

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



東浦町の里山風景



ニンニクの編み込み?

濱田農園にて(5/30)

撮影: Maki さん



幼かったあの子も、すっかり少女に



何事も一生懸命、ピワ採り K さん



玉ねぎ収穫の後は
大豆の種蒔き



玉ねぎの収穫

愛知県新型コロナウイルス感染症
感染再拡大の防止に向け

厳重警戒措置

愛知県全域 7月12日～8月11日

新型コロナウイルス感染症

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 | ⑤飲食店等に対する営業時間短縮等の協力要請 |
| ②県をまたぐ不要不急の移動自粛 | ⑥飲食店等以外の営業時間短縮等の働きかけ |
| ③高齢者等への感染拡大の防止 | |
| ④基本的な感染防止対策の徹底 | |
| ⑦業種別ガイドラインの遵守等 | ⑪行事等での対策 |
| ⑧テレワークの推進等 | ⑫学校等での対応 |
| ⑨職場クラスターを防ぐ感染防止対策 | ⑬東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催に向けた感染拡大防止対策 |
| ⑩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

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

熱中症にも
気をつけて!!

《もくじ》

- P1. 表紙写真:濱田農園収穫
P2-4. オンライン交流相談会、岩手県・宮城県気軽に
お茶飲み交流会
P5. 寄稿/「ほっと岡山」
P6. 「おすすめの一冊」
P7. 「お気に入りのスポット」
P8. ちょっと耳寄りなお知らせ、編集委員等募集、イベント情報、編集後記

オンライン・交流相談会 6/13(日)

予定されていた甲状腺エコー検診(民医連主催)は、今回も緊急事態宣言により中止となりました。そこで、交流相談会(被災者支援センター主催)をオンラインで実施しました。

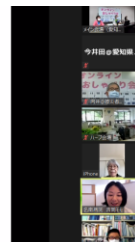
1. 「気になる! 甲状腺・健康のあれこれ」 10:00~10:50

吉岡モモ先生(名南病院小児科)に甲状腺の病気について、パワーポイントを使って解りやすく説明していただきました。



甲状腺の病気について

甲状腺エコー検診@北病院 学習会
2020/11/15 名南病院 小児科 吉岡モモ



2. 「あおぞらカフェ ハーブでほっと一息」 11:10~12:00

今やオンラインイベントの恒例「あおぞらカフェ」でおなじみの鈴村ユカリさん(避難当事者/共に笑う主宰)と、参加者の皆さんとオンラインで結んで、今回は〈ハイビスカスとマロウのハーブティー〉でリラックスしました。



疲労回復によいと言われるハイビスカス(ガクの部分)は、ポットの中できれいな赤色が抽出され、そこに目に良いマロウのアントシアニンの青紫が加わって、華やかで、酸味のあるさわやかなハーブティーでした。



「今日は日曜日なので参加出来てうれしいです!」という「あおぞらカフェ」初参加の方や、ご自分でも「ハーブをいろいろ試したり、毎日の生活に取り入れています」という常連の方々も、共に笑顔で楽しく同じ時間を過ごせました。

今回は、いわき市から根本未結さん(高校2年生)が「お母さんが仕事なので、一人で参加します」と、また東京から山本由香さんが参加してくださいました。皆でハーブティーを飲みながら、「お顔を見られ

てよかった!」という声や、「来年受験です」、「アコちゃん、大きくなったね!何年生?」、「6年生です」というやり取りも交わされ、お互いの元気な様子を画面越しでも見ることができて、歓声が上がっていました。

今回はご都合が合わなかった方も、ぜひ次の機会にご参加ください。



3. 「気になる！ 暮らしのストレスや不安」

13:00～13:50 小嶋麻乃先生(愛知県臨床心理士会)

オンライン勉強会「コロナと暮らす日々…どうすればいいの？」より



○コロナ禍において こころの健康を保つ工夫

- ・正しい情報を得る…情報元を確認する
- ・今の生活の「良いところ」を考えてみる…家でのおんびりする時間が増えた、要・不要を考える機会になった
- ・何かを我慢したら、何かを「許す」…息抜き、ご褒美は生活を潤す

○良いストレス対処法

- ・リフレッシュ…＊ランニング＊絵を描く＊料理をする＊歌を歌う＊日記をつける など
- ・リラックス…＊音楽を聴く＊湯船につかる＊アロマ＊ストレッチ＊深呼吸
- ・相談する
- ・問題解決



○1人になりたい、そんな時は…時には1人になるのも大切です

- ・屋内テント、押し入れ、段ボールハウスの利用
- ・衝立や家具の配置で個室空間を作る
- ・個室を家族で予約制にする など



○コロナ禍で子どものこころの健康を保つ工夫

- ・体を動かす機会をつくる…＊料理、手芸、描画、造形なども良い＊動画やゲームを取り入れるのもよし(ただし、時間を決めて)＊「やったら？」よりも、「一緒にやろうか」のが乗りやすい
 - ・家族間でのコミュニケーションを増やす…＊今、気兼ねなくスキンシップができるのは家族だけ＊会話する機会を意識的に増やしてみる
 - ・時々、家庭内でイベントを企画してみる…＊30分程度のもので充分＊トランプ大会、腕相撲大会、お菓子作り会、大掃除チャレンジ など
- コロナ禍で子どものこころの健康を保つ工夫(親の心構え編)
- ・大人がスマホ、タブレット、ゲーム、PC から離れる時間を作る…＊子どもからのサインに気づきやすくなる＊子どもにとって良い見本となる
 - ・子どもの頃にワクワクしたことを思い出してみる

その他、以下のサイトもご参考に。

○コロナとこどものストレスについて知りたい

資料：国立研究開発法人国立成育医療研究センターホームページ

「冬を迎える前に、ストレスコーピング」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>



○子どもにコロナの説明をしたい

資料：静岡大学・法政大学・公益財団法人静岡県舞台芸術センター(SPAC)の

有志による、子どものための新型コロナウィルス感染症対策動画

「健康戦士コロタイジャー特設サイト」

<https://mt-100.com/corotaiger/>



○コロナ禍での子どもの安全・安心を高めるために

資料：一般社団法人 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム

一般社団法人 日本公認心理師協会災害支援委員会

公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

(上記 3 団体共同メッセージ)



【子どもに関わるすべての方々へ】感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf

○コロナの中での子育てがしんどい

資料：国立研究開発法人国立成育医療研究センターホームページ

「子育て中のあなたへ」 <https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

○セルフケア (大人版)

資料：厚生労働省ホームページ

「こころの耳」 [こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト](http://kokoro.mhlw.go.jp)

<http://kokoro.mhlw.go.jp>



○コロナで不安な気持ちを 相談したい

「新型コロナこころの相談電話」

一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会共同事業

期 間：2020 年 4 月 20 日から 2021 年 12 月末日まで (祝日も開設します)

開設時間：毎週月曜～土曜 午前 10 時～13 時

電話番号：050-3628-5672

※この相談電話は、不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごすための方法等について、皆さまとご一緒に考えることを目指しています。詳しくは関連資料を

参照ください。関連資料：「新型コロナこころの健康相談電話」のご案内(PDF)

[20210412160336_1618211016220997.pdf](http://www.jsccp.jp/20210412160336_1618211016220997.pdf) (<http://www.jsccp.jp>)



4. 「気になる! 原発 ADR・暮らしのあれこれ」

14:10~15:00

林一平先生(司法書士) による ADR・暮らしの相談で、参加者は別途、ブレイクアウトルームという方法で個別の相談を受けました。

「岩手県・宮城県 気軽にお茶飲み交流会」

7/4(日) @東海市しあわせ村



ハーブとアロマの手浴



学生のオーボエ演奏♪



なつかしい顔ぶれで近況報告



はじめまして。私たち「ほっと岡山」は、東日本大震災により岡山県へ避難、移住された方に向けた支援に取り組んでおります。長引くコロナ禍でご不便多い日々かと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。

「ほっと岡山」は、2014年に岡山県内のさまざまな避難者支援団体と一緒にワンストップの相談窓口を開設、



相談担当スタッフ(右端はっとりさん)

現在はひとつの組織として、主に相談支援を中心に取り組んでいます。メンバーには、避難当事者や帰還者の他、2011年から避難者支援に取り組んできた者、精神保健福祉士がおり、外部からは臨床心理士、司法書士の協力も得ながら、多様なメンバーとともに、避難者お一人おひとりのお悩みやお困りごとに対応しています。

相談支援の他、交流会の開催、おたより等の情報支援、災害に関する啓発活動、アンケート調査や要望書提出などの政策提言、支援のネットワーク構築、レジリエンス支援と、7つの柱の事業に取り組んでいます。

レジリエンス支援とは、たとえ困難な中におかれていても、その人の中に回復・克服していく力があると尊重し、伴走しながら支えていく取り組みを指しています。避難者の方が企画や提案したイベントなど、例えばふくしま県人会や、子どもの居場所、サークル活動など、一緒に企画を相談しながらすすめています。その他にも心身の健やかさを促すアプローチとして、アロマケアやアートセラピーなども実施しています。

また交流会は、以前と比べ年を追うごとに参加者が少なくなってきましたが、「ほっとする」「懐かしい顔に会える」「いつも一人なので安心して話せる」等、避難者の方からいただいた声を大切に、少ない人数でも定期的に開いてきました。「ほっと岡」続けていきます。皆さまが健やかでありますよう、

山」交流スペースでの交流会の他、県内各地に出向く交流会等、小さいながらもこつこつと継続的に開催してきました。馴染み始めた頃、東日本大震災 10 年目に「コロナ禍」が襲いました。人と人との交流の機会が制限され、避難者の方にとっては馴染み始めた地域でのさまざまな制限は、殊の外、孤立を招いてしまうのではないかと懸念されました。対面することの優先順位が高いと判断された事業については、十分に対策をとりながら顔を合わせる機会を設けるなど、工夫を重ねてきました。

岡山へ避難された方は、愛知県から西で一番多く今年5月時点で928名となっています。福島県から避難された方は4割弱、その他の地域の方は、関東圏・宮城県からの避難者が多くの割合を占めています。支援を続けてきた中で、さらに多くの避難者の方がいることを知りましたが、「登録したか不明」「避難者じゃなくて移住者と思っている」といった理由の他に、「登録したが外れていた」「家を建てたから避難者登録は不要といわれた(ご本人は登録を希望)」など、本来の人数は現在もわからず、全体像が見えにくい状況が続いています。

また時間の経過とともに、家族構成や生活の変化も伴い、これからの暮らしをあらためて考えなければ、といったお話もよく伺うようになりました。子どもと一緒に避難をしたけれど進学や就職で家族がばらばらとなり避難先に一人残された方、避難元に残した親御さんの介護のこと、土地やお墓、相続のこと、長引く母子避難、そしてその後の家族の変化など、時間が経過したから見えてきた悩みや葛藤もあらわれています。

だからこそ、あらためて「ほっとできる場」「本音と言える場」が大切だと実感しています。私たちはこれからも「お互いに声をかけあい、助けあえる社会」を目指し、「災害により、暮らしの変化を余儀なくされた一人ひとりの『声なき声』を尊重し、3.11の経験を『これから』にいかしていく」ことをお祈りしております。

私のおすすめの一冊 第2回

投稿募集中!

「読んだら面白かった」、「役に立った」という本、お子さんの大好きな絵本など、ぜひご紹介ください。ジャンルは問いません。



『JR 上野駅公園口』 柳美里著 (河出文庫)

(編集委員：瀧川裕康)

◎あらすじ：

主人公は、昭和8年福島県南相馬市に生まれた。12歳のころから父親と出稼ぎに出る。結婚して長男、長女に恵まれる。60歳まで東京で出稼ぎし、その間長男の若すぎる死に遭う。その後わずかな間故郷で家族と暮らすが、妻の急死後、ボストンバッグ一つを持ち、上野公園で野宿生活となる。

◎小説の背景：

元の構想は上野公園の「ホームレス問題」がテーマだったが、2011年3月の東京電力福島第一原子力発電所の爆発を経て、南相馬市で200人以上の方から直接話を聞き、「出稼ぎ」のテーマも織り込んでより深い内容に仕上がっている。

私の記憶では、高度経済成長時代に中卒の子どもが「金の卵」として出稼ぎに出た。橋や道路、危険な仕事、東京オリンピック(1964年)施設の建設・・・これらが主な仕事だった。「今日の仕事は辛かった♪後は焼酎をあおるだけ♪」という歌が流行った。出稼ぎ生活が長く続くうちに「帰る場所が無い」…。今の日本には、このような人が溢れていないかと思う

◎ふるさと・福島県南相馬市(鹿島区、原町区、小高区)

著者は、2011年から南相馬市で災害放送局「南相馬ひばりエフエム」のパーソナリティを務め、2016年に鎌倉市から南相馬市小高区に住み始め、「フルハウス」という書店を開店した。近くの「双葉屋旅館」の女将・小林友子さんは、「本も買うけど、ランチもデザートも美味しい書店」(現在はカフェも)と言う。友子さん夫妻は、原発事故で愛知県豊田市に避難されていたことがある。旅館を再開するため「一足先に帰還しました」とご本人の弁。

愛知県被災者支援センターの交流会でお会いした東北からの避難者に、私が「遠い所からの避難で大変ですね」と言ったら、「出稼ぎで慣れている」というお返事があった。その時、私はかつてそういう時代があった、と記憶がよみがえった。

◎心に残った一節：

- ・シゲちゃん(ホームレス仲間)は、誰かを求めているのだと思う。話を聞いてくれる誰かの耳を欲していたのだろう。
- ・目を閉じ呼吸を整えようとしたが、目を閉じるのが、怖かった。幽霊のようなものが怖いのではない。死が、自分が死ぬことが怖いのではない。いつ終わるかわからない人生を生きることが怖かった。

◎コロナ禍の貧困問題

もうだいぶ前になるが、名古屋の公園の「ブルーシート」が立ち退きにあった。同じころ、公園や銀行や地下鉄の長椅子が撤去された。また、コンビニやレストランの「食べ残し」の放置が禁止になった。私はその時、冷たい世の中になったと思った。

最近はコロナのせいで住む所が無い人が激増しているらしい。ホームレスと云えば、「ブルーシート」の光景しか知らない私には、現在その人たちがどこに住んでいるか分らない。今では「炊き出し」と「相談コーナー」に背広を着た若者が集まるとのこと。彼らが支援の制度に行きついて、一日も早く人らしい生活を取り戻すことができることを切に望む。

★この本は2020年11月、全米図書賞を受賞した。



私のお気に入りのスポット 第2回

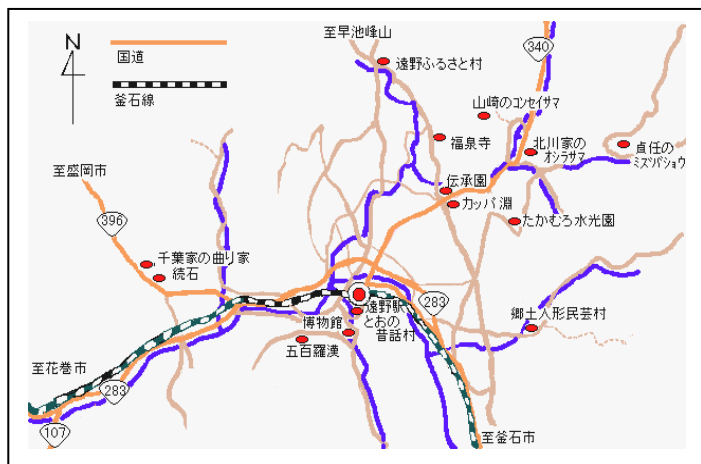
投稿募集
中！

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すか？
いつか行ける日を楽しみに。

遠野 (岩手県遠野市)

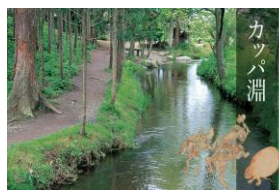
(編集委員:伊藤廣昭)

遠野は、柳田国男が記した『遠野物語』で知られるようになった地である。新幹線の新花巻駅で釜石線に乗り換えるのだが、あの当時乗り込んだのは地方でも少なくなっていた急行電車であった。しかも車内販売があった。この車内販売で“鮎のうるか”(*鮎の塩辛)を買った記憶がある。



『遠野物語』の初めの辺りに「…山奥には繁華の地なり」と柳田が書いているように、陸中と呼ばれる山間の地でありながら、なぜか寿司が美味しかった。これは遠野でお付き合いのあった会社の社長から酒に誘われた時の情報によるのだが、釜石港で水揚げされた鮮魚を最大の消費地である花巻の温泉街に運ぶ時には、必ず遠野を通る。寿司屋はその日一番に水揚げされた新鮮な魚介類を、途中で分けてもらっていたのだ。

遠野では「明けがらす」という銘菓が知られている。私も何度か土産にした事もあったのだが、「けいらん」なる名物があるのは知らなかった。ある食堂に入り早速に注文してみたのだが、出てきたものは小ぶりの大福餅らしき



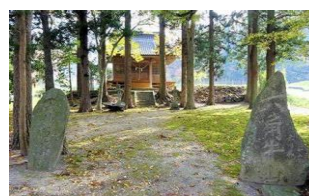
カッパ淵

ものを大ぶりの汁椀に入れ、お湯を注いだだけのものだった。期待は裏切られたのだが、こんなものがなぜ名物として残ってきたのかが気になった。

調べてみると、江戸時代、大坂から船出した北前船は、米や酒、砂糖、蠟燭などの荷を酒田、土崎、青森などの日本海側各港を経て北海道に運び、北海道からは身欠きにしんなどの塩魚や昆布などを積み戻って行ったようだ。その流れの中で、米が採れない北東北地方に西日本からの米食文化の一部が「けいらん」と呼ばれる祝い菓子として残り、大事に守り伝えられてきたようだ。

遠野では、仕事で一週間ほど泊まり続けた宿の朝食に出された味噌汁に驚いた事がある。トロトロとしていながらも重くなく深い味わいの汁の材料が気になり、給仕してくれた人に具材を二度ほど聞いてみたのだが、訛りのある話し方では上手く聞き取れなかった。「ほ・す・ば・ずる」と二度目には聞こえたが、それが何なのかはその時は掴めなかった。後で気が付いたのだが、「干し葉汁」であった。遠野の寒冷な気候下では大根の葉もカラカラに乾燥するのだろう。それを形が無くなるまで鍋でじっくりと煮続け、味噌汁という形での遠野の地の恵みをいただく。私も真似て作ってみたが、どうしても灰汁(あく)が強かった。今一度あの味噌汁を呑みに行きたいと思う。

おすすめと言って遠野を挙げながらも食べ物のお話ばかりになったが、やはり『遠野物語』、あるいは柳田に書く事を決意させた遠野出身の佐々木喜善の『聴耳草紙(ききみみぞうし)』等を読み、訪れていただくのが一番だと思う。オシラサマ、オクナイサマ、寒戸のばば、ザシキワラシ、早池峰山、



六角牛(ろっこうし)山等々、たくさんの魅力的な主人公たちが栖(す)む世界がある。

ちょっと耳寄りなお知らせ 愛知淑徳大 CCC「あそび隊」と「ういるく」の学生たちの『メッセージカード』

今回の定期便に同封されている『メッセージカード』は、コロナ禍で登校できなかった愛知淑徳大の学生たちが、そのような状況下で工夫して作成して下さいました。以下、同大 CCC 職員の方から作成に至る経緯をお聞きしたものです。



「緊急事態宣言解除後、学生たちは結構大学に来られるようになりましたが(オンラインの先生も)、まん延防止等措置中は、学内であっても部活、サークル、ボランティア団体の集合は自粛(中止)になっています。去る 3 月に「あそび隊」と「ういるく」の卒業生たちと現役生が、オンラインで交流をしました。コロナでこのところ活動もあまりできなかったのも、「10 年だからメッセージを送ろう」と、貼り絵に『あそび隊のメッセージ』を入れて完成させました」

学生たちの心のこもったメッセージ。返事を書かれる場合は、直接同大 CCC 宛てにお願いします。

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（奇数月の 25 日前後）となります。

☆『あおぞら』編集委員募集「私のお気にいりスポット」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 ☆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 ☆表紙の絵・写真の募集

【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
①8/22(日) 13:00～約 2 h ②9/10 13:30～約 2 h	「3.11 から 10 年 ーあのと そして これからー」	いわき市と岡崎市をつなぐ不思議なご縁・ ①メインスピーカー 緑川琴江さん②松本文 さん(主催:一社こどもと暮らす ii ねっと 他) 問合せ:守ろう子どもと赤ちゃん mamorou.kodomotoakachan@gmail.com	オンライ ン開催 (入退出自 由)
①8/7(土)いわき会場 ②8/8(日)郡山会場 ③8/9(月)福島会場	「ふるさと交流会」 2021 夏	福島県から避難されている方々の交流会・ よろず相談・ADR 相談等(主催:関西広域避 難者支援センターらいふく)*旅費・宿泊費 補助*コロナ感染状況により中止の場合有り	(開催日毎 ①②③の 別会場)
8/14(土)～15(日)	「ふるさとと つながろうツアー」	「奥会津の山村暮らし体験ツアー」福島県外 に居住・移住されている方々と帰還者・在住 者との交流も*費用の一部補助(主催:みん なの手)申込先:minnanote123@gmail.com	集合: 郡山駅
8/22(日) ①10:00～10:40、 ②10:50～11:30	あおぞらカフェ 「オンライン・ヨガ」	「ヨガで自分の健康を守る」①前半(イスに 座って)、②後半(子どもも一緒に) (主催:被災者支援センター)	オンライ ン開催

《編集後記》

- ・七夕の織姫にちなんでウールパンを作りました。まるで毛糸を巻いた様なパンです!? (T.S)
- ・映像は まるで津波の 大被災 家も車も 流して壊す (T.H)
- ・ワクチン接種が 2 回終わっても、マスクを外せないこの頃。副作用出なくて、効き目も弱い? (T.K)