。コロナ感染で集まることの制限や移動の自粛など、一層気を付けなければなりません。感染防止対策をとりながら、交流会(オンラインでも)で皆さまとお目にかかれるようお待ちしております。電話でのお話・ご相談、『あおぞら』へのご意見などもお待ちしております。

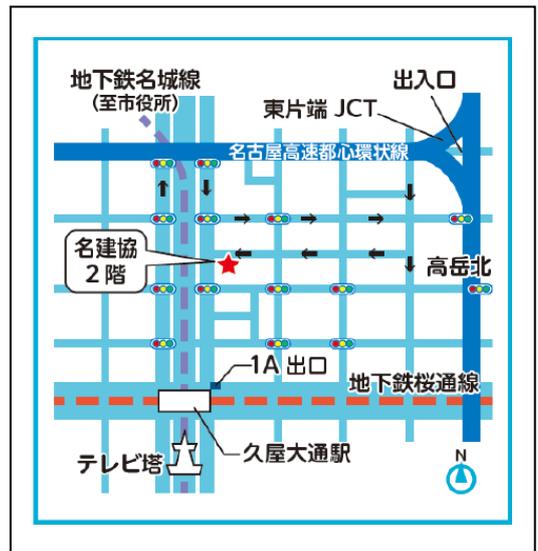
柿田さん、仲田さんお疲れさまでした

柿田佳邦さんは2011年よりのスタッフで、主に定期便発送やチラシ印刷、ふくしま交流会、濱田農園交流会などを担当してきました。活動の展示や資源ごみの処理まで、センターの活動の流れが滞らないよう見えにくいところにも目配り。

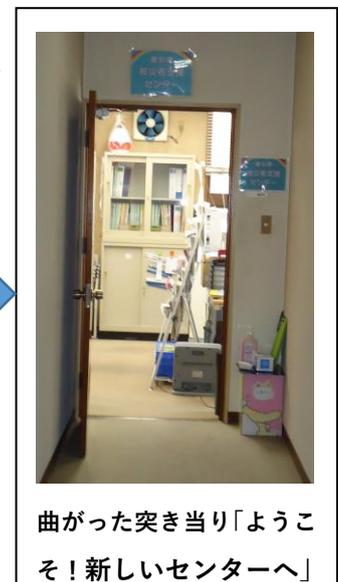


ボランティア参加で、またお会いする機会がありそうです。

仲田法子さんは、センターの活動開始ごろからボランティアで相談業務に当たり、あの人、この人と避難者の方を詳しく把握していました。今年度からRSYのふくしま支援室(三重・岐阜の避難者支援)へ異動になり、ボランティアでまたセンターの交流会等にも参加していただけます。



レスキューストックヤード/愛知県被災者支援センター新事務所



新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、不安や疲れなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。このようなストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。以下のような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。これらの反応は、自然に回復していくことがほとんどです。

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あのとときああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくり返し見る

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 皮肉、悲観的な考え方になる

こころとからだの健康を保つためにご自身でできること

- 質の良い睡眠やバランスのよい食事を心がけ、できる限り普段の生活スケジュールを保つようにしましょう。
読書や音楽を聴くことなど、時間を決めてできる日課を作りましょう。
アルコールやタバコ等の取りすぎには注意しましょう。
- 電話、メールや SNS など、友達や家族とつながりを保ちましょう。
あなたが周りの方を気にかけることは、その人たちの支えになります。
- 人混みを避けた場所で、適度な運動（ヨガやストレッチなど）を心がけましょう。
- 多すぎる情報に触れることで不安が高まる場合があります。1日のうち決まった時間に、国や自治体で紹介しているものなど、信頼できるところから知識と情報を得るようにしましょう。
- これまで効果的だったストレス解消法（ゆっくり入浴するなど）を試してみましょう。



～不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時はお気軽にご相談ください～
気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

愛知県精神保健福祉センター

○電話番号：052-962-5377

○相談時間：平日 午前9時～正午、午後1時～午後4時30分

○対象：名古屋市を除く愛知県にお住まいの方

- 匿名で相談可能です
- 新型コロナウイルスに限らない、一般的なこころの悩みに関するご相談もお受けしております

*このリーフレットは、北海道立精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。

*このリーフレットは、愛知県精神保健福祉センターホームページからダウンロード可能です。

「オンライン・ファミリーコンサート交流」(2021年度 3/21)の報告

前号「あおぞら」3月号(129号)では、ファミリーコンサート交流の報告が紙面の都合で掲載できなかったため、改めてソプラノ歌手・竹内支保子さんと、コンサート実行委員会代表で、豊田市旭町の廃校を利用した地域づくりの拠点・「つくラッセル」代表の戸田友介さんに寄稿していただきました。

「オンライン・ファミリーコンサート交流を終えて」 竹内 支保子 (避難当事者 豊田市在住)

♪ 早いもので、3/21(日)のオンライン・ファミリーコンサート交流会から1ヶ月以上が過ぎました。走り抜けるように準備をし、本番を迎えたような気がしています。



竹内支保子さん

♪ 震災から10年。正直な気持ちを書けば、日々の暮らしを精一杯生きるだけで、それ以上のことでもそれ以下のことでもない。いつも「今」私にできることは何か？そのことだけでした。それなので、ここ最近では改めて震災当時のことを振り返る機会は取って持ていなかったように感じます。今回コンサートの機会を頂けたことで、改めて震災当時から今日までのことを振り返ることができました。思い出すのが辛いことも、10年と言う時間が、ただ辛いことではなく学びであったと気づかせてくれます。私は自主避難なので、避難当時は罪悪感と闘っていたし、今は改めて避難者だと名乗ることも無くなりました。

♪ 今回自分が避難者だと言うことを、会場に来てくださった地域の方に知って頂けたことは、私にとってまた新たな一歩になりました。震災を風化させない。微力ながらその一助になったかもしれないと言う思いは、改めてこの先自分を偽らないうで生きていく勇気になります。

♪ 今回のコンサートでは、祈りや命をテーマにした作品を歌わせて頂きました。以前震災関連のイ

ベントでコンサートをさせて頂いた時に、泣けて歌えなくなってしまった作品も、今回は歌い切ることができました。時間の経過もありますが、自分の中で折り合いをつけることができているのだと感じることができました。それは愛知へ避難して、支えてくださった支援センターの皆さん、同じ避難者仲間との出会い、今暮らしている地域の仲間の存在、家族がいてくれたからこそです。

♪ コンサートの中で、名古屋大学の高野雅夫先生のトークで忘れられないお話が二つあります。一つは、「to doではなくto be。ただいるだけでいい。いてくれるだけで支援になる。弱さをそのままに、ただいるだけ。それが他の誰かの支えになる」。なんと勇気づけられる言葉だろうと思います。

♪ トークセッションでは避難者仲間が会場へ駆けつけてくれ、オンラインで参加してくれた避難者の方とも久しぶりに話すことができました。以前の交流会で夜を通して想いを共有したことを懐かしく思い出しました。同じような想いを抱えて生活している避難者がいると知れたことは、私にとって支えでした。一人じゃないと思えることはなんと心強いことだろうと。まさに to be です。



♪ **そしてもう一つは、失うと言うことは、その前にそれを既に手に入れていると言うこと。そして、そもそも生きることとは何かを失い続けることではないか？**という問いかけ。これから先も若さ、健康、最後には命を失う。ああ、私にはそんな発想はなかった、と目から鱗でした。でも、考えればその通りです。どのように自分の人生を閉じたいか。死を想えば、今どう生きていきたいかが見えてくる気がします。

♪ **そして、失うからこそ得られるものがある。**私にとって「出会い」はまさにそれです。それまでの生活を失ったけれども、新たな出会いがあった。

それは私にとって人生の宝物です。

♪ **どこに目を向けて生きていきたいか？**私は失ったものより得たものを見ていきたい。改めて気づきと考えるきっかけをくれたコンサート&トークセッションでした。

「オンライン・ファミリーコンサート交流」に関わってくださった全ての方に、感謝申し上げます。震災は終わると表現できるものではありませんが、時に後ろを振り返りつつもずっとそこに留まることはありません。時を刻み、人生を歩む。一步一步、歩んでいけたらと思います。

寄稿：「人と人のつながりが地域を作る」

（「ファミリーコンサート交流」実行委員会代表 「つくラッセル」代表 戸田 友介

春、芽吹きの色が山々を染める季節。あたたかくなる陽気と、色とりどりに咲き乱れる花といっしょに、体も心もほぐれます。3月21日、豊田市の中山間地、旧東加茂郡旭町にある人材創造拠点「つくラッセル」で、「オンライン・ファミリーコンサート交流」が開催されました。



「つくラッセル」イラスト

2020年度は、コロナ感染拡大ではじまりからどうすればいいかオロオロするばかり。「つくラッセル」でも開催していたさまざまなイベントを中止しました。地域の盆踊りや秋の大祭も中止。一方で、人が集まることができないリスクを日に日に感じた一年でもありました。人と人が会えなくなることが、心と体を弱め、地域の力も弱

めていくのではないかと、心配が深まるばかりでした。今回は、たくさんの方のご縁がつながり、つくラッセルとオンラインで同時開催をすることができました。会場に足を運べない方はオンラインで参加いただきました。



戸田友介さん

旭地区では、市内でも最も高齢化が進んでいる地域にもかかわらず、子育て世代の移住が次々とあり、子どもが増えている地域になりました。地域の方々の受け入れてくださる姿勢と、移住した仲間たちや地域のママさんたちとのつながりの中で、「わたし」を出せることが、お互いにお互いをケアしあえます。素敵な歌声を届けてくださったソプラノ歌手竹内支保子さんも、そんなつながりの中で、毎日をひとつひとつ楽しみながら、葛藤しながら、ひとりの女性として、また家族で、暮らしを紡いでいます。つながりが私たちを支えてくれています。これまでも、これからも、そんなありようが次世代の糧となる。人と人がつながり合うことの大切さが身に染みた1年の最後に、つながる嬉しさを味わうことができました。感謝の気持ちでいっぱいです。



「つくラッセル」の活動より

私のおすすめの一冊

投稿募集中!

新企画『私のおすすめの一冊』コーナーです。皆さんも「読んだら面白かった」、「役に立った」という本があったら、ぜひご紹介ください。お子さんの大好きな絵本などもいいですね。ジャンルは問いません。



『在宅ひとり死のススメ』上野千鶴子著(文春新書)

『介護保険が危ない!』上野千鶴子・樋口恵子編(岩波ブックレット) (編集委員: 瀧川裕康)



に後退しています。それを表している本が『介護保険が危ない!』です。これ以上制度が後退しては、訪問介護員がいなくなるかもしれない、とたくさんの方の介護現場の抗議の声を掲載しています。

★高齢者の自殺率

一般の予想に反して、「独居」高齢者より「同居」高齢者の方の自殺率が高いとのこと。日本では同居家族の中での孤立感が高い、ということが特徴のようです。「独居」と「孤立」はイコールではなく、「同居」イコール「安心」でもありません。「孤独死」を考えるうえでここが大変重要な所だと思います。

★災害関連死

1995年阪神淡路大震災で、被災者支援の現場で大きな話題は、高齢者の孤独死問題でした。その後、2000年に介護保険ができたことで、高齢者問題は大きな前進がありました。被災地では今も高齢者の死者が圧倒的に多いまです。特に関連死はその象徴です。

★『在宅ひとり死のススメ』

「孤独死」ということがあたかも悪いことであるかのように喧伝されてきましたが、上野千鶴子さんは前著『おひとりさまの老後』にて、「最後は一人になって死ぬんだから、そんなに騒がないでよい!」と宣言しました。それが13年前のこと。今度の『在宅ひとり死のススメ』では、慣れ親しんだ自宅で、一人で死んでいる姿は、「訪問介護員が発見してくれるから「孤独死」にはならない。普及した介護保険に頼れますよ」と主張。

★『介護保険が危ない!』

ところがここ数年前から介護保険制度が改正の度

★入居介護施設と在宅系介護施設

「特養(特別養護老人ホーム)」のような入居施設では、「あなたはこの施設に入りたいですか?」とスタッフが問われたら、入りたいとは答えられないそうです。自由に外に散歩にも行けないし、食べる物も与えられるものだけ、決まった時間に決まったことをするだけの毎日の生活です。在宅系では自宅に介護職員が来てくれて、個人の自由が前提です。この本の中には、それらのことが実に分かりやすく書かれています。

★要介護になっても安心できる社会、安心して認知症になれる社会、障害を持って殺されることのない社会を作りたい!これが筆者の訴えです。

★この2冊の本を同時に読み比べて、安心した老後を迎えるために声を上げましょう。私も一緒に声を上げ、良い介護保険を守りたいです。



私のお気に入りスポット

投稿募集
中!

コロナ禍で自由に出かけられない今、“お気に入りの所”または“大切な思い出の場所”について、紙上でガイドしていただけませんか。いつか行ける日を楽しみに。



「『写経』を納めさせてもらいました」

つばきおおかみやしろ

椿大神社 (三重県鈴鹿市山本町)

(「あおぞら」編集委員・鈴木ユカリ)

コロナ禍と共に始めた写経。先日、感染状況が少し落ち着いていた時に、1年分の写経を椿大神社の行満堂へ納めさせてもらいました。行満堂で般若心経を拙く唱えたあとで、七福神を眺めていたら、お務めの方が話しかけてくださって、流れで写経のことを話したら、「ぜひここへ持っておいでなさい。ここであげさせてもらいますよ」って。これがずっと悩みのたねで、スカッと解決してしまいました。ほんとに、ほんとに、どれだけ嬉しかったことか。御堂の名前のごとく、ひとつ行いが満ちたのでしょ



うか。



*「三重県まん延防止等重点措置」(令和3年5月9日~5月31日まで)に基づき、県内の移動や外出の自粛と共に、県外からの移動の自粛も求められています。ホームページ等を参考に、コロナ感染状況にご注意下さい。

我が家の自慢のレシピ ちばさんの夏みかんのピール



投稿募集
中!

今が旬の甘夏を使ったピール。いろんな作り方があるようですが、千葉さんは「適当! 適当!」だそうです。「ヘルパーさんにたくさん甘夏を頂いたので、マーマレードとピールを作り差し上げた」とのこと。

【材料】甘夏の皮 適量、砂糖 適量(甘夏の50%~70%・お好みで)、塩少々、グラニュー糖 適量

1. 甘夏の皮を洗い、切る(甘夏に十文字に切り目を入れ、4等分にし、適当に細長く切る)
2. 10分弱ゆでて、水に浸し、しばらくおいて苦みをとる(時々水をかえると尚良い)
3. 皮の量の50~70%の砂糖と塩少々を入れ、かぶるくらいの水で汁がなくなるまで煮詰める。
4. ある程度乾かしてから、グラニュー糖を適量混ぜて出来上がり(乾かす場合は、網にのせ、冷蔵庫に1日くらい入れるか、涼しいところにおいて乾かす)

「昔、みんな、作ってたでしょう!」と話の最中も他のレシピ満載、笑顔の千葉さんです。(聞き取り:仲田)

お知らせ & 募集

2021年度は、『あおぞら』の発行・定期便発送は、2ヶ月に一度に・・・『あおぞら』は130号より2か月毎(例:4・5月号)の発行、定期便発送も2か月に一度(奇数月の25日前後)となります。

『あおぞら』編集委員募集

これまで、避難者の皆さんの編集委員の方々と一緒に編集会議を行い、掲載内容を決めたり、インタビュー取材や投稿によって、『あおぞら』編集に参加していただきました(多い時は十数名も！おしゃべりも花盛り!?)。最近はお子さんの成長と共にお仕事を始めたり、介護で時間が取りにくいといった事情などで、参加して下さる方が減少してきています。ぜひ、可能な範囲でご参加をお願いします。新コーナーのコラム「私のお気に入りのスポット」や「私のおすすめの一冊」(書評)、「我が家の自慢のレシピ」の投稿など、お気軽にご参加ください。

新聞スクラップのボランティア募集

定期便に同封の東北の地元新聞(『河北新報』・『福島民友』・『岩手日報』)のスクラップ作業に、これまでもいろいろな方にボランティアをお願いしてきました。学生ボランティア、避難当事者の方、個人のボランティアの方などです。守山区のNさん、港区のMさん、元スタッフなど、定期便発送のスケジュールに合わせてスクラップ作りにご協力をいただいています。地元のニュースを読みたいというご要望は多く、できる限り継続していきたいと考えています。「やってみよう」と興味のある方、センターへお問い合わせください。

表紙の絵・写真の募集

これまで交流会に参加されたお子さんの絵を募集し掲載してきました。ご自分の撮影された写真の一枚なり、手作り作品など、どなたでもご参加いただけます。今年は出かける機会がなかなかありませんが、ステイホームで身近な話題、手作り品などお寄せください。お待ちしております。



☆『一人ひとりの暮らしに寄り添ってー愛知県被災者支援センター10年のまとめ』(発行・編集:認定NPO法人レスキューストックヤード)ができました。愛知県被災者支援センターのホームページからダウンロードできます。



【イベント情報】

* 詳しくは同封のチラシをご覧ください。

開催日	イベント名	内容(主催など)	会場
6月13日(日) 10:00~15:00	* 甲状腺エコー検診は中止となりました。交流相談会のみオンラインで開催します!		
	交流相談会 「オンラインおしゃべり会」	「甲状腺・家族の健康」、「原発ADR」、「暮らしのストレス」の相談会他、あおぞらカフェ「ハーブティーでほっと一息」(主催:愛知県被災者支援センター)	オンライン開催

《編集後記》



- ・最近夫が急に入院した。退院日に思わず、「終活しては！」と私。さぞかし薄情な妻と思ったことだろう。内心、日常が戻って一安心な私。(N.N)
- ・町づくり 身近声掛け 平常も 災害後(あと)も 一人残さず (これでめでたく詠い始めて4000首 T.H)
- ・コロナのワクチン接種では、格差があってはならない。「だれ一人取り残さない」を今こそ世界で。(T.K)